ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA
MINISTERIO DE DESARROLLO RURAL Y TIERRAS

BICENTENARIO DE BOLIVIA

PRO-CAMÉLIDOS
PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO INTEGRAL DEL COMPLEJO DE CAMÉLIDOS EN EL ALTIPLANO

FIDA
Invertir en la población rural

Jóvenes en acción Cerrando brechas

De género y digitales

"Guía para hacer videos cortos con el celular"







"2023 año de la juventud hacia el bicentenario"

Jóvenes en acción Cerrando brechas
De género y digitales
"Guía para hacer videos cortos con el celular"

Depósito legal: 2-2-2289-2023

ISBN: 978-9917-608-07-3

Material registrado a nombre de la Fundación PROINPA

Tipo de documento: Texto educativo para nivel secundario.

Autoras/es: Alarcón Quinteros Cecilia Paola - PROINPA
Cabrera Salazar Maira Samantha - PROINPA
Martínez Espinoza Nelson Walter - UMSA
Pérez Serrudo Susana - PRO CAMÉLIDOS
Tárraga Líquen Gladys Rosio - SWISSCONTACT

Comité revisor: Álvarez Umaña Leonardo - FIDA
Blajos Jorge - PROINPA
Orellana Villarroel Heidy - PRO CAMÉLIDOS
Paredes Baltazar Marisa - PROINPA

Ilustraciones: Hugo Paqui Barrios

Diseño de tapa y diagramación: Rus Gabriela J. (T.G.K.)

El desarrollo temático, contenidos y abordaje metodológico de la presente guía fueron elaborados por Fundación PROINPA en el marco del Proyecto Mercados Inclusivos de la Cooperación de Suecia y la Cooperación Suiza en Bolivia cuyo líder de implementación es Swisscontact.

Presentación

El Programa de Fortalecimiento Integral del Complejo Camélido en el Altiplano (PRO-CAMÉLIDOS), dependiente del Ministerio de Desarrollo Rural y Tierras, a partir de su estrategia para la "organización, equidad de género e inclusión de jóvenes" ha desarrollado acciones i) promoviendo el empoderamiento económico de mujeres y jóvenes impulsando actividades productivas con su participación, ii) la toma de decisiones en cargos directivos gestionando su presencia en los mismos, iii) la reducción de carga de trabajo impulsando la corresponsabilidad en el hogar y las actividades productivas; contribuyendo sustancialmente a disminuir las brechas de género, y con la presente guía sumando fortalezas para reducir también la brecha digital con el desarrollo de habilidades en el uso de herramientas como el celular, que impactan de manera significativa, sobre todo en grupos vulnerables como las mujeres adultas.

En este marco, a través de una alianza estratégica con Mercados Inclusivos un proyecto de la cooperación de Suecia y Suiza en Bolivia, ejecutado por Swisscontact y facilitado por la Fundación PROINPA, se ha desarrollado la intervención "Impulso de habilidades básicas digitales a través de la asesoría entre pares intergeneracionales" con actores ligados al complejo camélidos.

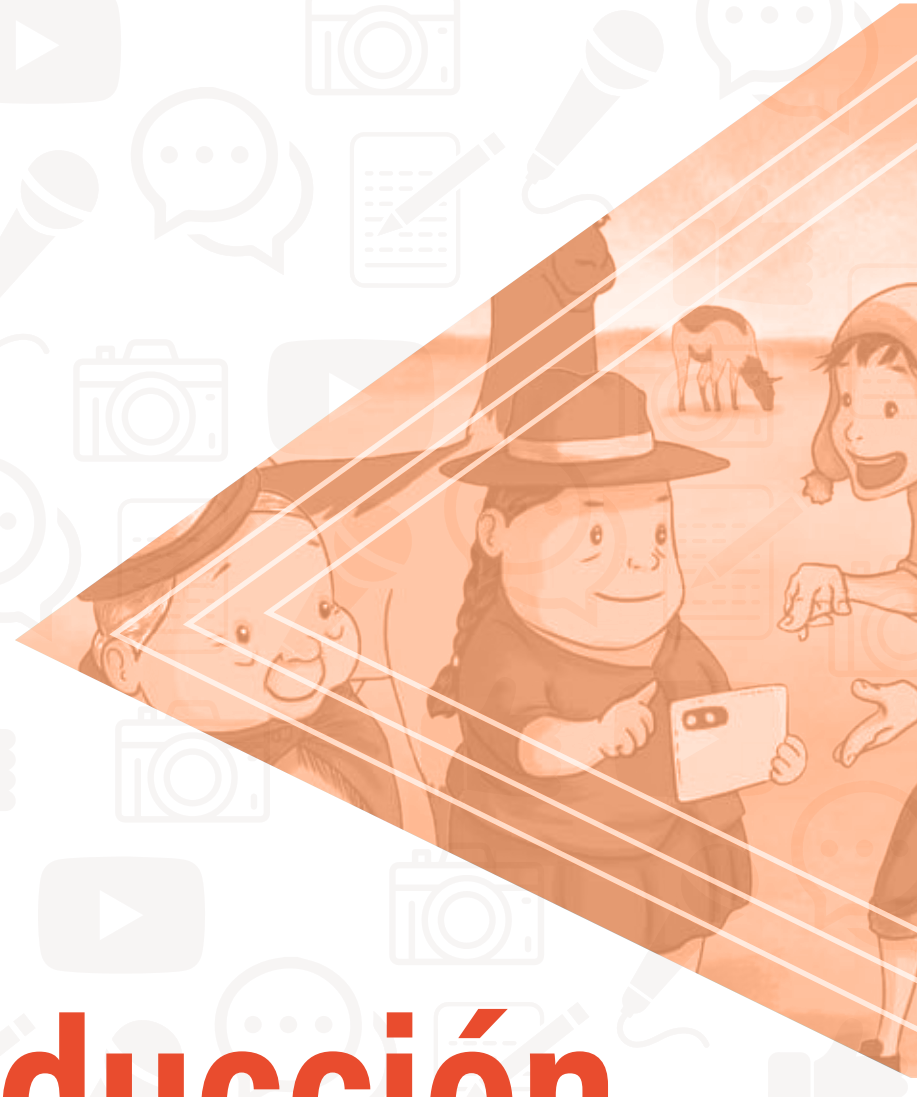
Con esta intervención se han fortalecido las capacidades de Técnicos/as y Facilitadores/as Municipales quienes han transferido un módulo de capacitación en el uso básico del celular a cientos de jóvenes vinculados a PRO-CAMÉLIDOS, mismos que, en un diálogo intergeneracional, transfieren el conocimiento a sus madres, abuelas y otras mujeres de su entorno.

Este documento es una herramienta, que parte de un proceso reflexivo y de compromiso con valores de vida. Proporciona información y herramientas digitales que ayudarán a las y los jóvenes a fortalecer sus capacidades en el uso del celular para producir videos cortos que rescaten historias valiosas de las mujeres ligadas al complejo camélidos, retratando sus experiencias de vida, trabajo, liderazgo, aspiraciones, proyectos, retos y logros. Las voces de las mujeres de estos cortos, promoverán la reflexión constructiva y servirán como inspiración y llamado para que miles de jóvenes se comprometan a realizar acciones que sigan sumando a la disminución de las brechas de género y las brechas digitales; contribuyendo a la construcción de una sociedad equitativa y con igualdad de oportunidades.

Creemos que la presente guía aporta a jóvenes y mujeres en ese proceso de conciencia y acción sobre las brechas digitales y de género, favoreciendo al empoderamiento de las mujeres y posiciona a las y los jóvenes como actores clave para el desarrollo de sus unidades productivas familiares contribuyendo de esta manera a la ampliación de oportunidades, para la población del Complejo Camélido en el Altiplano.

