Colicion Programs

GUÍA DE COEDUCACIÓN PARA PROFESORADO



Sé responsable Sé corresponsable

Colabora:







GUÍA DE COEDUCACIÓN PARA PROFESORADO Edita Asociación Dianova España Segunda edición, marzo 2014 Textos: Gemma Martín Naranio

CONVOCATORIA PROGRAMA DE AYUDA A PROYECTOS SOCIALES PROYECTO: PROGRAMA DE COEDUCACION DE ADOLESCENTES Registro Nacional de Asociaciones (nº 46.644) Área Programas y Proyectos Asociación Dianova España C/ Coslada, 18. 28028 Madrid

Tel: +34 91 468 87 65 Fax: +34 91 468 87 87 dianova@dianova.es www.dianova.es

Diseño e impresión Innova Creative Minds www.areainnova.com

Fotografías Derechos adquiridos

Impresión:

Depósito Legal: M-16910-2014

La reproducción de fragmentos de las obras escritas que se emplean en los diferentes documentos de esta publicación se acogen a lo establecido en el artículo 32 (citas y reseñas) del Real Decreto Legislativo 1/1996, de 12 de abril, modificado por la Ley 23/2006, de 7 de julio, "Cita e ilustración de la enseñanza", puesto que "se trata de obras de naturaleza escrita, sonora o audiovisual que han sido extraídas de documentos ya divulgados por vía comercial o por Internet, se hace a título de cita, análisis o comentario crítico, y se utilizan solamente con fines docentes".

Esta publicación tiene fines exclusivamente educativos, se realiza sin ánimo de lucro, y se distribuye gratuitamente a los centros educativos. Queda prohibida la venta de este material a terceros. Todos los derechos de autoría reservados. No se requiere autorización para reproducir mediante fotocopia este documento en su integridad. Si se usa total o parcialmente, debe citarse su procedencia.



ÍNDICE

PRESENTACIÓN	4
NOTAS PARA EL PROFESORADO	5
INTRODUCCIÓN	6
¡COMENZAMOS!. ¿QUÉ ES EDUCAR?	7
SEGUIMOS CAMINANDO. ¿QUÉ ES COEDUCAR?	11
DIFERENCIAS ENTRE GÉNERO Y SEXO	14
¿QUÉ ES LA IGUALDAD DE GÉNERO?	17
¿CÓMO SE TRANSMITEN LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO?	19
ESTEREOTIPOS SEXISTAS Y CÓMO SUPERARLOS	22
¿QUÉ ROL ADQUIRIMOS EN NUESTRA FAMILIA Y CÓMO INFLUYE EN NUESTRA VIDA?	23
¿CÓMO SE PERPETÚA LA DESIGUALDAD EN LA FAMILIA?	26
LA TOMA DE DECISIONES EN LA FAMILIA	30
¿QUÉ ES LA CORRESPONSABILIDAD; AYUDAR O CORRESPONSABILIZARSE?	33
IGUALDAD DE OPORTUNIDADES ENTRE MUJERES Y HOMBRES	37
ÁREA PÚBLICA Y PRIVADA	41
INTELIGENCIA EMOCIONAL	47
CONSTRUIR RELACIONES SANAS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA DE GÉNERO	54
RELACIONES SALUDABLES	57
TELÉFONOS DE AYUDA	66
GLOSARIO DE TÉRMINOS	67
BIBLIOGRAFÍA	69
ENLACES DE INTERÉS	71
ANEXO DE ACTIVIDADES	72

"La sociedad no puede, en justicia, prohibir el ejercicio honrado de sus facultades a la mitad del género humano."

Concepción Arenal (1820-1893).

Escritora española muy vinculada al movimiento feminista del S. XIX.



PRESENTACIÓN

Dianova España pertenece a la red Dianova, ONG internacional con estatus consultivo ante el Consejo Económico y Social de Naciones Unidas (ECOSOC) y asociada oficial de la UNESCO, que desarrolla programas y proyectos innovadores de desarrollo socio-comunitario en educación y juventud, entre otras áreas.

Dianova lleva a cabo acciones y programas que contribuyen activamente a la autonomía personal y al progreso social, trabajando desde la filosofía de que cada persona puede encontrar en sí misma los recursos para lograr su desarrollo personal y su integración social con la ayuda adecuada. En este sentido, destacar numerosas acciones dirigidas a lograr una sociedad más justa, como el presente proyecto, que se divide en dos ejes de actuación:

- Elaboración de guías educativas de coeducación.
- Ejecución de talleres en materia de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

El Programa de Coeducación para Adolescentes consiste en educar y formar en materia de coeducación (corresponsabilidad en el hogar y prevención de violencia de género) a partir de la metodología de aprendizaje experiencial para adolescentes de educación secundaria.

Presentamos esta guía educativa de coeducación para el alumnado de secundaria, para fomentar valores de corresponsabilidad e igualdad destinados a favorecer la igualdad de género y la eliminación de cualquier tipo de violencia que se derive de la desigualdad entre mujeres y hombres.

Agradecimiento a Fundación BBK y Kutxabank que han hecho posible este proyecto.



NOTAS PARA EL PROFESORADO

Te invitamos a trabajar con tu alumnado a través de esta guía que recorre conceptos claves sobre coeducación, corresponsabilidad, igualdad de oportunidades, relaciones sanas y prevención de la violencia de género.

La guía presenta la siguiente estructura:

- Introducción teórica: conceptos teóricos que siguen la misma línea que el alumnado encontrará en su "guía de coeducación para alumnado",
- **Actividades:** propuesta y desarrollo de actividades y dinámicas dentro de cada capítulo.

Te animamos a utilizar, adaptar y recrear esta guía y las actividades propuestas a fin de promover la igualdad real de mujeres y hombres.



INTRODUCCIÓN

A través de esta guía que te presentamos descubrirás y profundizarás en conceptos tales como igualdad, género, coeducación, etc. y el porqué es importante para ti y tu entorno que descubras las claves de estos términos y lo que conlleva. Detallaremos cómo se ha llegado a esta guía y el por qué está en tus manos, para que bajo un enfoque ameno y desde diferentes perspectivas de manera individual, en pareja y en grupos, puedas profundizar el nivel que desees.

Hay muchos conceptos que leerás en estas páginas: igualdad, género, coeducación, corresponsabilidad, respeto, etc. Pero lo más importante es que además de las palabras, estamos hablando de personas y de la felicidad o tristeza que pueden producir en nuestras vidas el estar habituados a comprender y a actuar en concordancia con estos conceptos.

Comenzamos este viaje, deseamos que tengas una buena travesía.

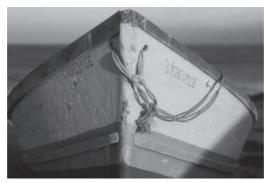


Imagen con Licencia de Fotolia



¡COMENZAMOS!. ¿QUÉ ES EDUCAR?



Imagen con Licencia de Creative Common

Antes de comenzar esta travesía hemos de saber de qué estamos hablando; para ello comenzamos con una definición. Lo más fácil en estos casos es acudir al diccionario de la RAE, 22ª edición, que es la que actualmente está en vigor.

educar. (Del lat. educāre).

- 1. tr. Dirigir, encaminar, doctrinar.
- **2.** tr. Desarrollar o perfeccionar las facultades intelectuales y morales del niño o del joven por medio de preceptos, ejercicios, ejemplos, etc. *Educar la inteligencia, la voluntad*.
- **3.** tr. Desarrollar las fuerzas físicas por medio del ejercicio, haciéndolas más aptas para su fin.
- **4.** tr. Perfeccionar, afinar los sentidos. *Educar el gusto*.
- 5. tr. Enseñar los buenos usos de urbanidad y cortesía.



Siguiendo estas definiciones podemos ver que la educación ayuda al desarrollo de la persona. Como refleja el informe de la Unesco, "La educación encierra un tesoro", la educación a lo largo de la vida se basa en cuatro pilares:

- <u>Aprender a conocer,</u> para combinar una cultura general con un aprender a aprender para poder aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de la vida.
- Aprender a hacer, para adquirir no sólo una cualificación profesional, sino una competencia que capacite a la persona a hacer frente a un gran número de situaciones y a trabajar en equipo.
- Aprender a vivir juntos, para desarrollar la comprensión del otro y la percepción de las formas de interdependencia, realizar proyectos comunes y prepararse para tratar los conflictos, respetando los valores de pluralismo, comprensión mutua y paz.
- Aprender a ser, para que florezca mejor la propia personalidad y se esté en condiciones de obrar con creciente capacidad de autonomía, de juicio y de responsabilidad personal. Con tal fin, no menospreciar en la educación ninguna de las posibilidades de cada individuo: memoria, razonamiento, sentido estético, capacidades físicas o aptitud para comunicar.

Por lo tanto, recuerda que la educación no sólo se da con los libros, sino en las relaciones con otros y a través del paso de la vida.





Actividad: La educación y la igualdad en la historia.

En ocasiones pensamos que la realidad que vivimos en estos momentos es la que vivieron nuestros antepasados y que la historia ha cambiado poco. Si nos paramos a pensar esto veremos que no tiene mucho sentido; las cosas cambian constantemente y nuestras ideas sobre las cosas también. ¿Te gustan las mismas cosas que hace cuatro años?, ¿vistes igual?, ¿piensas igual? Por lo tanto, de la misma manera, la educación también ha estado en constante cambio. Contesta a estas preguntas:

- ¿Crees que las mujeres estudiaban hace 400 años?
- Y si lo hacían, ¿qué crees que estudiaban?
- ¿Sabes qué estudiaron tu abuela y tu madre?
- ¿Crees que tuvieron que enfrentarse a alguna dificultad para hacerlo?
- ¿Han estudiado siempre juntos los hombres y mujeres?

Objetivos

- Favorecer la reflexión y el análisis crítico.
- Fomentar el trabajo cooperativo.

Desarrollo

Fase I: Trabajo en parejas.

Fase II: Poner en común en grupos de 5-6 personas.

Fase III: Elegir a una persona de cada grupo para que nos resuma lo que más les ha llamado la atención de las respuestas de los demás.

Materiales

No necesarios.

Temporalización

Variable.





Actividad: ¿Nos vamos al cine?.

En esta actividad vamos a ver una película, pero antes de verla tienes que prepararla e investigar un poco sobre ella.

Objetivos

- Propiciar la reflexión acerca de cómo se asignan determinados roles de género desde el momento del nacimiento.
- Cuestionar los roles de género tradicionalmente asignados a hombres y a mujeres.

Desarrollo

Antes del visionado de la película se pide al alumnado que prepare la misma. Para ello les pediremos una ficha de la película con formato libre.

Tras ver la película, deberíamos recoger la experiencia del alumnado. Lo más interesante es hacerlo por palabras claves que les hayan llamado la atención y a partir de ahí generar debate.

Materiales

Película "Las Bostonianas".

James Ivory. Madrid. 1996. 90 min.

Película basada en hechos históricos. A comienzos del siglo XIX un grupo de mujeres reclamaba la igualdad frente a los hombres y exigían poder ejercer el derecho al voto.

Temporalización

Dos sesiones de 45 minutos + debate posterior a la película.



SEGUIMOS CAMINANDO. ¿QUÉ ES COEDUCAR?

