

**THE METHODOLOGICAL GUIDE FOR EDUCATION THROUGH  
PARTICIPATION AND TRAINING TO ACHIEVE INCLUSION**

# **GUÍA METODOLÓGICA**

*PARA LA EDUCACIÓN A TRAVÉS DE LA  
PARTICIPACIÓN Y LA FORMACIÓN  
PARA ALCANZAR LA INCLUSIÓN*

**ADULT EDUCATION AS A MECHANISM  
OF SOCIAL INCLUSION AND PARTICIPATION  
OF MIGRANT WOMEN**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo  
de la Comisión Europea

Esta publicación refleja únicamente la opinión del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Editado en 2021 por::

**Fundación por la Europa de los Ciudadanos**  
contacto@lafec.org  
91 722 75 00



# ÍNDICE

<b>1. PRESENTACIÓN: ¿PARA QUÉ UNA GUÍA?</b> .....	<b>5</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>7</b>
2.1. RECONOCIMIENTO GLOBAL DE LOS DERECHOS DE LAS MUJERES COMO DERECHOS HUMANOS .....	<b>8</b>
2.2. LA PARTICIPACIÓN DIRECTA DE LA CIUDADANÍA COMO ESTRATEGIA PARA SU INCLUSIÓN SOCIAL .....	<b>15</b>
2.3. LA PARTICIPACIÓN DIRECTA DE LAS MUJERES COMO ESTRATEGIA PARA SU EMPODERAMIENTO .....	<b>18</b>
<b>3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA DE LA PROPUESTA</b> .....	<b>23</b>
3.1. FORMACIÓN-ACCIÓN PARTICIPATIVA .....	<b>25</b>
3.1.1. LUDOPEDAGOGÍA .....	<b>26</b>
3.1.2. METODOLOGÍAS PARTICIPATIVAS .....	<b>28</b>
3.2. ENFOQUE DE GÉNERO EN DESARROLLO .....	<b>29</b>
<b>4. LAS ESCUELAS DE PARTICIPACIÓN E INCLUSIÓN: UNA PROPUESTA PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES</b> .....	<b>30</b>
4.1. ACTIVIDADES PREVIAS .....	<b>30</b>
4.2. ITINERARIO FORMATIVO PARA UN DIAGNÓSTICO PARTICIPATIVO CON ENFOQUE DE GÉNERO. ....	<b>31</b>
4.2.1. OBJETIVOS .....	<b>31</b>
4.2.2. DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES PARTICIPATIVAS .....	<b>31</b>
4.3. DISEÑO Y PUESTA EN MARCHA DE UNA ACCIÓN COLABORATIVA. ....	<b>37</b>
<b>5. REPOSITORIO DE HERRAMIENTAS PARTICIPATIVAS PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES</b> .....	<b>39</b>
5.1. HERRAMIENTAS DE PARTICIPACIÓN PRESENCIAL .....	<b>81</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>87</b>



## PRESENTACIÓN: ¿PARA QUÉ UNA GUÍA?

El aumento de los discursos del odio es una consecuencia de la crisis económica que a su vez está generando procesos de desafección política e institucional. Para dar respuesta a este problema actual y creciente, esta guía propone la formación de mujeres a través de la educación popular y las metodologías participativas con enfoque de género, como estrategia de inclusión social.

Este documento pretende ser una herramienta que facilite la dinamización participativa de grupos de mujeres, con el objetivo de promover procesos que, de un lado, permitan la profundización en torno a los derechos que desde un enfoque de género recoge la Agenda 2030; y de otro lado, favorezcan procesos de empoderamiento individual y colectivo orientados a incrementar las capacidades de incidencia política.

Una guía que oriente a profesionales del ámbito de la intervención social y la participación en el trabajo con grupos de mujeres en torno al reconocimiento de sus derechos políticos, sociales y laborales desde un proceso de aprendizaje cooperativo y participativo, que parta de las propias experiencias y vivencias que tiene el grupo de participantes, para construir a partir del diálogo un aprendizaje significativo.

Esta guía realiza una propuesta: las Escuelas de Participación e Inclusión (EPI en adelante). Estas escuelas están concebidas como un itinerario formativo que adaptará sus contenidos a las necesidades identificadas por el grupo de participantes en el marco de las temáticas propuestas. El itinerario combina los contenidos teóricos con la dimensión práctica, en tanto está orientado a que el grupo elabore de manera participada dos productos concretos, a través de los cuales se pretende elevar su capacidad de incidencia en su entorno social y territorial más próximo:

1. Un diagnóstico participativo en torno a las temáticas propuestas en el marco de la Agenda 2030.
2. Una acción colaborativa orientada a visibilizar los resultados del diagnóstico participativo y elevar su capacidad de organización colectiva e incidencia política

Es una propuesta innovadora que combina aprendizajes extraídos de experiencias diversas de democracia participativa, investigación

participativa con mujeres, educación de personas adultas y deliberación digital, entre otras. La propuesta se centra en mujeres adultas en riesgo de exclusión social (migrantes, refugiadas, autóctonas, precarias), con el objetivo de abrir un proceso de empoderamiento individual y colectivo que favorezca su inclusión en los ámbitos social, cultural, económico o educativo.

Las EPI tienen una composición no mixta. Están dirigidas exclusivamente a mujeres, entendiendo que la generación de espacios de participación no mixtos puede facilitar que emerjan conflictos y debates asociados a la vivencia del género. A partir de los debates, reflexiones y aprendizajes de los propios grupos participantes se podrán poner en marcha actuaciones con carácter mixto.

Es una propuesta flexible, que además de proponer las EPI, incluye un repositorio de herramientas participativas orientadas a favorecer el empoderamiento de las mujeres, cuyo uso ha de adaptarse a los contextos y realidades diversas de los grupos de participantes con los que se trabaje y promueva la iniciativa. Las herramientas metodológicas que incluye han sido diseñadas y testadas en el abordaje de temáticas con enfoque de género y/o favorecen dinámicas igualitarias en el funcionamiento, debate y toma de decisiones de los grupos participantes. Dichas herramientas pueden emplearse tanto en el marco de las EPI como en otro tipo de procesos participativos en los que se pretenda abordar temáticas con enfoque de género.

El repositorio de herramientas incluye herramientas a emplear en espacios de participación presencial. Además, incluye algunas indicaciones para abordar dichas sesiones en un entorno digital, teniendo en cuenta que el contexto de pandemia global puede suponer un obstáculo para su realización. La participación digital brinda nuevas oportunidades que pueden fortalecer y complementar los procesos de participación presencial. Además, tras la crisis sanitaria del COVID-19 se hace aún más necesario si cabe, incorporar herramientas digitales que apoyen los procesos. La guía incluye indicaciones específicas para garantizar la accesibilidad de la participación digital, teniendo presente que a pesar de que se ha producido un proceso de alfabetización digital en el contexto de la crisis sanitaria, siguen existiendo brechas sociales y digitales que dificultan una accesibilidad plena.

El documento incluye una selección de prácticas participativas significativas que han sido inspiradoras de la propuesta de las EPI y de cuyos aprendizajes se han extraído lecciones que han servido para el diseño de la presente propuesta.

## MARCO TEÓRICO

La propuesta de las EPI basa su estrategia en tres procesos:

- Reconocimiento global de los derechos de las mujeres en tanto que derechos humanos.
- Reconocimiento institucional creciente de la participación ciudadana como indicador de inclusión social y desarrollo sostenible.
- Reconocimiento de la promoción de la participación directa de las mujeres como estrategia eficaz para favorecer su empoderamiento e incidencia política.

En 2015, la Organización de Naciones Unidas aprobó la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, tras el lema «no dejar a nadie atrás» (ONU, 2015). La Agenda se articula a través de 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), que incluyen desde la eliminación de la pobreza hasta el combate del cambio climático, la promoción de la educación o de la igualdad de género; la defensa del medio ambiente o la equidad territorial y el protagonismo de las ciudades.

Con los 17 ODS y sus 169 metas pretende hacer realidad los derechos humanos de todas las personas y alcanzar la igualdad entre los géneros y el empoderamiento de todas las mujeres y niñas. Los Objetivos y las metas son de carácter integrado e indivisible y conjugan las tres dimensiones del desarrollo sostenible: económica, social y ambiental.

La Agenda 2030 ha supuesto un hito significativo en cuanto a dos políticas públicas que son consideradas estratégicas para garantizar un desarrollo sostenible pleno e inclusivo: la igualdad de género y la participación ciudadana. Por un lado, supone la consolidación de la estrategia que en materia de igualdad de género emana de la Conferencia de Beijing (1995); por otro lado, incorpora como indicador de desarrollo, la participación directa de la ciudadanía en la planificación y gestión de políticas públicas, a través del ODS 11.

Para un despliegue eficaz de la Agenda 2030, que garantice su carácter transformador, se reconoce el carácter multiactor y multinivel que necesariamente ha de tener su ejecución. Esto, más allá de interpelar a las distintas instituciones, implica un llamamiento a la sociedad civil y a sus organizaciones. La localización participativa

de los ODS pretende sintetizar una hoja de ruta que reconoce a la sociedad civil como actor relevante, cuya participación, acción e incidencia en las políticas públicas es fundamental para alcanzar de manera efectiva las metas de desarrollo e inclusión que propone la Agenda 2030.

La propuesta de las EPI se fundamenta en la hipótesis de que la participación directa de las mujeres en procesos de diagnóstico y diseño de políticas públicas en torno a los ODS, puede ser una estrategia eficaz para favorecer su empoderamiento y elevar sus niveles de incidencia política. Los contenidos de la propuesta se centrarán específicamente en el abordaje del ODS 5 *lograr la igualdad de género y el empoderamiento de todas las mujeres y niñas*, empleando como estrategia la aproximación desde el ODS 11 *ciudades y comunidades sostenibles*, en el proceso de transformación personal y social.

La crisis sanitaria del COVID amenaza con dejar sentir sus efectos también en los derechos y avances producidos en los ámbitos de la igualdad de género y la participación directa. De hecho, el Secretario General de las Naciones Unidas en abril de 2020, manifestó: «Diversas organizaciones de mujeres, entre ellas ONU Mujeres, han alertado sobre cómo la pandemia ha agravado las desigualdades existentes para las mujeres y niñas a nivel mundial; desde la salud y la economía, hasta la seguridad y la protección social». Lograr que la igualdad de género constituya una política central, que en ningún caso sea relegada a razón de la crisis, constituye un reto primordial desde un enfoque de transformación social.

Asimismo, la crisis sanitaria ha evidenciado la tensión entre centralización, autoritarismo y democracia. Los marcos políticos, culturales e institucionales en los que se ha gestionado la pandemia pueden alentar procesos políticos que alejen los sistemas institucionales de las metas que en materia de participación, transparencia y democracia propone la Agenda 2030. Por tanto, situar la participación como indicador de inclusión y facilitador de procesos de vertebración social y fortalecimiento comunitario, adquiere especial importancia.

## **2.1. Reconocimiento global de los derechos de las mujeres como derechos humanos**

El movimiento feminista y la labor de incidencia política que desde su intervención en distintos ámbitos (político, social, institucional, académico) viene desarrollando a lo largo de la historia, ha logra-



do no solo alcanzar las mayores cotas de reconocimiento formal de igualdad de derechos, sino también una presencia creciente en la agenda pública internacional. Miguel (2000) analiza las fases históricas por las que ha pasado el movimiento feminista, desde el feminismo premoderno y moderno, pasando por su vinculación con los movimientos sociales del siglo XIX, hasta llegar a los diferentes feminismos contemporáneos.

El avance en cuanto al reconocimiento institucional de derechos a escala global responde a amplios procesos de participación y movilización social, promovidos y protagonizados por las mujeres y por el empuje de un movimiento político que ha ido ganando un fuerte carácter transversal. Cobo (2019) argumenta cómo se ha gestado en el siglo XXI la cuarta ola feminista, cuyas principales características son su dimensión global y de masas, su carácter intergeneracional y su intersección con las luchas anticapitalistas, que sitúan la centralidad en el cuestionamiento de la feminización de la pobreza.

Cobo (2017) sintetiza los hitos históricos en los que se ha expresado el movimiento feminista en tanto que movimiento de masas con altos niveles de incidencia política, de la siguiente manera:

*En 1915 más de 20.000 mujeres desfilaron en Nueva York reclamando el derecho al sufragio; en los años setenta del siglo XX se celebraron decenas de manifestaciones en distintas ciudades del mundo reclamando derechos civiles y políticos; en 1997, en Filadelfia, miles y miles de mujeres afroamericanas se manifestaron exigiendo el fin de la discriminación racial; el 7 de noviembre de 2015 cientos de miles de mujeres reclamaron el fin de la violencia machista en las calles de Madrid. Y estos son solo ejemplos de un movimiento mucho más amplio.*

Los sistemas patriarcales se sustentan en una construcción social y cultural del género, que implica el establecimiento de relaciones jerárquicas entre hombres y mujeres en todos los ámbitos. El modelo económico, social y político, así como las relaciones afectivas se construyen partiendo de la hegemonía de los roles y valores atribuidos en un contexto histórico dado a la masculinidad, «de forma que las experiencias, saberes y actividades de las mujeres, quedan relegadas a una posición subalterna» (Agenjo, 2013).

El género se relaciona con otros ejes de opresión como la clase, la raza, la edad o la orientación sexual, dando lugar a condiciones de vida diferenciadas. Partiendo de un enfoque interseccional, es ne-

cesario atender a cómo se entrecruzan y relacionan estos ejes de opresión, para poder definir estrategias de intervención emancipadoras que se fundamenten en el protagonismo de los sujetos y sus condiciones de vida, atravesadas por el género entre otras categorías sociales, que explican formas múltiples de desigualdad que se expresan en las vivencias cotidianas.

Hooks (2004) justifica la necesidad que elaborar una teoría y práctica feminista que incorpore la intersección del género, la clase y la raza, de la siguiente manera:

*Es esencial para el futuro de las luchas feministas que las mujeres negras reconozcamos el punto especial de ventaja que nuestra marginalidad nos otorga y hagamos uso de esa perspectiva para criticar la hegemonía racista, clasista y sexista, así como para imaginar y crear una contra-hegemonía (p.50).*

Reconocer el avance de derechos ha de servir como palanca para la identificación de las brechas de género que siguen condicionando la vida de las mujeres: las leyes y las normas sociales discriminatorias, la infrarrepresentación de las mujeres en los ámbitos políticos y económicos, las múltiples formas de violencias machistas, la brecha salarial, la cadena global de cuidados, la feminización de la pobreza, entre otras, siguen siendo realidades para las mujeres a escala global.

ONU Mujeres (2020) corrobora cómo estas realidades se han intensificado con la crisis del COVID-19. Con las medidas de confinamiento, muchas mujeres se han encontrado atrapadas, con dificultades para acceder a servicios públicos que ya venían siendo recortados. Desde el comienzo de la pandemia, la violencia contra las mujeres y las niñas se ha intensificado, como atestigua que el número de llamadas a líneas telefónicas de asistencia a mujeres víctimas se haya quintuplicado durante la pandemia (ONU Mujeres, 2020) o que se haya contabilizado un incremento de hasta un 30% de los casos de violencia en algunos países (ONU, 2020).

Ha aumentado el trabajo de cuidados no remunerado de las mujeres ante el cierre de escuelas y la sobrecarga de los sistemas sanitarios, estimándose que las mujeres dedican hasta 3 veces más tiempo que los hombres a este tipo de trabajos (ONU, 2020); se ha producido un proceso de precarización de las condiciones del trabajo remunerado de las mujeres y han sido estas, además, las que han estado en primera línea desempeñando los trabajos esencia-

les en los momentos más duros de la crisis sanitaria. Según la ONU (2020), los trabajos sociales y sanitarios frente a la pandemia han sido desarrollados en un 70% por mujeres.

La crisis del COVID-19 ha evidenciado que los cuidados juegan un papel central para la sostenibilidad de la vida y del planeta. Ha visibilizado la vulnerabilidad e interdependencia del ser humano y ha contribuido a una mayor conciencia en torno a la necesidad de fortalecimiento de las redes y espacios comunitarios, como aspecto clave y estratégico para la supervivencia individual y colectiva, el bienestar y la calidad de vida.

Por tanto, el contexto surgido en el marco de la pandemia hace aun más necesaria la estrategia que propone la Agenda 2030 y que plantea el abordaje de la desigualdad de género en su intersección con otros ejes de desigualdad (territorio, clase, edad, raza, orientación sexual, etc.) en el diseño de las políticas públicas desde enfoques que integren la inclusión, la sostenibilidad, la transversalidad, la especificidad y la participación como criterios indisociables.

El proceso de reconocimiento institucional en el plano internacional y europeo de los derechos de las mujeres ha pasado por diferentes hitos institucionales que se sintetizan a continuación (Coglobal, 2020):

En el ámbito internacional, las Naciones Unidas, crearon en virtud de la resolución 11 del consejo del 21 de junio de 1946 la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer (el principal órgano internacional intergubernamental dedicado exclusivamente a la promoción de la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres). Se trata de una comisión orgánica dependiente del Consejo Económico y Social. Sus aportes a la redacción de la Declaración Universal de los Derechos Humanos fueron claves para establecer como principio fundamental los derechos iguales para hombres y mujeres y la protección y el fomento de los derechos humanos de las mujeres como responsabilidad de todos los Estados.

Destacan los avances logrados en las conferencias mundiales de la ONU sobre la mujer y como en ellas ya se aborda la participación de las mujeres en el ámbito público como eje de inclusión social (Coglobal, 2020):

- 1. Conferencia Mundial sobre la Mujer (México, 1975).** Aprobó la Declaración de México, que vincula la discriminación y la desigualdad con el subdesarrollo provocado por un sistema mun-

dial injusto. Se plantea la necesidad de reestructurar las relaciones económicas internacionales de forma que ofrezcan más posibilidades de integrar a las mujeres en la vida económica, social, política y cultural.

- 2. Conferencia Mundial sobre la Mujer (Copenhague, 1980).** En esta Conferencia se reconoció que había disparidad entre los derechos garantizados y la capacidad de las mujeres para ejercer esos derechos. Para hacer frente a ese problema se identificaron tres ámbitos en los que era necesario adoptar medidas concretas: la educación, la salud y el empleo.
- 3. Conferencia Mundial sobre la Mujer (Nairobi, 1985).** Esta Conferencia reconoció que la cuestión de género no era algo aislado, sino que abarcaba todos los ámbitos de la vida: salud, educación, empleo, industria, comunicaciones, medio ambiente, etc., e impulsó la toma de medidas en este sentido.
- 4. Conferencia Mundial sobre la Mujer (Beijing, 1995).** A partir de esta Conferencia se reconoce que el cambio en la situación de las mujeres afecta a la sociedad en general. La igualdad de género se reconoce como fundamental para el desarrollo y la paz mundial. La Conferencia aprobó la Plataforma de Acción de Beijing, el documento más completo producido por una conferencia de Naciones Unidas con relación a los derechos de las mujeres. A raíz de la Plataforma de Acción de Beijing se han establecido las dos estrategias fundamentales para el desarrollo eficaz de las políticas de igualdad de mujeres y hombres, la transversalidad de género y la representación equilibrada.

La Plataforma de Acción de Beijing definió por primera vez la estrategia de *mainstreaming* de género como estrategia central, reconociendo que era necesario identificar y analizar las barreras estructurales existentes para el avance en la igualdad de género y planificar las acciones para superarlas, desde el reconocimiento de su transversalidad.

Con posterioridad, la Agenda 2030 ha supuesto un avance sustancial en este sentido. Por un lado, se reconoce la dimensión de género de la pobreza, la educación, la salud, el empleo, etc., identificando que existen desigualdades múltiples e interrelacionadas que se interseccionan con el género, agravando las situaciones de desigualdad. Por otro lado, se reconoce que el avance en igualdad de género puede contribuir al avance del conjunto de metas y objetivos.

