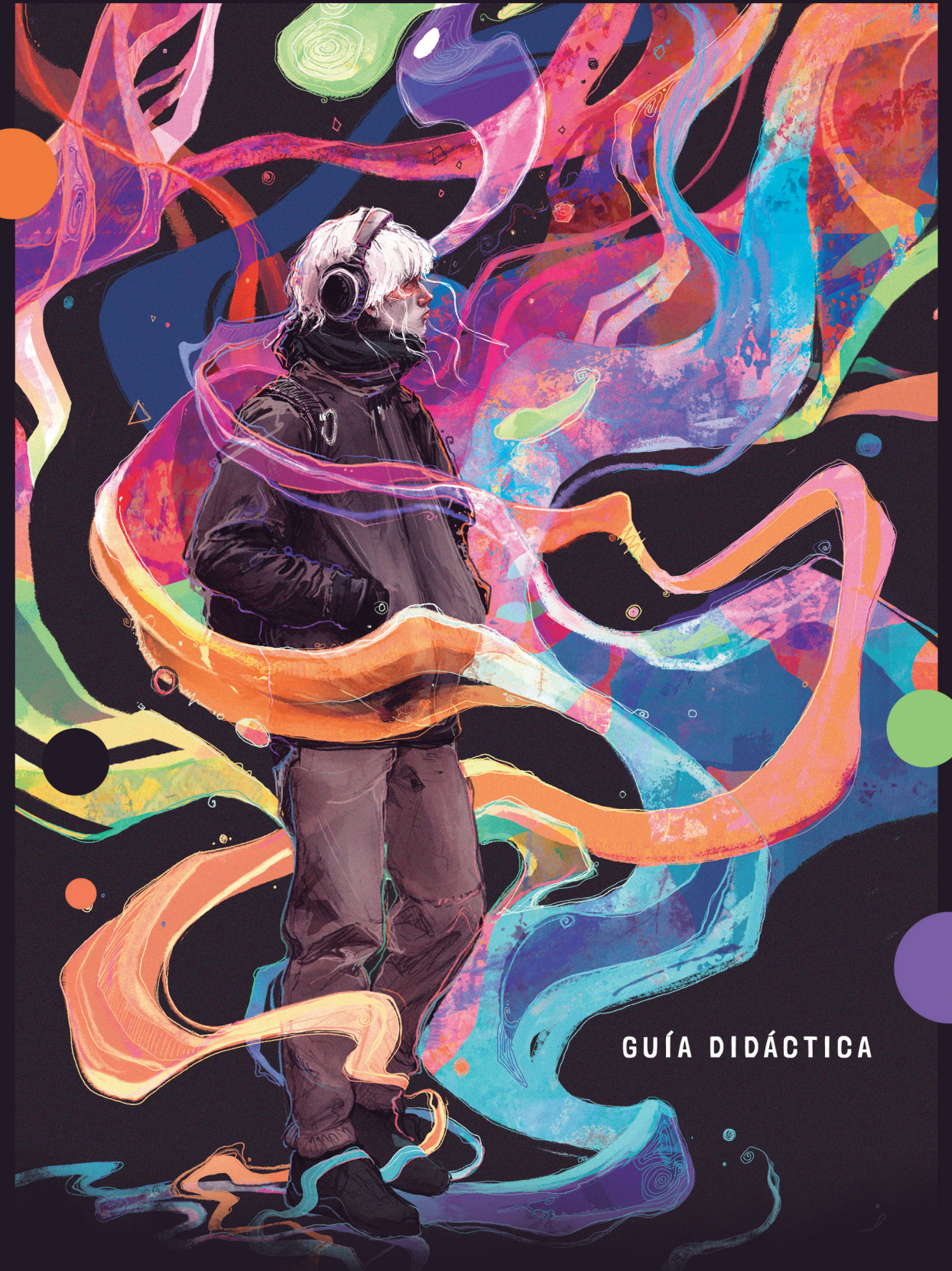
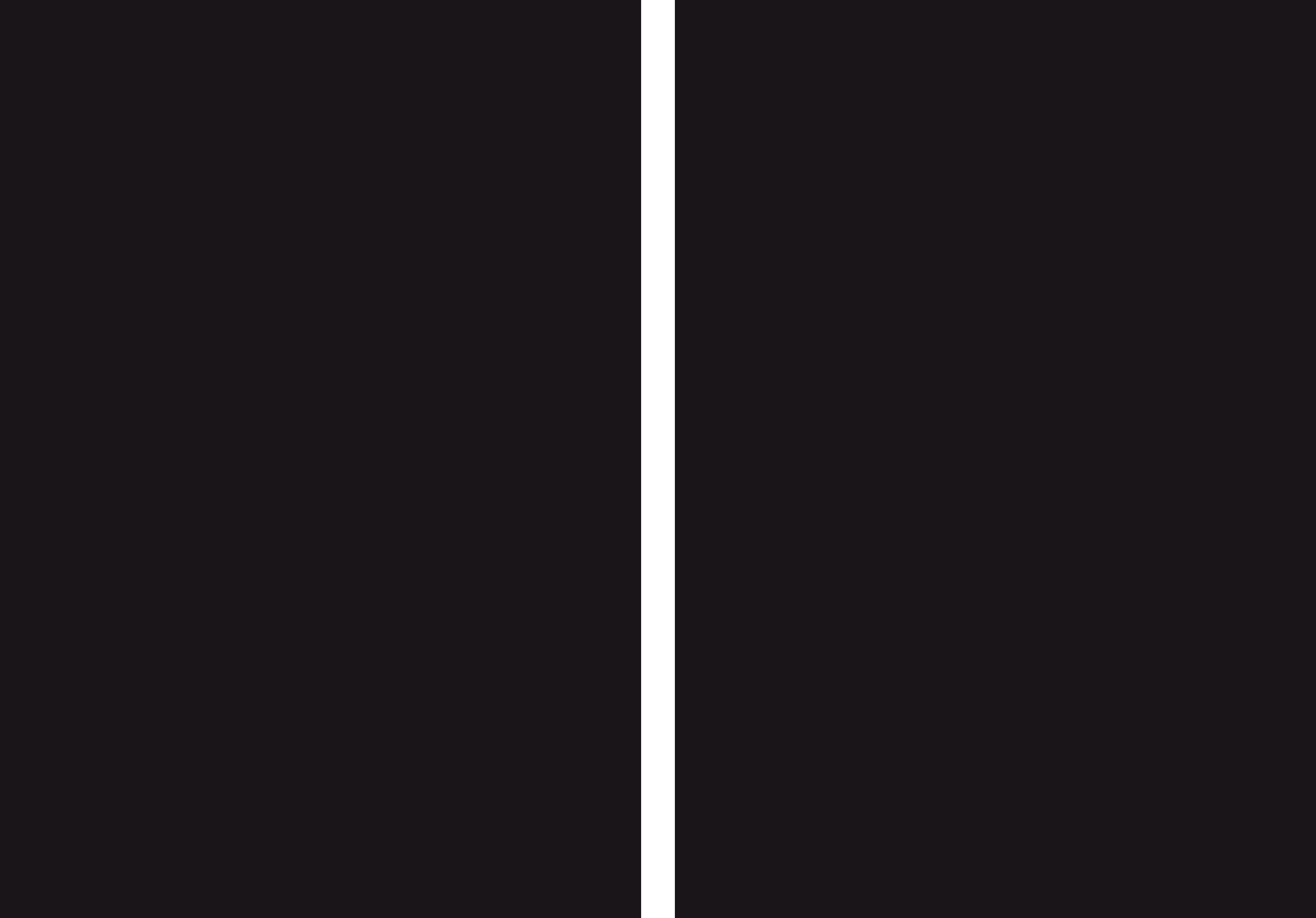