¿Coeducar? ¿qué significa esto? Permítenos que sigamos definiendo los conceptos para poder avanzar en la comprensión de esta materia.

En las actividades anteriores has podido ver cómo la diferencia entre hombres y mujeres con respecto a la educación han ido variando a lo largo de la historia. De hecho sigue variando, está en pleno proceso de cambio.

> Se llama coeducación a la educación integral de hombres y mujeres, llevada a cabo en convivencia; es decir, ambos géneros reciben la misma educación en una misma institución escolar para que en sus vidas adultas tengan igualdad de oportunidades en todos los ámbitos de sus vidas.

> > Fuente: Definición ABC: www.definicionabc.com/general/coeducacion.php#ixzz31ClsUlow





Actividad: Dinámica.

La coeducación es el concepto del que estamos hablando. Para ayudarte a comprender más del mismo, vamos a hacer una dinámica con el resto de la clase.

Objetivos

- Facilitar la comprensión de las percepciones subjetivas del alumnado.
- Propiciar la reflexión acerca de cómo se asignan determinados roles de género desde el momento del nacimiento.
- Identificar creencias.

Desarrollo

Fase I: Te sugerimos desarrollar una dinámica de expresión de opiniones inicial por parte del alumnado, con atención a la participación equilibrada de adolescentes de ambos sexos mediante afirmaciones a valorar (estoy de acuerdo, no estoy de acuerdo) del tipo:

- Las mujeres están capacitadas para estudiar cualquier cosa que se propongan.
- Chicos y chicas pueden hacer cualquier cosa, pero las cosas de casa se le dan mejor a ellas.
- Me gustaría seguir estudiando y ser jefe o jefa.
- En el recreo, el patio es para los chicos y nosotras estamos en nuestro rincón hablando de nuestras cosas.
- Es normal que un chico llore.
- Es normal que una chica llore.
- En los libros de texto hay muy pocas mujeres.
- Cuando hablamos de gente importante, de líderes, suelen ser hombres.
- Me he dado cuenta que algunos profesores o algunas profesoras hacen más caso a los chicos que a las chicas (o al contrario).

Esta ronda de opiniones, argumentada o no, te proveerá de información muy valiosa para ir desarrollando el resto de las sesiones y para utilizar como punto de partida en propuestas de análisis, cambio y mejora por parte del grupo.



Fase II: Para desarrollar esta dinámica, se solicita al alumnado que se levante y se coloque en hilera en el punto medio del aula. Se irá leyendo en voz alta y pausada un par de veces cada enunciado.

Se le pide que, sin hablar y con los ojos cerrados:

- De dos pasos a la derecha si está de acuerdo.
- De dos pasos a la izquierda si está en desacuerdo.
- Se mantenga inmóvil si está en duda.

Una vez efectuado el movimiento se podrá permitir que abran los ojos. Podemos realizar una foto que nos permitirá luego contrastar cambios.

Fase III: Volvemos a posición inicial y repetimos para cada enunciado de la lista anterior.

Fase IV: Cualquier opinión del alumnado nos será útil para detectar la situación de partida real en la que nos encontramos.

Materiales

No son necesarios.

Temporalización

De 30 a 45 minutos.



DIFERENCIAS ENTRE GÉNERO Y SEXO

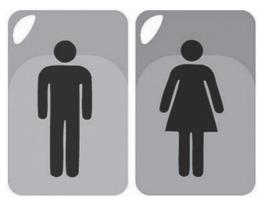


Imagen con Licencia de Creative Commnons

Imagina que un día encuentras a un extraterrestre que acaba de llegar a la Tierra y que comienza a hacerte preguntas sobre el ser humano.

¿Sabrías cómo le responderías si te preguntara cómo diferenciar a los hombres de las mujeres?

Parece que salvo las diferencias físicas, no encontramos características que permitan a nuestro extraterrestre saber cómo diferenciar mujeres y hombres. Sin embargo, se suele afirmar que las chicas tienen cierta tendencia a elegir aquellas profesiones que tienen que ver con el rol de cuidado, o que los chicos se decantan por determinados trabajos más técnicos o relacionados con el rol masculino, o que también mayoritariamente son las mujeres las que piden reducción de jornada y excedencia para el cuidado de familiares.

Los estudios muestran que algunas chicas, cuando imaginan cómo serán dentro de unos años, visualizan el trabajo, pero también los afectos, la maternidad o las actividades que les gustaría realizar. Mientras que algunos chicos se centran preferentemente en los aspectos relacionados con el trabajo profesional y remunerado. Estamos generalizando, claro está. Puede que no te identifiques con ninguna de estas definiciones, pero si miras al pasado verás que hay algo de cierto en ellas y seguro que en tu entorno también.



El **sexo** es el término que describe la diferencia biológica entre hombres y mujeres (varones y hembras en el reino animal, que hablando de humanos queda bastante raro) pero no determina los comportamientos.

El **género**, que seguro es una palabra que no paras de oír últimamente (femenino/masculino) es una construcción que tiene que ver con la cultura en la que nacemos y/o nos desarrollamos. Digamos que es un conjunto de características, comportamientos y conductas específicas que se adjudican a las personas en función de su sexo. Por lo tanto, cada cultura dice lo que es adecuado para cada sexo. Lo menos positivo de estas diferencias culturales, es que suponen barreras y limitaciones en muchas ocasiones para el desarrollo.

Una de estas barreras culturales que nos podemos encontrar es el lenguaje. Las palabras son muy poderosas y detrás de ellas existen a veces, connotaciones que pueden favorecer o no al objeto de las mismas. En ciertas ocasiones pueden ser sexistas y/o racistas, llevándonos a tener ideas preconcebidas y a generalizar sobre las personas. Se crean estereotipos de los que hablaremos más adelante. "Los estereotipos son las creencias generalizadas y sin fundamentar que después determinan nuestro comportamiento discriminatorio que se van transmitiendo de generación en generación sin cuestionarnos si son ciertos o no".

Por lo tanto, se hace necesario revisar nuestro propio discurso para poder construirlo de manera equilibrada para nuestro entorno, al que también pertenecemos, no lo olvidemos.





Actividad: El lenguaje no sexista.

A través de un texto que te va a facilitar tu profesor/a, vas a poder identificar las diferencias entre un lenguaje sexista y un lenguaje que no lo sea.

Objetivos

- Facilitar al alumnado la comprensión del uso sexista del lenguaje.
- Detectar el uso del lenguaje sexista.
- Poner en práctica la utilización de un lenguaje no sexista.

Desarrollo

A cada alumno/a se le entrega un texto elegido por el/la docente para trabajar de manera individual, con la finalidad de detectar el uso del lenguaje sexista.

Una vez realizado este paso, lo transformarán en un texto con lenguaje no sexista.

Sugerencias para el/la docente

Dar ejemplos y claves del lenguaje sexista para su mayor comprensión.

Una anécdota interesante es la que sucede con los niños y niñas en educación infantil. Si el profesorado utiliza la expresión "venga niños salid de clase" todas las niñas se quedan dentro porque no se sienten identificadas con el masculino. Sin embargo, con el paso del tiempo se irá asumiendo esa identificación.

Es recomendable destacar los siguientes puntos, incluyendo algunos ejemplos para facilitar su compresión:

- El lenguaje sexista hace invisible a las mujeres, porque utiliza el género gramatical masculino cuando habla de hombres y de mujeres.
- El lenguaje sexista usa el género femenino para descalificar situaciones.
- El uso del genérico masculino se refiere a los hombres exclusivamente.
- Dar ejemplos de lenguaje sexista.

Materiales

Texto que el/la docente elija.

Temporalización

Aproximadamente 1 hora.



¿QUÉ ES LA IGUALDAD DE GÉNERO?

¿Conoces a Simone de Beauvoir? Esta filósofa dijo: "No se nace mujer, llega una a serlo". De la misma forma podríamos decir que "no se nace hombre, se llega a serlo". ¿Quiere esto decir que en la especie humana el nacer mujer u hombre lleva aparejadas una serie de obligaciones y prohibiciones, legales o sociales? ¿Implica una manera de vestir, jugar o asumir una posición social?

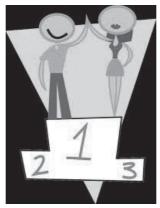


Imagen con Licencia de Creative Commnons

Nuestra sociedad, por el hecho de haber nacido hombres o mujeres, parece decirnos que tenemos que ser de una determinada manera y dedicarnos a unas determinadas cosas y no a otras. El papel que la sociedad parece que nos impone, por el hecho de haber nacido hombre o mujer, es lo que se conoce como roles de género. Y estos roles no tienen el mismo "prestigio".

Pero ya es hora de preguntarnos y reflexionar si esto tiene sentido o simplemente estamos hablando de actitudes que más bien están en el pasado y por una razón u otra se quedan en nuestra mente como verdaderas.



Porque hay tantas formas de ser hombre o mujer como personas hay, cumplan o no esos roles de género. Y todas son igual de respetables. La **igualdad de género** implica el reconocimiento e igual valoración social de mujeres y hombres, así como de las tareas y funciones que realizan.



Actividad: Historia de la vida.

En la siguiente actividad ahondaremos algo más sobre la igualdad de género. Tu profesor/a te guiará para construir la historia de la vida de alguien.

Objetivos

- Facilitar la comprensión de la igualdad de género.
- Reflexionar acerca de cómo se asignan diferentes roles desde que nacemos.

Desarrollo

Dividimos la clase en dos grupos. A cada grupo le vamos a dar una cartulina con la fotografía de un bebé. Las fotografías de los grupos serán las mismas, la única diferencia radica en que les ponemos un nombre de mujer en una y en la otra el nombre de un hombre.

A los grupos les diremos que:

Creen la historia social del bebé que les ha tocado, sus estudios, tipo de vida, en qué trabajará, cuáles serán sus puntos fuertes y cuáles sus puntos débiles, etc.

Cuando terminen las historias, en grupo se debatirán las diferencias entre ambas, haciendo hincapié en las cualidades personales y que se espera de ellos.

Sugerencias para el docente

Explicar cómo el sexo biológico influye en lo que esperamos de la persona, sus roles, tipo de vida, etc.

Materiales

Un par de fotografías del mismo bebé. Podemos incluso cambiar el color de la ropa.

Temporalización

Aproximadamente 1 hora.



¿CÓMO SE TRANSMITEN LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO?

- Estereotipos: Conjunto de características atribuidas a grupos sociales dentro de una cultura. Son como las etiquetas que se nos pone al nacer.
- Estereotipos de género: Conjunto de cualidades y características psicológicas y físicas que una sociedad asigna a hombres y mujeres.

Algunos de los elementos que definen los estereotipos de género masculino y femenino se muestran en la siguiente tabla:

Masculino	Femenino
Estabilidad emocional	Inestabilidad emocional
Mecanismos de autocontrol	Falta de control
Dinamismo	Pasividad
Agresividad	Ternura
Tendencia al dominio	Sumisión
Afirmación del yo	Dependencia
Aspecto afectivo poco definido	Intuición
Racionalidad	Frivolidad
Valentía	Miedo

Fuente: Fundación Mujeres

Los estereotipos de género se transmiten mediante la socialización del individuo.



¿Cómo nos socializamos?

