



Cómo convertirte en agente de *cambio social*: Guía para activistas jóvenes

La agresión sexual, el abuso y la violencia pueden ser temas de los que habrás aprendido algo en el pasado. Estas palabras son ejemplos de actividad sexual no deseada o contacto sin consentimiento. Posiblemente ya sepas que la agresión sexual ocurre con frecuencia y afecta a personas de todas las edades, identidades y orígenes. De hecho, una de cada cinco mujeres y uno de cada 71 hombres sufren violación en algún momento de sus vidas (Black et ál. 2011). Podrías conocer a una persona en tu familia, tu círculo de amistades o la escuela que ha sufrido violencia sexual. Es obvio que este asunto es importante y tiene impactos sobre toda la gente.

Un tema como la violencia sexual puede parecer abrumador e inquietante. Es normal querer hacer algo para producir cambios. Independientemente de cuáles sean las circunstancias hoy en día, todas las personas podemos crear cambios positivos para el futuro y prevenir la violencia sexual. El cambio social conlleva modificar actitudes, valores y acciones para afrontar problemas sociales de manera positiva. Toda persona a cualquier edad puede ser agente de cambio social. Ser agente de cambio social es importante para crear un futuro más seguro y saludable para ti, tus seres significativos, tu comunidad y el mundo.

Conocer lo que es una sexualidad sana y saludable nos permitirá poner fin a la violencia sexual.

Aprender sobre la sexualidad sana y saludable y encontrar la información, los recursos y el apoyo que necesitas es el primer paso dirigido a crear cambios positivos para el futuro. Podría ser útil pensar en la sexualidad sana y saludable como lo opuesto de la violencia sexual.

Cambio social es el proceso de modificar actitudes, valores y acciones para afrontar problemas sociales a largo plazo.

La sexualidad saludable es una visión de lo que el sexo, las relaciones y nuestro desarrollo pueden ser cuando la norma son las cualidades positivas, la información útil y una comunicación abierta. Sexualidad sana y saludable significa tener los conocimientos y el poder para expresar la sexualidad en formas que enriquecen nuestras vidas. Tiene que ver con que cada persona sea capaz de hacer elecciones consensuadas, respetuosas e informadas. En la sexualidad sana y saludable no hay lugar para las presiones, la violencia o el control.

Sometido a Comisión Estatal de Elecciones # CEE- C – 16-179



A algunas personas, la idea de la sexualidad sana y saludable les resulta congruente con la información y los valores que han sido compartidos con ellas desde una edad temprana. Para otras, esa descripción de la sexualidad es una idea nueva y puede serles útil obtener más información antes de compartir este tema con alguien más. Independientemente del punto en que te encuentres en este camino, existen herramientas que te ayudarán a aprender más. El recurso *Sexualidad saludable y segura: Hablemos de lo que tú quieres y necesitas* es una excelente herramienta que puedes usar para conocer más sobre la sexualidad sana y saludable.

- La sexualidad es más que relaciones sexuales, y una sexualidad sana y saludable nos afecta a nivel emocional, cultural, físico y social. La sexualidad es una parte de cada persona, pero el asunto no termina allí. Las comunidades y la sociedad en su conjunto son afectadas por las maneras en que hablamos sobre la sexualidad y las relaciones sexuales.
- Piensa en los mensajes que han sido compartidos contigo sobre las relaciones sexuales y la sexualidad. ¿Crees que esta información ha sido positiva y útil para ti y otras personas? ¿Qué te habría gustado aprender o ver que otras personas aprendieran?
- Considera los mensajes o comportamientos nocivos que has visto u oído. Tómate un tiempo para reconocer cualquier información negativa o inútil que podrías necesitar desaprender y cuestionar.

Comprender cómo es y se siente la sexualidad saludable es una parte importante de crear una visión para el cambio social.

- ¿Puedes imaginar cómo serían tu vida, tu familia, tus amistades, tu escuela y comunidad si todas las personas se sintieran apoyadas para trabajar por una sexualidad saludable? ¿Cómo se le trataría a la gente?
- ¿Qué sería diferente en tu vida si las personas se trataran con respeto mutuo y desafiaran los mensajes nocivos?

TÚ PUEDES SER AGENTE DE CAMBIO

Crear una visión para el cambio social puede inspirarnos a actuar en formas positivas. Hay muchos beneficios cuando las personas jóvenes participan como líderes en los esfuerzos dirigidos al cambio social. L@s jóvenes que se involucran obtienen experiencia y confianza en sí mism@s; además, las habilidades y el liderazgo que desarrollan amplían sus futuras oportunidades (Klindera & Menderweld, 2001). Tu participación e inversión también fortalecen los programas y el alcance comunitario de organizaciones que trabajan para prevenir la violencia sexual.

Éstas son algunas estrategias para convertirte en agente de cambio:

- **Busca recursos.** Nadie tiene todas las respuestas, pero no necesitamos buscar lejos para encontrar muy buenos recursos. Hay muchas herramientas útiles disponibles en

LA PREVENCIÓN

ES POSIBLE.



