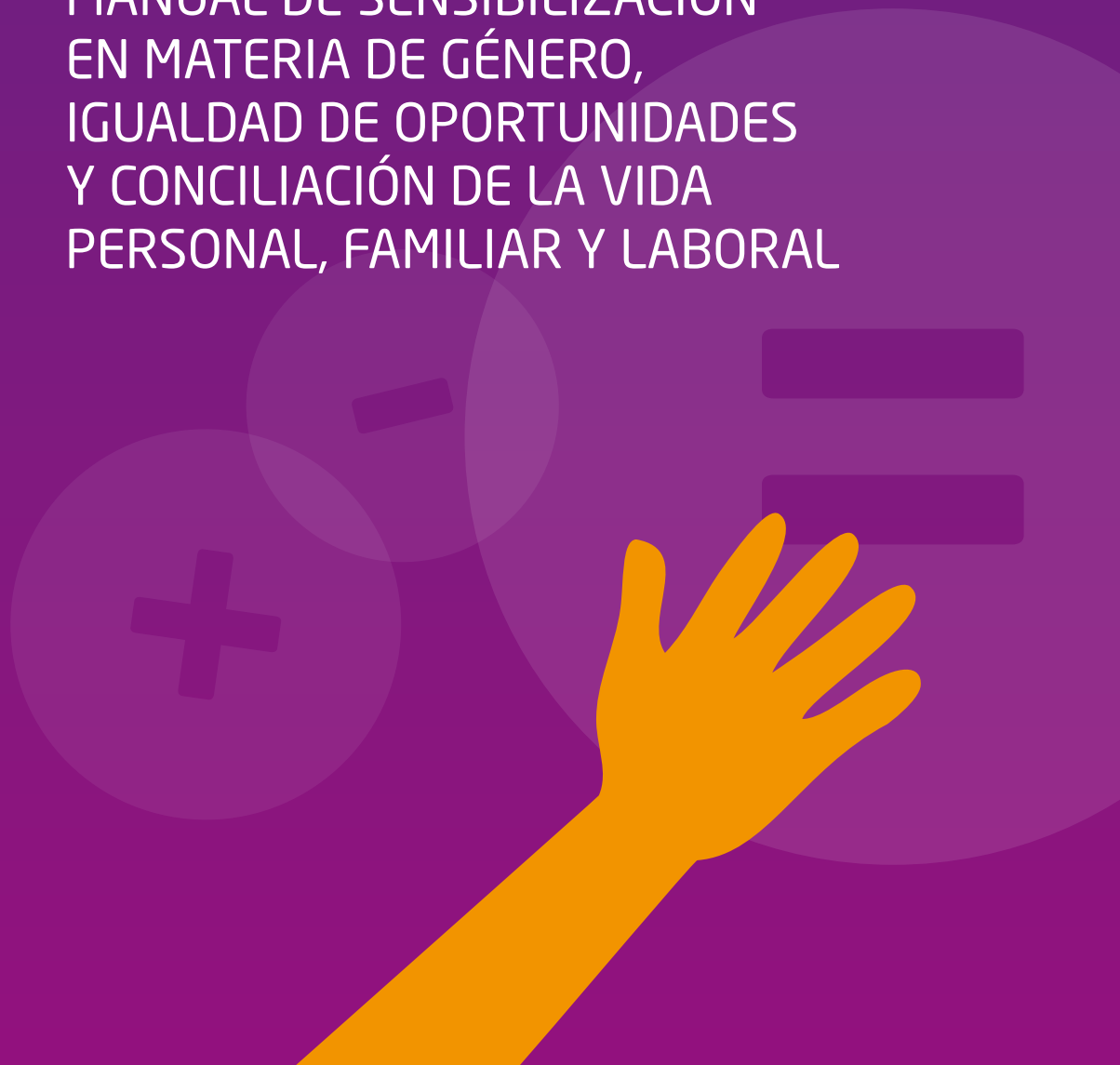


CAMBIAMOS LA HISTORIA: ELEGIMOS IGUALDAD

MANUAL DE SENSIBILIZACIÓN
EN MATERIA DE GÉNERO,
IGUALDAD DE OPORTUNIDADES
Y CONCILIACIÓN DE LA VIDA
PERSONAL, FAMILIAR Y LABORAL



CAMBIAMOS LA HISTORIA: ELEGIMOS IGUALDAD

MANUAL DE SENSIBILIZACIÓN EN
MATERIA DE GÉNERO, IGUALDAD DE
OPORTUNIDADES Y CONCILIACIÓN
DE LA VIDA PERSONAL, FAMILIAR Y
LABORAL

María A. Socas Pérez
Mercedes González Santos



Coordinación y supervisión:

Servicio de Planificación y Programas

Elaboración:

María A. Socas Pérez y Mercedes González Santos

Edición:

Servicio de Planificación y Programas.

Instituto Canario de Igualdad.

Consejería de Bienestar Social, Juventud y Vivienda.

INDICE

Introducción al Manual

0.1 Presentación del Manual	7
0.2. Objetivos del Manual	9
0.3. ¿A quién va dirigido?	9
0.4. Metodología	9
0.4.1. El trabajo en grupo	9
0.4.2. Cómo trabajar con el manual	9
0.4.3. La formadora	10

MÓDULO 1: ENFOQUE DE GÉNERO: INCORPORANDO UNA NUEVA FORMA DE MIRAR

1.1. Introducción al Módulo	13
¿Qué es y qué pretende la Teoría de Género?	14
Una reflexión acerca de cómo abordamos la intervención desde la perspectiva de género.	14
El árbol de las desigualdades	15
El mainstreaming o transversalidad de género como estrategia para el cambio	15
Es importante generar cambios en la identidad de género	16
Aspectos a tener en cuenta cuando incorporamos la perspectiva de género en un Itinerario de Intervención	16
1.2. Objetivos del Módulo 1	17
1.3. Presentación grupal.	18
Dinámica de presentación: La caja de las preguntas	18
1.3.1. Mi realidad como mujer.	19
Dinámica: ¿Qué me molesta y qué me satisface de ser mujer?	19
Dinámica de autovaloración personal: El árbol de mis triunfos.	20
Texto de apoyo: ¿Por qué a las mujeres nos cuesta valorarnos?	21
Dinámica: Unas gafas nuevas, una forma de mirar nueva	22
Texto complementario a la dinámica de la realidad. Algunas cifras de las mujeres en el mundo ...	24
Algunas pistas para incorporar a nuestra mirada	25
1.3.2. Análisis de la relación Sexo - Género.	26
Dinámica: Lluvia de ideas ¿qué es ser mujer, qué es ser hombre?	26

Concepto: sexo y género	26
Dinámica: Imágenes asociadas a lo femenino y lo masculino	27
Lámina con objetos	28
Dinámica: "Nacimientos"	29
1.3.3. Relación entre género, formación y empleo	32
Segregación formativa, ocupacional y vertical	32
Dinámica: El listado de profesiones	33
Listado de profesiones	34

MODULO 2: EL PROCESO DE SOCIALIZACIÓN COMO CAUSA DE LA DESIGUALDAD DE GÉNERO

2.1. Introducción al Módulo	37
2.2. Objetivos del Módulo 2	39
2.3. Roles de género	40
Definición de roles de género	40
Características de los roles de género	40
Dinámica: Cuento "Nara y el Rey"	41
2.4. Estereotipos de género	44
Definición de estereotipos de género	44
Definición de sexismo	44
Estructura mental sexista	44
Dinámica: Cuento "Cena de Daniel y Laura"	45
Algunos estereotipos de género referidos a lo masculino y lo femenino	48
Cambios conceptuales en cuanto a los valores sociales	48
Texto: Feminidad - masculinidad	49
2.5. Socialización	50
Dinámica: Lluvia de ideas ¿Cómo ha influido la socialización en mi desarrollo personal?	50
Definición de socialización	50
Dinámica: Cuento "La elefanta encadenada"	51
Análisis de las ventajas y desventajas de la socialización	53
Los espacios asignados por la socialización	55
Agentes de socialización: La familia, la escuela, los medios de comunicación, los productos culturales y el lenguaje hablado y escrito	56
Obstáculos de la socialización tradicional para el logro de la igualdad	70

MÓDULO 3: EMOCIONES, DEPENDENCIA EMOCIONAL, VIOLENCIA DE GÉNERO Y AUTONOMÍA

3.1. Introducción al Módulo	73
3.2. Objetivos del Módulo 3	75
3.3. Las emociones	76

Dinámica: Descubre tus emociones.....	76
Definición de las emociones	76
Dinámica: Las texturas de las emociones	77
Ejercicio identificar cada emoción	78
Texto: Las emociones, ideas claves a tomar en cuenta	79
Dinámica: Cuento "La rabia y la tristeza"	80
Texto: Vive tus emociones	82
3.4. La dependencia emocional	83
Definición de dependencia emocional.....	83
Texto: Perfil de una persona dependiente	83
Algunos aspectos del comportamiento que predisponen a la dependencia emocional	84
Dinámica: Cuento "Un amor sin ataduras"	85
Texto: ¿Cómo ser una persona autónoma?	87
3.5. La violencia de género	88
Dinámica: Abrir los ojos	88
Definición de violencia de género	90
Dinámica: Lluvia de ideas: ¿Qué es violencia doméstica? ¿Qué es violencia de género?	91
Tipos de violencia de género	92
Algunas características de la violencia de género	93
Dinámica: Cuento "Arturo y Clementina"	94
Texto: Indicadores de la violencia en la pareja	97
Texto: Algunos aspectos que caracterizan a la mujer víctima de violencia de género	97
Texto: Dependencia y mujer víctima de maltrato	98
Dinámica: Una apuesta por salir adelante: Ella	99

MÓDULO 4: IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y CONCILIACIÓN DE LA VIDA FAMILIAR

4.1. Introducción al Módulo	103
4.2. Objetivos del Módulo 4	105
4.3. Antecedentes:	106
Dinámica: ¿qué opinas del feminismo?	106
Definición del feminismo, precursoras y corrientes	108
Dinámica: "Hagamos memoria: El trozo de tela malva".	110
4.4. Herramientas para la igualdad de género:	113
Dinámica sobre discriminación: Y a mí, ¿por qué no?	113
Concepto de discriminación	113
Discriminación Directa e Indirecta	115
Dinámica sobre discriminación: una entrevista telefónica	116
Definición de Acción positiva	120
¿Por qué son necesarias las acciones positivas?	120
¿Qué es igualdad de género?.....	120

¿Qué persigue la igualdad de género?	120
Algunas herramientas para promover la igualdad de género:	121
Ley orgánica 3/2007 para la Igualdad efectiva de Mujeres y Hombres.	121
4.5. Conciliación de la vida personal, laboral y familiar.	122
Dinámica: ¿qué haces y cuánto inviertes?	122
Conciliar es	124
Algunas consecuencias de la conciliación desigual	124
Dinámica: Los equilibrios de la conciliación	125
Texto complementario: Cuento de Los Gansos	127
Algunas herramientas para la conciliación:	128
Dinámica: Lo que es no es siempre lo que ves	129
El pensamiento crítico	132
Ejercicio sobre negociación	133
La negociación para la conciliación.	135
Una persona negociadora	136

5.- ANEXOS:

5.1. Bibliografía	139
--------------------------------	------------

0.1 La presentación del Manual

Querida amiga, querido amigo:

El libro que se dispone a consultar es, en efecto, un manual de trabajo. Lo que pretendemos con esta iniciativa, que ponemos a su disposición, es profundizar en materia de género, igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres y en la gran asignatura pendiente de nuestra sociedad: la conciliación de la vida personal, laboral y familiar de hombres y mujeres, en la cual, si no existe la corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidado entre los sexos, no puede darse de forma satisfactoria para ambos.

La necesaria transformación de esta sociedad para alejarla de aquellos valores patriarcales y androcéntricos, que perjudican la igualdad de oportunidades y de resultados, entre mujeres y hombres, requiere un serio compromiso de corresponsabilidad en los ámbitos doméstico y social, laboral, etc.

¿Por qué ese título: "Cambiamos la historia: elegimos igualdad"? Sencillamente, porque es responsabilidad de toda la sociedad y no solo de las familias, la organización de los tiempos de trabajo que propicien una adecuada distribución de las jornadas laborales que permitan un mejor disfrute del tiempo personal y de ocio.

Históricamente, son, abrumadoramente, las mujeres las que, por conciliar su vida laboral y familiar, no disponen de tiempo para sus aficiones, mejora de sus estudios o proyecciones profesionales, es decir, tiempo para sí mismas. Y eso es una gran injusticia que ya es tiempo de corregir.

De nada sirven las acciones positivas a favor de la incorporación de las mujeres al mundo laboral si no tienen la garantía del debido cuidado de sus menores y personas mayores a su cargo. De nada sirven las leyes y demás reglamentaciones si no se propicia un reparto equitativo de las obligaciones domésticas y las tareas de cuidados de niños, niñas y personas dependientes.

Es por ello, pues, que la corresponsabilidad se convierte en un eje de actuación prioritario en el fomento del empleo y en la consecuente mejora de las condiciones de vida de las personas.

Y junto a la corresponsabilidad, la necesaria erradicación de la violencia de género, manifestación de la situación de desigualdad en la que, aún hoy, nos encontramos las mujeres respecto a los hombres.

Pretender modificar esa situación de desigualdad es otro reto que va de la mano con el anterior, ya que es la causa de que las mujeres sigan encontrando dificultades para estudiar determinadas materias, trabajar en iguales condiciones que los hombres, recibir iguales salarios por trabajos de igual valor, planificar su maternidad, disfrutar del necesario tiempo de ocio, del deporte, de una atención a su salud con perspectiva de género, y tantas y tantas cuestiones que sorprende, toda vez que aún queda mucho recorrido para hacer efectivo el principio de igualdad entre los sexos establecido en la Constitución.

Quiero expresar mi agradecimiento a las autoras, María A. Socas Pérez y Mercedes González Santos, así como al Servicio de Planificación y Programas del Instituto Canario de Igualdad, sin cuya colaboración este manual no hubiera sido posible.

En el deseo de que le resulte útil y ameno, reciba un cordial saludo

Isabel de Luis Lorenzo

Directora del Instituto Canario de Igualdad

0.2. Objetivos del Manual

Objetivo General del Manual:

Facilitar a las personas la metodología y los contenidos necesarios para una intervención socioeducativa desde la perspectiva de género, generando cambios en los comportamientos y las actitudes personales que conduzcan a reducir las situaciones de desigualdad entre hombres y mujeres.

Objetivos específicos:

- Analizar y profundizar en el concepto de género y en las influencias del proceso de socialización diferenciada, que permita a las mujeres a conocerse a sí mismas e interpretar la realidad que les rodea desde la perspectiva de género.
- Proporcionar los conocimientos básicos y las herramientas de análisis sobre género e igualdad de oportunidades que faciliten la toma de conciencia de cómo nos condiciona el modelo patriarcal en nuestra forma de ser y estar presente en el mundo.

0.3. ¿A quién va dirigido?

A las y los profesionales que desarrollen una intervención socioeducativa con mujeres a través de la formación desde la perspectiva de género: agentes de igualdad de oportunidades, asociaciones de mujeres, formadores de proyectos de acción específica con mujeres, personal de recursos y centros de acogida, etc.

0.4. Metodología:

El Manual de Género e Igualdad de Oportunidades es un material de trabajo que pretende crear un espacio para la reflexión y el debate desde un grupo de mujeres, que a través del intercambio, permita modificar la visión que tiene cada mujer de su realidad, sus roles, expectativas...Para ello los formadores deben tener en cuenta una serie de premisas como:

0.4.1. El trabajo en grupo

- a) El grupo debe ser un espacio abierto para la expresión y el intercambio entre mujeres.
- b) Un lugar donde se acuda por deseo propio y las mujeres se puedan expresar libremente, nunca forzadas por el grupo.
- c) El grupo debe estar formado como máximo de 15 a 20 mujeres.
- d) El tiempo de debate que establece la ficha de trabajo es variable, de acuerdo a las posibilidades de cada grupo y sus participantes.
- e) Las normas básicas de trabajo para el desarrollo del grupo sólo deben de establecerse con el acuerdo de éste.
- f) El trabajo de grupo es vivencial para cada una de las participantes, por lo que es necesario su asistencia, puntualidad y confidencialidad en las sesiones de trabajo.

0.4.2. Cómo trabajar con el manual

- El Manual comprende cuatro módulos de trabajo progresivo: La realidad de la mujer y la perspectiva de género, estructuras y agentes por los cuales se trasmite esta

realidad desigual. Algunas variantes de la socialización que provoca la dependencia emocional, una visión negativa o debilitada de las emociones y el módulo final que va referido a los antecedentes del feminismo hasta la conciliación de la vida familiar pasando por las herramientas para lograrla.

- Cada módulo incorpora, una introducción al tema que posteriormente se trabajará en el grupo, además de los objetivos a cumplir en la formación, lo que posibilita tener una orientación de hacia dónde debe dirigirse el debate.
- Dado que la metodología de trabajo del grupo es vivencial, el eje central de la formación a impartir en cada sesión, se desarrolla a través de dinámicas y ejercicios prácticos.
- Cada dinámica está formada por una ficha de trabajo y un texto para la participante.
- En cada dinámica se debe tener en cuenta las pautas de trabajo y el objetivo que se pretende alcanzar con la misma.
- El texto de trabajo debe ser fotocopiado por la formadora y entregado a cada participante.
- Las orientaciones a la formadora y sobre el desarrollo de la actividad incluye cómo debe dirigirse la reflexión y el debate.
- El primer debate debe realizarse en subgrupos.
- El debate final se hará con la totalidad del grupo, cuidando que no se alargue, ni se disgregue la discusión. Se finalizará con una exposición de las conclusiones finales.
- Es recomendable desarrollar la formación con una sesión semanal que facilite reflexión personal por parte de las mujeres sobre los contenidos trabajados y cómo éstos afectan a sus vivencias cotidianas.

0.4.3. La formadora

- Debe estar preparada para la escucha activa y las habilidades para la vida como la empatía, la capacidad de afrontamiento y resolución de conflictos, la creatividad, etc.
- Ser tolerante con los planteamientos de cada mujer, aceptándolos para posteriormente debatirlos desde el respeto.
- Asumir la perspectiva de género de forma coherente para lograr una imagen consecuente con lo que se dice ante las mujeres.
- Cuidar que lo que se dice sea coherente con lo que hace, es decir, hay que evitar reproducir los roles y comportamientos que se pretenden superar.
- En el trabajo de grupo es imposible llegar con las mujeres a donde nosotras mismas no hemos llegado, por lo que la persona formadora debe trabajar "previamente" cada uno de los objetivos y contenidos de los módulos y de las sesiones.
- Hacer un uso no sexista del lenguaje y rectificar, razonadamente, los planteamientos incorrectos.

MÓDULO 1

**ENFOQUE DE GENERO:
INCORPORANDO UNA NUEVA
FORMA DE MIRAR.**

1.1 Introducción al Módulo:

La perspectiva de género es la consideración sistemática de las diferentes condiciones, situaciones, problemas, prioridades y necesidades de mujeres y hombres en cualquier campo del conocimiento, en cualquier de las actividades humanas y en cualquier proceso social.

La perspectiva de género es algo que está íntimamente ligado a cualquier acción dirigida a proporcionar la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.

El realizar ejercicios o dinámicas destinados a reflexionar sobre el rol social que tradicionalmente se ha asignado a las mujeres, ayudará a entender muchas de las situaciones vitales por las que pasan las mujeres, dándoles un nuevo significado.

Mujeres y hombres interpretan una misma realidad social de forma diferente como consecuencia de las desigualdades impuestas por una visión androcéntrica y patriarcal del mundo.

Las mujeres y hombres han sido socializados de manera desigual, interiorizando conductas, valores y roles sociales diferentes, configurándose así un estereotipo diferenciado para cada uno de los sexos, el estereotipo de género.

Este sistema de roles de género asigna a las mujeres actividades y funciones relacionadas con el ámbito doméstico y el cuidado de los demás, relegándolas al espacio privado de la familia.

Cuando las mujeres se incorporan al espacio público, ya sea a la actividad laboral o a la participación en otros ámbitos sociales, se ven obligadas a desempeñar una doble jornada o triple jornada, ya que los hombres no se han incorporado, a su vez, al espacio privado, compartiendo las actividades domésticas y del cuidado, por lo que se produce un desequilibrio en la asunción de tareas y responsabilidades, del que las mujeres salen muy mal paradas.

En muchas ocasiones, las mujeres ni siquiera tienen tiempo para darse cuenta de que no prestan atención a los foros políticos y económicos, en los que se toman decisiones que afectan a sus vidas. Están ausentes de los espacios de poder en los que se marcan las directrices que influyen en la vida de todas las personas, en general, y de las mujeres, en particular. Habitualmente, son las mujeres las que asumen, en mayor medida, las consecuencias de los cambios en las políticas. Por ejemplo, cuando se priorizan inversiones en el sector de infraestructuras y se reducen los gastos en materia de servicios sociales. Las mujeres tienen que asumir estas carencias de los recursos públicos, ocupándose ellas

mismas, por ejemplo, de las personas dependientes, en base al rol de género impuesto. Esto, impide que se mantengan o se incorporen al empleo remunerado. Una vez más, se ven obligadas a abandonar el espacio público, su desarrollo profesional y personal, la fuente de su independencia presente y futura, para dedicarse al cuidado de los demás.

La socialización desigual de género tiene como consecuencia, también, una interpretación desigual de la misma realidad social, de las prioridades que hombres y mujeres establecen cotidianamente, sus expectativas ante la vida, del uso diferente del tiempo y del espacio según los roles asignados.

TEORÍA DE GÉNERO

Es una construcción teórica que interpreta la realidad desde la

PERSPECTIVA DE GÉNERO

como un enfoque crítico, analítico y explicativo donde se cuestiona la

ORGANIZACIÓN SOCIAL DESIGUAL

La perspectiva de género:

- Pretende superar las relaciones desiguales de poder y dominación de un sexo sobre otro.
- Propugna la igualdad de géneros y respeta las diferencias.
- Permite analizar y comprender la situación tanto de hombres como de mujeres para disminuir distancia entre ellos.
- Requiere un compromiso personal para establecer relaciones de igualdad.
- Aspira a construir una sociedad igualitaria, donde la equidad de género sea su eje central.
- Es una mirada explicativa al tipo de relaciones, comportamientos y posiciones que se dan en la interacción entre mujeres y hombres, a las funciones y roles que asume cada quien en sus respectivos núcleos de convivencia.

La Perspectiva de Género nos permite analizar y entender cómo influye el sistema patriarcal en la construcción de las identidades de lo masculino y de lo femenino. Las expectativas, posibilidades, sentidos vitales, de unas y de otros, las complejas interrelaciones que se dan entre ambos géneros.