Roberto Bonifacio Montaño

Coordinador Nacional
Programa PRO-CAMÉLIDOS
MINISTERIO DE DESARROLLO RURAL Y TIERRAS



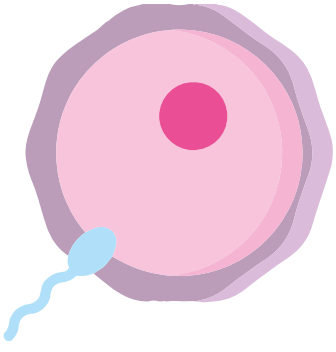
Introducción

Historias contadas, mujeres valoradas

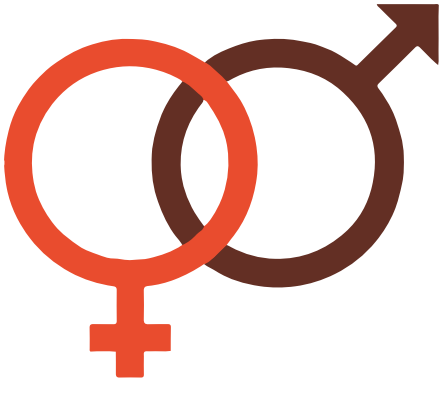


Hablemos de Género

¿Sabías que sexo y género no significan lo mismo?



El sexo se refiere a las características físicas y biológicas que diferencian a mujeres y hombres. Son atributos otorgados por la naturaleza.



Mientras que el género tiene que ver con roles, comportamientos, actividades y atributos que una sociedad, en una época determinada, considera apropiados para mujeres y hombres.

Es una construcción social y cultural que se realiza en base a las diferencias biológicas (sexo).

Muchas veces estas diferencias se utilizan como justificación para profundizar desigualdades, injusticias y violencia.

Si lo piensas bien, no solamente se trata de diferencias por sexo, sino también por nuestro color de piel, por el lugar donde nacimos, donde vivimos, el idioma que hablamos, por nuestras costumbres y creencias.

> "El género tiene que ver con todas las luchas por el reconocimiento de los derechos."

Las desigualdades que surgen a partir de las diferencias de género, afectan históricamente sobre todo a las mujeres, provocando subordinación y opresión, lo cual se convierte en un obstáculo para el desarrollo, aumentando la pobreza, exclusión y malestar.

¿Qué son los estereotipos de género?

Veamos algunos ejemplos:

Roles asignados a las mujeres	Roles asignados a los hombres
La mujer no trabaja, "ayuda" con el ganado y la parcela, etc.	El hombre es productor, trabaja en la parcela, utiliza los equipos, es representante.
"Ella no trabaja, es ama de casa".	Su trabajo se reconoce y le pagan por hacerlo.
Toma decisiones en su casa.	Decide fuera de su casa.
Está preparada "naturalmente" para ocuparse de la casa y los cuidados.	Está preparado "naturalmente" para hacer trabajo duro, no para cuidar.

Como resultado de estos estereotipos:

MUJERES

Su rol como productora es invisible y por lo tanto no es valorada económicamente ni reconocida socialmente.

HOMBRES

Su rol productivo y político es visible, valorado económicamente y reconocido socialmente.



Reflexiona:

1) Haz una lista de todas las cosas que hace tu mamá, abuela, tía o hermana mayor.
2) ¿A qué hora se levanta?
3) ¿A qué hora termina de realizar sus actividades?
4) ¿Alguna de las mujeres en las que pensaste recibe un pago por las actividades que realiza en su casa?

5) ¿Cuántas mujeres productoras y criadoras de ganado hay en tu comunidad? En muchas familias ellas son las principales encargadas del ganado, ¿cierto?



¿Qué son las brechas de género?

> Es una medida que muestra la distancia entre mujeres y hombres respecto a un mismo indicador en diferentes áreas de la vida.

Por ejemplo:

POLÍTICO — **LABORAL** — **SALUD** — **EDUCACIÓN** — **ECONÓMICO**

Estas desigualdades generan desventajas en el ejercicio de sus derechos y el acceso a los recursos y oportunidades.







Un desgaste físico, emocional, que además limita su libre y pleno desarrollo

Una mayor carga de trabajo, que se traduce en doble y triple jornada

Hagamos una revisión de algunas brechas:

Mujer y participación laboral:

- El 48,8 % de las mujeres tiene un empleo en comparación al 69,9% de los hombres (INE 2015 Encuesta laboral y de empleo).
- El desempleo afecta más a las mujeres de 4,9% en relación al 4,2% de los hombres.

Uso del tiempo y valor social del cuidado:

- En promedio, las mujeres dedican 4 veces más tiempo que los hombres en labores domésticas y de cuidado.

Violencia contra la Mujer:

- 7 de cada 10 mujeres sufren de violencia de todo tipo, siendo la física y psicológica las más frecuentes.
- 7 de cada 10 niñas sufren acoso en línea.
- Y podríamos seguir ampliando la lista, pero vamos haz tu propio análisis en tu contexto próximo.

Mujer y las tecnologías de información y comunicación:

- Se estima que 4 de cada 10 mujeres no están conectadas y/o no pueden costear una conectividad efectiva ya sea por acceso a Internet, disponibilidad de dispositivos o habilidades básicas para su utilización.
- En el área rural esta realidad se intensifica, principalmente en la población adulta.

¿Podrías escribir algunas otras brechas de género que hayas identificado?

.....

.....

.....

Concluyendo, las brechas de género son el resultado de prácticas sociales y culturales que, junto con el sistema patriarcal, se ha establecido la construcción de ser "mujer" y "hombre". Presente en los diferentes ámbitos de la vida y características culturales del contexto, con ello marcando los privilegios, libertades y responsabilidades, oportunidades para cada uno de ellos.

Ahora, ¿por qué ponernos en acción frente a las brechas de género?

Porque la realidad nos muestra que, si bien se han producido avances en términos normativos, no se ha logrado incidir del mismo modo y rapidez en transformaciones culturales que contribuyan a desmontar el patriarcado y la estructura que desfavorece a las mujeres.



Ponernos en acción es nuestro propósito, súmate y sigamos avanzando

¿Qué son los Valores?

Veamos algunos ejemplos:

Respeto

Es la capacidad de considerar y reconocer el valor de algo o alguien, estando presente al momento de relacionarse con los demás y con el entorno.

Responsabilidad

Es la cualidad de cumplir y honrar las obligaciones y compromisos adquiridos, además de tener cuidado al momento de tomar decisiones o al realizar una acción.

Honestidad

Se trata de vivir de acuerdo a cómo se piensa y se siente, es la decisión de reconocer los aciertos y errores propios para uno mismo y con las otras personas.

Perseverancia

Es la firmeza y constancia en la manera de ser y hacer, supone un esfuerzo continuo para alcanzar lo que se propone y buscar soluciones a las dificultades que puedan surgir.

Empatía

Es la habilidad de percibir y la intención de comprender los sentimientos, pensamientos y emociones de los demás.

Valentía

Es la actitud de firmeza y decisión que una persona asume frente a sus miedos, inquietudes y dudas, para enfrentarse a una situación arriesgada o difícil.

Sororidad

Es la solidaridad y apoyo entre mujeres, quienes forman redes para enfrentar hechos de opresión y violencia, e impulsarse para alcanzar sus metas y desarrollarse en todos los ámbitos.

Solidaridad

Es la capacidad de comprender las necesidades ajenas y la actitud de colaboración, basada en un sentimiento de comunidad.