TÚ ELIGES LA RESPUESTA

CONCEPTOS DE FEMINISMO



GUÍA DIDÁCTICA



GUÍA DIDÁCTICA

**“TÚ ELIGES LA RESPUESTA”
CONCEPTOS DE FEMINISMO**

...

CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

Directora del Instituto de las Mujeres

Cristina Hernández Martín

Subdirectora General de Estudios y Cooperación

María Vázquez Sellán

Coordinación del proyecto

Marina Martínez de Marañón

Creación y redacción de contenidos

Lourdes Hidalgo Hervás

Clara Holguera Vera

Coordinación técnica

Isabel Fernández Lourido

Adriana Antelo Calvete

Conceptualización

Lourdes Hidalgo Hervás

Clara Holguera Vera

Creación de talleres

Lourdes Hidalgo Hervás

Clara Holguera Vera

Ana Carrizo Santos

Adela Rodríguez de Corti

Cristina Imaz Chacón

Julia Gómez Mínguez

Ilustración, Conceptualización y Dirección de Arte

Patricia Repullés

De L'Hotellerie-Fallois

Ilustración

Juan Acosta Prieto

Diseño y maquetación

Samantha Guerrero Méndez

Producción de la exposición

NORTHERN DESIGN POWER S.L.

Impresión de la guía

Blanca Impresores S.L.

ÍNDICE

¿Cuál es el propósito de este proyecto?	7	UNIDAD 4: ¿Y si no hubiera un solo camino?	23
¿Cómo podemos trabajar con este material?	8	UNIDAD 5: En esta peli, ¿qué te parece lo más importante?	27
¿Qué unidades temáticas integran este proyecto?	9	UNIDAD 6: ¿Qué necesitas para enfrentarte a este juego?	31
UNIDAD 1: ¿Qué cambiarías de tu cuerpo?	11		
UNIDAD 2: ¿Jugarías con nuevas cartas?	15		
UNIDAD 3: ¿Cómo te hacen sentir las RRSS?	19		

¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DE ESTE PROYECTO?

La **exposición** “*Tú eliges la respuesta*” tiene como propósito acercar el feminismo a la población juvenil, enseñarles a identificar problemas sociales derivados del patriarcado y darles herramientas y recursos en clave de género y de igualdad que les ayuden en su día a día y en su desarrollo personal, que les incite a convertirse en agentes activos para el cambio social. El lenguaje, el tono y las estrategias pedagógicas utilizadas (apelar a la sensibilidad y emocionalidad, el humor, los ejemplos cotidianos, las buenas prácticas y las dinámicas participativas) buscan generar curiosidad, reflexión y diálogo, sin imponer ni juzgar, acompañando procesos de cuestionamiento y aprendizaje desde una perspectiva empática, lúdica y crítica.

Esta **guía** desarrolla los contenidos presentes en la exposición y propone una serie de actividades y dinámicas de grupo que permiten profundizar y trabajar de forma práctica sobre ellos. El propósito es consolidar los aprendizajes de la exposición y expandirlos mediante la ludificación, la reflexión crítica y el trabajo en equipo. En ella se encontrarán desglosadas distintas actividades para generar *feedback* de lo aprendido. Dichas actividades necesitan al menos de una persona que dinamice al grupo (mediación cultural, agente de igualdad, docente con perspectiva de género), para que dirija los pasos a seguir y facilite la interacción y reflexión entre quienes participan y, en general, garantice el buen funcionamiento de la actividad.

El **proyecto** pretende, de una manera pedagógica, invitar a la reflexión y acercar el conocimiento básico del movimiento feminista al público joven.

Los objetivos a alcanzar serían los que proponemos a continuación:

- **Reconocer y comprender conceptos clave del feminismo.** En la exposición están agrupados en torno a seis grandes conceptos (diversidad corporal, roles de género, cuidados, interseccionalidad, entorno digital y feminismo) que, a su vez, esconden muchísimos más.
- **Identificar manifestaciones del patriarcado y del machismo** en distintos ámbitos de la vida cotidiana (incluyendo entornos digitales) y analizarlas desde una perspectiva crítica para comprender el daño de su perpetuación.
- **Acercar el feminismo a la juventud** y especialmente a los chicos para reconocer su capacidad de transformación del conjunto de la sociedad, apostando en todo momento por el respeto y la comprensión mutua y evitando juicios y confrontaciones.