ONU Mujeres (2018) clasifica los ODS en tres niveles, atendiendo al nivel de claridad con el que incorporan el enfoque de género (p.54):

- NIVEL I: cuentan con indicadores que son claros desde el punto de vista conceptual, cuentan con una metodología establecida, disponen de normas para su elaboración y los países producen los datos necesarios con regularidad. En este nivel se encuentran los Objetivos 1, 3, 4, 5, 8 y 16.
- NIVEL II: indicadores que son claros desde el punto de vista conceptual, cuentan con una metodología establecida y disponen de normas para su elaboración, pero los países no producen los datos necesarios con regularidad. En este nivel se identifican los Objetivos 2, 10, 11, 13 y 17.
- NIVEL III: indicadores para los que no se ha establecido todavía una metodología ni normas claras a nivel internacional. En este nivel se identifican los objetivos 2, 10, 11, 13 y 17.

Además del pretendido carácter transversal, la Agenda 2030 incorpora de manera específica la igualdad de género a través del ODS 5 incluyendo las siguientes metas, que definen los principales retos que en materia de género existen a escala global y que serán abordados en los contenidos de las EPI:

*5.1. Fin de la discriminación de las mujeres*

*5.2. Eliminar todas las formas de violencia contra mujeres y niñas*

*5.3. Eliminar el matrimonio infantil y la mutilación genital*

*5.4. Valorar los cuidados y promover la responsabilidad compartida*

*5.5. Asegurar la participación plena de las mujeres en el liderazgo en la vida política, económica y pública*

*5.6. Asegurar el acceso universal a la salud sexual y reproductiva y los derechos reproductivos según lo acordado de conformidad con el Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo, la Plataforma de Acción de Beijing y los documentos finales de sus conferencias de examen*

*5. a. igualdad de derechos a los recursos económicos, la propiedad y los servicios financieros*

*5. b. Mejorar y usar las tecnologías de la información y de las comunicaciones como medía para alcanzar y favorecer el empoderamiento de las mujeres.*

*5. c. Aprobar y fortalecer políticas y leyes para la igualdad de género.*

En el marco de la Unión Europea, los tratados, las directivas, decisiones y la jurisprudencia del Tribunal de Justicia han configurado una extensa doctrina sobre la igualdad entre hombres y mujeres. De forma reciente, la Agenda Estratégica de la UE para 2019-2024, aprobada en el Consejo Europeo de 20 y 21 de junio, donde se establecen 6 prioridades para los próximos cinco años. En este contexto, en marzo de 2020 se aprueba la estrategia a seguir en materia de igualdad de género, alineada con la Agenda 2030.

A su vez, el Consejo de Europa en su Estrategia de Igualdad de Género 2018-2023, determina que para asegurar el buen funcionamiento de cualquier democracia es fundamental la participación equilibrada de mujeres y hombres en los procesos de toma de decisiones públicas y políticas. Las mujeres se encuentran con una serie de obstáculos para entrar y mantener su participación en el ámbito de la toma de decisiones tanto políticas como públicas, como los sistemas electorales, el funcionamiento de los partidos políticos, los estereotipos de género, los papeles y valores que transmiten ciertos modelos de familia y la división social y privada del trabajo que deja poco espacio para la participación de las mujeres en la escena pública (Coglobal, 2020).

El Consejo de Europa aprobó el Convenio sobre prevención y lucha contra la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica, firmado en Estambul el 11 de mayo de 2011, tiene entre sus objetivos la defensa de los derechos humanos y la búsqueda de soluciones comunes a los problemas a los que se enfrenta la sociedad, tales como la discriminación de las minorías, la xenofobia, la intolerancia, la trata de seres humanos y la violencia hacia los niños y las niñas, elabora un plan estratégico sobre igualdad desde 2006, estando en vigor en la actualidad la Estrategia de Igualdad de Género 2018-23.

Aun existiendo un marco de creciente reconocimiento institucional de los derechos de las mujeres, la efectividad de los mismos continúa siendo desigual. Tal y como se ha señalado anteriormente, la

división sexual del trabajo, la brecha salarial, el reparto desigual de los cuidados y su escaso reconocimiento social, las distintas formas de discriminación y de violencias de género y sexuales, el acceso desigual a la educación y a la salud, continúan constituyendo formas en las que se expresa la desigualdad de género y definen las metas globales para un desarrollo sostenible e inclusivo.

## **2.2. La participación directa de la ciudadanía como estrategia para su inclusión social**

Partir de la hipótesis de que la participación directa en la formulación y gestión de políticas públicas es un factor que promueve la inclusión social no implica que su efecto e impacto sea mecánico ni inmediato. Más bien, supone adoptar una serie de decisiones que faciliten que la participación pueda ser efectivamente inclusiva. Esto significa que es necesario diseñar estrategias que promuevan específicamente la participación de los grupos más vulnerables y excluidos de la toma de decisiones en el ámbito público, entre los que se encuentran las mujeres. La propuesta de las EPI parte de la premisa de que las metodologías participativas son una herramienta que pueden facilitar el carácter accesible e inclusivo de los procesos democráticos, así como generar dinámicas de empoderamiento individual y colectivo entre las participantes.

El derecho a la participación ciudadana en el ámbito público ha experimentado un proceso de creciente reconocimiento institucional, estando actualmente recogido en diferentes documentos de ámbito internacional:

Artículo 21 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos: «Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos» (ONU, 1948).

Artículo 25 del Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos (ONU, 1966):

*Todos los ciudadanos gozarán, sin ninguna distinción, y sin restricciones indebidas, de los siguientes derechos y oportunidades: a) Participar en la dirección de los asuntos públicos, directamente o por medio de representantes libremente elegidos; Este artículo se amplía mediante la Observación N° 25 sobre Participación en los Asuntos Públicos y Derecho al Voto del Comité de Derechos Humanos.*

Ese progresivo reconocimiento institucional del derecho a la participación ciudadana en la formulación de políticas públicas ha culminado con su inclusión en la Agenda 2030. El Objetivo 11 de la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible es, de entre los diecisiete que componen la Agenda 2030, el que tiene un enfoque eminentemente urbano.

De entre las diez metas del ODS urbano, la 11.3. se propone «aumentar la urbanización inclusiva y sostenible y la capacidad para una planificación y gestión participativas, integradas y sostenibles de los asentamientos humanos en todos los países» para el año 2030 (ONU, 2015).

Para su consecución se proponen dos indicadores, de los cuales el 11.3.2. refiere a la «proporción de ciudades que cuentan con una estructura de participación directa de la sociedad civil en la planificación y la gestión urbanas y funcionan con regularidad y democráticamente» (ONU, 2015). Este indicador mide la capacidad de generar canales de influencia de los actores sociales en la administración pública, especialmente de aquellos excluidos del poder –la participación entendida como proceso de inclusión– con atención explícita a las mujeres.

El informe más reciente del Secretario General de la ONU de seguimiento de la Agenda 2030 señala lo siguiente: «la participación no es solo un derecho fundamental y una dimensión decisiva de la inclusión social, sino también un mecanismo sumamente importante para el fortalecimiento de la democracia y la transición hacia unas sociedades más igualitarias» (Falck, 2019). Esta afirmación responde a la máxima que atraviesa los ODS de no dejar a nadie atrás, que representa el compromiso de los estados miembros de la ONU de erradicar la discriminación y la exclusión, reducir las desigualdades y vulnerabilidades, al tiempo que vincula expresamente la propuesta de desarrollo con los enfoques de inclusión y participación ciudadana.

Esta visión enlaza con numerosos análisis realizados desde el ámbito académico, que señalan que la exclusión política (o autoexclusión política) es un factor principal de definición de la propia exclusión social (Subirats, 2018 citado por Falck, 2019). Los posicionamientos más recientes producidos desde la ONU enlazan con una noción holística del fenómeno de inclusión/exclusión, que más allá del aspecto socioeconómico, incide en la necesidad de que las personas y comunidades adopten un protagonismo central en su entorno (UNDP, 2018).



El Informe del Secretario General Antonio Guterres con el título de *El empoderamiento de las personas y el logro de la inclusión y la igualdad*, aporta reflexiones y recomendaciones para la implementación de la Agenda 2030 y enfatiza de manera continuada la necesidad de la participación política para «empoderar a las personas y los grupos a fin de eliminar la marginación y la discriminación, y asegurar que nadie se quede atrás» (Falck, 2019).

Los acuerdos y documentos multilaterales brindan además, ejemplos concretos de grupos vulnerables cuya participación es necesario promover con el fin de generar una inclusión en los procesos de desarrollo. Para ello, la ONU propone un modelo de análisis de cinco factores de exclusión que operan de forma interseccional y que son los siguientes: discriminación, vulnerabilidad ante riesgos, gobernanza, estatus socioeconómico y geografía (Falck, 2019).

Numerosos autores se han pronunciado acerca de la relación entre inclusión social y la calidad y legitimidad percibida del funcionamiento democrático. Los enfoques son diversos al analizar este asunto, pero existe un consenso acerca de que la capacidad de participar en lo social y/o político señala un punto de corte entre la inclusión y la exclusión, como se desprende de la mayoría de las definiciones que se aportan (Falck, 2019):

Gómez y Trujillo (2016) definen de este modo la exclusión social:

*La mayor parte de las definiciones de la exclusión social tienen en cuenta los problemas de acceso a los bienes y derechos de que goza la sociedad de la que forma parte la persona excluida. Dentro de los bienes están la vivienda, la alimentación o los recursos económicos y energéticos; y entre los derechos, la salud, la educación, el empleo, las relaciones sociales y la participación en las decisiones públicas. (Gómez y Trujillo, 2016, citado por Falck, 2019)*

Martínez Monje (2006) señala lo siguiente:

*La exclusión social es tanto el resultado como el proceso a lo largo del tiempo por el que una pluralidad de personas y grupos sociales no logran acceder plenamente, de forma voluntaria y/o por cierre social, y participar en varios de los ámbitos (económico, cultural-educativo, político, social y espacial), necesarios socialmente y estatuidos como derechos civiles, políticos y sociales de ciudadanía para el desarrollo de una vida integrada en la sociedad que se tome de referencia. (Martínez Monje, 2006 citado por Falck, 2019)*

Ajangiz (2013) profundiza en las diferentes dimensiones de la exclusión:

*La exclusión es un concepto multidimensional que hace referencia a un proceso de pérdida de integración o participación del individuo en la sociedad, en uno o varios de estos ámbitos: económico (en la producción o el consumo), político-legal (participación política, sistema administrativo, protección social), social-relacional (ausencia de redes o ubicación problemática dentro de las redes sociales o familiares). (Ajangiz, 2013 citado por Falck, 2019).*

Podemos concluir que la exclusión política (o autoexclusión política) es un componente principal de la exclusión social y que para favorecer procesos de inclusión es clave que las personas excluidas puedan ser sujetos activos que participen del diseño, formulación y gestión de las políticas públicas que están orientadas a garantizar su propia inclusión.

Además, tal y como se desprende de distintos estudios académicos, la utilización de determinadas metodologías participativas puede favorecer procesos de inclusión, identidad y cohesión grupal, empoderamiento individual y colectivo (Albornoz, García-Leyva y Palacios, 2019).

### **2.3. La participación directa de las mujeres como estrategia para su empoderamiento.**

La historia del movimiento feminista que ha conseguido incorporar la igualdad de género en la agenda pública corrobora la hipótesis de que fomentar la participación directa de las mujeres resulta una estrategia eficaz que puede contribuir a su empoderamiento. La propuesta de las EPI está diseñada desde este enfoque: promover procesos de participación social de las mujeres, a través de los cuales se articulen procesos de aprendizaje y empoderamiento individual y colectivo.

El empoderamiento es un proceso mediante el cual personas, organizaciones y comunidades adquieren o potencian las capacidades de «controlar o dominar sus propias vidas, o el manejo de asuntos y temas de su interés», para lo cual es necesario crear las condiciones que faciliten ese fortalecimiento (Rappaport, 1981 citado por Albornoz, García-Leyva y Palacios, 2019).

El uso de las metodologías participativas favorece el desarrollo de habilidades de participación y liderazgo entre las mujeres. El entorno que se genera con el uso de determinadas dinámicas participativas, es más proclive que los entornos representativos, diseñados desde los valores de la masculinidad hegemónica, a facilitar la participación de las mujeres. Con el uso de determinadas metodologías participativas las mujeres, adolescentes y niñas desarrollan habilidades de participación, toma de decisiones colectivas, análisis crítico y comprensión del contexto sociopolítico en el que viven, así como de liderazgo (García-Leiva y Paño, 2012).

En el mismo sentido, las sucesivas evaluaciones del programa Ágora (Coglobal, 2015) realizadas por la Universidad de Málaga y la Universidad de Huelva, han dado resultados que corroboran que el uso de determinadas metodologías participativas favorece el desarrollo de formas de relación más igualitarias, así como habilidades de participación y liderazgos más horizontales y cooperativos. Los resultados más destacados en relación a cómo las metodologías participativas son eficaces para la promoción de la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres jóvenes son los siguientes (Albornoz, García-Leiva y Palacios, 2019):

- Incremento del empoderamiento intrapersonal, es decir, de la autoeficacia o percepción de las competencias propias de que se dispone para influir en el contexto y cambiarlo.
- Incremento del empoderamiento conductual de manera más pronunciada entre las chicas, haciendo referencia a aquel que está relacionado con la disposición a emprender acciones que produzcan cambios en el contexto en el que se vive.
- Se propician liderazgos más horizontales y cooperativos y se han incorporado lideresas con mayor intensidad que en los grupos que no han participado del programa.
- Se identifican dinámicas relacionales más horizontales, democráticas, integradoras e igualitarias entre chicos y chicas.

Por otro lado, los procesos participativos promueven una mayor presencia de las mujeres. Existe una tendencia general a que las experiencias de participación directa en el diseño y planificación de políticas públicas o procesos de participación a través de movimientos sociales, tengan una mayor presencia de mujeres. Sirvan de ejemplo los procesos de presupuestos participativos, donde se ha llegado incluso a identificar una tendencia a la feminización de los procesos (Barragán, Romero y Sanz, 2011).

La relevancia de los espacios de participación propios de las mujeres y su complementariedad con otros espacios mixtos. Disponer de espacios no mixtos puede resultar una estrategia útil para estimular la participación de las mujeres e introducir debates en torno a las vivencias y experiencias compartidas generando dinámicas de reconocimiento, y su complementariedad con otro tipo de espacios; el uso de metodologías que permiten partir de la vivencia para traducir lo personal en lo colectivo y lo colectivo en política pública; la elaboración de diagnósticos participativos permite elevar el conocimiento del grupo sobre los recursos y servicios públicos disponibles en torno a la materia abordada.

Que los procesos participativos promuevan una mayor participación de las mujeres no necesariamente significa que los procesos sean más sensibles al enfoque de género. Por ello, se viene identificando la necesidad de incorporar de manera específica espacios de formación y deliberación participativa en torno a las desigualdades de género. Un estudio comparativo de los presupuestos participativos en República Dominicana, España y Uruguay (Allegreti et al. 2011) analiza el contenido del total de propuestas presentadas en cada uno de los países y concluye que el porcentaje de propuestas ciudadanas destinadas a erradicar las desigualdades de género es muy reducido. Esto puede estar causado por factores de distinta naturaleza, pero indica, en cualquier caso, la necesidad de desarrollar estrategias que aborden el análisis con enfoque de género de manera específica.

Para incorporar la perspectiva de género en los procesos participativos es necesario, en sintonía con las estrategias emanadas de las conferencias mundiales y de las reivindicaciones históricas de los movimientos feministas, desarrollar una estrategia dual que combine la transversalidad con la especificidad.

Se recogen a continuación algunas de las recomendaciones que han sido tomadas en consideración para el diseño de las EPI, con el propósito de incorporar la perspectiva de género en los procesos participativos y lograr una participación plena de las mujeres, (Coello, 2003 citada por Agenjo, 2013):

- Realizar identificación expresa de organizaciones de mujeres y feministas para convocarlas a las distintas actividades del proceso participativo.
- Habilitar espacios no mixtos que permitan a las mujeres expresarse de manera más libre.

- Programar actividades formativas, de modo que estas conozcan las herramientas y conceptos y puedan incorporar sus necesidades y prioridades a las agendas de trabajo de los procesos participativos.
- Organizar servicios de atención a menores que permitan conciliar y facilitar la participación.
- Adecuar los horarios de las actividades a los tiempos de vida de las mujeres, considerando tanto los trabajos remunerados como de cuidados.
- Introducir espacios de deliberación no solo sobre las necesidades específicas de las mujeres, sino sobre la consecución de sus intereses estratégicos y el abordaje específico de cómo el género afecta a la construcción de sus necesidades e intereses.
- Introducir dinámicas participativas que faciliten la participación de los perfiles menos participantes, asegurando una representación equilibrada en los espacios mixtos.
- Incluir indicadores de evaluación que prevean el posterior análisis del impacto de género de los procesos participativos.

La crisis sanitaria del COVID-19 ha introducido cambios significativos en las dinámicas de relación social, afectando también a las posibilidades y formas que adquiere la participación de las mujeres, que se han de considerar para evaluar la idoneidad de las estrategias y metodologías propuestas. Para una incorporación efectiva de la perspectiva de género en los procesos participativos habrá que considerar las nuevas realidades y brechas existentes.

La brecha de género en la participación se ha intensificado, pudiendo realizar dos lecturas: 1) en la medida en que los tiempos dedicados a los trabajos de cuidados se han intensificado, el tiempo disponible de las mujeres para la participación se ha visto reducido; 2) en la medida en que buena parte de la actividad social y participativa se ha desarrollado en el entorno digital, en detrimento del presencial, se han abierto nuevas posibilidades de participación, más accesibles y adecuadas a los tiempos de que disponen mayoritariamente las mujeres.

Ambas lecturas son complementarias y nos sitúan de nuevo ante un escenario en el que las brechas de género y los sesgos participativos en los procesos se retroalimentan. De un lado, es necesario analizar

la brecha digital que afecta a grupos especialmente vulnerables; de otro lado, es necesario analizar también la brecha de género (entre otras) que a menudo existe en las actividades participativas presenciales. Partir de un enfoque que contemple la complementariedad de las herramientas presenciales y digitales permitirá reducir las distintas brechas existentes en los procesos.

## JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA DE LA PROPUESTA

Las EPI son concebidas como un itinerario formativo orientado a promover el empoderamiento de las participantes, vinculando el proceso de formación a la elaboración participativa de un diagnóstico territorial con enfoque de género y al diseño de una acción colaborativa de visibilización de los resultados del mismo.

Las EPI se fundamentan en la formación para la acción participativa, vinculando la reflexión teórica a las prácticas sociales concretas e intereses del grupo de participantes. Además, a través del diagnóstico territorial participativo las participantes no solo identifican sus necesidades y las analizan desde sus propias vivencias y desde un enfoque de género, sino que inciden políticamente en su entorno, a través de un producto final concreto (documento de diagnóstico territorial participativo con enfoque de género) que será difundido a través de las acciones que diseñe el propio grupo de participantes.

Por tanto, las EPI son un espacio para la formación y la incidencia política, considerando que la participación directa de las mujeres en el diseño y monitorización de políticas públicas constituye una estrategia eficaz para la promoción del empoderamiento individual y colectivo.

Las EPI contienen tres bloques de actividad:

1. **Actividades preparatorias:** durante estas actividades se constituye el grupo dinamizador que va a facilitar el proceso; se conforma el grupo de mujeres que va a participar del itinerario formativo; se identifican las necesidades formativas de partida del grupo y los intereses con los que este se ha aproximado a la EPI, así como otras problemáticas no incluidas inicialmente en el itinerario que pudieran ser de interés. Este diagnóstico inicial servirá para adaptar los contenidos, dinámicas de las sesiones y expectativas respecto al mismo.
2. **Itinerario Formativo:** se compone de 6 sesiones participativas en las que se abordarán las siguientes temáticas: - participación y empoderamiento de las mujeres; - acceso al empleo y a los recursos económicos; - reconocimiento de los cuidados y acceso a los servicios públicos; - violencias machistas.
3. **Acciones de incidencia política:** elaboración de diagnóstico participativo y diseño de acción colaborativa. Durante las 6 sesiones

participativas se incluyen dinámicas que facilitarán la concreción de los debates en el ámbito territorial más próximo, transitando de lo personal a lo colectivo y de lo local a lo global. Los debates prácticos se orientarán a la elaboración de un diagnóstico participativo con enfoque de género, partiendo de las vivencias e investigaciones participativas que durante el itinerario, realicen las participantes. Finalmente, el grupo **podrá diseñar** de manera participada acciones que permitan visibilizar los resultados del diagnóstico, desarrollando de este modo una práctica concreta de organización colectiva e incidencia política.