Como has comprobado después de realizar la actividad de "la historia de vida", desde que nacemos empieza la construcción de nuestra identidad, que está plenamente influenciada por diferentes valores sociales y agentes de socialización que van definiendo de una manera muy sutil, y a veces no tanto, los comportamientos y relaciones que hemos de establecer, el espacio que hemos de ocupar e incluso los comportamientos y actitudes que hemos de tener. La influencia es muy grande y por eso es importante que estemos atentos/as a este tipo de influencias para realmente llegar hasta donde deseemos más allá de nuestro sexo al nacer.

En todo el proceso de socialización hay muchos agentes de influencia que podemos tomar como referencia: la familia, la escuela, la televisión, videojuegos, revistas, etc. Estos elementos tienen un gran dominio y nos llevan en muchas ocasiones a confundir que mi sexo puede condicionar lo que deseo hacer en la vida.





Actividad: Una de cine.

¿Te has parado a pensar alguna vez en ser bailarín si eres hombre? Y si eres mujer ¿conducir un camión?, y ¿por qué no lo vas a ser si quieres? Vamos a ver una película que nos va a ayudar a romper moldes y a comprender mejor cómo se transmiten los estereotipos de género.

Objetivos

- Facilitar la comprensión de la transmisión de los estereotipos.
- Analizar cómo los estereotipos limitan a las personas a una serie de actividades según su género.
- Identificar las cualidades que necesita una persona para hacer lo que desea más allá de los estereotipos sociales.

Desarrollo

Fase I: Antes de visionar la película preguntar en la clase cuáles creen que son las profesiones que según los estereotipos de género ha de desempeñar el hombre y la mujer.

Fase II: Al finalizar el visionado generar un debate dividiendo la clase en dos grupos. Estas son algunas de las sugerencias:

- ¿Qué asociamos con el ballet y el boxeo? Cualidades, habilidades, etc.
- ¿Por qué crees que el padre de Billy va cambiando de opinión a lo largo de la película?
- ¿Cómo hubiera sido la vida de Billy si hubiera cumplido lo que esperaban de él? ¿Cómo habría influido esto en su felicidad?

Materiales

Película Billy Elliot.

Stephen Daldry. Reino Unido 2000. 110 min.

El padre de Billy está empeñado en que su hijo reciba clases de boxeo, pero él carece de pegada. Billy, en el gimnasio, se fija en una clase de danza, le llama la atención y lo prueba. Cuando su padre se entera de que practica una actividad tan poco de hombres, le obliga a abandonar las clases. Pero el chico tiene un gran talento para bailar y quiere dedicarse a ello.

Temporalización

Dos sesiones de 55 minutos + 20 minutos de debate.



ESTEREOTIPOS SEXISTAS Y CÓMO SUPERARLOS

Llegados a este punto ya hemos visto las diferentes influencias que nos rodean según nazcamos de un sexo u otro. Esto tiene muchas desventajas para algunas personas e influye en la felicidad de las mismas. Hemos visto cómo de manera inconsciente en los hogares se pueden fomentar ciertas actitudes y comportamientos. Así, a las niñas se les enseña comportamientos y actitudes más referidas a los afectos y emociones, mientras que a los niños es todo lo contrario, a la valentía y al poder.

Este proceso de socialización diferenciada restringe las posibilidades de autorrealización personal, de crecimiento y desarrollo de las personas. A la larga, esto puede crear frustración y desconcierto en muchos y muchas de nosotros y vosotras.

La primera escuela donde nos formamos es en casa y, cómo no, los medios de comunicación también nos influyen en nuestro proceso de educación. Estas dos instituciones son importantes en el proceso de desarrollo de una persona.

¿Cómo han de ser los chicos? Fuertes, decididos, valientes; mientras que a las chicas se les enseña la creencia en el estereotipo de mujer delicada, que busca el príncipe azul que la cuide y la proteja, como si fuera una niña toda su vida, generando así la dependencia (emocional y económica) de la mujer hacia el hombre.

Ahora bien, con tanta influencia, ¿se pueden superar los estereotipos?

Por supuesto. Para la eliminación y la transformación de los estereotipos necesitamos crear otros modelos de conducta. Pero para ello hemos de empezar a analizar nuestros pensamientos y desde ahí ver cuáles me pueden dar poder y cuáles limitan mi forma de ser o actuar. No es una cuestión de sexo y/o género, es una cuestión de elección personal.

Como hemos comentado anteriormente, nuestros hogares son una de las fuentes de influencia. Por ello, vamos a seguir avanzando sobre esta realidad en el siguiente apartado.



¿QUÉ ROL ADQUIRIMOS EN NUESTRA FAMILIA Y CÓMO INFLUYE EN NUESTRA VIDA?

Rol de género: Los estereotipos impulsan a las personas a desempeñar tareas, funciones, o comportamientos considerados propios de hombres y de mujeres, identificando así la pertenencia a uno u otro sexo.

Los clásicos roles femeninos que seguro ya tienes identificados son los que tienen que ver con tener hijos/as, cuidar de las demás personas y todas aquellas tareas relacionadas con el ámbito doméstico. Así de forma tradicional, vemos que el rol femenino atribuye a las mujeres el cuidado de la familia y los afectos, reduciéndolas al hogar y limitando su acceso al espacio público (más allá del entorno familiar), donde tienen lugar las decisiones públicas y económicas.

Los hombres entonces se ocupan más del espacio público, considerado socialmente como el único productivo y en el que se desarrolla la actividad laboral. En contraposición, parece que están privados o más limitados a la hora de participar de los cuidados y afectos.

Hemos de tener en cuenta que esto forma parte de la evolución del ser humano a lo largo de la historia. Es parte de la psicología evolutiva: los hombres y mujeres ocupaban diferentes roles según su género cuando vivían en tribus. Pero los cambios sociales son mucho más rápidos que los evolutivos, de ahí que todavía tengamos en nuestra mente ciertos comportamientos que no se acoplan a la realidad. Para saber más de esto te recomendamos profundizar en el campo de la psicología evolutiva.





Actividad: Los hombres.

En esta actividad vamos a indagar más en las ideas preconcebidas que tenemos sobre los hombres.

Objetivos

- Familiarizar a los participantes y las participantes con un tipo de abuso llamado sexismo. Es necesario asegurarse de que tanto los hombres como las mujeres tenemos la oportunidad de decidir cómo somos y qué queremos de nosotros/as mismos/as.
- Tener conciencia de que es un abuso psicológico y decirle a alguien que es peor, en algún sentido, simplemente por su sexo o por su raza.

Desarrollo

Se dispondrán sobres en un espacio, en forma de círculo (tantos sobres como personas haya). En medio habrá tarjetas rojas y verdes, en dos pilas. Fuera de cada sobre habrá una frase que deberán leer y después valorarán si es cierta o no. Si creen que es cierta, irán al centro, cogerán una cartulina verde, y la pondrán dentro del sobre. Si creen que no, pondrán una roja. El dinamizador irá marcando con un silbato cuándo se efectúa una rotación y se cambia de sobre, todos al mismo tiempo para mantener el máximo orden. Todos deberán responder a todas las preguntas (todos los sobres). Después, se recogerán y se leerán uno por uno, mirando qué ha opinado la mayoría y por qué.

Claves para el docente

Todas las respuestas deberán ser negativas. Si no lo son, significa que los prejuicios están muy arraigados.

Las frases pueden ser:

- Los hombres no lloran.
- · Los hombres mandan.
- Sólo los hombres pueden ser directores.
- Los hombres débiles son unas niñas.
- Los hombres no expresan sus sentimientos.
- Los hombres son los más fuertes.
- A los hombres les gustan siempre las mujeres.



- Los hombres sólo quieren sexo.
- Los hombres no pueden hacer más de una cosa al mismo tiempo.
- El color de los niños es el azul.
- Todos los niños juegan con pelotas.
- A todos los hombres les gustan las mujeres.
- Los hombres son bruscos.
- · Los hombres tienen instintos agresivos.
- Los hombres no entienden de trabajos del hogar.
- Los hombres son ruidosos.

Sugerencias para el docente

Se puede ampliar la lista de prejuicios. Es muy bueno hacer la actividad equivalente con las mujeres.

Materiales

- Tarjetas verdes y rojas.
- Tantos sobres como participantes haya.

Temporalización

1 hora.

Fuente

Grup d'acció d'igualtat d'oportunitats.



¿CÓMO SE PERPETÚA LA DESIGUALDAD EN LA FAMILIA?

¿Recuerdas el ejercicio de las fotos de los bebés? ¿Qué te quedó claro de aquello? Cuando nace un bebé, una de las primeras preguntas que se hacen es si es niño o niña. En ese momento la maquinaria se pone en funcionamiento y una serie de estereotipos sociales ligados al sexo empiezan a influir directamente en su interacción con el bebé. Pero obviamente, también nos preguntamos si el bebé está bien, ¿verdad?

De esta forma, sin darse cuenta, padres y madres pueden comenzar a relacionarse de forma diferente con su hijo/a, y de una manera muy inconsciente valorar cosas distintas, el juego, el lenguaje que se emplea, y las expectativas hacia unos y otros difieren, dando lugar a una precoz adquisición de los papeles estereotipados de género que pueden condicionar la personalidad infantil, desarrollando capacidades o destrezas distintas para posibilitar lo que se supone que la sociedad espera de un hombre y de una mujer.

Ya hemos visto la importancia del lenguaje, no sólo escrito, sino también verbal. De hecho, se nos puede haber hablado de manera diferente según nuestro sexo y por lo tanto que no nos comunicaremos igual durante el resto de nuestra vida. Probablemente no han utilizado las mismas palabras para referirse a nosotras o a nosotros ("¡qué guapa eres!", "¡qué valiente!"), ni hemos usado las mismas expresiones en los juegos (para consolar a las muñecas unas y para gritar: "¡pásame el balón!", otros), ni nos han limitado las mismas acciones ("¡ten cuidado con la bici que te manchas el vestido!", "¡no llores!, que eso es de nenas").

Al comunicarnos vamos aprendiendo y en consecuencia, de una manera u otra, nos vamos condicionando. Y esto, ¿cómo se hace? Pues a unas, probablemente, les han enseñado a cuidar, a consolar, a decir lo que sienten, a escuchar y ponerse en lugar de otras personas. Pero también a dejar sus necesidades en último lugar, a no saber decir muchas veces "no". ¿Qué significa esto de decir o, mejor dicho, saber decir no? Que cuando creemos que hemos de cuidar de otras personas y que se sientan bien, no sabemos dónde están nuestros propios límites y dejamos de saber cómo cuidarnos. Y a otros quizás les han enseñado a manifestar sus necesidades, pero no sus sentimientos,



a hablar en público mejor que en privado, a no estar conectados realmente con las emociones y a, sin querer, evitar hablar de ellas porque es un mundo desconocido. Aunque en la actualidad las cosas están cambiando, muchas veces seguimos reproduciendo estos estereotipos de género, limitando nuestras capacidades personales que van mucho más allá de nuestro sexo y lo que la cultura que nos rodea dice sobre cómo hemos de comportarnos.