- **Reparar en la especial vulnerabilidad de la población adolescente ante el sistema patriarcal**, que afecta su autoestima, sus vínculos, su libertad y su proyecto de vida, aprendiendo a identificar cómo estos patrones pueden ser transformados desde una conciencia crítica.
- **Sensibilizar sobre la violencia contra las mujeres** visibilizando sus múltiples formas (física, psicológica, simbólica, digital, institucional, etc.) y haciendo hincapié en la misoginia digital como vehículo nativo de comunicación de la población a la que se dirige la exposición. Además de fomentar el cuestionamiento de las estructuras que sostienen las violencias contra las mujeres.
- **Reflexionar sobre la construcción social del género**, el sistema binario, los roles asociados, y la importancia de los cuidados, entendiendo cómo influyen en la identidad, las relaciones y las oportunidades de las personas.
- **Reconocer la riqueza de la interseccionalidad y saber identificar qué es y cuándo se tiene un privilegio**, y cómo la ausencia de este puede desembocar en discriminación, comprendiendo las múltiples dimensiones que atraviesan la identidad (género, raza, clase, diversidad funcional, orientación sexual, entre otras).
- **Valorar la diversidad corporal y la autonomía de los cuerpos** cuestionando los estereotipos y mandatos estéticos, así como aprender a comunicarse con el entorno y las personas a través del respeto, el consentimiento y la libertad.
- **Comprender los beneficios y soluciones que el feminismo aporta a la juventud para desarrollar una actitud crítica y comprometida** frente a las desigualdades de género, promoviendo el respeto, la igualdad y la transformación social desde el propio entorno.
- **Aprender a participar activamente en dinámicas grupales** que fomenten espacios seguros de reflexión, diálogo y escucha, el trabajo colaborativo y el aprendizaje significativo en torno a los conceptos abordados.

¿CÓMO PODEMOS TRABAJAR CON ESTE MATERIAL?

La exposición “Tú eliges la respuesta” está pensada para interpelar principalmente a adolescentes con un rango de edad aproximado entre 12 y 16 años, pertenecientes a contextos educativos, comunitarios, asociativos o de participación juvenil. Tanto la imagen como los contenidos se han trabajado buscando conectar especialmente con el público al que va dirigida.

No obstante, las reflexiones de este proyecto no tienen una edad concreta y cualquier persona de mayor edad puede participar en estos aprendizajes y dinámicas.

No sería posible recoger, en una exposición de estas características, todas las ideas que, durante siglos, han conformado el pensamiento feminista. Por este motivo, parte de la identificación de situaciones y realidades que

pueden resultar más cercanas a la población más joven para, a través de ellas, presentar algunos de sus conceptos claves, de manera asequible pero rigurosa.

El objetivo principal del proyecto es despertar entre la población juvenil, y especialmente entre los varones, el interés por la igualdad, entendida como una cuestión de derechos humanos que afecta tanto a hombres como a mujeres. Por su parte, la guía didáctica busca proporcionar herramientas de acompañamiento a las y los adolescentes en el camino de su aprendizaje.

La exposición se articula en seis unidades temáticas independientes cuya visita no requiere seguir un orden en particular. Dentro de cada unidad, los contenidos se estructuran con un mismo esquema. La unidad comienza interpelando al visitante a través de una pregunta-título, para a continuación, invitar a la reflexión sobre los problemas derivados de la desigualdad y finalmente ofrecerle algunas respuestas con las que el feminismo podría hacer frente a las situaciones planteadas.

Además, la guía ofrece una experiencia de aprendizaje para profundizar en los conocimientos de cada uno de los conceptos que aborda la exposición. Por lo tanto, se proponen un total de 6 actividades, que siguen una misma estructura. Puedes descargar los materiales imprimibles para el desarrollo de las propuestas en la guía online, disponible en la página web del Instituto de las mujeres.¹

¿QUÉ UNIDADES TEMÁTICAS INTEGRAN ESTE PROYECTO?

Pasamos a compartir las unidades con sus respectivas preguntas, problemas, soluciones y propuesta de actividades de cada bloque, que ayudarán en el trabajo educativo y pedagógico:

¹ Siéntete libre de modificar y adaptar las actividades y sus materiales imprimibles a cualquiera de las necesidades que puedan presentar quienes participen en ellas.

UNIDAD 1

¿QUÉ CAMBIARÍAS DE TU CUERPO?

La unidad aborda uno de los conceptos del feminismo que más impacta en las personas más jóvenes y que es el tema de la diversidad corporal. Invita a entender el cuerpo no como un objeto sino como una forma de habitar el mundo, como el único y más perfecto de los medios que tenemos para relacionarnos con todo lo que nos rodea.

La pregunta reflexiva sería “**¿Qué cambiarías de tu cuerpo?**” Al hacernos esta pregunta, invitamos a reflexionar sobre los problemas que se derivan de los estereotipos físicos, **la presión estética y los cánones de belleza.**

Una vez definidos los principales problemas de deshabitar nuestros cuerpos y por tanto de la necesidad de volver a habitarlos, invitamos a participar de lo que nos puede ofrecer el feminismo, que trabaja para alcanzar la **autonomía del cuerpo**. En este camino, defiende que tu cuerpo es tuyo y de nadie más. Y, hay algo que también debemos plantearnos como personas feministas y es el **consentimiento**, entendido como que el acceso al cuerpo de otra persona y a tu propio cuerpo ni se interpreta, ni se presupone, ni se imagina; por lo que la autorización para ello depende de la propia persona sin que puedan interceder o mediar otras cuestiones.

Al trabajar esta temática, ofrecemos el siguiente taller.

ENCAJAR O ROMPER EL MOLDE

Objetivos de aprendizaje

- Cuidar y respetar nuestro cuerpo y el de las demás personas
- Descubrir estereotipos y cánones de belleza hegemónicos
- Buscar soluciones alternativas a la resolución de problemas

Nº participantes

Máximo 30 participantes para que, divididos en dos grupos, todo el mundo pueda participar.

Tiempo de desarrollo

45 minutos.

Parte 1: Presentación. 15 minutos
Parte 2: Encajar las piezas. 15 minutos
Parte 3: Reflexión final. 15 minutos

Material

Material imprimible de la unidad:

- Figuras geométricas recortables
- Instrucciones para fabricar las cajas

Adicionalmente: Cajas de cartón con tapa y varias tijeras.

Metodología y dinámica

PARTE 1. Presentación.

2. La persona dinamizadora deberá previamente recortar la silueta de las tapas de las cajas. Para ello utilizará como plantilla la figura de círculo y de cuadrado que están en el material imprimible en las que aparece escrito "utilizar para la tapa". Seguir las instrucciones del material imprimible en caso de duda.

3. En una de las tapas debe de haber un hueco con la silueta de un cuadrado, que debe llevar escrito "canon de belleza" y otra con forma de círculo, que debe llevar escrito "presión estética".

4. El juego consiste en buscar soluciones para que las figuras encajen en el molde.

PARTE 2. Encajar las figuras.

1. Los grupos solo van a recibir las siguientes reglas:

Las figuras solo pueden meterse de forma horizontal por el espacio de la tapa.
Disponen de una tijera para hacer las modificaciones que vean necesarias.

3. La persona dinamizadora recoge las cajas y comprueba cómo se han encajado las piezas.

Metodología y dinámica

PARTE 3. Reflexión final.