Las temáticas que se abordarán en el itinerario formativo se seleccionan atendiendo a las metas que la Agenda 2030 propone para alcanzar un desarrollo sostenible con igualdad de género: tanto a través del ODS 5 de igualdad de género y empoderamiento de mujeres y niñas, como a través de los indicadores específicos de género de los restantes ODS. Las 4 temáticas propuestas están alineadas con las siguientes metas del ODS 5 (ONU, 2015):

*5.2. Eliminar todas las formas de violencia contra todas las mujeres y las niñas en los ámbitos público y privado, incluidas la trata y la explotación sexual y otros tipos de explotación las formas de violencia contra todas las mujeres y las niñas en los ámbitos público y privado, incluidas la trata y la explotación sexual*

*5.4. Reconocer y valorar los cuidados y el trabajo doméstico no remunerados mediante servicios públicos, infraestructuras y políticas de protección social, y promoviendo la responsabilidad compartida en el hogar y la familia, según proceda*

*5.5. Asegurar la participación plena y efectiva de las mujeres y la igualdad de oportunidades de liderazgo a todos los niveles decisorios en la vida política, económica y pública en cada país*

*5.a. Empezar reformas que otorguen a las mujeres igualdad de derechos a los recursos económicos, así como acceso a la propiedad y al control de la tierra y otros tipos de bienes, los servicios financieros, la herencia y los recursos naturales, de conformidad con las leyes nacionales.*

Estas metas, además de ser específicas y responder a temas especialmente sensibles, contienen un alto contenido estratégico y movilizador en la vida de las mujeres, permitiendo conectar metodológicamente los debates de género con otros ODS, facilitando la



articulación entre el análisis específico y el transversal. Partiendo de una aproximación teórica al actual marco global de reconocimiento de los derechos de las mujeres en torno a cada una de las temáticas propuestas, se llevará el debate al marco de derechos más cercano (territorial/ local) y a los derechos efectivos (cotidiano).

La reflexión en torno a la efectividad de los derechos relacionados con cada temática/meta, partiendo de la vivencia del grupo y del acceso a la información disponible del ámbito territorial más cercano, permitirá ir construyendo el diagnóstico participativo. De este modo, el producto final de diagnóstico participativo con enfoque de género, se inserta en una estrategia más amplia de localización participativa de los ODS. Atendiendo a la necesaria flexibilidad, el grupo de participantes podrá centrarse y profundizar en unos temas más que en otros, atendiendo a sus centros de interés identificados al inicio del itinerario formativo.

La metodología empleada orienta la formación a la acción concreta, considerando que los contenidos teóricos serán de mayor utilidad para los objetivos del proyecto, en la medida en que fortalezcan las capacidades y habilidades del grupo en las siguientes áreas: 1) un mayor conocimiento de sus derechos; 2) identificación de los recursos disponibles y de las necesidades de su territorio en materia de género; 3) habilidades para la argumentación, deliberación y la toma de decisiones participativas; 4) habilidades para el diseño y la cogestión de acciones concretas de incidencia.

El diseño colaborativo de una acción orientada a visibilizar los resultados del diagnóstico participativo permitirá al grupo de participantes exponerse a una situación de elaboración de propuestas, debate y toma de decisiones en torno a una acción concreta que pretende elevar la capacidad de incidencia del grupo en su entorno.

La metodología diseñada se fundamenta en:

- Formación- acción participativa, recogiendo aportes de la ludopedagogía, la educación popular y las metodologías participativas.
- Enfoque de Género en Desarrollo

### **3.1. Formación-acción participativa**

La formación para la acción participativa se entiende, en palabras de Casilla Matheus (2005) como «la capacidad de aprender en y de

la interacción, con responsabilidad y sentido de la orientación hacia el bienestar del colectivo sostenido». Este enfoque nos permite por un lado darle valor a la comunicación y diálogo reflexivo a raíz de las experiencias y saberes del grupo, y por otro aportar herramientas participativas que permita a las participantes, fortalecer su capacidad de impacto e intervención en el entorno.

A través de la formación para la acción participativa se persigue dotar de herramientas y habilidades partiendo de la vivencia en acciones concretas, permitiendo al grupo (1) valorar las causas de la temática a trabajar, (2) analizar factores que intervienen en su desarrollo y (3) abordar oportunidades para su consecución.

Las EPI abordan el proceso formativo desde un enfoque constructivista del aprendizaje, partiendo del reconocimiento de las mujeres participantes como sujeto y poniendo en valor sus saberes y vivencias. El conocimiento se construye de manera colaborativa a partir de la reflexión en torno a los temas que el grupo identifica como sensibles dentro del marco propuesto. Las mujeres aportan sus conocimientos y experiencias previas y construyen conocimientos desde su involucración en la acción. El proceso formativo está orientado a fortalecer las habilidades del grupo y ayudar a expresarlas, de modo que este pueda tener mayor capacidad de incidencia e intervención en su entorno.

El grupo que dinamiza el proceso desempeña un rol facilitador del proceso de aprendizaje del propio grupo, adaptándose a sus ritmos, necesidades, intereses y metas. Para desarrollar esta metodología, la intervención se nutre de tres enfoques complementarios y relacionados entre sí:

### **3.1.1. Ludopedagogía**

La Ludopedagogía es una metodología educativa que utiliza el juego, la libre expresión y la colaboración entre grupos para alcanzar una incidencia comunitaria y socio-política. A través del juego se pueden abrir reflexiones en torno a procesos sociales como la exclusión, la violencia o la desigualdad. En palabras de Francisco Mora (2016), «el cerebro sólo aprende si hay emoción, nada se puede aprender sin una atención despierta, sostenida y consciente».

Esta metodología combina espacios de diálogo en los que se favorece la libre expresión y el intercambio de opiniones con actividades lúdicas en un proceso encaminado hacia la construcción conjunta de propuestas en el grupo. Su implementación pasa por tres mo-

mentos inspirados en la concepción metodológica dialéctica de la educación popular que se intercala durante el proceso:

- Partir de la práctica social y cultural.
- Construir conocimiento reflexionando sobre lo vivido individual y colectivamente.
- Actuar sobre la realidad analizada para transformarla.

El espacio donde se lleven a cabo las actividades debe ser un espacio que posibilite, favorezca y estimule el juego, ofreciendo a las mujeres tanto los materiales necesarios como las orientaciones, ayudas y acompañamiento que requiera el juego. El juego constituye un modelo de expresión esencial, una actividad indispensable para el desarrollo de todas las capacidades y la reflexión social que permite abordar:

- El desarrollo intelectual se ve favorecido a través del juego, analizando, reflexionando y reevaluando situaciones y concepciones.
- El desarrollo físico, en tanto en muchas ocasiones el juego se realiza a través del movimiento.
- El desarrollo social, en tanto estimula la incorporación al grupo, la relación y la cooperación con las demás.
- El desarrollo afectivo emocional, ya que sirve para manifestar y canalizar distintas emociones, deseos y temores.

La utilización de dinámicas lúdicas permite trabajar las habilidades personales y sociales tales como el trabajo en equipo, la asertividad, la empatía, el respeto, la paciencia, la capacidad de comunicación y negociación, la aceptación de emociones y pensamientos de otras personas, solución de conflictos, poder de decisión, el liderazgo, organización, regulación emocional, etc.

Las EPI incorporarán dinámicas lúdicas en todas las sesiones participativas. Su uso está dirigido a diagnosticar la realidad de las mujeres participantes, partiendo de la vivencia, desde un ambiente distendido y lúdico que puede generar un mayor interés y atención en las temáticas propuestas, estimulando la curiosidad, generando un aprendizaje más significativo y facilitando la construcción de soluciones y propuestas creativas a los distintos escenarios de derechos analizados por el grupo.

### **3.1.2. Metodologías participativas**

Las metodologías participativas se desarrollan partiendo de los aportes de la educación popular y de la investigación-acción participativa. Son un conjunto de metodologías que, parten del papel activo de las participantes en el proceso de aprendizaje, siendo empleadas en procesos de educación popular e intervención socio-comunitaria.

Las metodologías participativas se basan, por un lado, en una fundamentación teórica vinculada a la perspectiva dialéctica (que parte de la base de que lo social porta conflicto y disputa de intereses), y otra basada en la teoría del vínculo y de la implicación, en la teoría de las redes y en la pedagogía popular, entre otras contribuciones.

Las metodologías participativas están basadas en dar un mayor protagonismo a los actores sociales en los procesos de debate y toma de decisiones. Partiendo de las vivencias y la puesta en valor de los saberes de las personas participantes, se les involucra en los procesos de construcción de conocimiento y de incidencia política, a través de sus distintas fases (diagnósticos, definición de principios y normas de los procesos, elaboración y deliberación de propuestas, toma de decisiones, planificación, gestión de acciones y evaluación). Su implementación en procesos de diagnóstico territorial puede contribuir a un mayor conocimiento del territorio en el que se habita, al mismo tiempo que propician la colaboración entre la ciudadanía, incrementando la empatía y el sentido de comunidad.

Este marco favorece la implementación de herramientas deliberativas donde cada mujer, partiendo de visiones y realidades distintas, acuerdan y construyen marcos comunes de colaboración y actuación. De este modo, las metodologías participativas se integran de manera transversal en todas las fases de las EPI, dotando a las mujeres participantes de las herramientas necesarias para ser las protagonistas tanto del proceso formativo como del proceso de análisis y toma de decisiones en torno al diagnóstico territorial y la acción colaborativa.

El proceso participativo se inicia teniendo en cuenta que las participantes tienen emociones, creencias y experiencias anteriores que forman parte de su trayectoria y de la del grupo. Son las participantes las que determinarán los temas en los que se entrará con mayor profundidad en el itinerario formativo. Serán ellas también las que analizarán su entorno y construirán consensos en torno a aquellas propuestas que priorizarán y que les permitan incidir en su realidad.

Es importante que las participantes de las EPI acudan de manera voluntaria, siendo conscientes de que las escuelas son un lugar de diálogo y reflexión, donde pueden hablar con libertad en un clima de respeto, confianza y alegría. Las participantes serán agentes activos en el proceso de enseñar y aprender. La clave de dicha metodología es que unas aprendan de otras, y trabajen los distintos aspectos de la vivencia del género que atraviesa su cotidianidad, desde la participación directa, adquiriendo herramientas y habilidades que faciliten su empoderamiento y que puedan transferir a su vida cotidiana.

### **3.2. Enfoque de Género en Desarrollo**

El enfoque de género en desarrollo (GED) parte del reconocimiento de que existe una relación desigual entre mujeres y hombres en el conjunto de ámbitos de la vida, dejando de analizar los casos de manera individual, pero realizar un análisis social (De la Cruz, 1999). Dicho análisis analiza la desigualdad de género en el hogar, en la comunicación, en las relaciones sociales, laborales e institucionales.

Las EPI están diseñadas para la participación exclusiva de mujeres, teniendo como enfoque transversal la perspectiva de género: la inclusión de la perspectiva de género en el proceso de formación para la acción participativa parte de la concepción de que existen modelos de deliberación que son culturalmente aceptados como universales (argumentación racional, alejada de lo vivencial y emocionalmente contenida) y que, sin embargo, no forman parte del hábito de comunicación de todos los grupos sociales. Propiciar diferentes formas de comunicación en espacios participativos puede favorecer la inclusión democrática de las mujeres, especialmente aquellas de grupos sociales más desfavorecidos.

Por ello, el GED en las EPI implica integrar en la propuesta metodológica 1) un abordaje transversal, de modo que se atienda a la dimensión de género de cada uno de los contenidos que van a ser abordados, desde un enfoque de derechos humanos que conecte las dimensiones global y local; 2) el empoderamiento de las mujeres a través de su participación directa, entendiendo que lograr una participación plena, igualitaria e influyente en las agendas políticas públicas es factor clave para superar las barreras estructurales que imponen las jerarquías de género.

# LAS ESCUELAS DE PARTICIPACIÓN E INCLUSIÓN: UNA PROPUESTA PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

## 4.1. Actividades previas

Para la puesta en marcha de las EPI es necesario desarrollar los siguientes pasos previos:

- a. Puesta en marcha del grupo dinamizador.** Se pone en marcha el grupo que va a impulsar el proyecto y a facilitar el proceso de aprendizaje del grupo de beneficiarias. Este grupo se constituye como guía que acompaña, facilita recursos y herramientas al grupo de beneficiarias, pero no dirige ni tutela. Ha de planificar con flexibilidad las actividades teniendo en cuenta los ritmos, estilos y motivaciones diferentes que pueden existir entre las beneficiarias.
- b. Definición del ámbito de intervención.** Se define el ámbito territorial o sectorial de intervención, identificando sus principales características, así como experiencias previas similares que pudieran contribuir y enriquecer el proyecto.
- c. Definición de las beneficiarias directas.** Se define el grupo de mujeres al que se pretende brindar la posibilidad de participar en las EPI. Esto se realizará atendiendo a los objetivos de la entidad que impulse el proyecto. Se podrá dirigir a mujeres miembro de determinadas organizaciones sociales, políticas o de otro tipo, así como a mujeres no organizadas previamente. Si el ámbito de intervención es muy amplio, habrá que considerar realizar un mapeo previo que pueda ser de utilidad para la identificación de las mujeres beneficiarias.
- d. Concreción de los objetivos específicos.** Una vez conformado el grupo de beneficiarias es necesario delimitar los objetivos específicos. Ya que, si bien los objetivos y estrategia generales están diseñados, su concreción y la utilidad práctica dependerá del grupo con el que se vaya a trabajar, sus intereses y motivaciones.
- e. Adecuación de los contenidos y sesiones.** Atendiendo a las motivaciones e intereses del grupo, podrá profundizarse más en unos contenidos que en otros, dando lugar al reajuste de las sesiones y actividades previstas. El repositorio de dinámicas que

contiene esta guía, permite adecuar el diseño de las sesiones a las necesidades específicas de cada grupo.

## **4.2. Itinerario formativo para un diagnóstico participativo con enfoque de género.**

### **4.2.1. Objetivos**

- Fortalecer las habilidades participativas, organizativas y de liderazgo del grupo de participantes.
- Lograr una aproximación general a las metas 5.2, 5.4, 5.5. y 5.a. de la Agenda 2030.
- Relacionar los procesos de desigualdad a escala global, local y cotidiana.
- Elaborar un diagnóstico participativo con enfoque de género en torno a la violencia de género, los cuidados, la participación de las mujeres y el empleo.
- Poner en marcha una acción de incidencia política.

### **4.2.2. Descripción de las sesiones participativas**

A continuación, se describen los objetivos, duración y desarrollo de las 6 sesiones que conforman el itinerario formativo propuesto.

## N 1. IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES GENERALES Y MARCO GENERAL.

### OBJETIVOS

- Presentación del grupo de participantes.
- Identificación de conocimientos previos sobre la igualdad de género.
- Identificación de necesidades formativas y motivaciones.

### DURACIÓN 130'

### DESCRIPCIÓN

- Presentación de las EPI: definición de objetivos. (10').
- Dinámica de presentación de participantes. Me retrato (30'). Cada mujer hará un retrato de sí misma, sin poner su nombre, indicando en las esquinas superiores del dibujo (1) qué sabe sobre la igualdad de género, (2) una meta que le gustaría alcanzar como mujer en el 2030. La facilitadora recogerá todos los dibujos y los tirará por la sala, de modo que cada mujer recoja uno distinto al suyo. El objetivo es encontrar a la dueña del retrato presentándola al grupo y contando lo que describe en su hoja. La facilitadora irá recogiendo toda la información de las presentaciones en un mural visible.
- Dinámica de identificación de dónde partimos. La línea. (30'). Se dibujará una línea imaginaria en el suelo y se irán realizando una serie de afirmaciones en relación a la igualdad de género, pidiendo a las participantes que se sitúen a izquierda o derecha dependiendo de su opinión al respecto. Se les irá pidiendo que las argumenten y que cambien de posición, en la medida que sean convencidas por otras participantes.
- Trabajo en grupos: autodiagnóstico. Café del mundo. (45'). Trabajo en subgrupos de hasta 5 mujeres. Hay tres estaciones fijas A, B y C. Cada subgrupo trabajará en una estación durante 15' para después rotar a la siguiente estación. Así, en 45', todas las participantes habrán pasado y aportado información en las estaciones A, B y C. A través de las estaciones, rotatorias se trabajan las temáticas en torno a las que se pretende identificar las necesidades formativas e inquietudes del grupo. La dinámica de rotación por todos los grupos permite potenciar la explotación del análisis de forma intergrupala. Se establece una persona portavoz de cada estación, que queda de manera fija en ella, ayudando a poner en situación a las participantes cuando roten. Las estaciones versarán sobre las siguientes temáticas: 1) Necesidades formativas en materia de igualdad de género; 2) Motivaciones e intereses respecto a la participación en el itinerario formativo; 3) Experiencias y trayectorias participativas previas.
- Dinámica de cierre. A mí me ha pasado que... (10')



## SESIÓN 2. PARTICIPACIÓN Y EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES.

### OBJETIVOS

- Introducir conceptos relacionados con la participación y el empoderamiento de las mujeres (meta 5.5.).
- Realizar un mapeo de los actores sociales del territorio.
- Reflexionar sobre los modelos de participación existentes y sobre cómo estos facilitan u obstaculizan la participación de las mujeres.

**DURACIÓN** 135'

### DESCRIPCIÓN

Dinámica de desinhibición (5').

Recordatorio de lo trabajado en la sesión anterior (5').

- **Dinámica *Búsqueda del saber* (30')**. La definición y datos más significativos de algunos conceptos clave sobre participación y empoderamiento de las mujeres estarán escondidos en 7 sobres por distintos puntos de la habitación. Se les dará 2' para buscar los sobres escondidos. Una vez localizados se leerán y comentarán en plenario mientras la facilitadora va recogiendo los datos más importantes y destacando las principales ideas. Las ideas y conceptos que estarán en los sobres serán los siguientes: 1) Agenda 2030 y ODS 5; 2) meta 5.5 sobre participación plena de las mujeres en el ámbito político, social y económico; 3) Estrategia de la Plataforma de Acción de Beijing; 4) participación y organización social de las mujeres; 5) incidencia política y transformación social; 6) empoderamiento individual y colectivo; 7) feminismo.
- **Dinámica grupal *Sociograma* (60')**. El sociograma permite visualizar a los actores y grupos sociales presentes en el territorio e identificar las relaciones existentes entre ellos. Para ello se repartirán tarjetas en blanco, unas con forma triangular para representar a actores con mucho poder simbólico o de convocatoria, otras rectangulares para representar a los actores sociales organizados de mujeres y locales. Se dividirá al grupo en pequeños subgrupos y rellenarán las tarjetas con las diferentes protagonistas existentes en el territorio, poniéndola sobre una pizarra/papel continuo. Se emplean flechas para identificar las relaciones existentes entre los diferentes actores: relación fuerte (de dependencia, de colaboración...), débil (de aislamiento, de desinterés, de temporalidad...), de conflicto, sin relación, relaciones indirectas (un actor con otro a través de un tercero), etc. En el grupo se debate hasta llegar a un cierto consenso. Se reflexiona sobre las zonas donde el mapa se hace más denso en sus relaciones, donde estas se hacen más intensas, los bloqueos existentes, los elementos articuladores (dinamizadores) y los espacios vacíos de actores o de relaciones.
- **Reflexión sobre los modelos de participación (30')**. Una vez se hayan identificado los actores sociales que operan en el territorio, las relaciones entre ellos y con el grupo de mujeres participantes, se analizará cómo se participa y se toman las decisiones en las organizaciones de las que forman parte las participantes. Para ello, en grupo se contestará a las siguientes preguntas:

- ¿Qué espacios para la participación existen?
- ¿Quiénes toman las decisiones?
- ¿Cómo se toman las decisiones?
- ¿Qué obstáculos existen para la participación de las mujeres?
- **Dinámica de cierre (5')**. La telaraña. Mediante esta dinámica lúdica de cierre, se consolidan conceptos como la cooperación, la ayuda mutua o la comunicación, todos ellos, componentes relevantes para la participación social.