¿Conoces alguna persona en tu familia que no fue a la escuela, a la universidad, o emigró, etc., por ser chica/chico? Quizá en tu entorno no, pero a tu alrededor si preguntas te puedes sorprender. Todavía tenemos en nuestra historia familiar casos de mujeres que abandonaron a una edad temprana la escuela, o que en su familia se decidió que el dinero existente para educación se destinaba al hijo varón, etc. O quizá no. Pero si te pones a ver la televisión verás que te muestran esas historias, y si es así es porque aún están pasando.

¿Te suena eso de que alguien se quede viudo y diga su entorno: "y ahora cómo se las va a arreglar"? Se da por hecho que no puede hacerse cargo de sí mismo, que está acostumbrado a que su pareja lo hiciera por él. Una asignatura pendiente de la sociedad es que los hombres conquisten el hogar. La evolución de la sociedad ha hecho que en ocasiones muchos hombres no se sientan aptos para el entorno privado, el del hogar, limitando así su propia autonomía e independencia.

Y por supuesto, lo mismo sucede con la mujer. Si se queda viuda, ¿qué sucede con ella? Es más, si decide incorporarse al mundo laboral tras la crianza de sus hijos/as, ¿se siente capacitada?, ¿qué dice la sociedad al respecto?.





Actividad: Las mujeres.

En esta actividad vamos a indagar más en las ideas preconcebidas que tenemos sobre las mujeres.

Objetivos

- Familiarizar a los participantes con el hecho de que existe un tipo de abuso llamado sexismo. Es preciso asegurarse de que tanto los hombres como las mujeres tenemos la oportunidad de decidir cómo somos y qué queremos de nuestras vidas.
- Tener conciencia de que es un abuso psicológico y decirle a alguien que es peor, en algún sentido, simplemente por su sexo o por su raza.

Desarrollo

Se dispondrán sobres en un espacio, en forma de círculo (tantos sobres como miembros haya). En medio habrá tarjetas rojas y verdes, en dos pilas. Fuera de cada sobre habrá una frase, que deberán leer y después valorarán si es cierta o no. Si creen que es cierta, irán al centro, cogerán una cartulina verde, y la pondrán dentro del sobre. Si creen que no, pondrán una roja. El dinamizador irá marcando con un silbato cuándo se efectúa la rotación y se cambia de sobre, todos al mismo tiempo para mantener el máximo orden. Todos deberán responder todas las preguntas (todos los sobres). Después, se recogerán y se leerán uno por uno, mirando qué ha opinado la mayoría y por qué.

Claves para el docente

Todas las respuestas deberán ser negativas. Si no lo son, significa que los prejuicios están muy arraigados. Las frases pueden ser:

- Las mujeres deben quedarse en casa.
- Las mujeres no saben conducir.
- Las mujeres son unas lloronas.
- Las mujeres no pueden ser directoras.
- Lavar es de mujeres.
- El color de las niñas es el rosa.
- A todas las mujeres les gustan los hombres.
- Las mujeres son unas manipuladoras.



- Las mujeres utilizan su cuerpo.
- Las mujeres no saben nada del dinero.
- Las mujeres son provocativas.
- Las mujeres son obedientes y caprichosas.

Sugerencias para el docente

Se puede ampliar la lista de prejuicios. Es muy bueno hacer la actividad equivalente con los hombres.

Materiales

- Tarjetas verdes y rojas.
- Tantos sobres como participantes haya.

Temporalización

1 hora.

Fuente

Grup d'acció d'igualtat d'oportunitats.



LA TOMA DE DECISIONES EN LA FAMILIA

¿Por qué es importante la toma de decisiones en la familia?

- Porque tiende a afectar a todos sus miembros.
- Porque está presente en forma permanente, todo el tiempo, desde lo más común hasta lo extraordinario o especial.
- Porque puede afectarla o hacerla cambiar de rumbo.

Por ello puede concluirse que quienes tomen decisiones en la familia deben hacerlo con responsabilidad.

Tomar decisiones no es igual a ejercer autoridad, sino a tomar la responsabilidad de nuestras vidas.

Todas las decisiones que toma la familia son de importancia. En muchas ocasiones se considera que deben ser tomadas por madres y padres, porque el papel que cumplen en la familia es muy importante. A veces se dejan las decisiones en manos de quien trabaja fuera del hogar o hace el mayor aporte económico.

Sin embargo, en muchas ocasiones la toma de decisiones puede volverse una demostración de autoritarismo por parte de una sola persona, que no considera alternativas ni tiene en cuenta lo que piensan el resto. Ésta sin duda no es la mejor opción.

Antes de decidir sobre algo, lo mejor es escuchar e involucrar a toda la familia, ya que esto puede mostrar alternativas que permita elegir lo mejor para su beneficio de todos/as.





Actividad: El desierto.

¿Cómo sobrevivirías en un desierto? Vamos a hacer una dinámica con tu clase para practicar algo más la toma de decisiones.

Objetivos

- Ver la diferencia entre la toma de decisiones individual y grupal.
- Conocer cómo el grupo ayuda a tomar mejores decisiones para los individuos.
- Dar puntos de vista propios y argumentarlos.

Desarrollo

Fase I: se lee la situación a todo el grupo, asegurándonos de que han entendido todo bien. No se debe empezar a discutir nada hasta que todos hayan asumido el ejercicio.

Fase II: se pide que individualmente enumeren del 1 al 15 los objetos por orden de importancia para su supervivencia.

Fase III: se pide que en parejas enumeren del 1 al 15 los objetos por orden de importancia para la supervivencia.

Fase IV: en grupos de 5 a 8 personas repetir el ejercicio.

Sugerencias para el docente

- Si vemos que nos vamos de tiempo pasar de la Fase I a la Fase III.
- Al acabar de trabajar todas las fases preguntar al grupo cómo se han ido sintiendo en cada situación, y cuáles han sido las dificultades y retos.

La solución

Es necesario saber cuál es la solución; aunque ésta no influye para nada, ya que lo que el juego busca es analizar las relaciones entre el grupo y no la solución científica al problema. De cualquier manera se ofrecerá, puesto que los estudiantes muchas veces se obcecan en conocerla.

1. Espejo: de crucial importancia, ya que es el objeto que mejor puede avisar sobre la posición a los otros. El reflejo que despide un espejo expuesto al sol puede verse más allá del horizonte.



- 2. Abrigo: una vez solucionado el problema de avisar sobre tu posición, debes solucionar el problema de la deshidratación. El abrigo evita el contacto directo con el aire que seca la piel y hace que transpire. El abrigo resguarda del calor y aire directos que avivan la transpiración. El abrigo te protegerá del frío nocturno en el desierto.
- **3.** Agua: aunque con los dos objetos anteriores podrías sobrevivir unos tres días, y esta cantidad de agua no alargaría la supervivencia, lo mejor es beber cuando se tenga sed. Ayudará a mantenerte despierto, lo que es muy importante el primer día, que es cuando tomaréis las decisiones vitales. Racionar el agua no tendría sentido ya que con esa cantidad es imposible detener el proceso de deshidratación.
- **4.** Linterna: sirve para seguir haciendo señales durante la noche. Con esto y el espejo podéis estar informando sobre vuestra situación las 24 horas del día. Además, el cristal sirve también para hacer señales o empezar un fuego. La funda de las pilas se usará también para la destilación con los impermeables.
- **5.** Paracaídas: sirve de refugio y señal. Entre los cactus, las cuerdas y la tela del paracaídas se puede hacer una tienda de campaña para preservarse del sol y que sea visible desde el aire para los equipos de rescate.
- **6.** Cuchillo: servirá para cortar las cuerdas del paracaídas y para abrir los cactus, en cuya pulpa contienen líquido hidratante.
- 7. Impermeable: se hace un agujero en el suelo, se coloca el impermeable encima y se espera a que con el calor el plástico produzca gotas de agua (proceso de destilación) o, como vulgarmente se diría, a que sude.
- **8.** Pistola: Al final del segundo día la capacidad de hablar y andar estarán afectadas. Los disparos podrán hacerse para indicar nuestra posición en momentos puntuales.

Materiales

Ficha "El Desierto" que se encuentra en el Anexo de materiales.

Temporalización

1 hora.

Fuente

http://salvamunoz.eresmas.net/Desierto.htm.



¿QUÉ ES LA CORRESPONSABILIDAD; AYUDAR O CORRESPONSABILIZARSE?



Imagen con Licencia de Creative Commons

La corresponsabilidad es superar los roles de género en el hogar común. Consiste en que entre los hombres y las mujeres que conviven no haya una división funcional del trabajo del hogar en función del género, sino que ambos, mujeres y hombres, se responsabilicen de las tareas domésticas más allá de su condición de hombre y mujer. Digamos que se reparten estas tareas de forma consensuada sin dar por hecho que tenga que ser de una manera preestablecida.

Responsabilidades y actividades domésticas: esto es bastante extenso. ¿Se puede abreviar y hacerlo más comprensible? Sí, claro, hablamos de que en la familia cuidamos y nos cuidan.

<u>Ayudar</u> por tanto es cooperar en algo que no es de nuestra responsabilidad para que se cumpla o se realice.

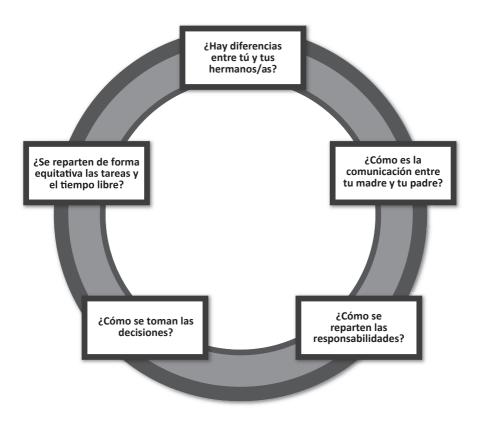
<u>Co-responsabilizarse</u> es hacernos cargo entre todas y todos de que se cumpla algo o que se realice.





Actividad: Reflexionemos.

Como vemos, adquirimos un rol a través de diferentes fuentes, y la familia es una de ellos. Para saber más de ti, responde a estas preguntas.





Objetivos

- Favorecer el conocimiento de la diversidad de tareas y responsabilidades que componen el trabajo doméstico.
- Reflexionar sobre el reparto de las tareas domésticas y los roles existentes en cada familia.
- Reflexionar sobre las aportaciones de cada miembro de la familia a este respecto.
- Promover el cambio de actitudes en niños y niñas en lo referido al reparto de tareas y a la adquisición de compromisos y responsabilidades en el ámbito familiar.

Desarrollo

El docente guiará en la clase para que el alumnado trabaje de manera individual durante unos minutos para pasar después a parejas.

Al trabajar en parejas se expondrán las siguientes preguntas:

- ¿Crees que las tareas que se realizan en casa las puede hacer cualquier miembro de la familia?
- ¿Qué te gusta hacer? ¿Qué no te gusta hacer en casa?
- ¿Cuánto tiempo dedica cada persona a hacer sus tareas?
- ¿Quién tiene más tiempo libre en casa?
- ¿Para qué sirve lo que hace el padre, la madre y los hermanos y hermanas?

Tras terminar las parejas abrimos la clase y dejamos abierta la puerta a una posible reflexión grupal.

Materiales

Hoja, lápices y goma de borrar.

Temporalización

Aproximadamente 40 minutos.