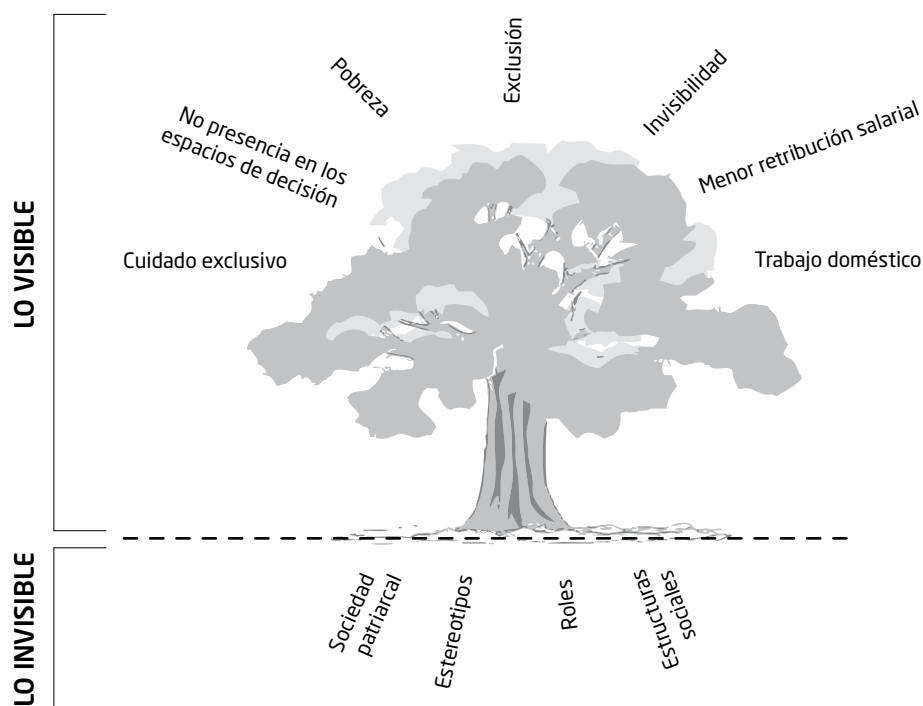
Una reflexión acerca de cómo abordamos la intervención desde la perspectiva de género:

La perspectiva de género nos aporta una visión crítica y completa acerca de la complejidad de la realidad. Un símil bastante gráfico que nos sirve para analizar por qué se perpetúan las situaciones de desigualdad es el árbol de las desigualdades¹. Muchas de las actuaciones destinadas a lograr la igualdad, están orientadas hacia lo visible, es decir, hacia aquellas desigualdades que se muestran como las hojas. Sin embargo, el árbol se mantiene con vida gracias a lo que no se ve, es decir, las raíces, donde están los mecanismos que generan las desigualdades. Permanecen ocultos y no se incide sobre

¹ Esquema obtenido a raíz de una idea original: Instituto de la Mujer, Madrid.

ellos. Por tanto, debemos cuestionarnos: ¿cómo llegamos a reducir las raíces para dejar de alimentar desigualdades? Muchas veces pensamos que programar y ejecutar acciones destinadas a reducir las brechas de género entre hombres y mujeres es suficiente; pero si no incorporamos una serie de actuaciones dirigidas a cambiar las estructuras que están en la raíz y que alimentan a esas desigualdades, ¿hasta qué punto intervenimos en la realidad de forma eficaz y transformadora?

El árbol de las desigualdades.



El Mainstreaming o transversalidad de género como estrategia para el cambio.²

Orígenes:

Este término comienza a hacer su aparición en los escenarios internacionales en los textos que aparecieron con posterioridad a la celebración de la Tercera Conferencia Mundial de Naciones Unidas sobre Mujeres, celebrada en Nairobi en 1985.

¿Qué es el mainstreaming de género?

Se trata de un conjunto de prácticas que asocian la incorporación de la perspectiva de la igualdad de género a una intervención conjunta y paralela en todos los ámbitos, estamentos, entidades y actores que forman parte de la sociedad. El mainstreaming es una nueva manera de entender, diseñar y planificar las políticas públicas, que busca generar cambios en la cultura organizativa e institucional. Así lo recoge el texto de la Plataforma de Acción de Beijing:

“los gobiernos y el resto de actores deberían promover una política activa y visible para integrar la perspectiva de género en todas las políticas y programas de forma que, antes de que se tomen las decisiones, se haya realizado un análisis del impacto sobre las mujeres y hombres respectivamente” (párrafo 79)

² “Mainstreaming de Género”, Instituto de la Mujer, Madrid, 2001.

Es importante generar cambios en la identidad de género:

1. Definiendo los atributos que se les asocian a las mujeres y resignificando las características atribuidas socialmente.
2. Se debe ser consciente de qué características personales han limitado el desarrollo personal, y tener la voluntad de transformarlas.
3. Aceptar que, a pesar del cambio en los roles de género, se mantendrán en la sociedad los prejuicios sexistas.
4. Las sociedades patriarcales se resisten a los cambios de género, y cualquier cambio se percibe como una transgresión que muchos catalogan como juego o desviación.

Aspectos a tener en cuenta cuando incorporamos la perspectiva de género en un Itinerario de Intervención

- Partir del **análisis de GÉNERO**. Es imprescindible contar con un conocimiento acerca de las relaciones entre géneros y de la situación real y condiciones sociales en las que viven hombres y mujeres. Esto sólo es posible si se cuenta con datos fidedignos y estadísticas que recojan información relevante, tanto para los hombres como para las mujeres. Se han de buscar datos estadísticos de la realidad, disgregados por sexos.
- Trabajar desde una **perspectiva NO SEXISTA**:
- Haciendo un uso correcto del lenguaje: lo que no se nombra, no se ve. Cambiando el lenguaje modificamos la realidad. Por ejemplo, usando genéricos como vecindario en lugar de vecinos, el ser humano, en lugar del hombre, etc. Otras veces podemos sustituir el supuesto genérico hombre u hombres por los pronombres nos, nuestro, nuestra, nuestros o nuestras (Es bueno para el bienestar del hombre... sustituido por Es bueno para nuestro bienestar...)
- En la programación de actividades, garantizar el acceso de las mujeres a las actividades, generando alternativas para que puedan conciliar. Ejemplo: cursos de formación con ludoteca.
- Romper los estereotipos, cuestionándolos.
- Buscar materiales de coeducación y de género. Comprometerse con un MODELO COEDUCATIVO, requiere de esfuerzo personal para aportar actitudes, contenidos, aprendizajes en contra del modelo patriarcal socialmente establecido (nadar en contra de la corriente).
- En el desarrollo de los itinerarios de Formación y Orientación Laboral:
- Incluir aspectos como el curriculum oculto de las mujeres. Hacer emerger NUEVOS DESEOS PROFESIONALES no condicionados por los estereotipos de género. Aportar datos a las mujeres de nuevos yacimientos de empleo, de profesiones masculinizadas, etc.
- Aclarar las diferencias trabajo productivo – reproductivo y de crianza.

1.2 OBJETIVOS DEL MÓDULO 1

Propiciar la reflexión acerca de la importancia de ver la realidad desde una perspectiva nueva, que les permita profundizar en sí mismas y en lo que les rodea, yendo más allá de lo evidente.

Dar a conocer, a través de algunas cifras, la situación de la mujer, tanto a nivel global como local, para profundizar en las diferentes situaciones de desigualdad existentes.

Profundizar en la relación sexo-género existente y en las representaciones cognitivas acerca de las mismas, que han sido construidas a través de la socialización.

Analizar las consecuencias de la socialización desigual en el proceso de elección y acceso a la formación ocupacional y al empleo de las mujeres.

1.3. Presentación grupal.

Dinámica de presentación: La caja de las preguntas

Objetivo:

Iniciar una presentación informal a través de una serie de preguntas que servirán para que las integrantes del grupo se vayan conociendo.

Modalidad:

Individual y grupal

Material:

Una caja pequeña con diferentes papeles en los que hay una pregunta en cada uno de ellos.

Tiempo:

30 minutos

Orientación a la formadora/ formador:

Se introducirá un número de preguntas suficientes en la caja, para que cada participante pueda extraer una.

La dinámica deberá desarrollarse de forma ágil para que no se haga muy larga.

Desarrollo de la actividad:

- El grupo se situará en círculo y la formadora en el centro con la caja en las manos, le dirá al grupo qué es la caja de las preguntas y que cada participante deberá extraer una pregunta y contestarla.
- Una vez que alguien responda la primera pregunta, se colocará en el lugar de la formadora, y decidirá a quién le tocará elegir una pregunta de la caja.
- La persona elegida para continuar la dinámica deberá decir su nombre al grupo antes de escoger una pregunta de la caja.
- Algunos ejemplos de las preguntas que pueden ir dentro de la caja:
 - Si fueses un animal ¿cuál serías?
 - Tu color favorito es...
 - Si fueras un fenómeno meteorológico ¿cuál serías?
 - Relacionado con el trabajo que haces ¿qué es lo que más te gusta hacer?
 - Si pudieras elegir viajar a cualquier parte del mundo ¿a dónde irías?
 - Si fueses un estilo de música ¿cuál serías?
 - Tu juego/ lugar favorito es...
 - Una comida apreciada por tí..., etc

1.3.1.Mi realidad como mujer.

Dinámica: ¿Qué me molesta y qué me satisface de ser mujer?

Objetivo:

Que a través de la reflexión y el debate cada mujer exprese que le satisface o molesta de ser mujer.

Modalidad:

Grupal

Material:

Pizarra y tizas

Tiempo:

20 minutos

Orientación a la formadora/ formador:

Reflexionar con el grupo cómo pueden satisfacernos o insatisfacernos, los atributos que la sociedad le ha asignado a las mujeres a través de la socialización. Demostrando cómo esas tareas, funciones, cualidades personales, impuestas por el modelo de socialización desigual de hombres y mujeres, en muchos casos limita nuestro desarrollo como mujer.

Desarrollo de la actividad:

- Realizar la pregunta al grupo y a través de la lluvia de ideas recoger en la pizarra las opiniones y criterios de las mujeres de lo que les satisface o no de ser mujer.
- Dinamizar con el grupo cómo se pueden hacer cambios que permitan a la mujer aceptar o no esas asignaciones.
- Que las asignaciones específicas no son más que el resultado del poder y la autoridad de un sexo sobre otro.

Dinámica: El árbol de mis triunfos.

Objetivo:

Favorecer el autoconocimiento y el de las demás participantes, fomentando la valoración personal.

Modalidad:

Individual y grupal

Material:

Folio y colores.

Tiempo:

20 minutos

Orientación a la formadora/formador:

Si el grupo no es muy numeroso se puede hacer un solo árbol entre todas las participantes, ó si se quiere ahorrar tiempo, se puede llevar el árbol dibujado.

Desarrollo de la actividad:

- Distribuir colores entre las participantes.
- Repartir un folio a cada participante y pedir que dibuje un árbol con:
 - Raíces, en las que situaremos al menos tres cualidades positivas.
 - Tronco, habilidades o cosas que cada una hace bien.
 - Hojas, metas importantes que te has planteado en la vida.
 - Frutos, algunos éxitos o logros que hayas alcanzado por ti misma en la vida.
- Por último se analizarán las conclusiones en el grupo. La formadora podrá finalizar destacando lo importante que es dar valor a lo que somos y a lo que hacemos.

TEXTO: ¿POR QUÉ A LAS MUJERES NOS CUESTA VALORARNOS?

1. Pertenece a una cultura que ha socializado de forma desigual a hombres y cuyo modelo a seguir es mujeres y ha dado prioridad a los valores y rol masculino sobre los femeninos.
2. Los hombres no se han ocupado tradicionalmente de las responsabilidades del cuidado y las tareas domésticas y se han centrado en el mundo de la producción y en lo público. Sin embargo, las mujeres han asumido casi en exclusiva las funciones de reproducción y cuidado, permaneciendo en un mundo oculto, que ni es ni reconocido, ni tampoco valorado. Teniendo que luchar para vencer las dificultades para el acceso al trabajo productivo y a la participación social.
3. Porque a través de los diferentes agentes de socialización, se le ha transmitido a las mujeres "que existen para cuidar a otros, que deben renunciar a sus propios deseos y a permanecer siempre en el último lugar".
4. Porque la sociedad les dice continuamente que solas no están completas, sino que tienen que encontrar a su "media naranja" para alcanzar la felicidad.
5. Porque las cosas que hacen las mujeres no tienen un valor de trabajo, no están remuneradas, no aportan nada especial y desde siempre, las han asumido como propias (la mayoría de ellas piensan las mujeres que han nacido para eso).
6. Porque el mundo contempla a la mujer como un ser inferior al hombre, y desde que nacen tienen que luchar por demostrar cuánto valen.
7. Porque el modelo de referencia es otra mujer, que también tuvo o tiene dificultades para aprender cuánto vale.

Dinámica: Análisis de la realidad: "Unas gafas nuevas, una forma de mirar nueva"

Objetivo:

Que las participantes reflexionen acerca de la importancia de analizar la realidad que nos rodea desde una actitud más crítica, que les invite a profundizar en ella.

Modalidad:

Grupal

Material:

Dos botellas de agua de plástico que conserven la etiqueta, alcohol y un tipo de aceite corporal transparente (tipo Johnson`s).

Tiempo:

30 minutos

Orientaciones a la formadora/formador:

- Sería importante que la formadora cree un clima de tranquilidad en el grupo que favorezca la observación en silencio.
- Incluso, puede ayudar, que las participantes que lo deseen, tomen notas para hacer la descripción de lo que están viendo.
- La actividad deberá concluir con la exposición de algunas cifras acerca de la realidad en el mundo.

Desarrollo de la actividad:

- La formadora situará la botella de agua (rellena de alcohol) en un extremo de la mesa y la otra exactamente igual (rellena de aceite corporal) en el otro.
- A continuación pedirá a las participantes que se tomen un minuto para observar ambas botellas.
- La formadora invitará al grupo a que describan lo que están viendo. Una vez agotadas las diferentes aportaciones para realizar la descripción, se pedirá a dos participantes voluntarias que cojan una de las botellas cada una, y que, con ella en la mano, la observen detenidamente: ¿distinguen algún aspecto nuevo?
- Daremos la oportunidad a que las voluntarias se expresen y después expondremos las siguientes conclusiones:
- ***A veces, cuando estamos observando la realidad nos quedamos con las "etiquetas".*** Vemos lo que se espera que veamos, en este caso, una botella y dentro agua. ¿Cuándo nos vemos a nosotras mismas, miramos en nuestro interior, ó sólo vemos las etiquetas que nos colocan los demás, apreciando únicamente lo que se espera de nosotras?

- ¿Realmente estamos seguras de que el líquido que contiene la botella es agua? Hay personas que profundizan en la realidad, y van más allá de las apariencias, toman una **actitud activa** por querer conocer. Se acercan a la realidad, viéndola desde diferentes ángulos. Por ejemplo, podíamos haber destapado la botella, y al olerla nos hubiéramos dado cuenta de que es alcohol, o de que es aceite. En **ocasiones hay cosas, que aparentemente son iguales, pero que luego no lo son**. Como el contenido de ambas botellas. En nuestra sociedad hay muchas cosas también que aparentemente son iguales y luego no lo son.
- Es necesario **observar la realidad con unas gafas** que nos permitan eliminar la **"miopía de lo establecido"**. Tratando de ver qué hay detrás de lo que se nos presenta como lo evidente.

Texto complementario a la dinámica del Análisis de la realidad. Algunas cifras sobre las mujeres en el mundo.

Global:

- Existen en todo el mundo entre 113 y 200 millones de mujeres demográficamente desaparecidas.
- Cada año, entre 1,5 y 3 millones de mujeres y niñas pierden la vida como consecuencia de la violencia o del abandono por razón de su sexo.
- El 70% de las personas que viven en la pobreza son mujeres.
- Sólo el 37% de las mujeres del mundo están económicamente activas, percibiendo las $\frac{3}{4}$ partes del salario medio masculino, trabajando, en la mayoría de los casos, con contratos en precario a tiempo parcial, temporal o sin contrato.
- Más de $\frac{2}{3}$ de las 960 millones de personas analfabetas adultas de todo el mundo son mujeres.
- De los 130 millones de personas que no asisten a la escuela, el 70% son niñas.
- Las mujeres dedican un 70% de su tiempo en el cuidado de sus familias. Esta contribución a la economía mundial sigue siendo invisible. El coste del cuidado de personas dependientes no ha sido contabilizado en términos económicos.
- Casi todos los conflictos armados recientes se han caracterizado por la violencia sexual sistemática contra la mujer, la cual se utiliza como instrumento para aterrorizar y para una “depuración étnica” (PNUD).
- De los 25 millones de personas refugiadas en el mundo, el 80% son mujeres, niños y niñas.
- El 50% de las mujeres en el mundo han sufrido algún tipo de violencia a manos de sus parejas.
- Sólo el 16% de los parlamentarios y parlamentarias del mundo son mujeres. (PNUD).
- Según la OMS, cada año mueren medio millón de mujeres por causas relacionadas con el embarazo y el parto. El 99% de ellas pertenecen a los países en vías subdesarrolladas.
- Cada año, medio millón de mujeres pierden la vida, y 18 millones más quedan crónicamente discapacitadas, por complicaciones en el embarazo y el parto que podrían haberse prevenido.
- El 59% de las personas que alcanzan la licenciatura universitaria en Europa son mujeres; pero todos los presidentes de los 27 bancos centrales de la Unión Europea son hombres.
- 847 hombres han recibido el Premio Nobel, frente a sólo 40 mujeres.
- Actualmente 24 hombres y 10 mujeres forman parte de la Comisión Europea.
- Ninguna directora de cine en los 78 años de entrega de los premios Oscars ha recibido una estatuilla.
- Diariamente se le practica la ablación del clítoris a más de 100 mujeres y niñas.

En España:

- El 78,2% del profesorado en enseñanza infantil y primaria son mujeres, mientras en enseñanzas universitarias, sólo hay una presencia femenina de un 36,9%.
- De las cátedras universitarias las mujeres sólo ocupan un 14,4% (fuente MEPSYD).
- El 80% de los contratos de trabajo a tiempo parcial son asumidos por mujeres.
- Un 86,3% de las mujeres de nacionalidad española trabaja en el sector servicios (fuente: INE).
- El salario medio de las mujeres españolas, fue entre un 20% y un 30% inferior al salario medio de los hombres. (INE, 2006).
- En 2008, al frente de direcciones generales habían 156 hombres, frente a 76 mujeres.
- En 2009, en el Tribunal Supremo, hay 7 mujeres frente a 76 hombres.
- 44 Magistradas frente a 3.874 magistrados, 617 jueces y 63 juezas.

Algunas pistas para incorporar a nuestra mirada...

- La realidad que nos rodea no es estática, ni es fruto del destino o del azar, sino que es una consecuencia de los comportamientos y actitudes que adoptamos.
- Detrás de cada comportamiento, existen valores y opciones de vida que sustentan tales comportamientos.
- Encontrarse con la realidad es adoptar una postura ante ella. Es conocerla para construirla. Requiere nuestra implicación.
- Mi realidad, no es ni toda la realidad, ni la única realidad. Tan sólo es la que desde mi posición y experiencia alcanzo a ver.
- En muchas ocasiones, necesitamos volver a ver, para mirar de nuevo de una manera más consciente.
- Una misma realidad puede ser contemplada por dos personas a la vez y nunca será idéntica. Nuestra percepción de la realidad no es objetiva, está condicionada por nuestros "filtros personales", es decir, está sujeta a nuestros prejuicios, ideologías, emociones, etc.
- Para profundizar en el conocimiento de la realidad es necesario tener una actitud activa por querer conocer, para no quedarnos únicamente con las apariencias.
- Conocer la realidad no es una tarea sencilla, pues debe ser contemplada como un prisma, desde diversos ángulos, para poder profundizar en ella.
- Para adquirir una visión más completa y compleja de la realidad es necesario contar con el punto de vista de los demás.

1.3.2. Análisis de la relación Sexo - Género.

Dinámica: Lluvia de ideas acerca del concepto de mujer y hombre

Objetivo:

Que cada participante exprese verbalmente los rasgos que para ellas definen a la mujer y al hombre.

Modalidad:

Grupal

Material:

Pizarra y tizas

Orientación a la formadora/formador:

Esta dinámica permite conocer los criterios, ideas y conceptos que asocian las mujeres a lo femenino y a lo masculino. Es importante con esta dinámica, iniciar el proceso mediante el cual las mujeres, diferencien lo que es adquirido e impuesto por la sociedad como mujer o como hombre y lo que corresponde directamente al sexo como aspecto biológico.

Desarrollo de la actividad:

- Cada mujer expresará libremente los criterios, ideas y conceptos que posee acerca de lo que es ser mujer y ser hombre
- Se debatirá en el grupo los diferentes criterios expresados, poniendo énfasis en que las diferencias expresadas son aprendidas a través del proceso de socialización
- Definir como conclusión que es sexo, que es género:
 - **SEXO:** es una variable que hace referencia a las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y que son de carácter universal.
 - **GÉNERO:** es una variable cultural, construida y transmitida a través del proceso de socialización, basada en un modelo diferencial que otorga un menor valor a lo femenino que a lo masculino.

Dinámica: Imágenes asociadas acerca de lo femenino y lo masculino.

Objetivo:

Que las participantes del grupo tomen conciencia de cuál es su percepción de los roles y valores asignados por el género.

Modalidad:

Individual y Grupal.

Material:

Fotocopia dibujo con objetos y bolígrafos.

Tiempo:

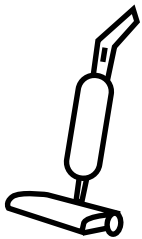
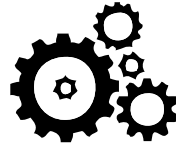
30 minutos.

Orientación para la formadora/formador:

sería importante destacar a través de la dinámica cómo asignamos las cosas partiendo de una concepción desigual de la realidad.

Desarrollo de la actividad:

- Repartir el dibujo con los objetos.
- Dar un tiempo para que cada mujer señale lo que considera propio de lo masculino, y de lo que considera propio de lo femenino.
- Si alguna de las participantes no hace ninguna diferenciación, la formadora deberá orientar el debate preguntando al resto del grupo si en nuestra sociedad todo el mundo lo percibe así.
- Se hace la puesta en común haciendo hincapié en los criterios que se han seguido a la hora de seleccionar los dibujos.



Dinámica: Cuento "Nacimientos"

Objetivo:

Que las mujeres participantes del grupo relacionen el valorarse con la capacidad de hacer valer sus deseos (a tiempo).

Modalidad:

Grupal

Material:

Cuento "Nacimientos", papel y bolígrafo.

Tiempo:

30 minutos.

Orientación a la formadora/formador:

El cuento permite a la formadora motivar a las participantes del grupo para que comenten sus experiencias. Reflexionar con las mujeres acerca de cuánto tenemos en común debido a todo lo aprendido a través de la socialización.

Desarrollo de la actividad:

- La formadora dará lectura al cuento.
- Responder a las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo te has sentido?
 - ¿Has recordado alguna situación concreta en tu vida haciendo lectura del texto?
 - ¿Qué experiencia positiva puedes extraer después de leer del cuento?
- Debatir en el grupo y exponer las conclusiones

CUENTO "NACIMIENTOS" ³

La niña es preciosa, rubita, de ojos castaños, y no es un cumplido de abuela. Mi hijo, el muy zopenco, casi no entra al parto, pero finalmente se decidió o más bien, lo decidimos. Al salir, su imagen era patética, pálido, ojeroso y con una leve sonrisa de satisfecho como si él hubiera empujado algo. A Marta, no le dijimos que su "hombre" no quería entrar y acompañarla en ese momento tan importante. Menos mal que a pesar de los hombres, los niños y las niñas al final terminan naciendo.

Después de unos días de su nacimiento, Marta y Miguel, prepararon una comida para celebrar la llegada de Sara, que así la llamaron. Ese día, fue uno de los más importantes de mi larga vida. Fernando y yo llegamos temprano para echarles una mano con la comida. La niña dormía y Marta ya estaba en la cocina preparando lasaña de verduras, toda una tradición en la familia. Yo empecé a preparar unos entremeses, mientras Fernando y Miguel hablaban un poco alto en el salón sobre no sé qué fichaje de fútbol. En aquel momento empecé a sentirme mal, pero no dije nada.

Cuando Marta terminó de darle la toma a la niña, nos sentamos a la mesa. La comida fue animada, casi siempre hablando de Sara, y de la "valentía" de Miguel en el parto. Mis entremeses no eran nada del otro mundo, pero la lasaña sí que estaba buenísima. De postre tomamos una tarta de zanahoria con helado de vainilla que fue todo un éxito, aunque yo apenas pude probarla porque no había mucha y ellos son muy golosos.

Al terminar de comer le sugerí a Marta que se acostara un poco, pero no quiso y nos pusimos a charlar mientras lavábamos la loza. Ella se encontraba un poco angustiada y cansada, "las primeras semanas son las peores", le dije, "la niña es muy dependiente pero luego todo es más fácil". Creo que no la animé demasiado, además le confesé que yo también me encontraba mal aunque no sabía muy bien por qué.

Unos días más tarde la llamé para ver como seguía y quedamos para tomar un café.

- Vamos a salir de casa me siento un poco agobiada - me dijo.

- ¿Cómo estás? -le pregunté

- Voy un poco mejor, pero sin dormir mucho, ¡no perdona ni una toma! ¿y cómo estás tú?... te encuentro distinta.