### SESIÓN 3. EMPLEO Y ACCESO A LOS RECURSOS ECONÓMICOS.

#### OBJETIVOS

- Introducir conceptos relacionados con la interseccionalidad y con las formas de explotación y opresión de las mujeres en el ámbito económico (meta 5.a.).
- Diagnosticar las necesidades que en materia económica y de empleo tienen las mujeres en el territorio.

**DURACIÓN** 140'

#### DESCRIPCIÓN

- Dinámica de desinhibición (5')
- Recordatorio de lo trabajado en las sesiones anteriores (5').
- **Tertulia (30')**. Se facilita al grupo un artículo periodístico sobre la brecha de género en el empleo. Se pide a las participantes que subrayen el párrafo que más les haya llamado la atención y argumenten las razones. Una vez realizado esto de manera individual, se compartirán en grupo las reflexiones individuales y se debatirá acerca de las diferentes formas de segregación (horizontal y vertical) que experimentan las mujeres en el mercado laboral, así como la intersección del género con otros ejes de opresión como la raza, la edad o la clase.
- **Dignóstico de necesidades en materia de empleo y acceso a los recursos económico. Flujograma (90')**. Esta dinámica consiste en elaborar colectivamente un gráfico en el que se visualicen las relaciones de causales entre los diversos elementos relacionados con el tema objeto de debate, para establecer los nudos críticos. Procedimiento:
  - Se entrega a cada participante entre dos y cuatro post-it (según el nº de participantes) para que completen la siguiente frase “Las mujeres en materia económica necesitamos (...)” figurando también de quién depende mejorar la situación que se cita.

- Se recogen los post-it respetando el anonimato. Se leen y agrupan por sus similitudes a juicio de la mayoría.
- Se resume cada agrupación de fichas por dos o tres palabras sintéticas. Estas se colocan en un mural visible a todo el grupo.
- Se pide a las participantes que busquen las posibles relaciones de causa y consecuencia entre ellas. Para esto, se utilizarán flechas que unan entre sí los distintos textos como causa o consecuencia.
- Una vez establecidas las relaciones más consensuadas en el grupo, se hace el recuento del número de flechas de entrada (consecuencias) y del número de flechas de salida (causas) que tiene cada tema. Los que tengan más flechas de entrada y salida serán considerados los nudos críticos.
- Se identifican los nudos críticos sobre los que el grupo de participantes puede influir y aquellos que están más alejados de su influencia.
- Estos temas o posiciones se colocan en un cuadro donde en la columna de la izquierda se marquen unas filas con los principales responsables que pueden resolver estas cuestiones. Las demás columnas se pueden inicialmente dejar en blanco, o poner en ellas los principales aspectos que influyen en el proceso, o bien ordenarlas desde las causas más estructurales a las más coyunturales.
- **Dinámica de cierre** (10').

#### **SESIÓN 4. RECONOCIMIENTO Y VISIBILIZACIÓN DE LOS CUIDADOS: SERVICIOS PÚBLICOS Y CORRESPONSABILIDAD.**

##### **OBJETIVOS**

- Introducir los principales conceptos en torno a división sexual del trabajo, cadena global de cuidados y trabajo doméstico (meta 5.4.).
- Elaborar propuestas en torno a acciones sociales e institucionales que podrían emprenderse para el reconocimiento, la redistribución y la visibilización de los cuidados.

**DURACIÓN** 140'

##### **DESCRIPCIÓN**

- Dinámica de desinhibición (5')
- Recordatorio de lo trabajado en las sesiones anteriores (5').

- **Dinámica de reflexión y debate. Quién hace qué (30’).** Se entrega al grupo la ficha de los cuidados (recogida en apartado 5) en la que deberán de detallar quiénes son las principales personas de la familia encargadas de asumir los distintos tipos de cuidados que se reflejan en la ficha. Una vez acabado se pondrán en común los resultados de cada una.

Preguntas para el debate:

- ¿Quién realiza más de la mitad de los trabajos de cuidados?
  - ¿Habíais analizado esto alguna vez? ¿por qué crees que pasa?
  - ¿Habéis planteado esto en vuestro entorno más cercano?
  - ¿Qué se puede hacer desde vuestras organizaciones sociales para que esta situación cambie?
  - ¿Qué se podría hacer desde las administraciones públicas?
  - La facilitadora irá apuntando las principales ideas que se vayan repitiendo.
- **Proyección de fragmento del vídeo documental *Cuidado, resbala y debate* (90’).** Cuidado Resbala es un documental producido por la Mirada Invertida y por un grupo de expertas feministas en materia de trabajo doméstico y cuidados. Muestra el panorama del trabajo doméstico y de cuidados en España, profundizando en los conceptos de la cadena global de cuidados, la división sexual del trabajo y la intersección de clase, género y migraciones. Tras el visionado se lanzarán algunas preguntas motivadoras al grupo para afianzar los principales conceptos introducidos y su relación con la meta 5.4. de la Agenda 2030.
- **Dinámica de cierre (10’).**

## SESIÓN 5. VIOLENCIAS MACHISTAS.

### OBJETIVOS

- Introducir las diferentes formas de violencia machista existentes (meta 5.2.).
- Diagnosticar los recursos y servicios públicos disponibles en el territorio para prevenir las violencias machistas.

**DURACIÓN** 125’

**DESCRIPCIÓN**

- Dinámica de desinhibición (5')
- Recordatorio de lo trabajado en las sesiones anteriores (5').
- **Diagnóstico sobre las violencias machistas. *Investigando en mi comunidad*** (30'). En la sala habrá pegadas en las paredes cartulinas con la definición de diferentes formas de violencias machistas (violencia física, psicológica, violación, acoso sexual, ciberviolencia, violencia institucional, etc.). Se dejará un tiempo para que cada mujer las lea y se sitúe en aquella que más le llame la atención o le interese. Tras esto, cada una de manera individual, deberá marcar con rojo/amarillo/verde en qué medida considera que existen políticas públicas para combatirlas. Una vez realizadas las valoraciones preliminares, se aportará información relativa a la legislación, recursos y servicios públicos existentes en materia de prevención de las violencias machistas.
- ***Investigando en mi comunidad*** (45'). Cada subgrupo trabajará sobre una forma de violencia machista, elaborando una Ficha de investigación. En la ficha de investigación deben responder:
  - ¿Tengo conocimiento concreto sobre esta forma de violencia? (datos, noticias, estadísticas, etc.)
  - ¿Qué necesidades existen en mi territorio sobre esta forma de violencia machista?
  - ¿Conozco algún portal, página web, donde documentarme?
  - ¿Qué información significativa hemos encontrado?
- **Puesta en común de los subgrupos** (30'). Los subgrupos ponen en común las indagaciones realizadas y debaten sobre las informaciones que han resultado más relevantes al grupo.
- **Dinámica de cierre** (10').

**4.3. Diseño y puesta en marcha de una acción colaborativa.**

Se realizará una sexta sesión orientada a diseñar la acción colaborativa que el grupo emprenderá. Dependiendo de las características del grupo (si es un grupo que existía previamente o se ha conformado durante la EPI), el marco de actuación podrá variar.

Las acciones podrán ser de distinto tipo, incluyendo actuaciones de carácter ciudadano que impliquen la conformación de redes vecinales con otros grupos, actividades de divulgación o sensibilización en torno a los temas trabajados, acciones de impacto comunicativo (redes sociales, producción de podcasts, etc.), acciones dirigidas a otros grupos de mujeres o a las instituciones locales, etc. Será el propio grupo el que partiendo de sus intereses, motivaciones y expectativas defina el tipo de acción.

Una vez realizada la sesión y diseñada la acción, será el propio grupo el que tendrá que organizarse para planificarla y llevarla a cabo. De este modo, se aplican de manera práctica los aprendizajes adquiridos durante el itinerario y se fortalecen las habilidades participativas, organizativas y de incidencia política del grupo, elevando su empoderamiento individual y colectivo.

## SESIÓN 6. ¿QUÉ HACER?

### OBJETIVOS

- Elaborar propuestas de acción y priorizarlas.
- Evaluar los aprendizajes adquiridos.

### DURACIÓN 120'

### DESCRIPCIÓN

- Dinámica de desinhibición (10')
- Devolución de los principales elementos diagnosticados en las sesiones anteriores en torno a la participación, el empleo, los cuidados y las violencias machistas y su relación con las metas del ODS 5. (20').
- **Elaboración y priorización de las propuestas.** Una vez expuestas las necesidades diagnosticadas, el grupo trabajará en la elaboración de las propuestas (60').
  - De manera individual, cada una irá poniendo de una a tres propuestas (en función del tamaño del grupo) respondiendo a la pregunta: ¿Qué tipo de acciones desarrollarías para atender a estas necesidades? Las propuestas irán colocándose en la pizarra/papel continuo, agrupando las que se repitan, estableciendo así grupos temáticos. Una vez expuestas todas las ideas el grupo priorizará las acciones clasificándolas por corto, medio y largo plazo. Una vez determinadas las acciones y su

temporalidad, el grupo determinará: ¿Qué recursos necesito? ¿Con qué agentes/ alianzas puedo contar?

- **Evaluación de aprendizajes (30’).** El grupo identificará aquellos aprendizajes obtenidos durante el itinerario formativo así como aquellos elementos de mejora que podrían introducirse en posteriores ediciones.
- **Dinámica de cierre (10’).**

## REPOSITORIO DE HERRAMIENTAS PARTICIPATIVAS PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES.

### 5.1. Herramientas de participación presencial.

A continuación, se incluyen 53 fichas de dinámicas participativas que pueden ser empleadas en las sesiones presenciales de las EPI. Estas herramientas han sido empleadas en diversos procesos participativos (Sembrando igualdad, Ágora, elaboración participada de diagnósticos con enfoque de género, entre otros) y pueden resultar de utilidad para abordar los objetivos y contenidos que se proponen en las sesiones participativas:

- Presentación de participantes, generación de clima de confianza y desinhibición.
- Asertividad.
- Empatía.
- Autoestima.
- Reconocimiento y distribución de los cuidados.
- Autoconocimiento.
- Empoderamiento.
- Relaciones igualitarias.
- Igualdad de género.
- Participación ciudadana.

## 1. PRESENTACIÓN Y DESINHIBICIÓN

### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “DOS MENTIRAS Y UNA VERDAD”

**OBJETIVOS:** Conocer los nombres de las participantes y en el caso de que no se conozcan mucho entre ellas, puedan saber alguna curiosidad de las demás.

**TEMÁTICA:** Presentación y desinhibición

**EDADES RECOMENDADAS:** Todas las edades

**DURACIÓN:** 30 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Las participantes se colocan en círculo, se les deja unos minutos para que piensen una cosa sobre ellas que sea verdad y otras dos que sean mentira. Por turnos van diciendo su nombre y las tres afirmaciones. El resto del grupo va sacando tarjetas rojas o verdes en función de si piensan que es verdad o mentira lo que la compañera está diciendo. Una vez que todas han votado, la participante deberá de indicar si la afirmación es cierta o no.

**Materiales necesarios:** Unas tarjetas verdes y rojas para indicar cual creen que es verdadera y cual falsa. Folios y lapiceros, en el caso de que las participantes quieran anotar en un papel las tres características.

## 2. PRESENTACIÓN Y DESINHIBICIÓN

### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “EL ARCO IRIS”

**OBJETIVOS:** Conseguir que el grupo se desinhiba y memorice los nombres del resto de compañeras.

**TEMÁTICA:** Desinhibir y conocer a las compañeras

**EDADES RECOMENDADAS:** Todas las edades

**DURACIÓN:** 5-10 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Antes de comenzar la clase el dinamizador o la dinamizadora deberá de poner en la pizarra las siguientes indicaciones:

- Rojo: dices tu nombre
- Azul: dices el nombre de la persona que tienes en la derecha
- Amarillo: dices el nombre de la persona que tienes en la izquierda
- Arco iris: todo el mundo se levanta y se cambia de lugar

Cuando ya están todas las participantes en clase, se les pide que se coloquen en círculo, la dinamizadora o el dinamizador irá señalando a una participante a la vez que dice un color. La cual deberá de decir el nombre que la corresponda según las instrucciones de la pizarra. Luego se agregan los nombres compuestos:

- Naranja: rojo y amarillo, tu nombre y el de la izquierda
- Verde: azul y amarillo, el nombre de el de la izquierda y el de la derecha
- Violeta: rojo y azul, tu nombre y el de la derecha.



## 3. LA DESINHIBICIÓN Y CONFIANZA GRUPAL

## DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “BUSCA TU PAREJA”

**OBJETIVOS:** Crear un ambiente distendido y conocer al grupo

**TEMÁTICA:** Desinhibición y confianza grupal

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 12 años

**DURACIÓN:** 20 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Antes de comenzar la sesión hemos tenido que preparar distintas frases y recortarlas a la mitad (también se podría hacer por ejemplo con un personaje de una película y el título de la película).

Para comenzar la sesión cada participante sacará un papel con un trozo de frase de la bolsa, y deberá buscar su otra mitad.

Una vez en parejas, se deben preguntar:

- ¿Nombre?
- ¿Cómo está?
- ¿Qué les gusta hacer en su tiempo libre?
- ¿Cuántas hermanas y hermanos tienes?
- ¿Aficiones?

Cuando ya todas las parejas se hayan presentado, haremos un círculo grande y cada persona tendrá que presentarse como si fuese su compañera (pareja), diciendo las cosas que recuerde: “hola, soy Ana. Hoy estoy cansada. En mi tiempo libre me gusta bailar y tengo dos hermanas” cuando finalice la pareja pasará la palabra a otra pareja lanzándole el ovillo.

**Materiales necesarios:** Papelitos con frases que vamos a utilizar, tijeras para recortar las frases, bolsa para meter las frases, ovillo de lana.

## FICHA DE ACTIVIDAD

Al pan, pan y al vino, vino.

Cría fama y échate a dormir.

Cuando el río suena agua lleva.

Del dicho al hecho hay mucho trecho.

El que tiene boca se equivoca.

El saber no ocupa lugar.

Genio y figura hasta la sepultura.

La avaricia rompe el saco.

#### 4. DESINHIBICIÓN Y CONFIANZA GRUPAL

### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “EL ARCO IRIS”

**OBJETIVOS:** Favorecer que las participantes del grupo se conozcan mejor

**TEMÁTICA:** Desinhibición y conocimiento grupal

**EDADES RECOMENDADAS:** Todas las edades

**DURACIÓN:** 20 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Se entrega a cada miembro un cuestionario que debe realizar en diez minutos, para que consigan conocer lo máximo posible en el mínimo tiempo al resto de integrantes del grupo. El cuestionario no se puede realizar a las mismas personas, es decir, se debe intentar buscar las características del mayor número posible de personas. El grupo podrá moverse con total libertad dentro del aula individualmente.

Una vez finalizado el tiempo para la recolección de datos, el grupo deberá sentarse de nuevo en círculo. Al azar, se pide a las diferentes personas que comuniquen la información que han recogido del grupo. Deben comentar lo que más les ha llamado la atención, tratando de mostrar al menos un aspecto básico de cada uno de los componentes del grupo.

**Materiales necesarios:** Fotocopias del ejercicio

#### FICHA DE ACTIVIDAD

#### Nº DE PERSONAS

Busca al menos una persona que:

Nunca haya salido de España

A quien le gusten los mismos deportes que a ti

Haya leído un libro en las dos últimas semanas

Coleccione algo

Cumpla los años en el mismo mes que tú

Tenga el mismo número de hermanos y hermanas que tú

Calce el mismo número de zapatos que tú

Tenga el mismo color favorito que tú

A quien le gusta el mismo programa de televisión que a ti

Cuyo apellido empiece por la misma letra que el tuyo

Cuyo nombre empieza con la misma letra que el tuyo

Nunca haya cambiado de vivienda

Le guste el cine de aventuras

Su padre se llame como el tuyo

Le guste la misma música que a ti

## 5. DESINHIBICIÓN Y CONFIANZA GRUPAL

## DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “FUROR”

**OBJETIVOS:** Establecer un clima de confianza y desinhibición grupal

**TEMÁTICA:** Desinhibición y confianza grupal

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 12 años

**DURACIÓN:** 20-30 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Antes de comenzar la sesión la dinamizadora o el dinamizador pondrá tres mesas a un lado y otras tres al otro lado del aula. En una mesa pondrá folios blancos y en la otra mesa folios de otro color (pintados o comprados así).

Cuando el grupo esté en el aula, se harán 2 equipos y cada uno de ellos se situará detrás de las mesas. Cada participante deberá de coger un folio de la mesa que les haya tocado.

La dinamizadora o el dinamizador irá diciendo palabras, por ejemplo “Amor”, “alegría”, “sol”, “corazón”... el grupo que primero tenga en mente una canción que lleve esa palabra, levantará el papel, y la dinamizadora o el dinamizador les dará paso para que comiencen a cantar. A continuación, se le dará la oportunidad al otro equipo para que canten otra canción con la misma palabra. No consigue el minipunto, el equipo que no sea capaz de decir más canciones con esa palabra.

Realizaremos este proceso tantas veces como deseemos.

Ganará el equipo que más minipuntos consiga.

**Materiales necesarios:** Mesas, Folios blancos y de color

## 6. DESINHIBICIÓN Y CONFIANZA GRUPAL

## DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “EL LAZARILLO”

**OBJETIVOS:** Acercar al grupo trabajando la confianza entre las participantes

**TEMÁTICA:** Confianza

**EDADES RECOMENDADAS:** Todas las edades

**DURACIÓN:** 20 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Por parejas, una se coloca el antifaz y agarrada al hombro de la compañera comenzarán a caminar. A este se les añadirá diferentes variantes: agarrado al brazo, guiarlo mediante toques en la espalda, pudiendo diseñando un camino de obstáculos que ambas compañeras deberán superar. Al pasar un tiempo concreto (unos 10 min aproximadamente), se intercambiarán los roles.

Al final el ejercicio debatiremos sobre cómo se han sentido en ambos papeles (liderazgo de la persona que guía y vulnerabilidad de la persona que confía), qué les ha costado más, con qué papel se sentían mejor, etc.

**Materiales necesarios:** Vendas para los ojos y obstáculos.

## 7. LA CONFIANZA GRUPAL

### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “ LA PEONZA”

**OBJETIVOS:** Acercar al grupo trabajando la confianza entre las participantes

**TEMÁTICA:** Confianza

**EDADES RECOMENDADAS:** Todas las edades

**DURACIÓN:** 10 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Por grupos de 5 o más personas, una se colocará en el centro con el antifaz puesto y las demás se colocarán alrededor, de forma que esta se vaya dejando caer rigidamente y las compañeras la vayan sujetando e impulsándola para otra dirección donde la volverá a coger otra compañera.

**Materiales necesarios:** Vendas para los ojos

## 8. LA ASERTIVIDAD

### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: ESTILOS COMUNICATIVOS

**OBJETIVOS:** Identificar los tres estilos de conductas comunicativas, sus características, ventajas e inconvenientes.

**TEMÁTICA:** Asertividad. Estilos comunicativos.

**EDADES RECOMENDADAS:** Todas las edades

**DURACIÓN:** 30 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Se comienza preguntando a las participantes si conocen los diferentes tipos de estilos de comunicación. A continuación se les explica los diferentes estilos:

**Estilo Pasivo:** No sabe defender sus derechos y decisiones, ni actuar, ni comunicarse de manera eficaz. Se acobarda, actúa según lo que los demás quieren y eso le produce malestar.

**Estilo agresivo:** No defiende sus derechos y decisiones adecuadamente. No respeta los de los demás. Se expresa avasallando a los demás o manipulándolos. Reacciona con insultos o ridiculizando.

**Estilo asertivo:** Sabe defender de forma eficaz y adecuada sus derechos y decisiones, sin agresividad ni cobardía. Actúa desde criterios personales, expresa sus pensamientos, convicciones y sentimientos, respetando los de los demás.

Una vez aclaradas las dudas de las participantes, se entregará una ficha de actividad a cada participante y se les dará cinco minutos para que las rellenen de manera individual.

Finalizado el tiempo, se irán analizando de manera grupal las diferentes características y las respuestas que han ido poniendo cada una de las participantes.