> "Los Valores son los principios que las personas consideran importantes y que practican en su día a día."



El programa de Fortalecimiento Integral del Complejo de Camélidos (PRO-CAMÉLIDOS), te invita a ponerte en acción, frente a las desigualdades, inequidades o injusticias que haz experimentado en tu entorno familiar, comunal y en la sociedad en general".

Te proponemos centrarte en los valores de vida, que provocan cambios significativos, mientras más jóvenes se sumen, lograremos grandes transformaciones en nuestra sociedad.

Te presentamos a Inti, un joven productor de camélidos, que acompañó desde muy pequeño la actividad ganadera de sus padres. Por la dinámica de vida laboral de su padre, que constantemente se traslada del campo a la ciudad, Inti ha sido quien acompaña a su madre y abuela en todas las actividades y labores productivas en la crianza de llamas y alpacas.

Inti en su día a día en las actividades de la escuela, la casa y las llamas ha decidido que los valores que guían sus acciones, sus pensamientos y actitudes son:

Empatía: Inti se pone en lugar de sus padres y valora su esfuerzo y sacrificio. Por eso comprende y retribuye a su familia, con un trato respetuoso, cariñoso y responsable.

Respeto: Inti reconoce el trabajo de su madre y su padre. Por eso los pone como ejemplo frente a sus compañeros de la escuela.

Solidaridad: Inti se muestra dispuesto a enseñar a otros jóvenes de su comunidad lo que aprendió en los talleres de capacitación.

Responsabilidad: Inti se levanta a las 06:00 am y camina todos los días 3 kilómetros para llegar a su escuela.

Perseverancia: Inti se compromete a estudiar y practicar de manera constante y regular todo lo que aprendió en los talleres de su asociación, a pesar de las distracciones o las responsabilidades que tiene en su hogar y la escuela.



En nuestro día a día, los valores hacen la diferencia e influyen en nuestro relacionamiento con los demás, nos permiten mantener y desarrollar relaciones saludables, armoniosas y equitativas.

Aquí te presentamos algunas ideas para disfrutar tu día a día y vivir con equidad en la familia. Te sugerimos leerlas y reflexionarlas junto a tus padres:

Cuidaré a mi familia



Velaré por la salud nutricional y el bienestar de mi familia.

Hoy escucharé



Me informaré, acompañaré y enseñaré en mi familia lo importante de respetar las opiniones e intereses de cada miembro.

Hoy seré feliz



Reconoceré que cada día es una oportunidad de aprender y de ser mejor que el anterior.

Hoy pasaré tiempo en la familia



Voy a reconocer la felicidad y el sentido que dan mi esposa, mis hijos/as a mi vida.

Hoy me haré responsable de las tareas del hogar



Trataré con respeto y cariño a mi esposa y tendré paciencia a mis hijos/as.

Hoy sonreiré y daré gracias



Hablaré despacio con respeto y afecto a mi esposa y juntos tomaremos decisiones.

Brindaré cariño y comprensión



Impulsaré y apoyaré las iniciativas económicas de mi esposa.

Tú puedes realizar la combinación perfecta de valores en tu vida, para tener buenas relaciones solo debes practicarlos. Los valores guían tus conductas, actitudes y pensamientos.

Ejercicio. Selecciona una de las prácticas con las que iniciaras tu día

_____

_____

_____

Escríbela como tu propósito del día:

_____

_____

_____

_____

_____

Ejercicio 1

¿Cuál de estos valores prácticas o te comprometes a practicar en tu vida diaria?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Anteriormente hemos hecho un repaso de los estereotipos de género, ahora te invitamos a conocer sobre las acciones afirmativas, también conocidas como acciones de discriminación positiva.

¿Qué son las acciones afirmativas?

Las acciones afirmativas: "Son acciones, medidas, prácticas, políticas que están orientadas a combatir injusticias, inequidades, para favorecer la igualdad de oportunidades".

Recuerdas cuando hablábamos de género y los estereotipos de género, pues las consecuencias de la práctica y mantenimiento de estos estereotipos, durante años han generado muchas desigualdades. Principalmente estas se manifiestan poniendo en desventaja a una población respecto a otra. Si nos ponemos a analizar, vemos que las mujeres son quienes se encuentran en mayor desventaja en diferentes ámbitos, por ejemplo en la educación, en el trabajo, en la toma de decisiones, puestos de liderazgo y otros más que seguro podrás identificar en tu contexto más cercano.

Entonces, las acciones afirmativas permiten poner en acción algunas medidas, para contrarrestar esas desigualdades para que las mujeres puedan convivir y puedan desarrollarse en igualdad de oportunidades.

Ejercicio 2

Paso 1. Piensa en una mujer adulta de tu comunidad o municipio (puede ser tu mamá, abuelita, profesora, tu vecina, líder, concejal, etc).

Paso 2. Responde las siguientes preguntas:

Piensa en la historia de esa mujer, ¿qué experiencias valiosas nos puede compartir? (éxitos, adversidades, anhelos, proyectos, etc.)

En tu opinión escuchar, analizar y contar historias valiosas de las mujeres, ¿nos pueden ayudar a identificar acciones afirmativas?

Ejercicio 3

Identifiquemos acciones afirmativas para la igualdad de oportunidades.

- Uso del tiempo
- Participación y toma de decisiones
- Acceso a recursos y servicios
- Producción
- Liderazgo
- Uso y control de ingresos

¿Identificas alguna desigualdad para la mujer en una de las áreas mencionadas?

¿Cuál es?

¿Cómo se manifiesta?

¿Por qué crees que es importante reconocer y ponernos en acción frente a las desigualdades?

Identifica una mujer que nos cuente sobre algunas buenas prácticas o acciones afirmativas, que se desarrollan en su familia, comunidad, asociación, centro educativo, municipio, etc.



Capítulo 1

Aprender a navegar en internet



Internet, un medio importante para difundir la voz de las mujeres

Video de apoyo # 1

Para ver el video, puedes escanear el siguiente código QR:

Internet

¿Cómo navegar?

En Bolivia, hay empresas que ofrecen servicios de telefonía e Internet. Entre las más conocidas y utilizadas: están:



entel *10# viva *123# tigo *222#

Navegar en internet tiene un costo.
En los números de cada empresa puedes adquirir paquetes de datos móviles y promociones.

Los paquetes de datos móviles, consisten en una determinada cantidad de "Megas" (MB).

1 Compra Megas

Ahora veremos un ejemplo para la compra de "Megas" de Entel.

Paso 1
Marca *10#

Paso 2
Selecciona la opción: "Internet"

Paso 3
Escoge la opción: "Diario"

Paso 4
Busca la opción más económica: "200 MB x Bs. 2"

Paso 5
Confirma la compra con la opción: "Si"



2 Conéctate

Puedes conectarte a Internet activando:

Datos Móviles
Los megas son limitados

Wi - Fi
Los megas son ilimitados

3 Navega en Google



Escribe aquí lo que quieras buscar

Google, tiene uno de los buscadores web más utilizados a nivel mundial. Con un buscador web puedes encontrar lo que necesites: información, fotografías, imágenes, videos, páginas web, etc.

Para realizar una búsqueda utiliza **palabras clave** que te ayudarán a encontrar lo que estás buscando de manera más rápida y sencilla.

Ejercicio 4

Busca en Google: "mujeres bolivianas" y cuéntanos ¿qué aprendiste?

Uso inteligente

Toda herramienta tiene beneficios y riesgos, dependiendo de cómo se la utilice.

Ejercicio 5

¿Qué beneficios crees que tiene usar Internet?