1. Lo más habitual será que se pretenda recortar las figuras geométricas para que encajen en el molde. Si recortamos o doblamos las figuras, dejarán de ser la figura original.

Por qué no nos planteamos cambiar el molde, recortarlo y hacerlo más grande.

2. La persona dinamizadora deberá realizar esta analogía con nuestros propios cuerpos. Unos son validados hacia el éxito, otros, se modifican para encajar. Las soluciones que encontramos generalmente en nuestra sociedad suelen ser modificar la figura, raramente el molde. Pero existe una tercera vía: cambiar las cosas. Todos los cuerpos son válidos tal cual son. Lo importante es sentirse bien en esos cuerpos y habitarlos.

3. Para fomentar el debate, pueden plantearse las siguientes preguntas: ¿qué cambiarías de tu cuerpo? ¿qué te gustaría cambiar de la sociedad para sentirte bien en tu cuerpo?

UNIDAD 2

¿JUGARÍAS CON NUEVAS CARTAS?

Abordamos otra de las unidades del contenido, la **INTERSECCIONALIDAD**. Es muy difícil entender la discriminación sin pasar por los privilegios. Entendemos la interseccionalidad como un enfoque teórico para el análisis social del espacio donde se unen múltiples discriminaciones, que da lugar a una nueva discriminación. Además de las desigualdades y discriminaciones que afectan por sexo (en el caso de las mujeres en algunas partes del mundo siguen sin poder estudiar, tener independencia económica, se hacen cargo de los cuidados o cobran menos por el hecho de ser mujeres) existen discriminaciones por raza, por religión, por diferencias de capacidad... Como ejemplo, podemos plantear que una misma persona no tenga el privilegio de acceder a una fiesta o festival por su género, su lugar de origen, por tener una situación legal irregular o por tener diferentes capacidades. Sintiendo así mayor discriminación que otras personas en las que no confluyan discriminaciones. A través de la pregunta "¿jugarías con nuevas cartas?" queremos provocar una reflexión sobre la forma en la que vivimos en función de los privilegios o discriminaciones que por diferentes circunstancias nos rodean, e invitar a imaginar cómo serían nuestras vidas si estas realidades fueran diferentes. Esto ayuda a empatizar y ver el mundo con una nueva mirada.

Tener privilegios no significa que tu vida sea fácil, pero sí que hay cosas que no te cuestan tanto como a otras personas. No se trata de sentirse mal por ellos, sino de usar el altavoz que supone tenerlos para construir una sociedad más justa e igualitaria. Aceptar los privilegios y tener una mirada interseccional nos ayuda a comprender a las otras personas, las diferencias, pero también lo que nos une y a construir otras realidades desde los derechos humanos. A su vez, las diferencias nos enriquecen porque amplían nuestra mirada y nos ayudan a reflexionar sobre lo que está bien y lo que podemos mejorar.

Proponemos la siguiente actividad.

SOLO AVANZAS SI...

Objetivos de aprendizaje

1. Fomentar la reflexión sobre los privilegios sociales y de género.
2. Enseñar a identificar situaciones de desigualdad y discriminación en el entorno cotidiano.
3. Sensibilizar sobre la falta de igualdad de oportunidades y generar consciencia de cómo el patriarcado estructural afecta a la sociedad.
4. Promover la introspección sobre cómo las experiencias personales están influenciadas por el privilegio.
5. Impulsar las buenas prácticas y la autoconsciencia del privilegio a través de su reconocimiento, mostrar visualmente que estas permiten el avance social.
6. Enseñar el uso del lenguaje inclusivo como herramienta de igualdad. Promover que los y las participantes utilicen durante el taller un lenguaje que visibilice a todas las personas, independientemente de su género o condición. Reflexionar sobre cómo el lenguaje puede perpetuar estereotipos o, por el contrario, contribuir a construir una sociedad más igualitaria.

Nº participantes

Tantas como el espacio destinado a la actividad lo permita. Mínimo unas 10 personas para comprobar el impacto visual del taller.

Tiempo de desarrollo

Entre 30 minutos y 1 hora aproximadamente.

- **Parte 1:** El privilegio. Entre 15 y 30 minutos.
- **Parte 2:** La autoconsciencia. Entre 15 y 30 minutos.
- **Parte 3:** Reflexión final. Entre 15 y 20 minutos.

Material

Material imprimible de esta unidad:

- Listado de afirmaciones sobre privilegios.

Metodología y dinámica

PARTE 1: El privilegio.

1. Las personas participantes han de situarse en una línea recta horizontal, una al lado de otra.
2. A continuación, la persona dinamizadora leerá una serie de afirmaciones que interpelarán la situación personal y privilegios de quienes participen. Por ejemplo: Avanza si has podido mostrar tus emociones en público siempre. Aunque el cuestionario imprimible tiene un orden, se pueden intercalar las afirmaciones al antojo de quién dinamiza en función de las características del conjunto de personas que participen la actividad.

Metodología y dinámica

3. Las personas participantes cuya situación personal cumpla con la afirmación debe avanzar lo equivalente tantos pasos como se le indiquen. Es decir, si he podido mostrar mis emociones en público, deberé avanzar; si no, permanezco en mi sitio.

4. Reflexión al finalizar primera parte: La dinámica de esta parte favorece el avance de las personas que concentren el mayor número de privilegios. Cuando la persona dinamizadora acabe de leer las preguntas o decida terminar la actividad, las personas participantes tendrá posiciones diversas dentro de lo que comenzó siendo una línea recta homogénea. Si el ejercicio se ha realizado correctamente, las personas con mayor número de privilegios habrán llegado más lejos.

PARTE 2: La autoconsciencia.

1. De nuevo, quienes participen han de situarse en una línea.

2. Se vuelven a leer una serie de afirmaciones, aunque estas ya no van a analizar los privilegios de las personas sino su nivel de autoconsciencia y deconstrucción respecto a esos privilegios. De nuevo, deberán avanzar función de su situación. Por ejemplo: Avanza una casilla si conoces a alguna mujer matemática.

3. Reflexión al finalizar la segunda parte: En este caso, la dinámica de esta parte favorece el avance de las personas que concentren mayor autoconsciencia y deconstrucción de sus privilegios. De nuevo, cuando la persona dinamizadora acabe de leer las preguntas o decida terminar la actividad, quienes participen tendrá posiciones diversas dentro de lo que comenzó siendo una línea recta homogénea.

PARTE 3: Reflexión final.