**Materiales necesarios:** Tantas plantillas de actividad y lapiceros como participantes haya.

**PLANTILLA DE LA ACTIVIDAD**

Relaciona las características con el estilo de conducta que corresponda: PASIVO AGRESIVO ASERTIVO

Debes de poner una X en aquel estilo que corresponda.

	<b>PASIVO</b>	<b>AGRESIVO</b>	<b>ASERTIVO</b>
NO TIENE EN CUENTA A LAS OTRAS PERSONAS			
SE DEJA MANIPULAR			
NO SABE PEDIR AYUDA			
DEFIENDE SUS DERECHOS CON VALENTÍA Y SEGURIDAD			
IMPONE SUS OPINIONES, SIN ESCUCHAR LAS DE LOS DEMÁS			
SU VOZ ES FIRME Y CLARA Y SU MIRADA DIRECTA			
SE SIENTE INFERIOR A LOS DEMÁS			
ESCUCHA Y PARTICIPA SIN MIEDOS			
CRITICA SIEMPRE, INSULTA Y HUMILLA			
SABE DECIR NO A ALGO, QUE NO QUIERE HACER, SIN SENTIRSE CULPABLE			
NO DEFIENDE SUS DERECHOS			
HABLA GRITANDO, CON MIRADA DESAFIANTE			
SU MIRADA ES CABIZBAJA Y HUIDIZA Y SU VOZ BAJA			
LOS OTROS SE APROVECHAN DE ÉL			
SABE SER CRÍTICO, SIN HUMILLAR			

## 9. LA ASERTIVIDAD

### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: TEATRILLO COMUNICATIVO

**OBJETIVOS:** Identificar los tres estilos de conductas comunicativas, sus características, ventajas e inconvenientes.

**TEMÁTICA:** Asertividad. Estilos comunicativos.

**EDADES RECOMENDADAS:** Todas las edades

**DURACIÓN:** 45 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Se divide el grupo en subgrupos de 3 o 4 personas y se les da a cada subgrupo una tarjeta verde (estilo comunicativo) y una tarjeta amarilla (situación social).

Se les da entre 5 y 10 minutos para que cada subgrupo pueda preparar una teatralización con las tarjetas que les han tocado. Pasados los diez minutos cada grupo deberá realizar la interpretación al resto de compañeras, y el resto debe de adivinar qué tipo de estilo comunicativo les ha tocado. Y dar opciones de estilo asertivo en caso para aquellas interpretaciones que no lo sean.

**Materiales necesarios:** Tarjetas rojas con situaciones sociales  
Tarjetas verdes con estilos comunicativos.

#### PLANTILLA DE LA ACTIVIDAD

Estilos comunicativos:

- Estilo pasivo
- Estilo agresivo
- Estilo asertivo

Situaciones sociales:

- Quedo con una amiga y llega media hora tarde. Cuando llega la digo...
- Le digo a mi hijo que haga su habitación antes de irse a la calle. Cuando se va entro en su habitación y no está recogida. Cuando vuelve le digo....
- Estoy trabajando, llega mi hora de salir y he realizado todas las tareas que me han mandado para el día de hoy, pero mi jefe me dice que no puedo irme porque ha salido un trabajo urgente y que tengo que terminarlo.
- Estoy con mis amigos/as y les cuento algo que me ha sucedido durante el fin de semana, uno/a de ellos me dice que estoy mintiendo. A lo que yo le digo...
- Estoy jugando a la pelota con unas amigas y una de ella lanza el balón y me da en la cara. Yo ante este hecho, la digo...

## 10. LA ASERTIVIDAD.

**DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “NI ME ESCUCHAS, NI ME ENTIENDES”**

**OBJETIVOS:** Aprender a escuchar como eje central del diálogo  
Trabajar una comunicación asertiva

**TEMÁTICA:** Asertividad. Comunicación activa.

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 12 años

**DURACIÓN:** 20 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** La dinámica se desarrolla en parejas. Se repartirá a cada persona un papel, en el que podrán encontrar alguna de las siguientes consignas:

- Escucha atentamente a tu compañera
- Ríete de las cosas que te cuente tu pareja
- No prestes atención a lo que te cuenta
- Interrúmpele dando consejos sobre lo que te cuenta sin que te los pida
- Cambia de tema y empieza a hablar de ti
- Muestra interés por su historia

Empieza la actividad, en cada pareja, una de las personas le cuenta a su compañera lo que hizo la tarde anterior, o lo que ha hecho el fin de semana anterior. Mientras, la otra persona debe seguir la indicación que le ha tocado, es decir, no prestar atención, mostrar interés, etc.

Después de dos minutos, se cambiarán los papeles. Finalmente pondremos en común como se han sentido según el rol que se les había asignado.

**Materiales necesarios:** Papeles con diferentes consignas

## 11. LA ASERTIVIDAD

### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “RESPONDE A UNA ACUSACIÓN”

**OBJETIVOS:** Distinguir entre las formas de responder a una acusación que favorezca una regulación no violenta del conflicto y aquellas que aumentan el conflicto, y que valoren las ventajas del primer tipo.

**TEMÁTICA:** Asertividad y comunicación no violenta

**EDADES RECOMENDADAS:** Todas las edades

**DURACIÓN:** 15-20 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** La persona dinamizadora lee en voz alta a el grupo este comienzo de cuento:

“Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta que le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Pepe...”

El alumnado piensa individualmente y escribe cómo actuaría si fuera Pepe (Todas las respuestas valen, ya que se pretende que sean espontáneas).

Se hace una puesta en común de las respuestas, clasificándolas en dos grupos: las que disminuyen la tensión y permiten una vía pacífica de resolución y las que provocan mayor conflicto. Se tratará de deducir por qué las del primer grupo son mejores.

**Materiales necesarios:** Papel y bolígrafo.



## 12. LA ASERTIVIDAD

**DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “RESPONDE A UNA ACUSACIÓN”**

**OBJETIVOS:** Analizar la forma de relacionarse de los usuarios, adentrarles en la asertividad.

**TEMÁTICA:** Asertividad y comunicación no violenta

**EDADES RECOMENDADAS:** Todas las edades

**DURACIÓN:** 20 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Se piden 6 voluntarios. Primero saldrán dos de ellas y se les dará un diálogo, entraran y lo interpretaran. El resto del grupo debe de anotar en una hoja los detalles que ellos deseen (se les puede orientar en que se fijen en la conversación). El acto se realizara 3 veces y se analizaran sus respuestas.

**Materiales necesarios:** Historias, folios y bolígrafos

**PLANTILLA DE LA ACTIVIDAD**

Estilo agresivo: se trata de una mujer que quiere que la ayuden a fregar los platos.

ANA- ¡oye! Tengo que ajustarte las cuentas, o me echas una mano y me ayudas, o me declaro en huelga y la cena te la prepara quien yo te diga.

JOSE-Déjame ahora, estoy viendo la televisión

ANA-Mientras la tele funcione, no te importa nada de lo que ocurra a tu alrededor.

JOSE-No empieces otra vez.

ANA-Todo lo que deseas es mirar la pantalla y aumentar tus michelines.

JOSE-Cállate, bocazas.

La línea general de Ana es de ataque, y repite la cólera de anteriores ataques, la conducta solo va dirigida a agredir al otro, creando resentimientos e impidiendo la mejora de la situación.

Estilo pasivo:

ANA-Perdona, te molestaría mucho ayudarme a lavar los platos.

JOSE-Estoy viendo la tele.

ANA-¡Ah, bien! De acuerdo.

Esta recompensando a José por desentenderse del asunto. Ana no consigue lo que quiere sino que pierde respeto por sí misma. Se va convirtiendo en una mártir callada.

Estilo asertivo:

ANA- quisiera que fueras secando los platos mientras yo los lavo.

JOSE-Estoy viendo la tele

ANA-me sentiría mucho mejor si compartimos las responsabilidades de las tareas de casa. Puedes volver a ver la tele en cuanto hayamos terminado.

JOSE-es que están a punto de coger a los malos.

ANA-bien, puedo esperar un poco ¿me ayudarás cuando termine la película?

JOSE-Sí, eso es cosa hecha.

La conducta asertiva no necesita insultos para solucionar el problema. La petición asertiva incluye un plan a seguir y la posibilidad de negociar de mutuo acuerdo la mejor solución al problema.

### 13. LA EMPATÍA

## DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: LA MUJER ES EN EL MUNDO

**OBJETIVOS:** Desarrollar empatía y conocimiento sobre la falta de derechos de las mujeres en el mundo

**TEMÁTICA:** Empatía

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 12 años

**DURACIÓN:** 30-40 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Lee esta carta que llega de Bolivia;

¡Hola!

Me llamo Janette, tengo 16 años y vivo en un pequeño pueblo del altiplano boliviano, en el departamento de Cochabamba. Hoy es un día importante en mi pueblo porque me han dicho que van a construir unos canales de riego, así que no tendremos que caminar todos los días 3km para ir a recoger agua, y nuestras tierras estarán más regadas. Yo me he alegrado porque me he vuelto a quedar embarazada. Podría ser malo para mí andar durante una hora y hacer esfuerzos físicos. Ahora estoy muy ilusionada con mi futuro bebé, pero si es niña no me gustaría que tuviera hijos/as tan pronto como yo...aunque eso aquí es normal, en Latinoamérica el 28% de las mujeres tienen bebés entre los 15 y los 17, y tienen una media de 5 hijas/os. Además, yo solo estudié hasta el primer medio, cuando me casé tuve que dejar mis estudios para criar, y mis maestras me decían que era una pena porque era muy buena estudiante.

Una vez leído, por grupos buscar en internet:

Embarazos no deseados chicas jóvenes

Situación mujeres en América latina

Pasado 15 minutos, cada grupo deberá continuar cómo le gustaría que siguiera la vida de Janette, y representarlo en clase.

**Materiales necesarios:** Ficha de la dinámica, ordenadores o móviles con internet.

## 14. LA EMPATÍA

**DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: UNA SITUACIÓN CONFLICTIVA**

**OBJETIVOS:** Trabajar la empatía y el establecimiento de normas de intervención y discusión.

**TEMÁTICA:** Empatía

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 14 años

**DURACIÓN:** 40 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** El dinamizador o la dinamizadora narra el dilema al grupo, y les pide que adopten una posición inicial: escribirán su postura y una o dos razones del porqué, en un papel. Después manifestarán a mano alzada su opinión.

A continuación se crearan pequeños grupos de 4 o 5 personas. Donde habrá un portavoz que guie al grupo, y el resto de personas deberán de llegar a un consenso con lo que harían. Dispondrán de 10 minutos para llegar a un consenso.

Transcurrido ese tiempo, las portavoces informan sobre las opciones de los grupos pequeños y sus razones. Y en este momento son las portavoces de los pequeños grupos las que deben de llegar a un consenso.

El dinamizador hará un resumen final, de las razones y opciones aportadas por los grupos. Y solicitará que explique si el debate ha modificado su opinión inicial y en qué.

**Materiales necesarios:** Ficha de actividad

**FICHA DE LA ACTIVIDAD**

La situación conflictiva a considerar podía ser la siguiente: UN CASO DE ROBO.

En el instituto se están cometiendo toda una serie continuada de robos. Los afectados son estudiantes de 1º de Bachillerato, que han sido amenazados con daños mayores si hacen algo.

Padres y madres y profesorado están indignados por lo que ocurre, pero nadie dice nada sobre los/as agresores/as y por tanto las medidas para tomar son variadas. Han amenazado con cerrar el instituto y con hacer registros a todo el alumnado.

María, alumna de 3º, conoce a los ladrones. Son estudiantes de 3º de ESO y de 2º de bachillerato y quien los capitanea es amigo de ella. Ha comentado con su amigo que está muy mal que les roben y, sobre todo, que les amenacen; el jefe le ha dicho que se meta en sus asuntos si quiere que sigan siendo amigos.

María se está planteando si debe decir lo que sabe para que termine de una vez esta situación desagradable para todos. Pero si los denuncia, su amigo, que está considerado como un buen alumno, será expulsado dada la gravedad de los hechos; si calla el daño puede ser aún mayor.

## 15. LA EMPATÍA

### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “SOY YO”

**OBJETIVOS:** Trabajar la empatía, aprendiendo a reconocer sentimientos y emociones de las compañeras, reforzando actitudes de buena convivencia, respeto y tolerancia.

**TEMÁTICA:** Empatía y cuidados

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 14 años

**DURACIÓN:** 20-30 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Todas las participantes deberán de coger una prenda de otra compañera.

Cada participante irá saliendo de una en una al medio del aula e ira diciendo que sensaciones tiene con la prenda puesta, si son capaces de ponerse en la piel de su compañera. También podrá decir aspectos positivos de su compañera, pero siempre trabajando desde la primera persona, sintiéndose ella.

**Materiales necesarios:** Ninguno

## 16. LA EMPATÍA

### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “YO” TENGO “TU” PROBLEMA

**OBJETIVOS:** Trabajar la empatía, el respeto y la confianza

**TEMÁTICA:** Empatía

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 18 años

**DURACIÓN:** 20-30 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Cada una de las participantes anotará en un folio un problema o conflicto personal, con el máximo de detalles posibles, indicando sentimientos si fuera posible. El papel no deberá de indicar de quien es, ni nada que la identifique.

Una vez que todas las participantes han contado su conflicto, se las entregarán a la dinamizadora o el dinamizador, quien las doblará y las repartirá de forma aleatoria en el grupo.

Cada participante deberá de leer de manera individual el conflicto que le ha tocado, poniéndose en la piel de su compañera.

Cada una de las participantes comunicara al grupo como se han sentido al leer la historia que les ha tocado (sin contar detalles), simplemente informando de sus emociones y de si ha sido capaz de ponerse en la piel de su compañera.

**Materiales necesarios:** Bolígrafos y folios

## 17. LA AUTOESTIMA

**DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: LA HISTORIA MÁS ALEGRE****OBJETIVOS:** Favorecer la autoestima y la cohesión grupal**TEMÁTICA:** Autoestima**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 12 años**DURACIÓN:** 20-30 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** El grupo debe estar sentado en círculo. Se le pide a cada miembro que piense en la historia más alegre de su vida, la debe describir detalladamente: qué ocurrió, cuándo sucedió, dónde estaba, con quién estaba, cómo se sintió, etc. Se les da un tiempo para pensar y luego cada miembro del grupo describe la historia. Finalmente cada una la cuenta con todo detalle.

**Materiales necesarios:** Ninguno

## 18. LA AUTOESTIMA

**DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: ¡FUERA ETIQUETAS!****OBJETIVOS:** Favorecer la autoestima y la cohesión grupal**TEMÁTICA:** Autoestima**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 12 años**DURACIÓN:** 20 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** La dinámica permite reflexionar sobre las etiquetas, buenas y malas, que vienen impuestas desde el exterior y que nos condicionan. Vago, torpe, desordenado, guapo, empollón. Cada participante las escribe en pegatinas blancas y se las va pegando por el cuerpo. Tras una puesta en común en asamblea, decide con cuáles se queda y se quita las que no quiere. “Les ayuda a entender que vale, me han puesto etiquetas y las he aceptado, pero tengo el poder de cambiarlas o quitármelas”.

**Materiales necesarios:** Ninguno

## 19. LA AUTOESTIMA

**DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: HAY UNA CARTA PARA TI****OBJETIVOS:** Favorecer la autoestima y la cohesión grupal**TEMÁTICA:** Autoestima**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 12 años**DURACIÓN:** 20 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Las participantes individualmente escriben tres virtudes y tres defectos que crea tener en una hoja de papel, que guardará en un sobre. El sobre irá pasando por el resto del grupo, que habrán de sumar otras tres cualidades, pero no defectos. Individualmente leerán todo lo bueno que los demás piensan de ella. “El objetivo es que lleguen a entender que todos somos distintos y, si bien todos tenemos defectos, también tenemos muchas cualidades que el resto aprecia”

**Materiales necesarios:** Ninguno

## 20. LA AUTOESTIMA Y LA AUTOCONFIANZA

### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “CAJA DEL TESORO OCULTO”

**OBJETIVOS:** Mejorar la autoconfianza y la autoestima

**TEMÁTICA:** Autoestima y Autoconfianza

**EDADES RECOMENDADAS:** Todas las edades

**DURACIÓN:** 20 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** La persona dinamizadora esconde un espejo en una caja y explica que dentro hay un tesoro único.

“Generaremos así expectativa”. El alumnado abrirá la caja de uno en uno, sin decir a nadie lo que contiene. Al final, el dinamizador o la dinamizadora las pedirá que digan en voz alta qué tesoro han visto, y les preguntará por aquello que ellas creen que los hace únicos y especiales, irrepetibles, maravillosos.

**Materiales necesarios:** Un espejo y una caja

## 21. LA AUTOESTIMA

### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “LA SABIA ZANAHORIA”

**OBJETIVOS:** Reflexionar sobre la autoestima y los prejuicios

**TEMÁTICA:** Autoestima

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 12 años

**DURACIÓN:** 30 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** La dinamizadora o el dinamizador dan a las participantes un trozo de zanahoria y les pide que la coman como ellas acostumbran hacerlo. Terminada la actividad anterior el instructor les da otro trozo de zanahoria y les pide que lo mastiquen hasta que esté líquido y que entonces lo traguen.

La dinamizadora o el dinamizador les pide que describan la sensación que tuvieron al comer la zanahoria lentamente, y cómo creen ellos que es el mejor procedimiento para asimilarla.

Y las informa que la forma o estilo de comer se relaciona íntimamente con la de asimilar nuevas ideas, nueva información y nuevos conceptos.

La dinamizadora o el dinamizador divide a las participantes en grupos de cuatro y les pide que comenten la comparación que existe entre su forma de comer con la de tomar nuevas ideas. Algunos pueden decir “Trago rápidamente sin masticar” ; “Mastico rápidamente sin saborear”...

Se le pide a los grupos que sugieran qué autoconceptos y prejuicios externos tienen de sí mismas o de otras personas que comen rápidamente o que traga sin masticar. Podrán decir frases como: “Acepto todo lo que me dicen”, “Soy capaz de decidir qué es lo que acepto o qué rehusó por mí mismo”, etc.

**Materiales necesarios:** Una zanahoria por participante

## 22. LAS RELACIONES IGUALITARIAS Y LOS CUIDADOS

## DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: LAS TAREAS DE LA CASA

**OBJETIVOS:** Trabajar el reparto desigual de las tareas de limpieza y cuidados dentro del hogar.

**TEMÁTICA:** Igualdad de género y cuidados

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 10 años.

**DURACIÓN:** 50 minutos

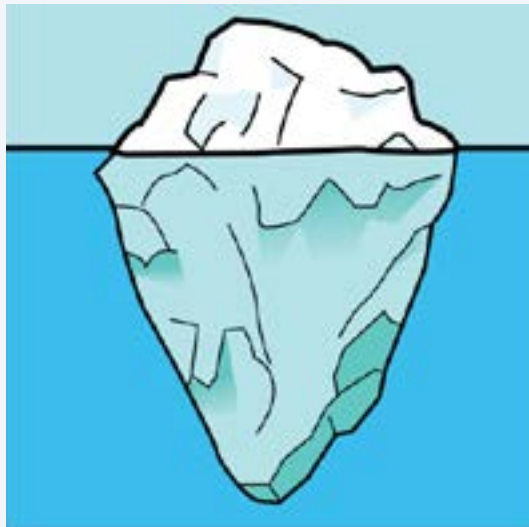
**Descripción del uso de la herramienta:** Esta actividad promueve la visualización de la realidad de muchos hogares y el reparto desigual que se da en ellos de las tareas de limpieza y de los cuidados a las personas que viven en él. Para ello se trabajarán dos fichas, una será la representación de un iceberg (ficha 1), en el cual se representará cómo la mayoría de las tareas que no se ven son las que mantienen a la familia a flote, y son las que menos se ven, o menos se reconocen.

Por otro lado, se rellenará una tabla (ficha 2) que consta de las personas que componen una familia tipo y las tareas que se realizan dentro de una casa.

De este modo, será mucho más fácil visualizar quién tiene más carga de trabajo, cómo están repartidas las tareas y cuáles de ellas son las principales dentro del iceberg para el bienestar de todas las personas que forman parte de la familia.

Una vez analizados los datos que nos han salido en las tablas, se procederá a analizar la situación del hogar y ver si se puede hacer un reparto distinto y equitativo.