RECUERDA

- En casa no se "ayuda", se colabora, porque es un trabajo del conjunto de miembros de la familia.
- Siendo todas las personas responsables de las tareas domésticas, tendremos más tiempo libre para compartir.
- Es conveniente hacer el reparto de tareas teniendo en cuenta los tiempos y las responsabilidades de cada persona. ¿Qué es lo más equitativo teniendo en cuenta la diversidad de situaciones? Que cada persona colabore de manera proporcional al tiempo del que disponga. Lo importante es que todas las personas asuman parte de la responsabilidad y tengan tiempo de descanso.
- Es importante aprender a delegar. Todas las personas pueden hacer cualquier cosa, aunque requiera un tiempo aprender a hacerla bien.
- Pactar un reparto igualitario de las tareas según gustos, habilidades y horarios de todos y todas.
- Hacer algo en casa no es un castigo, es un pacto para el bienestar de todos los miembros.
- ¿Qué hacer si alguna persona no hace lo pactado? La solución no es "lo hago yo, qué más da", sino volver al pacto y al diálogo.



IGUALDAD DE OPORTUNIDADES REAL ENTRE MUJERES Y HOMBRES



Imagen con Licencia de Creative Commons

La igualdad de derechos entre mujeres y hombres está reconocida en los textos de las constituciones de los países de la Europa occidental. Casi todos estos países incluyen el principio de igualdad como un derecho fundamental de las personas que no pueden ser discriminadas por razón de sexo, raza, religión, etc.

Actualmente la igualdad está reconocida a nivel jurídico (igualdad formal o legal), de tal forma que las leyes ofrecen un igual tratamiento a hombres y mujeres. Sin embargo, y a pesar de que existe este reconocimiento desde un punto de vista formal, esto no significa que exista una igualdad real.

La sociedad lleva siglos practicando la desigualdad entre hombres y mujeres y los usos y costumbres tienden a mantener esta situación. Las leyes y normas penalizan la discriminación por razón de sexo, pero es necesario trabajar por un cambio profundo en aquellos valores e ideas que hacen que se mantengan las desigualdades.





Actividad: El mundo al revés.

En esta actividad vamos a ver una entrevista de trabajo un poco atípica.

Desarrollo

Se repartirá una copia de la lectura para cada uno. Se leerá a dos voces, interpretando el diálogo. Después, surgirán comentarios, risas... que se deben potenciar y animar haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Qué injusticias ves?
- ¿Qué recurso literario utiliza el autor para poner en evidencia tales injusticias? ¿Crees que este recurso es eficaz?
- ¿Qué aspectos se contemplan para la contratación del protagonista?
- ¿Qué aspectos contemplarías tú?
- ¿Por qué este mismo caso se vería muy normal si los papeles cambiaran?
 ¿Crees que estos casos pasan a menudo?
- ¿O quizá es una exageración?
- ¿Cómo crees que se puede solucionar el problema?

Sugerencia para el docente

Pueden hacer otro "mundo al revés" denunciando una injusticia que ellos conozcan y publicarla en algún medio de comunicación local.

Materiales

Una copia de la lectura para cada miembro (ver Anexo de actividades).

Temporalización

40 minutos.

Fuente:

www.edualter.org/material/dona/2004/violencia.es.htm





Actividad: Debate sobre la discriminación positiva.

¿Sabes lo que es la discriminación positiva?

Según el diccionario de la Real Academia Española (RAE) es:

"Protección de carácter extraordinario que se da a un grupo históricamente discriminado, especialmente por razón de sexo, raza, lengua o religión, para lograr su plena integración social".

Para promocionar la igualdad real y garantizar que las personas discriminadas tengan igualdad de oportunidades, por ejemplo para acceder a estudios y trabajos, se promueve la discriminación positiva.

¿Has oído hablar de la promoción de esta medida para acceder a la policía mediante sus pruebas físicas? ¿O la selección de personal desde el punto de vista de la discriminación positiva?



Objetivos

- Conocer las políticas de promoción de la igualdad real.
- Generar conciencia de las barreras que existen en el mundo laboral, social y cultural para acceder a los mismos recursos.

Desarrollo

Fase I: Dividir la clase en dos grupos.

Uno de ellos estará a favor de la discriminación positiva y otro no.

Fase II: Pasados unos 15 minutos, cambiarán los grupos para defender lo que anteriormente confrontaban.

Sugerencias para el docente

Poner ejemplos de políticas de discriminación positiva mientras el grupo va debatiendo. Pueden consultarse varias fuentes en la web:

- blogs.elpais.com/mujeres/2014/03/la-discriminacion-positiva.html
- www.empleo.gob.es/es/publica/pub_electronicas/destacadas/revista/ numeros/50/Est02.pdf

Materiales

No son necesarios. No obstante el docente puede imprimir artículos que le sean de relevancia para generar el debate en cada uno de los grupos y que puedan defender sus opiniones.

Temporalización

1 hora.



ÁREA PÚBLICA Y PRIVADA



Imagen con Licencia de Creative Commons

Que las mujeres hayan entrado en el espacio público, queremos decir en el entorno laboral, no significa que los hombres lo hayan hecho en la misma medida en el espacio privado, el doméstico. Esto conlleva que las mujeres asuman, mayoritariamente en soledad, los trabajos domésticos y responsabilidades familiares, a lo que hay que sumarle el empleo remunerado, por lo que al final se produce lo que se denomina **doble jornada laboral**.

Las mujeres están, en muchas ocasiones, vinculadas a dos ámbitos, el productivo (espacio público) y el reproductivo (espacio doméstico-privado), viéndose en la mayoría de los casos, abocadas a tener esa doble jornada o doble vinculación.





Actividad: Encuentra las diferencias.

	El trabajo en el ámbito público	El trabajo en el ámbito privado
Reconocimiento		
Tareas a realizar		
Condiciones laborales		
Horarios y descansos		
Lugar de trabajo		
Vacaciones		
Se valora en el CV		
Lo realizan mujeres y hombres		
Otras diferencias		
Otras diferencias		
Otras diferencias		

Objetivos

- Seguir profundizando en las diferencias que la sociedad otorga a los roles domésticos y públicos.
- Reflexionar sobre las creencias particulares que cada persona tiene al respecto.

Desarrollo

Fase I: Cada alumno desarrolla la actividad de manera individual. Como material de apoyo el docente puede utilizar la siguiente tabla para generar ideas.



Fland	El Amala di
El trabajo en el ámbito público	El trabajo en el ámbito privado
Reconocido socialmente como trabajo	No reconocido socialmente como trabajo
Tareas delimitadas y específicas	Tareas múltiples y simultáneas
Esfuerzo centrado en una actividad	Esfuerzo disperso en muchas actividades
Con condiciones laborables de desempeño	Sin condiciones laborables de desempeño
Produce cosas o servicios que se ven ("luce")	Producen servicios que no se ven ("no luce")
Remunerado	No remunerado
Con horarios y descansos programados	Sin horarios, continuado con disponibilidad total
Constituido por un sólo aspecto: la actividad laboral específica	Constituido por muchos aspectos: con diversas actividades generales
Realizado habitualmente en un lugar diferente al de relacionarse con la familia, comer y descansar	Realizado en el lugar donde se convive con la familia, se come y se descansa
Con vacaciones, fines de semana de descanso y eventual desempleo	Sin vacaciones ni fines de semana de descanso, y nunca hay desempleo
Permite incorporarlo como experiencia al currículum y favorece progresar	No se puede incorporar a ningún currículum y no favorece progresar laboralmente
Lo realizan hombres y mujeres	Habitualmente lo realizan sólo mujeres

Fuente: Fundación Mujeres



Fase II: Les pedimos que definan cómo creen ellos que deberían ser desde la igualdad en la vida pública y privada. Para ello los dividimos en grupos de 5 personas y les damos de 10 a 15 minutos para ponerse de acuerdo.

Fase III: Para finalizar, un representante de cada grupo compartirá con el resto de la clase sus comentarios.

Al terminar los grupos les preguntamos, ¿cómo puedes poner en práctica lo aprendido en tu vida? Habrá que dejar tiempo para que reflexionen y compartan sus ideas.

Materiales

No son necesarios.

Temporalización

45 minutos.

Para contrarrestar todo lo anterior es necesaria la implicación de todas las personas que conviven en el núcleo familiar. Esto es lo que denominamos corresponsabilidad. Mujeres y hombres en el ámbito público. Hombres y mujeres en el ámbito privado.

Algunas claves para la conciliación de la vida familiar, profesional, social y personal. Son:

- **1.** Repartir entre hombres y mujeres las aportaciones del tiempo dedicado al afecto, o al cuidado de personas dependientes que conviven en el hogar.
- **2.** Organizar y reestructurar el tiempo que tienen hombres y mujeres en el espacio público y privado.
- **3.** Conciliar la estructura de cada hogar, teniendo en cuenta las necesidades personales y las obligaciones familiares de las personas.





Actividad: Los diferentes relojes.









Nombre		
Horas de trabajo y turno		
Hora de salida y vuelta de casa		
Al volver del trabajo hacen		
¿Quién trabaja más horas en total?		
Reparte de manera más equitativa en los otros relojes		











Objetivos

- Tomar conciencia de las diferencias entre el ámbito privado y público.
- Reflexionar sobre la doble jornada que algunas personas realizan.
- Generar ideas sobre cómo pueden corresponsabilizarse los diferentes miembros de una familia.

Desarrollo

Fase I: Cada alumno/a de forma individual realiza la actividad.

Para ello, en la tabla ponen el nombre de los diferentes miembros de la familia y van respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿En qué trabaja tu padre y tu madre? Más otros miembros de la familia. Nos referimos a horarios y jornada.
- ¿A qué hora salen y vuelven del trabajo? Importante que lo marquen en los relojes.
- Al volver a casa, ¿qué actividades hacen? Ver la TV, limpiar, preparar comida, etc. Que marquen el tiempo en los relojes.
- Finalmente ¿quién dedica más horas a cada trabajo?

Fase II: Les pedimos que en los relojes hagan un reparto más equitativo de todas las tareas.

Sugerencias para el docente

Para hacer hincapié en la importancia de la corresponsabilidad y la incidencia en la vida familiar podemos visionar este video al final de la sesión:

www.youtube.com/watch?v=bTIj61bhf4E

Materiales

Los necesarios para el visionado del video.

Temporalización

45 minutos.



INTELIGENCIA EMOCIONAL



© Masson - Fotolia.com

Podemos encontrar cientos de definiciones sobre qué es la inteligencia emocional. Vamos a dar una sencilla: "La inteligencia emocional nos permite convivir con el conflicto en la vida diaria, familiar, con las amistades, con los estudios y con el trabajo".

Como bien sabemos, la vida está llena de retos que hemos de afrontar de una manera u otra. Actualmente el impacto que está teniendo en nuestras vidas el mercado laboral y sus condicionamientos, nos empuja a desarrollar habilidades que van más allá de las aprendidas en las aulas.

Pero, ¿cuáles son estas habilidades? Entre otras, está la capacidad de **sentir** mis emociones y las de personas de mi entorno, además de **entender** y **modificar** mis estados emocionales. Puede que de manera *natural* o aprendida, durante la infancia tengamos estas habilidades. En caso contrario, calma: en la vida adulta se pueden aprender.