1. La persona dinamizadora ha de fomentar entre quienes participen la reflexión en torno a qué posición se encuentran en la línea en comparación con las demás, qué afirmaciones les han hecho avanzar más, cuál es la situación de las personas que se han quedado detrás y por qué están ahí.

2. También sirve para hablar de las emociones, cómo se sienten las personas en el lugar final que ocupan, si habían reconocido los privilegios o discriminaciones que permitían o impedían el avance, o cómo se sienten frente a otras personas con menos privilegios.

UNIDAD 3

¿CÓMO TE HACEN

SENTIR LAS RRSS?

Avanzamos en los bloques temáticos y nos encontramos con el **ENTORNO DIGITAL**. Para este proyecto entendemos el entorno digital como la herramienta actual para ver y entender el mundo. Las redes sociales forman parte fundamental de nuestra vida diaria: nos conectan, nos informan, nos entretienen, nos permiten expresarnos y muchas veces encontramos en ellas quiénes somos y cuál es nuestra tribu. También es un reflejo de problemas del mundo real, y como cada vez avanzan a una velocidad mayor, cuesta mucho controlar cómo nos afectan y más en etapas vitales de vulnerabilidad. La pregunta que invita a la reflexión en este bloque es “¿cómo te hacen sentir las RRSS?”

¿Cuáles son los problemas o amenazas en este medio? Algunas de las que traemos a la reflexión en esta exposición son, por ejemplo; la distancia con los nuevos referentes. En el entorno digital, quien no es visible no existe. Las personas creadoras de contenido o *influencers* se convierten en referentes cotidianos, modelos a los que aspirar que, marcan lo que se considera deseable: cómo vivir, qué cuerpo tener, cómo comportarse o pensar. Son las “deidades modernas”, cuya influencia llega a miles y millones. Sin embargo, quienes son referentes no siempre representan la diversidad de cuerpos, vidas y realidades existentes, y muchas veces refuerzan estereotipos excluyentes. Su idealización genera frustración y baja autoestima, especialmente cuando se olvida que también son personas con inseguridades y contradicciones. La visibilidad en redes condiciona el valor que se da a ciertas realidades vitales, muchas quedan fuera del marco.

La Idealización es otra de las dificultades. Las redes sociales muestran una versión editada y filtrada de la realidad: cuerpos perfectos, relaciones ideales y éxitos constantes... No solo de *influencers*, todo el mundo intenta mostrar su mejor versión. Este bombardeo de vidas "mejoradas" nos hace comparar nuestras vidas reales con ficciones cuidadosamente construidas.

El resultado puede ser ansiedad, insatisfacción y una percepción distorsionada de lo que es posible o normal.

Por su parte la aparición de la **manosfera y la misoginia digital**, en redes sociales prolifera y se multiplica a través de insultos, acoso, amenazas o discursos de odio. Este se incrementa porque el anonimato tras el cual se esconde permite agredir sin consecuencias reales.

Las redes son un reflejo claro de la **misoginia entre mujeres**. Esta no surge de un rechazo natural hacia otras mujeres, sino de la interiorización de estereotipos y dinámicas patriarcales que se les ha inculcado desde muy pequeñas. Muchas veces, se manifiesta en la competencia, la burla o la desconfianza hacia otras chicas, no como una decisión consciente, sino como un reflejo de un sistema que las enfrenta entre sí. Esto puede compararse con el llamado pacto patriarcal que se da entre los chicos, donde ellos se protegen mutuamente y refuerzan actitudes machistas en grupo. En ambos casos, se trata de mecanismos de socialización que sostienen el mismo sistema, aunque con expresiones distintas según el género.

Otro de los problemas del entorno digital es confundir **realidad y ficción**. Pensar que todo lo que vemos a través de las pantallas o en los medios de comunicación es real sin contrastar es ficción.

La realidad es aquello que ocurre en la vida real de manera objetiva, que podemos ver, oír, comprobar y que no cabe duda de que ha pasado o está pasando, sin aditivos, imaginación o invención de la persona que lo está contando.

¿Cómo interviene el feminismo en este sentido? Trabaja por convertir las redes en un **espacio libre** donde todo el mundo pueda participar sin sentirse amenazada o amenazado. El feminismo promueve la creación de redes seguras, libres de violencia y donde se fomente el respeto y la empatía.

Y, por último, fomenta **la autorreflexión y el autocuidado digital**: El feminismo también nos invita a cuidar nuestra salud mental frente a la sobreexposición, la comparación constante y la presión de las redes, promoviendo un uso consciente y saludable que priorice nuestro bienestar.

FILTRO REALIDAD

Objetivos de aprendizaje

1. Desarrollar una mirada crítica frente a los contenidos que se consumen y producen en redes sociales.
2. Reconocer la diferencia entre la vida real y la versión idealizada que se publica en plataformas digitales.
3. Promover un uso consciente, creativo y responsable de los dispositivos electrónicos y las aplicaciones de edición.
4. Incorporar perspectiva de género a la hora de analizar el contenido y las presiones de redes sociales.

Nº participantes

Recomendamos un máximo 30 personas para mantener grupos de trabajo pequeño y no alargar la parte 3 de la actividad.

Tiempo de desarrollo

A definir por la persona dinamizadora.

Material

Se necesitará un proyector o pizarra digital y permitir la utilización de móvil, tableta, cámara u ordenador.

Metodología y dinámica

Parte 1: Asignación de temas.

1. Para sondear cuál es la experiencia de las personas participantes con las redes sociales, la persona dinamizadora comienza realizando una serie de preguntas como ¿qué ha sido lo último que habéis visto en redes? ¿lo último que habéis subido? ¿qué sueles hacer con las fotos o vídeos antes de publicarlos?
2. Quienes participan en conjunto con la persona dinamizadora crean un conocimiento en común sobre cómo la población suele utilizar las redes: postear los momentos más felices o interesantes de tu semana, novedosos viajes, planes increíbles, las fotos donde crees que sales mejor, etc.
3. Las personas participantes deberán distribuirse en grupos pequeños de unas 4 personas. Cada persona deberá de escribir en un papel un plan o situación que haya publicado o visto en redes sociales: conciertos, día en la playa, evento de *influencers*...
4. Después la persona dinamizadora los recopila, mezcla y entrega a modo de sorteo a los grupos. Cada grupo ha de coger 1, 2 o tantos temas como la persona dinamizadora quiera alargar la actividad.

Parte 2: La recreación.