- **Conoce tu poder.** Tu voz es valiosa e influyente. Como joven estás en una posición clave para llevar a tus compañer@s información y reflexiones que tengan un impacto en sus vidas. Es importante que las personas y las comunidades aprendan de las voces y experiencias tuyas y las de tus amig@s.
- **Involucra a tus compañer@s y construye una red.** Los esfuerzos encaminados al cambio social toman tiempo y trabajo en equipo. Podrías invitar a tus amistades, pedir ayuda e inspirar a otras personas para que participen. Puedes tener una influencia positiva siendo un modelo de conductas saludables.
- **Asóciate con personas dispuestas a brindar apoyo.** También puedes formar relaciones con personas de confianza para obtener apoyo. En una asociación saludable las personas aprenden unas de otras y se enseñan unas a otras. A todas las voces se les da espacio y respeto. Las personas aliadas pueden ser integrantes de tu familia, barrio, comunidad, escuela o comunidad de fe.
- **Conéctate con tu comunidad.** Es importante averiguar cuáles recursos existen en tu comunidad. Podrías enterarte de que en ella ya hay personas y organizaciones que están trabajando para producir un impacto positivo. Programas tales como el Centro de Ayuda a Víctimas de Violación del Departamento de Salud son lugares excelentes donde se puede descubrir oportunidades para hacer trabajo voluntario, educarse, hacer prácticas académicas y participar de otras maneras.

internet, como la lista Recursos para una sexualidad saludable (Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual, nsvrs.org; www.salud.gov.pr).

- **Asume una posición contra la opresión.** El cambio social presupone tratar de cambiar dinámicas disfuncionales y de inequidad y es importante recordar cómo todo está conectado. La opresión ocurre cuando un grupo tiene poder sobre otro; y con frecuencia incluye desigualdad, voces silenciadas y abuso de poder. La opresión puede basarse en el origen cultural, la identidad o expresión de género, la orientación sexual, las capacidades o discapacidades, la edad, la educación o el nivel de ingresos u otros aspectos de las identidades de la gente. Trabajar hacia un cambio social hacia la paz y la equidad significa desafiar la opresión.

- **Lidera creativamente.** El trabajo para el cambio social puede utilizar diversas fortalezas y todas las personas tienen algo valioso que aportar. Ya sea que te llamen la atención los medios sociales o prefieras las artes creativas, piensa en cómo tus intereses y habilidades podrían educar e inspirar a otras personas.

- **Da un paso a la vez.** Ya sea que quieras empezar con algo pequeño y tratar de alcanzar las estrellas, es importante tomar el cambio paso a paso. Afronta los retos como una oportunidad para solucionar problemas y aprender. Descubre qué te inspira, aprende de otras personas y trabaja para construir tu red de apoyo. Cuando empieces a ver un impacto, comparte tu éxito y brinda a otras personas la oportunidad de participar.

PASOS DE ACCIÓN PARA EMPEZAR

➤ **Haz una lista** de cinco o más de tus habilidades y piensa en cómo éstas te serían útiles como líder en la prevención de la

➤ ¿Quiénes son en tu vida las personas que te apoyan y escuchan tu voz? Si puedes pensar en algunas personas aliadas, acude a

LA PREVENCIÓN ES POSIBLE.



violencia sexual. Tus fortalezas e intereses son herramientas valiosas. Nuestra confianza aumenta cuando somos conscientes de lo que podemos aportar.

- **Piensa en cinco o más de tus amistades** a quienes puedas compartir información sobre la sexualidad sana y saludable y el cambio social. Considera cómo te sientes más cómod@ involucrando a otras personas. ¿Te gusta estar al frente de la clase o sientes más comodidad compartiendo palabras e imágenes con tus comunidades en línea? Trabajo con lo que se sienta bien para ti.
- **Práctica cómo hablarías con otras Personas.** Pensar en maneras de iniciar una conversación o de abordar el tema de la sexualidad saludable puede ayudar a que sientas más comodidad y confianza. No hay una forma incorrecta de llegar a otras personas. Considera detenidamente cómo podrías hablar con distintos públicos como tus amistades, madre y padre, docentes y compañer@s de estudios. Haz lo que se sienta natural y honre tu voz.

ellas. De no ser así, ¿hay alguna persona de confianza en tu escuela o comunidad a quien te gustaría involucrar en tu activismo?

- Busca en tu comunidad recursos que puedan producir un impacto positivo. Cada comunidad es diferente, por lo cual podría ser necesario que investigues y preguntes a tu alrededor para encontrar soci@s comunitari@s. El Centro de Ayuda a Víctimas de Violación, el programa de Título X y Planificación Familiar, la Clínica de Salud, o el Decanato de Estudiantes pueden ofrecer oportunidades para involucrarte en proyectos que promueven la sexualidad sana y saludable y relaciones de equidad entre los géneros, generan conciencia pública sobre la violencia sexual. Contáctalos y pregunta cómo puedes participar.
- Conéctate con herramientas de apoyo. Existen muchas fuentes de buena información y materiales gratuitos provenientes de organizaciones como el NSVRC.org y el CAVV. Reconoce tus necesidades, haz investigación y usa herramientas para conectarte a los recursos.

Convertirte en agente de cambio tiene que ver con dar pasos pequeños y sostenibles para influir positivamente en el mundo que te rodea. Aunque a primera vista puede parecer complicado, recuerda que para avanzar puedes usar estos sencillos pasos y herramientas, así como el apoyo de tus compañer@s y organizaciones aliad@s. Cada persona puede jugar un rol en la prevención de la violencia sexual y la promoción de relaciones saludables y de equidad ¿Qué rol jugarás tú?