Algunas de las ventajas que encontraremos es que podremos tomar decisiones conscientes desde un lugar **realista** y sereno, no basado en el **miedo**. Al conocernos más a nosotros/as mismos/as, queda más espacio para saber quién soy, qué quiero, qué me hace sufrir, qué necesito para estar más tranquilo/a y saber qué es lo que me angustia. Imagina cómo sería tu vida al conocerte más.



Por ejemplo, si estás buscando saber qué estudiar en el futuro quizá te ayude a centrarte más en lo que quieres en vez de estar buscando "lo que sea", que en el fondo te dispersa y te crea mayor frustración. Si estás decidiendo qué estudiar, no tendría tanta influencia lo que los demás desean, sino lo que tú deseas. Imagina cómo puede mejorar tu día a día en el trabajo conociéndote más y cómo mejorarían tus relaciones en el mismo.

Y tu vida personal, ¿mejoraría? ¡Sin duda!.

Al pasar a un sistema de "inteligencia emocional", tomo responsabilidad de lo que sucede a mi alrededor y desde ahí tengo poder personal. No estamos tan sujetos a los demás, sino que empezamos a ver poco a poco cómo nuestro cambio de actitud amplía la mirada de lo que sucede alrededor.

Y, ¿cómo empiezo a practicar esto?

Pasos a seguir:

- Observa tus emociones. Esta primera parte la harás observando tus pensamientos.
- Identifica y etiqueta (enfado, ira, miedo, angustia, etc.)
- Me responsabilizo de mis emociones, son mías y de nadie más, ya que SOY YO quien reacciono.
- Tolera tu emoción, no luches contra ella.
- ¿Qué mensaje tiene? ¿Me beneficio o no?



Actividad: Una pequeña práctica.

Durante unos momentos vas a hacer algo a lo que no estás acostumbrado/a. Toma buena nota de las instrucciones que tu profesor/a te explicará.



Objetivos

- Identificar emociones en el cuerpo.
- Profundizar en el autoconocimiento y autorregulación.

Desarrollo

Les pedimos a nuestros alumnos que se sienten algo separados entre ellos y que mantengan el silencio durante el desarrollo de la actividad. Lo normal es que al principio se rían y no quieran cerrar los ojos.

ATENCIÓN: no obligar a cerrar los ojos. Si alguien no quiere, permitirle que ponga la mirada hacia el suelo como metro y medio hacia delante.

Se les pide que tomen varias inspiraciones llenando los pulmones, aguantando la respiración y después soltando el aire como si fuera un suspiro. Repetirlo hasta que veamos que hay más silencio en el aula.

Una vez hecho esto sugerimos que pongan las manos en su barriga o pecho, donde vean que tienen mayor percepción de cómo entra y sale el aire.

Les pedimos que apoyen los pies en el suelo y metan el mentón algo hacia el esternón para proteger su nuca.

Desde ahí su labor va a ser prestar atención a cómo las manos suben y bajan. Explicarles que la mente se irá a otro lugar muchas veces. Con suavidad explicar que es normal y que cuando se den cuenta vuelvan a prestar atención a las manos. Si notan que se duermen, que no se apoyen totalmente en el respaldo.

Sugerencia para el docente

Practicarlo en casa antes en varias ocasiones para notar nuestras resistencias y el reto que supone.

Al finalizar es importante que el grupo comparta su experiencia y llevarles a ver cómo esta práctica de forma diaria les puede ayudar a regular sus emociones.

Materiales

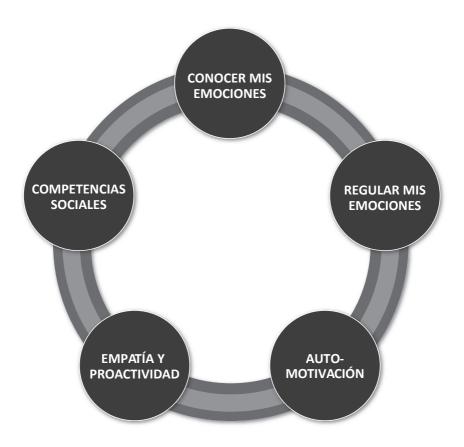
No necesario.

Temporalización

10-15 minutos.



Desarrollo de la inteligencia emocional.





Sugerencias para la explicación del desarrollo de la de la inteligencia emocional.

Según Daniel Goleman existen cinco habilidades prácticas que son la clave para mejorar la inteligencia emocional. Todas ellas se apoyan en diversas competencias que tienen o pueden desarrollar los individuos en su vida, lo que les hará ser emocionalmente más inteligentes.

Estas capacidades son:

- Conocer las emociones: implica reconocer los propios estados de ánimo, los recursos y las intuiciones. Las competencias emocionales que dependen de la autoconciencia son:
 - Conciencia emocional: identificar las propias emociones y los efectos que pueden tener.
 - Correcta autovaloración: conocer las propias fortalezas y sus limitaciones.
 - Autoconfianza: un fuerte sentido del propio valor y capacidad.
- Regular las emociones: se refiere a manejar los propios estados de ánimo, impulsos y recursos. Las competencias emocionales que dependen de esta autorregulación son:
 - Autocontrol: mantener vigiladas las emociones perturbadoras y los impulsos.
 - Confiabilidad: mantener estándares adecuados de honestidad e integridad.
 - Conciencia: asumir las responsabilidades del propio desempeño.
 - Adaptabilidad: flexibilidad en el manejo de las situaciones de cambio.
 - Innovación: sentirse cómodo con la nueva información, las nuevas ideas y las nuevas situaciones.
- Automotivación: se refiere a las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas.
 - Impulso de logro: esfuerzo por mejorar o alcanzar un estándar de excelencia.
 - Compromiso: matricularse con las metas del grupo u organización.
 - *Iniciativa:* disponibilidad para reaccionar ante las oportunidades.
 - Optimismo: persistencia en la persecución de los objetivos, a pesar de los obstáculos y retrocesos que puedan presentarse.



- Empatía y proactividad: implica tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás.
 - Comprensión de los demás: darse cuenta de los sentimientos y perspectivas de las demás personas que nos rodean y con las que interactuamos.
 - Desarrollar a los demás: estar al tanto de las necesidades de desarrollo del resto y reforzar sus habilidades.
 - Servicio de orientación: anticipar, reconocer y satisfacer las necesidades reales de las personas de nuestro alrededor.
 - Potenciar la diversidad: cultivar las oportunidades laborales a través de distintos tipos de personas.
 - Conciencia política: ser capaz de leer las corrientes emocionales del grupo, así como el poder de las relaciones entre sus miembros.
 - Tener una actitud activa: sobre todo ante los diferentes retos y oportunidades que ofrece la vida, siendo de capaz movilizarse y adelantarse a las situaciones.
- Competencias sociales: implica ser la capacidad para inducir respuestas deseadas en las otras personas. Este objetivo depende de las siguientes capacidades emocionales:
 - Influencia: idear efectivas tácticas de persuasión.
 - *Comunicación:* saber escuchar abiertamente al resto y elaborar mensajes convincentes.
 - *Manejo de conflictos:* saber negociar y resolver los desacuerdos que se presenten dentro del grupo.
 - Liderazgo: capacidad de inspirar y guiar a los individuos y al grupo en su conjunto.
 - Catalizador del cambio: iniciador o administrador de las situaciones nuevas.
 - Constructor de lazos: alimentar y reforzar las relaciones interpersonales dentro del grupo.





Actividad: Validación.

¿Te imaginas una persona que siempre esté de buen humor?, ¿será saludable?, ¿cómo influirá a su entorno?, ¿y a sí misma? Veamos un corto a ver qué te parece.

Objetivos

- Valorar cómo es una persona con inteligencia emocional.
- Reflexionar sobre las habilidades sociales y su influencia en nuestras relaciones personales.

Desarrollo

Fase I: Visualización del video Validation:

www.youtube.com/watch?v=7ar TSI2mP4

Se les pide que anoten frases, escenas o lo que les llame la atención de la historia que ven.

Fase II: En grupos de 5 personas debaten y ponen en común lo que han visto, eligiendo palabras clave que pondrán en unos post it sobre un mural que hayamos puesto en la pared. Sino, puede ser en la pizarra.

Fase III: Un representante de cada grupo nos explicará por qué han elegido esas palabras y qué pueden aprender de lo visto para llevarlo a sus vidas.

Materiales

Papel de mural, *post it* y lo necesario para visualizar el video.

Temporalización

40 minutos.



CONSTRUIR RELACIONES SANAS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Juan, María y Lola eran amigos inseparables desde la infancia. Se habían criado juntos, jugando, riendo, divirtiéndose con cualquier cosa, yendo a la misma clase, compartiendo todo su tiempo.

Pero llegó el momento de cambiar del cole al instituto. Era un cambio muy grande, pero no les asustaba porque estaban juntos. Lo afrontaban con ilusión.

Pasaron los meses y su amiga Lola se había enamorado de un compañero de ellos, se llamaba Alberto y empezó a salir con él.

Parecía un buen muchacho, cariñoso con ella, atento, la llamaba a todas horas, todo su tiempo lo quería pasar juntos.

Pasaron los meses y Lola cada vez pasaba menos tiempo con sus amigos Juan y María. La llamaban para quedar y siempre decía que había quedado con Alberto, o que se iba a verlo jugar al futbol, o le estaba ayudando con las tareas, etc. Y lo que sucedía es que al final nunca quedaban: su vida se reducía a ir al instituto y pasar el resto del tiempo con su novio.

Cuando veían a Lola en clase parecía cada vez más triste, no sonreía como siempre hacía y cuando se juntaban en los recreos con ella y Alberto, veían en él un comportamiento que no les gustaba. Le miraba constantemente el móvil, no la dejaba terminar las frases, siempre estaba callada acatando lo que Alberto decía e incluso, a veces, la ridiculizaba delante de los demás.

Lola parecía otra.

Sus amigos, a pesar de su juventud y poca experiencia en temas amorosos, veían que eso no era normal y así se lo hicieron ver a ella.



Fueron un día a casa de Lola y se lo comentaron, que se había convertido en la sombra de Alberto, que ella no tenía decisión.

Lola se excusaba diciendo que eso era porque se preocupaba por ella, que Alberto la quería mucho, que ellos no sabían y que no se metieran.

Pero dentro de Lola algo cambió al escuchar a sus amigos de siempre. Empezó a darse cuenta de muchas cosas.

Alberto cada vez se enfadaba más si Lola quedaba con sus amigos y si no hacía lo que él le decía.

Lola vio que eso no era lo que quería para ella por mucho que quisiera a Alberto. Entendió que nadie tiene derecho a imponerte sus deseos, ni a hacerte sentir inferior, o a tratarte de aquella manera. Así que tomó la decisión de dejar la relación.

Y fue entonces cuando empezó a sentirse libre, a ser ella otra vez, y a vivir.





Actividad: Una de teatro.

Tras la lectura de la historia anterior vamos a hacer un pequeño teatro de la misma, a ver qué te parece.

Objetivos

- Desarrollo de la empatía.
- Fomentar el diálogo y la participación.

Desarrollo

Fase I: Se piden cuatro personas voluntarias para que interpreten a cada uno de los personajes.

Los voluntarios, tras haber leído el texto de forma espontánea, realizan una secuencia de lo que ha sucedido. El resto de la clase es dividida por personajes. Cuando terminen la escena los protagonistas relatarán cómo se han sentido emocionalmente.