¿Qué riesgos crees que tiene usar Internet?

Internet es una red que conecta, almacena y distribuye información en todo el mundo. Dependiendo de cómo se la utilice puede tener:

Beneficios

- Brinda acceso a mucha información.
- Nos permite aprender cosas nuevas o reforzar aquello que ya sabemos.
- Permite estar en contacto con personas que viven muy lejos de nosotros.

Riesgos

- No toda la información que está en Internet es real o completa.
- Responde a nuestros intereses y preferencias. Lo cual puede cerrarnos en una forma de pensar muy estrecha.
- Busca que estemos mucho tiempo utilizándolo, por lo que puede llegar a ser adictivo y alejarnos de quienes están cerca.



Los buscadores, aplicaciones, páginas, juegos, etc. que encontramos en Internet pertenecen a empresas privadas.

Por tanto, es importante cuidar nuestra información personal, las decisiones que tomamos en una búsqueda, el tiempo que visitamos una página o utilizamos una aplicación, nuestras preferencias de contenido, etc.

> "De tí depende sacar el mayor provecho a la herramienta y no dejar que termine controlándote."

Conoce 10 claves para utilizar Internet de manera segura:

1. No des información personal (teléfono, dirección, etc.) tuya, de tu familia o amigos.
2. No envíes fotografías o videos a desconocidos.
3. Puedes tener más de un correo electrónico, uno personal y otro para redes y juegos.
4. No entres a páginas o correos desconocidos y sospechosos.
5. No compartas claves o contraseñas con nadie. Es importante que las cambies cada cierto tiempo.
6. Recuerda cerrar tu cuenta en celulares y computadoras que no sean tuyos.
7. Si alguien es violento/a o te molesta debes bloquearlo/a y denunciarlo/a.
8. No creas en mensajes que te ofrecen premios o regalos.
9. Recuerda que una persona desconocida, no es tu amigo/a
10. Nunca te encuentres por primera vez y a solas con alguien desconocido.

El mundo digital

Conoce algunos de tus derechos digitales:

Tienes derecho a:

- Expresar tus pensamientos y sentimientos.
- Conservar tu privacidad.
- Que los datos personales que proporcionas estén protegidos.
- Tener acceso a Internet.
- Estar a salvo mientras utilizas la tecnología.
- No exponerte a situaciones de violencia.

Conoce algunas acciones responsables para contribuir a que Internet sea un lugar seguro para todas y todos

- No publiques mensajes (mentiras, chismes, comentarios, etc.) que puedan hacer daño a otra persona.
- Todas las personas tenemos derecho a la privacidad, ¡en Internet también!, entonces, no publiques fotos o vídeos sin pedir permiso antes.
- Evita publicar o distribuir noticias en cuanto llegan a ti. Primero verifica si es una noticia real o falsa, revisa si fue publicada por un medio de comunicación que conoces. Las noticias falsas suelen difundirse por perfiles falsos o páginas que no verifican su contenido.
- Ve un paso más allá buscando información en diferentes medios de comunicación (periódicos y noticieros), que te brinden puntos de vista diferentes sobre la noticia.



Conoce algunas medidas de seguridad que puedes usar en tu celular

Agrega un método de bloqueo en tu celular, de esta forma podrás proteger tu información en caso de robo o extravío. Existen varios métodos: uso de patrón, huella dactilar, pin y contraseña.



Si usas WhatsApp:

- Revisa qué información pueden ver tus contactos sobre ti.
- Activa la verificación de dos pasos para evitar que te roben tu cuenta.

Si usas Facebook:

- Revisa las configuraciones de privacidad y seguridad.
- Verifica quienes tienen acceso a tu cuenta.
- Activa la verificación de dos pasos para evitar que te roben tu cuenta.

En la página del Centro S.O.S. Digital que es parte de la Fundación **InternetBolivia.org** puedes acceder a videotutoriales sobre cómo aplicar estos consejos de seguridad digital y mucho más.



Visita la página web internetbolivia.org o escanea el siguiente QR.

Capítulo 2

¿Cómo hacer un guion?





Aprender a escuchar.
¿Qué pasos seguir para contar una historia?

Video de apoyo # 2

Para ver el video, puedes escanear el siguiente código QR:

Guion

¿Cómo planificar la grabación de un video?

Para contar una historia, organiza tus ideas y sigue los siguientes pasos:

Paso 1 Elige al **personaje,** que puede ser:



Tu mamá



Tu abuela



Tu profesora



Una amiga de tus padres

Paso 2 **Dialoga** con ella sobre las historias que le gustaría contar y selecciona una de ellas.

Todas tienen historias maravillosas que contar

como → Un día en la vida de una mujer y las actividades que realiza.

como → Las actividades que hace como: tejer, hacer charque de llama, etc.

como → Los conocimientos que recibió a través de: capacitaciones, cursos, talleres o reuniones.

como → Las tradiciones o costumbres en su familia.

A continuación te dejamos algunas ideas (líneas argumentales) que puedes seguir.

Nro.	Linea argumental	Registra
1.	**Yo recuerdo... Yo sé...**	Prácticas tradicionales o conocimientos que son parte del bagaje de los saberes de las mujeres (en temas productivos, salud, alimentación u otros).
2.	**Así se hace...**	Uso de innovación o tecnología (tradicional o no tradicional) en el contexto de producción o vida cotidiana de las mujeres y de qué manera aporta a su bienestar.
3.	**Yo pienso que... Yo propongo...**	Propuestas, ideas o iniciativas de las mujeres para mejorar determinado campo productivo, la vida cotidiana o su participación.
4.	**Roles y contribuciones de las mujeres**	Opiniones y reflexiones de las mujeres sobre sus roles y contribuciones como madres, hijas, esposas, productoras, autoridades, miembros de una comunidad.
5.	**Un viaje de la ciudad al campo o del campo a la ciudad**	Tránsito e interacciones de una mujer entre el campo y la ciudad.
6.	**Un día en la vida de...**	Actividades que una mujer desarrolla en un día de su vida, evidenciando sus contribuciones a la producción, la comercialización de los productos, el trabajo doméstico, el cuidado de los miembros de la familia, la participación en la comunidad u otras actividades.
7.	**Una historia de vida**	Trayectoria de vida de una mujer que contribuya a entender los desafíos o avances históricos de las mujeres en determinado territorio o tema.
8.	**Yo quiero ser... Yo quisiera ser...**	Sueños, metas y aspiraciones de las mujeres, los retos que afrontan y sus planes para alcanzarlos.

Paso 3 **Planifica** la grabación del video



a. **Elabora un listado de preguntas.**

Por ejemplo:

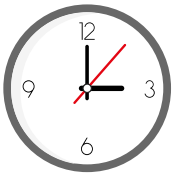
¿A qué hora se levanta por las mañanas y qué es lo primero que hace?

b. **Acuerda el día, la hora de grabación y el lugar.**

Asegúrate de la disponibilidad de tiempo de tu personaje



Día



Hora



Lugar

c. **Pregunta si da su consentimiento para publicar el video en Internet.**

Ejemplo de Ejercicio 6

¿Quién va a ser tu personaje? (En el guion nos referimos a ella como entrevistada)

Nombre: Juana Apaza Calcina **Edad:** 30 años **Comunidad:** Turco

Coordina tu entrevista.

¿Qué día se reunirán? Jueves 20 de junio de 2023
¿A qué hora? A las 3 de la tarde
¿Dónde? En el domicilio de la señora Juana Apaza

Elabora tus preguntas guía para la entrevista.

Tema: Participación en el Comité Responsable de Ejecución de la Propuesta (COREP)

Recomendación importante: Las preguntas son guías que tu debes traducir al idioma materno de tu entrevistada.