**Materiales necesarios:** 2 copias de las fichas por participante y un bolígrafo para cada participante



**FICHA ACTIVIDAD 1: ICEBERG Y TAREAS**

Cocinar	Hacer la compra
Lavar la ropa	Barrer y fregar
Tender la ropa	Arreglar lo que se rompe
Planchar la ropa	Recoger los juguetes
Coser lo que esté roto	Arreglar la bici
Hacer las camas	Cuidar a los hijos e hijas
Poner la mesa	Cuidar de las personas que se ponen malas.
Limpiar el polvo	Cuidar a las mascotas y/o plantas
Ir al cine	Salir al parque
Jugar en casa	Ir a un cumpleaños
Ir al colegio	Comer
Contarle a un amigo/a cuando estás triste	Tener las sábanas de la cama limpias
Abrazar	Reir

**FICHA ACTIVIDAD 2: REPARTO DE LAS TAREAS**

	Madre	Padre	Hermano	Hermana	Otros/as
Cocinar					
Hacer la compra					
Lavar la ropa					
Tender la ropa					
Planchar la ropa					
Coser lo que esté roto					
Hacer las camas					
Limpiar el polvo					
Poner la mesa					
Fregar los platos					
Barrer y fregar el suelo					
Arreglar lo que esté roto					
Recoger los juguetes					
Ocuparse del coche					
Cuidar a los hijos/as					
Cuidar a las personas que se pongan enfermas					
Cuidar las mascotas y/o plantas					

¿Qué persona tiene más tareas? \_\_\_\_\_

¿Qué persona tiene menos tareas? \_\_\_\_\_

¿Por qué crees que pasa esto? \_\_\_\_\_

¿Qué se necesita saber para poder hacerlo? \_\_\_\_\_



## 23. LOS CUIDADOS

## DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: LUNA SE VA

**OBJETIVOS:** Conocer qué son las cadenas globales de cuidados, ponerse en la piel de una compañera de clase

**TEMÁTICA:** Cuidados

**EDADES RECOMENDADAS:** Todas las edades

**DURACIÓN:** 30-40 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Desarrollo: se lee en clase el cuento “Luna se va”, tras este, plantear las siguientes preguntas:

¿Creéis que en la vida real existen casos como el de luna, una niña que debe viajar lejos para dedicarse al trabajo de los cuidados? ¿Habéis oído alguna vez hablar de la expresión “Cadenas Globales de Cuidados”? ¿qué son, y cómo se dan en vuestro entorno?

**Materiales necesarios:** Ficha de actividad-“Luna se va”. La Revolución de los Cuidados, de la Plataforma Muévete por la Igualdad. [http://mueveteporlaigualdad.org/n\\_public\\_matedu.asp](http://mueveteporlaigualdad.org/n_public_matedu.asp)

## 24. LOS CUIDADOS

## DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: ¿INTERDEPEN-QUÉ?

**OBJETIVOS:** concienciar sobre los vínculos y dependencias que tenemos las/os unas/os sobre las/os otras/os

**TEMÁTICA:** Vínculos y dependencias, cuidados

**EDADES RECOMENDADAS:** Todas las edades

**DURACIÓN:** 30-40 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Comenzaremos por proponer al grupo que, de manera colectiva o en pequeños grupos, escriban las historias de vida de un hombre y una mujer, desde que nacen hasta que mueren, pasando por la infancia, la adolescencia, la juventud, la edad adulta, la primera vejez y la ancianidad. Les pediremos que representen las vidas de ambas personas en una línea temporal que podemos dibujar en papel continuo. A continuación, les pediremos que identifiquen y escriban, a un lado de la línea, los cuidados que necesita una persona en esa etapa y, al otro, los que puede prestar. Para realizar este trabajo, les invitaremos a que investiguen y pregunten a personas de su familia. Cuando hayan terminado el trabajo, reflexionaremos conjuntamente: ¿En qué momentos de la vida necesitamos más cuidados? ¿Somos por completo independientes en algún momento? ¿En qué momentos de la vida cuidamos más de otras personas? ¿Necesitan hombres y mujeres los mismos cuidados a lo largo de toda su vida? ¿Prestan hombres y mujeres los mismos cuidados a lo largo de toda su vida? ¿Qué te parece este reparto de roles? ¿A quién podríamos cuidar más y mejor en este momento de nuestra vida?

**Materiales necesarios:** Papeles y bolígrafos

## 25. LOS CUIDADOS

### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: DAR Y RECIBIR AFFECTO

**OBJETIVOS:** Trabajar las emociones que surgen al dar y recibir afecto

**TEMÁTICA:** Cuidados

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 14 años

**DURACIÓN:** 20-30 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** En la sesión hablaremos de dar y recibir afecto, ya sea con sus hijos, sus parejas, etc. Cada una de ellas elegirá una persona de su entorno, en un papel hará un dibujo que sobre esa persona, puede ser un retrato o algo que la represente, y escribirá aquellas situaciones en las que recuerde que le da afecto y en las que le muestra enfado o ira.

Una vez hayan terminado presentarán lo escrito al grupo y entre todas debatiremos entre lo sencillo y complicado de dar y recibir palabras bonitas, ¿si nos sentimos cómodas? ¿Si nos cuesta más decir cosas positivas o negativas? ¿Si todo ello depende de las personas o de nosotros? ¿Si cuando eran pequeños sus padres les mostraban cariño, o si ellas consideran que se lo transmitían lo suficiente? ¿Si creen que transmiten a sus seres queridos que los quieren?

**Materiales necesarios:** Folios, lapiceros y pinturas de colores.

## 26. EL AUTOCONOCIMIENTO

### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “CONOCERSE A SÍ MISMO”

**OBJETIVOS:** Facilitar el autoconocimiento y la comunicación más positiva con amigas, familiares, etc.

**TEMÁTICA:** Autoconocimiento

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 10 años

**DURACIÓN:** 20 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Se reparte un folio y un bolígrafo a cada participante, y se les pide que piensen cada una en sí mismas y en como son, como es su carácter y su personalidad.

Deben de apuntar en el folio al menos diez características y comentar por qué creen que las poseen: cosas que saben hacer bien... Debemos insistir en que no se trata de cosas que nos gustan sino de cosas que sabemos hacer bien, muy bien.

Una vez que todo el mundo ha rellenado esas diez características presentamos algunas en público.

Después evaluaremos: ¿Cómo nos hemos sentido hablando bien de nosotras mismas en público? ¿Es fácil? ¿Es más fácil hablar en negativo? ¿Cuál puede ser la explicación?

**Materiales necesarios:** Folios y bolígrafos

## 27. EL AUTOCONOCIMIENTO

**DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “ESTA SOY YO”**

**OBJETIVOS:** Trabajar el autoconocimiento a través de la creatividad y la interiorización.

**TEMÁTICA:** Autoconocimiento

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 18 años

**DURACIÓN:** 30-40 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Se pide a las participantes que se dibujen en un folio sin utilizar formas de figura humana. ¿De qué otra forma podemos definir nuestro YO?

Es probable que en un principio se sientan bloqueados. Nos preguntarán, nos pedirán que amplíemos la propuesta pero debemos dejar que vayan pensando por sí mismas cómo pueden definir sus cualidades, su personalidad, su estilo sin utilizar para ello el dibujo de una figura humana.

Cada participante explicara su dibujo a otra compañera y será esta compañera quien hará la presentación al resto del grupo.

No es tan sencillo como parece. Necesitarán su tiempo. En un principio se suelen animar a dibujar aquello que les gusta pero lo que buscamos es más. Buscamos metáforas de sus actitudes, capacidades, intereses, etc.

En la evaluación lo primero que podemos preguntar es cómo se han sentido cuando otra persona habla de ellos mismos. ¿Están contentos con el resultado final? ¿Faltaba algo? ¿Sobraba algo?

**Materiales necesarios:** Folios, lapiceros y pinturas de colores

## 28. EL AUTOCONOCIMIENTO

**DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “YO PÚBLICO/YO PRIVADO”**

**OBJETIVOS:** Trabajar el autoconocimiento a través de la creatividad y la interiorización.

**TEMÁTICA:** Autoconocimiento

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 18 años

**DURACIÓN:** 30-40 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Cada integrante del grupo debe de tener un folio en blanco dividido por la mitad. En una de las mitades debe de escribir YO PÚBLICO, y en la otra YO PRIVADO.

En la parte del YO PÚBLICO, la participante debe de escribir todas aquellas cosas que la identifican: como es en la forma visible, así como de comportamiento con los demás.

En la parte del YO PRIVADO, la participante debe de escribir todas aquellas cosas que la identifican, que ella cree que le identifican: sobre su intimidad, aquellos sentimientos profundos que no expresa al exterior.

Terminada la sesión reflexionaremos sobre cómo nos hemos sentido con la actividad, si nos ha servido para reflexionar sobre nosotras mismas y para centrarnos un poco más en nuestro autoconocimiento.

**Materiales necesarios:** Folios y bolígrafos

## 29. EL AUTOCONOCIMIENTO

### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA:

**OBJETIVOS:** Trabajar el autoconocimiento y darse a conocer a las compañeras

**TEMÁTICA:** Autoconocimiento y confianza grupal

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 12 años

**DURACIÓN:** 30 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** La dinamizadora o el dinamizador apuntará las siguientes cualidades en la pizarra:

#### LISTA DE CUALIDADES

- 1.- Curiosidad.
- 2.- Ambición.
- 3.- Respeto.
- 4.- Valentía.
- 5.- Disponibilidad hacia los demás.
- 6.- Independencia.
- 7.- Tenacidad (constancia).
- 8.- Vivacidad.
- 9.- Responsabilidad.
- 10.- Autocontrol.
- 11.- Deseo de liderar.
- 12.- Sinceridad.

Cada participante elige tres de ellas, con las cuales más se identifique en ese momento.

Posteriormente el dinamizador o la dinamizadora realizará en alta voz las siguientes preguntas: “¿En qué medida esas cualidades crees que son ventajosas o desfavorables? Después de esto, cada participante comenta con su compañera por qué ha elegido esas cualidades.

**Materiales necesarios:** Pizarra, tiza, papel y bolígrafo

## 30. EL AUTOCONOCIMIENTO

**DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “SI YO FUESE”**

**OBJETIVOS:** Trabajar el amor propio y el conocimiento grupal

**TEMÁTICA:** Autoconocimiento

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 14 años

**DURACIÓN:** 40 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** La dinamizadora o el dinamizador escribe en la pizarra las siguientes premisas:

1. Si fuese una flor sería ...
2. Si fuese un animal sería ...
3. Si fuese un pájaro sería ...
4. Si fuese un árbol sería ...
5. Si fuese un mueble sería ...
6. Si fuese un instrumento musical sería ...
7. Si fuese un edificio sería ...
8. Si fuese un país extranjero sería ...
9. Si fuese un juego sería ...
- 10- Si fuese un color sería ...
11. Si fuese una hora del día sería ...
12. Si fuese un mes del año sería

Cada una de las participantes debe responder según sus sentimientos a cada una de las preguntas, en un papel. Una vez realizado esto, se pasa a comentarlas con su compañera diciendo el porqué de las respuestas reflexionándolas.

**Materiales necesarios:** Pizarra y tizas

### 31. EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

#### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: ¿CONOCEMOS NUESTROS DERECHOS?

**OBJETIVOS:** Hacerlas conscientes de los derechos de las mujeres y conocer recursos, que están hechos para las mujeres.

**TEMÁTICA:** Empoderamiento de la mujer

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 14 años

**DURACIÓN:** 40- 50 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Durante los primeros 20 minutos de la sesión, haremos una lluvia de ideas, en la que diremos que derechos nos amparan por el hecho de ser mujeres, y que recursos específicos existen para nosotras.

Abriremos un pequeño debate, en el que nos contarán, que les parece el hecho de tener normativas y recursos específicos, porque se dan y de donde viene.

Después nos meteremos en la página del instituto de la mujer. Revisaremos la página entre todas, haciendo hincapiés en servicios y recursos. Para que vean que es y para qué sirven.

**Materiales necesarios:** Ordenadores y proyector

### 32. EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

#### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: EL HILO DEL TIEMPO SOBRE LA IGUALDAD

**OBJETIVOS:** Conocer a las mujeres que a lo largo de la historia han contribuido al avance de los derechos de las mujeres

**TEMÁTICA:** Empoderamiento de la mujer

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de los 12 años

**DURACIÓN:** 30-40 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Dividimos el aula en pequeños grupos. Cada grupo debe buscar información sobre: Christine de Pizán, Olympe de Gouges, Simone de Beauvoir, Carlota Bustelo, Vandana Shiva.

Cada grupo debe presentar a la mujer que ha buscado y exponer su información al grupo. Una vez presentadas todas, el grupo deberá ordenar por fechas de nacimiento a las mujeres, colocado en la cuerda una foto y explicando en la cartulina sus contribuciones.

Preguntas: ¿conocías a esas mujeres?, ¿están presentes en nuestros libros de historia y literatura?, ¿qué podemos hacer ante esta realidad?

**Materiales necesarios:** bolígrafo, papel, cuerda, pegamento, pinzas, cartulinas de colores

## 33. EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

**DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “SI LO DESEO, LO PUEDO CONSEGUIR”**

**OBJETIVOS:** Trabajar el empoderamiento de la mujer, aumentando sus conocimientos y fortaleciendo su autoconfianza.

**TEMÁTICA:** Empoderamiento de la mujer

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 16 años

**DURACIÓN:** 30 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Se comenzará con una lluvia de ideas sobre el concepto feminismo y su finalidad.

Las participantes intervendrán ordenadamente. La dinamizadora o el dinamizador realizará la función de moderador/a. Tras todas las aportaciones, se sintetizará la definición y se les preguntará a las usuarias si ellas se consideran feministas y que ventajas tendría una sociedad feminista.

Se continuará exponiendo el concepto de género, su definición y qué lo conforma, siguiendo también con un intercambio de ideas entre las participantes. También se introducirá la temática del patriarcado.

Al finalizar el debate, se repartirá entre las mujeres papeles en los que hay escritas unas profesiones, actividades u oficios, que deberán clasificar teniendo en cuenta el ámbito al que pertenezcan: privado o público.

Por último, se realizará un debate teniendo como tema la división sexual del trabajo, tratando temas como el techo de cristal, hasta llegar a los avances de hoy en día

**Materiales necesarios:** Folios, rotuladores, celo, pizarra

## 34. EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

**DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “PRINCESAS Y OGROS”**

**OBJETIVOS:** Reforzar conceptos adquiridos sobre la importancia de la autonomía de la mujer. Reforzar el trabajo de los estereotipos.

**TEMÁTICA:** Empoderamiento de la mujer

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 16 años

**DURACIÓN:** 30 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Se repartirá entre las participantes copias de cuento para que vayan leyéndolo entre todas.

Al finalizar la lectura, se debatirán las ideas principales del cuento, extrayéndose las conclusiones.

Entre todas las participantes, se buscarán similitudes entre la vida diaria y las ideas que se narran en la historia.

Se resaltarán los diferentes roles que aparecen durante la historia para comenzar a trabajar los estereotipos de género

**Materiales necesarios:** Cuento: “La cenicienta que no quería comer perdigones”, de Myriam Cameros Sierra y Nunila López Salameiro. <http://www.mujeresenred.net/IMG/pdf/lacenicienta-quaqueriacomerperdigones.pdf>

### 35. LAS RELACIONES IGUALITARIAS

#### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: LA PUBLICIDAD

**OBJETIVOS:** Analizar la desigualdad de género de los anuncios, comprobar como los interiorizamos y trabajar el cambio.

**TEMÁTICA:** Construcción de relaciones igualitarias

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 12 años

**DURACIÓN:** 40 minutos.

**Descripción del uso de la herramienta:** Esta dinámica está basada en el teatro del oprimido ya que una vez que haya terminado la representación del anuncio el resto de compañeras deben unirse a la escena y cambiarla de modo que en lugar de estar basada en estereotipos de género, anuncie una situación cotidiana de igualdad de género.

Para ello, se dividirá al grupo en pequeños grupos, y se les pedirá que representen un anuncio de televisión que esté relacionado con los objetos o las tareas de la casa, también pueden recrear anuncios de juguetes, coches, etc.

Cada grupo dispondrá de 10 minutos para elaborar la representación y 1 minuto para llevarla a cabo. Posteriormente se realizarán las siguientes preguntas al grupo sobre lo que acaban de ver y/o representar.

- ¿Qué anuncian?
- ¿Quién o quiénes son los/las protagonistas?
- ¿A quién va dirigido el anuncio? ¿Por qué?
- ¿Refleja la realidad?
- Propón una alternativa.

**Materiales necesarios:** Objetos para el teatrillo.



### 36. LAS RELACIONES IGUALITARIAS

#### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: EL DADO DE LAS TAREAS

**OBJETIVOS:** Trabajar la concienciación de la importancia de tener un reparto igualitario de las tareas del hogar entre hombres y mujeres, con el fin de acabar con la desigualdad de género dentro del hogar.

**TEMÁTICA:** Construcción de relaciones igualitarias

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 10 años

**DURACIÓN:** 30 minutos

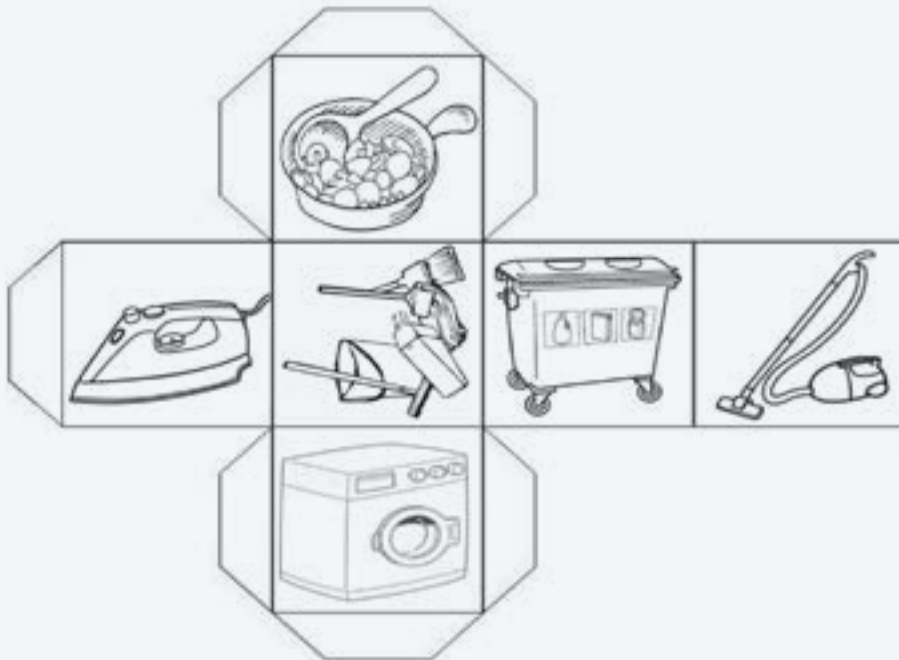
**Descripción del uso de la herramienta:** Se llevará al aula un dado que en cada una de sus caras lleva una representación de una tarea del hogar.

Cada una de las participantes deberá tirar el dado e inventar una historia sobre la realización de esta o varias tareas, con la norma de que la historia refleje un reparto justo e igualitario entre mujeres y hombres.

Cada una de las historias sería analizada en grupo, y se verá si hay algo de la historia que deberíamos de modificar, enfocándonos siempre en construir relaciones igualitarias dentro del hogar.

**Materiales necesarios:** Dado construido.

#### FICHA DE ACTIVIDAD: DADO



### 37. LAS RELACIONES IGUALITARIAS

#### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “A FAVOR/ EN CONTRA

**OBJETIVOS:** Reflexionar sobre la interiorización de los roles atribuidos al género reconstruyendo ideas en torno a las relaciones que se establecen tanto en el ámbito laboral como personal

**TEMÁTICA:** Construcción de relaciones igualitarias

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 12 años

**DURACIÓN:** 15 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Las participantes se pronunciarán a favor o en contra de unas determinadas afirmaciones, situándose para ello a un lado o a otro del espacio. Una vez se hayan posicionado a un lado o a otro, se les pregunta por qué está a favor o en contra.