Fase II: Tras representar la escena volvemos a pedir a cuatro personas voluntarias. En este caso van a representar de forma espontánea la escena, pero ahora, desarrollándola como realmente debería de ser. Al terminar la escena los protagonistas relatarán cómo se han sentido emocionalmente.

Fase III: Fomentamos el diálogo y la participación de todo el grupo.

Sugerencias para el docente

Se puede afianzar la dinámica con este video sobre la prevención de la violencia de género en la juventud.

www.youtube.com/watch?v=4maVL0Jyvr4

Materiales

El texto que viene tanto en la guía del profesor como en la del alumnado.

Temporalización

40 minutos.



RELACIONES SALUDABLES



Imagen con Licencia de Creative Commons

A nadie en ningún lugar nos enseñan cómo debe ser una relación. Lo vamos aprendiendo de lo que vemos y vamos experimentando.

¿Cómo debería ser una relación sana?

Una relación sana es aquella relación en la que hay respeto, en la que ambas personas se sientan libres y a gusto juntas.

¿Cómo se consigue?

Cuando:

- Mis opiniones son tan importantes como las suyas.
- Nos divertimos juntos.
- Nos escuchamos mutuamente, no hay una persona que imponga más que la otra.
- Dedicamos tiempo a nuestros hobbies, aficiones, amigos y amigas y no dejamos de hacer aquello que nos gusta completamente. Es cierto que



en los primeros momentos de una pareja eso puede suceder, ya que es la fase de enamoramiento, pero lo saludable es después incorporar las demás áreas de nuestra vida junto a nuestra pareja.

- La comunicación es libre y no escondo cosas por miedo a la reacción de mi pareja. Si sucede esto he de revisar qué me da miedo y si es real o sólo aprendido de la influencia social y/o familiar.
- Los conflictos no son agradables, pero podemos solucionarlos con respeto y cuidado mutuo.
- Nos comprendemos por encima de controlarnos.

En resumidas cuentas, me siento libre, nos sentimos libres.

Cuando no se dan estas situaciones, y puede que en nuestra relación haya miedo, puede que sin querer vayamos hacia un camino que no nos gusta. A veces la violencia de género se puede ver en forma de abusos que puede que no identifiquemos bien. Lee con detenimiento el siguiente cuadro para saber más.



Según *Acció Escolta de Catalunya* existen diferentes tipos de abusos contra las mujeres:

Físico

Incluye una escala que puede comenzar con un pellizco y seguir con empujones, bofetadas, puñetazos, patadas, y puede llegar a provocar abortos, lesiones internas, desfiguraciones, incluso homicidio.

Social

Todas las conductas o acciones que buscan controlar a la mujer en sus relaciones sociales, provocando en menor o mayor medida su aislamiento.

Económico

Es el control del dinero por parte del hombre como forma de limitar la autonomía de la mujer.

Emocional

Incluye una serie de conductas verbales como insultos, gritos, críticas permanentes, desvalorizaciones, amenazas, etc. La mujer sometida a este clima emocional sufre una progresiva debilitación psicológica, presenta cuadros depresivos y puede desembarcar en el suicidio. Está presente en toda relación abusiva, ya sea de forma exclusiva o conjuntamente con otros tipos.

Sexual

Consiste en imponer actos de orden sexual contra la voluntad de la mujer. Aparte de la violación con fuerza, también se incluye la coacción (muchas mujeres aceptan tener relaciones sexuales para no recibir otros tipos de maltratos hacia ellas o sus hijos o hijas).

Ambiental

Invadir el espacio y las cosas propias, o no tenerla en cuenta.





Actividad: Ver más allá de lo evidente.



Imagen con Licencia de Creative Commons

Objetivos

- Afianzar los conocimientos desde el punto de visto de los abusos.
- Tomar conciencia de que puedo tanto recibir abusos como ser responsable de ellos.

Desarrollo

Fase I: Se pide al alumnado que de forma individual y privada hagan una tabla en la que incluyan:

- Abusos en el trabajo
- Familia
- Amigos
- Pareja

Y que de todas estas categorías digan cuándo los han sufrido y cuándo han actuado de forma abusiva.

Fase II: Se les colocará en parejas para que puedan compartir lo que han desarrollado.

Fase III: Para finalizar dejar tiempo para que puedan compartir lo que deseen.



Materiales

Hojas y bolígrafos.

Temporalización 20 minutos.

¿Cómo prevenir los abusos?

Indicadores de alerta.



Debes estar pendiente. Si es algo puntual no es síntoma de alarma, pero cuando se hacen con frecuencia, están indicando que hay un problema. Dejamos una relación de ejemplos de abuso.

Si tu pareja:

- Critica tu forma de vestir o de pensar.
- Se enfada o pone celosa porque hagas cosas con otras personas.
- Anula tus decisiones.
- Reacciona con enfados muy fuertes por pequeñas cosas.
- Sientes miedo o susto cuando se enfada.
- Vigila tu móvil, o pide tus claves personales de tus redes sociales o email.
- Se burla de ti con o sin personas delante.
- Te acusa de ligar con otras personas.



- Te amenaza si no haces lo que dice.
- Te asusta dar tu opinión.
- Te sientes desbordado/a en la relación, hay mucha tensión hagas lo que hagas.

Señales=Indicadores.

Una relación que no es sana te hará sentir inseguro/a.

- Las faltas de respeto: Acostumbrarnos a esto tiene muchas consecuencias en nuestra vida futura dado que nos baja la autoestima y dejamos de confiar en nuestras decisiones y opiniones.
- Los celos: Parece que los celos son amor, pero no lo son. Son inseguridades de la otra persona que vuelca sobre nosotros/as. Genera mucha confusión y tensión en la relación. El amor se basa en que la pareja quiera lo mejor para cada persona y confía en lo que hace.
- Las obligaciones y el control: Siguen siendo sentimientos muy parecidos a los anteriores que se mezclan.

Lo importante es desarrollar tu inteligencia emocional. Ver dónde te empiezas a sentir incómodo/a, si surge miedo u otras emociones que te limiten. Eso te dará la clave de cómo es tu relación personal.



Mitos sobre el amor.



Imagen con Licencia de Creative Commons

Ideas erróneas preconcebidas sobre el amor:

"El amor lo puede todo". "Por amor haría cualquier cosa". "Es celoso porque me ama". "Si lo quiero tengo que contárselo todo". "Como lo amo debería hacer todo lo que me pida". "El amor es estar siempre disponible para mi pareja". "Los malos tratos son sólo cuando te pegan". "Si lo quiero debo tener relaciones cuando él me lo pida". "Me controla cuando me ama sino es que no me quiere". "Si se porta mal conmigo es que yo no lo estoy haciendo bien, es mi culpa".



Qué hacer si sufrimos abuso o alguien de nuestro entorno lo sufre:

- Nunca pienses que es un problema sólo de la pareja. Si ves alguna situación de abuso debes dar la voz de alarma.
- Debes darle la oportunidad de saber que quieres ayudar.
- Tienes que dejar que la persona decida dejar la relación, no debes obligar, sólo aconsejar.
- Aunque te diga que no se lo cuentes a nadie, debes buscar ayuda para saber qué puede hacer en esa situación.
- Busca ayuda.



Actividad: Un poco más.

Ahora vamos a hacer un poco de gimnasia. ¡Sí!, no es broma.



Imagen con Licencia de Creative Commons



Objetivos

- Se trata de entender que no hace falta esperar a estar mal e incómodo para solucionar un problema, sino que cuando uno no está bien, a la mínima, ya hay que poner remedio.
- Entender que es preciso solucionar los problemas antes de que sea demasiado tarde, que no hace falta esperar.
- Saber dónde tenemos nuestros límites de aguante.

Desarrollo

Fase I: se pedirá a todos/as los/as participantes que se pongan de cuclillas sin que el trasero toque el suelo, colocando las manos encima de los pies. Deben estar así hasta que ellos quieran. Cuando lo crean oportuno, pueden cambiar de posición. Lo que pasará es que intentarán aguantar hasta que las piernas les hagan mucho daño, o hasta que están realmente incómodos. Cuando todos hayan cambiado de posición, el dinamizador preguntará a cada participante por qué ha cambiado de posición, y la gran mayoría dirá que le dolían las piernas, la espalda, etc.

Fase II: después, se comentará que no debemos esperar a que nos haga daño el cuerpo para cambiar de postura. Extrapolando eso, no debemos esperar a que la relación con la pareja sea crítica para buscar un remedio, sino que hay que adelantarse y acabar con el problema antes.

Materiales

No hace falta ningún tipo de material.

Temporalización

10 minutos.

Fuente

Monográfico de violencia de género, Escola Nord de Ruta.



TELÉFONOS DE AYUDA

Teléfono de asistencia y asesoramiento a víctimas de violencia de género gratuito	016
Atención a la Violencia Doméstica SAVD	900 222 100
Teléfono del Menor	900 202 010



GLOSARIO DE TÉRMINOS

(Adaptado de *Guía de coeducación para alumnado. Sé responsable. Se corresponsable.* 2013. Primera edición. Dianova España).

ABUSO: Todo acto u omisión que provoca un daño en la integridad física, social, sexual o emocional. Se incluye en esta definición toda acción que intente controlar y coartar la libertad.

ACOSO: Es un tipo específico de violencia provocado por alguien contra una víctima que se encuentra indefensa, que no puede por sí misma salir de esta situación.

AMISTAD: Afecto personal, puro y desinteresado, compartido con otra persona, que nace y se fortalece con el trato.

AMOR: Sentimiento hacia otra persona que atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, alegra y da energía para convivir, comunicar y crear.

ANDROCENTRISMO: Enfoque que toma al hombre como medida de todas las cosas (realidad vista desde la perspectiva masculina).

AUTOCONCEPTO: Conocimientos y sentimientos que la persona tiene sobre sí misma.

AUTOESTIMA: Actitud valorativa de una persona hacia sí misma. Consideración, positiva o negativa, de sí.

EMOCIÓN: Estado de ánimo producido por impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos.

EMPATÍA: Capacidad para ponerse en el lugar de otra persona, entender lo que siente.

FAMILIA: Unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia común, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia.

FEMINISMO: Movimiento social y político que se inicia al final del s. XVIII, y supone la toma de conciencia de las mujeres como colectivo humano de las que han sido y son objeto, y que mueve a las personas a la acción para conseguir la igualdad de oportunidades entre sexos.

GÉNERO: Construcción general que asigna a personas determinados roles, ocupaciones o valores por haber nacido mujer u hombre. Este término es muy importante porque desde él parte el sexismo, problema fundamental que hay que erradicar y cambiar mediante educación y acción directa con las personas para llegar a una equidad real.

IDENTIDAD: Tener conciencia de quién se es e identificarse como una persona con unas características concretas. La construcción de la identidad es un largo proceso que comienza antes de nacer. Es un proceso individual y biográfico en el que influye el contexto social (familia, barrio, ciudad, medio social, amistades, recursos económicos, género, educación, medios de comunicación) y psicológico (carácter, personalidad, autoestima, imagen corporal, valores).

IDENTIDAD DE GÉNERO: Al nacer se identifica como hombre y mujer, y se educa como hombre y como mujer. El género supone aquellas normas y expectativas que la cultura y la sociedad atribuyen a cada sexo, normas que se adquieren a través de una educación diferente.