	Preguntas	Tomas de apoyo
Introducción	**Pregunta 1.** Ejemplo: ¿Cuál es su nombre y su edad?	**Toma de apoyo 1.** Ejemplo: Primer plano de la entrevistada.
	Pregunta 2. Ejemplo: ¿De qué comunidad es?	**Toma de apoyo 2.** Ejemplo: Plano general de la comunidad
Desarrollo	**Pregunta 1.** Ejemplo: ¿Cuáles fueron los primeros pasos que dieron para conformar el Comité Responsable de Ejecución de la Propuesta (COREP) en su grupo?	**Toma de apoyo 1.** Ejemplo: Plano entero de las y los beneficiarios
	Pregunta 2. Ejemplo: ¿Se presentaron dificultades en la conformación? Sí— ¿Cuáles? No— ¿Qué favoreció a la organización?	**Toma de apoyo 2.** Ejemplo: La toma dependerá de la respuesta de la entrevistada
	Pregunta 3. Ejemplo: ¿Cuáles son sus expectativas al ser parte del COREP?	
	Pregunta 4. (aquí vienen tus demás preguntas para el desarrollo)	
Cierre	**Pregunta 1.** Ejemplo: Identifica algunas desventajas para la participación de mujeres, hombres y jóvenes	**Toma de apoyo 1.** Ejemplo: Primer plano de la entrevistada
	Pregunta 2. Ejemplo: ¿Qué recomendación o consejo darías a las mujeres para mejorar su participación?	
	Pregunta 3. (aquí vienen tus demás preguntas para el cierre). Puede ser un mensaje de aliento para que otras mujeres sean parte del COREP.	

Ejercicio 6

¿Quién va a ser tu personaje?

Nombre: _____ **Edad:** _____ **Comunidad:** _____

Coordina tu entrevista.

¿Qué día se reunirán? _____

¿A qué hora? _____

¿Dónde? _____

Elabora tus preguntas guía para la entrevista.

Tema: _____

	Preguntas	Tomas de apoyo
Introducción		
Desarrollo		
Cierre		

Capítulo 3

Técnicas de grabación



El celular una herramienta clave para contar historias

Video de apoyo # 3

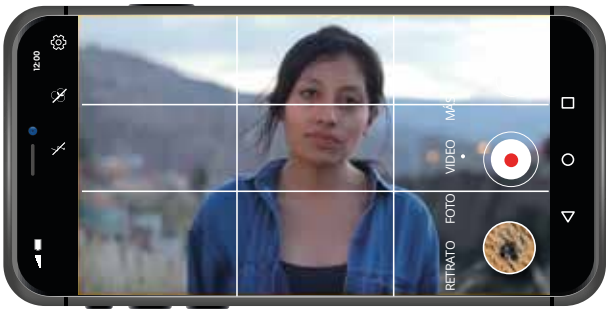
Para ver el video, puedes escanear el siguiente código QR:

Técnicas de Grabación

Consejos para aprender a grabar y preparar tu herramienta de trabajo.

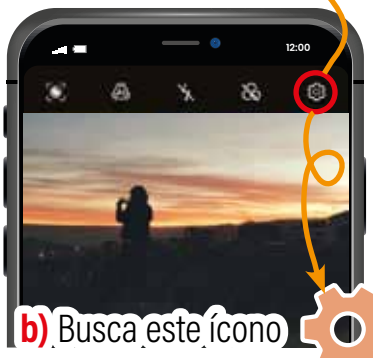
1 Graba en formato horizontal

Coloca tu celular **en esta posición** para grabar.



2 Activa las líneas guía

a) Ve a los **ajustes** de cámara

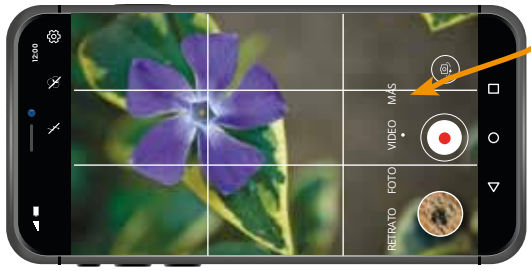


b) Busca este ícono



c) Activa la **cuadrícula** de la cámara

d) Estas **líneas de "encuadre"** te ayudarán a acomodar personas, animales u objetos en distintos planos



3 Configura la resolución de la cámara

Configura la resolución de video en **1920 x 1080 pixeles.**. De esta manera te aseguras que tu video tenga una calidad óptima de imagen.



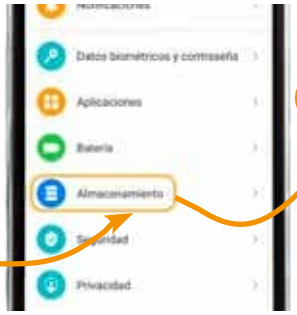
4 Verifica el espacio de memoria disponible

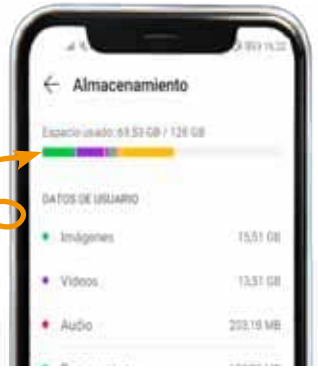
a) Ve a los **ajustes** del celular



b) Busca este ícono

c) Busca la opción de **almacenamiento**





d) Revisa la cantidad de **espacio** que está disponible.

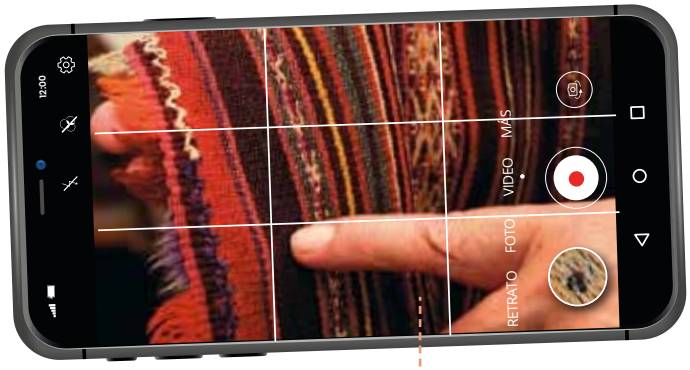
Planos

¿Qué es un plano?

Es el espacio que ocupan las personas u objetos dentro del encuadre de tu celular.



Tipos de Plano



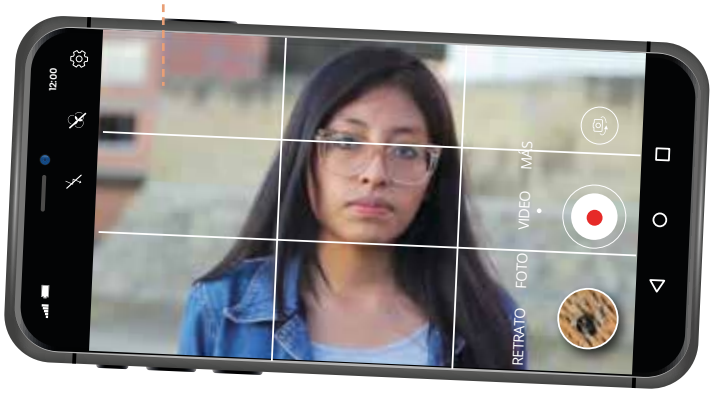
1 Plano Detalle

Este plano te permite capturar detalles como: los ojos de una persona o en un objeto como por ejemplo un tejido, los colores o diseños.