1. Los grupos han de crear un post de redes sociales absolutamente perfecto sobre el tema que les haya tocado, pero deben recrearlo con los recursos del lugar donde se realice la actividad, con lo que tengan a mano (objetos, decorados improvisados, luces, ángulos, etc.).

2. Los miembros deberán fotografiarse y grabarse a sí mismos. Se pueden editar las fotografías o vídeos para modificar el paisaje, ambiente o añadir más elementos, pero

NO está permitido modificar las caras ni los cuerpos de los miembros ni tampoco utilizar Inteligencia Artificial.

3. Así mismo, deberán de realizar fotografías y vídeos del *making off* y/o tomas falsas mientras realizan la recreación.

4. El post y el resto de material será entregado digitalmente a la persona dinamizadora que reunirá todo para la posterior exposición.

El tiempo de recreación ha de ser marcado por la persona dinamizadora, en caso de que no se puedan utilizar dispositivos electrónicos dentro del espacio en el que se va a realizar la actividad, puede realizarse fuera de este o en horario extraescolar

Parte 3: Exposición y reflexión final.

1. La persona dinamizadora deberá exponer cada uno de los posts de los distintos grupos en un proyector o pizarra digital, seguido del *making off* de los mismos.

2. Se abre un espacio para reflexionar y comparar la "puesta en escena" con lo que realmente pasó. Se puede incentivar el debate preguntando ¿qué inventasteis para que pareciera perfecto? aunque sea perfecto... ¿es real? ¿hay alguna cuestión de género en el post? ¿si esta actividad la hiciera una persona del género contrario, nos parecería raro? Si has disfrutado haciendo la actividad ¿subirías el resultado perfecto o el proceso de haberlo realizado? ¿por qué creéis que no se podían utilizar filtros que modifiquen el rostro en la actividad? ¿qué presiones sienten chicas y chicos a la hora de subir fotos?

UNIDAD 4

¿Y SI NO HUBIERA UN SOLO CAMINO?

Proponemos otro bloque temático enfocado en los **ROLES DE GÉNERO**. Los roles de género son aquellas expectativas que debemos cumplir por pertenecer a un sexo u otro. Estas expectativas están muy definidas y tanto cumplirlas como no hacerlo e ir en contra, suele ir acompañado de una forma de discriminación. En este bloque se invita a reflexionar sobre la diversidad de caminos en la socialización de las personas, alejándonos del sexo.

En la imagen puedes ver un abismo con dos lados opuestos. Estos lados opuestos representan los roles. La metáfora que utilizamos en la imagen son los puentes y la deconstrucción de estos roles para invitar a reflexionar en la posibilidad de la existencia de varios caminos, de ahí que la pregunta que planteamos sea "**¿y si no hubiera un solo camino?**"

Algunos de los problemas vienen determinados por la **socialización de género**. En la socialización de género se asignan una serie de roles a las niñas y otros a los niños, sin cuestionar si esos roles generan cargas o limitan en las experiencias vitales. A su vez, esta forma de socialización incorpora **sesgos**, que impiden que veamos otras realidades diferentes a la propia o que las veamos de forma distorsionada en base a creencias.

En el lado de las soluciones vemos las ventajas del feminismo, que busca desmontar el modelo de masculinidad y feminidad hegemónica, que tanto encorseta a las personas desde que nacen.

También aporta la posibilidad de elegir la expresión de género, sin que ello lleve a discriminación o sentir miedo ante el juicio ajeno y por último el trabajo por la igualdad real para que todas las limitaciones del patriarcado y la concepción androcéntrica del mundo no perjudiquen nuestras vidas.

EQUIPO DE ORIENTACIÓN

Objetivos de aprendizaje

1. Detectar sesgos de género asociados a los roles
2. Deconstruir la imagen educativa y profesional que tenemos en el imaginario colectivo
3. Reflexionar sobre cómo contribuir al cambio de sesgos y estereotipos asociados al sexo

Nº participantes

Mínimo 10 personas para que haya diversidad de opiniones en cada grupo

Tiempo de desarrollo

1 hora aproximadamente.

Parte 1: Análisis del Currículum Vitae (CV): 15 minutos

Parte 2: Informe de orientación: 15 minutos

Parte 3: Puesta en común resultados y reflexión grupal: 30 minutos

Material

Material imprimible de esta unidad:

- Currículums ciegos: Hortensia y Jesús
- Listado de estudios formación profesional
- Hoja informe valoración de orientación

Metodología y dinámica

Parte 1: Análisis del CV

1. Las personas participantes han de dividirse en dos grupos.
2. Cada uno de los grupos va a recibir tres documentos:
 - El CV de una persona que incluirá todas sus competencias, capacidades y formación. Es imprescindible que cada grupo mantenga en secreto qué CV ha recibido, es decir, un grupo no puede saber qué CV le ha tocado al otro.
 - Un itinerario formativo que detalla cuáles son las salidas de formación profesional. Que orientará al grupo sobre las posibles salidas a las que la persona del CV puede aspirar.
 - Una ficha de informe de valoración que el grupo tendrá que rellenar.
3. El grupo ha de comenzar leyendo bien el CV, identificando las características de la persona y comparándolo con el itinerario formativo para ir decidiendo a qué salidas se adapta mejor el CV de la persona.

Parte 2: Informe de valoración.

1. El grupo ha de rellenar el informe de valoración para realizar una propuesta de formación profesional a la candidatura que les ha tocado. Para ello necesitarán:

Metodología y dinámica

- Utilizar la información que aparece en el CV.
- Utilizando esa misma información, deberán imaginar otras habilidades, gustos e intereses de la persona del CV como si hubieran podido realizarle una entrevista. Han de ir en coherencia con los datos del propio CV. Por ejemplo: *Si en el CV aparece que a la persona le gusta leer, una habilidad puede ser buena redacción y lectura rápida y un interés puede ser los clubes de lectura.*

2. El informe contiene los siguientes ítems:

- Evaluación de competencias. El grupo ha de describir las competencias educativas y formales que tiene la persona del CV.
- Evaluación de habilidades. El grupo ha de describir las habilidades que refleja la persona en su CV y completarlas con la entrevista imaginada.
- Evaluación de intereses y gustos. El grupo ha de describir los intereses y gustos que refleja la persona en su CV y completarlas con la entrevista imaginada.
- Propuesta formación profesional: Teniendo en cuenta toda la información recopilada, aquí es donde el grupo debe de orientar a la persona del CV hacia la salida profesional del itinerario que mejor se ajuste a sus características. Es importante que justifiquen el porqué de la recomendación final.