- Bueno, la verdad es que no he estado muy bien. ¿Sabes?... a mi edad y ya con una nieta empiezo a darme cuenta de cómo he vivido todos estos años de matrimonio y de relación con Fernando. Al principio, mi preocupación principal era que todo estuviera a su gusto al llegar a casa después del trabajo. Cuando llegaron los hijos, entre atenderlos a ellos, la casa y Fernando, el día casi no me daba para nada más. Exprimía hasta la última peseta para que no les faltara de nada, aunque me faltara a mí ¿me comprendes? Todas mis necesidades, las cosas que a mi me gustaba hacer, las iba aplazando una y otra vez. Por si fuera poco, el otro día me di cuenta en tu casa, que con tanto afán no dejé que mis hijos crecieran en responsabilidad...

- Creo que te estás juzgando muy duramente. Además, tienes unos hijos maravillosos.

³ Autor: Juan Carlos Sosvilla

- Si, son maravillosos, pero no los ayudé a crecer, a ir tomando decisiones y responsabilidades. ¿Qué imagen te crees que ellos tienen de lo que debe ser una madre? Una señora que les hace desde la cama hasta la comida, que les saca de problemas, y que además, atiende la casa y a su marido. Y en esta historia la gran sacrificada soy yo, que si bien no niego momentos felices, sobre todo hay mucho olvido. Me olvidé de mí, me olvidé de lo que yo quería, lo que yo deseaba de la vida. Me olvidé de mis gustos y me puse siempre en segundo lugar. Desde que nació Sara parece como si también naciera algo en mí, una mayor conciencia de mi vida. Pero me siento mal al ver como Miguel te trata, lo poco que te ayuda. Me siento mal porque yo de algún modo se lo enseñé.

- ¡Eso no es sólo responsabilidad tuya!! - exclamó.

- En parte si, y te pido por favor que no te olvides de ti, que no te sitúes siempre en un segundo plano. Trasmítele a tu hija lo que yo no fui capaz de hacer por los míos. Necesitaba contarte todo esto y creo que también hablaré con Miguel.

- ¿Sabes a donde voy ahora?- le dijo a Marta, a clase de baile, siempre me gustó mucho y espero que Fernando me tenga la cena, cuando regrese...

- Ya han pasado algunos años, Sara tiene tres añitos y cada vez que cumple ella yo también lo celebro. ¡Por cierto! aquella noche al final salimos a cenar fuera, ¡¡¡ a Fernando se le quemó la cena !!!.

Responder a las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Cómo te has sentido?
- 2.- ¿Has recordado alguna situación concreta en tu vida haciendo lectura del texto?
- 3.- ¿Qué experiencia positiva has recogido del cuento?
- 4.- Debatir las experiencias en el grupo

1.3.3. Relación entre género, formación y empleo

Las elecciones que las mujeres realizan con respecto a la formación ocupacional están totalmente condicionadas al proceso de socialización dominante, en el que los roles sexistas asignados sesgan y promueven que las mujeres accedan a titulaciones relacionadas con los cuidados y la educación, relegándolas una vez más, al ámbito privado. En estos sectores se concentran las categorías profesionales que actualmente tienen una mayor precariedad laboral y peores condiciones salariales.

La presencia de las mujeres sigue escaseando en otras carreras como las ingenierías, nuevas tecnologías, etc. Por otro lado, son precisamente las tareas relacionadas con el cuidado de otros las que impiden su ascenso a puestos de responsabilidad. Por tanto, también están ausentes en los órganos de decisión. Es preciso realizar una labor de motivación y conocimiento de otras realidades profesionales a las mujeres, para que se produzca un equilibrio en la representatividad, tanto a nivel de formación como de ocupación.

- **Segregación formativa⁴**, mayor concentración de mujeres en determinados estudios, carreras o ciclos formativos, tradicionalmente asociados con opciones profesionalmente feminizadas.
- **Segregación ocupacional**, mayor concentración de mujeres en determinadas ramas profesionales y de producción, principalmente en aquellos sectores relacionados con los trabajos que han realizado tradicionalmente en el ámbito privado.
- **Segregación vertical**, mayor concentración de mujeres en las categorías profesionales más bajas del escalafón profesional, independientemente de su nivel de formación.

4 Fuente: Proyecto Equal Ariadna, Instituto Canario de la Mujer.

Dinámica: El listado de profesiones.

Objetivo:

Analizar el grado de conocimiento que tenemos acerca de las profesiones existentes y reflexionar sobre el sesgo que provoca la socialización en el conocimiento de las mismas.

Modalidad:

Grupal

Material:

Listado con las profesiones.

Tiempo:

30 minutos.

Orientación a la formadora/formador:

La formadora previamente deberá tener claro el significado de todas las profesiones que aparecen en el listado, para explicarlas a las participantes del grupo que no puedan identificar a alguna de ellas. Las profesiones aparecen tanto en masculino como en femenino, para que las mujeres comprueben que están dirigidas tanto a hombres como a mujeres.

Desarrollo de la actividad:

- Repartir el listado de las profesiones y pedir a las mujeres que señalen con un círculo las que desconocen.
- Una vez aclarados los significados entre todas las participantes, la formadora/or pedirá a cada una que numere, por orden de prioridad, aquellas profesiones que más se acercan a lo sus gustos.
- La actividad puede finalizar extrayendo conclusiones a partir de preguntas como:
- ¿Están nuestras elecciones relacionadas con empleos vinculados a realizar servicios para otras personas?
- ¿Creemos que la socialización nos han influido en la elección de nuestra profesión?
- Si no conocemos todas las posibilidades ¿cómo podremos elegir la más adecuada para nosotras?

LISTADO DE PROFESIONES

Piscicultor	Piscicultora
Protésico	Protésica
Radiólogo	Radióloga
Toxicólogo	Toxicóloga
Ludotecario	Ludotecaria
Micólogo	Micóloga
Estuquista	Estuquista
Encofrador	Encofradora
Injertador	Injertadora
Soldador	Soldadora
Pocero de redes	Pocera de redes
Instalador de impermeabilización en edificios	Instaladora de impermeabilización en edificios
Avicultor	Avicultora
Bedel	Bedela
Demógrafo	Demógrafa
Buzo	Buza
Animador deportivo	Animadora deportiva
Operador cultivo acuícola	Operadora cultivo acuícola
Auxiliar Administrativo	Auxiliar Administrativa
Auxiliar de Ayuda a Domicilio	Auxiliar de Ayuda a Domicilio
Viverista	Viverista
Somelier	Somelier
Auxiliar de almacén y comercio	Auxiliar de almacén y comercio
Monitor de educación Medioambiental	Monitora de educación Medioambiental
Chapista	Chapista
Impresor de serigrafía	Impresora de serigrafía
Troquelista	Troquelista
Taxista	Taxista
Ordenanza	Ordenanza
Enólogo	Enóloga

MÓDULO 2

**EL PROCESO DE SOCIALIZACIÓN
COMO CAUSA DE LA DESIGUALDAD
DE GÉNERO**

2.1. Introducción al Módulo:

Los roles de género son las funciones y tareas asignadas a uno y otro sexo que están determinados por el contexto histórico y las necesidades del propio sistema social. Tienen dimensión pública, pues en base a estos roles se genera una serie de *expectativas* y *predicciones* de nuestra conducta y nos dotan en todo momento de un marco de referencia común con las demás personas, independientemente de que sea mujer u hombre. Ej. El hecho de ser madre genera la expectativa de que la mujer debe saber cuidar y el hecho de ser hombre implica fortaleza física.

Existen diferencias significativas entre los roles atribuidos a mujeres y a hombres que marcan cómo ser, cómo pensar, cómo sentir y cómo actuar. En el caso de los hombres los roles tienen connotación pública "sus funciones y tareas están relacionadas con la vida fuera de casa", y los atribuidos a las mujeres tienen connotación privada, "la casa y el cuidado de la familia". Tanto para hombres como para mujeres, el incumplimiento de estos roles supone un deterioro para su imagen, son etiquetados socialmente de "transgresores" en sentido despectivo.

Los estereotipos de género son una concepción simplificadora y esquemática acerca del comportamiento, características y actitudes de una persona, diferenciadas en función del sexo al que pertenece. A partir de esta concepción los estereotipos de género son asignados de forma diferenciada tanto a hombres como a mujeres, se imitan y repiten constantemente y forman parte del sistema que genera desigualdad entre ambos sexos.

La socialización de género es el proceso mediante el cual se le asignan a hombres y mujeres: creencias, comportamientos y tareas diferenciadas, determinados por la sociedad en la que se está inmersa y se le asignan roles desiguales en valor a hombres que a mujeres. Los agentes de socialización como la familia, la escuela, la publicidad, los productos culturales, la prensa escrita, la música, son los instrumentos de transmisión de los roles y estereotipos que perpetúan la desigualdad entre hombres y mujeres. Al rol masculino se le otorga la autoridad, el poder social y económico, la inteligencia, la autonomía, mientras que al rol femenino se le limita al ámbito privado, donde se le dificulta la participación social, la autonomía y todo lo relacionado con la vida pública, repercutiendo de forma negativa sobre las condiciones de vida de las mujeres. El no alcanzar este modelo social, consciente o inconscientemente, genera conflictos y se enfrentan a muchas frustraciones impuestas por agentes externos.

Es necesario un trabajo que cuestione los papeles socialmente asignados, tanto a hombres como a mujeres y les permita acercarse a una posición de igualdad.

La Igualdad de Oportunidades entre mujeres y hombres, requiere la reformulación de los roles de género en función de las necesidades actuales de la sociedad, que permita un reparto de tareas igualitarias, con la participación de ambos, tanto en la vida pública como privada.

2.2. OBJETIVOS DEL MÓDULO 2

Que cada mujer descubra, a través de la formación, que la realidad en la que se encuentra, es la consecuencia de una socialización diferenciada, en la que el rol masculino es el que posee la autoridad y el reconocimiento social

Debatir con el grupo cómo ver la realidad desde la perspectiva de género nos permite una interpretación diferente a la que percibimos habitualmente de la posición que ocupamos, mujeres y hombres, en la sociedad

Reflexionar con el grupo cómo los patrones, valores y estereotipos que determinan nuestra realidad, son asignados a través de una socialización desigual

2.3. Roles de género

Definición de roles de género:

El conjunto de tareas y funciones que se asignan de manera diferenciada a uno y otro sexo, y que otorgan desigual valor a lo masculino que a lo femenino.

Características de los roles de género

- Están determinados por el contexto histórico social y está determinado por las necesidades del sistema.
- Nos dota en todo momento de un marco de referencia común con las demás personas.
- Tiene dimensión pública, pues en base a ellos, se genera una serie de expectativas y predicciones de nuestra conducta.
- El incumplimiento de los roles que se nos asignan como hombre o mujer, supone un deterioro de la imagen frente a la sociedad, lo que genera rechazo.
- Los roles atribuidos a los hombres tienen connotación pública.
- Los roles atribuidos a las mujeres tienen connotación privada.

Dinámica: Cuento "Nara y el Rey"

Objetivo:

Que cada participante descubra que la realidad de las mujeres es la consecuencia de una educación sexista, en la que se fomenta la dependencia hacia el sexo masculino.

Modalidad:

Grupal

Material:

Cuento "Nara y El Rey", papel y bolígrafo.

Tiempo:

30 minutos.

Orientación a la formadora/or:

La formadora/or debe resaltar durante la reflexión que los roles de género han sido asignados a través de una educación sexista.

Desarrollo de la actividad:

- La formadora/or dará lectura al cuento "Nara y El Rey".
- Se dividirá el grupo en subgrupos.
- Responder a las siguientes preguntas:
 1. ¿Has hecho algunas renunciaciones en tu vida como Nara?
 2. ¿Qué opinión tienes de la actitud de Nara de realizar un cambio en su vida?
 3. ¿Qué opinión tiene la sociedad de las mujeres que hacen un cambio en sus vidas?
- Debatir en el grupo

CUENTO "NARA Y EL REY"

Érase una vez una joven leona que vivía con su manada en las amplias tierras de la sabana africana. Desde muy pequeña había destacado en su clan, no tanto por su belleza, como por su gran agilidad para la cacería. Se decía de ella que tenía unas grandes dotes para ser líder, porque cada día supervisaba las tareas a realizar por todo su grupo: cazar, alejar a los intrusos de los límites de su territorio, controlar a los cachorros para que no se alejaran de la manada y olfatear el aire con atención para detectar los posibles peligros.

Un día, como cada mañana, realizando una de sus tareas de inspección, se encontró con un león de enormes ojos que la miraba con una mezcla de sorpresa y admiración. Al final de aquel encuentro y tras varias horas de charla, se habían enamorado mutuamente. A los pocos días tomaron la decisión y se casaron. Nara se vio obligada a abandonar su clan para ir a las tierras vecinas, que pertenecían a su esposo. Sabía que estar casada con un aspirante a Rey de la selva le supondría tener que renunciar a algunas cosas de su vida pasada, pero ¡en fin!, se dijo a sí misma que el amor era lo más importante. Desde el principio, la familia de Salem, su marido, la aceptó entre ellos como una más del clan.

- ¿Te sientes feliz con tu vida actual? - le preguntó Salem

- Bueno, comentó ella dudosa, me aburro un poco.

- ¿Aburrirte? ¿cómo puedes con todo el trabajo que hay?- le contestó indignado.

- Echo de menos mi vida anterior, quiero sentirme útil, no sirvo para estar todo el día como si fuera un florero- le dijo Nara.

- Está bien, puedes ayudar con las tareas de limpieza de la colina.

Ella suspiró, no era eso lo que deseaba, pero por lo menos llenaría su tiempo con algo útil. Además, si él se lo pedía, no podía negarse. Pasaron los días y de nuevo se encontró sentada sin nada que hacer y cuando Salem llegó a casa le dijo:

-¿Qué tal tu día, mi amor?

Ella respondió:

- Aburrido, me gustaría tanto volver a cazar, ¡es tan emocionante!

- ¡Es peligroso, te prohíbo que lo hagas!- le respondió él, de forma brusca.

- Necesito hacer algo- le dijo desesperada.

- Bueno, se me ocurre que puedes ayudar a distribuir la comida entre los más pequeños de la manada- le dijo, dando por acabada la discusión.

Así que Nara se dedicó a cuidar de los cachorrillos. Un día descubrió que una cría jugaba a escaparse más allá de los límites que sus madres le habían marcado y corriendo junto a ella le dijo:

- Vuelve, ¿no te das cuenta de que no puedes traspasar los límites? ¿a dónde te crees que vas?- le preguntó Nara a la joven cachorrilla.

- Voy a explorar qué hay más allá, quiero descubrirlo por mí misma, ¿vienes?- le preguntó.

Tras dudarle decidió seguirla, se parecía tanto a ella hace unos años, además, el paseo era tan reconfortante que se sintió de nuevo libre, y una extraña sensación de felicidad se le fue colando desde la punta de su cola hasta llegar a las orejas. ¡Qué bonito se veía todo en la gran llanura!

Cuando regresó de su largo paseo encontró a Salem rojo de furia esperándola.

- Sé lo que me vas a decir, pero yo también tengo algo que explicarte- le dijo Nara.

- ¿Explicarme, explicarme qué? Desagradecida, me has desobedecido, has traspasado los límites, y me has avergonzado ante mi familia. ¡No te lo permitiré!- rugió con rabia.

Él se había marchado, sin poder pronunciar ni una sola una palabra. Nara contempló el amplio cielo estrellado, mientras llorando tomaba una decisión.

Al día siguiente se levantó muy temprano y silenciosamente se marchó, dejando a Salem y a su familia actual. Sin mirar atrás, caminó y caminó a través de la sabana, y poco a poco se fue tranquilizando.

- He actuado correctamente- se dijo a sí misma.

Cuando Salem llegó al atardecer buscándola, sólo encontró una nota escrita en la tierra que ponía:

- Lo siento, he decidido que, aún a riesgo de perderte, debo ser yo misma.

Cuentan las antiguas leyendas africanas que desde entonces, salió un mandato de un Rey de la Selva que animó a todas las leonas a cazar, por eso hoy en día las leonas son las que se encargan de suministrar el alimento a sus familias.

(Autora: María Socas Pérez).

Preguntas:

- 1.- ¿Has hecho algunas renunciaciones en tu vida como Nara?
- 2.- ¿Qué opinión tienes de la actitud de Nara de realizar un cambio en su vida?
- 3.- ¿Qué opinión tiene la sociedad de las mujeres que hacen un cambio en sus vidas?
- 4.- ¿Qué conflicto generan los roles de género?

2.4. Estereotipos de género:

Definición de estereotipos de género:

Es una atribución social arbitraria y ampliamente compartida acerca del comportamiento, características y actitudes de una persona en función del sexo al que pertenece. Es un prejuicio sobre conductas colectivas que se aplican arbitrariamente.

Definición de sexismo:

Tendencia cultural a considerar que un sexo tiene una superioridad intrínseca sobre otro.

Estructura mental sexista:

Esta superioridad de los hombres sobre las mujeres confunde sexo y género, valorando de manera desigual a hombres y a mujeres. Sobrevalora a los hombres y lo que se asocia a éstos e infravalora a las mujeres y lo que se asocia a éstas. Es además una práctica androcéntrica de interpretar el mundo desde la experiencia de los hombres e ignora la experiencia de las mujeres

Dinámica: Cuento “Cena de Daniel y Laura”

Objetivo:

Que cada mujer, a través de la reflexión, realice un análisis de los estereotipos diferenciados que asumimos las mujeres como consecuencia de una socialización diferenciada

Modalidad:

Grupal

Material:

Papel y bolígrafo

Tiempo:

30 minutos

Orientación a la formadora/formador:

Centrar el debate en cómo se construyen los estereotipos de género y cómo éstos mantienen las conductas diferenciadas en hombres y mujeres. Conductas que se imitan y repiten constantemente, y que forman parte del sistema que genera desigualdad entre ambos sexos.

Desarrollo de la actividad:

- La formadora/or leerá el cuento “Cena de Daniel y Laura”
- Dividir el grupo en subgrupos
- Debatir las siguientes preguntas
 1. ¿Qué opinas del comportamiento de Laura ante la invitación de Daniel a la cena?
 2. ¿Tendrías tú el mismo comportamiento?
 3. ¿Qué opinas tú del comportamiento de Daniel?
 4. ¿Qué está detrás de cada uno de estos comportamientos diferenciados?

CUENTO "CENA DE DANIEL Y LAURA"

Daniel es un joven promotor de ventas que desde hace algunos meses ha sido trasladado al departamento de promociones donde trabaja Laura. Se gustaron mutuamente desde el primer día pero, por hacer honor a la profesionalidad, decidieron hacer caso omiso de sus gustos, eso sí, pasaban mucho tiempo juntos con las excusas que el trabajo les iba permitiendo poner. Hasta esta mañana ella había supuesto que serían buenos compañeros de trabajo, eternamente, pero el había asomado la cabeza por el despacho diciéndole:

- Me trasladan de nuevo... ¿cenarás conmigo esta noche como despedida?- le preguntó mientras la miraba con expectación.

- ¡Sí! - respondió Laura con tanta rapidez que ella misma se sorprendió.

Una hora más tarde de salir de trabajar, Laura se sentía sumida en un mar de preocupaciones:

¿Qué hago con mi pelo? ¿y que ropa me pongo? ¿Me queda algo de lencería que no esté alargado y desteñido? Tengo que depilarme.... Había pasado, de levantarse por la mañana de buen humor porque se encontraría con él, a estar totalmente estresada por salir a cenar con él.

Eran las 7 y habían quedado dentro de una hora y media, depilada y duchada, se contempló ante el espejo pensando:

A ver...¿vientre plano con una faja o michelines sueltos con algo más sexi?- después de contemplarse con desaprobación, se dijo suspirando: - ¡ vientre plano!.

A continuación se dirigió hacia el armario y comenzó a analizar las posibilidades:

Este rojo, no, es muy matador, el negro es más discreto, pero es muy ceñido ¿qué tal el azul?, es un poco soso, no sé...- la ropa se iba acumulando en montañas sobre la cama- éste me está largo, éste estrecho, éste pasado de moda... ¡sí es que no tengo nada que ponerme!- estaba horrorizada y el reloj seguía avanzando...

Cuando el timbre sonó y abrió la puerta, todavía estaba colocándose el collar a juego con el traje. Entonces se dio cuenta de que él ni siquiera se había cambiado de ropa.

- Estás guapísima, siento no haber tenido tiempo de cambiarme, se me hizo tarde charlando con el jefe acerca de mi nuevo destino. Preferí venir directamente antes de que se hiciera más tarde.- dijo él pidiendo disculpas.

- Bueno, no importa, esas cosas pasan- dijo Laura en tono desenfadado mientras pensaba - con lo bien que huele recién afeitado por las mañanas cuando entra en el despacho.

Subieron al coche y fueron a cenar a un pequeño restaurante muy acogedor, hablaron, bromearon y se hicieron algunas confidencias sobre sus vidas. Después decidieron ir a tomar algo y a bailar. Los locales estaban llenos de gente y la música estaba tan alta que tenían que acercarse mucho para oírse. Durante la cena se había generado una complicidad, ¡estaban tan a gusto juntos! Él parecía estar encantado y ya le había

susurrado lo hermosa que le parecía y algunas otras cosas más, mientras le acariciaba la cara contemplándola, esperando su reacción.

Es evidente que él me gusta mucho, es un buen chico y encima es tan guapo,- pensó Laura mientras se perdía en sus ojos-pero ¿Le gusto yo? Creo que un poco sí, pero, ¿no estaré siendo demasiado lanzada? No quiero que piense que soy una mujer fácil.

(Autora: Cristina Pérez Spiess)

Responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué opinas del comportamiento de Laura ante la invitación de Daniel a la cena?
2. ¿Tendrías tú el mismo comportamiento?
3. ¿Qué opinas tú del comportamiento de Daniel?
4. ¿Qué está detrás de cada uno de estos comportamientos diferenciados?

ALGUNOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO REFERIDOS A LO MASCULINO Y LO FEMENINO

	Masculino	Femenino
Espacio social	Público	Privado
Función económica	Trabajo remunerado	Trabajo gratuito
Modelos ideales	Héroe, patriarca	Bella, madre, cuidadora
Capacidades y valores asociados	Racionalidad, independencia, autonomía, fortaleza, riesgo, valor, fuerza, autoridad, protagonismo...	Flexibilidad, entrega, solidaridad, emotividad, compromiso, prudencia, comprensión, bondad, delicadeza, responsabilidad...
Contravalores asociados	Irresponsabilidad en lo privado, imprudencia, egoísmo, rigidez, autoritarismo, violencia...	Parcialidad, dependencia, resignación, debilidad, falsedad
Modelo sexual	Activo	Pasiva
Motivación	Adquieren fuerza cuando se sienten necesarios	Adquieren fuerza cuando se sienten queridas
Proyecto de vida	Centrado en sí mismo	Centrada en la relación con otras personas
Valoración de sí	Supervaloración	Infravaloración
Modelos de referencia	No han experimentado la satisfacción de dar	No han experimentado la satisfacción de recibir
Un trabajo típico	Técnico	De cuidado a otros
En relación con los demás	Dominación	Subordinación
Sentimientos cuyas expresiones están legitimadas	Ira, enfado, cólera, valor, impaciencia, estrés, confianza en sí mismo	Ternura, amor, miedo, paciencia, bondad, confianza, dolor, alegría, tristeza, culpa, nostalgia, desesperación, arrepentimiento

CAMBIOS CONCEPTUALES EN CUANTO A LOS VALORES SOCIALES

Concepto actual	Concepto nuevo
Al servicio del sistema patriarcal	Al servicio de la identidad personal
Impone valores sociales insolidarios, competitivos, violentos, subordinación	Potencia valores personales solidarios y no jerárquicos
Relaciones basadas en la competencia	Relaciones basadas en la igualdad
Relaciones de subordinación y de androcentrismo	Relaciones basadas en la cooperación y respeto mutuo
Respeto sólo a la actividad pública	Respeto a la actividad privada y pública

TEXTO: FEMINIDAD - MASCULINIDAD

- Por cada mujer fuerte cansada de aparentar debilidad, hay un hombre débil cansado de parecer fuerte.
- Por cada mujer cansada de tener que actuar como una tonta, hay un hombre agobiado por tener que aparentar saberlo todo.
- Por cada mujer catalogada como "hembra emocional", hay un hombre obligado a competir para que no se dude de su masculinidad.
- Por cada mujer cansada de ser un objeto sexual, hay un hombre preocupado por su potencia sexual.
- Por cada mujer que se siente atada por sus hijos o hijas, hay un hombre a quien se le ha negado el placer de la paternidad.
- Por cada mujer que no ha tenido acceso a un trabajo y a un salario satisfactorio, hay un hombre que debe asumir la responsabilidad económica de otro ser humano.
- Por cada mujer que desconoce los mecanismos del automóvil, hay un hombre que no ha aprendido los secretos del arte de cocinar.
- Por cada mujer que da un paso hacia su propia liberación, hay un hombre que redescubre el camino hacia la libertad.