Ejemplos de afirmaciones:

- Todos los seres humanos nacen iguales en dignidad y derechos.
- Desde que nacemos los niños hay que vestirlos de azul y las niñas de rosa.
- Las tareas domésticas (Limpiar, planchar, cocinar) son cosa tanto de hombres como de mujeres.
- Tanto hombres como mujeres podemos decidir en una relación de pareja.
- Insultar o reírse de otra persona no son malos tratos
- Tanto hombres como mujeres podemos cuidar de nuestros seres queridos

**Materiales necesarios:** Ficha dinámica

38. LAS RELACIONES IGUALITARIAS

**DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: LA HISTORIA DE PEPITO Y PEPITA**

**OBJETIVOS:** Reflexionar sobre los roles y estereotipos de género.

**TEMÁTICA:** Estereotipos de género, relaciones igualitarias

**EDADES RECOMENDADAS:** Todas las edades

**DURACIÓN:** 30 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Se le pide al grupo que se divida en grupos, la dinamizadora o el dinamizador distribuye a cada grupo una fotocopia con la historia.

La consigna es completar la historia en una pequeña representación por cada grupo, atribuyendo sentimientos, emociones y actitudes que imaginan tendrían estos personajes.

Se reflexiona con las participantes, identificando semejanzas y diferencias en los sentimientos y actitudes asignados a cada personaje del cuento.

Algunas preguntas guía pueden ser:

- ¿En la realidad se da esta diferenciación (o semejanza) en los sentimientos que expresan o que se atribuyen a hombres y mujeres?
- ¿Creen que hay sentimientos o actitudes exclusivas de un sexo o de otro?
- ¿Qué sucede cuando una persona expresa un sentimiento que normalmente se atribuye al sexo opuesto? ¿Qué opinan al respecto?

Se finaliza redondeando el tema a la equidad de género, a la igualdad y a la construcción cultural de género.

**Materiales necesarios:** Ficha dinámica

**FICHA DE ACTIVIDAD**

Historia:

“ Pepito y Pepita son.....El .....y ella.....En una Ocasión sucedió que..... Ante ese hecho, Pepito.....y Pepita.....Días después, ambos....., sin embargo, él..... Por supuesto, ella.....Años después, ella....., y Pepito.....”

### 39. LAS RELACIONES IGUALITARIAS

#### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “LA FAMILIA”

**OBJETIVOS:** Analizar en grupo los roles que realizan hombres y mujeres cotidianamente en sus familias

**TEMÁTICA:** Estereotipos de género, relaciones igualitarias

**EDADES RECOMENDADAS:** Todas las edades

**DURACIÓN:** 30 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Se forman grupos de 5 a 8 personas, repartiéndose distintos personajes integrantes de una familia. Se pegan tarjetones en el pecho con tareas que cada uno debe realizar, adaptándose a la realidad de la vida cotidiana.

Cada uno de los grupos deberá de representar un teatrillo, y entre todas las participantes analizaremos si consideramos que esos roles son reales y si pueden cambiar.

**Materiales necesarios:** Cartulinas con roles de familia, es importante salir de los roles tradicionales.

#### FICHA DE ACTIVIDAD

PERSONAJES	TAREAS
Madre	Trabajar
Padre	Hacer la comida
Hija mayor	Planchar
Hijo	Ordenar trastero
Hija menor	Tender
Abuela/o	Programar la televisión

### 40. LAS RELACIONES IGUALITARIAS

#### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: MARIO Y MARÍA

**OBJETIVOS:** Debatir sobre la identidad social asignada desde la infancia en función del sexo

**TEMÁTICA:** Construcción de relaciones igualitarias

**EDADES RECOMENDADAS:** Todas las edades

**DURACIÓN:** 30-40 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Se divide al alumnado en dos grupos, a cada grupo se le entrega la imagen de un bebe que podría ser niño o niña, indicándoles que tienen que darle contenido, describiendo característica de esa persona: físicas, psicológicas, qué hace, como es su día a día, orientación sexual, emocionalidad, que le interesa, aficiones.

Los grupos no sabrán que todos trabajan sobre la misma imagen, debatiendo sobre los gustos de su personaje, vida y aficiones. Al finalizar el alumnado presentará al personaje “Mario” o “María” detallando sus características. Las chicas y chicos debatirán sobre la identidad que le han atribuido a cada foto en función de su sexo.

**Materiales necesarios:** Ficha de la dinámica

## 41. LA IGUALDAD DE GÉNERO

**DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: LA LÍNEA**

**OBJETIVOS:** Reflexionar sobre determinadas frases relacionadas con la igualdad de género y los cuidados, fomentando la reconstrucción de pensamiento e ideas.

**TEMÁTICA:** Igualdad de Género

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de los 10 años

**DURACIÓN:** 20 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** El aula se dividirá en dos zonas con una línea imaginaria, de este modo, el alumnado se tendrá que posicionar en contra o a favor de la frase propuesta por la persona que monitorice la actividad. Un lado del aula representará estar a favor de la información dada y el otro lado de la línea estar en contra.

El propósito de la dinámica es hacer pensar a las personas que participen en ella, si están de acuerdo o no con la afirmación. Además uno de los objetivos fundamentales es que se den argumentos bien contruidos para defender las ideas de cada individuo.

Las reglas básicas para realizar el juego son tres:

- Posicionarse siempre a un lado o a otro al comenzar.
- Cambiar de lado a medida que los argumentos te convenzan más.
- Dar argumentos de calidad para defender tu posición.

Utilizar frases en la ficha de la actividad.

**Materiales necesarios:** Ninguno

**FICHA DE ACTIVIDAD**

Algunas frases para la igualdad de género y los cuidados pueden ser:

1. Desde que nace una persona hay que vestirla de azul si es niño, y de rosa si es niña.
2. Las tareas del hogar (limpiar, planchar, cocinar) se le dan mejor a las mujeres porque siempre lo han hecho ellas.
3. Tanto hombres como mujeres pueden jugar al fútbol bien.
4. Los hombres conducen mejor que las mujeres.
5. Las mujeres, por ser mujeres saben cuidar mejor a los bebés, enfermos/as y ancianos/as.
6. Los niños tienen que ayudar en las tareas de casa de igual forma que las niñas.

## 42. LA IGUALDAD DE GÉNERO

### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: CINE FÓRUM “ LAS MUJERES DE VERDAD TIENEN CURVAS”

**OBJETIVOS:** Aprender y analizar las consecuencias de una educación basada en el patriarcado, en valores tradicionalmente machistas, en la que la mujer tiene un papel secundario en la sociedad y muy limitado por el hecho de ser Mujer.

**TEMÁTICA:** Igualdad de Género

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 16 años

**DURACIÓN:** 2 horas

**Descripción del uso de la herramienta:** Antes de comenzar la película se le entrega a cada participante el nombre de uno de los personajes que aparecen en la película, con el objetivo de concentrarse en el comportamiento de esa interpretación y empatizar con éste. También se aprovecha para aclarar diferentes términos como género, patriarcado, canon de belleza, autoestima, dignidad, empatía.

Tras la película, cada participante ha expresa como se ha sentido con el personaje que se le ha asignado, y cuales han sido sus impresiones.

Después se da paso, a debatir sobre las cuestiones anotadas en el anexo.

**Materiales necesarios:** Ordenador, película “las mujeres de verdad tienen curvas”, proyector, papeles con nombres de personajes, bolígrafos y folios.

#### FICHA DE DINÁMICA

##### CUESTIONES:

1. ¿Cuáles son las razones por las que entran en conflicto Ana y su madre? ¿Qué cree la madre de que Ana debería hacer con su hija? ¿Cuál es la idea de la madre sobre lo que debe ser una mujer?
2. ¿Qué diferencia hay entre Ana y su madre en la valoración de la maternidad? ¿Entiende del mismo modo cual debe ser el objetivo de una mujer en la vida? ¿En qué situaciones podemos ver estas diferencias?
3. Y en relación a la gordura y a los cánones de belleza ¿Dónde están sus diferencias? ¿En qué momentos de la película la madre está cuestionando la gordura de Ana? ¿En nuestro entorno social se da la misma presión? ¿Cuándo? ¿De qué forma? ¿Qué opináis de la escena en que Ana y sus compañeras de trabajo se desnudan en el taller?
4. ¿Qué valor se le da a la virginidad en la película? ¿Cómo se argumentan las dos posiciones que podemos ver reflejadas? ¿Cuál es vuestra opinión al respecto?

## FRASES PARA LA REFLEXIÓN

“Las mujeres han sido hechas para ser amadas, no para ser comprendidas”.  
Oscar Wilde

“Llamar a la mujer el sexo débil es una calumnia, es la injusticia del hombre hacia la mujer. Si por fuerza se entiende la fuerza bruta, entonces, en verdad, la mujer es menos brutal que el hombre. Si por fuerza se entiende el poder moral, entonces la mujer es inmensamente superior.”  
*Mahatma Gandhi*

“La mujer tiene un solo camino para superar en méritos al hombre: ser cada día más mujer.”  
*Ángel Ganivet*

“Cuando las mujeres en el futuro sustituyan a los hombres, ellas estarán sentadas detrás de la mesa y los hombres serán valorados por las horas que hayan dedicado al gimnasio”.  
*Manuel Vicent*

“El progreso social puede ser medido por la posición social del sexo femenino”.  
*Karl Marx*

“Las mujeres Siempre tenemos que rendir doble examen: primero, demostrar que porque somos mujeres no somos idiotas, y segundo, el que tiene que rendir cualquiera”.  
*Cristina Fernández De Kirchner*

### 43. LA IGUALDAD DE GÉNERO

#### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA:

**OBJETIVOS:** Facilitar el reconocimiento de la trayectoria vital que hemos tenido las mujeres.  
Identificar micromachismos

**TEMÁTICA:** Igualdad de Género

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 16 años

**DURACIÓN:** 40 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Se visualizará un corto sobre micromachismos y debatirán, sobre ello, si los consideramos, si no, etc.

[https://www.youtube.com/watch?v=Co\\_z\\_GbjbHY](https://www.youtube.com/watch?v=Co_z_GbjbHY)

Luego se pasará a trabajar de una forma más individual.

En primer lugar, se ha de generar un espacio amoroso.

Se les pide a las mujeres que dibujen en una cartulina utilizando pinturas de dedos el “Camino de su Vida”, señalando en él los acontecimientos más importantes que han ido teniendo a lo largo de su vida. La consigna es libre, que señalen aquellos que para ellas son significativos. Así les pedimos que el trabajo lo hagan iniciándolo en su infancia y señalando que el camino no acaba en el momento en que nos encontramos sino que es continuo.

Después en grupo, las mujeres que quieran pueden compartirlo.

Una de las cuestiones relevantes para transmitir al grupo es que la violencia machista, que todas hemos sufrido en nuestras vidas por el hecho de ser mujeres, tiene siempre desvíos a nuevos caminos de recuperación.

**Materiales necesarios:** Ordenador, cañón de proyección, equipo de sonido, papel continuo, pintura de dedos, toallitas húmedas (u otro elemento para limpiar las manos).



## 44. LA IGUALDAD DE GÉNERO

**DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “GAFAS VIOLENTAS PARA LA MÚSICA”**

**OBJETIVOS:** Visibilizar, analizar y debatir sobre estereotipos y roles de género /amor romántico /cosificación y sexualización del cuerpo de las mujeres

**TEMÁTICA:** Igualdad y estereotipos de Género

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 14 años

**DURACIÓN:** 40 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Visionar un videoclip de moda (si se puede, sondear previamente y elegir una canción que resuena en el grupo, mejor)

Se les reparten las letras de las canciones. Es interesante poder visionar diferentes videoclips que tengan mensajes distintos (ej Amorfoda Bud Bunny, Lo malo Amaia y Ana Guerra de OT y el Rap feminista del IES Rafal)

Preguntas que pueden facilitar el debate:

- Cómo se visibiliza a mujeres y hombres, qué rol tienen?
- Cómo se habla del amor? Cómo gestionan sus emociones?
- Qué palabras y/o imágenes llaman tu atención? Por qué?

Se divide el espacio de la pizarra o papelógrafo en dos Hombres/Mujeres y se va anotando en una o dos palabras sus aportaciones, facilitando el debate y la argumentación.

**Materiales necesarios:**

Videoclips, letras canciones, móvil / portátil, altavoz

Pantalla + proyector

Papel continuo / Pizarra / tiza

#### 45. LA IGUALDAD DE GÉNERO

### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “LALO EL PRÍNCIPE ROSA”

**OBJETIVOS:** Reflexionar sobre nuevos modelos de masculinidad

Identificar los conceptos de sexo y género

Desmontar los roles y estereotipos de género

**TEMÁTICA:** Igualdad de Género

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 16 años

**DURACIÓN:** 40 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Visualizamos el vídeo “Lalo, el príncipe Rosa”:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Gr56pfgFTpQ>

Tras esto, preguntamos al grupo ¿qué es lo que más os ha llamado la atención en el vídeo? ¿qué cualidades se les atribuye a Lalo?

En un segundo momento dividimos al grupo en pequeños equipos de 3 a 5 personas, y les decimos que tienen que inventar un final para la historia de Lalo. Para ello utilizarán todo el atrezzo (disfraces) necesarios y podrán usar tanto recursos musicales, como de dibujo, mímica... lo que el grupo decida.

Al terminar se hará una reflexión en grupo sobre por qué han elegido esos finales y si creen que podría hacerse realidad en su entorno cercano.

**Materiales necesarios:** Descargar video y disfraces

## 46. LA IGUALDAD DE GÉNERO

**DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “CUIDADOS Y ROLES DE GÉNERO”**

**OBJETIVOS:** Hacer visible la importancia de los trabajos de cuidados en el sostenimiento de la vida y exigir la corresponsabilidad de todos los actores sociales en su realización. Visibilizar como existen unos códigos e imágenes asociados a determinados género que condicionan nuestro relato acerca de las relaciones entre ambos sexos. Desmontar los roles y estereotipos de género

**TEMÁTICA:** Igualdad de Género

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 16 años

**DURACIÓN:** 1 hora

**Descripción del uso de la herramienta:** Crear 3 grupos. Un grupo jugará a la Jenga / otro rellenará el panel de los cuidados / Creará un relato de la historia gráfica de El Enjambre. En cada puesto estarán 15 minutos aprox. Y después se cambiarán de actividad. Al finalizar habrá un tiempo de puesta en común y reflexiones si es posible.

La JENGA de los cuidados

<http://redciudadaniaglobal.org/noticias/crecer-con-cuidados-el-juego-de-la-jenga/>

Se trata de un juego en el que utilizaremos una Jenga, una torre formada de 54 fichas de madera apiladas de 3 en 3, como metáfora de nuestro modelo de desarrollo y de la crisis de cuidados que afecta a nuestra civilización.

Panel cuidados

- ¿Qué cuidados recibo? / ¿de quién?
- ¿Qué cuidados doy? / ¿a quién?
- ¿Cómo cuido el mundo en el que vivo? / ¿a la naturaleza? ¿A través de qué acciones?

Historia Gráfica “Enjambre” de Sonia Pulido (libro Enjambre edt. Norma)

Visualizarán colores, personajes... y crearán un pequeño relato de lo que hayan interpretado de la historia visual.

Ronda conclusiones (esto se lleva bastante tiempo, si no se cuenta con él priorizar ideas fuertes y devolver información de historias en otra sesión o como feedback de su posicionamiento):

Rescatar información del panel / ¿quiénes cuidan? / Dato 80% cuidados recae en las mujeres

Es necesario que siga en aumento el apoyo Hombres / Estado / Empresas

Doble y triple jornada para las mujeres (empleo remunerado/ trabajo cuidados / asociacionismo)

Lectura de los relatos.

**Materiales necesarios:** Juego de la Jenga + tarjetas de cuidados, papel continuo, Post-it, rotulador, historia gráfica El Enjambre, folios, bolígrafos

#### 47. LA IGUALDAD DE GÉNERO

### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: ¡CIERRA LOS OJOS: 1, 2, 3... PATRIARCADO!

**OBJETIVOS:** Visibilizar el imaginario de poder condicionado por el género en el que se asocia este a los hombres (heterosexuales, blancos y adinerados). Desmontar los roles y estereotipos de género

**TEMÁTICA:** Igualdad de Género

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 12 años

**DURACIÓN:** 20 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** El grupo parte de estar sentadas en círculo. Se les pide que cierren los ojos y piensen en la persona más poderosa para ellas del mundo. Se les invita a que los abran y vayan diciendo de una en una en qué persona han pensado, normalmente la gran mayoría dice el rey, presidente del gobierno, algún futbolista o cantante, Jeque árabe...

Se irá anotando en la pizarra los personajes que elige el grupo, y se reflexionará sobre si las personas más importantes que han elegido son mujeres o hombres y por qué.

**Materiales necesarios:** Espacio diáfano para que puedan estar sentadas en círculo  
Pizarra y tiza

#### 48. LA IGUALDAD DE GÉNERO

### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “GÉNERO, SEXUALIDAD Y PODER”

**OBJETIVOS:** Trabajar el concepto de heteronormatividad y reflexionar sobre situaciones que se construyen socialmente en base a esas reglas. Reflexionar sobre las relaciones de poder que rigen la sociedad  
Deconstruir ideas relacionadas con la diversidad de géneros

**TEMÁTICA:** Igualdad de Género

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 14 años

**DURACIÓN:** 30 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Cada persona tiene que tener las tarjetas amarilla (duda), verde (si), roja (no) y utilizarla para dar respuesta a las siguientes afirmaciones:

- Tener relaciones heterosexuales es más natural.
- Las mujeres son sensibles, dulces y siempre van perfectas.
- Es normal que hombres y mujeres hagan cosas distintas, porque son distintos.
- Cuando una pareja heterosexual tienen un hijo lo normal es que la madre dedique más horas a su cuidado.
- Las mujeres son femeninas y los hombres masculinos.
- A la hora de salir con alguien, lo normal es que sean los hombres a los que les gusta tener la iniciativa.
- Las relaciones heterosexuales son necesarias para continuar con la especie humana.

Cerramos con una pequeña conclusión sobre la importancia de promover la diversidad sexual, afectiva y de genérica.

**Materiales necesarios:** Tarjetas de colores

## 49. LA IGUALDAD DE GÉNERO

**DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “UNA CIUDAD ESTIQUETADA”**

**OBJETIVOS:** Repensar el concepto de diversidad y su implicancia en la comunidad.

Identificar los prejuicios que portamos y cómo impacta en la vida diaria.

Reflexionar y cuestionar los estereotipos sociales.

**TEMÁTICA:** Igualdad de Género

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de 12 años

**DURACIÓN:** 30 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Primero se divide a las participantes en grupos. En grupos, deben trabajar para rellenar las frases incompletas. La idea es informarles que deberán debatir y hacer una respuesta en sus grupos acerca de lo que ellos piensan completando las siguientes frases:

A los chicos les gusta.....

Las chicas son.....

Las personas que estudian mucho.....

A la gente que le gusta leer.....

Las personas inmigrantes.....

Las personas que juegan a videojuegos son.....

Si hay una persona de diferente nacionalidad necesita de mi ayuda yo.....

Luego de completar las frases se deberán exponer en el grupo grande las respuestas finales por grupo. Se elegirá una persona representante de cada grupo que participará en la puesta en común. Sistematizamos la información para que sea más visual.

**Materiales necesarios:** Los folios con las frases incompletas, rotuladores.

Papel continuo (esto en caso de que no se tenga disponibilidad para utilizar la pizarra).

## 50. LA PARTICIPACIÓN GRUPAL

**DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “TEATRO SOCIAL O SOCIODRAMA”**

**OBJETIVOS:** Reflexionar y debatir sobre la importancia de participar

**TEMÁTICA:** Participación grupal

**EDADES RECOMENDADAS:** Todas las edades

**DURACIÓN:** 40 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** El grupo se dividirá en varios grupos. Cada una de las personas dispone de 15 minutos para organizar una escena en off (una imagen que parezca un fotografía, sin movimiento ni sonidos), que exponga un problema del municipio, un conflicto, o un tema problemático a trabajar.