Parte 3: Reflexión final.

1. Cuando se haya hecho el informe de valoración de orientación por cada equipo, se pondrán en común.
2. Con esta actividad se pretende comprobar si el sexo, raza o capacidad es un condicionante orientar a una carrera formativa o profesional diferente a cada candidatura.
3. Explicar el efecto John – Jennifer. Este mismo ejercicio fue un experimento realizado en la comunidad universitaria de Yale en 2012 donde el profesorado tuvo que dar un ficticio puesto de personal de laboratorio a John o a Jennifer. Ambos tenían el mismo CV, sin embargo, Jennifer fue significativamente peor valorada que John y también fue merecedora de una remuneración más baja.
4. En función de las respuestas de los grupos se realizará una reflexión final u otra. Con los resultados habría que hacer una reflexión conjunta y detectar si se ha caído en el efecto John – Jennifer u en otros sesgos por la socialización de género y los roles o estereotipos.

UNIDAD 5

EN ESTA PELI, ¿QUÉ TE PARECE : LO MÁS IMPORTANTE?

Otro de los grandes bloques de contenido del proyecto, íntimamente relacionado con los problemas de la socialización de género y los roles, son **LOS CUIDADOS**. Históricamente, se ha atribuido a las mujeres el rol de cuidadoras, lo que lleva implícito hacerse cargo de la familia y el entorno o incluso realizar trabajos fuera del hogar que estén relacionados con los cuidados. Estos trabajos se realizan casi siempre en el ámbito privado y no les corresponde retribución alguna, o estas son inferiores a profesiones más valoradas, cuando sin los cuidados no sobrevivimos.

En la unidad dedicada a los cuidados, la imagen principal refleja un set de rodaje de una película o serie. Vemos en la imagen central a una estrella de cine y un foco que aparece en primer plano nos invita a reflexionar, **en esta peli, ¿qué es lo más importante?**

Ahí descubrimos que detrás del foco se encuentra todo un mundo de cuidados, que además tejen una red entre sí y que sostienen no solo a la figura principal sino el valor de su trabajo y profesión. Nos descubre, que tal vez es interesante ser una estrella (que muchas veces está solitaria en lo más alto), pero que, para serlo, necesitamos el apoyo y sostenimiento de muchas personas detrás de los focos. Así operan los cuidados. Parecen invisibles e incluso son menos valorados, pero sin ellos, se pararía el mundo.

Los problemas con los que nos encontramos en la sociedad es que los trabajos productivos son los más valorados económicamente frente a los de cuidado, pero es que, además, sin éstos últimos no podríamos subsistir. Por tanto, ¿qué tiene más valor en la vida?

En la parte de las soluciones, observamos que el feminismo plantea la corresponsabilidad, los cuidados nos pertenecen a todas las personas, no podemos mirar para otro lado y, además, son motivo de cooperación. No son solo una obligación de algunas personas, sino una forma de entender la vida. Poner la vida al centro es reconocer que todas las personas necesitamos y merecemos cuidados de nuestro entorno en algún momento vital, así como luminar las pequeñas y grandes acciones que proporcionan bienestar y tranquilidad. Estas son las bases sobre las que se construye todo lo que va desde la supervivencia hasta los grandes los éxitos.

24/7	
Objetivos de aprendizaje	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprender a gestionar el tiempo 2. Sensibilizar sobre la importancia de los cuidados y que estos nos afectan a todas las personas a lo largo de la vida 3. Tomar consciencia de los cuidados largo de un día y de quién o quiénes se hacen cargo mayoritariamente en nuestro entorno 4. Aprender a contribuir en nuestra unidad familiar con las responsabilidades
Nº participantes	Máximo 30 personas para poder realizar de forma eficiente
Tiempo de desarrollo	<p>1 hora aproximadamente</p> <p>Parte 1: Organiza el cronograma de los personajes: 40 minutos. Parte 2: Realiza tu propio cronograma: 5 minutos. Parte 3: Enfocarse en los cuidados: 10 minutos. Parte 4: Reflexión final: 10 – 15 minutos.</p>
Material	<p>Materiales imprimibles de esta unidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Plantillas de cronograma ◦ Fichas personajes
Metodología y dinámica	<p>Parte 1: Organiza el cronograma de los personajes.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Las personas participantes han de dividirse en un total de 5 grupos. 2. Cada uno de los grupos va a recibir los siguientes documentos: <ul style="list-style-type: none"> ◦ 4 fichas de personajes. Un total de 4 personajes diferentes con necesidades, obligaciones y deseos en su día a día. ◦ 9 cronogramas para rellenar. En la leyenda se encuentran los ítems con los que han de rellenarlo: dormir, trabajo, descanso, ocio y tiempo libre, deporte, obligaciones y otros. 3. Los grupos deberán organizar la semana y el horario de cada uno de los personajes en el cronograma, teniendo en cuenta sus diferentes características. 4. Ganaría el juego el grupo que antes consiga terminar los cronogramas, cumpliendo todos los requisitos establecidos en la ficha del personaje. Aunque la actividad no ha terminado.

Parte 2: Realiza tu propio cronograma.

1. Una vez realizado el puzle de los personajes, cada miembro del grupo ha de coger una plantilla de cronograma para organizar su día a día, teniendo en cuenta sus rutinas y características personales igual que los personajes.

Parte 3: Enfocarse en los cuidados.

1. Se les pide a los grupos que, dentro de los cronogramas, subrayen de algún color todas las tareas que piensen que son cuidados, incluidos sus cronogramas personales.

2. Adicionalmente, se les pide que en un papel apunten si estas tareas están remuneradas y si es así, si la persona que recibe el salario posee un sueldo alto, medio o bajo.

Parte 4: Reflexión final.

1. Es hora de comparar los resultados dentro del grupo, ver qué personajes del juego tienen más tareas de cuidado, cuáles menos, y compararlo con los propios resultados. ¿Hay alguna diferencia de género?

2. Las fichas están pensadas para que se detecten las diferencias de cuidados y usos del tiempo con perspectiva feminista.

3. Una vez terminados todos los cronogramas y subrayadas las tareas de cuidados, se presentan al resto de los grupos para que pueda abrirse un espacio de debate y reflexión.

UNIDAD 6

¿QUÉ NECESITAS PARA ENFRENTARTE A ESTE JUEGO?