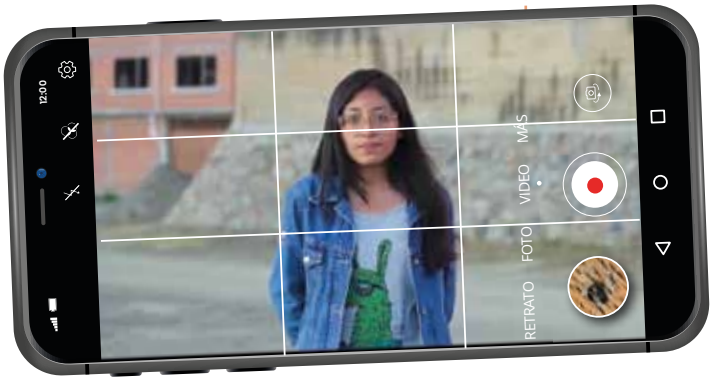


2 Primer Plano

Este plano te ayuda a grabar entrevistas, capturando las expresiones de la persona entrevistada. Se toma desde la altura de la cabeza hasta los hombros.



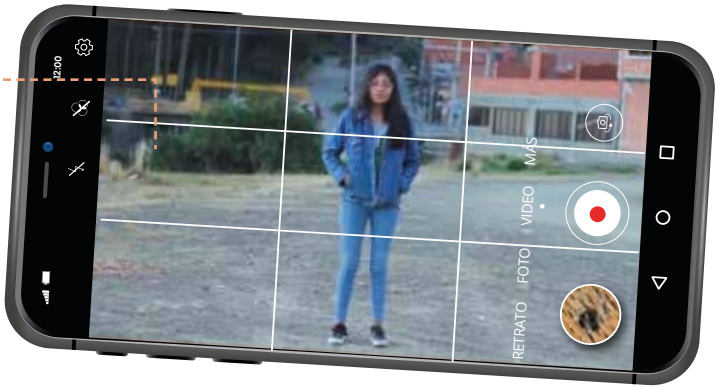
3 Plano Medio



Este plano captura desde la cabeza hasta la cintura. Te servirá para mostrar parte del entorno de tu personaje.

4 Plano Entero

Este plano te servirá para capturar a tu personaje de cuerpo completo, así como el paisaje que le rodea.



5 Plano General



También se lo conoce como panorámico, ya que muestra todos los elementos de un lugar. Con este plano podrás mostrar más de tu comunidad.

Tomas de Apoyo

Son las imágenes (fotografías) o grabaciones (videos) que acompañarán e ilustrarán el relato de tu personaje.

Las tomas de apoyo pueden ser:



El lugar en donde vive



Cómo teje



La comida que prepara

- Cada toma debe durar al menos 7 segundos.
- Evita los movimientos rápidos frente a la cámara del celular.

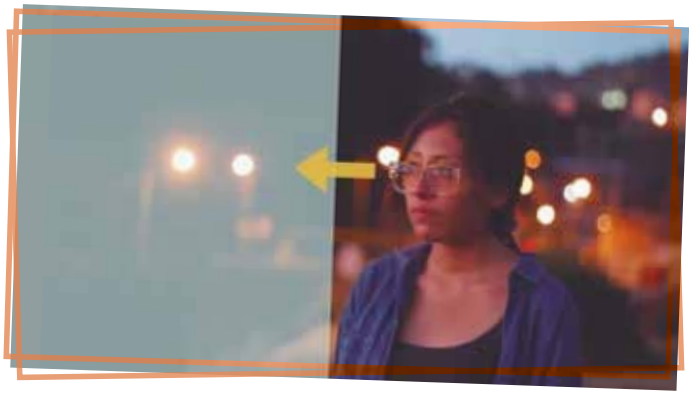
Composición

Sirve para saber dónde acomodar personas, animales, plantas u objetos en tu grabación.

1 Regla de los 2/3

Acomoda el sujeto u objeto de tu interés donde se cruzan las líneas en el encuadre de celular. Fíjate en el ejemplo.





2 Ley de la mirada

Deja un espacio vacío donde tu personaje está mirando. Fíjate en el ejemplo.

3 Ley del horizonte

Divide en tres partes lo que estás grabando. Y de acuerdo a lo que quieras destacar elige la primera o segunda línea cómo tu horizonte. Fíjate en el ejemplo.



Control de Luz

Para tener buena iluminación, sigue los siguientes consejos:

- Evita grabar a medio día.
- Si tienes que grabar a medio día busca lugares donde haya sombra.
- Si el día está totalmente nublado es buen momento para grabar porque la luz es suave.

Las mejores horas para grabar son:

Mañana



Entre las 7 y 10 am

Tarde



Entre las 4 a 7 pm



Ilumina a tu personaje desde la derecha o izquierda. Y evita la luz de frente.



Consejos



Inti te recomienda seguir los siguientes consejos a la hora de grabar tus videos:

- No cortes la cabeza o las extremidades de las personas.
- Cuando estés grabando pega los codos a tu cuerpo y agarra el celular con ambas manos.
- No uses el flash de tu celular para iluminar, a menos que sea muy necesario.
- Limpia la cámara de tu celular para evitar manchas.
- No olvides cargar tu celular al 100%, la cámara consume mucha energía.
- Asegúrate de que estás filmando, te darás cuenta por los números que aparecen en tu pantalla.
- Asegúrate que tu personaje esté bien enfocado.

> **Recuerda:**
> Un video mal enfocado es un video mal hecho.

Sonido

El sonido es muy importante en tu video, te recomendamos seguir los siguientes consejos:

- Haz una prueba para verificar si el sonido es claro.
- La voz debe escucharse clara y fuerte.
- Evita que los ruidos molestos interrumpan la grabación.
- Si no tienes un micrófono puedes utilizar los audífonos del celular para mejorar la calidad del sonido.
- Toma en cuenta que el micrófono de tus audífonos no debe estar demasiado cerca de la boca, y se debe evitar movimientos bruscos.

Ejercicio 7

Práctica de planos

Marca las casillas ☑ una vez que hayas terminado de realizar el ejercicio.

1. Saca una foto en formato horizontal. ☐
2. Activa tus líneas guía o cuadrícula de cámara. ☐
3. Configura la resolución de tu cámara. ☐
4. Saca 2 fotos en plano detalle. ☐
5. Saca 2 fotos en primer plano. ☐
6. Saca 2 fotos en plano medio. ☐
7. Saca 2 fotos en plano entero. ☐
8. Saca 2 fotos en plano general. ☐

Ejercicio 8

Grabación en vivo

Practica tus habilidades y marca las casillas ☑ una vez que hayas terminado de realizar el ejercicio.

1. Graba un paisaje. ☐
2. Graba una entrevista a una persona conocida. Toma en cuenta lo siguiente:
    a. Enfoca correctamente a tu personaje. ☐
    b. Cuida tu iluminación. ☐
    c. Cuida el sonido del ambiente. ☐
    d. Si necesitas volver a grabar alguna parte, hazlo. ☐

¡Tú puedes!

Capítulo 4

¿Cómo editar un video?



Aprender a transmitir lo aprendido: escuchar, seleccionar y elegir la información que pondré en mi video

Video de apoyo # 4

Para ver el video, puedes escanear el siguiente código QR:

Edición

¿Cómo editar mi primer video?

Editar un video desde la perspectiva comunicacional, significa subrayar o quitar partes de un mensaje.

La edición evidencia la mirada de quien edita, por qué y para qué lo hace. Por esto es muy importante tener claro el objetivo de la elaboración del video, ya que, de otra manera, la edición puede distorsionar el mensaje.