2.5. Socialización

Dinámica: Lluvia de ideas ¿cómo ha influido la socialización en mi desarrollo personal?

Objetivo:

Dar la posibilidad a cada participante de que reflexione sobre cómo la socialización desigual ha sido un obstáculo en su desarrollo personal

Modalidad:

Grupal

Materiales:

Papel, bolígrafo, pizarra y tiza

Tiempo:

20 minutos

Orientación a la formadora/or:

Partimos para el desarrollo de esta dinámica, de que las mujeres del grupo han asumido la socialización desigual como causa primera de su situación actual. En el debate es preciso que cada mujer reflexione como esos comportamientos asignados se han convertido en un obstáculo para su desarrollo personal. Como por ejemplo: nivel de formación, acceso al empleo, profesiones masculinizadas, ocupación de cargos públicos y poder de decisión, en situación de desventaja en relación al hombre

Desarrollo de la actividad:

- Se realiza la pregunta y se responde individualmente
- Las participantes debaten en el grupo los diferentes planteamientos

Definición:

Socialización es el proceso a través del cual se le asignan a hombres y mujeres: creencias, comportamientos y tareas diferenciadas, dependientes de la sociedad en la que se está inmersa.

Dinámica: Cuento “La elefanta encadenada”⁵

Objetivo:

Que cada mujer descubra que las desigualdades existentes entre hombres y mujeres no están dadas por el sexo que traemos al nacer, sino por los comportamientos adquiridos a través de la socialización.

Modalidad:

Grupal

Material:

Cuento “La Elefanta encadenada”, papel y bolígrafo

Tiempo:

30 minutos

Orientación a la formadora/or:

La formadora debe destacar a través de algunos ejemplos cómo las mujeres asumen comportamientos que son asignados por la familia, la escuela, la sociedad de una forma desigual a hombres y mujeres y cómo el papel dominante, de autoridad y reconocimiento social, corresponde a la masculino y el de dependencia, sumisión, a lo femenino.

Desarrollo de la actividad:

- La formadora/or dará lectura al cuento.
- Se divide el grupo en subgrupos.
- Responder a las siguientes preguntas:
 1. Realmente, ¿qué mantiene sujeta a la elefanta?
 2. ¿Reconoces en ti algún comportamiento similar a la de la elefanta?
 3. ¿Es posible reflexionar sobre estos comportamientos y realizar un cambio?
 4. Debate en el grupo

5 Versión extraída del libro de “Déjame que te cuente” de Jorge Bucay (ver bibliografía).

CUENTO “LA ELEFANTA ENCADENADA”

Cuando yo era pequeña me encantaban los circos, y lo que más me gustaba eran los animales. Me llamaban especialmente la atención los elefantes que, como más tarde supe, era una elefanta, que era además el animal preferido por otros niños y niñas. Durante la función, la enorme bestia hacía gala de un peso, un tamaño y una fuerza descomunal... pero después de su actuación y hasta poco antes de volver al escenario, la elefanta siempre permanecía atada a una pequeña estaca clavada en el suelo con una cadena que aprisionaba una de sus patas.

Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en el suelo. Y, aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que un animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su fuerza, podría liberarse con facilidad de la estaca y huir.

El misterio sigue pareciéndome evidente.

¿Qué la sujeta entonces?

¿Por qué no huye?

Cuando tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de los mayores. Pregunté entonces a un maestro, un padre o un tío por el misterio de la elefanta. Alguno de ellos me explicó que la elefanta no se escapaba porque estaba amaestrada.

Hice entonces la pregunta obvia: <<Si está amaestrada, ¿por qué la encadenan?>>

No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo, olvidé el misterio de la elefanta y la estaca, y sólo lo recordaba cuando me reencontraba con otros que también se habían hecho esa pregunta alguna vez.

Hace algunos años, descubrí que, por suerte para mí, alguien había sido lo suficientemente sabio para encontrar la respuesta:

“La elefanta del circo no se escapa porque ha estado atada a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeña. Cuando, a veces, sentimos los grilletes y hacemos sonar las cadenas, miramos de reojo la estaca y pensamos no puedo y nunca podré”.

(Autor: Jorge Bucay)

Preguntas a responder:

1. Realmente, ¿qué mantiene sujeta a la elefanta?
2. ¿Reconoces en ti algún comportamiento similar al de la elefanta al que te sientes atada?
3. ¿Es posible reflexionar sobre estos comportamientos y realizar un cambio personal?

ANÁLISIS DE LAS VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LA SOCIALIZACIÓN

Femenina

El proceso de socialización ha producido, en hombres y mujeres, comportamientos diferenciados que contribuyen a perpetuar las situaciones de desigualdad actual. El hecho de que tradicionalmente el mundo de la mujer se haya reducido al ámbito privado y el mundo del hombre al ámbito público, ha llevado consigo una serie de consecuencias positivas y negativas que especificamos a continuación. Es preciso que tengamos en cuenta que nos basamos en estereotipos, que son esquemas generalizadores y simplificadores que no se dan de la misma forma ni en todos los hombres, ni tampoco en todas las mujeres. Pero sí es cierto que la socialización promueve que estos papeles diferenciados sean asumidos.

El papel asignado a las mujeres en el ámbito privado ha posibilitado el desarrollo una serie de habilidades y destrezas fundamentales que mejoran su capacidad de empleabilidad, por ejemplo: la capacidad de planificación o la autodisciplina. Sin embargo, al haber sido relegadas a permanecer en el ámbito privado, han afrontado una serie de obstáculos que imposibilitan su ascenso o su participación en los centros de toma de decisiones o de poder, hay empleos a los que la mujer autolimita su acceso porque no ve posibilidad de conciliar su vida profesional con la familiar, si su pareja no se corresponsabiliza, paralelamente, del ámbito doméstico.

DESVENTAJAS DE LA SOCIALIZACIÓN FEMENINA:

1. **La resistencia de la mujer a introducir cambios** que mejoren su situación personal, por tener que asumir nuevos retos en el ámbito público
2. **El temor a la pérdida** de supuestos beneficios secundarios (comodidad, seguridad...) derivados del mantenimiento de la situación actual
3. A través de la socialización a la mujer se le ha **inducido a mantenerse en un ámbito privado**, lo que obstaculiza la salida al ámbito público
4. La educación de la mujer se ha basado en **la restricción de libertades** que dificulta en parte el cambio hacía su autonomía
5. Dificultades para **afrontar retos y cambios**
6. Las dificultades para conciliar la vida familiar con la laboral, se convierten en un obstáculo, para poder **asumir responsabilidades en el mundo profesional**, debido a la falta de corresponsabilidad de los hombres en el ámbito privado.
7. La mujer ha sido educada para mantener una actitud de dependencia hacía los demás, lo que se traduce en ocasiones en **comportamientos conformistas y sumisos, que le impiden defender sus derechos**
8. Profundo **sentimiento de autorrenuncia** en pro de los demás

VENTAJAS DE LA SOCIALIZACIÓN FEMENINA

1. **Las destrezas manuales**, desarrolladas en el ámbito privado, le permiten una mayor capacidad de trabajo y de simultanear tareas en el mundo del empleo
2. **El expresar sus emociones libremente** le facilita una mejor comunicación y empatía
3. El desarrollar dentro del ámbito familiar la **capacidad de planificación y organización** es un mecanismo importante para transferir al espacio laboral
4. La **capacidad educativa** es de gran valor para el trabajo en equipo
5. El ser educada en la **autodisciplina** desde muy pequeña facilita compatibilizar el empleo con la actividad del hogar, además de aportar, habilidades como la organización y el orden en el desarrollo de su trabajo
6. La **capacidad de ser paciente, perseverante y de esforzarse**, facilita el buen resultado en su trabajo
7. El exceso de responsabilidades, además de la posibilidad de realizar varias tareas a la vez, **desarrolla resistencia al estrés**, y es una cualidad importante en el actual mercado laboral, que requiere del desarrollo de múltiples tareas
8. La mujer ante una situación de duda tiene la **capacidad para pedir ayuda** sin sentirse mal por ello

Masculina

Los efectos de la socialización diferenciada también tienen consecuencias en los roles o funciones relacionadas con lo masculino. Dentro de las ventajas que le ha proporcionado su rol, está la orientación hacia todo lo público, que le permite participar de los puestos de toma de decisiones y de poder. Un ejemplo, de las ventajas que obtiene al asumir su papel es que ha sido educado en la autonomía personal. Una de las desventajas de esta socialización masculina es la dificultad para pedir ayuda cuando la situación lo requiere, además, de una escasa participación en la vida familiar.

DESVENTAJAS DE LA SOCIALIZACIÓN MASCULINA:

1. Educar al hombre en la **“represión de sus emociones”** impide una relación fluida con otros y otras, además de dificultar la comunicación
2. La **falta de corresponsabilidad en el ámbito familiar** disminuye el desarrollo de sus capacidades relacionadas con lo doméstico y la crianza y le dificulta el desempeño de las mismas
3. Ser educado para el desarrollo de una sola tarea en el mundo público, tiene como consecuencia una **baja tolerancia al estrés**, además de la imposibilidad de realizar tareas simultáneas
4. La educación en la autonomía **limita la posibilidad de pedir ayuda** cuando lo necesite
5. Haber adquirido un aprendizaje para desarrollar una sola tarea a la vez, **le impide** tener una **mayor capacidad de improvisación** cuando la situación lo requiera, así como compatibilizar tareas de distinto tipo.
6. La socialización acentuada en los juegos en solitario (por ejemplo la bicicleta, la robótica, el ordenador) **dificulta el desarrollo de la capacidad para desarrollar un trabajo cooperativo**

7. Haber sido educado para dar órdenes **impide su capacidad de negociación y de comprensión de la otra parte**
8. El **sentido de la inmediatez** genera dificultad para planificar a corto, medio y largo plazo

VENTAJAS DE LA SOCIALIZACIÓN MASCULINA:

1. Ha sido **educado en la autonomía**, lo que facilita su desarrollo personal
2. Los juegos de montaje han contribuido a desarrollar **su destreza mecánica**
3. Los juegos en el exterior, facilitan el desarrollo de **su capacidad de orientación**
4. Tradicionalmente han sido educados en la necesidad de tener una **disciplina** que les permita asumir posteriormente la responsabilidad económica de la familia
5. La **capacidad analítica** se convierte en una ventaja que les permite buscar las causas de los acontecimientos
6. La **autosuficiencia** en la que han sido socializados les permite una mayor autonomía, que se refleja en la facilidad para tomar decisiones
7. La **autoestima** del hombre se construye en el refuerzo continuo de que vale, sabe y puede, lo que le facilita que se mantenga **estable**
8. La **capacidad de planificación** a nivel laboral

LOS ESPACIOS ASIGNADOS POR LA SOCIALIZACIÓN

Ámbito público	Ámbito privado
Masculino	Femenino
Cultura	Naturaleza
Recursos: Acceso a la gran riqueza	No acceso a los recursos
Libertad	Necesidad
Mente - producción de ideas	Pasión - sentimientos
Ética de la justicia	Ética del cuidado
Competitividad	Caridad - beneficencia
Hacer	Ser
Productividad - trabajo como valor	Improductividad - trabajo sin valor
Individual	Comunitario

Los agentes de socialización:

Son las figuras, instituciones o mecanismos que actúan de canales de transmisión, refuerzo y perpetuación de los patrones de comportamiento social y vital, de forma diferenciada y desigual para hombres y mujeres.

Principales agentes de la socialización:

La familia. Es la base y el primer contacto del ser humano con el proceso de socialización, es donde se transmiten los primeros patrones de conducta diferenciados.

ALGUNOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO TRANSMITIDOS EN LA FAMILIA TRADICIONAL

ASPECTOS	HIJOS	HIJAS
EXPECTATIVAS ANTE EL NACIMIENTO Y EL DESARROLLO	Perpetuar el apellido paterno y en muchos casos el nombre	Se desea el nacimiento de una niña para cuidar de sus mayores en la vejez
REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE CONSIGNAS VERBALES O CASTIGOS	“Los niños no lloran; si te pegan dale más fuerte; deja que tu hermana recoja la mesa; no juegues con eso que es de niñas; los varones con los varones”	“Debes ayudar en casa; no comas tanto que engordas; esos juegos son de niños; siéntate correctamente; cuida a tu hermana; las niñas deben ir siempre limpias”
ROPA Y COLORES	Cómoda y adaptada a juegos que requieren actividad. Nada de color rosa desde el nacimiento.	Bonita, aunque incómoda, en general poco práctica para el ejercicio y el desarrollo físico. No importa los colores.
JUEGOS Y JUGUETES	Juegos ligados a la vida pública (oficios y profesiones), desarrollo de habilidades físicas (deportes, coches, guerras); nada de ternura	Juguetes asociados a la esfera doméstica y de carácter estático (muñecas, peluquerías, escuelitas, cocinitas, etc.)
CUENTOS	De guerreros, vaqueros, detectives, policías, etc.	De princesas y hadas

TRATAMIENTOS ESTEREOTIPADOS RESPECTO AL SEXO DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS PEQUEÑOS

ÁREAS	CHICOS	CHICAS
LLORAR	No se tolera, aprenden a reprimir la expresión de sus emociones	Se les permite llorar sin control emocional
ALIMENTACIÓN	Se les alimenta abundantemente debido a que se relaciona el comer mucho con la fuerza física	Se muestra preocupación por estar sobrealimentadas, deben de mantener el estereotipo que relaciona la belleza a la delgadez en las niñas
JUEGOS FÍSICOS	Se estimulan los juegos físicos y bruscos. Deben ser más activos	Se suponen que son menos activas, no se les estimula el ejercicio físico
SIGNOS DE AFECTO	Aprende a dar la mano, no a besar. No agrada que besen a otros chicos	Deben besar a todo el mundo
EMPLEO DEL ESPACIO AL AIRE LIBRE	Se estimula que empleen el espacio y se muestren activos. Mayor permisividad en el acceso a los espacios abiertos	Menos juegos activos, se les controla más el acceso a los espacios abiertos
TAREAS DOMÉSTICAS	Ayudar a cuidar el coche, los juguetes pueden estar sucios y rotos.	Ayudar en las tareas de casa. Sus juguetes deben de estar limpios y ordenados.
DEPENDENCIA/ INDEPENDENCIA	Se les anima a que exploren, no deben estar pegados a la falda de su madre.	Se les mantiene muy controladas hasta que se convierten en adultas
HABILIDADES SOCIALES	Pueden ser bruscos con otros chicos y portarse como caballeros con las chicas	Deben comportarse como "señoritas", no deberán jugar a juegos bruscos con chicos.

La escuela. Es el agente de socialización que actúa como refuerzo de algunos aspectos aprendidos en la familia. La socialización diferencial en la escuela, que a pesar de haber hecho algunos cambios, continúa haciendo uso de un lenguaje discriminatorio asigna tareas diferenciadas (la niña barre y el niño tira la basura) y en el uso de los juegos: los más tradicionales asociados a las niñas como por ejemplo "las cocinitas" y juegos de espacios abiertos y manipulación de las nuevas tecnologías asociados a los niños.

Dinámica: Lluvia de ideas: Cómo he vivido la socialización desigual en la escuela.

Objetivo:

Que cada mujer aporte su experiencia personal sobre cómo vivieron el tratamiento desigual entre niños y niñas en el colegio.

Modalidad:

Individual y grupal.

Material:

Fotocopias del cuadro a cada participante y bolígrafos.

Tiempo:

15 minutos

Orientación a la formadora/or:

La formadora/or podrá plantear que, aunque en la actualidad algunas cosas han cambiado, se trata de que recuerden ese tratamiento diferenciado.

Desarrollo de la actividad:

- Repartir la fotocopia con el cuadro a cada participante y dar unos minutos para que reflexionen y lo completen.
- Debatir y extraer conclusiones del debate.

TRATAMIENTO DIFERENCIADO ENTRE NIÑOS Y NIÑAS EN LA ESCUELA TRADICIONAL

Aspectos	Niñas	Niños
Juegos		
Deportes		
Aspiraciones futuras		
Habilidades y capacidades que pueden desarrollar		

Productos culturales

Son los elaborados tanto por hombres como mujeres, y constituyen formas de expresión social que llevan incorporados valores que representan un determinado momento histórico. Los productos culturales a través de la historia de la humanidad, han manipulado la imagen de la mujer limitándola a un mero objeto sexual. Sólo analizando el cine, la música, la pintura, la literatura, vemos cómo se degrada la figura de la mujer situándola en planos inferiores a los hombres.

Dinámica: Letras de canciones que fomentan la desigualdad

Objetivo:

Debatir con las mujeres la manipulación de la imagen de la mujer que se realiza a través de las letras de las canciones, mostrando un rol de sumisión y dependencia en relación al hombre.

Modalidad:

Grupal

Material:

Letras de canciones, papel y bolígrafo.

Tiempo:

30 minutos

Orientación a la formadora/or:

Analizar, en profundidad con las participantes, cómo al escuchar algunas canciones seguimos la música sin entrar en el análisis de los textos, los cuales muestran un maltrato verbal, físico y psicológico hacia respecto a las mujeres o un falso autocastigo fruto de la supuesta ceguera de las mujeres con respecto a los hombres.

En la carpeta complementaria de materiales audiovisuales hay una muestra de este tipo de canciones para escucharlas mientras se analizan las letras.

Desarrollo de la actividad:

- La formadora/or dará lectura a la letra de las canciones
- Se indica a las mujeres que subrayen las frases que les ha llamado la atención y tienen un significado para ellas.
- Debatir en el grupo lo reflexionado por cada una.

Canción "Caminaré"

Al parecer no has recibido mi mensaje
Cuando te fuiste te lance mil advertencias
No hicistes caso y ahora vengo a repetirte
Lo que te dije aquella noche con cautela

Tu no pensastes que al dejarme te arriesgabas
a estar conmigo por el resto de tus días
Llegé la hora de buscarte y perseguirte
Hasta que vuelvas conmigo, junto a mi toda tu vida

Coro:

Caminaré para buscarte en cielo y tierra
aunque cierres las fronteras de tu alma y de tu sangre

Caminaré a hasta poder encontrar tu nombre
no te voy a dejar libre, este amor no fue una apuesta

Caminaré a aunque mis zapatos se me gasten
y mis pies sigan pisando toda huella que dejaste

Quiero que sientas todo el día detrás tuyo
una presencia que trastorne tu cabeza
que si te tocan o te besan te detengas
imagé nate mi boca, mi respiración, mi pena

(Repite Coro)

No te voy a dejar libre
Voy a buscarte bajo cielo y tierra
Este amor no fue una apuesta, mujer

Por ti caminaré
Siempre aquí estaré
Y te perseguiré

Aunque mis zapatos se me gasten, oh
Mis pies seguirán pisando toda huella que dejaste

Por ti caminaré
Siempre aquí estaré
Y te perseguiré

Oh, no!
Oh, no!

Marc Anthony

Canción "Toda"

Aquí me ves hundida a tu vida
de diez a diez sin telas ni juicios
sin ningún porqué, sintiéndome libre
sintiéndome TUYA y amandote.

Aquí me ves
aunque liberada soy tú rehen
seduces ... encantas
que puedo hacer
de la encrucijada que tienes montada
no escaparé.

Te abriré las puertas del alma de par en par
dispuesta a hacer todo a tu voluntad
dispuesta a hacer todo lo que te de la gana.
Que me importa !!!

TODA, de arriba a abajo
TODA, entera y TUYA
TODA, aunque mi vida corra peligro TUYA
TODA, de frente y de repente
TODA, desesperadamente
TODA, haz todo lo que sueñes conmigo.

Aquí me ves
eres mi testigo
eres mi juez
mi trampa, mi vicio y mi no se que
sintiéndome fuerte
sintiéndome tuya y amandote.

Aquí me ves
como hipnotizada
cabeza y pies
un poco embrujada
pues yo que se
perdida en la magia de tantas palabras
creyéndote.

Te abriré las puertas del alma
de par en par
dispuesta a hacer todo a tu voluntad
dispuesta a hacer todo lo que te de la gana.
Que me importa !!!

TODA, de arriba a abajo
TODA, entera y TUYA
TODA, aunque mi vida corra peligro
TUYA, TODA, de frente y de repente
TODA, desesperadamente
TODA, haz todo lo que sueñes conmigo.

Con tus besos vuelo
en tus brazos juro
me siento más mujer.
Contigo desde cero
a donde quieras llevo
enamorandome y deseandote.

TODA, de arriba a abajo
TODA, entera y TUYA
TODA, aunque mi vida corra peligro
TODA, así de repente
TODA, desesperadamente
TODA, haz todo lo que sueñes conmigo.
TODA, de arriba a abajo
TODA, entera y TUYA
TODA, aunque mi vida corra peligro
TODA, de frente y de repente
TODA, desesperadamente
TODA, haz todo lo que sueñes conmigo.

TODA, de arriba a abajo
TODA, entera y TUYA
TODA, aunque mi vida corra peligro
tuya
TODA !!!!!

Malu

LITERATURA: ALGUNOS REFRANES SEXISTAS

Dinámica: Interpretación sexista de algunas palabras

Objetivo:

Que las mujeres descubran la connotación sexista de algunos refranes en uno de los contextos de la transmisión oral.

Modalidad:

Grupal

Material:

Texto de refranes

Tiempo:

15 minutos

Orientación a la formadora/or:

Analizar con las participantes una serie de refranes que presentan una imagen inferior y desigual de la mujer con relación al hombre

Desarrollo de la actividad:

- La formadora dará lectura al texto con los refranes
- ¿Son conocidos estos refranes?
- ¿Qué imagen de la mujer dan estos refranes?

A la mujer y a la gallina, tuércele el cuello y date a la vida.

El humo, la mujer y la gotera, echan al hombre de su casa fuera.

Al hombre de más saber, una mujer sola le echará a perder.

La mujer ha de hablar cuando la gallina quiera mear.

La mujer y el vino sacan al hombre de tino.

Ni a la mujer que llorar, ni al perro que mear, nunca les ha de faltar.

La mujer y la sartén en la cocina bien estén.

La mujer, cabello largo e ideas cortas.

La mujer y la guitarra, para tocarlas hay que templarlas.

Medios de comunicación.

Son uno de los agentes de socialización con más poder a la hora de transmitir las imágenes más sexistas de los roles, tanto del femenino como del masculino. La publicidad, la prensa y las revistas, mantienen las conductas de discriminación que aumentan la desigualdad en lugar de reducirla.

La publicidad

Dinámica: Análisis de diferentes mensajes publicitarios que tienen un enfoque sexista.

Objetivo:

Reflexionar en grupo sobre cada uno de los mensajes publicitarios expuestos, analizando la discriminación que ejerce sobre las mujeres, los comportamientos discriminatorios en la que sitúa a la mujer, asignándoles roles desiguales y situándolas en una situación inferioridad respecto a los hombres.

Modalidad:

Grupal

Material:

Anuncios publicitarios de la televisión y de las revistas⁶

Tiempo:

Se utilizará el tiempo necesario en función del debate desarrollado en el grupo

Orientación a la formadora/or:

A pesar de la existencia de una amplia normativa e instrumentos declarativos internacionales, europeos y estatales sobre el sexismo en la publicidad y en los medios de comunicación, se continúa haciendo anuncios publicitarios llenos de mensajes sexistas, clasistas, androcéntricos, y patriarcales, tanto en el plano de las imágenes como de las palabras. Los anuncios de productos de limpieza se continúan dirigiendo a un público femenino, mientras que los anuncios relacionados con las nuevas tecnologías y los automóviles se orientan hacia un público masculino.

Algunos de estos mensajes pretenden negar la evidencia de que las mujeres existimos en una posición muy diferente a la de hace 50 años, cuando nuestro mundo se limitaba a la vida del hogar. Muchos de esos anuncios muestran actualmente el papel clásico de la mujer ama de casa, sin trabajo remunerado y cuidadora.

Otros anuncios nos muestran como mujeres modernas, autónomas, independientes, pero realizando una doble función, trabajar de forma remunerada y continuando con las labores domésticas. Es necesario señalar cómo la conciliación de la vida familiar y laboral está ausente en la publicidad, especialmente a la hora de hacer referencia a la corresponsabilidad de los hombres en el hogar y la familia.

Desarrollo de la actividad:

- La formadora/or introducirá el tema de la publicidad comentando algunos anuncios publicitarios.
- Exposición de cada anuncio y cada participante anotará lo que para ella le resulta más significativo
- Debatir en grupo y extraer las conclusiones.

⁶ Ir a la carpeta de recursos audiovisuales del CD.

EL LENGUAJE HABLADO Y ESCRITO.

La mayoría de los agentes de socialización siguen haciendo uso de un lenguaje sexista y discriminatorio que contribuye a invisibilizar lo femenino y a dar valor a lo masculino.

El Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua aporta 67 expresiones del concepto "hombre", de las cuales 37 son positivas, 23 neutras y 7 son denigrantes. La definición del concepto "mujer", en cambio, consta de 12 expresiones, de las cuales 2 son positivas, 1 es neutra y 9 son denigrantes, y de éstas, todas significan "prostituta".

Dinámica: Interpretación sexista de las palabras

Objetivo:

Que las mujeres aprendan a identificar el uso sexista del lenguaje para modificar formas de expresión discriminatoria y denigrante.

Modalidad:

Grupal

Material:

Texto y bolígrafo

Tiempo:

15 minutos

Orientación a la formadora:

Reflexionar con las mujeres frases de connotación sexista que son utilizadas cotidianamente, para que tomen conciencia, de cómo el lenguaje resta valor a lo femenino y da valor a lo masculino.

Desarrollo de la actividad:

- Leer y analizar con las mujeres el texto:
- Debatir como existe una interpretación del lenguaje para hombres y otros para mujeres, quedando estas en una situación subordinación y de desvalorización.

INTERPRETACIÓN SEXISTA DE LAS PALABRAS

Zorro: espadachín, justiciero

Zorra: prostituta

Perro: mejor amigo del hombre

Perra: desgraciada

Toro: animal de casta y raza fuerte y noble

Vaca: gorda fofa

Hombre ambicioso: buen partido, con metas

Mujer ambiciosa: interesada, arpía

Atrevido: osado, valiente

Atrevida: insolente, maleducada

Héroe: ídolo

Heroína: tipo de droga

OBSTÁCULOS DE LA SOCIALIZACIÓN TRADICIONAL DE GÉNERO PARA EL LOGRO DE LA IGUALDAD

1. Aniquila las diferencias individuales, determina la posición de las personas al margen de sus capacidades específicas. Se prioriza el sexo frente a las capacidades y aptitudes de cada persona, se le impide el acceso a determinadas profesiones, estatus sociales, etc.
2. La interiorización de las exigencias de género supone represión, renuncia y auto limitación de opciones y posibilidades vitales. Por ejemplo en el caso de una mujer, se presupone que tiene que ser madre y que la maternidad implica a su vez, muchas auto renunciaciones personales.
3. Genera insatisfacción y desencuentro entre ambos sexos, no comparten la misma visión de la realidad porque la socialización desigual limita las funciones y tareas, tanto a hombres como a mujeres.
4. Fracasan las expectativas, tanto de hombres como de las mujeres, cuando la realidad de la sociedad actual les obliga a asumir funciones fuera de lo que marcan los roles de género.

MÓDULO 3

**EMOCIONES, DEPENDENCIA
EMOCIONAL, VIOLENCIA
DE GÉNERO Y AUTONOMÍA**

3.1 Introducción al Módulo

Las emociones

Las emociones son fenómenos que representan modos y formas que tiene cada persona para adaptarse a los cambios que les demanda su situación personal y se vivencian independientemente de que nos agraden o no.

Los seres humanos no somos responsables de lo que sentimos, pero sí somos responsables de cómo actuamos frente a ello. La gestión incorrecta de nuestras emociones y la falta de control emocional, provoca un deterioro en las mismas. Lo importante es conocerlas y reconocerlas cuando nos afloran.

Las emociones, muchas de ellas y en especial las que no nos gustan, las escondemos, las apilamos y tratamos de olvidarnos de ellas como si no existieran. ¿Cuándo las tenemos presentes? Cuando nos molestan, es decir, cuando empezamos a perder el sueño, cuando tenemos dolores musculares, ansiedad y tristeza, y nos sentimos incómodas con nosotras mismas. Es necesario aprender a escuchar y valorar las emociones para poder alcanzar un equilibrio personal y en las relaciones con los demás.

Las emociones no están al margen de una socialización desigual, de una educación patriarcal en la que la figura masculina se muestra como el elemento racional, autoritario y ajeno al sentir. Desde los primeros años los niños incorporan la ira, la cólera, aceptadas como parte de su comportamiento. Las mujeres actúan en base a lo que socialmente se espera de ellas, dejando a un lado lo racional y centrándose en la expresión emocional.

Una de las consecuencias de la socialización desigual de hombres y mujeres es que las personas generan un estilo de relación desde la dependencia. En nuestra cultura se ha reforzado la dependencia emocional con ideas como la de la "media naranja", que nadie es gran cosa sin alguien que le complemente, que estar siempre unidos es signo de amor eterno, nos lo han mostrado como una posición de seguridad, que nos aporta y da equilibrio.

La dependencia emocional, en una pareja en la que los patrones asignados se asumen de forma rígida, puede tener como resultado una situación de violencia de género. El término de violencia de género es mucho más amplio que el término referido a simples encuentros que terminan en violencia física y verbal. La violencia, cuando su víctima es una mujer, trae implícita una historia de desigualdad articulada desde un régimen patriarcal.

Dependencia y autonomía desde la perspectiva de género

El reconocer y decidir romper con la dependencia y ser una mujer autónoma, significa que estamos realizando un cambio profundo en nuestra identidad como mujer.

La mujer desde su origen ha incorporado el sentido de dependencia como una forma más de vivir lo asignado por la sociedad, es existir para que otros existan y pensar de acuerdo a lo que otros piensan.

La dependencia, como comportamiento asignado a lo femenino, comienza desde los primeros mensajes que recibe la niña al nacer a través de los juegos y patrones familiares que se refuerzan de forma continua en la sociedad donde se desarrolla.

La concepción del mundo según los criterios que poseen las mujeres, están sustentadas en planteamientos que no contemplan la autonomía.

La autonomía sólo se alcanza deconstruyendo patrones que impiden su independencia económica y la participación social, además de romper normas que aunque no estén escritas le impiden pensar, decidir y actuar por ellas mismas.

Como plantea Marcela Lagarde en su obra: "Es desmontar el orden previo para construir el nuevo orden. Se necesita desmontar el orden previo de lo que entendemos como género para desarrollar una nueva y diferente visión de lo que entendemos como visión femenina de género"⁷

7 Lagarde y de los Ríos, M. "Cuadernos Inacabados" N°48, Ed. Horas y HORAS, Madrid, 2005

3.2 OBJETIVOS DEL MÓDULO 3

Que cada mujer descubra sus emociones y el valor positivo que les acompañan.

Contribuir a identificar la dependencia emocional a través del autoconocimiento y el trabajo con las emociones desde la perspectiva de género.

Caracterizar la violencia de género de forma que cada mujer se informe y reflexione acerca de su situación personal.

3.3. Las emociones

Dinámica: Descubre tus emociones

Objetivo:

Que las mujeres sean capaces, a través del recuerdo de una situación, de realizar una toma de conciencia de las emociones experimentadas.

Modalidad:

Grupal

Material:

Papel y bolígrafo

Tiempo:

20 minutos

Orientación a la formadora/or:

La formadora o formador motivará a las mujeres a que expresen libremente una situación vivida, agradable o no, con fuerte carga emocional

Desarrollo de la actividad:

- Pedir a cada una de las mujeres que recuerde una situación vivida, agradable o no, que les haya provocado un estado emocional determinado
- Dividir el grupo en subgrupos
- Cada una de las participantes expresará la emoción recordada en el grupo
- Se pide que libremente algunas de las mujeres expresen al grupo lo relatado en los subgrupos y hacer junto con ellas una toma de conciencia de la situación y sus alternativas de solución

Definición de las emociones:

Es una manifestación común a todos los seres humanos, son una poderosa herramienta de supervivencia y un mecanismo de adaptación.

Emoción viene de moverse, que es ir hacia algo, es un impulso que nos lleva actuar. Siempre viene acompañada de una manifestación corporal aunque no nos demos cuenta, Ej. el llanto, la risa, quedarse paralizada.

Nos alerta de una situación desconocida, es una señal de que algo nos está sucediendo, además nos enseña y descubre caminos.

Dinámica: Textura de las emociones

Objetivo:

Lograr que cada mujer descubra que las emociones son algo cercano que se pueden identificar a pesar de que no tiene una expresión material.

Modalidad:

Individual

Material:

Papel y bolígrafo

Tiempo:

30 minutos

Orientación a la formado/or:

La formadora/or debe motivar a las mujeres para que descubran que aunque las emociones no poseen una expresión material, están asociadas a experiencias cercanas como el sabor, el color y la textura, que pueden identificarse con mucha facilidad. Las emociones tienen una particularidad, a pesar de que son intangibles, todas las personas son capaces de sentirlas y poderlas expresar de una u otra forma. El conocimiento de las emociones nos permite actuar en el caso de que se conviertan en un obstáculo o barrera.

Desarrollo de la actividad:

- Entregar a cada mujer una lista de emociones
- Pedir que se identifique cada emoción con un sabor, un color y una textura.
- En el grupo cada mujer expresará libremente el resultado de la identificación de las emociones.

Conclusiones:

La formadora recordará al grupo, cómo las emociones siempre están presentes en nuestra vida de una u otra forma, por lo que es importante tenerlas en cuenta.

EJERCICIO: IDENTIFICAR CADA EMOCIÓN CON UN SABOR, UN COLOR Y UNA TEXTURA

EMOCIONES	SABOR	COLOR	TEXTURA
Alegría			
Cólera			
Tristeza			
Ira			
Miedo			
Pánico			

TEXTO: LAS EMOCIONES, IDEAS CLAVES A TOMAR EN CUENTA

1. Las emociones son una fuente de información de cómo nos encontramos. En ocasiones queremos ignorarlas, pero las experimentamos continuamente.
2. Experimentar las emociones es algo natural y propio del ser humano.
3. Erróneamente se ha considerado la expresión de las emociones como algo negativo, sin embargo, vivir las emociones profundamente contribuye a una vida más saludable.
4. No existen emociones buenas o malas, mejores o peores, son respuestas automáticas ante una determinada situación. El miedo se considera como una emoción mala, sin embargo nos alerta ante una situación de peligro, por lo que es muy necesaria.
5. Hay emociones que no apetece experimentarlas, como la cólera, la tristeza y otras, pero su expresión en ocasiones contribuye al equilibrio emocional. No obstante, hay que saber cómo expresarlas.
6. Es bueno comunicar las emociones positivas, le hace bien a quien las comparte.
7. Si reprimas las emociones, éstas quedan en tí profundamente, pero no de forma inactiva, por lo que pueden causar trastornos tanto del pensamiento como del cuerpo. Ignorar las emociones o reprimirlas no es la forma para controlarlas.
8. Es necesario ser consciente de las emociones para conocer la situación que las provoca.
9. Aunque en ocasiones queremos ignorar las emociones, las experimentamos continuamente.

Dinámica: Cuento “La rabia y la tristeza”

Objetivo:

Permitir a través de la reflexión la necesidad de conocer qué situación real existe detrás de un estado emocional determinado

Modalidad:

Grupal

Material:

Cuento “La rabia y la tristeza” papel y bolígrafo

Tiempo:

20 minutos

Orientación a la formadora/or:

La formadora/or debe demostrar al grupo cómo el estado de sus emociones es la manifestación de la realidad que se está viviendo

Desarrollo de la actividad:

- Pedir a cada una de las mujeres que recuerde una situación vivida, positiva o negativa, que les haya provocado un estado emocional determinado
- Dividir el grupo en subgrupos
- Cada una de las participantes expresará la emoción recordada en el grupo
- Se pide que libremente algunas de las mujeres expresen al grupo lo relatado en los subgrupos y hacer junto a ellas una toma de conciencia de la situación y sus alternativas de solución.

Nota: Analizar con el grupo situaciones personales en los cuáles nos hemos sentido molestas y nos preguntamos ¿por qué estamos así?

CUENTO: LA RABIA Y LA TRISTEZA

Érase una vez la rabia y la tristeza que decidieron ir a bañarse a un lago. La rabia siempre con sus prisas, fue la primera en salir del agua llevándose por error las ropas de la tristeza.

Cuando ésta terminó su baño y salió del agua, no tuvo más opción que ponerse el hábito de la otra. Desde entonces, cuenta la historia, la rabia suele manifestarse con signos de tristeza. Y, muchas veces, descubrimos la furia tras la aparición de la melancolía.

Esto ejemplifica muy bien la extraña relación que muestran con frecuencia las emociones, traen mensajes que no logramos descifrar. Es por eso por lo que, cuando se nos presentan, es necesario establecer una comunicación para conocer más de cerca sus intenciones. ¿De dónde viene y por qué viene?

TEXTO: VIVE TUS EMOCIONES

1. Si vives tus emociones profundamente, éstas desaparecerán con suavidad
2. Si las reprimes, las dejas en el fondo de ti, escondida, pero no están inactivas, serán causa de angustias y de distintos trastornos, tanto de la mente como del cuerpo
3. Hay emociones agradables y emociones desagradables, ninguna de las dos puede ser reprimida. Tendemos a reprimir las emociones por nuestra educación cultural.
4. Experimentar las emociones es algo natural y humano
5. No debemos justificarnos por expresar una emoción
6. La mayoría de las personas consideran las emociones como algo negativo, pero son ocasiones únicas que no se deben desaprovechar
7. Cuando pensemos en nuestro pasado no debemos hacerlo para culpabilizarnos, sino para reflexionar y liberarnos

3.4. Dependencia emocional

Definición: dependencia emocional

La dependencia es estar atado a otra persona que me impide el caminar sola, es un impedimento para el crecimiento personal.

Es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacía su pareja u otras personas, cuando querer se convierte en necesidad pura.

Se es dependiente emocional aunque no se tenga pareja, la necesidad del afecto, del sentirse querido, se mantiene porque la persona dependiente emocional no soporta la soledad.

Depender significa literalmente entregarme voluntariamente a los demás, a otro u otra que me lleve y me traiga, que arrastre mi conducta según su voluntad y yo no siga la mía.

Es renunciar a ver, escuchar, pensar y sólo vemos, escuchamos y pensamos a través de otro u otra.

TEXTO: PERFIL DE UNA PERSONA DEPENDIENTE

1. Cree que sus capacidades son mínimas y deposita su capacidad de pensar en otra persona
2. Se pregunta, ¿cómo soy?, ¿qué tengo que hacer?, ¿a dónde tengo que ir?
3. Cuando tienen que tomar una decisión preguntan: ¿qué harías tú en mi lugar?
4. Necesita permanentemente la aprobación externa para tomar sus decisiones
5. Siempre busca la aceptación de los demás.
6. Su vida emocional depende del afecto que pueda brindarle el otro
7. Reclama constantemente la atención de su pareja
8. Al encontrarse en soledad sufre una gran sensación de vacío
9. Idealiza a su pareja y no permite críticas de esta, por parte de otras personas
10. Mantiene una relación de sumisión con su pareja o personas cercanas
11. Presenta una autoestima muy baja y la valoración de ella misma es frecuentemente negativa
12. Viven como drama la ruptura con su pareja o personas cercanas

ALGUNOS ASPECTOS DEL COMPORTAMIENTO QUE PREDISPONEN A LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

1. Tienen falta de habilidades para comunicarse y establecer relaciones con los demás
2. Presentan dificultad para expresar ideas y criterios de una forma asertiva
3. Padecen falta de confianza y baja autoestima
4. Sufren sentimiento de soledad o abandono
5. Se caracterizan por una inmadurez afectiva
6. Muestran baja tolerancia a la frustración y a los estímulos no placenteros
7. Impulsivas e impacientes por obtener resultados y satisfacción inmediata
8. Tienen dificultad o incapacidad para aprender de las experiencias de otras personas
9. Manifiestan un elevado nivel de ansiedad
10. Tienen grandes dificultades para tomar decisiones y solucionar problemas

Dinámica: Cuento “Un amor sin ataduras”

Objetivo:

Reflexionar a través del contenido del cuento, lo que significa depender y lo que significa amar con sus consecuencias

Modalidad:

Grupal

Material:

Cuento “Un amor sin ataduras”, papel y bolígrafo

Tiempo:

30 minutos

Orientación a la formadora/or:

La formadora/or motivará a las mujeres a debatir desde su experiencia personal las implicaciones que tiene ser una persona dependiente

Desarrollo de la actividad:

- Dividir el grupo en subgrupos
- Responder a las siguientes preguntas
- ¿Qué opinión tienes de la relación de pareja de los protagonistas del cuento?
- De acuerdo con tu experiencia ¿cómo establecerías una relación de pareja?
- Debatir en grupo

CUENTO: UN AMOR SIN ATADURAS⁸

Cuenta una leyenda de los indios Sioux que una vez llegaron hasta la tienda del viejo brujo, tomados de la mano, Toro Bravo, el guerrero, y Nube Alta, la hija del cacique.

- Nos amamos -empezó el joven

- Y nos vamos a casar -dijo ella

- Y nos queremos tanto que tenemos miedo. Queremos un hechizo, un conjuro. Algo que nos garantice que podremos estar siempre juntos -dijeron los jóvenes al unísono.

- Hay algo, pero es una tarea difícil y sacrificada -dijo el brujo tras una larga pausa.

- No importa -dijeron los dos.

- Nube Alta -dijo el brujo-, sin más armas que una red y tus manos, subirás al monte y cazarás al halcón más vigoroso. Traérmelo vivo el tercer día de luna llena. Toro Bravo -prosiguió el anciano-, tú debes traer de la montaña más alta a la más valiente de las águilas y traerla viva sin ninguna herida.

Los jóvenes asintieron en silencio y partieron, después de mirarse con ternura.

El día establecido por el brujo, los jóvenes llegaron a su tienda con dos grandes bolsas de tela que contenían las aves solicitadas. El viejo les pidió que, con mucho cuidado, las sacaran de las bolsas. Era sin duda las aves más hermosas de su estirpe.

- Ahora -dijo el brujo- atad entre sí a las aves por las patas con estas tiras de cuero. Después soltadlas y dejad que intenten volar.

El águila y el halcón intentaron levantar el vuelo, pero sólo consiguieron revolcarse en el suelo. Irritadas por su incapacidad las aves arremetieron a picotazos entre sí.

- Éste es el conjuro. Jamás olvidéis lo que habéis visto hoy. Vosotros sois como el águila y el halcón... si os atáis el uno al otro, aunque sea por amor, viviréis arrastrándoos y, tarde o temprano, os haréis daño el uno al otro. Si queréis que vuestro amor perdure, volad juntos, pero jamás atados.

Preguntas a responder:

1. Qué opinión tienes de la relación de pareja de los protagonistas del cuento?
2. De acuerdo con tu experiencia ¿cómo establecerías una relación de pareja?
3. Debatir en grupo

⁸ Fuente: Internet: <http://el-adagio.blogspot.com/2007/05/amor-sin-ataduras.html>

TEXTO: ¿CÓMO SER UNA PERSONA AUTONOMA?

La autonomía de género se refiere al grado de libertad que una mujer o un hombre tienen para poder pensar, sentir y actuar de acuerdo a su decisión.

- La autonomía relacionada con el aspecto económico consiste en el acceso en condiciones de igualdad a los recursos, el empleo, riqueza, el conocimiento, la educación, la participación...
- Es la posibilidad, por parte de la mujer, de decidir sobre su cuerpo y sus derechos reproductivos.
- Es negarse a aceptar la violencia de género, ya que ésta, imposibilita para ejercer plenamente sus derechos como ciudadana.
- La autonomía permite superar el aislamiento y asumir la participación social, como una forma de lucha por la reivindicación de sus derechos.
- Reivindica el derecho de que los hombres se impliquen como iguales en las tareas asociadas al ámbito privado y de los cuidados.
- Correr los riesgos que yo decida correr, con la única condición de aceptar y asumir yo misma el precio de esos riesgos.
- Proponerme alcanzar lo que yo necesito en lugar de esperar que alguien me dé el permiso para obtenerlo.

3.5 La violencia de género:

Dinámica: Abrir los ojos

Objetivo:

Que cada participante descubra la realidad de algunas mujeres a partir de lo que le transmite la imagen.

Modalidad:

Grupal

Materiales:

Imagen en el papel, papel y bolígrafo.

Tiempo:

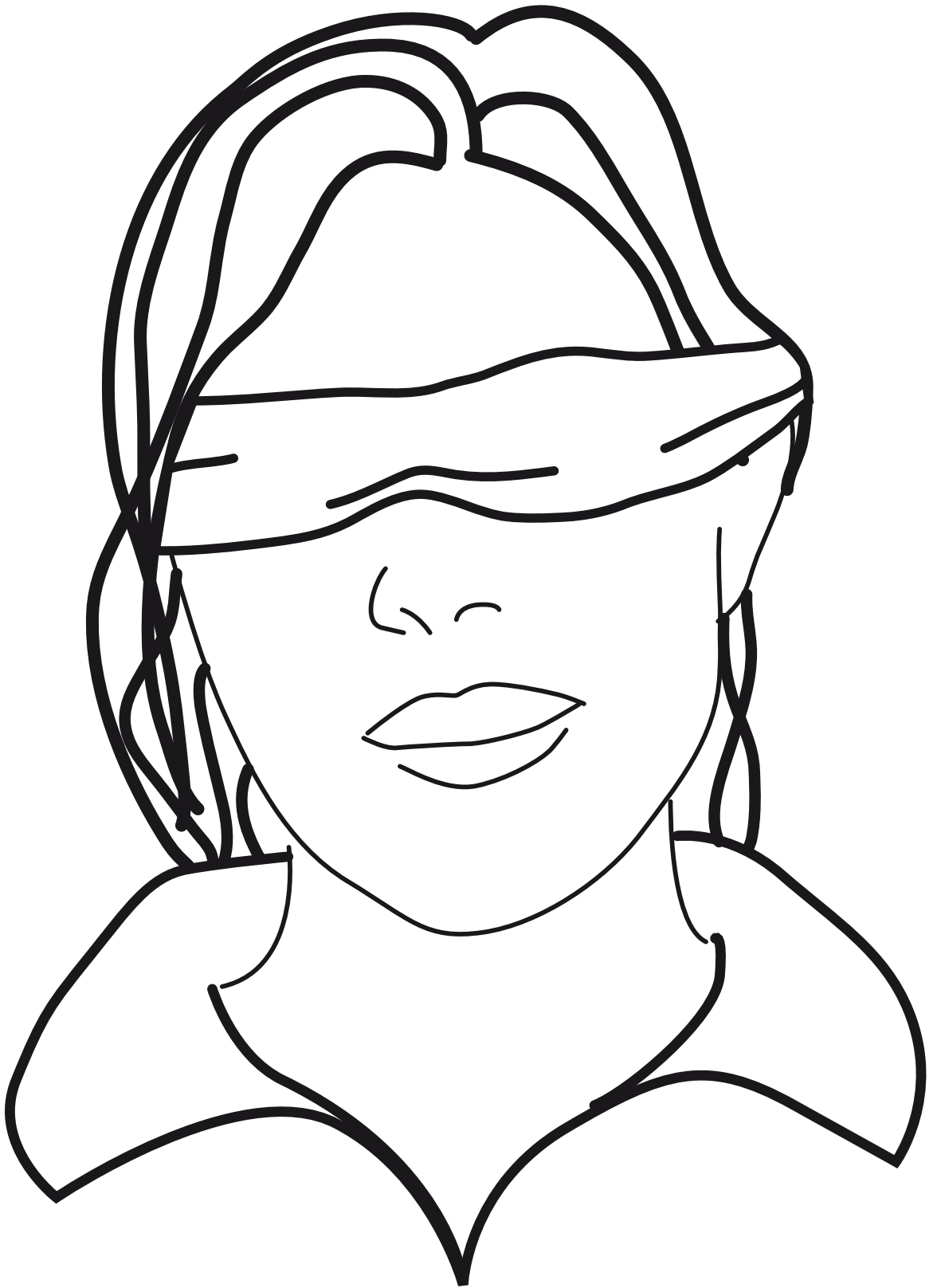
20 minutos

Orientación a la Formadora/or:

La formadora/or debe resaltar que la mujer no se tapa los ojos sino que es la sociedad la que actúa sobre ella.

Desarrollo de la actividad:

- Entregarle a cada mujer la imagen en papel
- Pedirle que observe la imagen
- Ponerse en la situación de la mujer de la imagen
- Reflexionar acerca de las siguientes preguntas:
 1. ¿Qué le pasa a sus ojos?
 2. ¿Se los ha tapado ella?
 3. ¿Quién se los tapa? ¿Por qué?
 4. ¿Qué teme?
 5. ¿Qué cosas nos gustaría que viera esa mujer?
- Puesta en común.



Definición de violencia de género

La violencia de género, es la que se ejerce hacia las mujeres por el sólo hecho de serlo e incluye tanto malos tratos de la pareja, tanto físicos como psicológicos, sexuales ó económicos, como agresiones físicas o sexuales de extraños, mutilación genital, infanticidios femeninos, acoso moral, hostigamiento en espacios públicos, etc.

La violencia de género es la consecuencia de un sistema patriarcal expresado a través de normas, valores y patrones culturales que se transmiten a través de las relaciones de dominación y autoridad de un sexo sobre otro.

El Artículo 1 de la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. Naciones Unidas, 1994, define la violencia de género como:

“Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada”.

La violencia de género es una grave forma de discriminación que ignora y somete a la mujer, violando los derechos humanos fundamentales.

Ley orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de medidas de protección integral contra la violencia de género.

El objeto de esta ley es “actuar contra la violencia que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas.”

Esta ley establece “medidas de protección integral cuya finalidad es prevenir, sancionar y erradicar esta violencia y prestar asistencia a sus víctimas”.

“La violencia de género a la que se refiere la presente Ley comprende todo acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad.”

Dinámica: Lluvia de ideas ¿Qué es violencia doméstica?, ¿Qué es violencia de género?

Objetivo:

Pedir a cada participante que exprese que entiende por violencia doméstica y por violencia de género.

Modalidad:

Grupal

Materiales:

Imagen en el papel, papel y bolígrafo.

Tiempo:

20 minutos

Orientación a la Formadora:

La formadora debe tomar nota en la pizarra lo que expresan las mujeres para posteriormente debatirlas en el grupo

Desarrollo de la actividad:

- Reflexionar acerca de las siguientes preguntas:
 1. ¿Qué entienden por violencia doméstica?
 2. ¿Qué entienden por violencia de género?
- Puesta en común.

DIFERENCIA ENTRE VIOLENCIA DOMÉSTICA Y VIOLENCIA DE GÉNERO

¿Por qué no al término de violencia doméstica?

Porque reduce la violencia al ámbito doméstico, como algo privado, donde no debemos inmiscuirnos y donde no existe la posibilidad de hacer pública y poder condenarla, en lugar de considerarla como un fenómeno social grave y complejo, cuya erradicación debe implicarnos a todos y a todas.

¿Por qué sí al término de violencia de género o violencia contra las mujeres?

Porque se es víctima de violencia por el mero hecho de haber nacido y haber sido educada como mujer, socializada en un papel de inferioridad e indefensión en relación al hombre, el cual actúa de forma autoritaria, dictatorial y violenta contra la mujer, como sobre un ser que está sometido a su dominio.

TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

VIOLENCIA PSICOLÓGICA:

Son aquellos actos o conductas que producen desvalorización o sufrimientos en las mujeres. Incluye amenazas, humillaciones, exigencias de obediencia, coerción verbal, aislamiento, aborto forzado. El maltratador limita o niega a la mujer los contactos sociales y familiares, aislándola de su entorno e impidiendo así un apoyo social importantísimo en estos casos.

VIOLENCIA FÍSICA:

Incluye cualquier acto de fuerza no accidental que pueda percibirse por otras personas y provoque o produzca daños físicos, tales como bofetadas, golpes, palizas, heridas, fracturas, quemaduras, estrangulamiento....Por el hecho de ser visible facilita que la víctima tome conciencia de lo sucedido y sea reconocida por la sociedad y a partir de ese momento actuar jurídicamente.

VIOLENCIA SEXUAL:

Consiste en la imposición a la mujer de una relación sexual no consentida mediante acciones físicas y psíquicas que tienen como objetivo una relación sexual no deseada. Aunque en ocasiones prevalece la violencia física, se distingue de la otra, porque su objetivo es negar a la mujer su libertad sexual.

VIOLENCIA ECONÓMICA:

El maltratador controla el acceso de la mujer a su independencia económica impidiendo que trabaje de forma remunerada para que dependa exclusivamente de él. Si la mujer logra trabajar, le obligará a entregarle todos sus ingresos.

TEXTO: ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

1. La persona causante de la violencia contra las mujeres es, en un 90%, el esposo o compañero, el 10% restante es ejercida por parte del padre, el hermano, el hijo o alguna persona desconocida.
2. Comienza al principio de la convivencia, y presenta algunas conductas extrañas antes de los comportamientos violentos.
3. La violencia evoluciona a más con el tiempo de convivencia.
4. Es el resultado de una sociedad patriarcal y androcéntrica, ejercida y controlada por el hombre que establece su propio patrón de comportamiento y la utiliza para mantener un rol dominante.
5. No es un problema que atañe única y exclusivamente a la mujer, no es un problema de ámbito privado, sino que tiene una dimensión social y es una cuestión de educación social.
6. Afecta a todas las mujeres de una u otra forma.
7. Se tolera la violencia masculina como algo normal y natural.
8. No es natural, es aprendida mediante la socialización desigual entre hombres y mujeres.
9. Hay un alto nivel de permisividad en la sociedad con la persona que ejerce el maltrato. Se disculpa la gravedad del delito con circunstancias atenuantes. (Por ejemplo haber consumido alcohol, drogas, etc.)

Dinámica: Cuento "Arturo y Clementina"

Objetivo:

Que cada participante descubra que aparte de la violencia física existen otras formas de violencia en la pareja.

Modalidad:

Grupal.

Material:

Cuento "Arturo y Clementina", papel y bolígrafo.

Tiempo:

30 minutos.

Orientación a la formadora/or:

La formadora/or debe destacar en las conclusiones del debate como tenemos asumida y normalizada la violencia de género en nuestra vida cotidiana, dando por hecho que es la forma correcta de relacionarse.

Desarrollo de la actividad:

- La formadora/or dará lectura al cuento "Arturo y Clementina".
- Dividir el grupo en subgrupos.
- Se responderá a las siguientes preguntas:
 1. ¿Cómo es la relación de Arturo y Clementina?
 2. ¿Cómo ves la situación de Clementina?
 3. ¿Conoces mujeres que estén en una situación similar?
 4. ¿Crees que en la historia se refleja algún tipo de violencia?
- Debatir las respuestas en el grupo.

CUENTO “ARTURO Y CLEMENTINA”⁹

Una hermosa mañana de primavera, Clementina y Arturo, dos jóvenes y hermosas tortugas rubias, se conocieron al borde de un estanque. Y aquella mañana decidieron casarse.

“Ya verás qué felices seremos,” -decía Clementina- “viajaremos y descubriremos otros estanques y otras tortugas. Encontraremos otras clases de peces, otras plantas y otras flores, a lo largo de los ríos. La vida será maravillosa. Iremos incluso al extranjero... Mira, siempre he soñado con visitar Venecia...” Y Arturo sonreía, aparentemente de acuerdo.

Pero los días pasaron, todos iguales, al borde del estanque. Arturo había decidido ir él solo a pescar, para que Clementina pudiera descansar. A la hora de la cena, llegaba cargado de renacuajos y caracoles, y le preguntaba a Clementina: “¿Cómo estás, cariño? ¿Has pasado un buen día?”

Y ella suspiraba: “Me he aburrido mucho, todo el día sola y esperándote!”

“¿¿¿Te has aburrido???” se indignaba Arturo, “¿aburrido?” pues busca algo que hacer, el mundo está lleno de ocupaciones interesantes. ¡Sólo se aburren los tontos!” Clementina se avergonzaba de ser tonta, pero se seguía aburriendo igual.

Un día, cuando volvió Arturo, Clementina le dijo: “Me gustaría tener una flauta. Aprendería a tocarla y la música me distraería. Incluso podría inventar bonitas canciones...”

A Arturo la idea le pareció absurda: “¿Tú? ¿Tocar la flauta, tú? Estoy seguro de que ni siquiera conseguirías distinguir las notas”.

Aquella misma noche, Arturo llegó con un bonito gramófono y con un disco, y lo ató a la casa de Clementina, mientras le decía:

“Bien, así no lo perderás, ¡Eres tan distraída!”. Clementina le dio las gracias. Pero aquella noche le costó dormirse. Se preguntaba porqué tenía que cargar con aquel pesado gramófono en lugar de con una ligera flauta, y si era verdad que no habría podido aprender solfeo y que era tan distraída. Después, un poco confusa, decidió que probablemente era así, puesto que Arturo, que era tan inteligente, lo decía. Y, con un suspiro resignado, se durmió. Durante algún tiempo, Clementina escuchó el disco. Después se cansó.

Un atardecer, mientras veían cómo se elevaba la luna sobre el mismo pequeño estanque de siempre, Clementina dijo: “Sabes, Arturo, algunas veces veo unas flores muy bonitas y de colores tan extraños, que me dan ganas de llorar...Me gustaría tener una caja de pinturas y poder copiarlas.”

“¡Vaya idea ridícula!”, respondió Arturo. “¿Acaso te crees una artista? ¡Qué bobada! Y reía, reía, reía...”

Clementina pensó:

9 Turín, Adela “Arturo y Clementina”, Ed. Lumen, Barcelona, 2001

“Vaya, ya he vuelto a decir una tontería. Tengo que ir con mucho cuidado, o Arturo se arrepentirá de tener una esposa tan estúpida”. Y se esforzó por hablar lo menos posible. Arturo se dio cuenta enseguida.

“Tengo una compañera realmente aburrida. No habla nunca, y cuando habla, no dice más que tonterías”, pensó.

Pero se sentía un poco culpable y, a los pocos días, compareció con un gran paquete: “Mira, he encontrado a Román, mi amigo pintor, y le he comprado un bonito cuadro para ti. Decías que te interesaba la pintura... Aquí está”.

La carga de Clementina aumentó poco a poco. Un día se añadió un jarrón de Murano y una enciclopedia de doce volúmenes, que hizo suspirar a Clementina: “¡Si por lo menos supiese leer!” Llegó el momento en que hubo que añadir otro piso a la casa de Clementina: los objetos se amontonaban a decenas. Clementina, con su casa de dos pisos a las espaldas, ya no podía moverse. Arturo le llevaba la comida y esto le hacía sentirse importante.

- “¿Qué harías tú sin mí?”, le decía.

- “Claro”, suspiraba Clementina. “¿Qué haría yo sin ti?”

Poco a poco, el segundo piso también estuvo lleno. Arturo encontró la solución: tres nuevos pisos se sumaron a los dos primeros. La casa de Clementina era ya un rascacielos cuando una mañana de primavera, decidió que aquello no podía seguir. Se deslizó sobre las puntas de los dedos de los pies por la puerta de atrás y salió a dar un paseo. Fue maravilloso pero corto, Arturo vendría a comer y tendría que encontrarla en casa. Como siempre. Poco a poco, el paseo se convirtió en una costumbre y Clementina estaba cada día más satisfecha de su nueva vida.

Arturo no sabía nada, pero sospechaba que ocurría algo. Él la encontraba cada día más rara, y la casa más desordenada, pero Clementina era feliz y las regañonas habían dejado de importarle. Y un día, Arturo encontró la casa vacía. Se sintió sorprendido, indignado, despedido. Mucho más tarde, al contar la historia, les decía a sus amigos:

“¡Qué ingrata, la tal Clementina! No le faltaba de nada, veinticinco pisos tenía su casa. ¡Veinticinco pisos! ¡Y llenos de tesoros...!”

Las tortugas viven muchísimos años. Seguramente Clementina sigue viajando por el mundo. Tal vez toque la flauta o pinte hermosos cuadros...

Si encuentras una tortuga sin casa, llámala: ¡Clementina! ¡Clementina! Quizás te responda, pero no es seguro: muchas otras tortugas han seguido su ejemplo.

Responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo es la relación de Arturo y Clementina?
2. ¿Cómo ves la situación de Clementina?
3. ¿Conoces mujeres que estén en una situación similar?
4. ¿Crees que en la historia se refleja algún tipo de violencia?

TEXTO: INDICADORES DE LA VIOLENCIA EN LA PAREJA

Tu pareja:

- Controla tu forma de vestir, de hablar, de pensar, trata de cambiarte
- Te critica constantemente
- Exagera tus defectos
- Quiere estar contigo todo el tiempo o saber lo que haces y con quién
- Trata continuamente de controlar tu vida
- Te prohíbe o amenaza en lo referente a la escuela, el trabajo, las amistades y las costumbres
- Te culpa de todo lo que sucede y te convence de que es así, dando vueltas a las cosas para confundir
- Te miente y te manipula con frecuencia
- Tu pareja te niega la valoración, la aprobación o el afecto como una forma de castigo
- Te presiona para que tengas relaciones sexuales

TEXTO: ALGUNOS ASPECTOS QUE CARACTERIZAN A LA MUJER VÍCTIMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO

La mujer víctima:

- Siente vergüenza de su situación
- No se siente protagonista de su propia vida
- Construye su identidad a partir de las personas que la rodean
- Niega su realidad y oculta sus lesiones además de las causas que las originan
- Minimiza la gravedad de la violencia
- Piensa que ella misma ha provocado la violencia
- Se siente culpable de las agresiones recibidas
- Se adapta a la situación como método de supervivencia
- Vive con la ilusión de cambiar al agresor
- Es dependiente emocional, no hace nada por defenderse
- Asume los roles sexistas y educa a sus hijos e hijas según los mismos
- Tiene un concepto negativo de sí misma
- Tiene dificultades para tomar decisiones

TEXTO: DEPENDENCIA Y MUJER VÍCTIMA DE MALTRATO

1. El estilo de relación se basa en la posesión del otro, que a su vez, la hace dependiente. No ve sentido al tiempo vivido sin la pareja por lo que pierde su identidad.
2. La mujer se debate entre el rechazo al maltrato recibido del hombre y la necesidad de ser amada y aceptada por éste.
3. Cuanta más violencia soporta la mujer en el noviazgo, mayor es la probabilidad de que la relación continúe.
4. A mayor dependencia emocional de la pareja es mayor la capacidad de la mujer de aguantar el maltrato.

Dinámica: Una apuesta por salir adelante: "Ella".

Objetivo:

Debatir con las mujeres cómo es posible salir adelante a pesar de todas las experiencias negativas vividas.

Modalidad:

Grupal

Material:

Texto de la canción "Ella", LP "Pafuera Telarañas".

Tiempo:

30 minutos

Orientación a la formadora/or:

Analizar con las participantes que sólo es posible salir adelante "descubriendo que el mundo es sólo para ti, que nadie puede hacerte daño"

Usar la carpeta complementaria de materiales audiovisuales y poner la canción, mientras las mujeres leen la letra.

Desarrollo de la actividad:

- La formadora/or dará lectura a la letra de la canción mientras el grupo la escucha.
- Se indica a las mujeres que subrayen las frases que les han llamado la atención.
- Debatir en el grupo lo reflexionado por cada una.

CANCIÓN "ELLA"¹⁰

Ella sa cansao de tirar la toalla
se va quitando poco a poco telarañas
no ha dormido esta noche pero no esta cansada
no mira ningún espejo pero se siente to' guapa

Hoy ella sa puesto color en las pestañas
hoy le gusta su sonrisa, no se siente una extraña
hoy sueña lo que quiere sin preocuparse por nada
hoy es una mujé que se da cuenta de su alma

Hoy vas a descubrir que el mundo es sólo para tí
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño
Hoy vas a comprender
que el miedo se puede romper con un solo portazo.
Hoy vas a hacer reir
porque tus ojos se han cansado de ser llanto, de ser llanto...
Hoy vas a conseguir
reírte hasta de tí y ver que lo has logrado que...

Hoy vas a ser la mujé
que te dé la gana de ser
Hoy te vas a querer
como nadie ta sabio queré
Hoy vas a mirar pa'lante
que pa atrás ya te doy yo bastante
una mujé valiente, una mujé sonriente
mira como pasa

Hoy nació la mujé perfecta que esperaban
ha roto sin pudore las reglas marcadas
Hoy ha calzado tacone para hacer sonar sus pasos
Hoy sabe que su vida nunca mas será un fracaso

Hoy vas a descubrir que el mundo es sólo para tí
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño
Hoy vas conquistar el cielo
sin mirar lo alto que queda del suelo
Hoy vas a ser feliz
aunque el invierno sea frío y sea largo, y sea largo...
Hoy vas a conseguir
reir tanto de tí y ver que lo has logrado...
Hoy vas a descubrir que el mundo es sólo para tí (BIS)

10 Canción Ella, autora Bebe, pertenece a su CD "Pa fuera telarañas".

MÓDULO 4

**IGUALDAD DE OPORTUNIDADES
Y CONCILIACIÓN DE LA VIDA
FAMILIAR, LABORAL Y PERSONAL**

4.1 Introducción al Módulo:

Hablar de igualdad de oportunidades necesariamente nos obliga a recordar el pasado, con una mirada de reconocimiento a todas aquellas mujeres que, con sus vidas y su lucha constante, consiguieron un reconocimiento social y legal para las mujeres, que hoy asumimos como adquirido. Aunque este reconocimiento no se vive de la misma manera en los países en vías de desarrollo que en los países desarrollados, incluso en éstos, se da un peligroso fenómeno del “espejismo de la igualdad”, debido al cual, la percepción social se detiene en la igualdad legal y no ve más allá, no llega a percibir la desigualdad real y efectiva existente entre hombres y mujeres.

Es importante conocer y profundizar en el concepto de discriminación, porque si bien hay algunas discriminaciones que todavía se presentan de forma evidente y son más sencillas de identificar y de corregir, existen en nuestra sociedad muchos tipos de discriminaciones indirectas o subliminares que son más complejas de identificar y por tanto de abordar. En este sentido, es interesante plantearse en qué consiste la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres y qué herramientas tenemos en la actualidad para ir reduciendo la brecha de desigualdad.

Una de las grandes cuestiones pendientes en materia de igualdad es la conciliación de la vida laboral y familiar. Partimos de una situación de desigualdad generada por el sistema patriarcal, el cual ha asignado unos roles diferenciados a hombres y mujeres, delimitando el reparto de los espacios públicos y privados. La incorporación masiva de las mujeres al mundo del trabajo ha supuesto un gran cambio en la organización social. No obstante, las mujeres continúan asumiendo la mayor parte de las responsabilidades asignadas por su rol de género, asociadas al ámbito familiar y esto les obliga a hacer equilibrios y renunciaciones en el plano profesional (el techo de cristal¹¹) a fin de poder conciliar ambos espacios.

La conciliación de la vida laboral, familiar y personal, no es tarea exclusiva de las mujeres, es necesaria la corresponsabilidad de los hombres en la familia y el hogar, y además, es precisa la implicación de toda la sociedad para lograr alcanzar la igualdad de condiciones en la gestión de los tiempos personales, familiares, laborales, políticos y sociales.

Es necesario provocar interrogantes sobre los modelos de organización heredados históricamente, para abrir posibilidades hacia un cambio en las personas, en las sociedades. Es necesario también ir renegociando nuevos estilos de relación entre hombres y mujeres, en claves de solidaridad y corresponsabilidad.

11 Ver glosario de términos en el anexo

4.2 OBJETIVOS DEL MÓDULO 4

Promover el análisis de diferentes conceptos básicos relacionados con la lucha por la igualdad de oportunidades, para generar una reflexión crítica que permita contemplar la realidad desde un punto de vista más igualitario.

Sensibilizar a los y las participantes, a través de los contenidos y ejercicios, acerca de la importancia de generar estrategias para la conciliación en condiciones de igualdad entre hombres y mujeres.

4.3. Antecedentes:

Dinámica: ¿Qué opinas acerca del feminismo?

Objetivo:

Que cada participante trate de asociar diferentes representaciones relacionadas con el término "feminismo", diferenciando los prejuicios y estereotipos asociados al mismo.

Modalidad:

Grupal

Material:

Cartulinas o papel para fotocopiar las tarjetas con las ideas asociadas al término "feminismo", tijeras y cinta adhesiva.

Tiempo:

30 minutos

Orientaciones a la formadora/or:

- Fotocopiar y preparar las tarjetas con diferentes definiciones en cartulina o papel que se repartirán a las participantes. Si se trata de un grupo numeroso, deberemos hacer varias copias de las definiciones y repartirlas en cada grupo, para que decidan lo que asocian al término. También se pueden añadir más definiciones.
- Elaborar un cartel con la palabra feminismo en letras grandes.
- Se da unos minutos a las participantes ó a los subgrupos para el debate y después se expondrán las conclusiones en el plenario.
- Una vez se ha dado lectura a las diferentes definiciones, la formadora preguntará al grupo si se le ocurren otro tipo de representaciones relacionadas con el término.
- Al final del ejercicio deberá recordar al grupo la diferencia entre los prejuicios y la realidad. (El ser feminista, no debe vincularse a elecciones personales sobre cómo vivir la sexualidad, ni a enfrentamientos entre lo masculino y lo femenino, puesto que la propia historia, pone de manifiesto que se trata de un movimiento social por la igualdad de derechos y condiciones entre ambos sexos).

Desarrollo de la actividad:

- Se coloca el cartel (la palabra feminismo) sobre una pizarra o pared, en un lugar visible para que todas las participantes la vean.
- Se reparten las tarjetas a las participantes y se les pide que discriminen si consideran que la definición que les ha tocado pertenece o no al concepto de feminismo. Quienes creen que sí lo leerán en voz alta y lo pegarán en el cartel, y quienes creen que su definición no tiene nada que ver con el término, la leerán, pero no la colgarán. En el caso de que existan subgrupos, se les concederá un tiempo de debate.
- Finalmente se comentarán los resultados y la formadora/or definirá al grupo el concepto de feminismo, sus antecedentes y corrientes.

Mujeres que están en contra de los hombres	Defensa de los derechos humanos
Mujeres que quieren ser y comportarse como hombres	Lesbianas
Movimiento social que lucha por los derechos de las mujeres	Mujeres radicales
Movimiento gay	Ecologistas
Mujeres que lucharon por el voto femenino	Mujeres que luchan por la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres

Definición de feminismo, precursoras y algunas corrientes.

¿Qué es el feminismo?

El feminismo es un movimiento social y político que supone la toma de conciencia de las mujeres, como grupo o colectivo humano, de la opresión, dominación y explotación de que han sido y son objeto por parte del colectivo de varones en el seno del patriarcado.¹²

Se trata de un movimiento que adopta una visión crítica de la sociedad y que tiene entre sus fines conceptualizar adecuadamente hechos y relaciones que se consideran normales, naturales o inmutables ("siempre ha sido así y siempre lo será"). La teoría feminista no sólo define las situaciones injustas, sino que busca una transformación de la realidad hacia la igualdad.

En palabras de Celia Amorós: "el acceso al feminismo supone la adquisición de una nueva red conceptual, "unas gafas" que nos muestran la realidad ciertamente distinta de la que percibe la mayor parte de la gente". "Donde unos observan que "en realidad las mujeres gobiernan el mundo" otras vemos la feminización de la pobreza y la dolorosa resignación con que las mujeres aceptan todavía lo que se hace pasar por su destino".¹³

Precursoras del feminismo

"Resulta sorprendente que muchas mujeres ejerciten unos derechos recientemente adquiridos sin preguntarse quién y cómo se ha logrado su reconocimiento legal y social"¹⁴

El sufragismo

Los primeros movimientos feministas, en el siglo XIX, se centraron en luchar a favor del sufragio universal, pero también trataban de conquistar el acceso de las mujeres a la esfera pública: el trabajo asalariado y la educación superior. Aunque existen antecedentes que se sitúan en el periodo de la Revolución Francesa y sus declaraciones a favor de la igualdad de todos los ciudadanos y ciudadanas. Durante el Congreso Antiesclavista Mundial, celebrado en Londres en 1840, la delegación norteamericana incluía cuatro mujeres, a las que el Congreso, escandalizado por su presencia, las ocultó tras unas cortinas. Lucretia Mott y Elizabeth Cady Stanton, dos de las delegadas norteamericanas, volvieron indignadas e intensificaron su lucha por el reconocimiento de los derechos. En 1848, durante una convención, Elizabeth pidió el voto para las mujeres, y se aprobó la declaración de Séneca Falls (1848), uno texto básico del sufragismo americano.

A partir de este momento, en los Estados Unidos, las mujeres se centran en una lucha organizada por sus derechos, pidiendo una reforma en la Constitución que les permitiera votar. Poco a poco, se fue consiguiendo en algunos estados y finalmente en 1918 sería aprobada por el Congreso.

12 www.mujeresenred.net/spip.php?article1308

13 Amorós, C.1997: Tiempo de feminismo, Cátedra, Madrid.

14 Salas, María. Artículo "Una mirada sobre los sucesivos feminismos", www.mujeresenred.net

En Europa, uno de los movimientos más fuerte fue el británico, cuyas mujeres tuvieron que recorrer un largo camino hasta ver logrado su objetivo. En 1903, las sufragistas británicas, cansadas de que se las ignorara, decidieron como estrategia interrumpir los discursos de los ministros y presentarse a todas las reuniones del partido liberal para dar a conocer sus demandas. Fueron encarceladas, expulsadas de actos públicos y recurrieron a la huelga de hambre. Pero sería necesario que estallara la primera Guerra Mundial para que el Rey Jorge V concediera la amnistía a todas las mujeres sufragistas a cambio del reclutamiento y la organización de las mujeres para sustituir en el trabajo a los varones que debían alistarse. El 1917 fue aprobada la ley de sufragio femenino, después de 50 años de lucha.

En España el feminismo se manifestó tardíamente. La República se instaura en 1914 y se aprueba en el Parlamento el artículo 34 de la Constitución que reconoce el derecho de las mujeres al voto.

Segunda ola del feminismo:

En la segunda ola del movimiento, en los años 60, se fundamentó la necesidad de establecer mecanismos sociales y políticos capaces de romper la dinámica excluyente del sistema patriarcal.

Con las políticas de "lo personal es político", el feminismo comienza a abordar de forma más o menos consciente el proceso de redefinición de la realidad.

Feminismo de la diferencia:

Opina que la lucha por la igualdad anula las diferencias entre hombres y mujeres. De ahí que plantee que la liberación de la mujer reside en la preservación de una contracultura femenina: vivir en un mundo de mujeres para mujeres.

Feminismo de la igualdad:

Parte de la convicción de que la situación actual de la mujer sólo puede cambiarse consiguiendo los mismos derechos personales y sociales que los hombres. Incorporaron la tesis de lo personal es político. Cuando se pasó del feminismo radical al liberal, éstas se convirtieron en la voz del feminismo como movimiento político.

Ecofeminismo:

Se basa en romper las estructuras de dominación y establecer relaciones de igualdad en todo el mundo.

Dinámica: Hagamos memoria, "El trozo de tela malva"

Objetivo:

Contribuir a visualizar, la lucha histórica de las mujeres por conquistar derechos básicos como la mejora de las condiciones laborales.

Modalidad:

Grupal

Material:

Texto del trozo de tela malva.

Tiempo:

30 minutos

Orientaciones a la formadora:

La formadora deberá haber leído la información complementaria de la introducción acerca del movimiento feminista por los derechos laborales de las mujeres.

Se recomienda finalizar este tema haciendo hincapié en la reflexión de que el feminismo implica la lucha de las mujeres por lograr la condición de igualdad con respecto a los hombres. Esto no debe confundirse con la idea de que las mujeres van en contra de los hombres o que quieren parecerse a ellos.

• Desarrollo de la actividad:

- Comenzar el ejercicio preguntando al grupo cuestiones como:
 - ¿por qué se suele asociar el color malva con las mujeres?
 - ¿por qué existe el Día internacional de las mujeres?
- Después de que las participantes expresen sus opiniones, la formadora, sin tomar partido, ni aportar ninguna información repartirá, el texto "un trozo de tela malva" y se dará lectura al mismo. Una vez concluida la lectura, se harán al grupo las siguientes preguntas:
 - ¿Qué opinión te merece el texto?
 - ¿Te habías planteado alguna vez por qué existe un Día Internacional de las Mujeres Trabajadoras?
- Finalizar la actividad con la lectura del texto "Hagamos Memoria". Promover el intercambio de opiniones acerca de si conocían la realidad de la lucha de las mujeres trabajadoras por mejorar las condiciones laborales.

Un trozo de tela malva

Un día 8 de marzo
hace muchos años ya,
Fue en un taller textil
Boston era la ciudad.

Mujeres reivindicaban
horario y justo salario,
la tela malva colgaba
de las barras del telar.

La impaciencia del patrono
mandó incendiar el local.
El fuego cerró sus bocas
y aquel grupo de mujeres
no volvió a opinar.

Como seña de este hecho
algo quedó en el local,
el trozo de tela malva
que colgaba del telar.

Desde entonces las mujeres
recuerdan este día ya,
para reivindicar su causa,
Derechos, libertades y trabajo en igualdad.

Josefa Casanova

Hagamos memoria: Día Internacional de las Mujeres

El Día Internacional de las Mujeres no responde a un acontecimiento único y aislado, sino que tiene que ver con una larga lucha, mantenida por la reivindicación de la reducción de horarios, reivindicaciones sobre mejoras salariales, mejora de las condiciones en el entorno laboral y derecho de las mujeres al voto.

En Estados Unidos, miles de personas perdieron la vida a manos de crueles propietarios de las fábricas de textiles. Algunos artículos y textos de la época apuntan a que 120 mujeres perdieron la vida, en el año 1857, en un incendio de una fábrica textil en Boston. Llevaban varios días de huelga para exigir la jornada laboral de diez horas diarias, un salario justo y unas condiciones de trabajo dignas: se habían encerrado en el interior de la fábrica. La respuesta del empresario a su pacífica protesta fue quemar el edificio con las trabajadoras dentro. Este suceso supuso una gran convulsión en la sociedad de la época y a este episodio le siguieron otros como la muerte de varios centenares de obreras de las fábricas de textil en Nueva York el 25 marzo de 1911. A raíz de estos acontecimientos se inicia una campaña internacional para condenar estos actos criminales en Estados Unidos y otros similares en otras partes de Europa.

La Conferencia Internacional Socialista de Mujeres reunida en Copenhague en 1910, proclamó el Día Internacional de la Mujer Trabajadora como jornada de lucha por los derechos de las mujeres y el sufragio femenino universal. Este día se celebró por primera vez el 19 de marzo de 1911.

Cuando la asamblea general de Naciones Unidas, en su Resolución nº3010, de 18 de diciembre de 1972, proclamó el año 1975 como Año Internacional de la Mujer, la comunidad internacional prestó atención a la situación de las mujeres en el mundo y celebró su primera conferencia internacional sobre la mujer, en México en 1975.

La ONU, en su Resolución 32/142, del 16 de diciembre de 1977, exhorta a los Estados Miembros a que proclamen un día del año como "Día de las Naciones Unidas para los derechos de la Mujer y la Paz Internacional".

4.4.Herramientas para la igualdad de género.

Dinámica sobre discriminación: Y a mí, ¿por qué no?

Objetivo:

Plantear en el grupo una situación de discriminación para que los y las participantes la experimenten en primera persona y se sensibilicen frente a las situaciones de discriminación de la vida cotidiana.

Modalidad:

Grupal

Material:

Una caja de bombones o de golosinas, bolígrafos y papel para tomar notas en los subgrupos.

Tiempo:

30 minutos

Orientaciones a la formadora/or:

- Se deberá tener en cuenta que en los grupos que no sean mixtos, los bombones se repartirán sólo a las personas que tengan alguna característica aleatoria, como alguna prenda del mismo color, reloj, etc, y en el caso de que el grupo sea mixto, la formadora/or valorará la posibilidad de entregárselos a los chicos o a las chicas. No se dará ningún tipo de explicación cuando se vayan entregando los bombones y, si alguna persona que no lo reciba nos pregunta por qué a ella no se lo damos, responderemos evasivamente con algo parecido a: luego lo vemos.
- Una vez concluido el debate generado en la actividad, se deberá concluir la misma con la siguiente definición:

Concepto de discriminación:

Cuando una persona es tratada de forma diferente por su pertenencia a un grupo o tener un rasgo común diferenciador, y no por su aptitud y capacidad individual.

Desarrollo de la actividad:

- Se comenzará dividiendo al grupo en varios subgrupos de unas 6 participantes cada uno.
- Se les advertirá de que disponen de 10 minutos para realizar el trabajo grupal y se les dará a cada grupo las siguientes instrucciones:
- Elaborar una lista de los posibles obstáculos o dificultades, que creen que tienen las mujeres al incorporarse al mundo del empleo.
- Se indicará a cada grupo que elija una portavoz que tome nota para comentarlo posteriormente en el plenario.
- La formadora/or irá repartiendo los bombones, en el caso en que el grupo esté formado sólo por mujeres, a determinadas personas que tengan algo en común, como por ejemplo pantalones vaqueros, pelo castaño, etc. En el caso de tratarse de un grupo mixto, se les dará sólo a los chicos.
- Una vez transcurrido el tiempo, o cuando se observe que los grupos van concluyendo, se les pedirá volver a la posición de plenario.
- Antes de iniciar la puesta en común sobre lo que los grupos han trabajado, la formadora/or, explicará al grupo que durante la actividad ha repartido golosinas, pero que sólo a algunas personas del grupo y planteará las siguientes cuestiones:
 1. Exposición de las conclusiones a las que ha llegado cada grupo.
 2. ¿Cómo se han sentido las personas que no han recibido las golosinas? ¿y las que sí las recibieron?
 3. ¿Qué criterios piensan que se han seguido a la hora de hacer el reparto?
 4. ¿Cómo crees que pueden llegar a sentirse las mujeres que sufren graves discriminaciones por razón de su sexo (más dificultades para el acceso a la educación, menor retribución salarial, etc).

Discriminación Directa¹⁵

Hay discriminación directa, cuando se trata a una persona de manera menos favorable que a otra, en una situación análoga por motivos de origen racial o étnico, religión o convicciones, discapacidad, edad u orientación sexual.

Ejemplo de discriminación directa: en un anuncio de trabajo se indica: «Absténganse personas con discapacidad».

Sin embargo, la discriminación adopta normalmente formas más sutiles. Por eso se ha incluido la discriminación indirecta.

Es importante resaltar la diferencia que incorpora la Ley orgánica para la Igualdad efectiva de Mujeres y Hombres con respecto a otros conceptos de discriminación, puesto que se hace una referencia explícita a la discriminación por razón de sexo, tanto en el concepto de discriminación directa como en el de indirecta.

Discriminación directa según el artículo 6. Ley orgánica 3/2007 para la Igualdad efectiva de Mujeres y Hombres

“Se considera discriminación directa por razón de sexo la situación en que se encuentra una persona que sea, haya sido o pudiera ser tratada, en atención a su sexo, de manera menos favorable que otra en situación comparable.”

Discriminación Indirecta

Esta se da cuando una disposición, criterio o práctica aparentemente neutros puede ocasionar una desventaja a personas por motivos de origen racial o étnico, religión o convicciones, discapacidad, edad u orientación sexual, a no ser que dicha disposición, criterio o práctica pueda justificarse objetivamente con una finalidad legítima.

Como ejemplo de discriminación indirecta, puede mencionarse la exigencia de que todas las personas que solicitan un puesto de trabajo deban superar una prueba en una lengua concreta, aunque ésta no sea necesaria para el ejercicio del trabajo. La prueba puede ser discriminatoria para las personas cuya lengua materna no sea la de la prueba.

Discriminación indirecta según el artículo 6. Ley orgánica 3/2007 para la Igualdad efectiva de Mujeres y Hombres:

“Se considera discriminación indirecta por razón de sexo la situación en que una disposición, criterio o práctica aparentemente neutros pone a personas de un sexo en desventaja particular con respecto a personas del otro, salvo que dicha disposición, criterio o práctica puedan justificarse objetivamente en atención a una finalidad legítima y que los medios para alcanzar dicha finalidad sean necesarios y adecuados.”

“En cualquier caso, se considera discriminatoria toda orden de discriminar, directa o indirectamente, por razón de sexo.”

15 Fuente internet: www.stoppadiskiriminering.info/460.0.html

Dinámica sobre discriminación: Una conversación telefónica.¹⁶

Objetivo:

Analizar un caso concreto sobre una entrevista laboral que sirva de ejemplo sobre algunas de las discriminaciones a las que se enfrentan las mujeres cuando buscan un empleo.

Modalidad:

Grupal

Material:

Texto sobre las entrevistas de trabajo.

Tiempo:

20 minutos

Orientaciones a la formadora/or:

- Explicar al grupo que el texto que van a trabajar corresponde a una entrevista telefónica relacionada con una oferta de empleo. Se trata pues, de la misma situación vivida por una chica y posteriormente por un chico.
- Si se tiene la posibilidad, en lugar de dar el texto con las entrevistas de trabajo, es mejor tomar la audición de la carpeta de recursos audiovisuales y ponerla para que el grupo la escuche. La agilidad de la conversación capta mejor la atención.

Desarrollo de la actividad:

- La animadora/or repartirá una copia de cada ejemplar con ambos textos a cada participante. (Para hacer una lectura más amena, algunas de las participantes pueden interpretar a los personajes).
- Una vez leído el texto, se harán las siguientes preguntas:
 1. ¿Qué te ha parecido la actitud que ha tenido la chica en la conversación? ¿y la del chico?
 2. ¿Observas algunas diferencias en el trato del entrevistador hacia la chica y el chico que llaman para solicitar información sobre el empleo?
 3. ¿Crees que en esta situación existe discriminación?

16 Fuente del texto: audición emitida en Radio Europa FM

Entrevista de trabajo de la chica.

Empresario: **E**

Mujer Demandante de empleo: **MD**

E: Sí, ¿dígame?

MD: Hola, mira, llamaba por la oferta de trabajo que tenéis en el periódico, para que me explicases un poco en qué consiste.

E: Bueno cuántos años tienes?

MD: 29

E: Pues verás, el trabajo es de dependienta en un supermercado, lo que pasa es que tendrás que ir rotando en diferentes puestos según las necesidades.

MD: Ah, que ¿hay diferentes puestos y tareas?

E: Sí, bueno, al igual te tocan unas horas en la pescadería, otras podrían ser en carnicería o directamente en la caja.

MD: Vaya, sí que hay variedad de tareas ¿no?

E: Bueno, incluso algunos días puedes echar una manita al servicio de limpieza, sería bastante importante.

MD: O sea, ¿también habría que hacer las tareas de limpieza?

E: ¿te importaría hacerlo?

MD: No, no, no tendría problema en limpiar también.

E: Ah, vale. Y bueno, aparte, también tienes que tener en cuenta que hay días que te tendrás que quedar, porque hay que hacer inventario para poder reponer al día siguiente productos.

MD: O sea, que ¿también haría de reponedora?

E: Si, claro

MD: Vale, vale. ¿Existen posibilidades en este trabajo de ascender en la empresa?

E: No, para este tipo de trabajo no, sinceramente no las hay. Además ¿tú tienes experiencia en las tareas que he citado anteriormente?

MD: Si, verás, es que yo he estado un par de años siendo encargada de un supermercado y ¿sabes?, era la encargada del resto de empleados.

E: ¿Tienes pareja, hijos?

MD: No, de momento no.

E: Pero tendrás pensado tener hijos algún día, ¿no?

MD: Sí, supongo que algún día, pero bueno, todavía no tengo nada planeado. Oye y una cosa, ¿el horario de trabajo cuál sería?

E: Pues el horario son ocho horas en horario partido, ampliables a diez y sábados rotativos también hay que tenerlo en cuenta.

MD: ¿Pero no se pagan las horas extras?

E: No, no se pagan, lo que pasa es que ya te comenté lo del inventario y la limpieza, son dos horas más.

MD: Y el sueldo, ¿me puedes comentar más o menos de cuánto sería?

E: Son unos 900€ al mes brutos.

MD: Pues muy bien. Oye muchas gracias, y te enviaré el curriculum ¿vale?

E: Vale, de acuerdo, cuando quieras, venga, adiós.

MD: Adiós, Gracias.

Entrevista de trabajo del chico:

Empresario: **E**

Hombre Demandante de empleo: **HD**

E: Sí, ¿dígame?

HD: Hola, mira que llamaba por lo del anuncio de la prensa escrita eh... bueno a ver si me podrías explicar un poquito de qué va.

E: Pues mira, verás, el puesto es de dependiente ¿vale? pero bueno, las tareas son un poquito de estar en caja y también de reponedor e incluso de repartidor.

HD: ¿Hay opciones de ascender en la empresa?

E: Hay que tener en cuenta que siempre hay posibilidades de subir de cargo, incluso llegar a ser encargado de tienda... Bueno ¿tú tienes experiencia como encargado?

HD: Bueno, tengo experiencia para el trabajo que me comentas y tal, pero, a ver, como encargado la verdad es que no.

E: Piensa que, bueno..., tenemos cursos de formación dentro de la empresa, que los financia la empresa. Por eso no te preocupes.

HD: Oye, qué te iba a decir, el horario ¿cuál es?

E: Pues el horario son ocho horas intensivas de lunes a viernes, podría ser o bien de mañana o de tarde, eso ya como tú lo veas, lo que más te convenga.

HD: ¿El sueldo me lo puedes decir por teléfono o qué?

E: Si mira, el sueldo será unos 1200€ brutos al mes.

HD: Oye pues ya está bien eh...o sea, seré más que un mileurista. ¿Sabes?

E y HD : Risas..(ja,ja,ja,ja)

HD: Queeee... ¿os puedo enviar un curriculum? ó....

E: Por supuesto que sí. Sin problemas, ya lo sabes.

HD: Muchas gracias.

E: Venga, hasta luego

HD: Hasta luego.... ¡Chao!

Definición de Acción positiva:

Conjunto de medidas que tienen por finalidad eliminar la situación de discriminación. Intentan equilibrar las condiciones de hombres y mujeres con un resultado compensatorio.

Artículo 11. Acciones positivas. Ley orgánica 3/2007 para la Igualdad efectiva de Mujeres y Hombres.

Con el fin de hacer efectivo el derecho constitucional de la igualdad, los Poderes Públicos adoptarán medidas específicas en favor de las mujeres para corregir situaciones patentes de desigualdad de hecho respecto de los hombres. Tales medidas, que serán aplicables en tanto subsistan dichas situaciones, habrán de ser razonables y proporcionadas en relación con el objetivo perseguido en cada caso.

También las personas físicas y jurídicas privadas podrán adoptar este tipo de medidas en los términos establecidos en la presente Ley.

¿Por qué son necesarias las acciones positivas?

- Contribuyen a identificar y contrarrestar los efectos derivados de los estereotipos sexistas, en cuanto al reparto de funciones entre hombres y mujeres referidos a las responsabilidades familiares, laborales y sociales.
- Fomenta la incorporación laboral de las mujeres en campos en los que está menos representada.
- Promueve que las mujeres participen de forma activa en los órganos de decisión.
- Sensibiliza a los organismos públicos y a la sociedad en materia de igualdad de oportunidades.

¿Qué es la igualdad de género?

La igualdad de género persigue que mujeres y hombres adquieran los mismos derechos y oportunidades, reales y efectivos, pudiendo participar por igual en todas las esferas de la vida pública y privada, en condiciones de libertad, para tomar decisiones y desarrollar sus capacidades.

La igualdad de género significa la aceptación y valoración por igual de las diferencias entre mujeres y hombres e incluye el derecho a ser diferente.

¿Qué persigue la igualdad de género?

- El reconocimiento y el pleno desarrollo de los derechos de la mujer como derechos humanos.
- La promoción de la participación igualitaria de mujeres y hombres en la vida política y pública y en todos los demás ámbitos de la vida, como parte del desarrollo de la sociedad.

- Otro aspecto importante para la igualdad de género es la independencia económica.
- La educación es un objetivo clave para lograr la igualdad de género, en la medida en que implica las formas según las cuales las sociedades transmiten normas, conocimientos y habilidades, así como la socialización en roles de género.
- Reconocimiento de la necesidad de eliminar la brecha de género en la sociedad.

Algunas herramientas para promover la igualdad:

¿Qué son los planes de igualdad?

Son un conjunto de políticas públicas destinadas a reducir la brecha de desigualdad legal y real existente entre hombres y mujeres, que involucran a todos los organismos y estamentos de la sociedad. Los planes requieren la concreción de objetivos, ámbitos y medidas de actuación.

Ley orgánica 3/2007 para la Igualdad efectiva de Mujeres y Hombres. Objeto de la Ley.

Las mujeres y los hombres son iguales en dignidad humana, e iguales en derechos y deberes. Esta Ley tiene por objeto hacer efectivo el derecho de igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, en particular mediante la eliminación de la discriminación de la mujer, sea cual fuere su circunstancia o condición, en cualesquiera de los ámbitos de la vida y, singularmente, en las esferas política, civil, laboral, económica, social y cultural para, en el desarrollo de los artículos 9.2 y 14 de la constitución, alcanzar una sociedad más democrática, más justa y más solidaria.

- A estos efectos, la Ley establece principios de actuación de los Poderes Públicos, regula derechos y deberes de las personas físicas y jurídicas, tanto públicas como privadas, y prevé medidas destinadas a eliminar y corregir en los sectores público y privado toda forma de discriminación por razón de sexo."

En el **artículo 45** de la *Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la Igualdad efectiva de mujeres y hombres*, se establece que las empresas están obligadas a respetar la igualdad de trato y de oportunidades en el ámbito laboral y, con esta finalidad, deberán adoptar medidas dirigidas a evitar cualquier tipo de discriminación laboral entre mujeres y hombres, medidas que deberán negociar y, en su caso acordar, con los representantes legales de los trabajadores en la forma que se determine en la legislación laboral.

4.5. Conciliación de la vida personal, laboral y familiar.

Dinámica: El valor del trabajo doméstico: ¿qué haces y cuánto inviertes?

Objetivo:

Valorar el trabajo no remunerado y el tiempo que se invierte en él, analizando en qué grado es compartido por otros miembros de la familia.

Modalidad:

Mixta: la primera parte es individual y posteriormente se comentarán los resultados en el grupo.

Material:

Dibujo con el esquema para cada participante.

Tiempo:

20 minutos

Orientaciones a la formador/or:

- Es importante destacar el valor del trabajo en el ámbito doméstico recordando que aunque no esté remunerado, si este no se hiciera se paralizarían las sociedades en todo el mundo.
- La formadora/or animará a las participantes a que una vez concluido el ejercicio sumen el tiempo que cada persona dedica a las actividades.

Desarrollo de la actividad:

- Se repartirá un dibujo de la casa a cada participante, pidiendo que en la primera fila, a continuación de las casillas en las que figuran madre y padre, coloquen a los miembros de la familia. (En el caso de ser muchos, se elegirán a los de mayor edad).
- A continuación, se les pide que señalen con una cruz, en las casillas con la letra A, todas aquellas actividades que realicen a lo largo de la semana. Una vez marcadas las casillas, indicando qué miembros de la familia las hacen, posteriormente en la casilla de la letra T, podremos cuántas horas nos lleva a la semana hacer cada actividad.
- Se dejarán unos minutos para que las/los participantes puedan rellenar las casillas.
- Una vez concluido el ejercicio la formadora/or invitará a las/los participantes a exponer sus conclusiones. Podrán dinamizar el debate con preguntas como:
- ¿Quién realiza más actividades?
- Aunque unas/os trabajen fuera y otras/os no ¿los fines de semana o en vacaciones el reparto de responsabilidades es más igualitario?
- Si fuésemos a pagar un sueldo por realizar todas esas actividades y dedicarle muchas horas a la semana ¿cuál sería el sueldo de esa persona?

Actividad	madre		padre					
	A	T	A	T	A	T	A	T
Cocinar								
Comprar								
Lavar								
Tender								
Planchar								
Coser								
Hacer las camas								
Fregar								
Limpiar								
Fregar suelos								
Reparar grifos								
Arreglar la luz								
Ocuparse del coche								
Quedarse en casa por enfermedad de las hijas/os								
Ir a las reuniones en el colegio								
Dialogar con los niños/os								
Gestionar el dinero								
Acompañar al médico								
Llevar a los niños y niñas a actividades y celebraciones								
Tiempo de atención exclusiva								

A= actividad sirve para señalar quién o quiénes la hacen/ T= tiempo que empleas en hacerlo

CONCILIAR ES ...

Disponer de las condiciones de igualdad para desarrollar una vida que permita armonizar los tiempos de cada persona para poder acceder a la participación en todos los ámbitos: personal, familiar, cultural, económico, político y social.

La Ley 39/1999, del 5 de noviembre, para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras, en su **exposición de motivos**, cita lo siguiente:

“La incorporación de la mujer al trabajo ha motivado uno de los cambios sociales más profundos de este siglo. Este hecho hace necesario configurar un sistema que contemple las nuevas relaciones sociales surgidas y un nuevo modo de cooperación y compromiso entre hombres y mujeres que permita un reparto equilibrado de responsabilidades en la vida profesional y en la privada.”

Algunas consecuencias de la conciliación desigual:

La necesidad de conciliación tiene que ver con los cambios de rol asignados a las mujeres. La ausencia de corresponsabilidad en el desarrollo equitativo de las funciones dentro del espacio privado por parte de la mayoría de los hombres, la falta de recursos, tanto públicos como privados, para apoyar en la conciliación y la rigidez horaria del mercado laboral derivan en una serie de **consecuencias desiguales**:

En las mujeres	En los hombres
Menor disponibilidad de tiempo para sí mismas	Disponibilidad de tiempo para sí mismos
Acceso mayoritario a empleos a media jornada	Acceso mayoritario a empleos de jornada completa
Mayores dificultades para ascender en su carrera profesional	Mayor facilidad para ascender en su carrera profesional
Economía futura en precario, menor cotización, menor cuantía en las pensiones de jubilación	Mejores perspectivas de su economía futura, mayor cuantía de cotización, mayor cuantía de las pensiones de jubilación.
En las mujeres	En los hombres
Generan dependencia económica	Son económicamente independientes y con frecuencia otras personas dependen de ellos.
Afrontar la doble jornada les genera mucho estrés y la calidad de la salud empeora	Son dependientes de las mujeres en lo que respecta al desarrollo de las tareas del hogar
Sus oportunidades de desarrollo personal disminuyen	Las oportunidades de desarrollar la dimensión afectiva y de los cuidados disminuye

Por tanto, uno de los cambios debe impulsar la presencia de las mujeres en el ámbito laboral, al tiempo que intenta concienciar y animar a los hombres a asumir responsabilidades familiares, alcanzando un reparto más equitativo.

Dinámica: Los equilibrios de la conciliación.

Objetivo:

Visualizar cuánto tiempo dedicamos al trabajo relacionado con el ámbito público y con el ámbito privado, para darnos cuenta de lo importante que es compartir esfuerzos para un reparto equitativo en los dos ámbitos.

Modalidad:

Grupal

Material:

Globos de dos colores, por ejemplo verde y rojo, para cada participante. Cuento de los patos para la reflexión final.

Tiempo:

20 minutos

Orientaciones a la formadora/or:

- En relación a lo trabajado en el punto anterior sobre las consecuencias de una conciliación desigual, se podrá introducir la dinámica explicando al grupo que a continuación se hará un ejercicio para poner de manifiesto esos desequilibrios.
- La formadora/or en el momento de inflar cada globo, deberá recordar a las participantes algunas actividades asociadas al ámbito público (trabajar fuera de casa, actividades de tipo asociativo, político, cultural, etc). De la misma manera deberá recordar algunas actividades propias del ámbito privado (limpiar, cocinar, dedicar tiempo a los hijos e hijas, etc).

Desarrollo de la actividad:

- Se repartirán globos de dos colores a cada participante.
- Se les pedirá que inflen primero el globo de color verde, de menor a mayor tamaño, en función del tiempo que le dedicas al trabajo fuera de casa. (Si hay alguna persona que no trabaja fuera de casa, puede inflarlo en función de actividades de tipo social como: asistir a reuniones, participación en asociaciones, etc).
- A continuación se inflará el globo rojo, de menor a mayor tamaño, teniendo en cuenta el tiempo que le dedicamos a las responsabilidades que pertenecen al ámbito doméstico.
 - Una vez inflados ambos globos, se les pide a las participantes que se pongan en pie, y que al contar hasta 3, deben lanzar los globos al aire e impedir que toquen el suelo. Deberán ocuparse de todos los globos, sin tener en cuenta si son suyos o no.
 - La formadora dejará un minuto para que las/los participantes mantengan los globos en el aire y les recordará que no puede haber ninguno en el suelo.
 - Transcurrido ese tiempo, la dinamizadora/or pedirá a las/os participantes que vuelvan a sus sitios.

- Les pedirá que respiren lentamente tras el ejercicio realizado mientras cuestiona al grupo:
- Conciliar es cansado ¿verdad?
- Concluirá el ejercicio con la reflexión de que eran muchas personas trabajando para impulsar los globos, y aún así algunos terminaron cayendo al suelo. Lo mismo sucede con la conciliación, para que funcione, todas y todos tenemos que poner de nuestra parte. Necesitamos equilibrar los espacios, lo público y lo privado.
- Por último, se leerá el cuento el vuelo de los gansos (como refuerzo a la idea de responsabilidad compartida).

EL VUELO DE LOS GANSOS¹⁷

El próximo otoño cuando veas los gansos dirigiéndose hacia el sur para el invierno, fíjate que vuelan formando una "V". Es interesante que sepas lo que la ciencia ha descubierto acerca de por qué algunas aves vuelan de esta forma. Se ha comprobado que cuando cada pájaro bate sus alas produce un movimiento en el aire que ayuda al pájaro que va detrás de él. Volando en "V" la bandada completa aumenta por lo menos un 71% su poder, más allá de lo que lograría cada pájaro si volara solo. Está demostrado que las personas que se unen y comparten una dirección común con sentido de comunidad, llegan más rápido y más fácil a donde desean, porque se apoyan y se fortalecen mutuamente.

Cada vez que un ganso se sale de la formación, siente inmediatamente la resistencia del aire, se da cuenta de la dificultad de hacerlo solo y rápidamente regresa a la formación para beneficiarse del poder de los compañeros que van adelante y ayudar a los que van detrás. Si nosotros actuáramos con la inteligencia de los gansos, haríamos todo lo posible por superar las diferencias, compartir una misma dirección y aportando lo mejor de nosotros mismos.

Cuando el líder de los gansos se cansa, se pasa a uno de los puestos de atrás y otro ganso toma su lugar. Siempre obtenemos mejores resultados si tomamos turnos haciendo los trabajos más difíciles en lugar de permitir que el peso lo lleven unos pocos o uno solo.

Finalmente, cuando un ganso se enferma o cae herido por un disparo, otros dos gansos se salen de la formación y lo siguen para ayudarlo y protegerlo. Se quedan acompañándolo hasta que esté nuevamente en condiciones de volar, sólo entonces, los dos acompañantes vuelven a su bandada o se unen a otro grupo. *La corresponsabilidad es fundamental para el éxito del grupo.*

17 <http://www.capacitación-juegos.com.ar/cuentogansos.htm>

ALGUNAS HERRAMIENTAS PARA LA CONCILIACIÓN.

Introducción.

La conciliación es una tarea pendiente que implica a toda la sociedad, en la lucha por crear y consolidar alternativas para lograr un reparto equitativo en el uso del tiempo entre hombres y mujeres. En este sentido, es preciso realizar algunos cambios a nivel personal, familiar y social. Estos cambios han de realizarlos cada una de las personas implicadas en los diferentes ámbitos.

Cuando pensamos en conciliación, inevitablemente acude a nuestro imaginario colectivo la necesidad de crear más recursos y estrategias que contribuyan a igualar las condiciones entre hombres y mujeres. Pero es importante plantearse la conciliación también desde un plano personal: ¿cuál es mi actitud frente a la conciliación? ¿de qué herramientas dispongo para que las cosas cambien en mis contextos más cercanos? Sin duda es un proceso complejo, pero hay algunas cosas que pueden ayudarnos a analizar la realidad desde otra óptica y, como consecuencia de ello, a sentir una motivación que finalmente nos conduzca a introducir cambios. A continuación planteamos dos habilidades básicas que están muy vinculadas a cualquier proceso de cambio:

- **Pensamiento crítico**, como habilidad y destreza que permite cuestionar la realidad que nos rodea tal y como se presenta ante cada persona.
- **La negociación**, como estrategia para alcanzar cotas de igualdad.

Dinámica: Lo que es no es siempre lo que ves.

Objetivo:

Reflexionar con las/los participantes acerca de la importancia de mantener un pensamiento crítico como herramienta para cuestionar las situaciones que nos vienen dadas, sobre todo en lo que respecta a las desigualdades existentes entre hombres y mujeres en el ámbito de la conciliación.

Modalidad:

Grupal

Material:

Texto "Algunas conclusiones del estudio de un grupo de expertos sobre igualdad de oportunidades"

Tiempo:

20 minutos

Orientaciones a la formadora/or:

- Es importante que no se haya trabajado previamente con el grupo nada acerca del pensamiento crítico, para que el grupo pueda expresarse sin condicionantes.
- El texto sobre las afirmaciones del grupo de expertos/as ha de darse a las/los participantes sin los argumentos en contra asociados a cada frase.

Desarrollo de la actividad:

- La formadora/or repartirá el texto "algunas conclusiones del estudio de un grupo de expertas/os sobre igualdad de oportunidades", diciendo al grupo que se tratan de una serie de conclusiones a las que ha llegado un grupo de expertos que ha investigado el tema sobre el reparto de tareas entre hombres y mujeres.
- Una vez entregado, le pedirá a las/os participantes del grupo que expresen sus opiniones en pequeños grupos.
- Transcurrido el tiempo para el intercambio de ideas y el debate, la formadora/or pedirá al grupo que exponga sus conclusiones en plenario y se expondrán de todas las opiniones sobre cada una de las frases.
- A continuación de la exposición de las opiniones de cada grupo, la formadora/or desmontará cada afirmación con argumentos y datos que demuestran lo contrario.
- Una vez concluido el proceso, la dinamizadora, deberá pedir opinión al grupo acerca de si a veces damos por sentadas algunas situaciones en nuestra vida cotidiana que podrían ser de otra manera.
- Sería importante concluir resumiendo acerca de la importancia de adquirir y fomentar un pensamiento crítico para introducir, sobretodo, en lo relacionado con el reparto equitativo de tareas en el ámbito privado.

AFIRMACIONES DEL GRUPO DE EXPERTAS/OS Y ARGUMENTOS QUE DESMONTAN CADA AFIRMACIÓN:

Las mujeres no necesitan que se les dedique un día especial porque si buscan la igualdad no deben recibir un trato favorable.

Argumentos que desmontan esta afirmación:

- El día internacional de las mujeres trabajadoras se trata de un homenaje de reconocimiento a la lucha de todas las mujeres, no sólo por incorporarse a un empleo, sino por mejorar las condiciones como: regulación de horarios interminables, mejora de las condiciones ambientales en los centros de trabajo (luz, ventilación, instalaciones, etc).
- El día internacional de las mujeres trabajadoras sigue siendo un espacio para visibilizar las desigualdades existentes con respecto al empleo entre hombres y mujeres (en aspectos como el acceso a puestos de responsabilidad, diferencias salariales, infra representación femenina en algunos sectores, etc).

Las mujeres asumen más tareas en casa porque ellas están mejor preparadas que los hombres para hacerlo.

Argumentos que desmontan esta afirmación:

- La mayoría de las actividades que se desarrollan en el ámbito doméstico requieren una cierta destreza manual: lavar, cocinar, fregar, planchar. Las destrezas se adquieren con el entrenamiento. ¿Qué mujer ha nacido sabiendo cocinar?
- Los hombres están mayoritariamente en puestos de dirección porque están mejor cualificados que las mujeres para los cargos de responsabilidad.

Argumentos que desmontan esta afirmación:

- El 54% de las mujeres estudia enseñanzas universitarias, frente al 46% de los hombres.
- El 51,8% de las mujeres está realizando el doctorado en España. (fuente: Oficina de estadística MEPSYD, edición 2009).

Los hombres no pueden ausentarse tanto de su trabajo por "asuntos personales" como las mujeres, porque sus jefes no son tan comprensivos con ellos como con ellas.

Argumentos que desmontan esta afirmación:

- Sólo el 37% de las mujeres empleadas tiene un contrato de jornada completa.
- El 80% de los contratos a tiempo parcial son asumidos por mujeres.
- Una de las razones por las que las mujeres asumen los contratos a media jornada es para poder asumir las responsabilidades de conciliación (debido a la falta de corresponsabilidad de los hombres). El 29'9% de las mujeres ocupadas a tiempo parcial dicen que el motivo es que tienen que cuidar de menores o personas adultas enfermas, incapacitadas o mayores, y por otras obligaciones familiares, frente a un 3% de los hombres. Fuente INE.

ALGUNAS CONCLUSIONES DEL GRUPO DE EXPERTAS /OS SOBRE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES:

- Las mujeres no necesitan que se les dedique un día especial porque si buscan la igualdad no deben recibir un trato favorable.
- Las mujeres asumen más tareas en casa porque ellas están mejor preparadas que los hombres para hacerlo.
- Los hombres están mayoritariamente en puestos de dirección porque están mejor cualificados que las mujeres para los cargos de responsabilidad.
- Los hombres no pueden ausentarse tanto de su trabajo por "asuntos personales" como las mujeres, porque sus jefes no son tan comprensivos con ellos como con ellas.

El pensamiento crítico:

“Un gran número de personas piensan que están pensando cuando no hacen más que reordenar sus prejuicios.”

William James

Robert Ennis define el pensamiento crítico como un pensamiento reflexivo y razonable que se centra en que la persona pueda decidir qué creer o hacer. Es reflexivo, porque analiza los resultados y situaciones de la propia persona en relación a los demás.

Por tanto, pensar críticamente supone cuestionar muchas “situaciones heredadas” que influyen directamente en nuestras vidas presentes. Es tener la capacidad de analizar la información que nos llega en lugar de asumirla indiscriminadamente. Por tanto, para pensar críticamente deberemos combinar una serie de habilidades cognitivas (capacidad de análisis, de explicación, evaluación, deducción) y recursos emocionales (motivación por querer hacerlo, autoconfianza para afrontar los desafíos de lo establecido, autocontrol emocional, etc).

Una persona crítica es aquella que...

- **Siente curiosidad** por aprender, conocer, profundizar. Se hace con frecuencia preguntas como: ¿qué sucede? ¿por qué? ¿para qué?
- Tiene una **mente abierta**, capaz de aceptar ideas y puntos de vista diferentes al suyo. Reconocer que los demás pueden tener la razón y que en ocasiones necesitamos cambiar nuestra forma de pensar y actuar.
- **Actitud cuestionadora**, es capaz de enjuiciar las situaciones que se le presentan. Se pregunta siempre el por qué de las cosas. Trata de dar respuesta a sus interrogantes.
- **Confianza en sí misma**, en la solidez de sus propios juicios razonados, seguridad para poder cuestionar a los demás y para buscar soluciones lógicas a los conflictos.
- Tiene **autocontrol emocional** para mantener la calma ante ideas, situaciones o pensamientos contrarios a los suyos. Supone no reaccionar agresivamente ante los demás, recordando que lo que se cuestiona son las ideas, no a las personas.

Ejercicio de negociación: Quiero, pero no puedo.

Objetivo:

Destacar, a través del role-playing, la importancia de la negociación como herramienta para introducir cambios positivos en la reorganización de los tiempos compartidos.

Modalidad:

Grupal

Tiempo:

50 minutos

Orientaciones a la formadora/or:

- La dramatización de la situación llevará unos 15 minutos.
- Mientras algunas participantes representan las escenas, el resto del grupo actuarán como observadores.
- Se darán de 5 a 10 minutos para que en pequeños grupos puedan analizar la situación y plantear propuestas alternativas.
- Finalmente se le da, a un subgrupo voluntario, la posibilidad de representar la situación con otras alternativas.

Desarrollo de la actividad:

- Se comienza la actividad pidiendo a un grupo de voluntarias que representen la siguiente situación de role-playing:

SITUACIÓN A DRAMATIZAR: Quiero, pero no puedo.

Primera escena:

Sara es una madre de familia que hasta ahora trabajaba a media jornada y se ocupaba de la mayor parte de las tareas relacionadas con la casa. Llevar y recoger a las niñas y niños del colegio, ir al supermercado, preparar la comida, etc. Le gusta mucho su trabajo y hace dos días su jefa le ha planteado que tiene que sacar más trabajo y que, como ella es una buena profesional, la quiere contratar a jornada completa.

Segunda escena:

La madre reúne a la familia y les plantea la última oferta que le han hecho en el trabajo. Supondría cambiar muchas cosas, entre otras no podría recoger a sus hijos a la salida del cole, tampoco le quedaría tiempo para cocinar. Ante este planteamiento, su hija y su hijo, Ana de 10 y Felipe de 11 años, reaccionan negativamente y le cuestionan que entonces quién lo hará. Su pareja, está un poco desconcertada, porque él ya trabaja bastantes horas fuera de casa. Sara se va sola a su habitación y se pregunta: ¿entonces debo renunciar al empleo porque no tengo otra alternativa?

- Una vez representada las diferentes escenas, la formadora/or dividirá a las observadoras/es en pequeños grupos y les pedirá que analicen la situación y traten de generar alternativas, teniendo en cuenta el guión de preguntas.
- Después pedirá a un grupo que de forma voluntaria represente la situación en la que se refleje una o varias alternativas.
- Una vez concluida la representación, todo el grupo analizará la situación y se extraerán las conclusiones.

Guión de preguntas:

1. ¿Qué se muestra en la situación?
2. ¿Consideras que se ha resuelto el conflicto?
3. ¿Qué piensas de la actitud de su padre y de la madre?
4. ¿Qué opinas de la reacción de la hija y el hijo?
5. ¿Qué propuestas se nos ocurren para obtener una vía de solución?

La negociación para la conciliación

“Convierte las dificultades en ventajas” (Dale Carnegie). “Un mar calmado no hace buenos marineros” (Proverbio inglés)

La negociación es una de las herramientas básicas que manejamos cotidianamente en nuestras relaciones interpersonales. Las mujeres han tenido que incorporar esta habilidad porque históricamente han tenido que modificar espacios, intereses, posiciones e incluso repartos de riqueza desiguales, buscando un equilibrio, que en muchas ocasiones es muy complejo de lograr.

Las mujeres, pues, son negociadoras, no sólo dentro del ámbito familiar, sino también dentro de un ámbito colectivo. En el proceso de negociación se busca el acercamiento de posiciones diferentes con respecto a un asunto determinado, cuyo resultado sea satisfactorio para las partes involucradas en el mismo.

Puntos de partida de una buena negociación:

- Al iniciar una negociación se debe tener la inquietud por generar en la otra parte la motivación por alcanzar un acuerdo.
- Debemos considerar a la otra parte como una colaboradora que puede contribuir a superar las diferencias existentes, en lugar de situarla como rival al que tenemos que vencer.
- Negociar significa afrontar un conflicto, no enfrentar a las personas.
- Una clave de éxito en la negociación es demostrar siempre una actitud de respeto hacia la otra parte.
- Negociar en ningún caso se trata de imponer nuestros intereses o criterios a los demás. Se trata de dialogar para acercar posiciones, no para convencer.
- Debemos plantearnos una solución equitativa satisfactoria para todas las partes involucradas en la negociación. La negociación sirve para unir, no para separar o aislar.
- Es importante hacer uso de un lenguaje claro y sencillo que facilite la comunicación y la comprensión de lo que se está negociando.
- Debemos distinguir entre una **negociación inmediata**, es decir, aquella que tiene como objetivo resolver algún aspecto puntual, de una **negociación progresiva**, que implica un proceso más largo y gradual, en el que en un clima de confianza se van acercando las posturas hacia las soluciones del conflicto.

Negociar: ¿Cómo desarrollar esta habilidad?

- Preparar previamente los aspectos que vamos a plantear para defender nuestra negociación.
- Buscar el lugar y el momento adecuado para iniciar la negociación.
- Iniciar la exposición de ideas con una actitud tranquila, usando un lenguaje sencillo y preciso.
- Escuchar los argumentos, de forma paciente, de la parte contraria, prestando mucha atención y no haciendo interrupciones.
- No pretender obtener una negociación totalmente beneficiosa para nosotras.
- Intentar concretar los términos y acuerdos en los que se desarrolla la negociación.
- Si los resultados no son los esperados, dejarlo para otra ocasión.

Una persona negociadora ...

- **Es buena comunicadora**, se expresa con claridad, consigue despertar el interés en la otra parte. Muestra una actitud convincente.
- **Tiene capacidad de observación**, es capaz de fijarse en todos los detalles, como el lenguaje corporal, percibe el estado de ánimo de la otra parte y sabe si hay predisposición o no por obtener un acuerdo.
- **Es persuasiva**, sabe convencer utilizando siempre los argumentos más adecuados, los que más pueden interesar.
- **Es honesta**, no intenta engañar a la otra parte y cumple los acuerdos. Busca un buen acuerdo pero no trata de imponer su voluntad.
- **Es creativa**, intentar abordar la negociación desde nuevas perspectivas, trata de superar los obstáculos aportando nuevas alternativas.
- **Tiene autoconfianza**, confía en sus propios criterios y se siente segura de su posición. No se deja intimidar, aunque la otra persona adopte una postura agresiva.
- **Es organizada**, no improvisa. Estudia con cuidado lo que quiere negociar y cómo va a hacerlo. Elige el momento más apropiado. Sabe con antelación qué puede ofrecer y qué puede pedir.
- **Permanece atenta**, es capaz de analizar y ver por dónde aportar soluciones. Sabe reconocer cuándo una situación se ha estancado y hay que posponerla para otro momento.
- **Reconoce las emociones**, las propias y las de la otra parte. Reconocerlas y hablar acerca de ellas genera una reacción más proactiva hacia la solución del conflicto.

5

BIBLIOGRAFÍA

5.1 Bibliografía

ALBORCH, C. "Malas, rivalidad y complicidad entre mujeres." Editorial Aguilar. Madrid, 2001.

AMORÓS, C. "Tiempo de feminismo", Ed. Cátedra, Madrid, 1997.

BUCAJ, J. "Cuentos para pensar." Editorial Integral, Madrid, 2001.

BUCAJ, J. "Déjame que te cuente", Editorial Integral, Madrid, 2002.

BUCAJ, J. "El camino de la Autodependencia". Editorial Grijalbo, Madrid, 2002.

CANFIELD J, HANSEN M.. "Una cucharada reveladora de sopa de pollo para el alma," Editorial Atlántida. España, 1999.

GALLETERO C, GÓMEZ A, TORRES Mª J. "Carpeta de Mujer de Cáritas: Somos tantas....", "Cáritas Editorial. Madrid, 1998.

GONZÁLEZ, María del Mar. "Monoparentalidad y Exclusión Social en España." Sevilla, 2000.

HIRIGOYEN, MARIE-F. "El acoso moral" Barcelona, Ed. Paidós, Barcelona, 1999.

LOMAS, C. (con C.O.M.P.), "Identidades masculinas, igualdad entre sexos y coeducación", Ed. Paidós, Barcelona, 2004.

MAINSTREAMING DE GENERO, "Marco conceptual, metodología y presentación de "buenas prácticas". Ed. Instituto de la Mujer. Madrid, 2001.

LAGARDE Y DE LOS RÍOS, "Cuadernos Inacabados nº 48, para mis socias de la vida", Ed. Horas y Horas. Madrid 2005

LAGARDE Y DE LOS RÍOS, "Cuadernos Inacabados nº 39, Clave feminista para la autoestima de las mujeres. Ed. Horas y Horas. Madrid 2001.

BARBERÁ ESTER, BENLLOCH MARTÍNEZ ISABEL, Psicología y Género. Ed. Pearson Educación, S.A., Madrid, 2005

TURÍN, ADELA "Arturo y Clementina", Ed. Lumen, Barcelona, 2001



Gobierno de Canarias
Instituto Canario de Igualdad