Por último, en el desarrollo conceptual del proyecto, queríamos dedicar un bloque a los **FEMINISMOS**, porque entendemos que es necesario aclarar que no persiguen la inferioridad masculina (hembrismo) y que incluye también a los chicos. En este apartado, es importante evidenciar que el feminismo NO es lo contrario al machismo, sino su ANTÍDOTO. Es una filosofía de vida que, reconoce que vivir en un sistema donde unas personas mandan y otras obedecen genera desigualdad, miedo, inseguridad y violencia. Por eso, plantea otra forma de habitar el mundo: sin jerarquías, sin cosificación, sin violencias normalizadas, sin silencios impuestos. El feminismo, como filosofía vital, invita a cuestionar los privilegios que se obtienen a costa del sufrimiento ajeno y a renunciar al poder que oprime, para construir relaciones basadas en el respeto mutuo, el cuidado, la escucha y la equidad. Identificar estas formas de desigualdad es un ejercicio muy saludable para reflexionar sobre el mundo y la vida que queremos.

En este bloque proponemos realizar un símil con los videojuegos. En la vida, tenemos unas herramientas y unos retos a los que enfrentarnos. Para superar estos retos, contamos con el apoyo de otras personas y sus habilidades que también están en la partida. Compartimos un rival común con diferentes caras o mundos y niveles en un videojuego, necesitamos trabajar en equipo para pasar de pantalla.

En el lado que hace referencia a los problemas, encontramos algunos de los que son señalados y nombrados por el feminismo, como, por ejemplo, la mercantilización de los cuerpos, la misoginia en todas sus formas incluida la misoginia digital o la cultural de la violencia. En las soluciones, los feminismos como enfoque, plantean desmontar las violencias y la reparación del daño, acabar con los estereotipos y sesgos y reconocer el cuidado como un valor político y ético.

ASÍ TRABAJAN LAS PERSONAS FEMINISTAS

Objetivos de aprendizaje

1. Comprender qué es la perspectiva de género y la transversalidad.
2. Impulsar la conciencia crítica ante los problemas que provocan las ideologías machistas y la sociedad patriarcal.
3. Aprender, mediante la reflexión crítica, qué aporta el feminismo a favor de los Derechos Humanos.
4. Proponer soluciones creativas a los problemas graves de desigualdad y discriminación contra las mujeres.
5. Fomentar la unión, la escucha y el debate respetuoso y el trabajo en equipo para enfrentar problemas y encontrar alternativas.

Nº participantes

Entre 20 y 60 personas.

Tiempo de desarrollo

Entre 1 y 3 horas, en función de la versión que se escoja.

Material

Material imprimible de la unidad:

- Instrucciones
- Notas con problemas
- Ficha de solución.

Adicionalmente: Papel continuo, bolígrafos o rotuladores. (Para versión corta: tijeras, material adhesivo [celo, pegamento o masilla], caja para meter las notas con problemas). (Para versión larga: bloque de notas adhesivas).

Metodología y dinámica

VERSIÓN CORTA:

Parte 1: Clasificación de problemas.

1. Las personas que participen han de dividirse en grupos grandes, cada uno de estos grupos posee:
 - Un lienzo en blanco (papel continuo) donde han de estar escritas 4 las siguientes categorías en columnas (ver instrucciones imprimibles)
 - Redes sociales y entorno digital
 - Roles de género y presión estética
 - Riesgos y vulnerabilidades
 - Cultura, ciencia, salud e interseccionalidad

Metodología y dinámica

- Una caja con notas en las que hay descrito un PROBLEMA o PREOCUPACIÓN relacionada con la sociedad patriarcal, el machismo o el movimiento feminista.

2. Los grupos deberán leer las notas y clasificarlas pegándolas sobre el lienzo por temáticas dentro de cada una de las columnas.

Parte 2: Encontrar soluciones.

1. Cada grupo de trabajo se divide en dos y cada uno de los grupos subdivididos tienen que escoger una categoría del lienzo, no pueden coincidir.

2. Dentro de esa categoría han de escoger una problemática o preocupación en concreto (una o dos notas) que sea de su interés.

3. Deberán plantear una solución al problema, posible, creativa, realizable, y plasmarla en la ficha de solución (imprimible) que recogería

- En qué consiste la idea: Una frase corta que resuma la propuesta.
- Para qué va a servir: Qué es lo que se quiere conseguir una vez que se ponga en práctica.
- Qué hace falta para poder llevarla a cabo. Necesidades, recursos materiales y humanos.
- Plan de acción: todos los pasos que consideran que hay que dar para hacer realidad la idea en orden cronológico.

Parte 3: Reflexión final.

1. Todos los equipos comparten por turnos con el resto las soluciones planteadas para cada problema o preocupación.

2. La persona dinamizadora ha de promover la conversación y la reflexión respecto al trabajo realizado por los grupos, con el fin de enseñarles que así es como se trabaja en el movimiento feminista. Diagnosticando situaciones o preocupaciones problemáticas, analizando cómo afectan con perspectiva de género e interseccional y trabajando en equipo para proponer soluciones creativas y posibles. Una vez hecho este trabajo, tendrían que ponerse en marcha para que la solución se lleve a cabo.

VERSIÓN LARGA:

Parte 1: Identificación de problemas.

1. Las personas participantes han de dividirse en grupos grandes, cada uno de estos grupos posee:

- Un lienzo en blanco (papel continuo)
- Bloques de notas adhesivas y bolígrafos o rotuladores.

Metodología y dinámica

2. En este caso, son los propios grupos quién ha de identificar problemas preocupaciones relacionadas con la sociedad patriarcal, el machismo o el movimiento feminista. Deberán escribirlas en las notas adhesivas y pegarlas en el lienzo.

Parte 2: Clasificación de problemas.

1. Una vez esté el lienzo lleno, se clasifican por temática aquellos problemas que puedan vincularse entre sí creando categorías. Por ejemplo: *El gaslighting o manipulación psicológica en relaciones abusivas o romantización de los celos en contextos de abuso pueden vincularse entre sí.*

2. Una vez agrupados los problemas, se les pone título creando una categoría. *Siguiendo el ejemplo anterior: el título podría ser violencia de género.* De esta manera ya se tendría el lienzo preparado para pasar a la siguiente parte de la actividad.

El resto de la actividad es igual que en la versión corta.

© Instituto de las Mujeres | 2025

Imágenes de la exposición:
Patricia Repullés De L'Hotellerie-Fallois

NIPO: 050-25-042-1

NIPOe: 050-25-043-7

DL: M-23855-2025

Catálogo de las publicaciones de la AGE: <https://cpage.mpr.gob.es/>