En nuestro caso, el objetivo es ser una plataforma para contar las historias de las mujeres de nuestra comunidad y poner en valor sus voces.

Entonces, la edición desde el aspecto técnico sería unir partes de la entrevista con tomas de apoyo que pueden ser videos o imágenes, texto y música; a través de una aplicación de edición de video, para ayudarnos a contar mejor esa historia.



Existen varias aplicaciones para editar, a continuación te sugerimos algunas de ellas.

Paso 1 **Descarga** la aplicación **Vita, InShot o CapCut**

1. Dirigete al **PlayStore**

2. Escribe el nombre de cualquiera de las siguientes aplicaciones **Vita, InShot, Capcut**

3. Busca cualquiera de estos **íconos**

4. Presiona en el botón: **"Instalar"**







Veamos un ejemplo con la aplicación Vita:

Paso 2 Ingresa a **"VITA"**

1



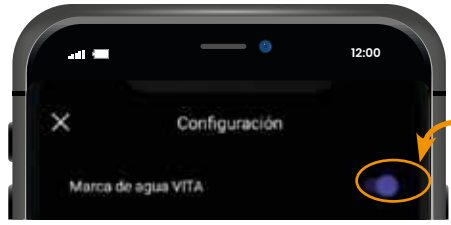
Abre la aplicación y presiona **"Permitir"**

2



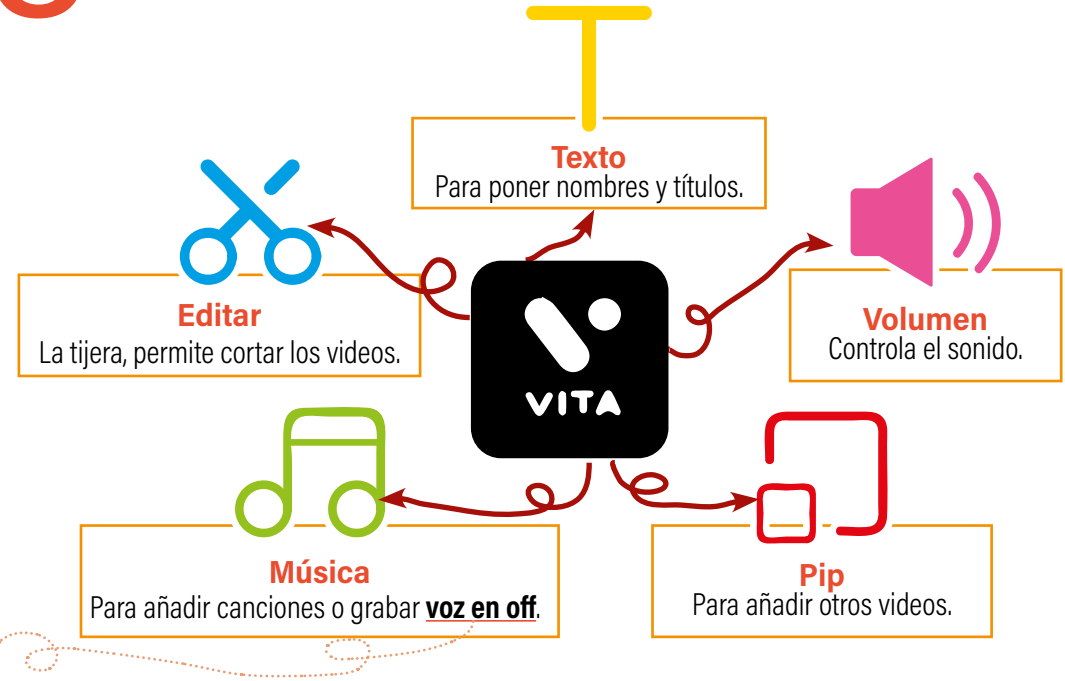
Ingresa a **"Configuraciones"**

3



Presiona aquí para quitar la **marca de agua**

Paso 3 Conoce las **Herramientas**

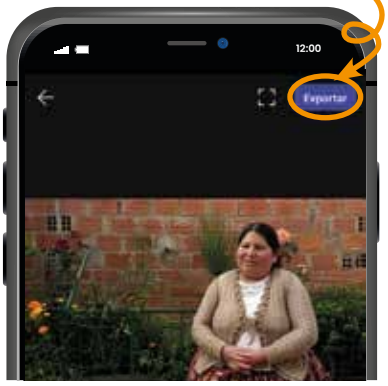


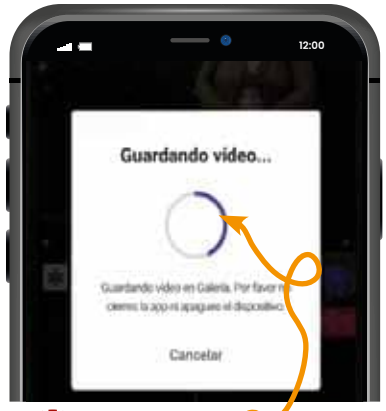
Voz en off, es la voz que narra, cuenta o explica lo que se ve en tu video.

Paso 4 Exportar

Exportar significa guardar todo el video en un solo archivo para que se lo pueda reproducir o compartir.

1 Presiona en el botón: "exportar"





2 Espera...

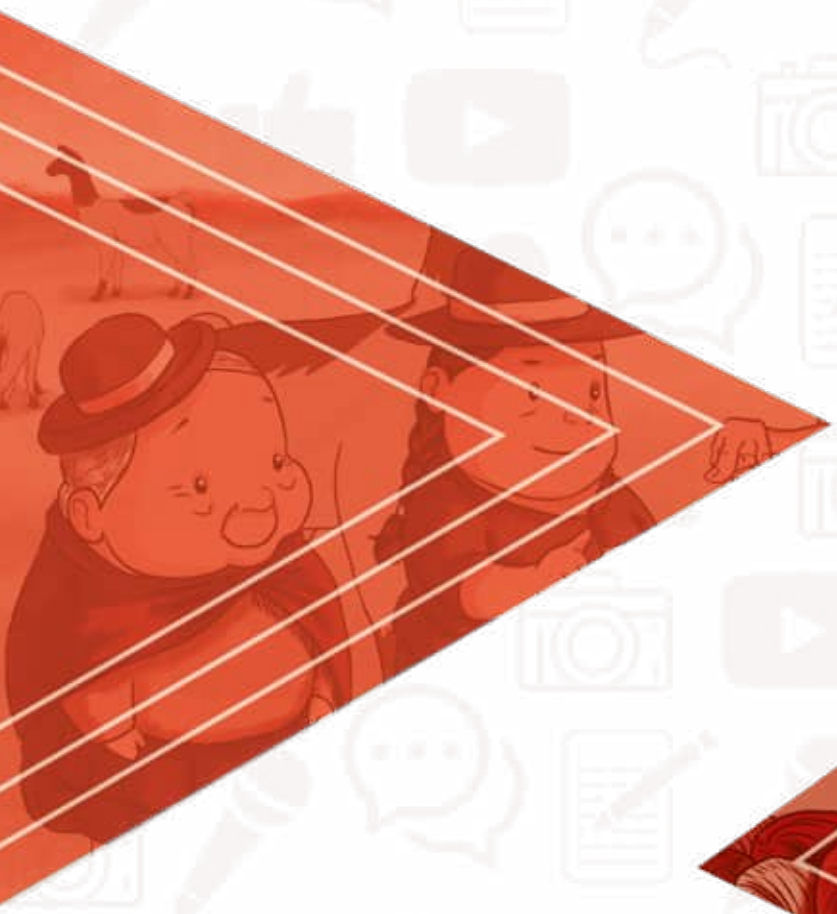
3 Listo, ahora que acabaste tu video, **compártelo**



Ejercicio 9

Marca las casillas ☑ una vez que hayas terminado de realizar el ejercicio

1. Revisa las grabaciones que realizaste y selecciona la que te parezca que quedó mejor. ○
2. Vuelve a escuchar la entrevista completa. ○
3. Elige la música de fondo (opcional). ○
4. Redacta los textos de acompañamiento (opcional). ○
5 Añade las traducciones al español (subtítulos) si tu estrevista esta hecha en idioma nativo. ○
6. Exporta tu trabajo. ○





Capítulo 5

Reflexiona y comparte

Jóvenes en acción

Cerrando Brechas es una propuesta y un reto

Para realizar acciones que cierren brechas de género y digitales es importante que vayas forjando tu liderazgo. Ese poder de influir y lograr que muchas personas te sigan.