Pasado los 15 minutos cada grupo expondrá la imagen o escena al resto de participantes. Tras mostrar la escena deberán permanecer inmóviles y el grupo espectador deberá entrar a modificar la escena, uno por uno, hasta que quede resuelta. Cada persona podrá modificar 2 movimientos. Así irán entrando los espectadores a cambiar la escena hasta que quede totalmente resuelta, haciéndose lo mismo con el otro grupo.

**Materiales necesarios:** Papeles y bolígrafos

## 51. LA PARTICIPACIÓN SOCIAL

### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “LA TELARAÑA”

**OBJETIVOS:** Reflexión sobre la importancia de la participación del grupo y en especial de las mujeres

**TEMÁTICA:** Participación social

**EDADES RECOMENDADAS:** Todas las edades

**DURACIÓN:** 15 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Antes de comenzar la sesión la dinamizadora o el dinamizador deberá de anotar en la pizarra las siguientes preguntas:

- Cómo mujer me siento...
- ¿Es importante que las mujeres participen en la sociedad de manera activa?
- ¿Consideras que es importante que las mujeres se ayuden entre sí?
- ¿Es necesario que los hombres también se involucren en la lucha hacia la igualdad de género?

Al comenzar la sesión, debemos de indicar a las participantes que hagan un círculo y se sienten (el círculo no debe de ser muy amplio).

En esta ocasión será la persona dinamizadora la que comience la actividad, formando parte del grupo y del círculo que se ha creado con anterioridad.

La dinamizadora o el dinamizador tendrá en sus manos el ovillo de lana, y contestará a la primera pregunta que está anotada en la pizarra. Una vez haya contestado, coge un extremo de la lana, y tira el ovillo a otra persona (se debe de intentar que no sea a la compañera de su derecha, ni de su izquierda). Así hasta que todas las compañeras hayan contestado a la primera pregunta. Entonces haremos lo mismo con cada una de las cuestiones anotadas en la pizarra, sin olvidar que es importante que el ovillo de lana siga creando su telaraña.

Cuando todas las participantes hayan contestado, se reflexionará sobre la telaraña formada: ¿si sujetamos con fuerza la telaraña está firme?, ¿si alguien suelta su extremo que sucede?, ¿la telaraña se desarma?, ¿si alguien no sujeta con fuerza, la telaraña se afloja?, etc. La idea es reflexionar sobre la importancia de la participación de todas en el grupo y de la interdependencia entre cada individuo para llegar a un buen resultado.

**Materiales necesarios:** Ovillo de lana, pizarra y tizas

## 52. LA PARTICIPACIÓN SOCIAL

## DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: GRUPO FOCAL

**OBJETIVOS:** Identificar las necesidades del grupo o la opinión de grupo sobre una temática concreta

**TEMÁTICA:** Participación social

**EDADES RECOMENDADAS:** Todas las edades

**DURACIÓN:** 30 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** La persona dinamizadora solicita al grupo que se presente y hable libremente sobre la temática en cuestión. Colectivamente el grupo debe identificar las necesidades y priorizarlas. Se trata de un proceso de deliberación colectiva donde todos participan para alcanzar acuerdos mediante el debate. El monitor debe garantizar la participación de todos, así como el respeto mutuo y el orden en las intervenciones.

¿Cuáles son los problemas de las mujeres en la actualidad en España y en su municipio?, ¿cómo y qué herramientas tienen ellas para incidir/modificar esa realidad?

¿Cómo el modelo democrático representativo puede o no responder a sus problemas?  
¿Consideran que hay otros modelos o formas de incidir en sus realidades? ¿Cuáles? ¿Por qué?

**Materiales necesarios:** Ninguno

## 51. LA PARTICIPACIÓN SOCIAL

### DENOMINACIÓN DE LA HERRAMIENTA: “PASAPALABRA A TU ALCALDE O ALCALDESA”

**OBJETIVOS:** Aproximar la administración local al alumnado dando a conocer, a través del juego, sus dudas e inquietudes en torno a la gestión municipal y la temática sobre la que elaborarán el proyecto de intervención

**TEMÁTICA:** Participación social

**EDADES RECOMENDADAS:** A partir de los 12 años

**DURACIÓN:** 40 minutos

**Descripción del uso de la herramienta:** Las participantes simularán estar dentro del plató del programa “Pasapalabra” teniendo al alcalde o alcaldesa como jugador jugadora principal.

El grupo elaborará una serie de preguntas relacionadas con la temática a trabajar (una campaña de sensibilización medioambiental, programaciones lúdicas y culturales...etc.) así como cuestiones relacionadas con la gestión municipal.

Ej.:

- Alumna: “empieza por la -R-: capacidad del entorno para adaptarse a las adversidades del medio sin alterar significativamente sus características de estructura y funcionalidad” - alcalde o alcaldesa “¡resiliencia!”

Para preparar el concurso las participantes se separarán en pequeños grupos haciendo una lluvia de ideas de las temáticas sobre las que lanzarán las preguntas.

Las cuestiones deberán estar relacionadas con las dudas que tengan en torno a la gestión municipal o sobre la igualdad de género. Una vez formuladas, usarán los medios que tengan en el aula (conexión a internet, dispositivos móviles, etc.) para buscar la respuesta.

Una vez tengan la batería de preguntas/ respuestas la expondrán al grupo, organizando las respuestas por orden alfabético para lanzarlas al alcalde o alcaldesa.

Para la puesta en escena el grupo dividirá los roles en: cámaras de televisión, presentador/a, público, azafato/a, decoradores/as de plató, realizadores/as de sonido...etc.

**Materiales necesarios:** Papel, bolígrafos, cámara de vídeo (móviles), cartulina, gomaespuma, rotuladores de colores.



## 5.2 Participación digital.

Teniendo en cuenta que puede existir brecha digital, se realizará un sondeo previo entre las participantes para identificar qué necesidades existen y a través de qué herramientas digitales se puede lograr una participación más inclusiva. Una vez recopilada esta información se hará lo siguiente:

- a. Definir la utilización de una plataforma de videoconferencias segura y accesible que facilite la conexión y manejo por parte de las participantes.
- b. Coordinación, en el caso de que sea necesario, de la conexión a las sesiones en pequeños grupos para facilitar el acceso a quienes pudieran tener más dificultades.
- c. Envío de indicaciones previas a las participantes sobre uso de la plataforma, normas y procedimiento de moderación de las sesiones.
- d. Encuentro virtual formativo previo para resolución de dudas sobre el uso de la plataforma digital.

Cada sesión digital requerirá de una preparación previa meticulosa. A través de la metodología de la clase invertida, se realizará la formación de manera síncrona y asíncrona. Para ello, se identificarán recursos audiovisuales sobre las temáticas propuestas, para que las participantes realicen su visionado de manera individual, fuera de las sesiones. De este modo, las sesiones digitales podrán dedicarse íntegramente a la reflexión y el trabajo colaborativo en grupos.

Las sesiones digitales deberán tener una duración inferior a las presenciales. Por ello, para garantizar los objetivos, además de trabajar con la metodología de clase invertida, se podrán ampliar el número de sesiones.

A continuación, se recogen fichas de 4 experiencias participativas con enfoque de género, que han inspirado la propuesta de las EPI y de las cuales pueden extraerse aprendizajes orientados a fortalecer los procesos de participación e inclusión de las mujeres.

Las experiencias son las siguientes:

- a. **Asociación Heura.** Experiencia de educación de personas adul-

tas basada en el aprendizaje dialógico en el marco de la Escuela de la Verneda- San Martí, primer centro educativo que puso en práctica el modelo educativo de las comunidades de aprendizaje.

- b. **Ágora infantil.** Un programa de democracia participativa desarrollado con escolares, orientado a fortalecer las habilidades participativas y la equidad de género.
- c. **Sembrando Igualdad.** Programa de localización participativa de los ODS, dirigido a fortalecer la incidencia política de las asociaciones de mujeres en el ámbito rural de Andalucía y la Región de Murcia.
- d. **Cotidianas.** Proyecto de intervención comunitaria orientado a prevenir el aislamiento y fortalecer las redes de apoyo mutuo entre las mujeres mayores.

## TÍTULO DE LA PRÁCTICA: HEURA

### **NOMBRE DE LA ENTIDAD PROMOTORA:**

Escuela de Educación de Adultos de la Verneda- San Martí (Comunidad de Aprendizaje)

### **UBICACIÓN:**

Barcelona

**WEB:** <http://www.edaverneda.org/edaverneda8/es/node/3>

**FECHAS DE DESARROLLO** 1.986-actualidad.

### **DESCRIPCIÓN:**

Heura es una asociación de mujeres que nace en 1986, en el barrio de la Verneda Sant Martí de Barcelona. Heura es un marco global de formación y participación abierto a las iniciativas y necesidades de todo el barrio. El objetivo fundamental es ofrecer una formación de calidad, abierta, democrática, participativa y crítica que permita a las mujeres gestionar su propia vida social y cultural y favorecer la igualdad personal y la dignidad de todas y todos.

Las principales protagonistas de Heura son las “otras mujeres”, las que no han tenido antes la oportunidad de acceder a espacios educativos y culturales y las que no tienen titulaciones académicas ni universitarias, encontrándose en desigualdad frente a las mujeres académicas que han silenciado, históricamente, las voces de las “otras mujeres”.

Las mujeres de Heura rompen estas barreras y luchan a través del diálogo igualitario para la defensa de sus derechos como mujeres. Se prioriza dar las herramientas necesarias para que se sienten las propias mujeres las que adquieran la capacidad e iniciativa propia de autogestión de recursos y capacidades. Las herramientas se encuentran en un modelo de educación capaz de romper con las tradicionales construcciones sociales y con la división de roles por género. Este modelo está basado en la participación, la riqueza que la diferencia aporta al conjunto de personas que integran la asociación y en una relación entre iguales en la que las mujeres puedan expresar su voz.

En la actualidad, Heura cuenta con 1349 socias. Las mujeres deciden qué tipo de formación quieren recibir, englobando todos los ámbitos de la sociedad donde se desarrolla la persona y participando activa y críticamente sobre su medio social y cultural.

(Extracto de presentación en su web)

### **RECURSOS DEL PROYECTO:**

#### **Las otras mujeres (Lidia Puigvert).**

<https://www.traficantes.net/libros/las-otras-mujeres>

#### **Comunidades de aprendizaje, transformar la educación (Ramón Flecha)**

<https://www.comunidadedeaprendizagem.com/uploads/materials/582/e556e7c-448d9239442c1d1f1c02a0082.pdf>

## TÍTULO DE LA PRÁCTICA: ÁGORA INFANTIL

**NOMBRE DE LA ENTIDAD PROMOTORA:**

Asociación Coglobal.

**UBICACIÓN:** Andalucía, Región de Murcia y San José (Uruguay)

**WEB:** <http://www.agorainfantil.com/>

**FECHAS DE DESARROLLO** 2014- actualidad.

**DESCRIPCIÓN:**

Es un programa de participación infantojuvenil en políticas locales que se desarrolla en el ámbito escolar. En Ágora Infantil se trabaja con grupos voluntarios de estudiantes o clases escogidas al azar, quienes tendrán la tarea de elaborar y priorizar propuestas dirigidas a los gobiernos locales para su implementación.

Esta iniciativa permite la participación de la población menor en la definición, uso o gestión del espacio público, así como en el diseño de acciones de sensibilización, con aportaciones desde su propia mirada y sus propias necesidades.

Los grupos de niños, niñas y adolescentes analizan su territorio, aportan ideas, deliberan y construyen colectivamente una propuesta, en diálogo con el Ayuntamiento u otras instancias de gobierno local. Entre las temáticas trabajadas está la promoción de la igualdad, la prevención de la violencia de género y la ciberviolencia. A través del trabajo lúdico y cooperativo en el aula, el alumnado reflexiona sobre su propia vivencia del género, conoce las políticas municipales en esta materia, diseña, decide y realiza una acción de sensibilización en su entorno.

En la actualidad se ha implementado en más de 60 municipios y han participado más de 4.000 chicas y chicos. Ágora Infantil cuenta con la colaboración de investigadores de la Universidad de Málaga, la Universidad de Huelva, la Universidad de Cádiz y la Università degli studi di Palermo para evaluar los impactos del programa.

(Extracto de presentación de su web)

**RECURSOS DEL PROYECTO:**

**Dossier Ágora infantil**

[http://www.agorainfantil.com/wp-content/uploads/2019/07/dossier\\_%C3%81gora-Infantil-2019\\_20-1.pdf](http://www.agorainfantil.com/wp-content/uploads/2019/07/dossier_%C3%81gora-Infantil-2019_20-1.pdf)

**Videos por la igualdad del programa Ágora Infantil**

[https://www.youtube.com/channel/UCoBaggNsbpQcoV\\_36eG5t3A](https://www.youtube.com/channel/UCoBaggNsbpQcoV_36eG5t3A)

## TÍTULO DE LA PRÁCTICA: SEMBRANDO IGUALDAD.

**NOMBRE DE LA ENTIDAD PROMOTORA:**

Asociación Coglobal.

**UBICACIÓN:** Andalucía y Región de Murcia.

**WEB:** [www.coglobal.es](http://www.coglobal.es)

<https://coglobal.es/sembrandoigualdad/>

**FECHAS DE DESARROLLO** 2019- actualidad.

**DESCRIPCIÓN:**

Sembrando Igualdad (SI) es un programa de educación para el desarrollo con enfoque de ciudadanía global, en el que asociaciones de mujeres del ámbito rural incrementan competencias relacionadas con la estrategia de localización de los ODS, el ODS 5 en el Sur Global y metodologías participativas para el desarrollo. Estas competencias se orientan a dotar a las asociaciones de mujeres de una mayor incidencia en la esfera pública local. Para ello, diagnostican de manera participativa con población escolar y adulta los avances logrados en su territorio de las metas que en materia de igualdad de género propone la Agenda 2030, y construyen propuestas orientadas a su consecución.

En este contexto, SI operativiza el cumplimiento de sus objetivos a través de cuatro áreas estratégicas de trabajo: (1) fortalecimiento de organizaciones de la sociedad civil en el ámbito rural; (2) participación infantojuvenil; (3) localización de ODS con enfoque de género y desde una mirada global y (4) diálogos interterritoriales.

(Extracto de presentación en su web)

**RECURSOS DEL PROYECTO:**

**Vídeo de presentación de Sembrando Igualdad**

<https://coglobal.es/ods-5-sembrando-igualdad/>

## TÍTULO DE LA PRÁCTICA: COTIDIANAS.

**NOMBRE DE LA ENTIDAD PROMOTORA:**

Pandora Mirabilia (grupo cooperativo Tangente)

**UBICACIÓN:** Madrid

**WEB:** <https://www.pandoramirabilia.net/project/cotidianas/>

**FECHAS DE DESARROLLO** 2019- 2020

**DESCRIPCIÓN:**

Cotidianas: mujeres mayores con ganas de más, es un propuesta de acción comunitaria para promover la autonomía y prevenir o mitigar el aislamiento, así como un proyecto de empoderamiento y apoyo mutuo. Se realiza con un grupo de mujeres mayores de los distritos madrileños de Arganzuela y Centro, a través del Grupo cooperativo Tangente.

En las dinámicas se comparten experiencias, se realizan visitas y se proponen todo tipo de actividades.

(Extracto de presentación de su web)

**RECURSOS DEL PROYECTO:**

**Podcast del proyecto realizado durante el confinamiento**

<https://www.pandoramirabilia.net/project/cotidianas/>

## BIBLIOGRAFÍA

Agenjo, A. (2013). Equidad de género. En M. Bastante, A. Falck y V. Gutiérrez (Coords). *Metodologías participativas. Aportaciones de Sur a Sur: Informe de investigación*. (pp. 35- 38). Madrid: IEPALA.

Allegretti, G., García- Leyva, P. y Paño, P. (2011). *Viajando por los presupuestos participativos: Buenas prácticas, obstáculos y aprendizajes*. Málaga: CEDMA.

Albornoz, N., García- Leyva, P. y Palacios, M. (2019). Participation as a mechanism to favour psychological empowerment and positive interaction: The “Ágora Infantil” participatory democracy programme. *J. Community Psychology Wiley, 2020*, 1- 18. <https://doi.org/10.1002/jcop.22328>

Barragán, V., Romero, R. y Sanz, J.M. (2011). Fundamentos políticos y tipología de los Presupuestos Participativos. En A. Falck y P. Paño (Ed.), *Democracia Participativa y Presupuestos Participativos: acercamiento y profundización sobre el debate actual. Manual de Escuela de Políticas de Participación Local* (pp. 235-279). Málaga: CEDMA.

Casilla, D. (2005). La naturaleza de la acción participación y la formación para participar. *Espacio Abierto*, vol. 13, núm. 2, 2004, 249-275. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12213204>

Cobo, R. (2017, enero 24). La fuerza de las mujeres y la fuerza del feminismo. *Educación de USTEA*. Recuperado de <https://educacion.ustea.org/la-fuerza-de-las-mujeres-y-la-fuerza-del-feminismo/>

Cobo, R. (2019). La cuarta ola: la globalización del feminismo. *Servicios Sociales y Política Social*, 2019, 11- 20.

Coglobal (2015). *Evaluación cuantitativa del programa Ágora Infantil*. Recuperado de <http://www.agorainfantil.com/wp-content/uploads/2015/11/Presentaci%C3%B3n%C3%81gora-3-uma-uhu.pdf>

Coglobal (2020). *Programa Sembrando Igualdad. Documento marco 2020- 2023*.

De la Cruz, C. (1999). *Guía metodológica para integrar la perspectiva de género en proyectos y programas de desarrollo*. Vitoria-Gasteiz: Emakunde-Instituto Vasco de la Mujer.

De Miguel, A, (2000). *Feminismos*. En C. Amorós (Dir.) *Diez palabras clave sobre la mujer*. (pp. 217- 256). Pamplona: Verbo Divino.

Falck, A. (2019). *El presupuesto participativo como política pública para la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030. Estudio del caso de Conil de la Frontera para el establecimiento de líneas de base para la evaluación de los presupuestos participativos*. Universidad del País Vasco.

García-Leiva, P. y Paño, P. (2012). *Construcción de ciudadanía desde la percepción de los actores de los presupuestos participativos*. En G. Allegretti (Comp.), *Estudio comparativo de los presupuestos participativos en República Dominicana, España y Uruguay*. (pp. 259-321). Málaga: CEDMA.

Hooks, B. (2004). *Mujeres negras. Dar forma a la teoría feminista*. En B. Hooks, A. Brah, C. Sandoval, G. Anzaldúa, A. Levins , K. Bhavnani, M. Coulson, M. Jacqui, C. Talpade. *Otras inapropiables: feminismos desde las fronteras*. (pp. 33- 50). Madrid: Traficantes de sueños.

Mora, F. (2017). *Neuroeducación: solo se puede aprender aquello que se ama*. Alianza Ensayo.

ONU (2015). *Agenda 2030 para el desarrollo sostenible*. Recuperado de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>

ONU (2020). *Informe sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible en 2020* Recuperado de <https://unstats.un.org/sdgs/report/2020/>

ONU Mujeres (2018). *Hacer las promesas realidad: la igualdad de género en la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible*. Recuperado de [www.unwomen.org/sdg-report](http://www.unwomen.org/sdg-report)

ONU Mujeres (2020). *La pandemia en la sombra: violencia contra las mujeres durante el confinamiento*. Recuperado de [https://www.unwomen.org/es/news/in-focus/in-focus-gender-equality-in-covid-19-response/violence-against-women-during-covid-19?gclid=Cj0KCQjwyN-DBhCDARIsAFOELTlwAqqoleXVSEFps10VdQ9Yi9IO-v2ambgNpld7umx4K\\_3u5xJJWPTlaAusUEALw\\_wcB](https://www.unwomen.org/es/news/in-focus/in-focus-gender-equality-in-covid-19-response/violence-against-women-during-covid-19?gclid=Cj0KCQjwyN-DBhCDARIsAFOELTlwAqqoleXVSEFps10VdQ9Yi9IO-v2ambgNpld7umx4K_3u5xJJWPTlaAusUEALw_wcB)





**Fundación por la Europa de los Ciudadanos**  
C/ Luis Vélez de Guevara, 8, Bajo Derecha 28012. Madrid.  
contacto@lafec.org  
91 722 75 00



NICOS POULANTZAS  
INSTITUTE