ROLES DE GÉNERO: Comportamientos, actitudes y valores que se espera se desarrollen a lo largo del ciclo vital por pertenecer a un género o a otro. Se espera que como hombre se comporte de manera "masculina" y como mujer de manera "femenina".

SEXISMO: Poder que ejerce un colectivo humano sobre otro en razón de su sexo (paralelo al racismo).

SEXO: Término biológico que, en realidad, interesa poco desde el punto de vista de la coeducación, puesto que las cuestiones referidas en educación para la igualdad son de género, no de sexo.

VIOLENCIA DE GÉNERO: Cualquier tipo de violencia que se ejerce, mayoritariamente, hacia las mujeres por el hecho de serlo y que se sostiene en una jerarquización de los hombres sobre las mujeres que se ha mantenido a lo largo de los tiempos.



BIBLIOGRAFÍA

- Coeducación a través de la lectura. Apuntes para la igualdad. Área de Juventud, Educación y Mujer del Cabildo Insular de Tenerife, 2005.
- Coeducamos. Pilar Ballarín. Universidad de Granada, 2002.
- *Creación de proyectos individuales y colectivos.* Instituto de la Mujer. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, 2010.
- De otra manera. Cuadernos de educación de adultas. García García,
 Pilar Setién González, Paloma (Coord.) Madrid, Ministerio de Educación y
 Ciencia. Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Mujer.
 Fuente:

www.educacion.gob.es/intercambia/IrASubSeccionFront.do?id=1698

- *Estereotipo y coeducación*. Pilar Alfonso y Juan Pablo Aguado. Consejo Comarcal del Bierzo. Departamento de Formación, Empleo, Desarrollo e igualdad de Oportunidades, 2007.
- Fórmulas para la igualdad. Proyecto Némesis. Iniciativa comunitaria Equal. Mancomunidad del Guadiato. Eva Mª de la Peña Palacios. Fundación Mujeres, Madrid, 2007.
- Guía de buenas prácticas para favorecer la Igualdad entre hombres y mujeres en educación. Consejería de Educación. Junta de Andalucía, 2006.
- Guía de Coeducación para el alumnado de primaria. Diputación Provincial de Zaragoza. Área de Bienestar Social y Desarrollo. Plan de Igualdad de Oportunidades, 2006.
- Guía ni ogros ni princesas. Coordinación técnica: Adelina Lena Ordóñez, Instituto Asturiano de la Mujer. Consejería de Presidencia, Justicia e Igualdad. Consejería de Educación y Ciencia, Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. Ed.: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios, 2007.



- Guía para la incorporación de la perspectiva de género. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto de la Mujer. Secretaria General de Políticas de Igualdad. Subdirección General de Programas. Madrid, 2004.
- Guía para chicas como prevenir y defenderte de las agresiones. Mª José Urruzola. Consejería de la Presidencia. Instituto Andaluz de la Mujer. Junta de Andalucía, 2003.
- *Guía de materiales para la Coeducación.* Acció Escolta de Catalunya. Barcelona, 2004.
- Inteligencia emocional. Daniel Goleman. Kairós, 1996.
- *Inteligencia emocional infantil y juvenil.* Linda Lantieri y Daniel Goleman. Aguilar, 2009.
- Materiales para prevenir la violencia contra las mujeres desde el marco educativo. Unidad didáctica para Educación Secundaria. Mariola Sanz Rodríguez, Juan García Esteban, Teresa Benito Amador. Instituto de la Mujer, Madrid, 2005.
- *Monográfico de Violencia de Género.* Escola Nord de Ruta. Barcelona, 2004.
- No te líes con los chicos malos. Guía no sexista dirigida a chicas. Editada por la Comisión para la investigación de malos tratos a mujeres. Madrid, 2005.
- La Educación encierra un Tesoro: Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI. 2001.
- *Trátame bien, coeducación.* Instituto de la Mujer. Consejería para la Igualdad y el Bienestar Social. Junta de Andalucía, 2010.



ENLACES DE INTERÉS

En español:

- www.juntadeandalucia.es/educacion/igualdad
- www.educarenigualdad.org/link
- www.ahige.org
- www.despertandoembrujos.or.cr
- www.fundacionmujeres.es
- www.hombresigualdad.com
- www.nodo50/mujeresred

En inglés:

- www.offcampus.net
- www.prevention.org
- www.teen-matters.com
- www.unifem.undp.org
- www.teen-matters.com
- www.nativeshop.org
- www.alternativehorizons.org
- www.prevention.org



- www.aauw-il.org
- www.metrowestdailynews.com
- www.transformcommunities.org
- www.icasa.org
- www.edc.org
- www.empowered.org
- www.media-awareness.ca
- www.library.wisc.edu
- www.harbour.sfu.ca
- www.health.state.ok.us
- www.mrc.ac.za
- www.health.org
- www.unfpa.org



ANEXO DE ACTIVIDADES



Actividad: El mundo al revés.

- Vengo por el anuncio, señora.
- Bien dice la jefa de personal. Siéntese. ¿Cómo se llama?
- Bernardo...
- ¿Señor o señorito?
- Señor.
- Dígame su nombre completo.
- Bernardo Fuster, señor de Vilarnau.
- Debo decirle, señor de Vilarnau, que actualmente, a nuestra dirección no le gusta coger a hombres casados. En el departamento de la señora Moreno, para la que nosotros contratamos al personal, hay varias personas de baja por paternidad. Es legítimo que las parejas jóvenes deseen tener hijos. Nuestra empresa, que fabrica ropa para recién nacidos, los anima a tenerlos, pero el absentismo de los futuros padres y de los padres jóvenes constituye un serio hándicap para la marcha del negocio.
- Lo comprendo, señora, pero ya tenemos dos niños y no quiero más. Además (el señor de Vilarnau se sonroja, y habla en voz baja) tomo la píldora.
- Bien, en ese caso, sigamos. ¿Qué estudios tiene?
- Tengo el certificado escolar y el primer grado de formación profesional de administrativo. Me habría gustado acabar el bachillerato, pero en mi familia éramos cuatro hermanos, y mis padres dieron prioridad a las chicas, lo cual es muy normal. Tengo una hermana arquitecta y la otra mecánica.
- ¿Dónde ha trabajado últimamente?



- Básicamente he hecho sustituciones, ya que me permitía ocuparme de los niños mientras eran pequeños.
- ¿Cuál es la profesión de su mujer?
- Es jefa de obras en una empresa de construcciones metálicas. Pero está estudiando ingeniería, ya que en un futuro deberá sustituir a su madre, que es quien creó el negocio.
- Volviendo a usted. ¿Cuáles son sus pretensiones?
- Pues...
- Evidentemente con un trabajo como el de su mujer y con sus perspectivas de futuro, usted deseará un sueldo de complemento. Algún dinero para gastos personales, como todo hombre desea tener, para sus caprichos, sus vestidos... Le ofrecemos 250 euros para empezar, una paga extra y una prima de asiduidad. Fíjese en este punto, señor de Vilarnau, la asiduidad es absolutamente indispensable en todos los trabajos. Ha sido necesario que nuestra directora crease esta prima para animar al personal a no faltar por tonterías. Hemos conseguido disminuir el absentismo masculino a la mitad; aun así, hay señores que faltan con el pretexto de que el niño tiene tos, o de que hay huelga en la escuela.
- ¿Cuántos años tienen sus hijos?
- La niña seis, y el niño cuatro. Los dos van a clase y los recojo por la tarde cuando salgo del trabajo, antes de hacer la compra.
- ¿Y si se ponen enfermos? ¿Tiene pensada alguna solución?
- Su abuelo puede cuidarse de ellos. Vive cerca.
- Muy bien, gracias, señor de Vilarnau. Ya le comunicaremos nuestra respuesta dentro de algunos días.
- El señor de Vilarnau salió de la oficina muy esperanzado. La jefa de personal se fijó en él al irse. Tenía las piernas cortas, los hombros un poco



encorvados, y casi no tenía cabello. "La señora Moreno odia a los calvos", recordó la responsable de la contratación.

- Y, además, le había dicho: "mejor uno alto, rubio, con buena presencia y soltero". Y la señora Moreno será la directora del grupo el año próximo.
- Bernardo Fuster, señor de Vilarnau, recibió una carta tres días después que empezaba diciendo: "Lamentamos..."

France de Lagarde LE MONDE, 29 de septiembre 1985





Actividad: El desierto.

La situación:

Son aproximadamente las 10 de la mañana de un día de agosto. El avión en el que viajas acaba de estrellarse en el desierto de Sonora, Arizona, en el suroeste de Estados Unidos. Tanto el piloto como el copiloto han muerto y el avión se ha incendiado. Sólo queda la estructura metálica. Ninguno de vosotros ha sufrido ningún daño. El piloto no pudo informar a nadie de vuestra posición antes del accidente. Sin embargo, antes del impacto os había indicado que estabais a 100 Km. al suroeste de una mina que era el lugar más próximo habitado, y a unos 90 Km. fuera de la ruta que debía seguir el avión. Los alrededores son bastante llanos, excepto por los cactus "sahuaro" de aspecto bastante peliculero. El último informe meteorológico decía que se alcanzarían los 45°C ese día, lo que significa que a nivel del suelo llegará a 50°C. Lleváis ropa ligera (camisa de manga corta, pantalones, calcetines y zapatos de calle). Cada uno tiene un pañuelo. Entre todos, en los bolsillos tenéis unos 600 dólares en billetes y unos 10 dólares en monedas, un paquete de tabaco y un bolígrafo.

Antes de que el avión se incendiara pudisteis salvar los siguientes 15 objetos:

- 1. Una linterna
- 2. Un espejo pequeño
- 3. Una botella de vodka de dos litros
- Una brújula
- 5. Una chaqueta o abrigo (por persona)
- 6. Unas gafas de sol
- 7. Un paquete de compresas (gasas)



- 8. Un tarro de tabletas de sal
- 9. Un litro de agua (por persona)
- 10. Un cuchillo de monte
- 11. Un mapa aéreo de la zona
- 12. Un impermeable de plástico
- 13. Una pistola del calibre 45
- 14. Un paracaídas (rojo y blanco)
- 15. Un libro titulado: "Animales venenosos en el desierto"

El número de personas que hay en vuestro grupo es igual al número de supervivientes. Vuestro grupo es el que está realmente viviendo la situación (no se permite que nadie se evada del problema). Todos los objetos están en buenas condiciones. La única regla: El grupo ha decidido permanecer unido.



HOJA DE TRABAJO INDIVIDUAL

	Individual	En parejas	En grupo
1. Una linterna			
2 . Un espejo pequeño			
3. Una botella de vodka de dos litros			
4. Una brújula			
5. Una chaqueta o abrigo (por persona)			
6. Unas gafas de sol			
7. Un paquete de compresas (gasas)			
8. Un tarro de tabletas de sal			



	Individual	En parejas	En grupo
9. Un litro de agua (por persona)			
10. Un cuchillo de monte			
11. Un mapa aéreo de la zona			
12. Un impermeable de plástico			
13. Una pistola del calibre 45			
14. Un paracaídas (rojo y blanco)			
15. Un libro titulado: "Animales venenosos en el desierto"			



Colabora:



