



Módulo para la motivación

CLARA

MUJERES EN PROCESO DE INTEGRACIÓN SOCIAL Y LABORAL

MÓDULO PARA LA MOTIVACIÓN



Edición:

Instituto de la Mujer. Ministerio de Igualdad
C/ Condesa de Venadito, 34 – 28027 Madrid
<http://www.inmujer.migualdad.es/mujer>

Maqueta y diseña: PardeDÓS

NIPO: 803-09-079-5

Depósito Legal: M-49566-2009

Edición actualizada 2009

Impreso en papel de 115 gramos fabricado con madera proveniente de la gestión sostenible de los bosques -Certificado PEFC- y totalmente libre de cloros.

Índice

	Pág.
Presentación	5
Presentación	7
Objetivos	9
¿A quién se dirige?	9
Metodología	10
Formación del grupo	11
El papel de la facilitadora/dinamizadora	12
Inicio del grupo	19
Dinámicas propuestas	20
Máquina de abrazos	20
Presentación por parejas	21
Un objeto personal	22
El tendedero	23
Acuerdos de funcionamiento grupal	25
Capítulo 1 - El cambio personal	27
Objetivo	29
Justificación	29
Dinámicas propuestas	30
Ver la realidad	31
La fábula del aguilucho	33
La carrera de la vida	35
El cambio personal	37
Dinámicas propuestas	39
Para realizar un cambio, empiezo por mí misma	39
¿Quién se ha llevado mi queso?	42
Capítulo 2 - Autoestima	47
Autoestima/autoconocimiento	49
Objetivo	49
Justificación	49
Dinámicas propuestas	53
Autoconocimiento: amiga de mi cuerpo	55
Relajación: el valor de mi cuerpo	57
Listado de emociones y sentimientos	64
Conocer los miedos	66
¿Qué características proyecto de mí?	68
Álbum de fotos	69
Polaridades de identidad	71
¿Cuál es mi papel preferido?	73
Cambios en la vida cotidiana	76
Autoaceptación	77
Dinámicas propuestas	77
Las grietas	78
El símbolo	80
Autovaloración	81
Dinámicas propuestas	82

	Pág.
Cómo me valoro _____	83
Valorando lo que sé hacer _____	85
Mis cualidades personales _____	86
Yo no soy perfecta _____	87
Autoestima _____	90
Dinámicas propuestas _____	92
Viñetas sobre la autoestima _____	93
Test de autoestima _____	95
Virtud de una compañera _____	98
Escuchándome _____	99
La Caja mágica _____	100
Capítulo 3 - Los roles de género _____	101
Objetivo _____	103
Justificación _____	103
Dinámicas propuestas _____	105
¿Qué significa ser una mujer / un hombre? _____	106
El Código de Napoleón _____	107
La mujer maravilla _____	109
Identidad femenina y mandatos de género _____	111
El proceso de socialización _____	112
Dinámicas propuestas _____	115
Juan y Rosa _____	116
Socialización diferenciada en la familia _____	118
Rosa Caramelo _____	119
Carta de una madre _____	121
Mi juguete preferido _____	123
Colage de imágenes _____	124
Las mujeres en la publicidad _____	125
El lenguaje importa _____	126
Capítulo 4 - Comunicación y habilidades sociales _____	129
Objetivo _____	131
Justificación _____	131
La Comunicación _____	132
Dinámicas propuestas _____	137
El lenguaje corporal _____	138
La comunicación escrita _____	141
La experiencia de Catalina y Juan _____	143
Simular la defensa y el ataque de temas que suscitan conflicto _____	145
La Asertividad _____	147
Dinámicas propuestas _____	147
Escala de la conducta asertiva _____	148
Entrenando la asertividad _____	153
La escucha activa _____	155
Naúfraga en una isla solitaria _____	157
Tomar una decisión _____	159
Anexo - Glosario de términos _____	161

PRESENTACIÓN

■ Objetivos _____	9
■ ¿A quién se dirige? _____	9
■ Metodología _____	10
■ Formación del grupo _____	11
■ Papel de la facilitadora/ dinizadora _____	12



Presentación

Uno de los objetivos fundamentales del Instituto de la Mujer es promover el acceso de las mujeres a los derechos sociales y económicos, especialmente, para aquéllas que, por su situación socio-económica, tienen mayores dificultades.

A este objetivo responde el Programa CLARA, dirigido a mujeres en proceso de integración social y laboral puesto en marcha por el Instituto de la Mujer en el marco del Programa Operativo del Fondo Social Europeo “Lucha Contra la Discriminación”.

CLARA tiene como finalidad mejorar la calidad de vida de las mujeres con dificultades de integración a través de una mejor cualificación para el empleo:

- Fomentando la autoestima y la confianza necesaria para que las mujeres se conviertan en protagonistas activas de su propio proceso de inserción social y laboral.
- Facilitando la incorporación y promoción en el empleo estable, mediante información, motivación y asesoramiento, técnicas de búsqueda de empleo y formación acorde a las necesidades del mercado en cada zona.

Conscientes de las dificultades de la tarea, se han diseñado una serie de instrumentos específicos para ser utilizados como soporte metodológico y práctico en el proceso de inserción.

Estos materiales están formados por el Módulo para la Motivación destinado a las personas responsables de acompañar a las mujeres en su itinerario de inserción social y laboral y la Guía para el desarrollo personal, dirigida a mujeres que participan en el programa.

En el Módulo para la Motivación se trabajan diversos aspectos personales relacionados con la autoestima, la asertividad, la organización del tiempo, la resolución de conflictos, etc., al mismo tiempo se fomenta que las mujeres destinatarias se conviertan en protagonistas activas de su incorporación al mercado laboral.

La Guía para el desarrollo personal desarrolla a partir de una serie de dinámicas, ejercicios individuales y grupales toda una estrategia orientada a lograr el cambio de actitudes y la mejora de cualificación que precisa cada participante.

Estos materiales se complementan con los diferentes instrumentos editados por el Instituto, en los que se trabaja la orientación laboral, técnicas de búsqueda de empleo, autoempleo, autoestima, etc.

En las últimas décadas las mujeres se han incorporado masivamente al mercado laboral, así nos podemos encontrar con mujeres que ocupan distintos puestos: mujeres directivas, mujeres profesionales de mandos intermedios, mujeres en profesiones menos feminizadas, para todas ellas tampoco es fácil mantenerse en estos sectores del mercado de trabajo, porque no suelen estar en las mismas condiciones que sus homólogos masculinos.

Si bien, quienes padecen mayores períodos de desempleo, situaciones de discriminación y ocupan puestos de menor remuneración y cualificación suelen ser las mujeres con bajos niveles formativos, aquellas mujeres que se reincorporan a la actividad laboral tras haberla abandonado durante un largo período de tiempo por asumir responsabilidades familiares importantes, las mujeres responsables de núcleos familiares (familias monoparentales), inmigrantes, mujeres que pertenecen a minorías étnicas, mayores de 45 años, desempleadas sin titulación, etc.

Todas ellas experimentan dificultades específicas para acceder al empleo viéndose en muchas ocasiones obligadas a aceptar salarios bajos y condiciones de trabajo deficientes, lo que las ha convertido en mano de obra mal remunerada y poco o nada valorada.

Cuando se trabaja con estos grupos se percibe que no es suficiente con orientar a las mujeres en la creación de un proyecto profesional. En situaciones de cierta dificultad personal, familiar y social es importante que sientan apoyos externos para que retomen la confianza en sí mismas y en sus múltiples posibilidades y que diseñen su camino vislumbrando tanto sus recursos y su potencial como los posibles obstáculos.

Objetivos

El **Módulo para la motivación** tiene como objetivo general facilitar a las dinamizadoras apoyo técnico con contenidos y materiales para desarrollar con las mujeres ejercicios de motivación y conocimiento personal.

Objetivos específicos

- Ayudar a la facilitadora a establecer un espacio donde, a través de la prospección individual y la interacción grupal, las mujeres se reconozcan, validen aspectos relacionados con sus conocimientos personales e incrementen la solidaridad personal y hacia otras mujeres.
- Proporcionar estrategias, instrumentos y conocimientos que permitan a la facilitadora desarrollar las propias habilidades de las participantes.

¿A quién se dirige?

Esta guía está dirigida a profesionales que trabajan aspectos relacionados con la información, orientación y motivación laboral con mujeres que tienen especiales dificultades para la inserción laboral, esto es:

- ★ Mujeres que asumen en exclusividad la responsabilidad del núcleo familiar.
- ★ Emigrantes, inmigrantes.
- ★ Mujeres pertenecientes a minorías étnicas.
- ★ Mayores de 45 años.
- ★ Jóvenes.
- ★ Desempleadas sin titulación.
- ★ Mujeres que se quieren reincorporar al mercado laboral después de un periodo de inactividad laboral por cuidado de hijas e hijos y/o personas dependientes.
- ★ Mujeres con discapacidad.
- ★ Otras.

En ocasiones, en estos colectivos encontramos además situaciones añadidas que intervienen de forma negativa en todo el proceso de formación y relación.

Podemos citar las siguientes situaciones:

- Estructuras familiares difíciles con episodios de violencia física o psíquica.
- Economías debilitadas, debido a la falta de ingresos y que pueden haber supuesto la pérdida de vivienda u otros acontecimientos de desarraigo.
- Roles femeninos y masculinos muy marcados y estereotipados.
- Fuertes sentimientos de aislamiento, donde cuesta mucho externalizar los problemas y compartirlos.
- Estados emocionales de tristeza y depresión, con posibles tratamientos antidepresivos o automedicación.
- Pérdida de autoconfianza, imagen negativa de sí misma y baja autoestima.

Es muy importante que la dinamizadora tenga presente que estas dificultades se viven a menudo, como obstáculos que impiden la consecución de objetivos. Es preciso tenerlo muy en cuenta a lo largo del desarrollo de las sesiones, utilizando estas dificultades como base de trabajo grupal, propiciando en las mujeres cambios de tipo individual y cambios en las relaciones que establecen en sus vidas, bien sean relaciones laborales, familiares, amistades, etc.

Estos cambios hay que considerarlos como una etapa necesaria dentro del proceso de emancipación de las mujeres pero también más globalmente, como modificaciones en las relaciones sociales.

Metodología

La clave principal del éxito de este itinerario de crecimiento personal, dirigido a las mujeres en proceso de integración social y laboral, reside en la metodología utilizada, junto con los contenidos que se van impartiendo a lo largo de la formación.

En la metodología está incorporada la perspectiva de género como elemento indispensable para trabajar con mujeres. Sin dicho enfoque, resulta muy difícil obtener los resultados deseados de incrementar la autonomía e independencia de las mujeres.

Se hace hincapié, a lo largo de todo el manual, en la interacción y participación activa tanto individual como grupal. El método de trabajo es *experiencial* y *vivencial*, se sus-

tenta en debates acerca de temas concretos, que permiten a las mujeres expresar sus experiencias y vivencias individuales, crear un espacio donde puedan analizarlas, compartirlas y confrontarlas, para darle una dimensión social y atenuar los sentimientos de inadecuación que puedan sentir. Se usan dinámicas aparentemente sencillas pero que estimulan la discusión, el “darse cuenta” y en definitiva la toma de conciencia. Por eso, el rol de la facilitadora es tan importante para dinamizar el grupo en los debates, desde una perspectiva de intercambio mutuo de experiencias e información.

Para impartir el módulo es necesario contar con una formación en dinamización de grupos y en género y también se aconseja una segunda dinamizadora que ejerza la función de observadora.

Materiales

Los materiales didácticos utilizados están pensados para facilitar el aprendizaje individual y colectivo. La mayoría de los ejercicios de esta edición proceden de la antigua edición del manual, otros son de creación propia o bien recopilados de otras guías y test estandarizados.

Son ejercicios y textos sencillos que pueden ser utilizados como punto de partida para:

- ★ Desarrollar la capacidad de autoconocimiento,
- ★ Reconocer los propios límites y capacidades,
- ★ Desarrollar las habilidades sociales.

Formación del grupo

Se puede definir un grupo como una “Pluralidad de personas interrelacionadas para desempeñar cada una un determinado rol, en función de unos objetivos comunes más o menos compartidos y que interactúan según un sistema de pautas establecido” (F. Munné).

Pertenecer a un grupo, compartir su ideario, focalizar la tarea de un objetivo común queda determinado por el interés personal de las participantes, por sus expectativas, sus necesidades de integración y participación y por su propia valoración.

Existe abundante literatura y diferentes experiencias de consolidación y experiencias de trabajo en grupo. Desde el grupo terapéutico al grupo de trabajo o de formación,

todos poseen una serie de características y requisitos que dan cuerpo y definición a su tarea.

Al inicio de estas sesiones el grupo de mujeres que se constituye tiene algunas peculiaridades que debemos tener en cuenta:

- Las mujeres en realidad no realizan una demanda de pertenencia a un grupo de trabajo dinámico, personal o relacional sino más bien una petición de ocupación laboral. Al no existir una elección clara de pertenecer a un grupo dinámico cuya finalidad sea la formación y motivación para la inserción laboral pueden sorprenderse de las tareas a realizar y del compromiso que implica su asistencia y paulatina pertenencia. Las normas, las leyes de cada grupo son explícitas en su comienzo y quedan establecidas como marco imprescindible de integración de cada una de las participantes.

El papel de la facilitadora/dinamizadora

Buena parte del éxito de este módulo depende de la capacidad de la facilitadora o dinamizadora¹ de conectar con las participantes y de conseguir un entorno favorable para el desarrollo de las actuaciones y para favorecer la reflexión entre las participantes. Facilitar significa, básicamente, posibilitar la reflexión, el intercambio, la “problematización”, la discusión, la reelaboración de lo aprendido y de lo vivido. Implica motivar y dinamizar para la construcción de nuevos significados; reconocer la diversidad dentro de los diferentes contextos (Reyes, 1999).

El rol de la facilitadora es clave en todo este proceso, por eso, además del manejo de los contenidos específicos que aparecen en el manual, deberá haber hecho un trabajo previo de introspección y autoconocimiento de la dimensión cultural y personal propia, intentando eliminar todo tipo de estereotipos y prejuicios previos. Además se debe tener una formación sólida en perspectiva de género.

El proceso de formación con perspectiva de género es un proceso continuo y sistemático. No se trata de hablar solamente de lo que le pasa a las otras personas, también la facilitadora aprende y se transforma en el proceso formativo, en la reflexión continua de unas y otras, en el compartir las experiencias de vida de cada una.

1. En esta guía se utilizará indistintamente la palabra facilitadora o dinamizadora.

Hay algunos aspectos importantes a tener en cuenta en el proceso de facilitación grupal:

- Cada mujer debe ser considerada de una forma INTEGRAL, afrontando y valorando todos los aspectos que ella trae consigo. Sus desgarros vitales, económicos y sociales, su necesidad de ser escuchada, de encontrar un apoyo, son elementos que no se pueden escindir de una persona.
- Se fomentará la MOTIVACIÓN y la PARTICIPACIÓN, de tal manera que cada una quiera y pueda ser la protagonista de su vida y de su crecimiento personal.
- La facilitación implica crear un espacio de aprendizaje colectivo, no se trata de ser la “formadora experta” y considerar a las mujeres participantes como meros sujetos pasivos. Se trata de un aprendizaje colectivo a partir de compartir las experiencias vividas por cada participante.
- Los encuentros darán espacio a la confrontación, a la reflexión y discusión, desde la horizontalidad. El grupo se convierte así en un espacio fundamental de intercambio de experiencias de vida tanto para las mujeres como para las facilitadoras. Todo este clima de confianza, si se consigue, favorece la formación de lazos personales entre las participantes, muy importantes especialmente en la fase de búsqueda de empleo.
- De todas formas, el reto final no es sólo conectar a las mujeres con diferentes recursos de apoyo, sino también facilitar una orientación hacia espacios de participación grupal y social, que enriquezcan sus redes sociales desde la ayuda mutua y la cooperación.
- Desarrollar aquellas habilidades que faciliten lograr las expectativas definidas en el inicio de la tarea grupal.
- Cuidar que las exposiciones individuales y grupales sean respetuosas, que tengan una escucha activa y promover la empatía, que participen el mayor número de mujeres posible. Ser cuidadosas con aquellas mujeres que en algún momento no deseen participar activamente, explorando sus razones, y respetando los tiempos de cada una.
- Evitar intervenciones repetitivas que acaparen de manera constante la atención del grupo y que abusen del uso del tiempo grupal.
- Atender a la seriedad de la temática expuesta cuidando que no se ridiculicen o no se tomen en serio informaciones y comunicaciones de alguna de las participantes.
- Positivar y potenciar logros en la comunicación, la participación, la creatividad en los planteamientos cuidando la organización y los acuerdos iniciales.
- Observar los diferentes roles y conductas de las integrantes: agresiva, pasiva, ausente, acaparadora, etc.

- Contemplar los diferentes aspectos de la comunicación no verbal, actitudes corporales, posturas, miradas, gestos, etc.
- Manifestar sensibilidad hacia los conflictos grupales y dar apoyo y sostén a situaciones individuales.
- Utilizar un lenguaje no sexista e inclusivo.

En definitiva, la dinamizadora/facilitadora velará por todo aquello que sucede en el grupo, proporcionándole soporte metodológico. Captará los problemas que surjan favoreciendo su expresión, comunicación y actuación para reconducirlos a través del análisis, la reflexión y la participación propiciando la madurez y la evolución del grupo.

La dinamizadora fomentará la motivación de las mujeres para vivir el proceso como algo fundamental en el itinerario de formación e inserción laboral. Teniendo en cuenta que:

- Es tan importante aportar instrumentos de adecuación permanente al grupo que se está creando, definiendo y desarrollando, como desarrollar el programa y los contenidos.
- Debe trabajarse desde la escucha y desde el respeto al ritmo del grupo y percibir dónde y porqué se producen bloqueos que dificultan continuar con la formación o los casos en los que ésta no puede ser seguida por alguna de las participantes. Es imprescindible atender a las características individuales y a las conductas grupales.
- A menudo, las situaciones personales que viven las mujeres de estos colectivos son tan vinculantes en su vida que merecen un paréntesis, antes de seguir adelante con aspectos relacionados con la maduración y los conocimientos.

Perspectiva de género

La perspectiva de género debe estar presente en todo momento, como un eje que atraviese todas las dimensiones de la intervención. Si conseguimos integrar esta perspectiva a lo largo de todo el Programa CLARA, los resultados de estas intervenciones generarán cambios importantes y duraderos a nivel personal y social.

Es de especial importancia que la facilitadora cuente con la sensibilización y formación necesaria para la correcta incorporación de la perspectiva de género. Debe manejar conocimientos en temas de igualdad.

Analizar las causas de por qué a las mujeres nos cuesta valorarnos. El tipo de elecciones que hacemos, la formación que tenemos, el tipo de empleo que buscamos, etc.,

están marcados por el proceso de socialización. Conociendo las diferentes formas de discriminación en la vida en general y en el mercado laboral en particular, podemos adquirir mayor conciencia de la realidad que nos permita elegir libremente.

Los hombres y las mujeres se relacionan de forma distinta con la realidad social como consecuencia de las desigualdades estructurales del sistema patriarcal que, con una visión androcéntrica de la realidad, coloca a los varones en situación de superioridad y dominación frente a las mujeres; es preciso analizar y visualizar estas situaciones de desigualdad (violencia hacia las mujeres, salarios menores, etc.), para desde la toma de conciencia poder modificarlas. En España, actualmente, contamos con una igualdad formal, es decir, existe un reconocimiento igualitario de derechos, reconocidos por ley, si bien existen carencias en la igualdad real, que se manifiestan en la desigualdad de salarios, en las dificultades para acceder a puestos de poder, en el reparto desigual de las horas de trabajo doméstico, etc.

Para entender el origen de estas desigualdades es imprescindible manejar una serie de conceptos básicos:

Sexo: se refiere a las diferencias biológicas que existen entre los hombres y las mujeres. Permanece a lo largo del tiempo y existe de forma idéntica en todas las sociedades humanas. Es una referencia universal (ej: macho/hembra hace únicamente alusión a las diferencias físicas/sexuales).

Género: se refiere a la diferencia de roles atribuidos a los hombres y a las mujeres en una sociedad, en un momento dado. Es una construcción social que se hace de lo masculino y lo femenino, basándose en las diferencias físicas se atribuyen una serie de características que determinan todas las relaciones humanas, en todas las sociedades y culturas. El género se construye socialmente y por tanto modificable, en el tiempo y en el espacio. El proceso de socialización a través del género afecta y determina el comportamiento de las personas y sus relaciones.

Las relaciones de género: son consecuencia de los diferentes papeles o roles que la construcción de género atribuye a mujeres y hombres, con un reparto desigual de poder y situando a las mujeres en una posición de subordinación. De esta forma aparece el fenómeno de la *discriminación por razón de sexo*.

La sociedad en la que se da este desequilibrio en el reparto de poder y beneficia a los hombres, en perjuicio de los derechos o del libre ejercicio de los derechos de las mujeres, recibe la denominación de **Patriarcado**.

Las desigualdades entre hombres y mujeres se reflejan en todos los ámbitos de la vida y están respaldadas y justificadas por el proceso de socialización desde el nacimiento. A

través de la educación que recibimos, y durante toda nuestra vida, vamos interiorizando los roles de género que definen los comportamientos y actitudes que deben tener las mujeres y los hombres en nuestra sociedad.

Por todo lo mencionado anteriormente es necesario garantizar un trabajo orientado a reconstruir los papeles socialmente asignados tanto a hombres como a mujeres, para darles un nuevo significado que les permita a unos y a otras establecer relaciones en igualdad. Se trata de desaprender para volver a aprender.

La **perspectiva de género** está íntimamente ligada a cualquier acción dirigida a proporcionar la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. Implica analizar la realidad (con datos desagregados por sexo), de tal manera que nos permita identificar el lugar desde dónde las mujeres y los hombres parten y cómo se relacionan ante un hecho concreto.

Asimismo, permite reconocer con mayor claridad las diferentes necesidades, expectativas y deseos de mujeres y hombres y da pistas para proponer estrategias de desarrollo que equilibren las oportunidades de uno y otro sexo respecto de las líneas de intervención propuestas.

Aplicar la perspectiva de género en una intervención supone:

- Considerar la posición de partida en la que se encuentran hombres y mujeres.
- Detectar los factores de desigualdad en los distintos ámbitos.
- Conocer e incorporar los intereses estratégicos relacionados con la igualdad de oportunidades, especialmente aquellos que pueden contribuir a la mejora de la posición social de las mujeres y a la construcción de una sociedad más igualitaria y más justa.

Uso del lenguaje no sexista

La lengua es mucho más que un instrumento de comunicación, “es un cuerpo vivo en evolución constante... La lengua cambia, cambia la propia realidad y también la valoración de la misma o las formas de considerarla o de nombrarla”.

Precisamente por la importancia y relevancia que tiene la lengua en nuestra vida, es necesario tener en cuenta y subrayar el uso que hacemos de ella.

En la utilización de las palabras se refleja cómo somos, cómo pensamos y cómo es y está organizada la vida cotidiana en una cultura y en una época determinada. Como dice Deborah Tanen (1996): “Las palabras importan y aunque creamos que estamos

utilizando el lenguaje, es el lenguaje quien nos utiliza. De forma invisible moldea nuestra forma de pensar sobre las demás personas, sus acciones y el mundo en general”.

El modo en que utilizamos el lenguaje no sólo afecta a la comunicación entre las personas, sino también al modo en que designamos la realidad y en consecuencia a la manera en que accedemos al conocimiento del mundo en que vivimos. Lo que no se nombra no existe, por tanto para que algo exista ha de ser nombrado. A veces se piensa que en el uso del masculino se incluye también a las mujeres, y que decir por ejemplo hombres y mujeres es reiterativo. El masculino no nombra a las mujeres, por el contrario las invisibiliza.

En este sentido, la facilitadora tendrá en cuenta el uso no sexista del lenguaje, para que las mujeres puedan sentirse identificadas y nombradas.

Antes de empezar

A continuación se señalan algunos aspectos prácticos a tomar en consideración que pueden influir y mejorar la formación y el desarrollo del grupo.

- En la medida que sea posible se elegirá un aula luminosa, con espacio suficiente para tener autonomía de movimiento para realizar las dinámicas; se realizará una disposición circular de las sillas, a ser posible con soporte para escribir.
- Otro detalle importante es la posibilidad de decorar el aula con los ejercicios que se van realizando, facilitando así que las mujeres hagan propio el espacio. Crear un tablón de anuncios donde puedan ir colgando cualquier tipo de información, contacto, noticia, etc.

A menudo muchas mujeres que quieren entrar en el mundo del trabajo, tienen responsabilidades familiares, hecho que podría comprometer la participación continuada en los talleres. Es necesario, por tanto, procurar un servicio de guardería o de ludoteca, preferiblemente en el mismo centro donde se imparten las clases.

La formadora debe explicar las normas mínimas que se establecen para el funcionamiento del grupo. Es necesaria la flexibilidad y tener en cuenta las sugerencias que se aportan.

Las normas de funcionamiento deben estar consensuadas por todas las integrantes del grupo:

- Informar de los temas que se trabajarán en cada sesión, su temporalidad y su finalidad.
- Poner en conocimiento de las participantes la responsabilidad de asistencia de cada una, estableciendo qué situaciones serán permitidas como ausencias y la manera de justificarlas.

- Acordar el horario en el proceso de formación del grupo, que debe ser consensuado por todas las participantes, ya que muy a menudo la disponibilidad horaria de cada una es limitada.
- Flexibilizar la participación del grupo, respetando los ritmos diferentes de las mujeres.
- Fomentar y facilitar la participación de todas las integrantes del grupo. No interrumpir de forma habitual la palabra de una participante cuando comunica algo al grupo.
- Realizar escucha activa con cada una de las participantes.
- Crear un clima de privacidad, lo que se dice en el grupo no debe salir de éste, ni hablar fuera de dicho contexto grupal sobre las situaciones, personas, problemas expuestos, etc.
- Fomentar actitudes de respeto individual y grupal en todas las situaciones e interacciones.

Sugerencias para la facilitadora

A continuación enumeramos algunas consideraciones generales que la dinamizadora debe tener en cuenta al planificar las sesiones grupales.

- ✦ Las participantes dispondrán de las fichas que contiene la guía para el desarrollo de las actividades en el momento de trabajar la dinámica en la correspondiente sesión.
- ✦ Las participantes tendrán la guía en el centro donde se desarrollan los talleres, para que puedan ir construyéndola en la medida en que se va dando entrega del material trabajado en cada una de las sesiones.
- ✦ Las recomendaciones de tiempo que se indican en las dinámicas son siempre aproximadas, dependen del número de participantes y sobre todo de las necesidades del grupo.
- ✦ La facilitadora podrá personalizar las dinámicas según las necesidades que surjan en cada grupo. En este sentido esta guía puede enriquecerse con la utilización de otros materiales, facilitando a las participantes las copias de los recursos que se considere necesario para el desarrollo de la nueva dinámica.
- ✦ Se sugiere el uso de música y la proyección de películas en los talleres. Asimismo, pueden utilizarse textos de canciones y argumentos de algunas películas como apoyo a los temas que se traten, lo cual enriquece las sesiones con otros puntos de vista.

Inicio del grupo

Objetivos

Generar un espacio de confianza para que las participantes se conozcan entre sí y se establezca el orden previsto para el desarrollo de las sesiones en cuanto a expectativas, objetivos, metodología, etc.

Justificación

La fase de conocerse y de primer contacto grupal es muy importante, ya que marca la forma en cómo se van a establecer las relaciones entre las participantes y también entre éstas y la dinamizadora, así como la forma en cómo se desarrollarán el resto de las sesiones. A partir de la dinámica de presentación podremos tener información que nos permita hacer un breve diagnóstico del grupo, (conociendo las expectativas, las necesidades individuales, las situaciones personales de las participantes que puedan ser objeto de intervención, identificar posibles áreas de conflicto, intereses comunes que fomenten la cohesión grupal).

En este primer momento es importante dejar claro cuáles son los objetivos de estos talleres y que cada quien pueda reflexionar sobre la razón de su participación. La presentación es una forma relajada de iniciar una actividad que permite que las integrantes del grupo se conozcan entre sí, aliviar las tensiones y nervios iniciales y aporta a la dinamizadora datos importantes de cada una de las mujeres.

Existen diferentes modalidades de presentación. A continuación se presentarán varias. La facilitadora puede elegir aquella que considere más adecuada.

Sugerencias para la dinamizadora

En esta fase inicial, es importante realizar un primer esfuerzo por conquistar la confianza de las participantes y crear un entorno agradable.

La dinamizadora es esencial en esta fase inicial, ya que sirve de referente para todo el grupo. Es importante que trate de:

- ⇒ Situarse en el mismo plano que las participantes y conseguir un ambiente relajado y familiar. Si es necesario la facilitadora empezará primero.
- ⇒ Procurar que ninguna mujer se sienta excluida o por el contrario, participe demasiado respecto a las demás.

- Fomentar la participación activa y la motivación.
- Escuchar cada experiencia y aportación sin prejuicios. Es esencial que cada participante perciba este espacio como libre de juicios de las compañeras y también enfatizar la importancia de no enjuiciarnos a nosotras mismas.

Dinámicas propuestas

1. Máquina de abrazos.
2. Presentación por parejas.
3. Un objeto personal.
4. El tendedero.

1. Máquina de abrazos

➤ Objetivo	Romper el hielo y dar la bienvenida de un modo informal.
➤ Modalidad	Grupal.
➤ Material	Ninguno.
➤ Orientación a la dinamizadora	La dinamizadora indicará, que como ninguna nos conocemos, vamos a saludarnos y darnos mutuamente la bienvenida. Este ejercicio genera un clima informal y de confianza que ayuda a distender el ambiente inicial de nerviosismo.

Desarrollo de la actividad

Se levanta todo el mundo, nos ponemos en dos filas y cada persona tiene que saludar a la persona que tiene enfrente, después a la persona que tiene al lado, hasta que no le quede ninguna persona por abrazar.

2. Presentación por parejas

➡ Objetivo

Establecer las primeras relaciones entre las participantes y generar un clima de confianza.

➡ Modalidad

Por parejas.

➡ Material

Ninguno.

➡ Tiempo

20 minutos.

➡ Orientación a la dinamizadora

La dinamizadora tendrá en cuenta la necesidad de un primer acercamiento entre las participantes del grupo en un ambiente agradable, con un clima de confianza y aceptación. Al tratarse del primer contacto, se recomienda no forzar las preguntas y ser flexible con los tiempos.

La facilitadora será una participante más de la dinámica.

Desarrollo de la actividad

1. Crear parejas al azar.
2. Una se presenta a la otra y le aporta datos como: nombre, algunos datos personales, lo que más le gusta y lo que menos le gusta de sí misma, ...
3. Pasado el tiempo establecido cada una de las participantes presentará a su compañera.

3. Un objeto personal

➤ Objetivo	Que las participantes se conozcan entre sí, generando confianza grupal.
➤ Modalidad	Individual.
➤ Material	Algún objeto personal que lleven en el momento de la presentación.
➤ Tiempo	20 minutos.
➤ Orientación a la dinamizadora	Crear un ambiente favorable para la integración de las mujeres en el grupo. Señalar que el objeto no es lo importante, sino lo que se quiere expresar con él. La facilitadora será una participante más de la dinámica.

Desarrollo de la actividad

1. Se pide a cada mujer que se presente con su nombre y muestre algún objeto personal, que tenga algún significado simbólico para ella (llavero, monedero, ...)
2. Cada participante contará la historia del objeto y qué valor simbólico tiene para ella, aportando información de la vida cotidiana.
3. Cuando termine, elige el objeto de otra participante, indicando por qué le llama la atención. Ésta se continúa presentando a sí misma y así sucesivamente hasta que finalice la rueda de presentaciones.

4. El tendedero

➡ Objetivo	Que cada mujer exprese las expectativas que tiene de su participación en el taller.
➡ Modalidad	Individual.
➡ Material	Cuerda, pinzas de ropa, un modelo de camiseta de papel por participante.
➡ Tiempo	20 minutos.
➡ Orientación a la dinamizadora	<p>En la sociedad patriarcal en la que vivimos, a las tareas realizadas en el ámbito doméstico, no se les da el valor y la importancia que tienen, muchas veces ni por nosotras mismas. Uno de los motivos de esta consideración reside en el hecho de que estos trabajos no tienen compensación económica y son asignados en un proceso de socialización desigual. Sin embargo, esas tareas nos aportan muchas estrategias y habilidades que son válidas en el mundo del empleo, por ejemplo, la capacidad de hacer varias cosas a la vez y es interesante poder rescatar estas habilidades para hacer nuestro currículum oculto. Con esta dinámica se quiere revalorizar la tarea de tender la ropa y así recoger las expectativas concretas sobre el curso.</p> <p>La facilitadora será una participante más de la dinámica.</p>

Desarrollo de la actividad

1. La facilitadora le pedirá a cada participante que escriba en su “camiseta” lo que espera del curso.
2. Cada participante colgará en el tendedero la camiseta leyendo en voz alta sus expectativas. En caso de que alguna de las participantes no desee leerlo en voz alta, se respetará su criterio.

Sugerencias para la dinamizadora

Esta dinámica puede ser interesante para conocer las expectativas de las participantes sobre el taller que inician. También sirve para empezar a rescatar el “saber hacer” de las mujeres.

Si las condiciones del aula lo permiten, sería interesante colgar las camisetas en la sala de trabajo durante todo el tiempo que duren los talleres y, al final de los mismos, retomar esta dinámica, analizando el recorrido realizado (leer y comentar los resultados esperados y los conseguidos).



Acuerdos de funcionamiento grupal

Una vez realizadas las presentaciones, es útil para el funcionamiento de todas las sesiones posteriores, establecer colectivamente lo que denominamos “reglas de oro”; es decir, los acuerdos grupales para que pase lo mejor y no lo peor en el trabajo que se va a comenzar.

La facilitadora explicará las normas mínimas de funcionamiento y, a continuación, con criterios de flexibilidad y escucha de todas las sugerencias, se establecerán los acuerdos de funcionamiento del grupo, consensuados por todas las participantes.

Teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- ★ Hablar en primera persona.
- ★ La escucha.
- ★ La honestidad.
- ★ El respeto.
- ★ La comprensión y empatía (ponerse en los zapatos de la otra persona, sin querer caminar por ella).
- ★ No etiquetar ni enjuiciar.
- ★ Confidencialidad, etc.

Estos acuerdos serán la base para un “*un contrato*” que todas se comprometan a cumplir. En caso de incumplimiento cualquiera puede apelar al contrato para el buen funcionamiento grupal. También es importante resaltar que si en un futuro estas reglas no nos ayudan pueden ser modificadas con el acuerdo de todo el grupo.

CAPÍTULO 1

El cambio personal

■ Objetivo	29
■ Justificación	29
■ Dinámicas propuestas	30



Objetivo

El objetivo de esta fase es acompañar a las mujeres hacia una meta: Alcanzar una mayor independencia y conciencia de sí mismas.

Justificación

La primera parte esencial del itinerario que se va a empezar es que cada participante tome conciencia de su realidad, de su vida y haga una reflexión sobre el hecho de que no todas las cosas son dadas e inmutables sino que, por el contrario, existe la posibilidad de cambiarlas.

Como consecuencia de la educación y del proceso de socialización recibidos, muchas mujeres se encuentran con grandes dificultades para considerarse personas únicas, además de una cierta tendencia a no escuchar los deseos propios y a posponerlos ante los de otras personas.

Reflexionar sobre ello ayuda a entender que es posible salir de las pautas que se indican como fijas e inalterables y replantearse la vida según las necesidades de cada mujer.

Otro aspecto importante a destacar es la dificultad de producir un cambio. Muchas veces nos damos cuenta de que algo no funciona o de que podríamos cambiar algunos de los aspectos de nuestra vida, sin embargo las dificultades y los obstáculos para llevar a cabo estos cambios nos detienen. Otras veces, intentamos cambiar pero la costumbre y el hábito a comportarnos de cierta manera impiden el cambio.

El presente capítulo es una aproximación al tema, dado que vivir de acuerdo con nuestras necesidades y desarrollar el potencial que tenemos es un reto para toda la vida. El

papel de la facilitadora en esta parte será el de acompañar a las participantes en las reflexiones y en los primeros cambios que decidan poner en marcha.

En esta parte se pretende fomentar la reflexión de las mujeres sobre la realidad que las rodea para que puedan darse cuenta de que hay una multitud de situaciones diferentes, que a su vez, están directamente relacionadas con lo que ha vivido cada una.

Para trabajar este tema la facilitadora tendrá en cuenta que la realidad que rodea a cada mujer es diferente y que además, detrás del comportamiento de cada una, existen unos valores que lo sustentan y que han sido adquiridos mediante el proceso de socialización. Rescatar que estos valores adquiridos pueden ser modificables, transformables de forma que podemos actuar y modificar la realidad. Darse cuenta que la palabra “puedo” está presente en el vocabulario, lo cual representa un primer paso para iniciar el cambio de una situación.

Es probable que la realidad que muestran las participantes sea diferente a la propia. Por esto es muy importante tomar una postura de compromiso y sensibilización por parte de la facilitadora.

Además, es primordial evitar juicios de valor de cualquier tipo, que pudieran causar un sentimiento de culpabilidad o de frustración en las participantes ya que dificultarían su desarrollo personal.

Dinámicas propuestas

- 1. Ver la realidad.**
- 2. La fábula del aguilucho.**
- 3. La carrera de la vida.**

1. Ver la realidad

➔ Objetivo	Darse cuenta de que la realidad es más amplia de lo que se puede percibir a primera vista.
➔ Modalidad	Grupal.
➔ Material	Objetos de diferentes tipos, papel, bolígrafo, tela o tapiz.
➔ Tiempo	45 minutos.
➔ Orientación a la dinamizadora	<p>Esta dinámica requiere de un espacio diferenciado para colocar los materiales sin la presencia de las participantes.</p> <p>Cada mujer puede hacer una lectura diferente de lo que está observando. La facilitadora enfatizará al final de la dinámica, que una misma realidad puede ser percibida de diferentes formas, e incluso que la interpretación de la misma puede ser muy diferente dependiendo de la persona que la observe, pero que en cualquier caso, todas las lecturas que se hagan del ejercicio son válidas.</p>

Desarrollo de la actividad

1. Disponer un círculo de sillas, en el centro del mismo colocar un póster o imagen de una mujer dada la vuelta, de tal forma que no se vea. A continuación se colocarán encima una serie de objetos diferentes (relacionados o no con las mujeres, como por ejemplo libros, material de oficina, utensilios de cocina, herramientas, etc.), dispuestos de forma que no se puedan observar todos desde el mismo ángulo. Finalmente se cubrirán con una tela los objetos con el fin de que las mujeres no los vean antes de estar cada una sentada en su silla.
2. Pedir a las mujeres que entren en el aula y se sienten en las sillas preparadas anteriormente.
3. Cuando todas estén sentadas se darán las siguientes indicaciones:
 - No comentar con la compañera lo que están observando.
 - No moverse del asiento.
4. La dinamizadora descubrirá los objetos tapados.
5. Indicará al grupo que observen lo que tienen delante y que escriban en el papel los objetos que puedan ver desde su posición.

6. Dejar 5 minutos para que las mujeres hagan una lista de lo que ven.
7. Poner en común lo que cada participante ha observado.
8. La dinamizadora irá tomando nota de los objetos que no se repiten y los irá mostrando a las que no los veían.
9. Al finalizar la puesta en común se levantará el póster y se enseñará a todo el grupo, mostrando que aunque hay cosas que en la realidad parecen de una forma puede que sean más complejas de lo que a simple vista se presentan. Además, la visión de cada persona está influida por distintas circunstancias, como la posición, el conocimiento, etc.
10. La dinamizadora preguntará a las participantes del grupo las conclusiones que sacan de este ejercicio.

Sugerencias para la dinamizadora

- ⇒ La realidad es mucho más amplia de lo que a veces podemos percibir.
- ⇒ Con las aportaciones de “otros puntos de vista” se pueden ampliar las perspectivas que apoyan la búsqueda de alternativas a las dificultades.
- ⇒ Con frecuencia se hace una lectura superficial de la realidad, que se asume como verdadera, sin detenerse a profundizar en ella, lo que predispone a hacerse una idea errónea de la misma.

2. La fábula del aguilucho

➔ Objetivo	Darse cuenta de la importancia de asumir una actitud positiva de aprendizaje frente a las adversidades.
➔ Modalidad	Grupal.
➔ Material	Cuento “La fábula del aguilucho”.
➔ Tiempo	30 minutos.
➔ Orientación a la dinamizadora	Todo lo que sucede en nuestra realidad no es producto de la suerte, el fatalismo o la casualidad. Si se profundiza en lo que sucede en nuestras vidas, se puede encontrar la causa o motivo que está detrás y aprender de la experiencia vivida.

Desarrollo de la actividad

1. Leer o contar el cuento.
3. Dividir el grupo en subgrupos.
4. Responder a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué te ha parecido el cuento?
 - ¿Te has sentido identificada con el aguilucho en alguna parte del cuento?
 - ¿Quiénes son tus apoyos en la vida que, como la naturista, nos pueden ayudar? ¿Podemos buscar alguna situación en la vida en la que nos animemos a dar el paso, aunque no esté cerca ninguna naturista?

“La fábula del aguilucho”

Érase una vez un granjero que, mientras caminaba por el bosque, encontró un aguilucho malherido. Se lo llevó a su casa, lo curó y lo puso en su corral donde pronto aprendió a comer la misma comida que los pollos y gallinas y a comportarse como estos.

Un día, una mujer naturista que pasaba por allí le preguntó al granjero: - ¿Por qué este águila, el rey de todas las aves y pájaros, permanece encerrado en el corral con los pollos? El granjero contestó: - Me lo encontré malherido en el bosque, y como le he dado la misma comida que a los pollos y le he enseñado a ser como un pollo, no ha

aprendido a volar. Se comporta como los pollos y, por lo tanto, ya no es un águila. La naturista dijo: - El tuyo me parece un bello gesto, haberle recogido y haberle curado y cuidado. Además, le has dado la oportunidad de sobrevivir y le has proporcionado la compañía y el calor de los pollos de tu corral. Sin embargo, tiene corazón de águila y con toda seguridad se le puede enseñar a volar. ¿Qué te parece si le ponemos en situación de hacerlo? - No entiendo lo que me dices. Si hubiera querido volar lo hubiese hecho. Yo no se lo he impedido. - Es verdad, tú no se lo has impedido, pero como tú bien decías antes, como le enseñaste a comportarse como los pollos, por eso no vuela. ¿Y si le enseñáramos a volar como las águilas? - ¿Por qué insistes tanto? Mira, se comporta como los pollos y ya no es un águila, qué le vamos a hacer. Hay cosas que no se pueden cambiar. - Es verdad que en estos últimos meses se está comportando como los pollos. Pero tengo la impresión de que te fijas demasiado en sus dificultades para volar. ¿Qué te parece si nos fijamos ahora en su corazón de águila y en sus posibilidades de volar? - Tengo mis dudas, porque ¿qué es lo que cambia si en lugar de pensar en las dificultades pensamos en las posibilidades? - Me parece una buena pregunta la que me haces. Si pensamos en las dificultades es más probable que nos conformemos con su comportamiento actual. Pero, ¿no crees que si pensamos en las posibilidades de volar esto nos invita a darle oportunidades y a probar si estas posibilidades se hacen efectivas?

- Es posible. ¿Qué te parece si probamos?

- Probemos. Animada, la naturista al día siguiente sacó al aguilucho del corral, lo cogió suavemente en brazos y lo llevó hasta una loma cercana. Le dijo: - Tú perteneces al cielo, no a la tierra. Abre tus alas y vuela. Puedes hacerlo.

Estas palabras persuasivas no convencieron al aguilucho. Estaba confuso y al ver desde la loma a los pollos comiendo, se fue dando saltos a reunirse con ellos. Creyó que había perdido su capacidad de volar y tuvo miedo. Sin desanimarse, al día siguiente la naturista llevó al aguilucho al tejado de la granja y le animó diciendo:

- Eres un águila. Abre las alas y vuela. Puedes hacerlo.

El aguilucho tuvo miedo de nuevo de sí mismo y de todo lo que le rodeaba. Nunca lo había contemplado desde aquella altura. Temblando, miró a la naturista y saltó una vez más hacia el corral.

Muy temprano al día siguiente la naturista llevó al aguilucho a una elevada montaña. Una vez allí le animó diciendo: - Eres un águila, abre las alas y vuela. El aguilucho miró fijamente los ojos de la naturista. Ésta, impresionada por aquella mirada, le dijo en voz baja y suavemente:

- No me sorprende que tengas miedo. Es normal que lo tengas. Pero ya verás como vale la pena intentarlo. Podrás recorrer distancias enormes, jugar con el viento y conocer otros corazones de águila. Además estos días pasados, cuando saltabas, pudiste comprobar qué fuerza tienen tus alas.

El aguilucho miró alrededor, abajo hacia el corral y arriba hacia el cielo. Entonces, la naturista lo levantó hacia el sol y lo acarició suavemente. El aguilucho abrió lentamente las alas y finalmente con un grito triunfante, voló alejándose en el cielo. Había recuperado por fin sus posibilidades.

3. La carrera de la vida

➡ Objetivo	Fomentar la reflexión para que cada participante tome conciencia de cuál es su momento actual en los diferentes ámbitos de la vida y se plantee cuáles son los retos que quiere alcanzar. Incluir en esta reflexión la idea de la igualdad de oportunidades.
➡ Modalidad	Individual.
➡ Material	Papel con imagen.
➡ Tiempo	20 minutos.
➡ Orientación a la dinamizadora	Crear un ambiente de reflexión y confianza. La finalidad de esta dinámica es que cada mujer inicie un proceso de autoconocimiento, partiendo de su realidad actual. Cualquier respuesta es positiva, pues refleja la situación actual en la que está cada una.

Desarrollo de la actividad

1. Repartir la hoja con la imagen de una pista de atletismo con diferentes siluetas.
2. Introducir la dinámica con alguna frase como: “Esta es la pista de la vida, en ella nos encontramos y cada una hemos alcanzado diferentes posiciones y nos quedan otras muchas por alcanzar”.
3. Indicar que rodee con un círculo aquella silueta que más refleje el momento en el que se encuentra en general en esta fase de su vida. Que decida en qué posición se encuentra en los distintos ámbitos (personal, profesional, familiar...).

4. Cada participante expone libremente al grupo su situación personal, "dónde me encuentro y hasta dónde deseo llegar".
5. Pedir a las mujeres que conserven la hoja hasta el final del curso para poder hacerlo nuevamente y comprobar si hay cambios.



Sugerencias para la dinamizadora

Reflexionar sobre el hecho de que las mujeres no parten en igualdad de condiciones, respecto a los hombres, o avanzan más lentamente por llevar a la espalda una mochila cargada de responsabilidades.

Se pueden guardar todas las hojas de las participantes y, al final del curso, se puede volver a proponer el mismo ejercicio, sin que los resultados del anterior sean visibles. De esta manera, se puede resaltar si algo ha cambiado, si ha habido una transformación de las mujeres o si ellas mismas perciben los cambios.

Los comentarios se podrán hacer frente al grupo entero o de manera individual a cada participante, para destacar los avances y los primeros cambios.

El cambio personal

Introducción

El comportamiento de cada persona está caracterizado por la repetición de conductas que se adquieren en el proceso de socialización.

Las mujeres han recibido, a lo largo de la vida, informaciones que han dificultado en gran medida su desarrollo personal y profesional. Romper con estas conductas establecidas requiere de un esfuerzo extra, ya que en muchos casos el miedo nos inmoviliza. Las resistencias son tales que se convierten en comportamientos automáticos, como por ejemplo: “Mi deber es limpiar la casa y no puedo permitir que otras personas realicen mis tareas (aunque me encuentre en situación de no poder hacerlo por enfermedad, cúmulo de tareas, ausencias...)”.

Al ser educadas en una idea de cuidado para otras y otros, es común que pensemos que nuestra misión es la de ayudar y cuidar a los y las demás, y tengamos muy poca conciencia del autocuidado y de la necesidad de buscar y pedir apoyos externos a otras personas.

Cuando sucede algo o surge un obstáculo solemos preguntarnos: “¿Por qué me ha sucedido a mí?”. ¿Qué pasaría si reflexionáramos sobre aquellas acciones, formas de actuar de cada una que se repiten continuamente y que sin embargo no nos ayudan? ¿Cómo podemos cambiar y buscar otras alternativas?

A pesar de saber que se necesita cambiar, el miedo a lo desconocido hace que la resistencia aumente, lo que a su vez conlleva asumir una serie de posturas:

- ❑ Pensar que el tiempo puede resolverlo todo.
- ❑ Dejar todo en manos de la suerte.
- ❑ Decir “ya llegará el momento”.
- ❑ Esperar que las personas cambien.

El trabajo de la dinamizadora consiste en fomentar la reflexión sobre los siguientes aspectos:

1. La realidad es diferente a cómo nos la habíamos imaginado, a cómo nos dijeron que iba a ser, a cómo nos convendría que fuera y a cómo será en un futuro. Aceptando nuestra realidad actual podremos ver las posibilidades de cambiar aquellos aspectos que no nos ayudan.

2. Para realizar cambios es necesario establecer una relación con las demás personas donde cada quien es responsable de sus actos y tiene poder de decisión en su vida.
3. Atreverse a mirar y afrontar los problemas o dificultades para que se transformen en aprendizajes y oportunidades.

Sugerencias para la dinamizadora

Durante el desarrollo de las actividades presentadas en este apartado, se tendrá en cuenta lo siguiente:

- ⇒ Cuanto antes se afronte la situación de conflicto, venciendo el miedo, antes se encontrará un nuevo camino.
- ⇒ Es más seguro buscar un nuevo camino que mantenerse en la situación de conflicto anterior.
- ⇒ Lo natural de la vida es que existan los cambios, tanto si son esperados como si no, por lo que debemos estar alerta.
- ⇒ Sólo si nos damos cuenta de que podemos cambiar, entonces podremos provocar el cambio.
- ⇒ Culparse ante una nueva situación inmoviliza y no favorece el cambio.
- ⇒ Asumir el cambio es desprenderse del pasado y adaptarse al presente.
- ⇒ Cambiar es reflexionar sobre los errores pasados para construir el futuro.
- ⇒ Admitir que el mayor inhibidor del cambio está dentro de cada persona y que nada mejora hasta que una misma cambie.
- ⇒ Nadie puede cambiar en nuestro lugar. Asumir el cambio es abrir nuevas posibilidades y darnos nuevas oportunidades.
- ⇒ Si el cambio cuesta trabajo, es útil y necesario pedir ayuda.
- ⇒ Cambiar en aquellos aspectos que no nos permiten ver la vida de una forma abierta y positiva.

Dinámicas propuestas

1. Para realizar un cambio, empieza por ti misma.
2. ¿Quién se ha llevado mi queso?

1. Para realizar un cambio, empieza por ti misma

➔ Objetivo	Darse cuenta de que el cambio real de aquello que necesitamos modificar comienza por hacerlo desde nosotras mismas.
➔ Modalidad	Grupal.
➔ Material	Texto “Para que las cosas cambien, empieza por ti misma”, papel y bolígrafo.
➔ Tiempo	30 minutos.
➔ Orientación a la dinamizadora	<p>A las mujeres se las ha educado para aceptar que otras personas les digan lo que tienen y deben hacer. Esto dificulta la puesta en marcha de cambios en aquellos aspectos más negativos que suponen un obstáculo para el desarrollo profesional y personal. Para fomentar cambios es necesario la eliminación de las creencias de dependencia que se han interiorizado y que se consideran como “naturales”.</p> <p>A través de diferentes ejemplos, se puede ver cuántas actuaciones pueden ser un freno para el crecimiento personal, (ej.: interrumpir los estudios, practicar un deporte, no aceptar un empleo por no poder compartir con la familia el cuidado de las hijas e hijos, etc.).</p>

Desarrollo de la actividad

1. Entregar a las participantes el texto “Para que las cosas cambien, empieza por ti misma”.
2. Dividir el grupo en subgrupos.
3. Hacer las siguientes preguntas:

- Cuando te has encontrado ante una situación de conflicto, ¿qué alternativas has pensado?
 - a) Esperar que todo se resuelva sin implicarme en el proceso.
 - b) Dejarlo todo a la suerte.
 - c) Esperar que el resto de personas cambien.

- De las situaciones que estas viviendo ahora, ¿en cuáles podrías aplicar esta técnica?

Para que las cosas cambien, empieza por ti misma

Isabel y Claudia se sentaron en una mesa que hay junto a la ventana de la cafetería, para poder así disfrutar, además de la buena compañía y del café, de una hermosa vista al mar. Hacía tiempo que no se veían y había muchas cosas que contar. Hablaron largo y tendido sobre diferentes temas, pero Isabel parecía muy cansada y Claudia le preguntó:

– Te veo agotada ¿te ocurre algo?

- No, nada, bueno, lo mismo de siempre, ya sabes, la casa... ¡Estoy cansada de estar recogiendo todo el día! Todos los días igual, yo recojo y me esmero por dejar la casa limpia y entre Antonio y los dos niños en un *pis pas* me la desordenan. Y es que ya no puedo más, he hablado miles de veces con ellos, pero nada, son unos vagos y ya no sé qué hacer.

– Te entiendo perfectamente, yo pasé por lo mismo y sé que es realmente agotador. Acabas el día sin energía y sin ganas de hacer nada. Pero ya sabes que todo tiene solución.

– ¡Tú siempre tan optimista! Ojalá fueran las cosas tan fáciles, pero ya te digo que lo he hablado con ellos miles de veces y aún así siguen igual. ¿Y qué quieres que le haga? Ya estoy resignada.

– ¿Resignada? ¡Eso jamás! No digo que las cosas sean fáciles, ya sabes que todo cambio es difícil, pero nunca imposible. ¿Sabes lo que me funcionó a mí? Un día dejé de fregar la loza y la habitación, sólo lavaba aquello que estaba en el cesto de la ropa sucia; ya no iba cuarto por cuarto recogiendo calcetines y camisas del suelo. Hablé con mi marido y mi hijo y les expliqué que en casa era necesario que colaboráramos todos, con lo que a partir de ahora, cada uno debía fregarse su loza y recoger su ropa. Dicho y hecho, funcionó. ¡Y hasta la fecha!

– Ya, pero ya sabes como es tu marido Jaime y Daniel, tu hijo ni te cuento, es un encanto. Mi caso es otro y sé que ni Antonio ni los niños harán nada en casa.

– Vale, si quieres sigue pensando así pero ¿qué pierdes por intentarlo?

Isabel no quedó muy convencida y cambió de tema, aunque siguió dándole vueltas los días siguientes e incluso una mañana se propuso ponerlo en práctica. No fregó más que su propia loza, pero según veía que se iba acumulando la de los demás en el fregadero, no pudo evitarlo, y fregó la de los demás.

– Ya sabía yo que esto no iba a funcionar, le dijo a Claudia por teléfono días más tarde y le contó lo sucedido. Su amiga la animó a volver a intentarlo, pero esta vez, siendo más firme y no limpiando la del resto.

– No sé si podré hacerlo, pero esta vez prometo poner más de mi parte.

Pasaron los días e Isabel, día tras día, intentaba cumplir su propósito, aunque en la primera semana, siempre acababa fregando ella la loza de toda la familia. Pero, llegó un día, en el que, cansada de todo, fregó nada más que lo suyo y cerró la puerta de la cocina. Así, día tras día, y justo cuando había perdido toda la esperanza, vio que su hijo menor Pablo estaba fregando un plato para servirse la cena, mientras se quejaba de que no había loza limpia.

- Bueno, si cada persona fregara lo que le corresponde, no pasaría esto, contestó la madre, muy segura de estar haciendo lo correcto.

Tiempo más tarde, las dos amigas repitieron aquel café junto al mar e Isabel entusiasmada le contó a Claudia que su técnica al final estaba funcionando, puesto que ya cada uno se fregaba su loza y recogía su cuarto.

- ¡Estoy que no me lo creo! No sé cuánto durará esto, pero mientras tanto, lo estoy disfrutando, le dijo

- Durará lo que tú quieras que dure, ni más ni menos. ¿No te has dado cuenta de lo que ha pasado? Tú querías que se diera un cambio en tu vida y lo que hiciste al principio fue esperar a que las demás personas cambiaran. Eso no funcionó. Pero fue justo cuando cambiaste tú, cuando el resto cambió.

- ¿Quieres decir que con mi cambio provoqué que los demás cambiaran?

- Justo eso, si queremos cambiar algo en nuestras vidas debemos comenzar por cambiar nosotras; el resto vendrá por sí solo.

- Vaya, qué pena no haber descubierto esta técnica antes..., dijo mientras saboreaba el resto de café que quedaba en su taza.

Cristina Pérez Spiess

2. ¿Quién se ha llevado mi queso?

➔ Objetivo	Darse cuenta de que en la vida hay obstáculos y hay que estar preparadas para cualquier situación que se presente.
➔ Modalidad	Grupal.
➔ Material	Cuento “¿Quién se ha llevado mi queso?”, papel y bolígrafo.
➔ Tiempo	30 minutos.
➔ Orientación a la dinamizadora	La facilitadora debe reflexionar con las mujeres que es muy frecuente que ante una situación estable sin obstáculo aparente, nos acomodemos a que nada va a cambiar. Sin embargo, se debe estar en alerta y preparadas para que ante un obstáculo o una situación de conflicto, poder realizar un cambio y buscar otras alternativas.

Desarrollo de la actividad

1. La facilitadora dará lectura al texto “¿Quién se ha llevado mi queso?”
2. Dividir el grupo en subgrupos.
3. Responderán a las siguientes preguntas:
 - ¿Te has encontrado alguna vez en una situación como esta?
 - ¿Qué posición has tomado, la del personaje de Fisgón o la de Escurridizo?
4. Debatir las respuestas con todo el grupo.

¿Quién se ha llevado mi queso?

Érase una vez, hace mucho tiempo, en un país muy lejano, vivían dos ratones que recorrían un laberinto buscando el queso que los alimentara y los hiciera sentirse felices. Se llamaban “Fisgón” y “Escurridizo” y buscaban un queso seco y duro de roer, como suelen hacer los ratones.

Cada mañana se colocaban sus atuendos y sus zapatillas de deporte, abandonaban sus diminutas casas y se ponían a correr por el laberinto en busca de su queso favorito.

El laberinto estaba compuesto por pasillos y almacenes, algunos de los cuales contenían un queso delicioso. Pero también había rincones oscuros que no conducían a

ninguna parte. Era un lugar donde cualquiera podía perderse con suma facilidad. No obstante, el laberinto contenía secretos que permitían disfrutar de una vida mejor a los que supieran encontrar su camino.

Un día encontraron al final de uno de los pasadizos el depósito Q, que estaba lleno de queso de diferentes clases. Así, los dos ratones se levantaban todos los días y con toda calma iban hacia el depósito Q. Al fin y al cabo, no había prisa, pues sabían dónde había queso.

Pero una mañana llegaron y no quedaba nada. No habían prestado atención a los pequeños cambios que se habían ido produciendo cada día, así que daban por sentado que allí encontrarían su Queso como siempre. No estaban preparados para lo que descubrieron.

¡Qué! ¿No hay queso? –gritó Ecurridizo- ¿No hay queso? ¿No hay nada de queso? ¡No hay derecho!-, como si el hecho de gritar cada vez más fuerte bastara para que reapareciese.

Los ratones no podían creer lo que estaba ocurriendo. ¿Cómo podía haber sucedido una cosa así? Nadie les había advertido de nada. No era justo. Se suponía que las cosas no debían ser así. Ambos llegaron aquella noche a su casa, hambrientos y desanimados.

Al día siguiente, los dos ratones abandonaron sus hogares y regresaron de nuevo al depósito Q, confiando en volver a encontrar queso. Pero la situación no había variado; el queso no estaba allí.

Ecurridizo analizó una y otra vez la situación y dijo:

– ¿Por qué me han hecho esto? ¿Qué está pasando aquí?

Las cosas están cambiando aquí; quizás también tengamos que cambiar nosotros y actuar de modo diferente – dijo Fisgón.

– ¿Y por qué íbamos a tener que cambiar? Tenemos derecho a nuestro queso.

Tras analizar detenidamente la situación, Fisgón decidió salir a buscar más queso en el laberinto, pero Ecurridizo no quería, pues se sentía muy cómodo en el depósito Q y pensaba que caminar por el laberinto era peligroso.

– No, no lo es –le replicó Fisgón-. En otras ocasiones anteriores ya hemos recorrido muchas partes del laberinto y podemos hacerlo de nuevo.

Empiezo a sentirme demasiado viejo para eso -dijo Ecurridizo-. Y creo que no me interesa la perspectiva de perderme y hacer el ridículo.

A veces las cosas cambian y ya nunca más vuelven a ser como antes. Y esta parece ser una de esas ocasiones. ¡Así es la vida! sigue adelante, y nosotros deberíamos hacer lo mismo.

Pero interiormente, Fisgón se sentía ansioso y se preguntó si realmente deseaba internarse en el laberinto, pues tenía miedo. Sabía que, a veces, un poco de temor puede ser bueno. Cuando se teme que las cosas empeoren, uno puede sentirse impulsado a actuar. Pero no es bueno sentir tanto miedo que le impida a uno hacer nada. Luego esbozó una sonrisa al tiempo que pensaba: “Más vale tarde que nunca”, mientras se adentraba en el laberinto. Ecurridizo optó por quedarse, en espera de que alguien volviera a colocar el queso en el depósito Q.

Al iniciar su descenso por el oscuro pasadizo, Fisgón sonrió. Todavía no se daba cuenta, pero empezaba a descubrir qué era lo que nutría su alma. Se dejaba llevar y confiaba en lo que le esperaba más adelante, aunque no supiera exactamente lo que era. Ante su sorpresa, empezó a disfrutar cada vez más. “¿Cómo es posible que me sienta tan bien si no tengo queso alguno ni sé a dónde voy?”, se preguntó. Pronto se dio cuenta por qué: “Cuando dejas atrás tus temores, te sientes libre”, pensó. Había permanecido prisionero de su propio temor, pero el moverse ahora en una nueva dirección, le hacía sentirse libre.

Fisgón siguió pensando en lo que podía ganar en lugar de detenerse a pensar en lo que perdía. Se preguntó por qué siempre le había parecido que un cambio le conduciría a algo peor. Ahora se daba cuenta de que el cambio podía conducir a algo mejor.

Mientras Ecurridizo seguía en el depósito Q, sin queso y hambriento. Pero seguía pensando en que aunque saliera a buscar queso nuevo, no le iba a gustar, porque él quería que le devolvieran su propio queso.

Por su parte, Fisgón se imaginaba a sí mismo descubriendo y saboreando queso nuevo. Decidió continuar por las zonas más desconocidas del laberinto y encontró pequeños trozos de queso aquí y allá. Empezó a recuperar su fortaleza y seguridad en sí mismo.

Siguió por un pasadizo que le resultaba nuevo, dobló una esquina y allí encontró el Queso Nuevo, en el depósito N. Al entrar quedó asombrado ante lo que vio, pues estaba lleno del mayor surtido de quesos que hubiera visto jamás.

Sugerencias para la dinamizadora

- ⇒ El comportamiento de cada persona está marcado por la repetición de conductas que se adquieren en el proceso de socialización, a partir de la educación recibida en la familia, escuela, sociedad...
- ⇒ Plantearse cambiar, romper con conductas establecidas, requiere un esfuerzo que en muchos casos es costoso llevarlo a cabo.
- ⇒ La resistencia a los cambios llega a automatizarse como un comportamiento habitual, hasta tal punto que se vuelve inconsciente.
- ⇒ Los cambios referidos a los aspectos materiales de la vida suponen un esfuerzo, sin embargo los cambios de comportamiento y formas de pensar, pueden causar rupturas emocionales, etc.
- ⇒ Las cambios externos dependen en gran medida de la realidad que existe alrededor, sin embargo los cambios internos, dependen en exclusiva de cada persona.

CAPÍTULO 2

Autoestima/Autoconocimiento

■ Objetivo	49
■ Justificación	49
■ Dinámicas propuestas	53



Autoestima/Autoconocimiento

Objetivo

Apoyar y acompañar a las mujeres en el proceso de autoconocimiento y logro de mayor autoestima.

Justificación

A menudo las mujeres se centran en lo que se espera de ellas y en cómo quieren otras personas que sean, siendo poco conscientes de que cada persona es diferente y única. Por eso, cada quién puede y debe encontrar su propia forma de ser.

Aquí se plantea un itinerario para lograr una mayor conciencia de quiénes son y qué quieren ser, articulando diferentes aspectos necesarios para llegar al conocimiento de cada una.

La primera parte del capítulo trata del **autoconocimiento corporal, emocional y desde una visión integral**. Muchas veces cuesta reconocerse, ya que las etiquetas impuestas socialmente acaban reflejándose en pautas de comportamientos a menudo ajenas.

La fase siguiente es de **autoaceptación**, después de haber tomado conciencia de lo que se es, es muy importante aceptarse con cualidades y defectos. Esto permite realizar un desarrollo sano de la propia vida.

La tercera fase es la **autovaloración**, entendida como la capacidad de reconocer y sacar ventajas a las propias habilidades.

La ruta se completa con la **autoestima**. Después de haber analizado la manera única de ser de cada participante y entender cuáles son sus puntos débiles y sus puntos fuertes, el trabajo se centrará en poner en práctica las capacidades y aprender a valorarse.

Todas estas capacidades, el autoconocimiento, la autoaceptación, la autovaloración y la autoestima no son innatas, se aprenden a lo largo de toda la vida. Por eso es importante aprender a quererse a una misma.

Sugerencias para la dinamizadora

- ✓ Trabajar estos conceptos abstractos, la autoafirmación y la confianza en una misma, que son elementos indispensables para aprender a afrontar situaciones y actuaciones importantes. Carecer de estas capacidades puede llevar a no tener la suficiente convicción para afrontar las dificultades.
- ✓ La mayoría de las mujeres que llegan al taller, es muy probable que tengan la autoconfianza y la autoafirmación débiles. La facilitadora ha de tener en cuenta que cada persona tiene su propio ritmo y respetar el proceso.
- ✓ Es preciso cuidar una autoexigencia excesiva por parte de las participantes, ya que si en el intento de cambio se fracasa, se pueden producir sensaciones de impotencia e inseguridad ante los acontecimientos.
- ✓ A medida que se adquiere una mayor autoconfianza se obtienen mayores logros, se pierden algunos miedos, se proyecta con mayor seguridad, se toman decisiones con mayor facilidad y se emprenden acciones que tal vez antes no se atrevían a realizar, al mismo tiempo adquieren más firmeza ante las situaciones adversas.
- ✓ Es muy importante entender la situación de partida de las participantes y cómo van afrontando las siguientes fases que se van dando durante este proceso, para que los resultados sean positivos y eficaces.

¿Qué sucede cuando la autoconfianza y la autoafirmación son débiles?

- Se siente un malestar importante y continuo.
- Se siente la necesidad de cambiar algunas cosas que modifiquen la situación problemática, pero no se sabe por dónde empezar.
- Se percibe que en determinados momentos “el vaso se va a desbordar...”
- Se precisa saber “qué se piensa, qué se siente, qué se quiere”.

Muchas veces las mujeres no entienden este estado como algo fuera de lo normal, porque durante toda su vida se han ido acostumbrando a esta realidad. La facilitadora estará al lado de las participantes como apoyo y acompañamiento, pero dejando que cada una encuentre su propia forma de desarrollarse y realizarse.

A medida que se avanza en el conocimiento de una misma y aumenta la autoafirmación de cada mujer, la facilitadora podrá notar que las participantes se sentirán más seguras para recibir opiniones distintas de las suyas, para expresar puntos de vista o tomar decisiones que a los ojos de otras personas, pueden ser impopulares.

Poco a poco adquirirán mayor autonomía y, a pesar de las presiones que en algún momento puedan encontrar, su autoestima no se verá amenazada, ni deteriorada y su autoafirmación se fortalecerá cada día más.

Los retos...

- Empezar a confiar en una misma.
- Expresar claramente lo que se piensa, con mayor seguridad.
- Expresar la propia percepción de la situación, las expectativas y las necesidades.
- Tener en cuenta, en su justa medida, la opinión de las demás personas.
- No ceder al chantaje emocional o agresivo de las demás personas.
- Pasar a la acción, tomando decisiones propias.

Es importante remarcar que estos aspectos no son innatos, que son habilidades que se aprenden. Por lo tanto nunca es demasiado tarde para tomar conciencia de cada situación y empezar a actuar de acuerdo con cada forma de sentir y pensar.

Cada logro que se alcanza es un paso más hacia la autorrealización, pero el recorrido, a veces, es largo y complicado. Por eso es importante remarcar tres aspectos fundamentales:

Practicar de forma regular, después de años actuando de una manera, el cambio no será rápido, al tener que abatir los automatismos aprendidos.

Felicitar por los logros, por pequeños que sean, para alimentar los esfuerzos que se hacen y para avanzar en el propio camino.

Aprender de los errores, cualquier persona puede equivocarse. Aprender de los propios errores y no lograr un objetivo marcado a la primera, es parte del itinerario.

¿Qué ventajas tiene la autoafirmación o la autoconfianza?

En este proceso de acompañamiento a las participantes, la facilitadora podrá observar que se van produciendo pequeñas transformaciones. Lo que se está favoreciendo son cambios importantes que aportarán mejoras en la vida de las participantes, como por ejemplo:

- ★ Sensación de **alivio**.
- ★ **Satisfacción**.
- ★ **Sosiego**.
- ★ **Sentirse bien** consigo mismas.
- ★ **Valorarse y estimarse** más.
- ★ **Disminución de la ansiedad**.
- ★ Sentimiento de **seguridad y fomento** de los logros experimentados.
- ★ Deseo de **atreverse con lo desconocido**.
- ★ Capacidad de **relacionarse de una manera más satisfactoria**.
- ★ Tener **mayor autonomía**.
- ★ Capacidad de **establecer y hacer respetar sus límites personales**.
- ★ **Gozar de los placeres** que tiene la vida, así como ser consciente de las responsabilidades propias y ajenas.

¿Qué riesgos tiene la autoafirmación o la autoconfianza?

Al mismo tiempo el proceso de afirmación personal conlleva algunos aspectos y dificultades añadidas que pueden desanimar a las participantes y conviene reflexionar conjuntamente en el grupo sobre ello.

Es importante explicar que cuando una persona inicia pequeños cambios y comienza a expresar sus ideas, sus necesidades, sus límites y sus deseos, es probable que quienes la rodean y la conocían de antes, se pregunten qué pasa, qué está cambiando, y que intenten poner freno a este desarrollo personal a causa del miedo que este cambio puede generar en las personas con las que habitualmente se relaciona. Los riesgos a los que se enfrenta una persona que empieza a darse prioridad son varios, por ejemplo:

- **Pérdida** de alguna **amistad**.
- **Pérdida** de su **pareja**.
- **Juicios y/o críticas negativas**.
- Exigencia de **justificaciones**.
- **Descontento, etc.**

Sugerencias para la dinamizadora

Una vez que se haya introducido y desarrollado el tema de la autoafirmación-autoconfianza se puede proponer a las mujeres que hablen o escriban sobre algo que hayan hecho y de lo que se sientan satisfechas.

Durante el tiempo en el que se trabaja esta temática se pueden dedicar los últimos minutos de cada encuentro a que cada una exponga su logro, por pequeño o grande que sea, y que todas se feliciten por dicho logro.

Dinámicas propuestas

- **Autoconocimiento corporal**
 1. **Autonocimiento: amiga de mi cuerpo.**
 2. **Relajación: el valor de mi cuerpo.**

- **Autoconocimiento de las emociones**
 3. Listado de emociones y sentimientos.
 4. Conocer los miedos.
- **Autoconocimiento integral**
 5. ¿Qué características proyecto de mí?
 6. Álbum de fotos.
 7. Polaridades de identidad.
 8. ¿Cuál es mi papel preferido?
 9. Cambios en la vida cotidiana.

Autoconocimiento corporal

El autoconocimiento es el punto de inicio para todo proceso de crecimiento personal. Consiste en un camino de reflexión interno y continuo. No se limita, por tanto, a un momento de la vida o a un único aspecto de la persona. Es de vital importancia conocerse para saber cuál es el punto donde cada cual se encuentra, qué se ha alcanzado en la vida, qué se quiere, etc... Consiste en ocuparse de trabajar consigo misma, para llegar a descubrir quién se es, qué es lo que gusta y qué es lo que no gusta, qué es lo que se quiere y qué es lo que no se quiere.

Cuando se realiza un trabajo para favorecer una buena autoestima, es importante prestar atención también a la parte física, a la forma en que cada persona se relaciona con su propio cuerpo. El trabajo con el cuerpo puede realizarse teniendo en cuenta varias dimensiones:

- ★ La salud e higiene: cómo cuidarse.
- ★ La belleza: diferenciar la belleza propia y única de cada persona del modelo estereotipado que se impone socialmente en los medios de comunicación, etc.
- ★ La sexualidad: cómo se vive y se disfruta.
- ★ La expresión corporal: qué tipo de lenguaje corporal se manifiesta.

Estos cuatro aspectos están estrechamente relacionados, especialmente en el caso de las mujeres, como consecuencia de la educación recibida. Es importante identificar con

cuáles de estos aspectos se quiere trabajar en mayor medida y a partir de ahí la facilitadora podrá utilizar otras dinámicas o reflexiones, según lo considere conveniente.

Uno de los aspectos fundamentales para aceptarse y valorarse es tener una mayor conciencia del propio cuerpo y aceptarse en su totalidad. Por ello, se propone alguna dinámica de relajación/autoaceptación del cuerpo, en la que se comienza a ver cada una de las partes desde la aceptación y el autocuidado.

1. Autocuidado: amiga de mi cuerpo⁴

➔ Objetivo	Que las participantes adquieran una imagen positiva de su cuerpo.
➔ Modalidad	Individual.
➔ Material	Ropa cómoda.
➔ Tiempo	20 a 30 minutos.
➔ Orientación a la dinamizadora	Es conveniente generar un ambiente relajado, un espacio aislado de ruidos externos, con iluminación tenue, y con temperatura agradable, que todas se sientan en una posición cómoda y relajada. Una forma sencilla de hacerlo es sentarse con la espalda recta aunque sin tensión, apoyada en el respaldo de la silla, la columna vertebral debe estar derecha para que la energía fluya libremente desde los pies hasta la cabeza. Los pies se apoyan con toda la planta sobre el suelo y las rodillas ligeramente abiertas, sin cruzar las piernas, los brazos descansan sobre los muslos o relajados sobre el regazo.

Desarrollo de la actividad

Sentadas cómodamente, se cierran los ojos y se respira tres veces profundamente, soltando el aire, con la idea de expulsar todo el cansancio. Procurar sentir el peso sobre la silla, atender a las sensaciones del cuerpo... ¿cómo se siente cada una?

Prestar atención a alguna parte del cuerpo que la reclama, o que atraiga la atención. Quedarse en la primera parte del cuerpo que venga a la mente. Poner las manos sobre ella e imaginar que se respira hacia esa parte, lentamente y con sua-

4. Adaptación propia a partir del libro: Klaus W. Vopel: *Disfrutar de la Vida. Viajes con la imaginación para optimistas*. Editorial CCS, Madrid, 205

vidad. Mientras se sigue enviando esa cálida energía a este punto del cuerpo, a través de las manos, se puede prestar atención y dedicarle un poco de tiempo:

- ★ ¿Qué se siente en ese punto?
- ★ ¿Qué emociones se asocian a esta parte de tu cuerpo?
- ★ ¿Emerge algún recuerdo asociado a este lugar de tu cuerpo?
- ★ ¿Qué color se asocia en este momento a esta parte del cuerpo?
- ★ ¿Se puede escuchar y realizar algún sonido que proceda de ella?
- ★ ¿Viene a la mente alguna imagen o símbolo que tenga que ver con ella?
- ★ Al pensar en ella, ¿se te ocurre alguna palabra o alguna canción?

Tomarse el tiempo suficiente para conocer mejor cuáles son las necesidades... (1 ó 2 minutos).

Plantearse las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que más necesita esa parte del cuerpo?
- ¿Qué deseas de ti?
- ¿Qué mensaje ha enviado?

Si se ha comprendido cuáles son los deseos de esa parte del cuerpo quizá pueda también reflexionar acerca de lo que se puede hacer para satisfacer, al menos, parte de esos deseos. Pensar en algo para hacer hoy mismo, permitirse hacer más tarde algo por esa parte del cuerpo... como un regalo que se hace a una misma. (1 minuto).

Respirar profundamente e ir moviendo los dedos de los pies y de las manos, desperezarse y estirarse. Prestar de nuevo atención a esta habitación, a las compañeras y abrir lentamente los ojos.

Se reflexiona grupalmente cómo se ha sentido cada una.

Sugerencias para la dinamizadora

Este ejercicio se puede adaptar según las necesidades del grupo, de forma que la dinamizadora puede dejar libertad para que cada mujer identifique una parte del cuerpo, o puede ir indicando una parte concreta sobre la que se quiere trabajar, para ir recorriendo diferentes partes del mismo, en distintas sesiones.

2. Relajación: “el valor de mi cuerpo”

➡ Objetivo	Que las mujeres aprendan a tener en cuenta cada una de las partes de su cuerpo, además de disfrutar de la relajación misma.
➡ Modalidad	Individual.
➡ Material	Ropa cómoda, una manta, toalla o colchoneta para tumbarse en el suelo. Música de relajación (sonidos naturales, música clásica suave...).
➡ Tiempo	1 hora.
➡ Orientación a la dinamizadora	<p>Es importante explicar, antes de comenzar, las palabras que se utilizan en la relajación (tales como contraer, lumbares...) que puedan provocar confusión. Igualmente, se aconseja reforzar que, aunque durante la relajación les surjan pensamientos intrusivos o se distraigan con ruidos de fuera, es algo normal y que pueden centrarse en la respiración para relajarse mejor.</p> <p>Es conveniente asegurarse de estar en un espacio tranquilo y no tener interrupciones durante el desarrollo de la dinámica.</p>

Desarrollo de la actividad

Antes de tumbarse en la colchoneta, se pueden hacer estiramientos de brazos, torso, piernas, para liberar tensiones.

Las participantes se acuestan sobre la manta o colchoneta y cierran los ojos, mientras la dinamizadora va guiando la relajación, con la música de fondo.

Comenzar la relajación respirando suavemente. Respira lentamente, para sentir cómo entra y sale el aire del cuerpo, simplemente observa la respiración.

Poco a poco respirar profundamente, sentir cómo entra el aire hinchando el vientre, llenando los pulmones y vuelve a salir suavemente. Centrarse en **los pies**, contraer los pies y después comenzar a relajarlos. Visualizar los pies, en cada dedo, en la planta, en el talón... como se siente cuando los tocas, los acaricias. Los pies, esos grandes olvidados, han servido para caminar, para saltar, correr,

¿cuántos caminos has recorrido con ellos? ¿cuántas veces los has acariciado? ¿los cuidas?

Respirar lenta y profundamente, sentir cómo se infla y desinfla el vientre, observar **las piernas**, contraerlas y relájalas, cómo son, tomar conciencia de que son parte importante del cuerpo, ¿las cuidas? ¿sabes lo que necesitan? Les gusta que las refresques, que las hidrates con un poco de crema, que las mimes. Las haces trabajar mucho, suben y bajan escaleras, están mucho tiempo de pie soportando tus horas de trabajo, te sostienen cuando caminas. Les gusta que las llesves a caminar por la naturaleza, a nadar o refrescarse en el agua, ¿las tienes en cuenta?

Respirar lenta y profundamente, sentir cómo se infla y desinfla el vientre, centrarse en **las caderas**, son el abrigo que envuelve la fertilidad, nuestra posibilidad de albergar la vida, es una parte importante de la sexualidad, de las mujeres ¿las cuidas? Cuando cargas mucho peso, la zona de las lumbares se queja y duele, es su manera de decirte que pares, que necesita descanso porque le estás pidiendo mucho esfuerzo.

Respirar lentamente, sentir cómo entra y sale el aire de los pulmones, **el pecho** se hincha y se deshincha lentamente, en esta zona está el corazón, es la zona donde se alojan las emociones. Cuando se siente bien se puede sentir una energía cálida, entran ganas de hacer cosas. Sentir tranquilidad, que la vida merece la pena. Otras veces, se puede sentir cómo las emociones impiden respirar, como si se tuviera un peso muy grande que obliga a suspirar continuamente. ¿Cómo se trata al corazón? ¿se le escucha cuando dice que está acelerado? ¿se le escucha cuando dice que está triste? ¿se le escucha cuando está contento? ¿se le escucha cuando dice que se necesita cambiar algo en la vida?

¿Qué se hace con las emociones? ¿se expresan o se intentan reprimir o congelarlas para hacer como si no pasara nada? Cuando se reprime una emoción, la tensión hace que duela la cabeza, el cuello, la espalda ¿se escucha al cuerpo cuando duele? Se queja cuando se le trata mal y se reprimen las emociones.

Respirar lentamente, sentir cómo entra y sale el aire de los pulmones, centrarse en **el rostro, los ojos**, ¿reconocer los rasgos? Cerrar los ojos. Recordar cómo es la cara. Una imagen vale más que mil palabras, ¿buscas cosas bonitas que contemplar con tus ojos? Ellos necesitan que les muestres colores hermosos, que les muestres sonrisas, cosas bonitas, necesitan contemplar la belleza de la vida...También necesitan llorar algunas veces...

Respira lentamente, siente cómo entra y sale el aire de los pulmones. Tus **labios**, los pómulos, la cara dicen que es el reflejo del alma, ¿qué reflejas tú cada día? ¿qué imagen transmites a los demás? La **boca**, de ella salen las palabras, unas nos acercan a los demás, otras nos alejan, tu ¿cómo las utilizas? Utilizas las palabras para expresar las cosas que sientes o impides que las palabras salgan de ti...

Tu rostro necesita que te cuides, que estés bien, que le dediques tiempo para que cada mañana le digas algo bonito cuando te mires al espejo, eso te hará sentir mejor... ¿qué cosas te dices a ti misma?

¿Esas cosas, son positivas o sólo te fijas en tus defectos?

Sigue respirando profundamente y concéntrate en la **cabeza**, ¿cómo son tus pensamientos? ¿dedicas algo de tiempo para reflexionar acerca de tus sueños? A menudo nuestros pensamientos nos impiden avanzar, nos paralizan, ¿sabes manejarlos para que sean positivos, para que te ayuden a valorarte a ti misma?

Sigue respirando profundamente. A veces necesitamos desconectar de nuestra rutina y hacer silencio para poder escucharnos... Céntrate ahora en tus **oídos**, ¿cómo se sienten? Trabajan mucho, a lo largo del día, continuamente están escuchando ruidos, sonidos, voces... Con tanto ruido, a veces no nos queda tiempo para un ratito de silencio, cuando lo tenemos, nos extraña tanto que terminamos haciendo algo para que desaparezca. Sólo desde el silencio podremos escucharnos a nosotras mismas ¿dedicas tiempo a escucharte? ¿dedicas tiempo a escuchar a la naturaleza? El ruido de las olas del mar, el sonido de las hojas del viento en los árboles, el sonido de los grillos en la noche, el canto de los pájaros...

Sigue respirando profunda y suavemente. Ahora vamos a descender lentamente hacia **los brazos**, son una parte importante de nuestro cuerpo. La mayor parte del tiempo les hacemos trabajar mucho. ¿Los usamos para abrazar o para recibir abrazos? ¿O sólo para cargar pesos de un lado a otro?

Respira profunda y suavemente, siente cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Por último, nos fijamos en nuestras **manos**, (las tensamos y destensamos, observamos los dedos, las rayas, las marcas...) están hechas para acariciar, para transmitir nuestro cariño, nuestra ternura. Son también parte fundamental en nuestro trabajo. Nuestros dedos nos ayudan a hacer todo tipo de tareas. A veces parece que lo duro que vamos trabajando en la vida se refleja mucho en ellas. ¿Tienes en cuenta todo su valor? Cuídalas.

Se dejan unos minutos de silencio y, una vez transcurridos, se indica que vamos a ir terminando la relajación:

- ★ Nos preparamos para iniciar el camino de vuelta y volver con las compañeras, haciéndonos conscientes de dónde estamos.
- ★ Movemos los dedos de las manos, de los pies.
- ★ Nos vamos estirando, desperezando, para volver a la sala.
- ★ Nos ponemos de lado y poco a poco nos levantamos para sentarnos en círculo y comentar cómo nos hemos sentido.

Al finalizar se comentan en grupo las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te has sentido después de la relajación?
- ¿Hay alguna parte de tu cuerpo con la que te ha costado más relajarte? ¿Cuál? ¿Por qué?
- ¿Crees que es importante escuchar el cuerpo? ¿Por qué?

Sugerencias para la dinamizadora

La relajación es un método que suele tener mucho éxito porque consigue una sensación de bienestar inmediata. Reflexionar sobre algo tan cotidiano e infravalorado, nos hace tomar una nueva conciencia de nosotras mismas. Si la facilitadora lo considera necesario o, si las participantes lo requieren, se puede elaborar una relajación sencilla y breve para desarrollar (por ejemplo 5 minutos) al principio de cada encuentro, de modo que se pueda crear un entorno relajado y favorable.

La dinámica que aquí se indica puede ser adaptada y trabajada durante varias sesiones, haciendo una relajación general de todo el cuerpo y/o enfatizando cada vez una parte distinta del cuerpo.

Autoconocimiento emocional: el manejo de los sentimientos y conciencia de las emociones

El *autoconocimiento emocional*, es fundamental, puesto que son las emociones las que informan de que hay cosas dentro que no funcionan como se quisiera y dan la posibilidad de ir a la causa del problema. Es muy frecuente que, debido al proceso de socialización, las mujeres tengan ideas y pensamientos que frenan su crecimiento personal. A través del *autoconocimiento intelectual* se toma conciencia de esos pensamientos irracionales que obstaculizan y limitan, aprendiendo a modificarlos.

Hay momentos en los que se puede sentir ansiedad, pánico, tristeza, alegría, satisfacción, etc. son algunas formas de expresar las emociones y los sentimientos, que además se pueden manifestar de una forma violenta o apacible. Las situaciones que paralizan, que bloquean, pueden multiplicarse, de forma que cada nuevo paso, sea aún más estresante. Se puede llegar a pensar que no se es capaz de tomar decisiones para salir del problema.

La agitación y las emociones descontroladas no permiten pensar con claridad y nos alejan de lo que realmente queremos y necesitamos, no permiten tener un adecuado control de las frustraciones y todo ello repercute también en las relaciones personales, familiares, profesionales, sociales etc... La capacidad de controlar los impulsos y sentimientos conflictivos, proporciona mayor equilibrio, concentración de pensamientos y percepciones más claras.

Una estrategia para manejar las emociones que generan malestar, puede ser tomarse un tiempo para distanciarse de lo que en ese momento perturba. A veces, simplemente la planificación y distribución del tiempo altera la cotidianeidad. Hay momentos en los que es difícil poner límites a las demandas constantes de la vida cotidiana: tareas del hogar, necesidades de otras personas, exigencias de trabajo, etc. Si a ello se añade cualquier situación que emerge espontáneamente, entonces la tensión aumenta y se encuentran serias dificultades para afrontarla desde la calma.

Una de las emociones que más necesitamos trabajar con las participantes para evitar la parálisis y fomentar los cambios que se quieren lograr, es el miedo.

El miedo es un conjunto de sensaciones que se ponen en marcha ante situaciones que suponen una amenaza. El miedo es una emoción que se tiene desde el nacimiento, pero que se puede ir modulando a través de la educación, el entorno, la cultura, etc. Cualquier persona siente miedo a lo largo de su vida y gracias a ello se sobrevive, en tanto que ayuda a protegerse de situaciones que pondrían en peligro la propia integridad. Éste es el miedo denominado equilibrante porque está asociado a la prudencia, permite reconocer esas situaciones de peligro.

Cuando este miedo equilibrante se alarga en el tiempo y sin justificación aparente, entonces se convierte en pánico, puede dañar la salud y bienestar e inmoviliza, de ahí que no resulte útil para desarrollar el potencial como personas.

Pasos a seguir para evitar que el miedo paralice:

- 1) Aceptar que se tiene miedo. Todas las personas lo sienten y no es un síntoma de debilidad reconocerlo.
- 2) Identificar el miedo propio. A veces no es fácil reconocerlo, en ese caso es útil centrarse en aquello que más nos motiva.
- 3) Mirar al miedo a la cara y hacerlo concreto. Ver cuánto del miedo tiene que ver con la realidad o es fruto de la imaginación.

La fobia es una forma especial de miedo, pero mientras el miedo puede avisarnos de situaciones reales de peligro la fobia es irracional. Algunos criterios para identificarla son:

- El miedo desproporcionado o no existe una amenaza real.
- Está fuera de nuestro control voluntario y racional.
- Provoca que tratemos de evitar la situación, la persona o el objeto temido y lo soportemos con gran malestar.
- Es inadaptativo, no permite adaptarnos y no nos pone alerta sobre un gran peligro real, en tanto que es irracional y no nos deja disfrutar, supone un gran obstáculo en la vida diaria.
- Persiste a lo largo del tiempo.

Sugerencias para la dinamizadora

- ☞ Durante los días en los que se trabaje el tema de las emociones, la facilitadora puede proponer a las participantes que hagan un esfuerzo y se distancien de un problema que tengan.
- ☞ Puede ayudarles a buscar cada día una o dos situaciones que les producen incomodidad, insatisfacción, miedo. Aceptando lo que les pasa, sin prejuicios.
- ☞ Fomentar que las participantes identifiquen qué aspectos de esa situación les provocan miedo. La dinamizadora puede plantear las siguientes preguntas:
 - ¿Qué sentimientos me produce?
 - ¿Me supone alguna alteración emocional? ¿Cuál?
 - ¿De qué forma puedo afrontar esa situación?
 - ¿Cuánto de esto es real y cuánto imaginario?
 - ¿Podemos buscar/ imaginar una alternativa positiva?
 - ¿Cómo ponerla en práctica?

Ideas clave sobre las emociones

1. Las emociones son una fuente de información de cómo nos encontramos. En ocasiones queremos ignorarlas pero las experimentamos continuamente.
2. Sentir las emociones es algo natural y propio del ser humano.
3. Vivir las emociones profundamente contribuye a una vida más saludable. Erróneamente se ha considerado la expresión de las emociones como algo negativo.
4. No existen emociones buenas o malas, mejores o peores, son respuestas 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 necesario.
5. Hay emociones que no apetece experimentarlas, como la cólera, la tristeza y otras, pero su expresión en ocasiones contribuye al equilibrio emocional.
6. Es bueno comunicar las emociones positivas, nos hace bien cuando las compartimos.
7. Si reprimas las emociones quedan dentro, pero no de forma inactiva, por lo que pueden causar trastornos tanto física como emocionalmente. Ignorar las emociones o reprimirlas no supone un buen manejo de las mismas.
8. Es necesario ser consciente de las emociones para conocer la situación que las provoca.

3. Listado de emociones y sentimientos

➡ Objetivo	Identificar las emociones y mejorar la capacidad para reconocer las propias.
➡ Modalidad	Individual.
➡ Material	Listado de emociones.
➡ Tiempo	30 minutos.
➡ Orientación a la dinamizadora	A partir de este ejercicio cada participante además de reconocer las emociones propias, puede reflexionar sobre algunos aspectos como la frecuencia con la que aparecen, las situaciones en que se presentan, ver si le impiden actuar y la paralizan. Enfatizar en que las emociones tienen un ciclo, que tienen relación con la aparición de una situación, aumento de la tensión, descarga de energía y recuperación. Cuando el ciclo no cumple el recorrido habitual, la energía queda reprimida hasta descargarse de una forma poco saludable. Por eso es importante aprender a canalizarla. No existen emociones buenas o malas, responden a sentimientos e interpretaciones de las situaciones.

Desarrollo de la actividad:

1. Se entrega a cada participante el listado de emociones.
2. Cada mujer identificará, marcando las emociones que reconoce como propias, la frecuencia con la que se manifiestan y si se presentan habitualmente ante la presencia de alguna persona o situación.
3. ¿Qué hacer cuando se presenta esta emoción?, ¿Cómo vivirla?
4. Se comparte la reflexión con el grupo.

Listado de emociones

Envidia

Cólera

Celos

Serenidad

Miedo

Alegría

Tranquilidad

Amor

Felicidad

Seguridad

Tristeza

Odio

Vergüenza

Ternura

Soledad

4. Conocer los miedos

➔ Objetivo	Analizar los miedos y buscar estrategias para superarlos.
➔ Modalidad	Grupal.
➔ Material	Cartulinas, rotuladores, bolsa de plástico o papel, conjuro contra el miedo.
➔ Tiempo	45 minutos.
➔ Orientación a la dinamizadora	<p>Es importante crear un clima distendido y de confianza, en el que se fomente la participación y la confianza.</p> <p>Al finalizar este ejercicio las participantes podrán ser más conscientes de que los miedos, se pueden vencer y superar, y que esto contribuirá también a su crecimiento y bienestar personal.</p>

Desarrollo de la actividad

1. Se pregunta sobre los miedos que suelen tener las personas (no ellas, sino a nivel general) y se anotan en la pizarra.
2. Sobre la base de lo anotado en la pizarra, se explica la diferencia entre miedos racionales e irracionales. Igualmente también se explica lo que es un miedo y lo que es una fobia, recalcando que ésta última necesita de una ayuda profesional.
3. Se hace una lluvia de ideas sobre cómo creen las participantes que se pueden vencer los miedos y se les facilita una hoja con las indicaciones a este respecto (“Conjuro contra el miedo”). Incluso pueden contar alguna experiencia personal en la que hayan superado algún miedo del pasado.
4. Se reparten pequeñas hojas de papel en las que las mujeres deberán anotar un miedo que tengan (por ejemplo a la enfermedad, a no superar una entrevista de trabajo...) Es anónimo, con lo que no se escribirá ningún nombre en el papel.
5. Se introducen todos los papeles doblados en una bolsa y se mezclan.
6. Las participantes irán una a una sacando un papel al azar. Cada una leerá en voz alta el miedo anotado en la hoja y dirá cómo cree según ella que se puede superar ese miedo. El resto de las compañeras también pueden aportar sus ideas.

Conjuro contra el miedo

- ✓ Los miedos son parte de la vida, acéptalos como algo natural.
- ✓ Plantéate qué puedes ganar si vences tus miedos.
- ✓ Haz un listado de aquello a lo que temes y empieza por el miedo “más pequeño” (ejemplo: ir a una entrevista de trabajo).
- ✓ Hazle frente a la situación u objeto que temes, graduando el miedo, es decir, empieza por aquello que menos temor te provoque (ejemplo: imaginarte que vas a una entrevista de trabajo) y después logra vencer lo que más temes.
- ✓ Piensa en lo peor que pudiera pasarte si lo que temes se produce (ejemplo: ¿Qué es lo peor que puede pasar si no me eligen para el puesto? ¿Sería eso tan grave?). Cuando miramos el miedo a los ojos, éste suele acabar desvaneciéndose.
- ✓ Piensa en los aspectos positivos que podrían ocurrir si consigues superar este miedo.
- ✓ Repite varias veces al día que puedes superar ese miedo, eso te predispondrá a que sea así.

Autoconocimiento integral

El autoconocimiento integral permite detenernos y reflexionar sobre “quiénes somos”, “qué deseamos” y “a dónde queremos ir”; para descubrir cuál es el punto de partida de cada persona y qué camino de desarrollo y crecimiento quiere seguir.

El proceso de autoconocimiento se hace imprescindible para recuperar algunas partes de una misma a las que no solemos dar importancia. Es esencial tener claro cuáles son estas características para poder sentirse seguras en la vida y especialmente a la hora de enfrentarnos a la búsqueda de un empleo.

Ser consciente de cuáles son los puntos débiles, cuáles son aquellos aspectos que se tienen menos desarrollados que precisan ser potenciados y cuáles son los puntos fuertes a los que se pueden sacar un mayor partido ayudará a conocerse, valorarse y generar una mayor confianza en sí misma.

5. ¿Qué características proyecto de mí?

➔ Objetivos	Percibir cómo las personas, emiten información sobre sí mismas. Intentar transmitir en una sola palabra una idea global de una persona sin conocerla previamente.
➔ Modalidad	Grupal.
➔ Material	Sala con sillas.
➔ Tiempo	60 minutos aproximadamente.
➔ Orientación a la dinamizadora	Es importante crear un clima distendido para que cada participante se sienta cómoda y pueda darse la escucha activa.

Desarrollo de la actividad

- Todas las participantes se sientan formando un círculo, y se coloca una silla vacía en medio.
- Cada participante tendrá que ir pasando a sentarse en la silla vacía; el resto debe pensar algo sobre ella: una imagen que les sugiere, qué les hace pensar, qué les hace sentir, algo que les recuerda, una característica que piensan poseer... El grupo seleccionará una sola de estas características y se la dirá.
- La dinamizadora las irá anotando.

- Cuando todas las participantes hayan pasado por la silla la facilitadora retornará a cada una de ellas las características que se han dicho sobre ella.
- La mujer tendrá que reflexionar sobre las características que las demás han visto en ella e identificará con cual se siente más reflejada o que conecte con ella.
- Debate en grupo.

6. Álbum de fotos

<p>➔ Objetivo</p>	<p>Que las mujeres tomen conciencia de su posición dentro de la familia, a lo largo de su ciclo vital. Que analicen si la posición y el rol actual tienen similitudes con el que han desarrollado en la familia de origen.</p>
<p>➔ Modalidad</p>	<p>Individual.</p>
<p>➔ Material</p>	<p>Fotografías y hojas plastificadas para clasificarlas.</p>
<p>➔ Tiempo</p>	<p>2 horas y 30 minutos.</p>
<p>➔ Orientación a la dinamizadora</p>	<p>Esta dinámica permite a la facilitadora conocer la situación de la mujer en su familia y sus relaciones sociales. Además, favorece que la mujer vivencie su rol actual y lo que ha ido interiorizando a lo largo de su vida de otras generaciones anteriores (madre, tías, abuelas...).</p> <p>Nuestra visión del mundo la conformamos a partir de lo que recordamos, de hechos que fueron y son significativos para nosotras.</p>

Desarrollo de la actividad

1. En la sesión anterior se les pedirá a las mujeres que traigan fotografías de su vida:
 - a) De su familia de origen:
 - Una fotografía de la infancia hasta los nueve años más o menos.
 - Una fotografía de la adolescencia.
 - Una fotografía de su juventud (trabajos, amigas, amigos, parejas, etc.)
 - Una fotografía de su madre y padre.

b) De su actual núcleo familiar:

- Una fotografía con las personas que comparte ahora su vida.
- Una fotografía de los primeros años de sus hijas e hijos si los tiene.

2. Cada participante ordenará las fotografías siguiendo un orden cronológico. Es útil tener una hoja donde poder anotar comentarios.

3. Se les pide a las participantes que reflexionen sobre cómo era su familia de origen y cómo es en la actualidad y cómo se ven ellas en las dos. Destacando aspectos como:

- ¿Quién toma las decisiones en la familia?
- ¿Cómo se hace el reparto de decisiones y responsabilidades?, (ámbito doméstico, económico, educativo, cuidados...)
- Eventos importantes a destacar y por qué (nacimientos, fallecimientos, empleos...)
- ¿Qué papel tiene cada una y cómo se siente?

4. Después de haber dejado un tiempo para que cada una reflexione sobre estos aspectos, la facilitadora animará y mediará un debate en grupo sobre los resultados y las diferentes experiencias vividas.

Sugerencias para la dinamizadora

Esta dinámica puede tener distintas variantes. Se pueden utilizar las fotografías de las distintas etapas por separado para que cada mujer pueda reflexionar sobre su historia de vida y reflexionar sobre su identidad en cada etapa, analizando sus experiencias y cambios.

Una propuesta es trabajar solamente con una fotografía de la infancia. Generando un clima de confianza, cada participante recuerda y habla sobre cómo se sentía cuando era esa niña, cuáles eran sus sueños, sus inquietudes, y cómo puede volver a recuperar aquellas ilusiones y fuerzas para darle forma a los sueños de hoy.

7. Polaridades de identidad⁵

➡ Objetivo	Reflexionar acerca de nuestra identidad y de nuestras cualidades.
➡ Modalidad	Individual y grupal.
➡ Material	Cuadro de las polaridades.
➡ Tiempo	60 minutos.
➡ Orientación a la dinamizadora	Enfatizar con las participantes que el proceso de autoconocimiento es algo que dura toda la vida, porque nunca se deja de cambiar y crecer personalmente.

Desarrollo de la actividad

1. Cada participante cumplimentará el cuadro, señalando 5 aspectos para cada tema que se proponga.
2. Una vez cumplimentado, en plenaria se comparten y debaten las experiencias, reflexionando acerca de los siguientes aspectos:
 - ★ ¿Cómo se ha sentido?
 - ★ ¿Cuáles fueron las dificultades para cumplimentar el cuadro?
 - ★ ¿Qué aspectos de los que no gustan se pueden modificar?
 - ★ ¿Se pueden compartir nuestras experiencias y conocimientos? Se puede proponer que cada participante pida apoyo y ayuda para conocer aquellos temas sobre los que le gustaría saber más y que posiblemente otra compañera conozca, de forma que se compartan los conocimientos y experiencias incluso más allá de la misma sesión.
 - ★ ¿Cuáles son los valores realmente importantes para cada una? ¿quién ha marcado estos valores?

⁵, Dinámica adaptada del libro de Lamata Contanda, Rafael: *La actitud creativa. Ejercicios para trabajar en grupo la creatividad*. Ed. Narcea, Madrid, 2005.

Lo que me gusta de mi	Lo que no me gusta de mi
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
Lo que me gusta de la gente	Lo que no me gusta de la gente
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
Lo que sé	Lo que me gustaría saber
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
Lo que me importa	Lo que no me importa
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

8. ¿Cuál es mi papel preferido?

➡ Objetivos	Conocer el rol que identifica el comportamiento de cada participante y evaluar su grado de satisfacción o insatisfacción.
➡ Modalidad	Individual.
➡ Material	Cuestionario y bolígrafo.
➡ Tiempo	60 minutos.
➡ Orientación a la dinamizadora	<p>Cualquiera de los papeles: víctima, perseguidora o salvadora, llevados a su extremo, nos impiden vivir con plenitud y bloquean el crecimiento personal y la relación armoniosa con nuestro entorno. Todos se convierten en una barrera para la realización personal, pero ninguno es sinónimo de maldad o debilidad. Tomar conciencia de ello es abrir una vía de cambio y de exploración de nuevos comportamientos.</p> <p>Una de las ideas más enraizadas en la mente de los seres humanos, consiste en creer que es posible cambiar a los demás, pero es necesario convencerse de que la única persona susceptible de cambio es una misma y la mejor manera de lograrlo es examinarse de cerca para tener una visión más clara de los propios roles.</p>

Desarrollo de la actividad

1. La dinamizadora invita a las participantes a realizar el cuestionario.
2. Entregar a cada participante el valor de las preguntas, para que puedan sumar sus propias respuestas:

0= rara vez o nunca 1= a veces 2= frecuentemente

3. Realizar la puesta en común, reflexionando acerca de los resultados.

Evaluación:

La columna A es la de la *salvadora*.

La columna B es la de la *víctima*.

La columna C es la de la *perseguidora*.

Salvadora:

Cuando se dispone a socorrer a alguien, la salvadora se encuentra sumergida en un flujo de sentimentalismos. Su frase de entrada en el juego es además típica: “Pobrecito, pobrecita, no es culpa suya... ¡Yo he recibido tanto, no tengo derecho a decirle que no!” La salvadora tiene un sentido exagerado de las responsabilidades y de su fuerza. No puede decir que no. Siempre se ve ayudando y nunca ayudada. También invade sin paliativos su territorio. Igual que los roles, de la víctima y de la perseguidora, da vida a algunas pequeñas hipótesis sobre sí misma cuyas premisas no son siempre exactas porque la mayoría de las veces se fundamentan en la incapacidad de actuar. No hay nada más difícil que ser una salvadora – víctima que llora amargamente por la falta de reconocimiento de la gente.

Víctima:

Las emociones asociadas al papel de la víctima entran muchas veces en el campo de la culpabilidad, el sentimiento de abandono o la amenaza de pérdida de algo. Para calmar sus males, la víctima busca ayuda e intenta encontrar una persona salvadora más dotada, más experimentada y más inteligente que ella. Siempre lo encuentra: es alguien muy sensible a sus quejas y a sus numerosos mensajes no verbales. Su frase clave es: “¡Pobre de mí!”. A menudo, cuando se encuentra acorralada en este estado de dependencia psicológica, siente compasión por sí misma, se siente ineficaz, quizás frustrada y seguramente incomprendida. “Lo intento, vuelvo a intentarlo, doy y vuelvo a dar y no obtengo respuesta alguna”.

Perseguidora:

Rápida de juicio y de análisis, es capaz de evaluar una situación de un vistazo magistral. La perseguidora sabe de su poder y lo saborea. Su deseo de castigar es más fuerte que el de ayudar o informar. Por eso, muchas veces busca a la persona culpable.

Sus emociones se acercan al resentimiento y la indignación. Incomprendida en sus justas reivindicaciones, se derrumba y se convierte en víctima.

Cuestionario⁶		
1. Si no puedo ayudar me siento inútil y vacía.	2. No tengo confianza en mí misma y necesito la aprobación y los ánimos de las demás personas.	3. Soy capaz de poner en su lugar a las personas que considero pretenciosas.
4. No consigo tener tiempo para mí.	5. No sé defenderme.	6. Soy impaciente con la gente que juzgo incompetente, estúpida...
7. Aunque esté desbordada me cuesta decir que no cuando alguien me pide un favor	8. Aunque me esfuerce al máximo, soy torpe y no consigo tener éxito.	9. Enseguida digo a la gente lo que deberían hacer o lo que deberían haber hecho.
10. Para mí es una cuestión de obligación hacer más de lo que me toca.	11. Si las cosas van mal, tiendo a pensar que es culpa mía.	12. Ayudo a otras personas, enseñándoles sus errores.
13. No espero a que me lo pidan: me ofrezco para ayudar antes de que me lo digan.	14. Tengo miedo a no estar a la altura cuando intento hacer algo.	15. Veo rápidamente lo que las demás personas están haciendo mal.
16. Siempre termino haciendo más de lo que quería.	17. Creo que las demás personas son más capaces que yo.	18. Soy impaciente ante los errores de la gente.
19. Me siento responsable de cómo se sienten los demás cuando están a mi alrededor.	20. Me cuesta decir “no” a la gente.	21. Me suelen considerar brusca, sarcástica o “demasiado directa”.
22. Confío en la gente hasta que me decepcionan.	23. Pido perdón y doy las gracias más que otras personas.	24. No me gusta cometer errores aunque sean mínimos.
25. Creo que algunas personas no se dan cuenta de todo lo que hago por ellas.	26. Tengo la impresión de que los demás se aprovechan de mí.	27. Sé lo que los otros dirán antes de que lo digan.
28. Creo que no me aprecian en lo que valgo.	29. Si alguien de mi entorno está de mal humor, empiezo a buscar automáticamente lo que he hecho mal.	30. Cuando las cosas salen mal, me irrito y busco enseguida culpable.
Total parcial A:	Total parcial B:	Total parcial C:

6. Extracto de Transctional Checklist. Pascal Baute, 1983.

9. Cambios en la vida cotidiana⁷

➡ Objetivo	Fomentar la flexibilidad, la capacidad adaptativa y de cambio.
➡ Modalidad	Individual y grupal.
➡ Tiempo	15 minutos ⁸ .
➡ Orientación a la dinamizadora	La dinamizadora señalará que los objetivos que cada participante marque, no tienen por qué ser muy grandes, lo importante es que implique un cambio en la rutina diaria.

Desarrollo de la actividad

1. Se pide a las participantes que imaginen algún detalle de su vida cotidiana que quieran cambiar.
2. Que elijan pequeñas transformaciones en las rutinas de convivencia (familia, pareja, amistades, compañeras,...). Pueden ser hechos muy pequeños que tengan un cierto significado para cada una (hablar más durante las comidas familiares, hacer algo diariamente para el auto cuidado,...).
3. Esos pequeños cambios, a ser posible positivos, se reiterarán durante un cierto tiempo (una semana) y han de suponer para cada persona algo diferente de lo que habitualmente hace.
4. Cada una va observando y anotando las informaciones de lo que le sucede y/o siente.
5. Transcurrida la semana, se pone en común la experiencia con todo el grupo.

7. Dinámica adaptada del libro de Lamata Contanda, Rafael: *La actitud creativa. Ejercicios para trabajar en grupo la creatividad*. Ed. Narcea, Madrid, 2005.

8. Se indica el tiempo para dar las indicaciones, el tiempo para llevar a cabo la observación puede ser una semana o lo que se considere conveniente en cada caso.

Autoaceptación

Aceptarse implica no negar lo que se siente, reconocerse en todo aquello que nos identifica, (sentimientos, cualidades, capacidades, etc.), implica admitir lo que se es, aceptar la realidad en la que se está para, desde ahí, poder modificar aquellos aspectos que puedan ayudar. No se debe confundir la aceptación con la resignación. Resignarse produce dolor y no ayuda a seguir avanzando. Aceptarse significa reconocerse y mantener una actitud de cambio, sin perder por ello la mirada positiva hacia una misma.

Muchas veces, ante experiencias de vida difíciles y no aceptadas, se rechazan aspectos de una misma, tanto físicos como psicológicos. Esta manera de vivir y de relacionarse produce dolor, frustración y sentimiento de culpa y de no ser adecuada. Lo mismo ocurre si la tendencia es de ignorar lo que no gusta de una misma. De ahí, la importancia de aceptarse tal y como se es.

La autoaceptación pasa por deshacer los nudos internos, tales como la autoculpabilización, juzgarse siempre negativamente, no creerse merecedora de nada bueno, etc.

Es necesario tener en cuenta que cada persona tiene su ritmo de desarrollo y cada proceso necesita su tiempo. Sería arriesgado apurar el proceso, queriendo ir más rápido de lo que cada mujer puede, forzando los pasos. Esto podría causar una grave frustración por no lograr el objetivo propuesto.

Dinámicas propuestas

1. Las Grietas.
2. El Símbolo.

1. Las grietas⁹

➡ Objetivo	Fomentar la reflexión sobre los aspectos positivos y negativos de cada persona para poder avanzar.
➡ Modalidad	Grupal.
➡ Material	Cuento “Las grietas”, papel y bolígrafo.
➡ Tiempo	30 minutos.
➡ Orientación a la dinamizadora	Se destacará en el grupo la necesidad de aceptarse tal como se es y aprender a aprovechar las oportunidades.

Desarrollo de la actividad

1. Se dará lectura al cuento “Las grietas”.
2. Se dividirá el grupo en subgrupos.
3. Responder a las siguientes preguntas:
 - ¿Con cuál de las tinajas te sientes identificada?
 - Cada quien identifica una cualidad de sí misma que considera positiva y otra negativa.
 - Es posible que lo que para una sea una virtud, para otra sea un defecto y a la inversa. ¿Por qué?
 - ¿Cómo se puede convertir un supuesto “defecto” en una oportunidad para crecer?
4. Debatir las respuestas en el grupo.

9. Cuento extraído de la página web: www.revistasfacultades.com.ar, y adaptado especialmente para este manual.

Las grietas

Una mujer en la India tenía dos grandes tinajas que colgaban a los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros. Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua al final del largo camino a pie desde el arroyo hasta la casa. Pero cuando llegaba la vasija rota sólo tenía la mitad del agua.

Durante dos años completos esto fue así diariamente. Desde luego la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros pues se sabía perfecta para los fines para los que fue creada. Pero pobre vasija agrietada. Estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque sólo podía hacer la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación. Después de dos años, la tinaja quebrada le habló a la mujer diciéndole:

“Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque debido a mis grietas sólo puedes entregar la mitad de mi carga y sólo obtienes la mitad del valor que deberías recibir.”

La mujer le dijo compasivamente: “Cuando regresemos a la casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.” Así lo hizo la tinaja. Y en efecto, vio muchas flores hermosas a lo largo. Pero de todos modos se sentía apenada porque al final, sólo quedaba dentro de sí la mitad del agua que debía llevar.

La mujer le dijo entonces. “¿Te diste cuenta que las flores sólo crecen en tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar lo positivo de ello. Sembré semillas de flores a todo lo largo del camino por donde vas y todos los días las has regado, y por dos años yo he podido recoger estas flores para alegrar mi casa. Si no fueras exactamente como eres, con todo, tus defectos y tus virtudes, no hubiera sido posible crear esta belleza.”

Cada persona tiene sus propias grietas. Somos vasijas agrietadas, pero debemos saber que siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados.

2. El símbolo

➔ Objetivo	Fomentar la autorreflexión sobre la identidad.
➔ Modalidad	Individual y grupal.
➔ Material	Tarjetas, colores, lápices, impermeables y post-it.
➔ Tiempo	30 minutos.
➔ Orientación a la dinamizadora	Señalar que el dibujo no es lo importante, sino lo que se quiere expresar con él. La facilitadora será una participante más de la dinámica.

Desarrollo de la actividad

1. Se entregará una tarjeta a cada mujer para que dibuje y coloree en ella un símbolo con el que se sienta identificada.
2. Seguidamente, las participantes darán un paseo en silencio por el salón para observar los símbolos.
3. Iniciar un debate, resaltando aspectos como:
 - ¿Qué representa el símbolo en estos momentos para mí? ¿qué dice de mi momento actual?
 - ¿Nos cuesta identificar y valorar lo que somos?
 - Imagínate que ese símbolo se transforma en un animal, ¿cuál sería? ¿qué cualidades tiene ese animal que necesitas tener también tú?

Autovaloración

La autovaloración es el proceso de conocer y reconocerse sin juicios, ni sentimientos de culpa o egoísmo.

Uno de los mayores obstáculos para el camino del crecimiento personal es la dificultad para dar importancia a los propios logros. En el caso de las mujeres, el tener metas y proyectos propios puede ser considerado como una postura egoísta por las personas que tiene a su alrededor y por la sociedad en general. Esta idea está condicionada por los sistemas sociales que enfatizan la autorrenuncia y el autosacrificio.

En la autovaloración influyen los reconocimientos de otras personas y los mensajes que se reciben sobre lo que tiene valor o no en nuestra sociedad. Por ejemplo, en la valoración, influye también la idea de lo que la sociedad entiende que debe ser y hacer una mujer, (mandato de ser madre, belleza física...).

Por otro lado, es preciso tener en cuenta que aunque el reconocimiento de otras personas puede contribuir a sentirse mejor en un momento dado, es importante que esa confianza y valoración la haga cada persona, sin depender de la opinión variable de factores externos.

Recuperar una valoración adecuada es un proceso previo de autoconocimiento, que consiste en reconocer las propias cualidades y limitaciones, sin caer en la autoexigencia extrema o el perfeccionismo.

De cara a la inserción laboral de las mujeres, valorar lo que se sabe y se puede hacer, transmite mayor seguridad sobre la capacidad para realizar diferentes tareas.

Perfeccionismo

El perfeccionismo hace referencia a la tendencia a mejorar indefinidamente un trabajo sin decidirse a considerarlo acabado. Así, la persona perfeccionista nunca acaba un trabajo, porque siempre cree que puede mejorarlo, lo que le genera mucha frustración o por el contrario, si acaba el trabajo, siente que no lo ha hecho bien del todo, con lo que igualmente se siente fracasada. La realidad es que estas valoraciones son subjetivas y siempre se podrá hacer algo mejor que lo anterior, de forma que se entra en una espiral de la cual es muy difícil salir.

El perfeccionismo destruye la autoestima y en las mujeres la presión para ser perfectas es mayor, porque el proceso de socialización les enseña que para ser felices (y para que el resto de personas lo sea), tienen que ser perfectas en todo aquello que hacen. Desde

pequeñas se les educa para ser ordenadas, amas de casa ejemplares, esposas bellas, madres amorosas y siempre disponibles, amigas ideales, perfectas trabajadoras, ...

Como consecuencia de la imposibilidad de ser perfectas, las mujeres tienden a infravalorarse, por lo que es de vital importancia que las participantes descubran que su valía no depende del número de errores o de aciertos que puedan cometer, pues de ellos se puede aprender y crecer. Muchas veces resulta más fácil aceptar los fallos de las demás personas que los propios, se es más exigente con una misma que con las personas que nos rodean.

Dinámicas propuestas

1. **¿Cómo me valoro?**
2. **Valorando lo que sé hacer.**
3. **Mis cualidades personales.**
4. **Yo no soy perfecta.**

1. ¿Cómo me valoro? ¹⁰

➔ Objetivo	Reflexionar sobre la autovaloración y estar alerta ante la influencia de las opiniones externas sobre el grado de autoestima.
➔ Modalidad	Individual y grupal.
➔ Material	Cuestionario “¿Cómo me valoro?”
➔ Tiempo	45 minutos.
➔ Orientación a la dinamizadora	La dinamizadora señalará la importancia de tomarse tiempo y ser sincera consigo misma al rellenar el cuestionario.

Desarrollo de la actividad

1. Se le entrega a cada participante el cuestionario para que rellene individualmente, marcando con una “X” en la casilla que corresponda.
2. Cada participante evaluará sus respuestas, teniendo en cuenta que 7 “X” en la columna “Siempre”, es un alto nivel de autoestima. Y a mayor número de respuestas en la columna nunca, más bajo nivel de autoestima.
3. Cada participante responderá individualmente a las siguientes cuestiones:
 - ¿Qué información te dan estos resultados sobre ti misma?
 - ¿Es muy importante la valoración que tienen las demás personas sobre ti?
 - ¿Dirías que eres una persona con una valoración positiva de ti misma?
 - ¿Crees que debes mejorar algo en tu forma de valorarte? ¿Por qué?
4. Compartir y debatir las respuestas en el grupo.

10. Dinámica adaptada del material: *Aurora. Hacia la inserción laboral a través del desarrollo personal*, Ed, Instituto Asturiano de la Mujer, Fondo Social Europeo

¿Cómo me valoro?			
	Siempre	A veces	Nunca
Siento que mi familia me considera alguien importante.			
Sé aceptar mis defectos.			
Me siento orgullosa de mis virtudes.			
Expreso mis opiniones cuando creo que tengo razón.			
Creo que soy una persona activa.			
Me considero una persona alegre.			
Me gusto a mí misma.			
Siento que mi familia valora mis opiniones, consejos, decisiones, etc.			
Me considero una persona con muchas destrezas.			
Me considero capacitada para resolver los problemas que se me presentan.			
Creo que mis opiniones son tan válidas como las de otras personas.			
La mayor parte del tiempo me siento segura conmigo misma.			
TOTAL			

2. Valorando lo que sé hacer

➡ Objetivo	Reconocer y valorar las habilidades que se necesitan para desarrollar el trabajo doméstico.
➡ Modalidad	Grupal.
➡ Material	Cartulina o papelógrafo.
➡ Tiempo	30 minutos.
➡ Orientación a la dinamizadora	El trabajo doméstico está infravalorado en nuestra sociedad en tanto que no tiene un valor de cambio, esto implica una desvalorización social de las personas que lo realizan que, generalmente, son mujeres. En el caso de ser realizado como un empleo, suelen tener salarios y condiciones precarias.

Desarrollo de la actividad

1. Cada participante realiza una lista con todas las actividades que realiza a lo largo del día.
2. Se dibuja un árbol en una cartulina y a modo de lluvia de ideas se anotan en las raíces todas las actividades que hacen las participantes en un día cotidiano.
3. A partir de ahí, entre todo el grupo, se van buscando las habilidades y conocimientos que se requieren para realizar las acciones enumeradas y se anotan en las ramas y hojas del árbol.
4. Se reflexiona grupalmente destacando los conocimientos y habilidades que tenemos y que no valoramos.

3. Mis cualidades personales¹¹

➔ Objetivo	Fomentar la valoración personal.
➔ Material	Papel de notas tipo post-it (o tarjeta e impermeables) y bolígrafos.
➔ Tiempo	20 minutos.
➔ Orientación a la dinamizadora	Crear un ambiente favorable para que las mujeres puedan reflexionar sobre sus cualidades positivas. Es conveniente dejar que cada mujer se tome el tiempo necesario y, si no es capaz de hacer la dinámica, debemos animarla y plantearle que lo haga en otro momento.

Desarrollo de la actividad

1. Cada mujer escribirá en el papel, como mínimo, 4 valores positivos que posee.
2. Se pueden utilizar palabras o frases.
3. Una vez escritas se pegará el papel en la camisa o blusa con un impermeable.
4. Caminarán en silencio por la sala, observando las cualidades de las compañeras.
5. Preguntas a debatir en grupo:
 - ¿Cómo se han sentido?
 - En algún momento de su vida ¿se han detenido a analizar algunas de estas cualidades?
 - ¿Les cuesta trabajo encontrar valores positivos que poseen? ¿y los negativos?
 - ¿Es posible aceptarse y quererse?

11. Ejercicio extraído del manual "Mujer, tú vales" de Pérez Moreno, Berta y col.

4. Yo no soy perfecta

➡ Objetivo	Reflexionar sobre el perfeccionismo y buscar alternativas para no caer en esa tendencia.
➡ Modalidad	Grupal.
➡ Material	Ninguno.
➡ Tiempo	15 minutos.
➡ Orientación a la dinamizadora	Cuando se explica qué es el perfeccionismo, es importante recalcar la presión social que existe para que las mujeres sean perfectas.

Desarrollo de la actividad

1. Se comienza explicando el concepto de perfeccionismo y sus consecuencias.
2. Se debaten en grupo las siguientes cuestiones:
 - ¿Sirve para algo? ¿Es útil ser perfeccionista?
 - ¿Cómo podríamos evitarlo?
 - ¿Nos cuesta más perdonar los errores propios o los ajenos?
 - ¿Nos puede llegar a paralizar el miedo a cometer errores?
3. Se pide a las participantes que piensen en una situación feliz de sus vidas y que analicen lo siguiente:
 - ¿Fue perfecta?
 - ¿Salió algo mal?
 - Posiblemente salió algo mal, pero aún así, la recuerdan como una situación feliz, ¿por qué?

¿Cómo podemos aprender de los propios errores?

1. Se suele ver todo en términos rigurosos y se piensa que si se comete un error, todo se echará a perder. Esto es falso, puesto que en muchas ocasiones las personas se equivocan y aún así, pueden encontrar soluciones alternativas, que en muchos casos sean más creativas y beneficiosas.
2. Gracias a las equivocaciones se aprende. Así, por ejemplo, al comenzar a caminar nos caemos con frecuencia, pero gracias a esto, se desarrolla el sentido del equilibrio hasta que al final se camina sin problemas.
3. Como no se puede evitar cometer errores, se debe optar por aprender de ellos, al hacerlo se puede sentir capacidad de superación y la facultad para buscar caminos alternativos.

“Mirándote a ti misma de otra manera”

Descúbrete a ti misma como quien eres:

UNA PERSONA, UNA MUJER.

En tu cabeza tienes ideas... PÓNLAS EN ACTIVO.

En tu corazón tienes sentimientos... EXPRÉSALOS.

Con tus manos puedes ser CREATIVA Y TRABAJADORA.

Haz por ti misma lo que TÚ PUEDES HACER... que nadie lo haga por ti...

Sácale jugo a las oportunidades que la vida te brinda.

No mires atrás, sino adelante.

¿Sabes que eres capaz de hacer cosas impensables?

No te quedes sola, busca un grupo, busca AMIGAS.

LA VIDA ES MÁS GRANDE QUE NUESTRAS DIFICULTADES.

Mírate al espejo cada mañana, y descúbrete a ti misma.

Eres como un cofre que contiene un tesoro... Decídete a abrirlo y a empezar a sacar todas las riquezas, todos los valores, todo lo que hay dentro de ti misma.

No lo olvides nunca:

TÚ VALES MUCHO.

Autoestima

La **identidad** es la percepción que cada persona tiene de sí misma. Esta surge de la interacción con otras personas, que son referentes en nuestra vida. Existen dos dimensiones en la identidad: individual y social. La individual tiene que ver con la percepción que se tiene como personas únicas, diferentes a cualquier otra. La social tiene que ver con la definición que se hace como persona, como seres semejantes a otros, pertenecientes a un grupo, a un colectivo con el que se identificará. La identidad comienza a construirse en la primera infancia y se va enriqueciendo y modificando a lo largo de toda la vida (Guía Práctica Sara, 2007).

La **autoestima** es un sentimiento valorativo de la propia identidad, de quién se es, del conjunto de rasgos, (corporales, mentales y espirituales), que configuran la personalidad de cada persona.

La autoestima no es algo innato, sino algo que se aprende a lo largo de la vida y es parte del proceso de socialización. Es dinámica, puede crecer o, por el contrario, debilitarse y empobrecerse dependiendo de los muchos elementos que pueden influir sobre ella y de las diferentes etapas de la vida de una persona.

La autoestima empieza a formarse y a desarrollarse desde la infancia, a partir de la imagen que desenvuelve nuestro entorno familiar, en el entorno escolar y se sigue reconstruyendo a lo largo de toda la vida, según nuestras experiencias, actitudes y vivencias. Por eso se dice que existen diferentes grados de autoestima.

Un nivel bajo de autoestima va unido a una mayor dependencia y sumisión ante las demás personas, un gran miedo a la incertidumbre a afrontar los deseos y los cambios, junto con sentimiento de frustración. Una baja aceptación corporal, juzgando el cuerpo con los criterios de belleza inalcanzables que imponen la sociedad y los medios de comunicación.

Un nivel alto de autoestima conlleva un sentimiento de autonomía, de confianza en las propias capacidades e ideas. Implica independencia, seguridad para afrontar la vida propia.

En la vida cotidiana una baja autoestima se refleja en todas aquellas conductas en las que no se hace o no se dice lo que se piensa por miedo o bien, cuando una persona no se atreve a tomar una decisión por el riesgo de equivocarse. Romper con esto es complejo, porque en muchos casos las mujeres han sido educadas para ser perfectas (ser buenas madres, buenas esposas, trabajadoras,...) y dependientes de otras personas.

Modificar esto implica aprender a decir que no cuando sea necesario, es decir, a establecer límites y defender las opiniones propias; expresar lo que se siente y se desea; reconocer la valía que se posee sin sentimiento de culpa; aprender a quererse sin condiciones; aprender a aceptarse y, de ahí, cambiar aquello que no nos ayuda.

La relación entre autoestima y empleo es bidireccional. Por esto, una buena autoestima facilitará el acceso al empleo y éste a su vez potenciará aquella.

LA AUTOESTIMA es el conjunto de **percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre una misma**. “Es lo que yo pienso y siento sobre mí”, si se tiene una buena autoestima nos sentiremos capaces, valiosas, con autoconfianza¹².

12. Los grupos de Mujeres. Metodología y contenido para el trabajo grupal de la autoestima, Instituto de la Mujer, Madrid, 1999.

Indicadores de baja autoestima	Indicadores de alta autoestima
Se critica mucho, es muy dura consigo misma.	No se considera ni superior ni inferior a las otras personas.
No confía en sí misma, se siente culpable de todo.	Confía en sí misma.
Exagera sus errores.	Tiene confianza en su capacidad para resolver problemas, da a los errores la dimensión adecuada.
Es insegura por miedo a equivocarse.	Es segura de sí misma, no tiene miedo a equivocarse porque sabe que de los errores se aprende.
Es muy sensible a la crítica y ante ella se siente atacada.	Tiene confianza en sus ideas y las críticas le afectan relativamente.
Gran necesidad de complacer, no se atreve a decir que no.	Sabe que puede decir que no sin sentirse culpable.
Se exige mucho a sí misma. Perfeccionismo de hacer perfectamente todo lo que intenta.	Conoce sus límites personales y por eso sabe exigirse lo justo.
Tiende a conformarse a las opiniones de las demás personas aunque esté en desacuerdo.	Respeto las opiniones aunque no las comparta, no tiene miedo a expresar una opinión discordante.
Tiene reticencia en expresar sus sentimientos y deseos.	Acepta sus emociones y sentimientos y los expresa libremente.
Tiende a sentirse deprimida, lo que le hace ver todo negro, sin solución.	Disfruta con las más diversas actividades de la vida.
Irritabilidad y hostilidad tendencias defensivas, negatividad.	Actitud positiva ante la vida.

Dinámicas propuestas

1. Viñetas sobre autoestima.
2. Test autoestima.
3. Virtud de la compañera.
4. Escuchándome.
5. La caja mágica.

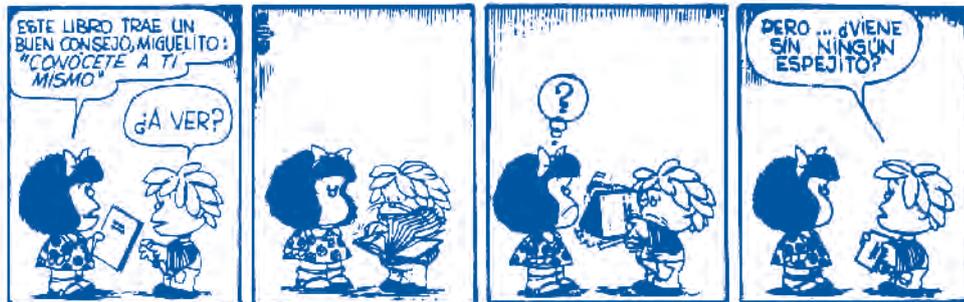
1. Viñetas sobre autoestima

➔ Objetivos	Tomar conciencia de las resistencias que pueden surgir cuando una persona intenta conocerse.
➔ Modalidad	Individual.
➔ Material	Viñetas.
➔ Tiempo	10 minutos.
➔ Orientación a la dinamizadora	Enfatizar acerca de la importancia de que cada persona se conozca y se acepte.

Desarrollo de la actividad

1. Entregar las viñetas a las mujeres.
2. Comentar con el grupo las viñetas.





Autor: Quino.

2. Test de autoestima

➔ Objetivo	Tomar conciencia de cómo se manifiesta el nivel de autoestima.
➔ Modalidad	Individual.
➔ Material	Texto y bolígrafo.
➔ Tiempo	20 minutos aproximadamente.
➔ Orientación a la dinamizadora	No hay que olvidar que subir el nivel de autoestima es un recorrido largo, que se alcanza poco a poco.

Desarrollo de la actividad

1. Distribuir el texto del ejercicio entre las participantes y recomendar que se conteste de forma rápida e instintiva.
2. Cuando hayan terminado se proporciona la clave del ejercicio y se comentarán en grupo las impresiones.
3. Introducir la temática de la autoestima, enfatizando los rasgos principales.

Items		Me describe aproximadamente	Nada tiene que ver conmigo o muy poco
1	Más de una vez he deseado ser otra persona.		
2	Me cuesta hablar delante de un grupo.		
3	Hay muchas cosas en mí misma que cambiaría si pudiera.		
4	Tomar decisiones no es algo que me cueste.		
5	Conmigo la gente se divierte mucho.		
6	En casa me enfado a menudo.		
7	Me cuesta mucho acostumbrarme a algo nuevo.		
8	Soy una persona popular entre la gente de mi edad.		
9	Mi familia espera demasiado de mí.		
10	En casa se respetan bastante mis sentimientos.		
11	Suelo ceder con bastante facilidad.		
12	No es nada fácil ser yo.		
13	En mi vida todo está muy embarullado.		
14	La gente suele secundar mis ideas.		
15	No tengo muy buena opinión de mí misma.		
16	Hay muchas ocasiones en las que me gustaría dejar mi casa.		
17	A menudo me siento harta de las labores que realizo.		
18	No me gusta mi aspecto exterior.		
19	Si tengo algo que decir, normalmente lo digo.		
20	Mi familia me comprende.		
21	Casi todo el mundo que conozco cae mejor que yo a las demás personas.		
22	Me siento presionada por mi familia.		
23	Cuando hago algo, frecuentemente me desanimó.		
24	Las cosas no suelen preocuparme mucho.		
25	No soy una persona muy de fiar.		

Soluciones de la dinámica:

Cada respuesta coincidente con este esquema es equivalente a un punto.

1	no me describe	9	me describe	17	no me describe
2	no me describe	10	me describe	18	no me describe
3	no me describe	11	no me describe	19	me describe
4	me describe	12	no me describe	20	me describe
5	me describe	13	no me describe	21	no me describe
6	no me describe	14	me describe	22	no me describe
7	no me describe	15	no me describe	23	no me describe
8	me describe	16	no me describe	24	me describe
				25	no me describe

Valoración

0 – 10 Destaca significativamente baja.

10 – 15 Media – Baja.

15 – 22 Media – Alta.

22 – 25 Destaca significativamente alta.

3. Virtud de la compañera

➔ Objetivo	Que las participantes se valoren y aprendan a aceptar elogios.
➔ Material	Papel y bolígrafo.
➔ Tiempo	15 minutos.
➔ Orientación a la dinamizadora	<p>Ocurre frecuentemente que las mujeres, cuando leen uno de los papeles que extraen de la caja, no saben a quién adjudicarle la virtud y suelen decir, por ejemplo, que “todas son simpáticas”. La facilitadora, por tanto, deberá forzar a que se adjudique la virtud únicamente a una de las compañeras.</p> <p>Se deberá igualmente resaltar el hecho de que las mujeres, en muchas ocasiones, tienden a no aceptar los elogios y se quitan importancia (“¿Buena cocinera yo? No, tampoco es para tanto...”).</p> <p>En este ejercicio, las participantes, reciben varios elogios, primero de la compañera que tienen a su lado y luego de otra(s) compañera(s).</p>

Desarrollo de la actividad

1. Cada una de las mujeres anota en un papel –de forma anónima- la virtud de la compañera que tiene a su derecha.
2. Se doblan los papeles y se mezclan en una caja.
3. Las mujeres van sacando, una a una, un papel y después de asegurarse que no es el que ellas escribieron, lo leen en voz alta y dicen quién tiene esa virtud (ej: simpática – Pepita es muy simpática)
4. Una vez que se han extraído todos los papeles de la caja, cada una de las mujeres dice la cualidad que anotó sobre la compañera que tiene a su derecha.
5. Se pone en común cómo se han sentido durante el ejercicio, si les ha sorprendido alguna virtud que les haya dicho la compañera y si les ha costado aceptar esa virtud.

4. Escuchándome

➡ Objetivo	Fomentar la escucha del cuerpo, tomando conciencia de lo que necesita.
➡ Modalidad	Individual y por parejas.
➡ Material	Música suave y tarjetas con las preguntas.
➡ Tiempo	30 minutos aproximadamente.
➡ Orientación a la dinamizadora	Aprender a escuchar al cuerpo es una herramienta muy útil para identificar lo que sucede a nivel emocional. El cuerpo avisa del cansancio, del agotamiento, del estado emocional... Si se cuida y escucha una puede conocerse mejor a si misma.

Desarrollo de la actividad

1. Sentadas o de pie en una silla¹³.
2. Presta atención a cómo están los pies, las rodillas, la columna vertebral, los hombros.... identifica dónde tienes algún malestar.
3. Préstale atención con tus manos, dando un masaje y mimándolo.
4. Identifica qué tienen que ver estos dolores con alguna situación de tu vida: trabajo excesivo, forma de sentarse, comer, hábitos de vida sedentarios, etc.
5. A continuación se responderán las preguntas y se compartirá con una compañera.

Escuchándome

¿Qué me dice mi cuerpo?
 Escuchando mi cuerpo yo necesito...
 Yo para sentirme bien necesito...
 En mis actividades diarias yo necesito...
 De mí misma yo necesito...
 De otras personas yo necesito...

13. Se pueden seguir las indicaciones de los ejercicios de relajación, del apartado de autoconocimiento corporal.

5. La Caja mágica

➔ Objetivo	Fomentar la autoafirmación, valorarse y darse prioridad.
➔ Modalidad	Individual.
➔ Material	Bolígrafos, tarjetas, una caja, un espejo y un espacio paralelo que no sea visible para las participantes.
➔ Tiempo	50 minutos aproximadamente.
➔ Orientación a la dinamizadora	Las participantes no deben conocer el contenido de este ejercicio a priori. Preparar previamente la caja con el espejo en su interior, en una sala o espacio donde no sea visto por las participantes.

Desarrollo de la actividad

1. Se puede pedir a las participantes que respondan directamente a la pregunta o hacer un ejercicio de relajación previamente y, al final del mismo, se les pide que piensen:

¿QUIÉN HA SIDO O ES LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA?
2. Posteriormente las participantes escribirán la respuesta en una tarjeta, sin que sea vista por las demás.
3. La facilitadora señalará a las participantes, que en la otra habitación hay una caja “mágica” que tiene el poder de adivinar sus respuestas.
4. Cada participante irá pasando por turno, para ver la respuesta en la Caja mágica y ver su reflejo en el espejo.
5. A medida que las participantes vuelven a la sala donde esperan las demás compañeras se les indica que no revelen nada de lo sucedido.
6. Se reflexiona con el grupo qué ha significado para cada una este “juego”, y qué conclusiones podemos sacar.

CAPÍTULO 3

Los roles de género

■ Objetivo _____	103
■ Justificación _____	103
■ Dinámicas propuestas _____	105



Objetivo

Proporcionar los conocimientos básicos sobre género e igualdad de oportunidades, tomando conciencia de la realidad que viven las mujeres y de cómo esta situación condiciona nuestra forma de ser y estar en el mundo.

Justificación

Parte de los obstáculos con los que se encuentran las mujeres para llevar a cabo sus propuestas de cambios personales, mejorar el nivel de autoestima, etc., tienen que ver en gran medida, con el proceso de socialización, con todo lo que se ha interiorizado sobre lo que tiene que ser y hacer una mujer. Cuestionarse esta socialización diferenciada según el sexo y entender que muchos comportamientos son comunes a la mayoría de las mujeres puede ayudar a fortalecer los proyectos de cambio y mejorar la valoración y confianza.

Entendemos por **ROLES DE GÉNERO** el conjunto de tareas y funciones que se asignan de manera diferenciada a uno y otro sexo. La transmisión de los roles de género asegura una división sexual en todos los ámbitos de vida: en el doméstico (asignado a las mujeres principalmente), en el público (reservado a los hombres en su mayoría). Todo eso hace creer en la diferenciación de tareas como algo natural, cuando realmente es una construcción social y que varía de una sociedad a otra, así como de una época a otra.

Los roles de género están determinados por el contexto histórico y las necesidades del propio sistema social. Tienen dimensión general y pública, pues sobre la base de estos roles se generan una serie de expectativas sobre la conducta de hombres y mujeres, creando un marco de referencia común con las demás personas, impidiendo de esta forma un desarrollo armónico e igualitario de toda la población.

Cualquier persona que manifieste abiertamente el incumplimiento de estos roles y estereotipos, sufrirá una serie de sanciones sociales.

Los principios patriarcales sujetan todo el sistema, utilizando para ello incluso la violencia física hacia las mujeres, debajo de una apariencia neutral, en casi todos los ámbitos de la vida, los mensajes dirigidos a hombres y mujeres pretenden perpetuar la relación de superioridad-subordinación entre ambos. La socialización, a través de estos mensajes, genera unas perspectivas de comportamiento, tanto en las mujeres como en los hombres y alimenta la expectativa común de que:

- ❑ Las mujeres tradicionalmente han permanecido apartadas de lo público, restringiéndose su participación en la toma de decisiones en lo social, político y económico, y limitándose su acción a lo doméstico, dedicándose al trabajo del cuidado familiar (no remunerado); se sobrevalora el aspecto físico, cosificando a la persona; se interioriza la sumisión en la relación desigual con los varones.
- ❑ A los hombres se les reserva el espacio público, la política y la economía, el empleo, son ámbitos prioritarios, la toma de decisiones y/o “el trabajo productivo”, permaneciendo alejados de la cobertura de las necesidades afectivas y del cuidado (trabajo reproductivo); el aspecto físico no es tan valorado como el éxito profesional, y se interioriza la superioridad frente a las mujeres.

Consideramos **ESTEREOTIPOS** las imágenes mentales muy simplificadas que tenemos acerca de cómo un grupo o una persona debe pensar, actuar, en resumen comportarse por el solo hecho de pertenecer a un colectivo o por la imagen que nos transmite (prejuicio), y no por sus características reales. Están incorporados en la sociedad y en cada persona a través de los agentes de socialización.

Estas nociones, con la ayuda de las dinámicas prácticas propuestas permitirán un debate sobre la socialización diferenciada y la discriminación por sexo en la sociedad en general y en el trabajo en particular.

En el mundo del trabajo

La división de roles se refleja en todos los ámbitos de la vida, y también en el mundo laboral:

- Según la división sexual del trabajo en la sociedad patriarcal, a las mujeres se les reserva el ámbito doméstico del cuidado de otras personas (trabajo reproductivo), y a los hombres el espacio público y de las relaciones de producción (trabajo productivo). Sin embargo, la voluntad de las mujeres para participar en todos los ámbitos ha provocado cambios en el reparto de tareas

A continuación se proponen una serie de ejercicios o dinámicas destinadas a reflexionar sobre el rol social que tradicionalmente se ha asignado a mujeres y hombres. Esto ayudará al grupo a entender muchas de las situaciones vitales por las que pasan las mujeres, dándoles un nuevo significado y nuevas herramientas para enfrentarlas.

Dinámicas propuestas

1. Lluvia de ideas: ¿qué significa ser una mujer/un hombre?
2. El Código de Napoleón.
3. La mujer maravilla.

1. Lluvia de ideas ¿qué significa ser una mujer / un hombre?

➔ Objetivo	Analizar y reflexionar sobre las ideas estereotipadas de ser hombre y mujer en nuestra sociedad.
➔ Modalidad	Grupal.
➔ Material	Pizarra o papelógrafo.
➔ Tiempo	30 minutos.
➔ Orientación a la dinamizadora	Esta dinámica permite conocer los criterios, ideas y conceptos que manejan las mujeres sobre ellas mismas, los hombres y la sociedad. Será útil para reflexionar sobre aquellos aspectos que son biológicos, que se corresponden con la parte física y diferencian a un sexo de otro, y aquellos aspectos que son asignados por la sociedad, y que son modificables a lo largo de la vida, varían en el espacio y en el tiempo y son diferentes de una sociedad a otra.

Desarrollo de la actividad

1. Para dinamizar y agilizar la dinámica se puede indicar a las mujeres que imaginen que son una extraterrestre y que tienen que describir cómo son y qué hacen las mujeres y los hombres en la tierra.
2. Motivar a las mujeres para que expresen libremente los criterios, ideas y conceptos acerca de cómo “son” y qué “hacen” generalmente una mujer o un hombre en nuestra sociedad.
3. Se divide el grupo en dos: uno de ellos discutirá y anotará cómo son y qué hacen las mujeres y el otro cómo son y qué hacen los hombres.
4. Cada grupo presenta sus conclusiones y se anotan en la pizarra, sin excluir ninguna.
5. Debatir en grupo las ideas planteadas por los dos grupos.
6. Destacar la diferencia entre sexo y género, roles y estereotipos.

Sugerencias para la dinamizadora

Para el desarrollo de este ejercicio es imprescindible un profundo conocimiento de la temática de género.

2. El código de Napoleón

➔ Objetivo	Analizar la perspectiva de género en el marco legal.
➔ Modalidad	Individual y colectivo.
➔ Material	Bolígrafo, texto y papel.
➔ Tiempo	30 minutos aproximadamente.
➔ Orientación a la dinamizadora	La dinamizadora leerá el texto despacio para que pueda ser seguido por las participantes.

Desarrollo de la actividad

La dinamizadora proporcionará el texto a las participantes y después de leerlo, fomentará un debate acerca de lo que ha sugerido la lectura.

Se dará respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué ideas, sentimientos, te produce este texto?
- ¿Qué partes del texto te han sorprendido o han merecido más tu atención?
- ¿Qué ha aportado o ha paralizado la aplicación de estas leyes en el ámbito de la mujer?
- ¿Hay algunas ideas que, aún no siendo de aplicación legal, están vigentes en el ámbito social?
- ¿Sabes quién ha sido Olimpia de Gouges?

La mujer en el Código de Napoleón

Hacia siglos que el pueblo francés deseaba ver realizada la codificación de todas las normas que regían su vida, a fin que todos pudieran conocer con exactitud cuáles eran sus derechos y deberes y acabar así con las múltiples arbitrariedades que con ellos se cometían. Fue Napoleón quien impulsó esa importantísima tarea, promulgando en 1804 el Código Civil de los franceses, muy progresista para su época. Los franceses habían conseguido un triunfo pero no las francesas. En efecto, en este código las mujeres quedan excluidas de la clase política y están discriminadas en el trabajo y en la educación. Pero fue la mujer casada la más afectada: estaba bajo la absoluta tutela del marido, al que debía obediencia; incapacitada civilmente, como una menor, no podía

promover acción en justicia, ni comprar ni vender sin permiso del marido, ni trabajar sin su conformidad y bajo su control. Es más, era el marido quien recibía el salario que ganaba la mujer con su trabajo. En caso de adulterio se condenaba a la mujer a dos años de prisión, en tanto que el marido, por igual delito, solo era castigado con una multa. Conviene aclarar, además, que al hombre se le permitía legalmente tener amantes, con tal de que no las introdujera en el domicilio conyugal.

Napoleón inspiró directamente muchos de los artículos del Código Civil relativos a la familia. No olvidemos que él mismo escribió: “La naturaleza quiso que las mujeres fuesen nuestras esclavas..., son nuestra propiedad..., nos pertenecen, tal como el árbol que pare frutas pertenece al granjero... La mujer no es más que una máquina para producir hijos”.

El código napoleónico influyó en muchos otros países, como en el caso de España, donde ha pervivido hasta hace muy pocos años.

Olimpia de Gouges

Olimpia de Gouges, exaltada por las ideas de la Revolución Francesa, publicó en septiembre de 1791 un manifiesto titulado La Declaración de los Derechos de la Mujer y la Ciudadana. Tomando como modelo la Declaración de 1789, y aplicándolo de manera exhaustiva a las mujeres, escribió el, hasta entonces, más brillante y radical alegato en favor de las reivindicaciones femeninas.

Gouges reclamó un trato igualitario de la mujer con respecto al hombre en todos los aspectos de la vida, públicos y privados: el derecho de voto, de ejercer cargos públicos, de hablar en público sobre asuntos políticos, de igualdad de honores públicos, de derecho a la propiedad privada, de participar en el ejército y en la educación e, incluso, de igual poder en la familia y en la Iglesia

Por estas razones será guillotizada en 1793.

Fuente: página web de la Universidad de Valencia: <http://www.uv.es>

3. La mujer maravilla¹⁴

➡ Objetivo	Reflexionar sobre la desigualdad en el reparto del trabajo doméstico, y sobre la doble o triple jornada laboral de las mujeres.
➡ Modalidad	Individual y colectivo.
➡ Tiempo	20 – 30 minutos.
➡ Material	Texto de la mujer maravilla.

Desarrollo de la actividad

Se dará lectura al texto y se analizarán las impresiones, emociones y reflexiones que ha suscitado la lectura.

Responder las siguientes preguntas, (se puede animar el debate con el cuadro identidad femenina y mandatos de género):

- ¿Qué has sentido leyendo / escuchando el texto?
- ¿Te identificas con la situación de la mujer maravilla y del marido?
- ¿Crees que hay diferencias en el número y en el tipo de responsabilidades que asumen las mujeres y los hombres con respecto al trabajo doméstico?
- ¿Qué consecuencias tiene esto para las mujeres?
- ¿Por qué crees que existen estas diferencias?
- ¿Es el rol de cuidadora exclusivo de las mujeres? ¿Por qué se asume?
- ¿Cómo pueden organizar su tiempo mejor y repartir responsabilidades?
- ¿Cómo lograr la corresponsabilidad en las tareas domésticas y familiares entre los y las integrantes de la familia?
- ¿Qué competencias, capacidades y habilidades se desprenden de todas las actividades y trabajos no reconocidos que realiza la mujer?
- ¿Son transferibles al ámbito laboral?

14. Texto extraído por “Guía práctica para la dinamización de Grupos con mujeres con Experiencia migratoria”. Instituto de la Mujer, Cepaim, Cruz Roja. 2007.

La mujer maravilla

“Ya me voy a dormir...”

Después del trabajo, la madre y el padre estaban viendo la televisión, cuando la madre dice:

-“Hoy estoy cansada, me voy a dormir...”

Fue a la cocina a preparar unos bocadillos para los niños, lavó los platos donde había servido galletas, sacó la carne del congelador para el almuerzo del día siguiente, colocó unas ropas en la lavadora, planchó unas camisas y pegó un botón que faltaba, guardó unos juegos, que estaban sobre la mesa y puso la agenda telefónica en su sitio, regó las plantas, tiró la basura y colgó unas toallas para que se secaran.

Bostezó y desperezó, y se fue para su cuarto, pero paró en el estudio y escribió una nota para el profesor, colocó dinero en un sobre para un examen médico, acomodó un cuaderno que estaba debajo de la silla, preparó una tarjeta de felicitación para una amiga, selló el sobre, hizo una pequeña lista para el mercado, puso la tarjeta y la lista cerca de la cartera y, en ese momento, escuchó al esposo desde la sala que le dijo: Pensé que te habías ido a dormir...

“Voy a eso” contestó ella

Le puso agua al perro y llamó al gato para que entrara en la casa, confirmó que las puertas estuvieran bien cerradas, entró en la habitación de cada uno de los niños, les dió un beso, apagó la luz, colgó una camisa, guardó unas medias en la cesta de la ropa sucia y habló un poco con el hijo mayor, que todavía estaba estudiando.

En el cuarto se acomodó el despertador, preparó la ropa y los zapatos para el día siguiente, después se lavó la cara y los dientes, se puso crema y se arregló una uña partida.

En ese momento el esposo apagó la televisión y dijo: “Me voy a la cama”

Y lo hizo. Sin ningún problema.

Identidad femenina y mandatos de género

Desde nuestro nacimiento, e incluso antes, las mujeres reciben mensajes de género sobre lo que se espera de ellas, de su forma de ser y de comportarse. Este concepto de mujer ha ido evolucionando a lo largo de la historia, sin embargo muchos de estos mandatos del pasado siguen vigentes hoy y se han ido complejizando con otros nuevos.

<p>Vivir para otras personas</p>	<p>Valoración a través de la entrega a otras personas: matrimonio, pareja, hijas / hijos, familiares mayores, cuidado a otras personas.</p> <p>Este mensaje limita la dedicación de tiempo y energía a una misma, es más importante el bienestar de las demás personas que el propio.</p>
<p>Ser en otras personas</p>	<p>Mujeres socializadas como seres que requieren completarse con alguien (marido, padre, madre, etc).</p> <p>Mandato que favorece que se den muchos casos de mujeres infravaloradas por el hecho de no tener pareja.</p>
<p>Ser a través de las demás personas</p>	<p>La mujer se valora a sí misma en la medida en que se realizaban los y las demás (hijas/ hijos, pareja,...).</p> <p>La propia valoración depende más de lo que hacen o consiguen las otras personas que de lo que una misma logra.</p>
<p>Ser independiente, autónoma, libre</p>	<p>Este es el modelo de mujeres que valoran positivamente su autonomía.</p> <p>Ser independientes económica y afectivamente, tomar sus propias decisiones o no tener vínculos que lleguen a atar.</p>
<p>Ser todo lo anterior "súper mujer"</p>	<p>Asume roles tradicionales de "buena madre", "buena esposa", tiene un empleo, tiene éxito económico, es guapa, deportista, buena amante, siempre joven...</p>

El proceso de socialización¹⁵

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 las mujeres se reduzca al ámbito doméstico (trabajo en casa) y el mundo del hombre al ámbito público (el empleo), ha llevado consigo una serie de consecuencias positivas y negativas que especificamos a continuación. Es preciso que se tenga en cuenta que se basa en estereotipos de género, que promueven en mujeres y hombres papeles diferenciados.

El papel asignado a las mujeres en el ámbito doméstico ha traído como consecuencia el desarrollo de una serie de habilidades y destrezas fundamentales que posibilitan su capacidad de empleabilidad, por ejemplo: la capacidad de planificación o la autodisciplina. Sin embargo, al haber sido relegadas a permanecer en el ámbito doméstico, han adquirido una serie de obstáculos que imposibilitan su ascenso o su participación en los centros de toma de decisiones o de poder, por ejemplo, hay empleos donde la mujer auto-limita su acceso porque no ve posibilidad de conciliar su vida profesional con la familiar.

Desventajas de la socialización femenina:

1. **Resistencia a introducir cambios** que mejoren su situación personal, por sentimientos de culpa, tener que asumir nuevos retos en el ámbito público y sin que exista una corresponsabilidad en la casa...
2. **Temor a la pérdida** de supuestos beneficios secundarios (comodidad, seguridad...) y del mantenimiento de la situación actual.
3. La educación de la mujer se ha basado en **la restricción de libertades** que obstaculiza en parte el cambio hacia su autonomía.
4. Dificultad para **afrentar retos y cambios**.
5. El **mayor tiempo dedicado al ámbito doméstico** se convierte en un **obstáculo** para desempeñar trabajos que exigen **una mayor disponibilidad en el mundo laboral**.
6. Las mujeres han sido educadas para mantener una actitud de dependencia hacia los demás, lo que se traduce en ocasiones en **comportamientos conformistas y sumisos, que le impiden defender sus derechos**.
7. Profundo **sentimiento de autorrenuncia** en pro de los demás.

15. Manual Antonia Berta Pérez y col: *Mujer, tú vales*.

Ventajas de la socialización femenina:

1. **Las destrezas manuales** desarrolladas en el ámbito doméstico, le permiten una mayor capacidad de trabajo y de simultanear tareas en el mundo del empleo.
2. **Haber sido educada para expresar sus emociones libremente** le facilita una mejor comunicación y empatía.
3. Desarrollar dentro del ámbito doméstico la **capacidad de planificación y organización** es un mecanismo importante para transferir al espacio laboral.
4. 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.
5. La **capacidad de ser perseverante y de esforzarse** facilita el buen resultado en su trabajo.
6. El hábito de tener responsabilidad, además de realizar varias tareas a la vez, **desarrolla resistencia al estrés y una mayor flexibilidad**, cualidades muy importantes en el actual mercado laboral, que requiere del desarrollo de múltiples tareas.

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, participando 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 para la autonomía personal. Una de las desventajas de esta socialización masculina es la dificultad para expresar sus emociones y 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 “**no-expresión de sus emociones**”, impide una relación fluida con otras personas, además de dificultar la comunicación. Conlleva también la falta de empatía y mayor dificultad para entender a otras personas.
2. Ser educado para no **participar en las tareas domésticas** disminuye el desarrollo de sus capacidades relacionadas con el cuidado 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 mayor predisposición al **estrés**.

4. La educación en la autonomía **limita la posibilidad de pedir ayuda** cuando lo necesita.
5. Haber adquirido un aprendizaje para desarrollar una sola tarea, **le impide** tener una **mayor capacidad de improvisación** cuando la situación lo requiera.
6. Haber sido educado para dar órdenes dificulta **su capacidad de negociación y de cooperación.**
7. El **sentido de la inmediatez** le genera dificultades para planificar a medio y largo plazo.

Ventajas de la socialización masculina:

1. Ha sido **educado en la autonomía** lo que facilita su desarrollo en el empleo.
2. Los juegos de montaje le han desarrollado la **destreza mecánica.**
3. Los juegos en el exterior facilitan el desarrollo de **su capacidad de orientación.**
4. La **capacidad analítica** se convierte en una ventaja que les permite ir a las causas de los acontecimientos.
5. La **autosuficiencia** en la que han sido socializados les permite una mayor autonomía que se refleja en la facilidad para tomar decisiones y en la capacidad de liderazgo.
6. La **autoestima** del hombre se construye en el refuerzo continuo de que vale, sabe y puede, lo que le facilita que se mantenga **estable.**
7. La **capacidad de planificación** adquirida le facilita una disposición para lograr objetivos inmediatos en el ámbito laboral.

Aspectos que contribuyen a la socialización diferenciada entre hombres y mujeres

Los **agentes de socialización** son figuras encargadas de transmitir, reforzar y perpetuar los patrones diferenciados de comportamiento social y de vida, de hombres y mujeres.

Algunos agentes de socialización son:

1. La **familia**, es la base, el comienzo del proceso de socialización, es donde se transmiten los primeros modelos de conducta diferenciada (las niñas visten de rosa,

los niños de azul; las niñas pueden llorar, los niños no; a los niños se les fomentan actitudes de independencia, mientras que a las niñas de dependencia ...)

2. El **sistema educativo**, religioso o no, es el agente de socialización que actúa como refuerzo en la asignación de rasgos característicos de identidad y por tanto comportamientos diferenciados. La educación sexista ha sido utilizada como herramienta principal para justificar las desigualdades en la estructura social y la dominación de los hombres sobre las mujeres. Como consecuencia se dan relaciones diferenciadas por sexo entre los grupos de iguales (amistades), así como en los juegos (a los niños se les estimula a ocupar los espacios, a competir, mientras que a las niñas se les acota este espacio, repiten las tareas de cuidado en el espacio doméstico...)
3. Los **medios de comunicación**, son el agente que más fuerza tiene a la hora de transmitir imágenes y mensajes sexistas. El cine, la publicidad, la prensa, la televisión, etc..., reproducen los estereotipos y modelos de conducta aumentando la desigualdad en lugar de reducirla.
4. A todo ello se le une además, el uso sexista del **lenguaje** hablado y escrito, que contribuye a invisibilizar lo femenino y colocar lo masculino en un lugar de superioridad.

Dinámicas propuestas

● Familia

1. Juan y Rosa.
2. Rosa caramelo.
3. Carta de una madre.

● Escuela

4. Mi juguete preferido.

● Medios de comunicación

5. Colage de imágenes.
6. Las mujeres en la publicidad.

● Lenguaje

7. El lenguaje importa.

1. Juan y Rosa

➡ Objetivo	Reflexionar sobre la socialización diferenciada a partir de una situación donde los cánones patriarcales están invertidos.
➡ Modalidad	Grupal.
➡ Material	Texto del cuento.
➡ Tiempo	35 minutos aproximadamente.
➡ Orientación a la dinamizadora	A partir del cuento se pretende estimular una reflexión sobre la socialización diferenciada que recibimos en la familia. Muchas veces, por estar acostumbradas a este tipo de división de roles, no nos damos cuenta de la realidad. La inversión de los papeles puede hacer resaltar más la incoherencia de las reglas sociales del patriarcado.

Desarrollo de la actividad

1. Se dará lectura al cuento.
2. Se divide el grupo en dos y reflexionarán sobre las siguientes cuestiones:
 - ★ ¿Por qué el niño no puede hacer las mismas cosas que su hermana?
 - ★ ¿Crees que la diferencia entre hermana y hermano tiene una justificación real?
 - ★ ¿Te ha pasado lo mismo que a Juan? ¿Y cómo has reaccionado?
3. Se entrega la tabla “Socialización diferenciada en la familia” para animar el debate grupal

Juan y Rosa

Juan y Rosa son hermano y hermana, y viven en las afueras de un pueblo, muy cerca de un río. Cada mañana Juan se levanta pronto, saluda a su mamá y la ayuda a preparar el desayuno. Rosa se queda en la cama un poco más y siempre se levanta cuando la mesa está ya puesta, se sienta y todos comen juntos.

Terminado el desayuno Rosa se junta con sus amigas en la plaza del pueblo, donde se quedan hablando y jugando, hasta que ya sea la hora de comer. Juan mientras tanto, hace su cama y la de su hermana, acompaña a su mamá al pueblo para hacer la compra. A menudo se cruzan con Rosa y sus amigas, que les miran desde lejos, sin

acercarse. A la vuelta de la compra empiezan a preparar la comida, que algunos días toma más tiempo, otros menos.

La comida está en la mesa y Juan y su mamá esperan pacientes a que Rosa venga de la plaza y al padre que viene del trabajo, para comer todos juntos.

La comida es rápida y Rosa, que casi no habla, al terminar de comer se levanta rápido y se tumba en el sofá, lista para echarse una buena siesta. Al mismo tiempo Juan está recogiendo la mesa y empieza a lavar los platos, luego barre el suelo, lo friega y ya se sienta un rato, un poco cansado.

Por la tarde muchas veces vienen amigos de Juan a casa, para pasar la tarde juntos y jugar con sus juguetes preferidos: los robots. Les encanta simular escenas familiares con estos muñequitos tecnológicos. Hay veces que los tratan como si fueran bebés, y cuidan de ellos con mucha dedicación.

Normalmente se quedan un par de horas, después de las cuales cada uno vuelve a su casa para ayudar a sus mamás a preparar la cena y todas las tareas que hagan falta aquel día (ison tantas!)

Rosa, la tarde la pasa explorando las afueras del pueblo. Con sus amigas cada día se inventan una nueva excursión, siempre hay algo que hacer, cosas por descubrir, mundos para explorar.

Cuando ya el sol está a punto de desaparecer para dejar sitio a la luna, Rosa vuelve a casa y allí encuentra a su familia al completo que la está esperando.

-“¿Qué tal te ha ido el día, cariño?” le pregunta su mamá “¿Te lo has pasado bien con tus amigas?”

-¡Genial, mamá!, hoy hemos ido hasta la orilla del Río Grande y hemos intentado construir un puente para poder cruzarlo... ha sido muy divertido, aún si al final no lo conseguimos. Mañana lo intentaremos desde otro punto, donde está más estrecho.”

-“¿Puedo ir yo también?” Murmuró Juan.

-“Ya lo sabes, ya te lo hemos dicho muchas veces” le contestó el padre “no está bien que un niño se vaya por los bosques a intentar cruzar un río, estas son cosas de chicas. Lo mejor que puedes hacer es quedarte en casa y ayudar a tu mamá, que siempre necesita dos brazos más.”

-“Pero, ¿por qué?” preguntó casi llorando.

-“Porque así es. Y te imaginas lo que diría la gente, un niño tan guapo y tan delicado en el bosque haciendo travesuras. No es cosa de niños.”

-“Pero...”

-“Así es, ino discutas! y ahora a la cama, los dos”.

Juan se quedó callado, no entendía por qué no podía hacer lo mismo que hacia su hermana. Se fue a la cama muy desanimado y muy cansado.

La socialización diferenciada en la familia

Acciones	Niñas	Niños
Llorar	Se les deja llorar lo que deseen sin control emocional.	No se tolera el llanto, aprenden a suprimir la expresión de las emociones.
Alimentación	Se muestra preocupación por la sobrealimentación.	Se les sobrealimenta, “pierden mucha energía”.
Juegos físicos	Se les exigen formas de juego tranquilas, sin esfuerzos físicos, imitando el trabajo doméstico o el cuidado de los demás. Juego preferencial: muñecas. Espacios cerrados.	Se estimulan los juegos físicos y bruscos. Se exige ser activos. Juego preferencial: fútbol. Espacios abiertos.
Signos de afecto	Deben besar a todo el mundo, ser amables.	Aprenden a dar la mano. No se ve correcto besar a otros chicos, el contacto físico en general está mal visto.
Tareas del hogar	Se estimula a ayudar en las tareas del hogar y se les exige el cuidado de los juguetes.	No se le impone ninguna o poca responsabilidad en el trabajo doméstico; es permitido maltratar los juguetes.
Dependencia / independencia	Se les mantiene sujetas en el hogar hasta que son mayores.	Se les anima a que exploren y se independicen.
Pautas de conducta	No jugar con los chicos, comportarse como “señoritas”.	Se admiten las relaciones bruscas y la demostración de poder.

2. Rosa caramelo

➡ Objetivo	Identificar los roles de género que se asignan socialmente a las mujeres.
➡ Modalidad	Grupal.
➡ Material	Texto del cuento, papel y bolígrafo.
➡ Tiempo	30 minutos.
➡ Orientación a la dinamizadora	Se enfatizará durante el debate cómo los roles de género han sido asignados de forma diferenciada durante la vida.

Desarrollo de la actividad

1. Se dará lectura al cuento.
2. Se divide el grupo en subgrupos.
3. Responder a las siguientes preguntas:
 - ★ ¿Qué ideas, sentimientos te produce la lectura de este cuento?
 - ★ ¿Qué partes del texto te han sorprendido más?
 - ★ ¿Tienes algún parecido con la elefantita?
 - ★ ¿Qué significa para la mujer cruzar la valla? ¿Lo has hecho alguna vez?
 - ★ ¿Qué crees que empuja a las elefantitas a salir del cercado?
 - ★ ¿Qué imagen tiene la sociedad de las mujeres que transgreden las normas sociales?
4. Debate en grupo.

Rosa caramelo

Había una vez en el país de los elefantes una manada en que las elefantas eran suaves como el terciopelo, tenían los ojos grandes y brillantes y la piel de color rosa caramelo.

Todo esto se debía a que, desde el mismo día de su nacimiento, las elefantas sólo comían anémonas y peonías. Y no era que les gustaran estas flores: las anémonas- y

todavía peor las peonias- tienen un sabor malísimo. Pero, eso sí, dan una piel suave y rosada y unos ojos grandes y brillantes.

Las anémonas y las peonias crecían en un jardincillo vallado. Las elefantitas vivían allí y se pasaban el día jugando entre ellas y comiendo flores.

–“Pequeñas”, decían sus papás, “tenéis que comeros todas las peonias y no dejar ni una sola anémona, o no os haréis tan suaves y tan rosas como vuestras mamás, ni tendréis los ojos tan grandes y brillantes, y, cuando seáis mayores, ningún guapo elefante querrá casarse con vosotras.”

Para volverse más rosas las elefantitas llevaban zapatitos color de rosa, cuellos color de rosa y grandes lazos color de rosa en la punta del rabo.

Desde su jardincito vallado, las elefantitas veían a sus hermanos y a sus primos, todos de un hermoso color gris elefante, que jugaban por la sabana, comían hierba verde, se duchaban en el río, se revolcaban en el lodo y hacían la siesta debajo de los árboles.

Sólo Margarita, entre todas las pequeñas elefantas, no se volvía ni un poquito rosa, por más anémonas y peonias que comiera. Esto ponía muy triste a mamá elefanta y hacía enfadar a papá elefante.

–“Veamos Margarita”, le decían, “¿por qué sigues con ese horrible color gris, que sienta tan mal a una elefantita? ¿Es que no te esfuerzas? ¿Es que eres una niña rebelde? ¡Mucho cuidado, Margarita, porque si sigues así no llegarás a ser nunca una hermosa elefanta!”

Y Margarita, cada vez más gris, mordisqueaba unas cuantas anémonas y unas pocas peonias para que sus papás estuvieran contentos.

Pero pasó el tiempo, y Margarita no se volvió de color de rosa. Su papá y su mamá perdieron poco a poco la esperanza de verla convertida en una elefanta guapa y suave, de ojos grandes y brillantes. Y decidieron dejarla en paz.

Y un buen día, Margarita, feliz, salió del jardincito vallado. Se quitó los zapatitos, el cuello y el lazo color de rosa. Y se fue a jugar sobre la hierba alta, entre los árboles de frutos exquisitos y en los charcos de barro.

Las otras elefantitas la miraban desde su jardín. El primer día aterradas. El segundo día, con desaprobación. El tercer día, perplejas. Y el cuarto día, muertas de envidia.

Al quinto día, las elefantitas más valientes empezaron a salir una tras otra del vallado. Y los zapatitos, los cuellos y los bonitos lazos rosas quedaron entre las peonias y las anémonas.

Después de haber jugado en la hierba, de haber probado los riquísimos frutos y de haber dormido a la sombra de los grandes árboles, ni una sola elefantita quiso volver nunca jamás a llevar zapatitos, ni a comer peonias o anémonas, ni a vivir dentro de un jardín vallado.

Y desde aquel entonces, es muy difícil saber, viendo jugar a los pequeños elefantes de la manada, cuáles son elefantes y cuáles son elefantas. ¡Se parecen tanto!

3. Carta de una madre

➡ Objetivo	Que cada mujer tome conciencia de la importancia de su papel en la familia para cambiar los roles y estereotipos de género en los que hemos sido educadas y que transmitimos inconscientemente a nuestras hijas e hijos.
➡ Modalidad	Grupal.
➡ Material	Texto “Carta de una madre” y hojas.
➡ Tiempo	40 minutos aproximadamente.
➡ Orientación a la dinamizadora	Se puede resaltar el papel tan importante que tiene cada una de ellas en la educación de sus hijas e hijos, para cambiar aquellos aspectos que no ayudan a desarrollarnos como personas libres de los sesgos de la socialización de género. Asimismo se puede relacionar con la necesidad de llevar a cabo los cambios personales que han identificado en la primera parte de este módulo.

Desarrollo de la actividad

1. Cada mujer lee individualmente la carta.
2. Se les pide que reflexionen sobre las siguientes preguntas:
 - ★ ¿En qué aspectos te sientes identificada con la protagonista de la carta?
 - ★ ¿Qué aspectos sientes que quieres y necesitas cambiar en tu vida?
3. Debatimos en grupo.
4. Escribe una carta o unas breves líneas en las que identifies tus compromisos personales de cambio.

Carta de una madre

Queridos todos, queridas todas:

Me voy. Volveré cuando sepáis dónde están guardadas las bolas de naftalina, cuando nuestra casa ya no tenga secretos para ninguno de vosotros, cuando seáis capaces de descifrar los códigos de los botones de la lavadora, cuando logréis reprimir el impulso de llamarme a gritos si se acaba la pasta de dientes o el papel higiénico. Volveré cuando estéis dispuestos a

llevar conmigo la corona de reina de la casa. Cuando no me necesitéis más que para compartir. Ya sé que me echaréis de menos, estoy segura. También yo a vosotros, pero sólo desapareciendo podré rellenar los huecos que vuestro cariño me produce... Sólo podré estar segura de que verdaderamente me queréis cuando no tengáis necesidad de mí para comer o para vestiros o para lavaros o para encontrar las tijeras. Ya no quiero ser la reina de la casa, estoy harta, me he cansado de tan gran responsabilidad y he caído en la cuenta de que si sigo jugando el papel de madre súper no lograré inculcaros más que una mentalidad de súbditos. Y yo os quiero libres y moderadamente suficientes y autónomos.

Ya sé que vuestro comportamiento conmigo no es más que un dejarse llevar por mi rutina; también por eso quiero poner tierra por medio. Si me quedo, seguiré poniéndoos todo al alcance de la mano, jugando mi papel de omnipresente para que me queráis más.

Sí, para que me queráis más. Me he dado cuenta de que todo lo que hago es para que me queráis más, y eso me parece tan peligroso para vosotros como para mí. Es una trampa para todos.

Palabra de honor que no me voy por cansancio, aunque sea una lata dormirse todas las noches pensando en la comida del día siguiente y hacer la compra a salto de mata cuando vienes del trabajo y, a la larga, pesa mucho la manía de ver siempre un velo de polvo en los muebles cuando me siento un rato en el sofá, y la perenne atracción hacia la bayeta y la cera. Pero no es sólo por eso. No. Tampoco me voy porque esté harta de poner la lavadora mientras me desabrocho el abrigo ni porque quiera estar más libre para hacer carrera en mi trabajo. No. Hace ya mucho tiempo que tuve que elegir una perpetua interinidad en mi profesión porque no podía compatibilizar una mayor dedicación mental al trabajo profesional con la lista de la compra. Me voy para enseñaros a compartir, pero sobre todo me voy para ver si aprendo a delegar.

Porque si lo consigo, no volveré nunca más a sentirme culpable cuando no saquéis notas brillantes o cuando se quemen las lentejas o cuando alguno no tenga camisa planchada que ponerse.

La culpa de que sea imprescindible en casa es sólo mía, así que desapareciendo yo por unos días, os daréis cuenta vosotros de que la monarquía doméstica es fácilmente derrocable y quizá yo pueda aprender la humildad necesaria para ser, cuando vuelva, una más entre la plebe.

Cuando encontréis la naftalina no dejéis de avisarme. Seguro que para entonces yo también habré aprendido a no ser tan excesivamente buena. Puede ser que ese día no nos queramos más, pero seguro que nos querremos mejor.

Besos. Mamá.

Firmado: C. de Santos - "Ser Humano"

4. Mi juguete preferido

➡ Objetivo	Que las participantes tomen conciencia de la educación sexista recibida a través de los juguetes.
➡ Modalidad	Individual y grupal.
➡ Material	Música suave de fondo.
➡ Tiempo	40 minutos aproximadamente.
➡ Orientación a la dinamizadora	La dinamizadora dará un tiempo al principio de esta dinámica para facilitar la creación de un ambiente relajado.

Desarrollo de la actividad

Crear un ambiente tranquilo y agradable. La facilitadora va guiando pausadamente el “viaje”, para ayudar a recordar a las participantes su primera infancia, sus juguetes y sus relaciones en la misma.

- ★ Se pide a las participantes que respiren profundamente y se sienten de una forma relajada.
- ★ Se indica que cierren los ojos para realizar un viaje a su primera infancia.
- ★ Vamos a imaginarnos cómo fue nuestro nacimiento, ¿cómo nos recibieron?
- ★ ¿Cómo es mi primera ropa? ¿qué color tiene?
- ★ ¿Cuál es mi primer juguete?
- ★ ¿Con quién juego? ¿dónde juego?
- ★ ¿Cuál es mi juguete preferido?
- ★ ¿Qué es lo que más me gusta hacer?
- ★ Respiro profundamente, y regreso del viaje, vuelvo a la sala con las compañeras.

Se reflexiona grupalmente sobre lo vivido tratando de reflexionar sobre:

- ★ ¿Cómo nos hemos sentido?
- ★ ¿Qué tipo de juguetes se consideran específicamente de chicas?
- ★ ¿Qué tipo de juguetes se consideran específicamente de chicos?

- ★ ¿Qué relación puede tener esto con las actividades y profesiones que suelen realizar las mujeres y los hombres?
- ★ ¿Cómo puedo cambiar esta situación para mis hijos e hijas?

5. Colage de imágenes

➡ Objetivo	Reconocer y darse cuenta de cómo a través de las imágenes se crea opinión y necesidad. Descubrir cómo la información visual y la comunicación establecen roles y patrones de funcionamiento.
➡ Modalidad	Grupal – individual.
➡ Material	Revistas de prensa que puedan contener fotografías e imágenes estereotipadas, tijeras, cartulina y pegamento.
➡ Tiempo	45 minutos aproximadamente.

Desarrollo de la actividad

1. La dinamizadora distribuye al azar un par de revistas para cada mujer y solicita a las participantes que busquen individualmente una fotografía de una mujer, otra de un hombre, una de una niña y una de un niño. Las imágenes se pegarán en una cartulina.
2. Las participantes enseñan al resto del grupo las fotos que han elegido.
3. A partir de las fotos, la facilitadora animará a las participantes a descubrir los estereotipos de las imágenes que la sociedad nos transmite como modelicas, adecuadas para mujeres, hombres, niñas y niños.
4. Al pie de cada fotografía, se escriben los elementos que ellas piensan sobre expresiones, actitudes, transmisiones estereotipadas.
5. Finalmente, se propicia el debate sobre la influencia de los hábitos estereotipados en la sociedad.

6. Las mujeres en la publicidad¹⁶

➡ Objetivo	Reflexionar sobre los roles y estereotipos de género fomentados a través de los anuncios publicitarios.
➡ Modalidad	Grupal.
➡ Tiempo	1 hora.
➡ Orientación a la dinamizadora	En los anuncios de publicidad es común que a las mujeres se las presente como amas de casa o como objetos sexuales y ligadas a funciones de cuidado y al ámbito de lo doméstico. Por el contrario, a los hombres se les muestra asociados a ámbitos profesionales, excluidos del ámbito familiar. De esta manera se refuerzan los roles y estereotipos de género que limitan las funciones de hombres y mujeres en la sociedad, reduciendo las oportunidades de desarrollarse libremente.

Desarrollo de la actividad

A modo de lluvia de ideas se les pide a las participantes que recuerden anuncios de televisión que tengan que ver con las siguientes situaciones:

- Mujer ama de casa y madre de familia: dedicada por entero a los cuidados de otras personas, eficaz pero sin esfuerzo porque utiliza avances tecnológicos.
- Mujer como objeto de consumo: símbolo sexual, objeto decorativo asociada a productos que van dirigidos al hombre y que responden al mensaje de “si usas este producto conseguirás a estas mujeres”.
- Mujer como profesional: supeditada al jefe y/o en profesiones tradicionalmente femeninas.

En un segundo momento, se analizarán los anuncios a partir de las siguientes preguntas:

- ★ ¿El anuncio promueve modelos tradicionales de hombres y mujeres en su participación en la vida social, política y económica?
- ★ ¿Muestra a las mujeres como incapaces de controlar sus emociones y a los hombres incapaces de controlar la agresividad?
- ★ ¿Presenta el cuerpo de las mujeres como un espacio de imperfecciones que hay que corregir planteando modelos de belleza imposibles de conseguir?

7. El lenguaje importa

➔ Objetivo	Tomar conciencia de las connotaciones peyorativas que se le dan a una misma palabra cuando se dice en femenino.
➔ Modalidad	Grupal.
➔ Material	El juego de palabras.
➔ Tiempo	20 minutos.
➔ Orientación a la dinamizadora	El lenguaje es la herramienta de comunicación humana más potente, a través de la cual se transmite el sexismo , que se define como el conjunto de actitudes y comportamientos que mantienen en situación de inferioridad y subordinación al sexo femenino y que está presente en las manifestaciones de la vida social y en todos los ámbitos de las relaciones humanas ¹⁷ .

Desarrollo de la Actividad

Por grupos, se les pide a las participantes que identifiquen el significado de las palabras que aparecen en el cuadro “Juego de Palabras”, preguntando:

- ★ ¿Qué os sugieren cada una de las palabras?
- ★ ¿Significan lo mismo cada una de las palabras, cuando se les cambia el género gramatical?
- ★ ¿Por qué creéis que tiene un significado peyorativo el término cuando va en femenino?
- ★ Identificar y comentar otras palabras, expresiones, refranes en las que se identifique un trato denigrante hacia la mujer.

16. Adaptación de la dinámica extraída de la Guía de sensibilización y formación en Igualdad de oportunidades entre Mujeres y hombres, Instituto de la Mujer, Madrid, 2006.

Juego de palabras

Masculino	Femenino
Zorro	Zorra
Lagarto	Lagarta
Verdulero	Verdulera
Hombre público	Mujer pública
Solterón	Solterona

17. Para conocer más sobre el uso equitativo del lenguaje, existen infinidad de guías publicadas por diferentes organizaciones y organismos de la mujer, que pueden ser de gran utilidad.

CAPÍTULO 4

Comunicación y

habilidades sociales

■ Objetivo	<u>131</u>
■ Justificación	<u>131</u>
■ Dinámicas propuestas	<u>137</u>



Objetivo

Fomentar las estrategias necesarias para mejorar la comunicación y facilitar las relaciones interpersonales.

Justificación

Relacionarse de manera positiva y eficaz es un hecho satisfactorio, ya que permite manifestar los sentimientos, las actitudes, las ideas o los conflictos que tenemos. Respetando y respetándose se tiene la posibilidad de resolver las situaciones de forma adecuada, logrando un mayor grado de autoestima y confianza.

Las habilidades sociales y las técnicas de comunicación no son elementos innatos en las personas, por esto, a partir de su entrenamiento, podemos aprenderlas, desarrollarlas y mejorar nuestra capacidad de relación.

En la vida cotidiana, y de manera especial en la búsqueda y consolidación del puesto de trabajo, saber comunicarse es fundamental. Con un manejo adecuado de estas herramientas, comunicar y expresar nuestras necesidades y opiniones de manera constructiva, nos resultará más fácil. No cabe duda que el procedimiento de aprendizaje e interiorización de las técnicas de comunicación es laborioso, necesita su tiempo y un entrenamiento continuo, pero el beneficio final compensa el esfuerzo realizado.

Erróneamente se puede pensar que en el mundo del trabajo solo quien tiene contacto directo con la clientela o con el público debe tener capacidades comunicativas desarrolladas. Esto es falso, ya que como seres humanos estamos siempre comunicándonos, aunque sea sin palabras y, por tanto, la forma de hacerlo es importante en cualquier interacción con otra persona.

Uno de los propósitos de esta guía es apoyar la motivación para la búsqueda activa de empleo, y para desarrollar esta tarea, saber comunicarse es vital, además de una habilidad necesaria durante todo el procedimiento. A partir del momento de la búsqueda de información relativa al trabajo, entender qué es lo que requieren en un determinado puesto, saber comunicarnos con quien hará la entrevista, y hasta el momento en que conseguimos nuestro objetivo y nos incorporamos al mercado laboral, la tarea de la comunicación ocupa un lugar de primera importancia.

La Comunicación

La comunicación es una condición inherente a la vida humana y a las relaciones sociales como elemento de transmisión y recepción de ideas, de informaciones y de mensajes. Aunque a veces sólo se piensa en el lenguaje oral, la comunicación es un fenómeno más complejo que comprende muchos aspectos como, por ejemplo, el lenguaje corporal, las relaciones grupales, el contacto físico, etc.

En cualquier relación social o de producción humana, siempre hay comunicación. Cada forma de expresión, cada comportamiento, (incluso estar en silencio), son formas de comunicación, aún si la intención no es consciente.

Comunicar es un hecho fundamental en nuestra sociedad, nos permite crear y mantener relaciones sociales, adquirir información que nos puede resultar útil en la vida cotidiana o en nuestra vida profesional, es requisito básico para la vida social.

La comunicación puede ser principalmente de dos tipos:

1. **La comunicación verbal**, en la cual se usa el lenguaje. Se clasifica en comunicación oral y escrita.
2. **La comunicación no verbal**, en la que no se usa el lenguaje, sino un sistema especial de signos o señales. Es la comunicación que se da mediante indicios, signos y que carece de estructura sintáctica verbal.

Comunicarse no es sólo la transmisión de una información, se requiere la confirmación de la recepción y que sea comprendida, de otra forma existen interferencias en la comunicación. Por tanto, la buena comunicación existe cuando:

- La persona que recibe la información mantiene una actitud de escucha.
- Se responde adecuadamente.
- Se tiene en cuenta que la persona receptora de nuestro mensaje pueda entender el mensaje que queremos transmitir.

- Presuponer de antemano que la información recibida ha sido comprendida puede tener consecuencias como malos entendidos, toma de decisiones no acertadas, acuerdos fallidos... Por tanto, resulta de vital importancia, por parte de quien recibe, cerciorarse de haber entendido bien el mensaje recibido. Esto se puede hacer mediante la reformulación de preguntas y el parafrasear.

Por otro lado, la persona que emite el mensaje deberá adaptar el contenido de éste a la persona receptora e igualmente deberá cerciorarse de que la información se ha entendido correctamente.

La dinamizadora puede iniciar estos temas sobre la comunicación, preguntando:

- ¿Por qué se comunica la gente?
- ¿Para qué nos comunicamos?
- ¿Qué es para nosotras la comunicación?

La facilitadora puede utilizar la técnica del brain-storming, o lluvia de ideas, para que salgan temas a debate sobre la comunicación: dialogar, comunicar ideas, dar mensajes, recibir información.

A menudo salen en el grupo ideas como influenciar o manipular. Es importante destacar que cuando se quiere influenciar existen métodos para convencer, persuadir y para manipular la opinión y es evidente que puede tener una finalidad tanto negativa como positiva.

La facilitadora indicará cómo a través de la comunicación se expresan deseos y sentimientos, se intercambian intereses y se obtiene información sobre cosas o asuntos que interesan a las personas. Cómo defender nuestras opiniones, justificar la postura, explicarla y argumentarla, defender las propias ideas y llevar a cabo una negociación con éxito.

Si adoptamos comportamientos que desarrollen las habilidades sociales, que favorezcan la capacidad de resolver conflictos y negociarlos, podemos tomar decisiones sin miedo, escuchar de forma activa a nuestras compañeras o compañeros, etc. Para ello es importante tener presente:

- Conceder a la otra persona el derecho a la diferencia, afirmando la propia identidad.
- Creer en la posibilidad de enriquecerse gracias al desacuerdo, aprendiendo de los recursos de la persona interlocutora.
- Estar convencida de que una negociación exitosa aporta beneficios a todas las personas que intervienen.

- Admitir que defender las propias ideas no es sinónimo de imponerlas, sino más bien de enriquecerlas con una confrontación.
- No temer defender las propias ideas, realizarlo sin autocensura y obstinación en caso de un posible desacuerdo.
- No dar signos de agresividad, de inquietud, desinterés y aburrimiento.
- Saber escuchar a la otra persona, sus argumentos, sus posiciones; comenzar a escuchar con empatía.
- Saber capturar elementos y encontrar argumentos que permitan defender temas conflictivos. Buscar siempre un área que posibilite la intervención.

Comunicarse y necesidad de informarse

Cuando se describe a alguien, un acontecimiento o un hecho, se tiende a evaluar deformando la información:

- Es importante transmitir a las participantes la importancia de que sean ellas mismas las que vayan en la búsqueda de la información directa y que no se conformen sólo con obtenerla a través de personas intermediarias.
- Crear la necesidad de explorar, de buscar, de saber conceptuar y de defender con criterios altamente objetivos temas candentes, o informaciones útiles intentando distanciarme para que no influya mi posición personal.

Habilidades sociales

Las habilidades sociales hacen referencia a la capacidad de comunicarnos de forma adecuada para relacionarnos con las demás personas.

Relacionarse de forma positiva permite manifestar ideas, sentimientos y actitudes, respetando y respetándose a una misma, dando la posibilidad de resolver situaciones de forma adecuada y logrando mayor grado de autoestima y confianza.

La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

Son, por tanto, las conductas verbales y no verbales las que facilitan las relaciones interpersonales en diversos ámbitos de nuestra vida, de forma no agresiva ni inhibida, sino asertiva. Como cualquier otra habilidad o destreza, se aprende por observación de modelos y por la técnica de ensayo y error. Todo ello hace que las habilidades sociales sean un contenido básico en cualquier proceso formativo y para la mejora en el ámbito del desarrollo personal.

Las **habilidades sociales** juegan igualmente un papel esencial en las relaciones interpersonales. Teniendo en cuenta que siempre nos estamos relacionando de una u otra forma con otras personas, resulta imprescindible un buen aprendizaje.

Los contenidos de las habilidades sociales pueden abordarse desde dos enfoques: por un lado, considerando que la persona tiene una carencia de partida en el manejo de estas habilidades que suele derivar en conductas inadaptadas. Por otro, considerando que la persona si tiene las habilidades adecuadas, puede experimentar procesos emocionales, afectivos o cognitivos opuestos que interfieren en la expresión de sus capacidades. En este sentido, se considera que la ansiedad es el estado que compite habitualmente con la manifestación de las habilidades sociales.

Para las mujeres participantes en estos talleres, los estados de ansiedad pueden aparecer en diferentes momentos del itinerario que vamos desarrollando, cuando:

- Comienza el itinerario formativo.
- Descubren que el cambio que van provocando lleva consigo algunas pérdidas.
- Se enfrentan al mercado laboral con su primera entrevista.

La ventaja es que tanto las habilidades comunicativas como las sociales son aprendidas, de modo que para mejorarlas podemos entrenarlas. Y ese es el objetivo de este apartado en el que a través de varios ejercicios y dinámicas trataremos de mejorar las capacidades comunicativas y sociales de las participantes.

- Partir de las habilidades sociales de las participantes para su mejora y optimización. Las normas en las relaciones sociales implican valores, creencias y normas culturales que las hacen pertinentes o no en cada contexto.
- A partir del trabajo con la de autoestima, se pueden poner en práctica habilidades que cada participante necesita para diversos contextos de su realidad, identificando que en sus actuaciones y decisiones están teniendo en cuenta sus propios objetivos, derechos y necesidades y las de las demás personas o su entorno, y no sólo los de ellas, o –lo que es más frecuente en el caso de las mujeres– las de los demás.

Hay que recordar que las habilidades sociales no tienen un contenido universal, porque se abordan desde el contexto cultural específico en el que nos movemos.

Contar con habilidades comunicativas y sociales adecuadas resulta imprescindible para el acceso al empleo, con independencia de la naturaleza de éste. Ser asertiva o ser empática son algunas de las habilidades necesarias en cualquier empleo. Las mujeres además, tenemos ciertas dificultades para negociar algo para nosotras o decir que no. Una vez más, esto es fruto de la socialización y contribuye a que en muchas ocasiones las mujeres acepten más trabajo del que pueden asumir y en peores condiciones. De ahí, la importancia de entrenar este tipo de habilidades en grupo.

Las mujeres han sido socializadas para no participar activamente en el mundo de lo público, lo que genera como efecto más inmediato la dificultad para expresar sus opiniones públicamente. Con el entrenamiento en habilidades sociales dentro del grupo también se pretende contribuir a que las participantes pierdan los miedos a expresarse libremente, habilidad que tendrán que utilizar cuando se incorporen a empleos relacionados con la atención al público y al trabajo en equipo.

A su vez, la mejora de las habilidades sociales y comunicativas favorecerá la mejora de la autoestima, porque las participantes verán que pueden comunicarse de un modo asertivo y que pueden lograr sus objetivos.

Adquisición de habilidades sociales

La **empatía** debe entenderse como la capacidad de identificar e interpretar los sentimientos ajenos, de adoptar su perspectiva, de poder captar sus emociones, de emplear la escucha activa y estar en una disposición de aceptación de lo que comunica la otra persona, aunque sin pretender actuar por ella. Es una de las habilidades sociales que permite desarrollar competencias en el manejo de las relaciones personales y grupales.

Para ejercitarse en esta habilidad es importante que se practique la **escucha activa** y comprensiva, expresando que los sentimientos de la otra persona nos llegan.

Para entrar en materia, la dinamizadora puede utilizar un ejemplo de características similares al siguiente:

La dinamizadora puede resaltar que además de saber escuchar y establecer una comunicación empática, es importante saber reconocer quien nos escucha activa y empáticamente. Facilitar que las participantes se interroguen acerca de estas cuestiones:

- ¿Quién nos escucha?

- ¿Qué sentimos cuando alguien nos escucha?
- ¿Quién percibo de mi entorno que no me sabe escuchar?
- ¿A quién escucho peor?
- ¿Qué obstáculos dificultan la escucha activa?

Otro concepto importante es el de **asertividad**, significa comunicar a otra u otras personas lo que sientes y piensas sin que suponga una ofensa para ellas y que al mismo tiempo te permita expresarte.

La dinamizadora potenciará la conversación, el diálogo y debate entre las componentes del grupo sobre los diferentes temas expuestos, para que las mujeres practiquen el saber escuchar, sentirse escuchadas, y por ende, saber aceptar y sentirse aceptadas en la comunicación.

Dinámicas propuestas

1. El lenguaje corporal.
2. La comunicación escrita.
3. La experiencia de Catalina y Juan.
4. Simular la defensa y ataque de temas que suscitan conflicto.

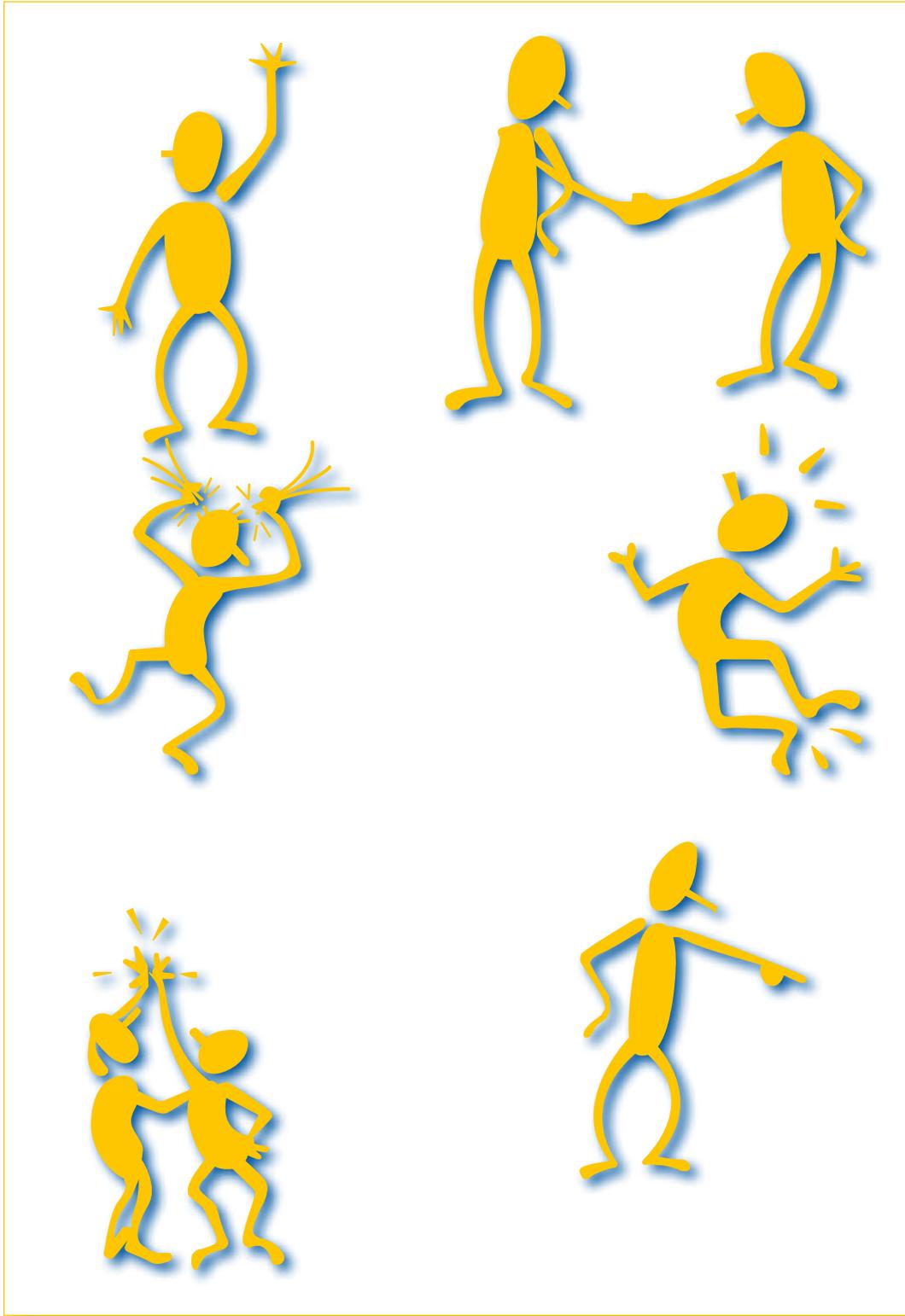
1. El lenguaje corporal

➔ Objetivo	Tomar conciencia de la importancia de lo que expresamos a partir del cuerpo.
➔ Modalidad	Grupal.
➔ Material	Dibujo que refleja diferentes posturas corporales.
➔ Tiempo	20 minutos.
➔ Orientación a la dinamizadora	Discutir sobre si existe un acuerdo sobre lo que significa cada postura corporal, cómo lo aprendemos y si es un lenguaje que es idéntico en todas las culturas. Igualmente se puede plantear la cuestión de si somos capaces de controlarlo.

Desarrollo de la actividad

1. Se divide el grupo en subgrupos.
2. Responder a la siguiente pregunta:
 - ¿Qué expresan cada una de las figuras?
3. Debatir las respuestas en el grupo y concluir las siguientes cuestiones:
 - A nivel general existe un acuerdo sobre el lenguaje corporal.
 - Lo aprendemos en la infancia.
 - Tiene un fuerte componente cultural. Un gesto en una cultura puede tener un significado y en otra cultura otro.
4. Identificar algunas posturas que utilizamos cotidianamente y comentar lo que transmitimos con ellas. Relacionarlas con el cuadro “El lenguaje de los gestos”.

Ejercicio: el lenguaje corporal



El lenguaje de los gestos

No asertivas	Asertivas	Agresivas
Postura		
Recostada.	Erguida pero relajada.	Erguida, tensa, rígida.
Con los hombros hacia delante.	Con los hombros rectos.	Hombros hacia atrás.
Moviéndose constantemente.	Pocos movimientos y cómodos, en el mismo sitio.	Movimientos bruscos.
Mentón abajo.	Cabeza recta o un poco inclinada.	Mentón hacia arriba o lanzado hacia delante.
	Sentada, piernas juntas o cruzadas.	Sentada, pie sobre el escritorio, manos detrás de la cabeza, tensamente inclinado hacia delante.
Gestos		
Manoteo agitado.	Movimientos casuales de las manos.	Golpe de kárate o boxeo con la mano.
Movimiento de retorcimiento.	Manos relajadas, manos abiertas, palmas hacia fuera.	Puños cerrados o apuntado con el dedo.
Hombros encogidos.	Posición centrada de los hombros.	Brazos extendidos.
Asentir frecuentemente con la cabeza.	Asentir ocasionalmente con la cabeza.	Asentir con cortos y bruscos movimientos de la cabeza.
Expresiones faciales		
Cejas levantadas, mirada suplicante, ojos muy abiertos, pestañeo rápido.	Cara relajada, mirada atenta, escaso parpadeo.	Ceño fruncido, mandíbula rígida, mirada tensa sin pestañar.
Sonrisa nerviosa o culpable.	Sonrisa auténtica.	Sonrisa con aire de superioridad o sarcástica.
Se muerde labio inferior.	Boca relajada.	Labios tensos.
Muestra enojo apartando la mirada.	Muestra enojo con destello en los ojos.	Muestra enojo con ceño fruncido, boca muy firme.

Voz		
Callado, voz baja, tono alto.	Resonante firme, agradable.	Voz baja de acero o áspera y recia.
Muchas veces “em...” “esto..” se detiene en la mitad de la frase.	Cómoda.	“Se come” las palabras, habla muy controlada.
Risa nerviosa.	Risa solo cuando hay humor.	Risa sarcástica.
Afirmaciones que suenan como una pregunta con subida de tono al final.	Tono de voz permanece uniforme cuando hace afirmaciones.	Afirmaciones que suenan como órdenes o declaraciones autoritarias.

2. La comunicación escrita¹⁸

- ➡ **Objetivo** | Fomentar la capacidad de las participantes para seguir instrucciones escritas.
- ➡ **Modalidad** | Individual.
- ➡ **Material** | Papel con las instrucciones escritas y lápiz.
- ➡ **Tiempo** | 30 minutos.
- ➡ **Orientación a la dinamizadora** | Se trata de reforzar en el grupo la necesidad de leer detenidamente la información escrita que nos llega. Adquirir esta habilidad puede ser especialmente importante para poder realizar correctamente algunos test de selección para el empleo. O para no firmar documentos que previamente no hayamos comprendido.

Desarrollo de la actividad

1. Se da a cada participante la hoja con las instrucciones boca abajo y se explica que van a tener 3 minutos de tiempo para seguir al pie de la letra las instrucciones que se formulan. Las que vayan acabando, tendrán que darle la vuelta a la hoja y permanecer en silencio hasta que acaben sus compañeras.
2. Cuando todas tengan las instrucciones, se les pide que le den la vuelta a la hoja y comiencen.
3. Se debaten en grupo las conclusiones que se pueden extraer de esta dinámica.

18. Ejercicio extraído de “Mujer, tú vales” de Antonia Berta Pérez y col.

3. La experiencia de Catalina y Juan¹⁹

➡ Objetivo	Que cada participante reflexione acerca de la necesidad de escuchar antes de hacer una valoración de la situación.
➡ Modalidad	Grupal.
➡ Material	Cuento “La experiencia de Catalina y Juan”, papel y bolígrafo.
➡ Tiempo	30 minutos.
➡ Orientación a la dinamizadora	Destacar la necesidad de desarrollar las habilidades sociales para mejorar las relaciones interpersonales. Enfatizar que es necesario conocer la causa de un comportamiento antes de emitir juicios que puedan recibirse como ofensivos.

Desarrollo de la actividad

1. Se dará lectura al cuento “La experiencia de Catalina y Juan”.
2. Se divide el grupo en subgrupos.
3. Debatir en grupo las siguientes preguntas:
 - ★ ¿Qué opinas de la conducta de Catalina de evaluar a Juan antes de conocer la causa de su comportamiento?
 - ★ ¿Has tenido comportamientos similares a los de Catalina?
 - ★ ¿Cuáles han sido los resultados obtenidos?
 - ★ ¿Cuál sería para ti una forma positiva de actuar?

La experiencia de Catalina y Juan

Catalina y Juan habían salido juntos varias veces y su relación se estaba volviendo cada vez más profunda. Catalina estaba descubriendo por primera vez lo que era

19. Texto extraído del libro: “Tú ganas, yo gano” de Cornelius, H. y Faire,

confiar en alguien a quien poder expresar sinceramente sus sentimientos y revelar sus secretos.

No obstante, aunque se sentía muy unida a Juan, algo se estaba interponiendo entre los dos.

Juan tenía hijos del matrimonio anterior, y el hecho de que les comprara tantos regalos la disgustaba cada vez más. Hasta el momento, el único comentario sarcástico que podía indicar cómo se sentía había sido: “Realmente les das muchísimo a tus hijos”. Se sentía culpable de ser tan poco comprensiva con la generosidad de Juan, pero no podía disimular su resentimiento. Este hecho se convirtió en un problema, pues no lo estaba encarando debidamente y comenzó a interferir en la relación.

Le pidió consejo a una amiga, quien le dijo: “Imagínate que eres una tercera persona observándote desde arriba. Están allí, Catalina y Juan, disfrutando de una cena romántica. Juan le está hablando a Catalina del último regalo especial que le ha comprado a uno de sus hijos. A Catalina le está subiendo la presión y quisiera que terminara con el tema. Piensa si le debería decir que no compre tantos regalos. ¿O tal vez debería renunciar totalmente a la relación y abandonarla? ¿Qué recomendarías tú que hiciera? ¿Abandonar la relación? ¿Permanecer sentada y no decir nada? ¿Decirle que deje de comprar regalos tan caros? ¿Decirle que no le hable de los regalos?”

A Catalina le pareció útil esta forma de mirar las cosas *a vista de pájaro*. Miró a su amiga y le dijo “¿Por qué no le pregunta ella por qué lo hace?”

La siguiente vez que Juan mencionó que había comprado un regalo, Catalina contuvo el comentario sarcástico que se le escapaba de la boca y dijo manteniendo un tono de voz neutro: “He notado que les compras muchos regalos a tus hijos, ¿por qué lo haces?”. Él se quedó pensativo un momento y luego contestó: “Me ayuda a sentirme mejor como padre. El mío era increíblemente tacaño conmigo, con su tiempo y su dinero. He jurado que yo sería diferente con mis hijos. ¿Sabes cuál es la prueba para mí de que un juguete es un buen juguete? Siempre elijo juguetes que me ayuden a relacionarme con mis hijos; son juguetes que tenemos que montar juntos o que podemos usar juntos en el parque. Pienso que, en parte, estoy tratando de recuperar todas esas oportunidades que perdí con mi padre”. Continuaron hablando del tema y Catalina habló de la actitud hacia los juguetes con la cual ella creció. No estaba tratando de cambiar la opinión de él, sino simplemente de escucharla.

Por último Juan dijo: “Es estupendo sentirse con la libertad de hablar acerca de uno mismo tan abiertamente”. Ella estaba contenta de haber reconocido su incomodidad y de haber tratado de averiguar más. En lugar de eso, hubiera sido fácil encerrarse en sí misma. Ahora se sentía más unida a él que nunca.

4. Simular la defensa y ataque de temas que suscitan conflicto

➡ Objetivo	Saber conceptualizar, explorar y defender nuestras opiniones.
➡ Modalidad	Individual y colectivo.
➡ Material	Bolígrafo y fichas pedagógicas.
➡ Tiempo	60 minutos aproximadamente.
➡ Orientación a la dinamizadora	Realizar una escucha activa de los argumentos de las participantes.

Desarrollo de la actividad

La facilitadora explica el ejercicio y los temas de debate a las participantes.

Pueden trabajar sobre dos temas a elegir, normalmente no se usan todos. La dinamizadora recalcará a las participantes que intenten mantenerse al margen de sus sentimientos e ideas, se trata sólo de un juego donde apreciarán su capacidad de convencer y negociar

No se trata de que expliquen cuál es su posición, sus sentimientos, su opinión acerca de cada uno de los temas, ni que digan por que situación se decantan. Se trata más bien de que sepan colocarse en la piel de dos personajes diferentes y sean unas maravillosas defensoras, tanto cuando defiendan un argumento a favor, como cuando defiendan un argumento en contra.

Temas a debatir

Imagina que eres abogada y vas a tener que argumentar a favor y en contra de temas que provocan litigio:

- ★ A favor de la incorporación de las mujeres al mercado de trabajo en igualdad de condiciones que los hombres / En contra de la incorporación de las mujeres al mercado de trabajo en igualdad de condiciones que los hombres.
- ★ A favor de la ley del aborto / En contra de la ley del aborto.
- ★ A favor de la legalización de drogas / En contra de la legalización de drogas.

- ★ A favor del sistema de pensiones a cargo de la Seguridad Social / En contra del sistema de pensiones a cargo de la Seguridad Social.
- ★ A favor de la educación y formación profesional de las mujeres / En contra de la educación y formación profesional de las mujeres.

Después de que cada una de las participantes haga el ejercicio individualmente la dinamizadora propondrá que se abra un debate en torno a los temas elegidos y cada una dará a conocer sus argumentos.

¿Cómo mejorar la comunicación?²⁰

1. Buscar el momento adecuado para pedir las cosas.
2. Estar tranquila. Cuanto más tranquila se está, mejor se comunica lo que se quiere transmitir.
3. Escuchar con atención a quien habla. Mirar a la cara nos ayuda a dar confianza a la persona que nos habla.
4. Ponerse en el lugar de la otra persona. Tener en cuenta cuando la que nos habla está en una situación delicada, con problemas, enfadada, triste, alegre.
5. Hacer las preguntas de manera clara, sin rodeos que líen la conversación.
6. Pedir opiniones.
7. Expresar clara y directamente los deseos, opiniones, sentimientos:
 “Yo prefiero que...” “Esto me parece interesante...”
 “Yo estoy en desacuerdo”
8. Aceptar la parte de razón que pueda tener la otra persona.
9. Adaptarse a la situación y al tema que se está hablando.
10. Valorar las cosas positivas que dicen otras personas y expresarlo (“Me parece una buena idea lo que has dicho”).
11. Aceptar las críticas positivas que alguien te haga amablemente.
12. Saludar y despedirse de modo adecuado.

20. Texto extraído de “Mujer, tú vales” de Pérez Moreno, Antonia Berta y cols.

La asertividad

A nivel general las mujeres tienden a inhibirse ante una determinada situación y a no decir lo que piensan por miedo a que pueda sentar mal a la otra persona. Esto es fruto del proceso de socialización, a través del cual aprenden que lo que dicen otras personas tiene más valor que lo que piensan ellas. Evidentemente esto también está relacionado con la baja autoestima.

El problema de este tipo de conducta es que, lejos de resolver un cierto conflicto, lo que hace es empeorar la situación, en el sentido que la mujer se siente mal por no decir lo que piensa y además, tiene que cargar con las consecuencias de no haber expresado su opinión. Esto ocurre tanto en el plano personal como en el laboral, por lo que es indispensable modificar este patrón de conducta.

Para entender qué es la asertividad, debemos imaginarnos una línea continua en la que en un extremo está la persona inhibida (la que se calla o no actúa por miedo) y en el otro la persona agresiva (la que actúa hiriendo a las demás). En el medio de esta línea estaría la persona asertiva, que es aquella que dice lo que piensa, pero de una forma en la que no haga daño a las otras personas.

El comportarse tanto de una forma inhibida como agresiva conlleva conflictos, genera tensión y soledad, las mujeres sienten que no controlan nada, no gustan a las demás personas, etc.

Por el contrario, el actuar de una forma asertiva ayuda a resolver los problemas, genera satisfacción, gusta a las demás personas, las personas se sienten con control, etc.

La relación entre la autoestima y la asertividad va en la doble dirección. Es decir, el tener una sólida autoestima aumenta las posibilidades de asertividad y a su vez, el comportarse de forma asertiva aumenta nuestra autoestima, puesto que cuando las mujeres comienzan a decir lo que piensan se sienten mejor consigo mismas.

Dinámicas propuestas

1. Escala de conducta asertiva.
2. Entrenando la asertividad.
3. La escucha activa.
4. Naúfraga en una isla solitaria.
5. Tomar una decisión.

1. Escala de conducta asertiva

➔ Objetivo	Que las participantes piensen en su forma de relacionarse, si suelen inhibirse, comportarse agresivamente o de una forma asertiva.
➔ Modalidad	Individual.
➔ Material	Escala de la conducta asertiva, bolígrafo y pizarra.
➔ Tiempo	45 minutos.
➔ Orientación a la dinamizadora	A la hora de explicar la asertividad, es importante que la facilitadora lo ilustre con ejemplos para que quede más claro el concepto. A la hora de corregir la escala, la facilitadora podrá guiarse por la hoja de correcciones.

Desarrollo de la actividad

1. Entregar a cada mujer el cuestionario de la escala de la asertividad y pedirle que individualmente la rellene, procurando que marquen aquella opción que más se acerque a cómo ellas actuarían.
2. Se deja a un lado el cuestionario y se explica el concepto de asertividad.
3. Se analiza con el grupo, ítem a ítem, qué opciones de respuesta son asertivas, agresivas o inhibidas.
4. Se pide a las participantes que observen si la mayoría de sus respuestas en la escala fueron asertivas, inhibidas o agresivas.

Escala de asertividad

1. Llegas tarde a una cita y te dicen: “Eres un desastre, ya podrías ser más puntual”
 - a) No dices nada y te pones colorada.
 - b) Dices: “¡Mira quién habla! ¿Qué sabrás tú de ser puntual?”
 - c) Dices: “No creo que porque haya llegado tarde una vez sea un desastre. Todo el mundo puede retrasarse alguna vez”.

2. Tus vecinos tienen la música puesta muy alta y te está molestando.
 - a) Dices: “¿Les importaría bajar un poco la música? Es que quisiera dormir un rato y no puedo. Gracias.”
 - b) No dices nada.
 - c) Dices: “O bajan la música o entro yo y les rompo el equipo de música”.

3. Te acabas de comprar un vestido nuevo y una amiga te lo pide, pero no quieres prestárselo:
 - a) Dices: “Ni loca pienso prestártelo.”
 - b) Dices: “Si quieres te lo presto en otra ocasión. Entiende que quiero estrenarlo yo”.
 - c) Dices: “Tómalo”.

4. Estás preocupada por tu hijo y alguien te dice: “Pareces preocupada”.
 - a) Dices: “Déjame en paz”.
 - b) Dices: “No me pasa nada”.
 - c) Dices: “Estoy preocupada, pero preferiría no hablar ahora sobre ello. Gracias por interesarte.”

5. En el autobús sólo hay un sitio libre y cuando te vas a sentar, un joven te quita el asiento:
 - a) Le dices: “Eres un imbécil, ¿no te diste cuenta de que me iba a sentar yo?”
 - b) Dices: “Disculpa, no sé si te diste cuenta de que aquí me iba a sentar yo”.
 - c) No dices nada y te quedas de pie a pesar de llevar varias bolsas.

6. Tu mejor amiga está preocupada.
 - a) Dices: “Pareces preocupada, ¿te puedo ayudar?”
 - b) Estas con ella y no haces ningún comentario sobre su preocupación.
 - c) Te ríes y le dices: “Mira que eres tonta, te preocupas por cualquier cosa”.

7. Cocinando te quemas con el aceite. Un amigo te pregunta: ¿Te hiciste daño?
 - a) Dices: “No te metas donde no te llaman”.
 - b) Dices: “Sí, me quemé con el aceite caliente”.
 - c) Dices: “No me pasa nada”.

8. Tu mejor amiga te invita al cine, pero a ti no te apetece ir:
 - a) Dices: “¡Ni muerta voy al cine hoy!”
 - b) Dices: “Gracias por invitarme, pero la verdad es que estoy algo cansada. Mejor quedamos otro día.”
 - c) Vas al cine con ella.

9. Has hecho una tarta y alguien te felicita por ello:
 - a) Dices: “Ya lo sabía, generalmente la hago mejor que los demás”.
 - b) Dices: “Gracias”.
 - c) Dices: “No, no está tan bien”.

10. Una compañera tuya ha cometido un error en el trabajo y tu jefe te culpa a ti:
 - a) Dices: “¡Estás loco, eso no lo hice yo!”.
 - b) No dices nada.
 - c) Dices: “No fue un error mío, lo ha cometido otra persona”.

11. Necesitas que alguien te ayude en la mudanza:
 - a) Dices: “Tienes que ayudarme”.
 - b) Preguntas si te puede hacer un favor y le explicas lo que quieres.
 - c) Te quejas de lo estresada que estás a ver si alguien se ofrece a ayudarte.

12. Estás leyendo y alguien te pregunta lo que haces:
 - a) Dices: “A ti que te importa”.
 - b) No dices nada.
 - c) Dices: “Estoy leyendo un libro muy bueno”.

13. Tu pareja se ha comido la ración de comida que te habías guardado para la cena:
 - a) No dices nada.
 - b) Dices: “Esa comida era mi cena. Me gustaría que hubieras preguntado primero”.
 - c) Gritas: “¡Te vas a enterar! Esa era mi cena”.

14. En el trabajo algunas de tus compañeras están hablando sobre un tema que te interesa:
 - a) No dices nada.
 - b) Haces algún comentario mientras te acercas al grupo.
 - c) Te acercas e interrumpes a quien esté hablando.

15. Tu pareja te comenta que no has limpiado bien la casa:
 - a) No dices nada.
 - b) Dices: “¡Qué sabrás tú!”.
 - c) Dices: “No sólo es mi responsabilidad, es la de todos.”

16. A la hora de salir con tu pareja:
 - a) Suelas dar alguna propuesta de qué hacer.
 - b) No dices nada.
 - c) Suelas participar cuando van a donde tú quieres.

17. Sólo ha sobrado un trozo de pastel y te apetece comértelo:
 - a) Lo guardas para tus hijos/as.
 - b) Preguntas, antes de comértelo, si alguien lo quiere.
 - c) Te lo comes.

18. Has tenido una discusión con tu pareja. Piensas que ha sido injusto contigo, porque crees que tenías la razón:
 - a) Le pides perdón para tener tranquilidad.
 - b) Das un golpe sobre la mesa y le dices que aquí mandas tú.
 - c) Intentas retomar el tema cuando esté más calmado.

19. Haces un cuadro que te ha costado mucho tiempo acabarlo y un amigo tuyo te gasta una broma y lo mancha:
 - a) Dices: “Imbécil, no quiero saber nada más de ti, déjame en paz”.
 - b) No dices nada.
 - c) Dices: “Me costó mucho acabar el cuadro. Me ha dolido mucho lo que me has hecho”.

20. Necesitas un coche para ir a una entrevista de trabajo y un buen amigo tuyo tiene uno:
 - a) Le explicas para qué necesitas el coche y le preguntas si te lo presta.
 - b) Se lo coges sin permiso.
 - c) Hago un comentario sobre el tema, pero no se lo pido.

Clave de respuestas

0= conducta asertiva

1= conducta agresiva

-1= conducta inhibida

Item	A	B	C
1	-1	1	0
2	0	-1	1
3	1	0	-1
4	1	-1	0
5	1	0	-1
6	0	-1	1
7	1	0	-1
8	1	0	-1
9	1	0	-1
10	1	-1	0
11	1	0	-1
12	1	-1	0
13	-1	0	1
14	-1	0	1
15	-1	1	0
16	0	-1	1
17	-1	0	1
18	-1	1	0
19	1	-1	0
20	0	1	-1

2. Entrenando la asertividad

➡ Objetivo	Entrenar la asertividad.
➡ Modalidad	Grupal.
➡ Material	Papel y bolígrafo.
➡ Tiempo	30 minutos.
➡ Orientación a la dinamizadora	La facilitadora deberá siempre recalcar la importancia de ser asertiva, a pesar de que nuestro/a interlocutor/a no lo sea. Explicar previamente las técnicas asertivas para que las participantes puedan utilizarlas para realizar los ejercicios que se plantean a continuación.

Desarrollo de la actividad

1. Explicar las técnicas de asertividad al grupo.
2. Dividir al grupo en varios subgrupos y pedirles que piensen cómo podrían actuar de forma asertiva ante las siguientes situaciones y que preparen un rol-playing sobre esto:
 - ★ Te has comprado una blusa en una tienda y cuando llegas a casa te das cuenta de que está rota.
 - ★ Tus vecinos tienen la música puesta muy alta y no puedes dormir.
 - ★ Tu pareja no colabora en las tareas domésticas.
3. Cada grupo escenifica las diferentes situaciones y se analiza si hay algo que se pudiera mejorar con respecto a la asertividad.

Técnicas de asertividad

1. **Técnica del disco rayado:** consiste en repetir nuestro punto de vista una y otra vez, manteniendo la tranquilidad (sí, pero...; comprendo como te sientes, pero...; estoy de acuerdo, pero...).
2. **Técnica del acuerdo asertivo:** consiste en hacer ver a la otra persona que un error lo tiene cualquiera y que eso no nos descalifica como personas (“Me olvidé de traerte lo que me pediste, pero eso no significa que sea un desastre; normalmente soy más responsable”).

3. **Técnica de ignorar:** consiste en aplazar una discusión hasta que la otra persona esté más calmada (“Mejor seguimos hablando después, cuando estemos más tranquilas”).
4. **Técnica de la pregunta asertiva:** consiste en usar una crítica que nos hacen para obtener más información (“¿Por qué dices que soy complicada?”)
5. **Técnica de la ironía asertiva:** consiste en responder a una crítica de una forma positiva (Si te dicen “Vaya cara”, respondes: “Gracias, a la vista está.”)

La escucha activa

Para las personas escuchar es importante, pero ¿cuántas personas lo hacen correctamente? Con frecuencia mientras alguien cuenta algo, el o la receptor/a, tiende a pensar en lo que va a decir cuando la otra persona termine de hablar. El problema al hacer esto es que no sólo no se comprueba si la información se ha recibido y entendido bien, sino que además tampoco se está pendiente del tono o de los matices emotivos del mensaje que se recibe. De ahí que la escucha activa sea tan importante.

Para mejorar la escucha activa es importante:

1. Mostrar interés por el mensaje que se está recibiendo.
2. Dejar hablar a la otra persona.
3. Prestar atención.
4. Dejar que la otra persona finalice sus frases, sin interrumpir.
5. Esperar antes de responder.
6. Fijarse en la comunicación no verbal.
7. Mirar a los ojos a la otra persona.
8. Asentir.
9. Mantener una postura corporal incorporada.
10. Reformular preguntas/parafrasear.
11. No juzgar.

3. La escucha activa

➡ Objetivo	Fomentar la capacidad de escucha.
➡ Modalidad	Grupal.
➡ Material	Texto “La historia de Rosa”.
➡ Tiempo	20 minutos.
➡ Orientación a la dinamizadora	Al finalizar la dinámica la dinamizadora deberá explicar la diferencia entre escuchar y oír, y dará las pautas para escuchar activamente.

Desarrollo de la actividad

1. Se pedirá a cuatro voluntarias que salgan del aula y esperen fuera.
2. Se explicará al grupo restante de mujeres este ejercicio y se les pedirá que simplemente observen cómo se irá transformando la información según vaya pasando de una persona a otra.
3. Una de las voluntarias entrará al aula y se le leerá el texto. Una vez que le ha quedado claro, tendrá que repetirlo lo que recuerda del texto a la siguiente voluntaria que entra en el aula y así sucesivamente. La última voluntaria le contará la historia al grupo.
4. Se leerá de nuevo el texto para que las voluntarias que salieron también lo conozcan “en su versión original”.
5. Se preguntará al grupo qué han observado y qué conclusiones han sacado de la dinámica.

La historia de Rosa

Rosa es una mujer de 35 años muy trabajadora y activa. Estuvo varios años trabajando como peluquera hasta que tuvo a sus dos hijas, Ana y Marta. Hasta que Marta, la más pequeña de las dos, no cumplió los dos años, ella no retomó su carrera profesional. Hizo varios cursos de maquillaje y de estética, para así poder trabajar horas sueltas en centros de estética y haciendo visitas a domicilio, maquillando y haciendo tratamientos de belleza. Así, puede estar con sus hijas cuando salen de clase.

Los fines de semana en ocasiones deja a sus hijas a cargo de su marido Juan y se va ella con sus amigas a hacer deporte. Normalmente hace senderismo, pero algunas veces hace montañismo e incluso buceo.

Su marido, Juan, no es tan activo. Trabaja como administrativo en una empresa y cuando sale de trabajar suele quedarse en casa. A él le gusta más leer y ver películas de cine clásico.

La negociación

Aunque el término “negociación” se asocie a acciones empresariales, lo cierto es que continuamente se está negociando (en el trabajo, con la pareja, con los hijos e hijas, etc.). De hecho, las mujeres son muy buenas negociadoras, porque dominan muchas de las habilidades requeridas para tal fin, como es el escuchar, el ponerse en el lugar de la otra persona... Así, son capaces de encontrar la solución que más satisfaga a todas las partes.

El problema surge cuando tienen que defender intereses propios. Ahí la educación recibida hace que tengan miedo a caer mal o a que se piense que son antipáticas o egoístas. Desde pequeñas se las ha educado en la autorrenuncia, con lo que a la hora de reclamar algo para ellas, surgen las resistencias.

El entrenamiento de esta habilidad es fundamental no sólo para el ámbito personal, sino también para el laboral. Un ejemplo sería el negociar las condiciones laborales, que es algo que a las mujeres, en general, les cuesta mucho.

4. Naúfraga en una isla solitaria

➡ Objetivo	Fomentar la capacidad de liderazgo y de actitudes favorables al cambio.
➡ Modalidad	Grupal.
➡ Material	Bolígrafo y listado de los objetos.
➡ Tiempo	90 minutos aproximadamente.
➡ Orientación a la dinamizadora	La dinamizadora explicará a las participantes las pautas para llevar a cabo el ejercicio, que consiste en ir seleccionando cinco cosas que sean imprescindibles para sobrevivir. En grupo se van discutiendo las diferentes alternativas, finalizando con la selección de las cinco únicas cosas que el grupo haya acordado. Se trata por tanto de que al finalizar el ejercicio se evalúe tanto quien no ha cambiado absolutamente nada como quien ha modificado totalmente su lista inicial.

Desarrollo de la actividad

1. La facilitadora explicará la historia. Estas vacaciones habéis decidido emprender un viaje para relajarnos y desconectar de las presiones de casa, de la familia, del trabajo. Vais en un barco y se produce un naufragio. De pronto despertáis en la playa de una isla del caribe. Hace calor, hay una vegetación exuberante, cada día llueve porque está en el trópico, hay montañas, playas... La isla parece solitaria y deshabitada. A vuestro lado hay una maleta que contiene múltiples utensilios. No sabéis cuánto tiempo tendréis que permanecer en la isla, puede que unas semanas, unos meses o un año, hasta que alguien venga a rescataros. Debéis empezar a moveros para conocer el lugar e instalaros porque no es posible que en vuestras andaduras por la isla podáis arrastrar la maleta.
2. A continuación, la facilitadora les dará las siguientes consignas, cada participante debe elegir cinco utensilios del contenido de la maleta, los más importantes para sobrevivir. Se forman parejas. Una vez seleccionadas, cada participante comparte con su compañera la elección de cinco y negocian ambas cuáles son los cinco objetos con los que se quedan.
3. Al final, el grupo seleccionará los cinco únicos objetos que rescatará para sobrevivir en la isla y poder salvarse todas.

Contenido de la maleta

- ★ **Medicinas** (analgésico, antibióticos, termómetro, desinfectante)
- ★ **Neceser** (esponja, gel, cepillo y pasta de dientes, peine, crema nutritiva, champú)
- ★ **Botas**
- ★ **Impermeable**
- ★ **Libro**
- ★ **Chándal**
- ★ **Bermudas**
- ★ **Falda**
- ★ **Linterna**
- ★ **Maleta**
- ★ **Mochila**
- ★ **Saco de dormir**
- ★ **1 Tableta de chocolate y frutos secos**
- ★ **Cantimplora**
- ★ **1 Bengala**
- ★ **Secador de pelo**
- ★ **Crema solar**
- ★ **Transistor**
- ★ **Loción** (para eliminar parásitos o insectos)
- ★ **1 Pala**
- ★ **Agua**
- ★ **Hamaca de tela**
- ★ **Armónica**
- ★ **Juego de parchís**
- ★ **Espejo**
- ★ **Cuaderno y bolígrafo**
- ★ **Caja de cerillas**
- ★ **Cuerda**
- ★ **Piolet**
- ★ **Gorra o sombrero**
- ★ **Gafas de sol**

5. Tomar una decisión

➡ Objetivo	Entrenar y fomentar la habilidad de decidir.
➡ Modalidad	Grupal.
➡ Material	Papel, bolígrafo y pizarra.
➡ Tiempo	45 minutos
➡ Orientación a la dinamizadora	Se introduce el tema preguntando cómo suelen tomar las decisiones las participantes del grupo.

Desarrollo de la actividad

1. Se explica la siguiente técnica de toma de decisiones
 - ★ Ante una determinada situación se plantean por escrito y en varias columnas todas las ventajas, todos los inconvenientes y todas las dudas posibles. Estas últimas son todas aquellas cuestiones que aún están sin clarificar respecto al tema y deberán aclararse antes de tomar la decisión.
 - ★ Para terminar, se contabilizan las distintas cuestiones anotadas en cada columna, pudiéndose dar diferente peso a alguna en base a su importancia.
 - ★ La opción que obtenga más puntuación (ventajas o inconvenientes) será la elegida para tomar la decisión.
2. Una vez explicada la técnica, se pone un ejemplo y se hace en grupo, anotando las ventajas, inconvenientes y dudas en la pizarra.
3. A partir del ejemplo, se propone otro tema para poner en práctica esta técnica, trabajando en subgrupos.
4. Cuando los diferentes subgrupos hayan finalizado, se hace una puesta en común y se debaten las siguientes cuestiones:
 - ★ ¿Les ha costado mucho aplicar esta técnica? ¿Creen que podrán llevarla a cabo en su vida cotidiana?
 - ★ ¿Creen que con esta técnica podrán minimizar el riesgo a la hora de tomar decisiones?

Ejemplo: “Sale al mercado una nueva pastilla que sustituye las comidas”

Ventajas	Inconvenientes	Dudas
1. No hay que cocinar.	1. Sería más aburrido.	1. ¿Cuánto cuesta la pastilla?
2. Se garantiza una dieta equilibrada.	2. Los cocineros estarían en paro.	2. ¿Dónde se venderían las pastillas?
3. Tendríamos más tiempo libre.	3. Pierdes el placer de la comida.	3 -----
4. Las compras serían más rápidas.	4. Menos relaciones sociales y laborales.	4 -----
5. Al no tener que cocinar, ahorraríamos en luz.	5. Los supermercados y fruterías tendrían que cerrar.	5 -----
6. Al no ensuciar calderos y platos, se ahorra en agua.	6. Menos capacidad de elegir.	6 -----
7. -----	7. La cocina dejaría de tener sentido.	7 -----

En este ejemplo tendríamos 6 ventajas y 7 inconvenientes, con lo que en principio parecería que la idea de sustituir las comidas por pastillas no sería una buena idea. No obstante, habría que resolver primero las dudas y una vez aclaradas, añadir la respuesta en ventajas o inconvenientes, según el caso.

ANEXO

Glosario de términos



A**ACCIONES POSITIVAS (*)**

Medidas específicas en favor de las mujeres para corregir situaciones patentes de desigualdad de hecho respecto de los hombres.²¹

ANÁLISIS DE GÉNERO

Análisis y evaluación de políticas, programas e instituciones en cuanto cómo aplican criterios relacionados con el género.

B**BRECHA DE GÉNERO (*)**

Es la distancia que existe entre un sexo y otro en relación con el acceso o uso de un recurso. Permite medir cuantitativamente el grado de desequilibrio y desigualdad existente²².

C**CONCILIACIÓN DE LA ACTIVIDAD LABORAL Y LA VIDA FAMILIAR (*)**

Estrategia que se dirige a hacer compatibles diferentes espacios y tiempos de la vida de las personas para responder a las necesidades y requerimientos de la vida laboral, la vida familiar y la vida personal.

Se relaciona con la posibilidad que tienen las mujeres y los hombres de equilibrar sus intereses, obligaciones y necesidades desde una visión integral de la vida, a partir del derecho que tienen a desarrollarse en los diferentes ámbitos: laboral, personal, familiar y social²³.

CONTRATO BASADO EN LAS DIFERENCIAS DE GÉNERO

Conjunto de pautas implícitas y explícitas que rigen las relaciones entre hombres y mujeres, según las cuales se atribuyen a unos y otras distintos trabajos y valor, responsabilidades y obligaciones. Esta situación se articula en tres niveles: la superestructura cultural (normas y valores de la sociedad), las instituciones (sistemas de protección de la familia, educativo y de empleo, etc.) y los procesos de socialización (sobre todo en el seno de la familia).

21. Tomada de la *Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres*.

22. González González, A. y Alonso Cuervo, I. (2007). "Normativa con Impacto de Género Positivo en la Igualdad" Instituto Andaluz de la Mujer; Sevilla.

23. Fundación Mujeres (2004); "Acercamiento al concepto de la conciliación de la vida familiar y laboral"; Cuaderno 1, *Conciliación de la vida familiar y laboral en las organizaciones laborales*; Proyecto "Los tiempos de nuestras vidas" en el marco de la Iniciativa Comunitaria Equal, Madrid.

D

DATOS DESAGREGADOS POR SEXO

Recogida y desglose de datos y de información estadística por sexo, que hace posible un análisis comparativo teniendo en cuenta las especificidades del «género».

DIMENSIÓN DEL GÉNERO

En cualquier situación, aspecto relativo a las diferencias en las vidas de las mujeres y de los hombres debidas a los roles que tradicionalmente se les ha asignado.

DISCRIMINACIÓN DIRECTA (*)

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 comparable²⁴.

DISCRIMINACIÓN INDIRECTA (*)

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 adecuados²⁵.

DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

La división del trabajo remunerado y no remunerado entre hombres y mujeres, tanto en la vida privada como en la pública, en función de los roles que tradicionalmente se les ha asignado.

E

EMPLEABILIDAD: Este concepto supone destacar la interrelación de la dimensión personal y socioeconómica del empleo, así como incorporar un nuevo enfoque en la definición de su construcción: el desarrollo de las competencias profesionales. La empleabilidad se refiere a la mejora de la base de conocimientos y capacidades de las y los trabajadores, desempleados y desempleadas por medio de la formación y la orientación profesional.

Empleo: Es aquella parte del trabajo que se intercambia por un salario.

EMPODERAMIENTO: Término acuñado en la Conferencia Mundial de mujeres en Beijing (Pekín) para referirse al aumento de la participación de las mujeres en los procesos de toma de las decisiones y acceso al poder. Actualmente esta expresión conlleva también a otra dimensión: la toma de conciencia del poder que individual o colectivamente ostentan las mujeres y que tiene que ver con la repercusión de la propia dignidad de las mujeres como personas.

ESTEREOTIPOS

Modelos de conducta social basados en opiniones preconcebidas, que adjudican valores y conductas a las personas en función de un grupo de pertenencia (sexo, edad, raza, etnia, salud, etc.)

F

FACTORES DE DESIGUALDAD (*)

Todos aquellos elementos que pueden ser considerados como “causas”, razones o motivos que están en el origen de algo y, por tanto, contribuyen a explicarlo²⁶.

26. Tomada de la *Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres*.

27. Tomada de la *Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres*.

28. GTN de IO. UAFSE. (2007) “La transferencia de buenas prácticas para la igualdad de género en el empleo. Propuesta metodológica, herramientas y experiencias prácticas”. Pendiente de publicación.

FACTORES DE DESIGUALDAD DE GÉNERO (*)

Distintos elementos que producen (o reproducen) y explican las desigualdades que se dan entre mujeres y hombres a la hora de acceder, permanecer, promocionar y disfrutar de las mismas condiciones en el mercado laboral²⁷.

FEMINISMO: Movimiento social, político y económico, protagonizado mayoritariamente por las mujeres que han denunciado, desvelado y transgredido sistemáticamente el sistema social imperante, el patriarcado, basado en la preeminencia de lo masculino y del hombre sobre la subsidiariedad y subordinación de lo femenino y de las mujeres, construyendo de este modo el sujeto social mujer, su ciudadanía, su humanidad.

G

GÉNERO

Concepto que hace referencia a las diferencias sociales (por oposición a las biológicas) entre hombres y mujeres y que han sido aprendidas, cambian con el tiempo y presentan grandes variaciones entre diversas culturas e incluso dentro de una misma cultura.

I

IGUALDAD DE GÉNERO

Situación en que todos los seres humanos son libres de desarrollar sus capacidades personales y de tomar decisiones, sin las limitaciones impuestas por los roles tradicionales, y en la que se tienen en cuenta, valoran y potencian por igual las distintas conductas, aspiraciones y necesidades de las mujeres y de los hombres.

IGUALDAD DE OPORTUNIDADES ENTRE MUJERES Y HOMBRES

Ausencia de toda barrera sexista para la participación económica, política y social de las mujeres y los hombres.

ITINERARIO DE INSERCIÓN. Un itinerario de inserción esta compuesto por un conjunto de acciones para la mejora de la empleabilidad. Es un proceso individualizado de orientación profesional, donde el personal técnico y la persona que desea iniciar el itinerario acuerdan los pasos a realizar para conseguir un óptimo desarrollo del itinerario de inserción profesional. Su objetivo es facilitar el desarrollo de los recursos y competencias de la persona que le permitan identificar opciones, elegir entre las mismas, tomar decisiones para planificar actuaciones y evaluar sus resultados de forma autónoma.

IMPACTO DE GÉNERO (*)

Análisis sobre los resultados y efectos de las normas o las políticas públicas en la vida de mujeres y hombres, de forma separada, con el objetivo de identificar, prevenir y evitar la producción o el incremento de las desigualdades de género²⁸.

M

MAINSTREAMING DE GÉNERO/ INTEGRACIÓN DE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO EN EL CONJUNTO DE LAS POLÍTICAS/ TRASVERSALIDAD / ENFOQUE INTEGRADO DE GÉNERO (*)

Forma de gestionar las políticas públicas, programas y actuaciones, orientada al logro de la igualdad efectiva de mujeres y hombres, que considera en todo momento la situación y relaciones desiguales de mujeres y hombres, sus distintos intereses y necesidades y el impacto que esa política puede generar en esa situación desigual²⁹.

27. GTN de IO. UAFSE. (2007) "La transferencia de buenas prácticas para la igualdad de género en el empleo. Propuesta metodológica, herramientas y experiencias prácticas". Pendiente de publicación.

28. Soletto Ávila, Marisa; García Comas, Cristina; Delgado Godoy, Flor (2005); *Guía de Aplicación Práctica para la elaboración de informes de impacto de género de las disposiciones normativas que elabore el Gobierno, de acuerdo a la LEY 30/2003*; Instituto de la Mujer, Madrid.

29. Definición elaborada en el marco del **Proyecto Calíope**.

P

PARTICIPACIÓN EQUILIBRADA DE MUJERES Y HOMBRES

Reparto de las posiciones de poder y de toma de decisiones (entre el 40 y el 60% por sexo) entre mujeres y hombres en todas las esferas de la vida, que constituye una condición importante para la igualdad entre hombres y mujeres (Recomendación 96/694 del Consejo, de 2 de diciembre de 1996, D.O. nº L 319).

PATRIARCADO. Sistema de organización social basado en el poder de la figura del “pater” elevado a la categoría política, económica y generalizada a todos los ámbitos de actuación donde se reproducirá el sistema de jerarquía y dominación masculino.

PERSPECTIVA DE GÉNERO

Tomar en consideración y prestar atención a las diferencias entre mujeres y hombres en cualquier actividad o ámbito dado de una política.

R

RELACIONES DE GÉNERO

Relación y distribución desigual de las prerrogativas de hombres y mujeres que caracteriza a todo sistema sexista.

ROLES ESTABLECIDOS EN FUNCIÓN DEL SEXO

Pautas de acción y comportamiento asignadas a hombres y a mujeres, e inculcadas y perpetuadas según lo descrito en “Contrato social de género”.

S

SEXO

Características biológicas que distinguen a las mujeres de los hombres de carácter universal e inmutable.

SOCIALIZACIÓN

Proceso por el cual la persona adquiere la cultura y se integra en la sociedad.

SOCIALIZACIÓN DIFERENCIAL (PROCESO DE) (*)

Mensaje que emite la sociedad patriarcal, compuesto por un conjunto de valores, pautas y normas que marcan cómo ser mujer o cómo ser hombre. El mensaje es único y coherente, emitido por un grupo diverso de agentes de socialización durante toda la vida de una persona.³⁰

T

TRABAJO: Es toda actividad destinada a la satisfacción de las necesidades de la producción y reproducción de la vida humana, no tiene porque estar remunerado, aunque habitualmente utilizamos este término como sinónimo de empleo.

TECHO DE CRISTAL: Barrera invisible construida con los estereotipos de género que dificulta a las mujeres acceder a puestos de poder y desarrollar por completo sus capacidades.

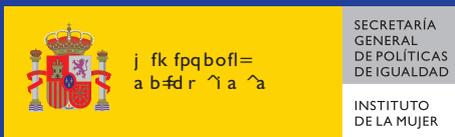
V

VIOLENCIA DE GÉNERO: toda conducta que atenta contra la dignidad e integridad física y moral de las mujeres, sobre la base de la consideración social que tradicionalmente se le ha venido dando.

30. LIKaDI (2002) “Mainstreaming o Enfoque Integrado de Género. Manual de aplicación en proyectos de empleo”. LIKaDI; Madrid.

Bibliografía

- Andersen, T.** “El equipo reflexivo. Diálogos y diálogos sobre diálogos” Editorial Gedisa.
- Antons, K.** “Práctica de la dinámica de grupos”. Herder Editorial.
- Asociación catalana de la orientación escolar y profesional.** *Revista de Motivación* nº15.
- Bucay, J.** “Cuentos para pensar”. Editorial RBA.
- Caballo, V.** Evaluación de las habilidades sociales. En R.Fernández-Ballesteros y J.A.I.Carrobbles (comps.), *Evaluación Conductual*, Madrid: Pirámide.
- Contanda Lamata, R.** “La actitud creativa. Ejercicios para trabajar en grupo la creatividad.” Editorial Narcea. 2005. Madrid.
- Cornelius, H. y Faire, S.** “Tú ganas, yo gano.” Ediciones Gaia. 6ª Edición. 1995.
- Dubots, N.** “La Psychologie du contrôle, les croyances internes et externes”. Presses Universitaires de Grendle. 1987.
- Elkaïm, Mony.** “Si me amas no me ames”. Editorial Celtia-Gedisa.
- Fobia: el miedo irracional: <http://www.guiadepsicologia.com/clinica/fobia.html>.
- Francia, A. y Mata J.** “Dinámica y técnica de grupos”. Editorial CCS 1992.
- Guy Lepertier.** “La comunicación pedagógica”. Editorial Mensajero.
- Holland, J.L.** “Técnicas de elección profesional”. Editorial Trillas. México.
- Instituto de la Mujer.** “Guía de sensibilización y formación en Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres.” 2006. Madrid.
- Instituto de la Mujer.** “Nombra en femenino y en masculino.”
- Instituto de la Mujer.** Manuales MABEM y GIRA.
- J. Cottranx, M. Bouvard y Legeran P.** “Méthods et echelles d`evaluation des comportements.” Editorial EAP. Francia.
- Jericó, P.** “Miedo, cómo vencerlo”. En el Correo Digital de 13 de marzo de 2006.
- Jiménez Hernández y Pinzón F.** “La comunicación interpersonal: ejercicios educativos”. Publicaciones ICCE. Madrid 1991.
- Migallón Lopezosa, P. y Gálvez Ochoa, P.** “Los grupos de mujeres. Metodología y contenido para el trabajo grupal de la autoestima.” Instituto de la Mujer. 1999. Madrid.
- Pérez Moreno, A.B.** “Manual de crecimiento personal: Mujer, tú vales. Aprende a conocerte y a quererte.” Instituto Canario de la Mujer.
- Rodríguez, N.** “Cómo desarrollar tu autoestima: cambia tu vida, mejora tus relaciones.” Editorial Océano. 2004.
- Satira, V.** “Relaciones humanas del núcleo familiar”. Editorial Paidós.
- Tannen, D.** “Género y discurso”. Editorial Paidós. 2006. Barcelona.
- Universidad de Valencia: <http://www.uv.es>
- Watzlawick.** “Teoría de la comunicación”. Editorial Herder, Barcelona.



UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO
El FSE invierte en tu futuro