Recuerda que puedes ser el ejemplo e inspiración para otras personas.

Somos más que la suma de todas nuestras experiencias de vida, por eso nuestra ACTITUD hacia la vida es la que define nuestro futuro.

Reflexiona y comparte...

- ¿Qué te hace feliz? .....
- ¿Qué te hace sentir triste o enojado? .....
- ¿Qué situaciones cambiaron tu vida? .....
- ¿Cómo actuaste para resolver esa situación o situaciones? .....

.....

Hasta ahora has tomado decisiones y enfrentando retos ¡lo has hecho bien! Aunque quizá no haya sido fácil.

Sigamos avanzando...

Ante una situación difícil, ¿qué harías para retomar el control y disfrutar la vida?



Piensa, ¿cuáles son tus pasiones, metas y sueños? ¡Toma el control y ve por ellos! Te recomendamos un ejercicio para poder hacerlo.

Escribe al menos una lista de 5 puntos en cada columna

Lo que puedo comprar con dinero. *Todo lo que tú quieras tener*	Lo que no puedo comprar con dinero. *Todo lo que tú quieres ser o lograr*	Cosas positivas y negativas de mí *Al menos tres de cada una*

- Lo que no se puede comprar con dinero es por ahora tu MISIÓN DE VIDA.
- Tu familia o amigos pueden ser tu fortaleza, NO tienes que hacerlo todo tú solo.

Escribe una meta personal: .....

.....

Plantea 3 acciones concretas que debes realizar para alcanzarla	Define plazos para cada una de las acciones

¿Cómo te darás cuenta de que alcanzaste tu meta?

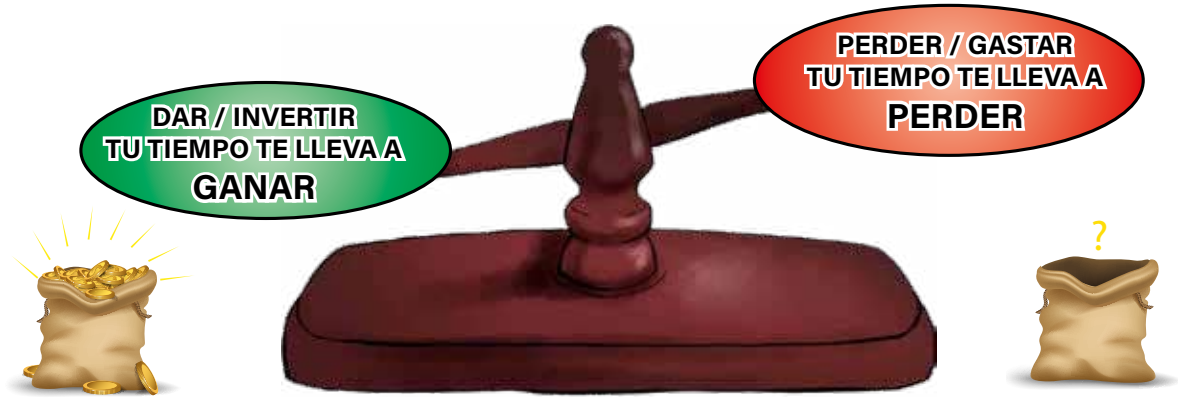
R.- .....

¡Hoy es el momento para empezar!

Tomar el control también implica tener ACTITUD de liderazgo sobre nuestro tiempo.

El tiempo es el recurso más valioso de cada persona.

Invierte un momento del tuyo para analizar cómo lo estás gastando, míralo de dos formas.



Tips para Dar / Invertir tu tiempo en ti y en los demás:

- Dar un tiempo para planificar todo lo que tienes que hacer ayuda a que no pierdas de vista la meta que quieres conseguir.
- Dar tiempo para aprender y aprovechar al máximo la formación que recibes, ayuda a que mejores tus habilidades y conocimientos.

Invierte tiempo en los demás





Invierte tiempo en ti

- Dar tiempo para evitar dobles o triples jornadas a tus seres queridos (mamá, papá), pone en práctica tu empatía y respeto en la familia y forja tu carácter.
- Dar tiempo para enseñar y compartir tus habilidades puede contribuir al bienestar de tu familia y comunidad.

Inti te recomienda: invertir tu tiempo en apoyar a las mujeres de tu comunidad.

Puedes

- Promocionar los productos o emprendimientos de mi mamá u otras mujeres de mi comunidad, a través de videos, WhatsApp o Facebook.
- Ser asesor de mi mamá u otras mujeres de mi comunidad en el uso básico del celular y otras herramientas tecnológicas que conozco.
- Valorar los aportes y opiniones de las mujeres de mi comunidad y ayudar a que sean vistos y escuchados.
- Mostrar el efecto de las innovaciones técnicas y productivas (u otros conocimientos) a las que las mujeres rurales han accedido.



Así podrás poner en valor la voz, historias, emprendimientos, pensamientos y consejos de las mujeres de tu comunidad.

RECUERDA QUE LA ACTITUD HACE LA DIFERENCIA, HAZLO CON:

COMPRENSIÓN
La gente adulta tiene su propio ritmo de aprendizaje.

PACIENCIA
Ten en cuenta que "la práctica hace al maestr@".

AFECTO
El proceso de aprendizaje es un espacio para compartir y disfrutar.

Ejercicio 10
Reflexión Constructiva

Para terminar con este proceso reflexivo, mira los videos que tenemos preparados para ti y responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué es importante valorar a las mujeres de tu comunidad?

R. _____

_____

2. ¿Qué capacidades y conocimientos tecnológicos consideras importantes compartir con las mujeres de tu comunidad?

R. _____

Plantea ideas para fortalecer esas capacidades y conocimientos

R. _____

3. ¿Cómo puedes ayudar a mostrar los valores y/o el trabajo que realizan las mujeres de tu comunidad?

R. _____

_____



Tomar en cuenta que:

En esta gestión "2023 año de la juventud al bicentenario", es importante escuchar las voces de los jóvenes. Por ello, te invitamos y animamos a elaborar un video que refleje tu experiencia, expectativas, proyectos y demandas a los y las tomadoras de decisiones en tu contexto local.
Puedes hacernos llegar tu video al siguiente correo:
inclusion.transformacionsocial@gmail.com



PRO-CAMÉLIDOS

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO INTEGRAL DEL COMPLEJO DE CAMÉLIDOS EN EL ALTIPLANO

www.procamelidos.gob.bo

Un proyecto de:

Mercados INCLUSIVOS

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Embajada de Suiza

Cooperación Suiza en Bolivia

Suecia Sverige

Implementado por:

swisscontact

Facilitado por:

Fundación 25 años PROINPA

En alianza con: