



# Guía para el desarrollo personal

MUJERES EN PROCESO  
DE INTEGRACIÓN  
SOCIAL Y LABORAL

GUÍA PARA EL DESARROLLO  
PERSONAL

---



---

**Edición:**

Instituto de la Mujer. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad  
C/ Condesa de Venadito, 34 – 28027 Madrid  
[www.inmujer.es](http://www.inmujer.es)

Catálogo de Publicaciones de la Administración General del Estado  
<http://publicacionesoficiales.boe.es>

**Realiza:** Página Abierta

**Impresión:** Estilo Estugraf Impresores, S.L.

**NIPO:** 867-11-035-1

**Depósito Legal:** M-23864-2011

Impreso en papel reciclado parcialmente libre de cloro

# Índice

	Pág.
<b>Presentación</b>	<b>5</b>
Introducción	9
Objetivos	9
¿A quién se dirige?	10
Metodología	10
Formación del grupo	13
Dinámicas propuestas	14
Máquina de abrazos	15
Presentación por parejas	16
Un objeto personal	17
El tendedero	18
<b>Capítulo 1 - El cambio personal</b>	<b>21</b>
Objetivo	23
Justificación	23
Dinámicas propuestas	24
Ver la realidad	24
La fábula del aguilucho	26
La carrera de la vida	28
Para realizar un cambio, empiezo por mi misma	30
¿Quién se ha llevado mi queso?	33
<b>Capítulo 2 - Autoestima/autoconocimiento</b>	<b>37</b>
Objetivo	39
Justificación	39
Dinámicas propuestas	43
Autoconocimiento: amiga de mi cuerpo	44
Relajación: el valor de mi cuerpo	46
Listado de emociones y sentimientos	52
Conocer los miedos	54
¿Qué características proyecto de mí?	56
Album de fotos	57
Polaridades de identidad	59
¿Cuál es mi papel preferido?	61
Cambios en la vida cotidiana	64
Las grietas	66
El símbolo	68
Cómo me valoro	70

	<b>Pág.</b>
Valorando lo que sé hacer _____	72
Mis cualidades personales _____	73
Yo no soy perfecta _____	74
Viñetas sobre la autoestima _____	79
Test de autoestima _____	81
Virtud de una compañera _____	84
Escuchándome _____	85
La Caja mágica _____	86
<b>Capítulo 3 - Los roles de género _____</b>	<b>87</b>
Objetivo _____	89
Justificación _____	89
Dinámicas propuestas _____	91
¿Qué significa ser una mujer / un hombre _____	91
El Código de Napoleón _____	92
La mujer maravilla _____	94
Juan y Rosa _____	101
Rosa Caramelo _____	104
Carta de una madre _____	106
Mi juguete preferido _____	108
Colage de imágenes _____	109
Las mujeres en la publicidad _____	110
El lenguaje importa _____	111
<b>Capítulo 4 - Comunicación y habilidades sociales _____</b>	<b>113</b>
Objetivo _____	115
Justificación _____	115
La Comunicación _____	115
Dinámicas propuestas _____	119
El lenguaje corporal _____	120
La comunicación escrita _____	123
La experiencia de Catalina y Juan _____	125
Simular la defensa y el ataque de temas que suscitan conflicto _____	127
Escala de la conducta asertiva _____	130
Entrenando la asertividad _____	135
La escucha activa _____	137
Náufraga en una isla solitaria _____	139
Tomar una decisión _____	141
<b>Anexo - Glosario de términos _____</b>	<b>143</b>

# PRESENTACIÓN

---

■ Objetivos	9
■ ¿A quién se dirige?	9
■ Metodología	10
■ Dinámicas propuestas	11





## 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 aquellas 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 la incorporación de las mujeres al mercado laboral se ha realizado de una forma masiva, 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 los hombres.

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 valoradas.

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.

## Introducción

Esta Guía para el Desarrollo Personal, está concebida como una herramienta de trabajo, a partir de la cual, se tratan de manera personalizada diferentes aspectos del itinerario de integración social y laboral.

Su finalidad es ayudar a superar con éxito las dificultades específicas con las que parten algunos colectivos de mujeres a la hora de incorporarse al mercado laboral. Se promueve que cada mujer participante sea consciente de sus propias dificultades, entendiendo a veces, aquellos aspectos del entorno que llegan a paralizar a veces, capacidad de respuesta ante situaciones conflictivas y de estrés, para facilitar la búsqueda de las soluciones oportunas.

A lo largo del Guía, con la ayuda de una dinamizadora/formadora, se plantean diferentes actividades a través de juegos grupales y ejercicios individuales con la finalidad de revalorizar la propia autoestima, identificar las propias emociones, descubrir las habilidades personales y comunicacionales, desarrollar los propios intereses, etc., desde la perspectiva de género.

## Objetivos

- Dotar a las participantes de instrumentos adicionales para que puedan acercarse a una autonomía generadora de creatividad, de gratificación, de realización y también de implicación colectiva.
- Ayudar a romper el aislamiento creando un sentimiento de pertenencia basado en una relación igualitaria de intercambio a través de un contexto grupal de solidaridad y ayuda.
- Posibilitar que las participantes realicen una prospección interna desde su propia individualidad hasta su participación e interacción grupal.
- Permitir a las mujeres que vuelvan a apropiarse de un poder frente a sus dificultades y tomen conciencia de su situación en contextos culturales, sociales, familiares y laborales.
- Ayudar a deshacer ciertos bloqueos que se producen en el momento de pasar a la acción, potenciando la implicación y la participación activa en diferentes ámbitos para favorecer su inserción social y laboral.
- Facilitar los instrumentos necesarios para que las mujeres elaboren su propio itinerario personal hacia su inserción social y laboral.

## ¿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.

## 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.

La metodología tiene incorporada la perspectiva de género como un elemento de partida fundamental para trabajar procesos de autoestima y empoderamiento.

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 sustenta 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 la perspectiva de 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, etc.

## Perspectiva de género

La **perspectiva de género** debe estar presente en todo momento, como un eje que atraviese todas las dimensiones de la intervención. Analizar las causas de por qué a las mujeres nos cuesta valorarnos o 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 una 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 su 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 injustas (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 dada, 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 es construido socialmente, y por tanto modificable, en el tiempo y en el espacio. Este 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 *discriminación por razón de sexo*.

La sociedad en la que se da este desequilibrio en el reparto del 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, esto es aquello que define la sociedad que corresponde hacer así como la manera de ser y comportarse de mujeres y hombres.

## 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”

No nombrar esta diferencia es no respetar el derecho a la existencia y a la representación de esa existencia en el lenguaje<sup>1</sup>.

---

1. “NOMBRA. La representación del femenino y el masculino en el lenguaje”, Instituto de la Mujer, Madrid, 1995.

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

En el uso 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 podamos sentirnos identificadas y nombradas.

## Formación del grupo

## Presentación grupal

### Objetivos

Generar un espacio de confianza, para que todas las participantes se conozcan entre sí y se establezca un clima de confianza.

### Justificación

La fase de conocerse y de primer contacto grupal es muy importante, en tanto 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 desarrollará el resto de las sesiones.

La dinamizadora os animará a:

- Fomentar la participación activa y la motivación.

- Cuidar que ninguna de las participantes se quede excluida, o que ninguna tome demasiada importancia sobre las otras.
- 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.

La presentación es una forma relajada de iniciar una actividad que permite que las integrantes del grupo se conozcan entre sí, permite aliviar las tensiones y nerviosismos iniciales y aporta a la dinamizadora datos importantes de cada una de las mujeres. Existen diferentes modalidades de presentación, a continuación se proponen varias.

## 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 de la dinamizadora** | La dinamizadora indicará, que como ninguna nos conocemos, vamos a saludarnos y darnos mutuamente la bienvenida. Este ejercicio genera un clima de confianza e informal que ayuda a distender el ambiente inicial de nerviosismo.

### Desarrollo de la actividad

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



## 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 de la dinamizadora**

Teniendo en cuenta que es el primer acercamiento entre las participantes del grupo, se propiciará un ambiente agradable, con un clima de confianza y aceptación.

### 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 y 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

➡ <b>Objetivo</b>	Que os conozcáis entre sí, generando confianza grupal.
➡ <b>Modalidad</b>	Individual.
➡ <b>Material</b>	Algún objeto personal que lleven en el momento de la presentación.
➡ <b>Tiempo</b>	20 minutos.
➡ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	Crear un ambiente favorable para la integración de las mujeres en el grupo. El objeto no es lo importante, sino lo que se quiere expresar con él.

#### Desarrollo de la actividad

1. Cada mujer que se presentará con su nombre y mostrando 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 de cada una.
3. Cuando termine, elige el objeto de otra participante, indicando por qué le llama la atención. Esta se continúa presentando a sí misma, y así sucesivamente hasta que finalice la rueda de presentaciones.

## 4. El tendedero

➡ <b>Objetivo</b>	Que cada mujer exprese las expectativas que tiene al participar en el programa.
➡ <b>Modalidad</b>	Individual
➡ <b>Material</b>	Cuerda, pinzas de ropa, un modelo de camiseta de papel por participante.
➡ <b>Tiempo</b>	20 minutos
➡ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	En la sociedad patriarcal en la que vivimos, a las tareas realizadas en el ámbito doméstico, no se le da el valor y la importancia que tienen, muchas veces ni por nosotras mismas. La causa de esto reside en el hecho de que estos trabajos no tienen compensación económica y son asignados en un proceso de socialización desigual. Pero, al mismo tiempo, nos han aportado muchas estrategias y habilidades que son válidas en el mundo del empleo por ejemplo, el saber hacer varias cosas a la vez y poder rescatar estas habilidades para hacer nuestro currículum oculto. Con esta dinámica se quiere revalorizar la tarea de tender la ropa; tarea realizada en el ámbito doméstico y así recoger las expectativas concretas sobre el curso.

### 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.



## 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 llegará a establecer los acuerdos de funcionamiento del grupo, consensuados por todas las participantes.

Teniendo en cuenta aspectos como:

- ★ 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 nos comprometemos 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	23
■ Justificación	23
■ Dinámicas propuestas	24





## Objetivo

El objetivo de esta fase inicial es avanzar hacia una mayor independencia y conciencia de sí mismas.

## Justificación

La primera parte esencial de este itinerario que vamos a empezar, se concretiza en que cada participante tome conciencia de su realidad, de su vida y hacer 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.

Derivado de la educación y del proceso de socialización recibido, muchas mujeres se encuentran con grandes dificultades para considerarse como personas únicas, además de una cierta tendencia a no escuchar los deseos propios y a posponerlos ante los de otras personas. Reflexionar sobre ello nos ayuda a entender que es posible salir de las pautas que se nos indican como fijas, y replantear nuestras vidas según nuestras necesidades.

Otro aspecto importante que se va 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 cambio nos detienen. Otras veces intentamos cambiar, pero la costumbre y el hábito a comportarnos de cierta manera impide el cambio y nos hace volver a las antiguas pautas.

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.



## Dinámicas propuestas

1. Ver la realidad
2. La fábula del aguilucho
3. La carrera de la vida
4. Para realizar un cambio, empiezo por mi misma
5. ¿Quién se ha llevado mi queso?

### 1. Ver la realidad

➔ <b>Objetivo</b>	Darnos cuenta que la realidad es más amplia de lo que podemos percibir a primera vista.
➔ <b>Modalidad</b>	Grupal
➔ <b>Material</b>	Objetos de diferentes tipos, papel, bolígrafo, tela o tapiz.
➔ <b>Tiempo</b>	45 minutos
➔ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	Esta dinámica requiere de un espacio diferenciado para colocar los materiales sin la presencia de las participantes. 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.

#### Desarrollo de la actividad

1. Disponer un círculo de sillas, en el centro del mismo colocar un póster o imagen de 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 debemos cubrir 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. Las participantes entran en el aula y se sientan 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 en el asiento.
4. La dinamizadora descubrirá los objetos tapados e indicará al grupo que deben observar lo que tienen delante y escribir en el papel los objetos que puedan ver desde su posición.
5. Dejará 5 minutos para que las mujeres hagan una lista de lo que ven.
6. Las participantes ponen en común lo observado.
7. La dinamizadora irá tomando nota de los objetos que no se repiten y los irá mostrando a las que no los veían.
8. La facilitadora al finalizar la puesta en común levantará el póster y lo 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 nos presentan. Además, nuestra visión estará influida por distintas circunstancias, como nuestra posición, conocimiento, etc.
9. La dinamizadora preguntará a las participantes del grupo sobre las conclusiones que pueden sacar de este ejercicio.

## 2. La fábula del aguilucho

➡ <b>Objetivo</b>	Darnos cuenta de la importancia de asumir una actitud positiva de aprendizaje frente a las adversidades.
➡ <b>Modalidad</b>	Grupal
➡ <b>Material</b>	Cuento "La fábula del aguilucho"
➡ <b>Tiempo</b>	30 minutos
➡ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	Todo lo que sucede en nuestra realidad no es producto de la suerte, el fatalismo o la casualidad. Si profundizamos en lo que nos sucede en nuestras vidas, podemos encontrar la causa o motivo que está detrás y aprenderemos de la experiencia vivida.

### Desarrollo de la actividad

1. Leer o contar el cuento
3. Dividir el grupo en subgrupos.
4. Responderán 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 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 aprendi-

do 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 les 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

➡ <b>Objetivo</b>	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: ¿Las mujeres partimos en igualdad de condiciones, o avanzamos más lentamente al llevar en nuestra espalda una mochila cargada de responsabilidades por los roles de género que desempeñamos en nuestra vida cotidiana?
➡ <b>Modalidad</b>	Individual
➡ <b>Material</b>	Papel con imagen
➡ <b>Tiempo</b>	20 minutos
➡ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	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 la pista de atletismo con diferentes siluetas.
2. Se rodea con un círculo aquella silueta que más refleje el momento en el que se encuentra en general en este momento de su vida. Y que decida en qué posición se encuentra en los distintos ámbitos (personal, profesional, familiar...).

3. Cada participante expone libremente al grupo su situación personal, "dónde me encuentro y hasta dónde deseo llegar".
4. Se puede conservar la hoja hasta el final del curso para poder hacerlo nuevamente y comprobar si hay cambios.



#### 4. Para realizar un cambio, empiezo por mi misma

➡ <b>Objetivo</b>	Darse cuenta de que el cambio real de aquello que necesitamos modificar comienza por hacerlo desde nosotras mismas.
➡ <b>Modalidad</b>	Grupal
➡ <b>Material</b>	Texto "Para que las cosas cambien, empieza por ti misma", papel y bolígrafo.
➡ <b>Tiempo</b>	30 minutos.
➡ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	<p>Las mujeres hemos sido educadas para aceptar lo que otras personas nos digan lo que tenemos y debemos hacer. Esto dificulta la puesta en marcha de cambios en aquellos aspectos que sentimos como negativos y que suponen un obstáculo para nuestro desarrollo profesional y personal. Fomentar cambios necesita de la eliminación de las creencias de dependencia que hemos interiorizado y consideramos como "naturales".</p> <p>A través de diferentes ejemplos, podemos ver cuántas actividades realizamos sin que a veces nos apetezca realmente y visibilizar la forma en cómo la forma de afrontar las situaciones pueden ser un freno para nuestro crecimiento, (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. Se entrega a las participantes el texto "Para que las cosas cambien, empieza por ti misma".
2. El grupo se divide en subgrupos.
3. Responderán a 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 los/as demás 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.

– ¡Tu 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 acabar limpiando lo de los demás.

– 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 todos. 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 uno 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 los demás cambiaron.

– ¿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*

## 5. ¿Quién se ha llevado mi queso?

➡ <b>Objetivo</b>	Darnos cuenta de que la vida está llena de obstáculos por lo que debemos estar preparadas para cualquier situación que se presente.
➡ <b>Modalidad</b>	Grupal
➡ <b>Material</b>	Cuento “¿Quién se ha llevado mi queso?”, papel y bolígrafo.
➡ <b>Tiempo</b>	30 minutos
➡ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	Analizar cómo es muy frecuente que ante una situación estable sin obstáculo aparente, nos acomodemos a que nada va a cambiar. Sin embargo, debemos estar en alerta y preparadas para que ante un obstáculo o una situación de conflicto, podamos realizar el 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 “Escrudidizo” 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 reapareciera.

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.



# CAPÍTULO 2

## Autoestima/Autoconocimiento

■ Objetivo	39
■ Justificación	39
■ Dinámicas propuestas	43





## Autoestima/Autoconocimiento

### Objetivo

Apoyar y acompañar a las mujeres en el proceso de autoconocimiento y de lograr una mayor estima de sí mismas.

### Justificación

Muy a menudo las mujeres nos centramos en lo que quieren de nosotras y cómo quieren otras personas que seamos, siendo poco conscientes de que cada persona es diferente y única, por eso cada quién puede y debe encontrar su propia forma de ser.

El itinerario que aquí se plantea para lograr una mayor conciencia de quiénes somos y qué deseamos ser y hacer en nuestra vida es articulado y abarca diferentes aspectos, todos necesarios para llegar a un suficiente conocimiento de nosotras mismas.

La primera parte del capítulo trata del **autoconocimiento, el corporal, el emocional y desde una visión integral**. Muchas veces nos cuesta reconocernos por lo que somos, ya que las etiquetas que nos ponen la sociedad y las personas que nos rodean, acaban por atarnos en pautas de comportamientos que a menudo no nos pertenecen.

La fase siguiente es la **autoaceptación**, después de haber tomado conciencia de lo que somos, es muy importante aceptarnos con nuestras cualidades y nuestros defectos. Esto nos permite realizar un desarrollo sano de nuestra vida.



La tercera fase, según nuestro recorrido, es la **autovaloración**, entendiendo con ello la capacidad de reconocer y sacar ventajas de nuestras habilidades. Un aspecto muy importante de esta fase es dejar de lado las pretensiones de perfección a la que se nos induce desde pequeñas.

La ruta se completa con el último eslabón, esto es la **autoestima**. Después de haber analizado la manera única de ser de cada una y entender cuáles son nuestros puntos débiles y cuáles nuestros puntos fuertes, nos centramos en la fuerza interna que nos impulsa a desarrollarnos, a poner en práctica nuestras capacidades y aprender a valorarnos.

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 que aprendamos a querernos nosotras mismas.

### ¿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 donde empezar.
- Se percibe que en determinados momentos “el vaso se va a desbordar...”
- Se precisa saber “que se piensa, que se siente, que se quiere”.

Muchas veces no entendemos 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 sí 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 capacidad de autonomía y, a pesar de las presiones que en algún momento puedan encontrar, la autoestima no se sentirá atacada, ni deteriorada y la autoafirmación se fortalecerá cada día más.

### Los retos...

- Empezar a confiar en mi misma.
- Expresar claramente lo que pienso, con mayor seguridad.
- Expresar mi propia percepción de la situación, mis propias expectativas y 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. Demostrar a las demás personas que mi decisión esta pensada y que no se revocará.
- Pasar a la acción, tomando mis propias decisiones.

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 nuestra situación, y empezar a actuar de acuerdo con nuestra forma de sentir y pensar.

Cada logro que alcanzamos es un paso más hacia la autorrealización, pero el recorrido puede ser 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.

**Felicitarlos por los logros:** por pequeños que sean, para alimentar los esfuerzos que hacemos, y para avanzar en nuestro camino.

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

### ¿Qué ventajas tiene la autoafirmación o la autoconfianza?

Estamos favoreciendo cambios importantes que aportarán mejoras en nuestra calidad de 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 de 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 de las demás personas.

### ¿Qué riesgos tiene la autoafirmación-autoconfianza?

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 causar en las personas con las que habitualmente se relacionan. Los riesgos a los que se enfrenta una persona que empieza a darse prioridad son varios, por ejemplo:

- **perder alguna amistad**
- **perder a su pareja**
- **juicio y/o críticas negativas**
- exigencia de **justificaciones**
- que le **expresen su descontento, etc.**

## Dinámicas propuestas

- **Autoconocimiento corporal**
  1. Relajación: el valor de mi cuerpo
  2. Autoconocimiento: amiga 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. Album 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 cual es el punto donde nos encontramos, que hemos alcanzado en la vida, que queremos, etc... Consiste en ocuparse de trabajar con una misma, para llegar a descubrir quiénes somos, qué es lo que nos gusta y qué es lo no nos gusta, qué es lo que queremos y qué es lo que no queremos.

## 1. Autonocimiento: amiga de mi cuerpo<sup>2</sup>

<p>➔ <b>Objetivo</b></p>	<p>Que las participantes adquieran una imagen positiva de su cuerpo y escuchen su cuerpo de un modo afectuoso.</p>
<p>➔ <b>Modalidad</b></p>	<p>Individual.</p>
<p>➔ <b>Material</b></p>	<p>Ropa cómoda.</p>
<p>➔ <b>Tiempo</b></p>	<p>20 a 30 minutos.</p>
<p>➔ <b>Orientación de la dinamizadora</b></p>	<p>Es conveniente generar un ambiente relajado, un espacio aislado de ruidos externos, con iluminación tenue, y con temperatura agradable. Es importante 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.</p>

### Desarrollo de la actividad

Siéntate cómodamente, cierra los ojos y respira tres veces profundamente, soltando el aire, con la idea de que expulsamos todo el cansancio de hoy. Siente tu peso sobre la silla, atiende a las sensaciones de tu cuerpo... ¿cómo se siente en general hoy tu cuerpo?

Ahora presta atención a alguna parte de tu cuerpo que la reclama, o que te atraiga la atención. Quédate en la primera parte de tu cuerpo que te venga a la mente. Pon tus manos sobre ella e imagina que respiras hacia esa parte, lentamente y con suavidad. Mientras sigues enviando esa cálida energía a este punto de tu cuerpo, a través de las manos, puedes prestarle atención, dedicarle un poco de tiempo:

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

- ★ ¿Qué sientes 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 asocias en este momento a esta parte de tu cuerpo?
- ★ ¿Puedes escuchar y realizar algún sonido que proceda de ella?
- ★ ¿Te 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?

Tómate el tiempo suficiente para conocer mejor cuáles son sus necesidades... (1 minuto)

Y ahora quizá puedas contestar las siguientes preguntas:

¿Qué es lo que más necesita esa parte de tu cuerpo?

¿Qué desea de ti?

¿Qué mensaje te ha enviado?

Si has comprendido cuáles son los deseos de esa parte de tu cuerpo quizá puedas también reflexionar acerca de lo que puedes hacer para satisfacer, al menos, parte de esos deseos. Piensa en algo que puedas hacer hoy mismo. Permítete hacer más tarde algo por esa parte de tu cuerpo... como un regalo que te haces a ti misma. (1 minuto)

Ahora puedes respirar profundamente e ir movimiento los dedos de los pies y de las manos, desperezarte y estirarte. Prestar de nuevo atención a esta habitación, a las compañeras y abrimos lentamente los ojos. Estás de nuevo aquí, reconfortada y despierta.

Se reflexiona grupalmente cómo se ha sentido cada quien.

## 2. Relajación: el valor de mi cuerpo

➡ <b>Objetivo</b>	Que las mujeres aprendan a tener en cuenta cada una de las partes de su cuerpo, además de disfrutar de la relajación misma.
➡ <b>Modalidad</b>	Individual
➡ <b>Material</b>	Ropa cómoda, una manta o colchoneta para acostarse en el suelo. Música de relajación (sonidos naturales, música clásica suave...)
➡ <b>Tiempo</b>	1 hora
➡ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	<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 poder relajarse mejor.</p> <p>Es conveniente asegurarse de que estemos en un espacio tranquilo y que no tengamos interrupciones durante el desarrollo de la dinámica.</p>

### Desarrollo de la actividad

Antes de tumbarse en la colchoneta, se puede hacer algún estiramiento de brazos, torso, piernas, para soltar tensiones y malestares.

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, siente cómo entra y sale el aire de tu cuerpo, simplemente observa cómo respiras...

Poco a poco comienza a respirar profundamente, siente cómo entra el aire hinchando el vientre, llenando los pulmones y vuelve a salir suavemente. Vamos a centrarnos en **nuestros pies**, contrae (recordar lo que es) tus pies y después comienza a relajarlos.

Visualiza tus pies, fíjate en cada dedo, en la planta, en el talón... cómo se siente cuando los tocas, los acaricias. Los pies, esos grandes olvidados, te han servido para caminar, para saltar, correr, ¿cuántos caminos has recorrido con ellos? ¿cuántas veces los has acariciado? ¿los cuidas? ¿eres consciente de que tienen sus necesidades? Les gusta mucho bailar, llevar a tu cuerpo en movimiento llevados por el ritmo de la música... a los dedos les gusta estirarse y desperezarse (estíralos, mueve tus dedos, hazte consciente de que están ahí) ¿Te gustan tus pies tal y como son o te dan vergüenza y sueles esconderlos? Los pies son tus aliados, siempre te traen y te llevan hacia donde quieras ir.

Respira lenta y profundamente, siente cómo se infla y desinfla tu vientre, observa **tus piernas**, contráelas y relájalas, recuerda cómo son, toma conciencia de que son parte importante de tu 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, cuando cocinas, cuando tiendes, recorren contigo los pasillos del supermercado y esperan pacientemente en la fila del banco... A ellas les gusta que las lleves a caminar por la naturaleza, a nadar o refrescarse en el agua, ¿las tienes en cuenta?

Respira lenta y profundamente, siente cómo se infla y desinfla tu vientre, céntrate en **tus caderas**, son el abrigo que envuelve la fertilidad, nuestra posibilidad de albergar la vida, es una parte importante de nuestra sexualidad: ¿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.

Respira lentamente, siente cómo entra y sale el aire de tus pulmones, **tu pecho** se hincha y se deshincha lentamente, en esta zona está tu corazón, es la zona donde se alojan tus emociones. Cuando te sientes bien puedes sentir una energía cálida, te entran ganas de hacer cosas. Sientes que estás tranquila, que la vida merece la pena. Otras veces, puedes sentir cómo las emociones te impiden respirar, como si tuvieras un peso muy grande que te obliga a suspirar continuamente. ¿Cómo tratas a tu corazón? ¿le escuchas cuando te dice que está acelerado? ¿le escuchas cuando te dice que está triste? ¿le escuchas cuando está contento? ¿le escuchas cuando te dice que necesita que cambies algo en tu vida?

¿Qué haces con tus emociones? ¿las expresas o intentas reprimirlas o congelarlas para hacer como si no pasara nada...? Cuando reprimimos una emoción, la tensión hace que nos duela la cabeza, nos duele el cuello y la espalda ¿Escuchas a tu cuerpo cuando te duele? Se queja cuando le tratas mal y reprimes tus emociones.

Respira lentamente, siente cómo entra y sale el aire en los pulmones, sigue respirando lentamente... céntrate en **tu rostro, tus ojos** (acarícialo como lo hacen las personas que no pueden verse), ¿reconoces tus rasgos? Cierra tus ojos ¿puedes recordar cómo es tu



cara? ¿qué cosas ves con ellos? ¿cómo miras a las personas que te rodean? ¿cómo te miras a ti misma? 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 en 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 te 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?

### ¿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 a los demás, para transmitir nuestro cariño, nuestra ternura. Son también parte fundamental en nuestro trabajo, nuestros dedos nos ayudan a hacer todo tipo de tareas, lavar, tender, planchar, cocinar, coser,

pintar... 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 deja 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 consciente 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?

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

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

Hay momentos en los que podemos sentir ansiedad, pánico, tristeza, alegría, satisfacción, etc. son algunas de las formas de expresar las emociones y los sentimientos humanos, 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 distraen de lo que realmente queremos y necesitamos, no permiten tener un adecuado control de las frustraciones y todo ello repercute también en nuestras relaciones personales, familiares, profesionales, sociales etc... La capacidad de controlar los impulsos y sentimientos conflictivos, proporcionan mayor equilibrio, concentración de pensamientos y percepciones más claras.

Una estrategia para manejar las emociones que nos generan malestar, es tomarse un tiempo para distanciarse de lo que en ese momento nos perturba. A veces, simplemente la planificación y distribución del tiempo altera nuestra cotidianeidad. Hay momentos en los que es difícil poner límites a las demandas constantes de la vida cotidiana: tareas del hogar, demandas 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 afrontar la situación desde la calma.

Una de las emociones que más necesitamos trabajar 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. Según Jericó el miedo es una emoción que tenemos desde que nacemos, 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 podemos sobrevivir, en tanto que nos ayuda a protegernos de situaciones que pondrían en peligro nuestra propia integridad. Éste es el miedo denominado equilibrante porque está asociado a la prudencia, nos permite reconocer esas situaciones de peligro.

Pasos a seguir para evitar que el miedo nos paralice:

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

## 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.
4. Erróneamente se ha considerado la expresión de las emociones como algo negativo.
5. 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 necesaria.
6. Hay emociones que no apetece experimentarlas, como la cólera, la tristeza y otras, pero su expresión en ocasiones contribuye al equilibrio emocional.
7. Es bueno comunicar las emociones positivas, nos hace bien cuando las compartimos.
8. Si reprimes las emociones quedan en ti profundamente, pero no de forma inactiva, por lo que pueden causar trastornos tanto física como emocionalmente.
9. Ignorar las emociones o reprimirlas no supone un buen manejo de las mismas.
10. Es necesario hacer consciente las emociones para conocer la situación que las provoca.

### 3. Listado de emociones y sentimientos

➡ <b>Objetivo</b>	Identificar las emociones y mejorar la capacidad para reconocer las propias emociones.
➡ <b>Modalidad</b>	Individual
➡ <b>Material</b>	Listado de emociones
➡ <b>Tiempo</b>	30 minutos
➡ <b>Orientación de la facilitadora</b>	A partir de este ejercicio cada participante además de reconocer las emociones como propias, puede reflexionar sobre algunos aspectos como la frecuencia de aparición, las situaciones en que se presenta, ver si le impide actuar y la paraliza. 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, 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 le entrega a cada participante el listado de emociones.
2. Cada mujer identificará, marcando las emociones que reconoce como propias, la frecuencia con las que se manifiesta, si se presenta habitualmente ante la presencia de alguna persona o situación.
3. ¿Qué hace cuando se presenta esta emoción, cómo la vive?
4. Se comparte en el grupo.

## Listado de emociones

Envidia

Cólera

Celos

Serenidad

Miedo

Alegría

Tranquilidad

Amor

Felicidad

Seguridad

Tristeza

Odio

Vergüenza

Ternura

Soledad

## 4. Conocer los miedos

<p>➡ <b>Objetivo</b></p>	<p>Analizar los miedos y buscar estrategias para superarlos.</p>
<p>➡ <b>Modalidad</b></p>	<p>Grupal.</p>
<p>➡ <b>Material</b></p>	<p>Listado de emociones.</p>
<p>➡ <b>Tiempo</b></p>	<p>45 minutos.</p>
<p>➡ <b>Orientaciones de la dinamizadora</b></p>	<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 de 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 el que las mujeres deberán anotar un miedo que ellas 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. 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

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

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

Ser consciente de cuáles son nuestros puntos débiles, cuáles son aquellos aspectos de nosotras mismas que tenemos menos desarrollados que precisamos potenciar y cuáles son los puntos fuertes a los que podemos sacarles un mayor partido. Todo ello nos ayudará a conocernos, valorarnos y generar una mayor confianza en nosotras mismas.

### 5. ¿Qué características proyecto de mí?

➡ <b>Objetivos</b>	Percibir cómo las personas, emiten información sobre sí mismas. Intentar transmitir en una sola palabra una idea global de una persona sin conocerla previamente.
➡ <b>Modalidad</b>	Grupal.
➡ <b>Material</b>	Sala con sillas.
➡ <b>Tiempo</b>	60 minutos aproximadamente.

#### 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 posee... 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

➡ <b>Objetivo</b>	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.
➡ <b>Modalidad</b>	Individual.
➡ <b>Material</b>	Fotografías hojas plastificadas para clasificar las fotografías.
➡ <b>Tiempo</b>	2 horas y 30 minutos.
➡ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	<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 de una u otra forma para nosotras.</p>

### Desarrollo de la actividad

- En la sesión anterior se les pedirá a las mujeres que traigan fotografías de su vida:
  - 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 (primeros trabajos, amigas, amigos, parejas, etc.)
    - Una fotografía de su madre y padre.
  - 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.
- Cada participante ordenará las fotografías siguiendo un orden cronológico. Sería útil que al lado de cada foto hubiera un espacio donde poder anotar comentarios.

3. Se les pide a las participantes, que reflexionen sobre cómo eran las cosas en su familia de origen y cómo es en la actualidad y cómo se ve ella 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.

## 7. Polaridades de identidad<sup>3</sup>

➡ <b>Objetivo</b>	Reflexionar acerca de nuestra identidad y de nuestras cualidades.
➡ <b>Modalidad</b>	Individual y grupal.
➡ <b>Material</b>	Cuadro de las polaridades.
➡ <b>Tiempo</b>	60 minutos.
➡ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	Enfatizar con las participantes que el proceso de autoconocimiento, de descubrir quiénes somos, es algo que dura toda la vida, porque nunca dejamos de cambiar y crecer. Cuando observamos los extremos de una situación, nos podemos dar cuenta que tal vez hay una parte de nosotras mismas, que nunca nos hemos permitido ser, cosas que nunca nos hemos dado la oportunidad de hacer y que creemos que no nos gustan y que no las hacemos porque las desconocemos, las juzgamos, no permitiéndonos experimentar y enriquecernos.

### Desarrollo de la actividad

1. Cada participante cumplimentará el cuadro, señalando 5 aspectos para cada tema que se propone.
2. Una vez cumplimentado, en plenaria se comparten y debaten las experiencias, reflexionando acerca de los siguientes aspectos:
  - ★ ¿Cómo me he sentido?
  - ★ ¿Cuáles fueron las dificultades para cumplimentar el cuadro?
  - ★ ¿Qué aspectos de los que no me gustan de mí puedo modificar?
  - ★ ¿Podemos compartir nuestras experiencias y conocimientos? Se puede proponer que cada una pueda pedir apoyo y ayuda para conocer aquellos temas sobre lo 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 nos ha marcado estos valores?

3. 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?

➡ <b>Objetivos</b>	Conocer el rol que identifica el comportamiento de cada participante y evaluar su grado de satisfacción o insatisfacción.
➡ <b>Modalidad</b>	Individual.
➡ <b>Material</b>	Cuestionario y bolígrafo.
➡ <b>Tiempo</b>	60 minutos.
➡ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	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.

### 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 las 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.

### Cuestionario<sup>4</sup>

1. Si no puedo ayudar me siento inútil y vacía.	2. No tengo confianza en mi 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.
<b>Total parcial A:</b>	<b>Total parcial B:</b>	<b>Total parcial C:</b>

4. Extracto de Transccional Checlist. Pascal Baute, 1983.



## 9. Cambios en la vida cotidiana<sup>5</sup>

- ➡ **Objetivo** | Fomentar la flexibilidad, la capacidad adaptativa y de cambio.
- ➡ **Modalidad** | Individual y grupal.
- ➡ **Tiempo** | 15 minutos<sup>6</sup>.

### Desarrollo de la actividad

1. Se pide a las participantes que imaginen algún detalle de su vida cotidiana que quieran cambiar.
2. Que elijan una pequeñas transformaciones en las rutinas de convivencia (familia, pareja, amistades, compañeras...). Puede 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), 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 ponen en común la experiencia con todo grupo.

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

6. 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

Aceptarnos implica no negar lo que sentimos, reconocer todo aquello que nos identifica, nuestros sentimientos, cualidades, capacidades, etc. Implica admitir lo que somos, aceptar la realidad en la que estamos, para desde ahí poder modificar aquellos aspectos que no nos ayudan. No se debe confundir la aceptación de una misma con la resignación. Resignarnos produce dolor y no nos ayuda a seguir avanzando. Aceptarnos significa reconocernos tal como somos y mantener una actitud de cambio, sin perder por ello la mirada positiva hacia nosotras mismas.

Muchas veces, ante experiencias de vida difíciles y no aceptadas, rechazamos aspectos de nosotras mismas, tanto físicos como psicológicos. Esta manera de vivir y de relacionarnos produce dolor, frustración y sentimiento de culpa y de no ser adecuada. Lo mismo ocurre si la tendencia es de ignorar lo que no nos gusta de nosotras mismas. De ahí, la importancia de aceptarnos tal y como somos.

Según Nora Rodríguez (2004), 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. Cuento: "Las Grietas"
2. El Símbolo

## 1. El cuento "Las grietas"<sup>7</sup>

➡ <b>Objetivo</b>	Fomentar la reflexión sobre nuestras cualidades o características y posibilitar el cambio de aquellos aspectos de nosotras mismas que no nos ayudan.
➡ <b>Modalidad</b>	Grupal.
➡ <b>Material</b>	Cuento "Las grietas", papel y bolígrafo.
➡ <b>Tiempo</b>	30 minutos.
➡ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	Se destacará en el grupo la necesidad de aceptarse tal como somos y aprender a aprovechar las oportunidades. Somos un conjunto de características, ni buenas ni malas, y en algún momento todas ellas nos pueden ayudar para construir una estrategia y afrontar una realidad.

### 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 unas sea una virtud, para otra sea un defecto y a la inversa? ¿Por qué?
  - ¿Cómo podemos convertir un supuesto "defecto" en una oportunidad para crecer?
4. Debatir las respuestas en el grupo.

7. Cuento extraído de la página web: [www.revistasfacultades.com.ar](http://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

➡ <b>Objetivo</b>	Fomentar la autorreflexión sobre la identidad.
➡ <b>Modalidad</b>	Individual y grupal.
➡ <b>Material</b>	Tarjetas, colores, lápices, impermeables y post-it.
➡ <b>Tiempo</b>	30 minutos.
➡ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	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 cómo:
  - ¿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 y que necesitas tener también tú?

## Autovaloración

La autovaloración es el proceso de reconocer lo que somos sin juicios, ni sentimientos de culpa o egoísmo.

Uno de los mayores obstáculos para el camino del crecimiento personal es la dificultad de 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, los mensajes que recibimos sobre lo que tiene o no valor en nuestra sociedad. Por ejemplo en nuestra valoración, influye también la idea de lo que la sociedad entiende que debe ser y hacer una mujer, (mandato de ser madre, belleza física...). Así, la escasa valoración que socialmente se le otorga al trabajo de cuidado y al trabajo de la esfera doméstica tiene efectos negativos para una valoración positiva de las mujeres, que son las que generalmente desempeñan este trabajo.

## 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. El problema de esto es que estas valoraciones son subjetivas y siempre podrá haber algo mejor que lo anterior, de forma que se entra en una espiral de la cual es muy difícil salir: lo perfecto no se consigue, con lo que se genera frustración, se sigue intentando ser perfecta y como no se logra, vuelve de nuevo la frustración.

## 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?<sup>8</sup>

- ➔ **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

### 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 comuna "Siempre", es una alto nivel de autoestima. Y a mayor 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 tí?
  - ¿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.

8. Dinámica adaptada del material: *Aurora. Hacia la inserción laboral a través del desarrollo personal*, Ed, Instituto de la Mujer del Principado de Asturias, Fondo social Europeo

¿Cómo me valoro?			
	Siempre	A veces	Nunca
Siento que mi familia me considera alguien importante			
Se 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 la de otras personas			
La mayor parte del tiempo me siento segura conmigo misma			
<b>TOTAL</b>			



## 2. Valorando lo que sé hacer

➡ <b>Objetivo</b>	Reconocer y valorar las habilidades que se necesitan para desarrollar el trabajo doméstico.
➡ <b>Modalidad</b>	Grupal
➡ <b>Material</b>	Cartulina o papelógrafo.
➡ <b>Tiempo</b>	30 minutos
➡ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	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 las mujeres. Y en el caso de ser realizado como un empleo, suelen ser salarios y condiciones precarias.

### Desarrollo de la actividad

1. Cada participante individualmente realiza primero una lista con todas las distintas 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 personales<sup>9</sup>

➔ <b>Objetivo</b>	Fomentar la valoración personal.
➔ <b>Material</b>	Papel de notas tipo post-it (o tarjeta e impermeables) y bolígrafos.
➔ <b>Tiempo</b>	20 minutos
➔ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	Crear un ambiente favorable para que las mujeres puedan reflexionar sobre sus cualidades positivas. Es necesario 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?

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

## 4. Yo no soy perfecta

➡ <b>Objetivo</b>	Reflexionar sobre el perfeccionismo y buscar alternativas para no caer en esa tendencia.
➡ <b>Modalidad</b>	Grupal.
➡ <b>Material</b>	Ninguno.
➡ <b>Tiempo</b>	15 minutos.
➡ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	Cuando se explica qué es el perfeccionismo, es importante recalcar que existe una mayor presión social hacia éste en el caso de las mujeres. Igualmente hay que resaltar que son mucho más duras con sus propios errores que con los de otras personas, con lo que hay que plantearse que si estamos dispuestas a perdonar los fallos ajenos ¿por qué no perdonamos los propios?

### 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 les 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?

## “Mirándome 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 en el espejo que son también otras mujeres.

Eres como un cofre que contiene un tesoro... Decídate 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 tenemos como seres únicos y diferentes a cualquier otro ser humano. La social tiene que ver con la definición que hacemos de nuestra persona como seres semejantes a otros, pertenecientes a un grupo, a un colectivo con el que nos identificamos. 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 nuestra identidad, de quiénes somos, del conjunto rasgos que nos configuran, corporales, mentales y espirituales, los cuales configuran la personalidad de cada individuo.

La autoestima no es algo innato, sino algo que se aprende a lo largo de la vida y es parte de nuestro 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 nuestra infancia, a partir de cómo nos ven en nuestro entorno familiar, en el entorno escolar y se sigue reconstruyendo a lo largo de toda la vida, según nuestras experiencias, actitudes y vivencias.

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 su cuerpo con los criterios de belleza inalcanzables que impone la sociedad, los medios de comunicación.

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

¿Cómo construimos una autoestima sana? Aprendiendo a creer y confiar en nuestras habilidades y capacidad de superación. Logrando ser las máximas responsables de nuestras vidas, sin ataduras y convencionalismos.

**LA AUTOESTIMA** es el conjunto de *percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre nosotras mismas*. Es lo que yo pienso, y siento sobre mi. Si tenemos una buena autoestima nos sentiremos capaces, valiosas, con autoconfianza<sup>10</sup>.

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 si misma, se siente culpable de todo	Confía en si 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 si 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 si 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 de los demás 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

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

Tiende a sentirse deprimida, lo que le hace ver todo negro, sin solución	Disfruta con las mas 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 una compañera
4. Escuchándome
5. La Caja mágica

## 1. Viñetas sobre autoestima

➔ <b>Objetivos</b>	Tomar conciencia de las resistencias que pueden surgir cuando intentamos conocernos.
➔ <b>Modalidad</b>	Individual
➔ <b>Material</b>	Viñetas
➔ <b>Tiempo</b>	10 minutos.
➔ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	Enfatizar acerca de la importancia de conocerse y aceptarse.

### Desarrollo de la actividad

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







Autor: Quino.

## 2. Test de autoestima

➡ <b>Objetivo</b>	Tomar conciencia de cómo se manifiesta el nivel de autoestima.
➡ <b>Modalidad</b>	Individual
➡ <b>Materiales</b>	Texto, bolígrafo
➡ <b>Tiempo</b>	20 minutos aproximadamente
➡ <b>Orientación de la Dinamizadora</b>	No hay que olvidar que subir el nivel de autoestima es un recorrido largo, que se alcanza poco a poco.

### Desarrollo de la actividad:

Distribuir el texto del ejercicio a las participantes y recomendar que se conteste de forma rápida e instintiva.

Cuando hayan terminado se proporciona la clave del ejercicio y se comentará en grupo las impresiones.

Introducir la temática de la autoestima, enfatizando los rasgos principales.

		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 mi 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

16 – 22 Media alta

22 – 25 Destaca significativamente alta.

### 3. Virtud de una compañera

<p>➡ <b>Objetivo</b></p>	<p>Que las participantes se valoren y aprendan a aceptar elogios.</p>
<p>➡ <b>Material</b></p>	<p>Papel y bolígrafo</p>
<p>➡ <b>Tiempo</b></p>	<p>15 minutos</p>
<p>➡ <b>Orientación de la dinamizadora</b></p>	<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>Las mujeres en muchas ocasiones tendemos a no aceptar los elogios que nos dan y les quitamos importancia (“¿Buena cocinera yo? No, tampoco es para tanto...”). Hemos aprendido a restarle importancia a lo que hacemos y a lo que somos.</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

➡ <b>Objetivo</b>	Fomentar la escucha de mi cuerpo, tomando conciencia de lo que necesito
➡ <b>Modalidad</b>	Individual y por parejas.
➡ <b>Material</b>	Música suave, tarjetas con las preguntas.
➡ <b>Tiempo</b>	30 minutos (aproximadamente).
➡ <b>Orientación de la facilitadora</b>	Aprender a escuchar el cuerpo es una herramienta muy útil, para identificar lo que nos sucede también a nivel emocional. El cuerpo nos avisa del cansancio, del agotamiento, de nuestro estado emocional... Si lo cuidamos y escuchamos podremos conocernos mejor.

#### Desarrollo de la actividad

1. Sentadas o de pie en una silla<sup>11</sup>
2. Presta atención a como 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...

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

## 5. La Caja mágica

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

### Desarrollo de la actividad

1. Se puede pedir a las participantes que respondan directamente la pregunta o hacer un ejercicio de relajación previamente, y al final del mismo se le pide a las participantes que piensen:
2. ¿QUIÉN HA SIDO O ES LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA?
3. Posteriormente las participantes escribirán la respuesta en una tarjeta, sin que sea vista por las demás.
4. La facilitadora señalará a las participantes, que en la otra habitación hay una caja "mágica" que tiene el poder de adivinar sus respuestas.
5. Cada participante irá pasando por turno, para ver la respuesta en la Caja mágica y ver su reflejo en el espejo.
6. A medida que las participantes vuelven a la sala donde esperan las demás compañeras se les indica que no revelen nada de lo sucedido.
7. Se reflexiona en el grupo que ha significado para cada una este "juego", y qué conclusiones podemos sacar.

# CAPÍTULO 3

## Los roles de género

■ Objetivo	89
■ Justificación	89
■ Dinámicas propuestas	91







## Objetivo

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

## Justificación

Los obstáculos con los que nos encontramos para llevar a cabo nuestras propuestas de cambios personales, mejorar nuestro nivel de autoestima, tienen que ver en gran medida con el proceso de socialización, con aquello que hemos creído que tiene que ser y hacer una mujer. Cuestionarnos esta socialización diferenciada según el género, entender que muchos de nuestros comportamientos son comunes a muchas mujeres que pasan por lo mismo, puede ayudarnos a fortalecer nuestros proyectos de cambio y mejorar nuestra valoración y confianza en nosotras mismas.

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 nos hace entender la diferenciación de roles 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 principios patriarcales sujetan todo el sistema, utilizando para ello incluso la violencia física hacia las mujeres, 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 expectativas 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 limita 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, pues en estos se da la toma de decisiones y 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 los otros (trabajo reproductivo), y a los hombres el espacio público y de las relaciones de producción (trabajo productivo). Sin embargo la situación económica ha rendido indispensable la participación de las mujeres en el mundo del trabajo remunerado, provocando cambios en el reparto de tareas anterior.

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 unas nuevas herramientas para enfrentarlas.

## Dinámicas propuestas

1. ¿Qué significa ser una mujer/un hombre?
2. El Código de Napoleón
3. La mujer maravilla

### 1. ¿Qué significa ser una mujer/ un hombre?

➡ <b>Objetivo</b>	Analizar y reflexionar sobre las ideas estereotipadas de ser hombre y mujer en nuestra sociedad.
➡ <b>Modalidad</b>	Grupal.
➡ <b>Material</b>	Pizarra o papelógrafo.
➡ <b>Tiempo</b>	30 minutos.
➡ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	Esta dinámica nos 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, 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 de un individuo, y varían en el espacio y en el tiempo, son diferentes de una sociedad a otra.

#### Desarrollo de la actividad

1. 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.
2. 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 que hacen las hombres.
3. Cada grupo presenta sus conclusiones y se anotan en la pizarra, sin excluir ninguna.
4. Debatir en el grupo las ideas planteadas por los dos grupos.
5. Destacar la diferencia entre sexo y género, roles y estereotipos.

## 2. El Código de Napoleón

➔ <b>Objetivo</b>		Analizar la perspectiva de género, en el marco legal.
➔ <b>Modalidad</b>		Individual y colectivo.
➔ <b>Material</b>		Bolígrafo, texto, papel.
➔ <b>Tiempo</b>		30 minutos. aproximadamente.

### Desarrollo de la actividad

La dinamizadora proporcionará el texto a las participantes, y después de haber dado lectura, 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, aun 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 cuales 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.

### 3. La mujer maravilla<sup>12</sup>

- ➔ **Objetivo** | Reflexionar sobre la desigualdad en el reparto del trabajo doméstico, y sobre la doble o triple jornada laboral.
- ➔ **Duración** | 20 – 30 min.
- ➔ **Materiales** | Texto de la mujer maravilla.

#### Desarrollo

Se dará lectura al texto y se analizará 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 existan 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?

12. Texto extraído por "Guía práctica para la dinamización de Grupos con mujeres con Experiencia migratoria"

## 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 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 dio 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 vamos recibiendo mensajes de género sobre lo que se espera de nosotras, de nuestra forma de ser y de comportarnos. 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 requerimos completarnos en 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 ha valorado en la medida en que se realizaban los y las demás (hijas/ hijos, pareja...). La propia valoración depende más de lo que hacen o consiguen la otras personas que de lo que una misma logra</p>
<p>Ser independiente, autónoma, libre</p>	<p>Este es el modelo dirigido a las mujeres más modernas o las más jóvenes.</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 "super 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 socialización<sup>13</sup>

El proceso de socialización ha producido, en hombres y mujeres, comportamientos diferenciados que contribuyen a perpetuar las situaciones de desigualdad actual. El hecho de que tradicionalmente el mundo de la mujer se 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 tengamos en cuenta que nos basamos en estereotipos, que son esquemas relativos, no se dan de la misma forma ni en todos los hombres, ni tampoco en todas las mujeres. Pero si es cierto que la socialización promueve que estos papeles diferenciados sean asumidos.

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 convierten en un **obstáculo**, para desempeñar trabajos que exigen **una mayor disponibilidad en el mundo laboral**.
6. La mujer ha sido educada para mantener una actitud de dependencia hacia los demás, lo que se traduce en ocasiones en **comportamientos conformistas y sumisos, que le impide defender sus derechos**.

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

7. Profundo **sentimiento de autorrenuncia** en pro de los demás.

### Ventajas de la socialización femenina:

1. **Las destrezas manuales**, desarrolladas en el ámbito doméstico, la permiten una mayor capacidad de trabajo y de simultanear tareas en el mundo del empleo.
2. **Haber sido educada para expresar sus emociones libremente** la 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.

### 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 a la vez, **le impide** tener una **mayor capacidad de improvisación** cuando la situación lo requiera, por carencia de hábito.

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 en el proceso de socialización, 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; ya se dan estas relaciones diferenciadas por sexo entre los grupos de iguales (amistades) así, 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**, es 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

➔ <b>Objetivo</b>	Reflexionar sobre la socialización diferenciada a partir de una situación donde los cánones patriarcales están invertidos.
➔ <b>Modalidad</b>	Grupal.
➔ <b>Material</b>	Texto del cuento.
➔ <b>Tiempo</b>	35 minutos aproximadamente.
➔ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	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 tenga 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 esta 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 mas 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 bebes, 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 (¡son 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 esta a punto de desaparecer para dejar sitio a la luna, Rosa vuelve a casa y allí encuentra a su familia al completo que la esta 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, aun 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, ¡no discutas! y ahora a la cama, los dos”

Juan se quedó callado, no entendía porque 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 exige formas de juego tranquilos, 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 esta 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 animan a que exploren y se independicen.
Pautas de conducta	No jugar con los chicos, comportarse como “señoritas”.	Se admite las relaciones bruscas y la demostración de poder.



## 2. Rosa Caramelo

➔ <b>Objetivo</b>	Identificar los roles de género que se asignan socialmente a las mujeres.
➔ <b>Modalidad</b>	Grupal.
➔ <b>Material</b>	Texto del cuento, papel y bolígrafo.
➔ <b>Tiempo</b>	30 minutos.
➔ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	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 el 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

➔ <b>Objetivo</b>	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.
➔ <b>Modalidad</b>	Grupal.
➔ <b>Material</b>	Texto "Carta de una madre", hojas.
➔ <b>Tiempo</b>	40 minutos aproximadamente.
➔ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	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. Debatisimos en el grupo.
4. Escribe una carta o unas breves líneas en la que identifiques 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.
- ➔ **Material** | Música suave de fondo.
- ➔ **Modalidad** | Individual - grupal
- ➔ **Duración** | 40 minutos aproximadamente.

### 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 de la infancia.

- ★ Se les 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 nuestra 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

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

### Desarrollo de la actividad:

- ★ La dinamizadora distribuye al azar un par de revistas para cada mujer y solicitará 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 pegaran en una cartulina
- ★ Las participantes enseñan al resto del grupo las fotos que han elegido
- ★ 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.
- ★ Al pie de cada fotografía, se escriben los elementos que ellas piensan son expresiones, actitudes, transmisiones estereotipadas.
- ★ Finalmente se propiciará el debate sobre la influencia de los hábitos estereotipados en la sociedad.

## 6. Las mujeres en la publicidad<sup>14</sup>

➔ <b>Objetivo</b>	Reflexionar sobre los roles y estereotipos de género fomentados a través de los anuncios publicitarios.
➔ <b>Modalidad</b>	Grupal.
➔ <b>Duración</b>	1 hora.
➔ <b>Orientación de la facilitadora</b>	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 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 la televisión que tengan que ver con las siguientes situaciones:

- a) 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.
- b) 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"
- c) Mujer como profesional: supeditada al jefe y/o en profesionales 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?

14. 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.

- ★ ¿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

➡ <b>Objetivo</b>	Tomar conciencia de las connotaciones peyorativas que se le da a una misma palabra cuando se dice en femenino.
➡ <b>Material</b>	El juego de palabras.
➡ <b>Duración</b>	20 minutos.
➡ <b>Modalidad</b>	Grupal.
➡ <b>Orientación de la facilitadora</b>	El lenguaje es la herramienta de comunicación humana más potente, a través de la cual se transmite el <b>sexismo</b> , 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 <sup>15</sup> .

#### 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.

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



## Juego de palabras

Masculino	Femenino
Zorro	Zorra
Lagarto	Lagarta
Verdulera	Verdulera
Hombre público	Mujer pública
Hombre de la calle	Mujer de la calle
Solterón	Solterona
Hombría	Mujerío

# CAPÍTULO 4

## Comunicación y

## habilidades sociales

■ Objetivo	115
■ Justificación	115
■ Dinámicas propuestas	119





## Objetivo

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

## Justificación

Relacionarse de manera positiva y eficaz es, de hecho, satisfactorio, ya que permite manifestar los sentimientos, las actitudes, las ideas o los conflictos que tenemos. Respetando y respetándose a una misma 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 es laborioso, necesita su tiempo y un entrenamiento continuo, pero el beneficio final compensa el esfuerzo realizado.

## 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 pensamos 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. Esta es más utilizada en la comunicación con personas con alguna discapacidad.

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:

- ¿Porqué 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 no 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.

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 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 de posibilidad de intervención.

### Comunicarse y necesidad de informarse

Cuando se describe a alguien, un acontecimiento, un hecho, se tiene la tendencia 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 solo con obtenerla a través de personas intermediarias.
- Crear la necesidad de explorar, de buscar, de saber conceptualizar 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.

Según Caballo (1986): “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 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.

## 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 yo peor?
- ¿Qué obstáculos dificultan la escucha activa?

Otra 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 que entre las componentes del grupo se converse, se dialogue, se debata sobre los diferentes temas expuestos, para que las mujeres practiquen 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
5. Escala de la conducta asertiva
6. Entrenando la asertividad
7. La escucha activa
8. Náufraga en una isla solitaria
9. Tomar una decisión



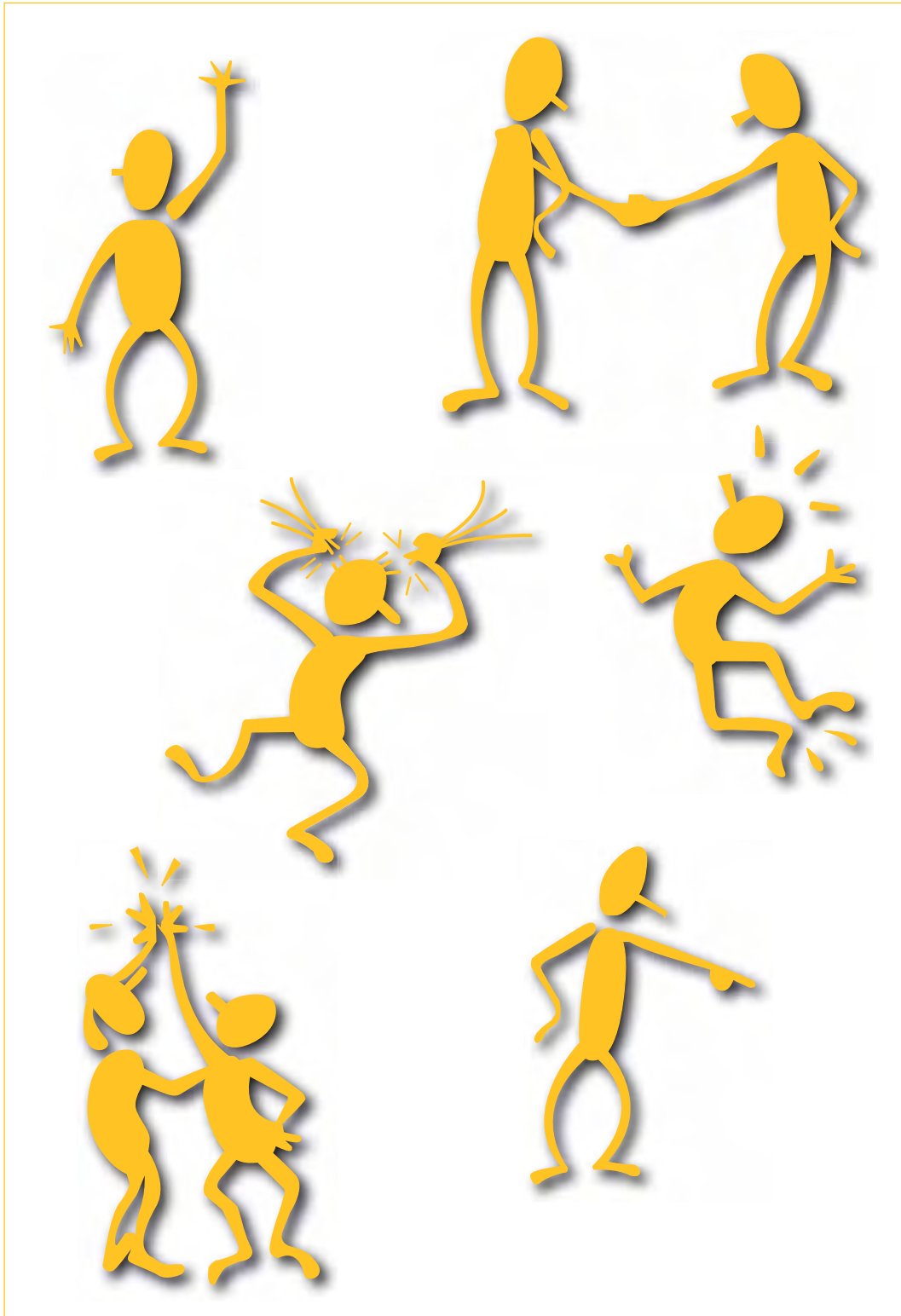
## 1. El lenguaje corporal

➡ <b>Objetivo</b>	Tomar conciencia de la importancia de lo que expresamos a partir del cuerpo.
➡ <b>Modalidad</b>	Grupal.
➡ <b>Material</b>	Dibujo que refleja diferentes posturas corporales.
➡ <b>Tiempo</b>	20 minutos.
➡ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	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.
5. 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
<b>Postura</b>		
Recostada	Erguida pero relajada	Erguida, tensa, rígida
Con los hombros hacia adelante	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 adelante
	Sentada, piernas juntas o cruzadas	Sentada, pie sobre el escritorio, manos detrás de la cabeza, tensamente inclinado hacia adelante
<b>Gestos</b>		
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
<b>Expresiones faciales</b>		
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 "eh..." "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 escrita<sup>16</sup>

- ➡ **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 de la facilitadora** | 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 le da a cada participante la hoja con las instrucciones boca abajo y se les 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 debate en grupo las conclusiones que se pueden extraer de esta dinámica.

16. Ejercicio extraído de "Mujer, tú vales" de Antonia Berta Pérez y col.

## Las comunicaciones escritas

### Instrucciones:

1. Siempre hay que leer todas las instrucciones con cuidado antes de actuar.
2. Escriba su nombre arriba, en el ángulo superior derecho de esta hoja.
3. Rodee con un círculo la palabra "nombre" en la instrucción 2.
4. Dibuje 5 cuadrados pequeños en el ángulo superior derecho de esta hoja.
5. Escriba una X en cada uno de los cuadrados que ha dibujado.
6. Rodee con un círculo cada uno de los cuadrados que ha dibujado.
7. Firme debajo del título de esta página.
8. Después de la descripción del objetivo: "Medir la capacidad" escriba sí, sí.
9. Rodee con un círculo el número 7.
10. Escriba con una X mayúscula en el ángulo inferior izquierdo de esta hoja.
11. Dibuje un círculo alrededor de la palabra "hoja" en la instrucción 4.
12. En el reverso de esta hoja, multiplique  $70 \times 30$ .
13. Dibuje un círculo alrededor de la palabra "hoja" en la instrucción 4.
14. Pronuncie en voz alta su primer nombre de pila, cuando llegue a esta instrucción
15. Si cree que hasta ahora ha atendido correctamente a las instrucciones diga "sí" en voz alta.
16. Sume  $107 + 278$  en el reverso de esta hoja.
17. Rodee con un círculo el resultado de esta suma.
18. Cuente con voz muy alta: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.
19. Haga 3 agujeros pequeños con la punta de su lápiz.
20. Diga en voz alta: "Soy la que mejor se atiende a las instrucciones".
21. Subraye el número de las instrucciones 2, 5 y 1.
22. Ahora que ha terminado de leer cuidadosamente estas instrucciones, lleve a cabo solamente las instrucciones 1 y 2.

### 3. La experiencia de Catalina y Juan<sup>17</sup>

➔ <b>Objetivo</b>	Que cada participante reflexione acerca de la necesidad primero de escuchar antes de hacer una valoración de la situación.
➔ <b>Material</b>	Cuento “La experiencia de Catalina y Juan”, papel y bolígrafo.
➔ <b>Tiempo</b>	30 minutos.
➔ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	Destacar con las mujeres 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 pueden recibirse como ofensivos.

#### Desarrollo de la actividad

1. Se dará lectura al cuento “La experiencia de Catalina y Juan”
2. Se dividen 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 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.

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

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 el ataque de temas que suscitan conflicto

➡ <b>Objetivo</b>	Saber conceptualizar, explorar y defender nuestras opiniones.
➡ <b>Materiales</b>	Bolígrafo y fichas pedagógicas.
➡ <b>Modalidad</b>	Individual y colectivo.
➡ <b>Tiempo</b>	60 minutos aproximadamente.
➡ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	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 solo de un juego donde apreciaran su capacidad de convencer y negociar

No se trata de que expliquen cual es su posición, sus sentimientos, su opinión acerca de cada uno de los temas, ni que digan por que situación se decantan. Se trata mas 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 profesionales 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?<sup>18</sup>

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 los demás 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.

---

18. 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 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 los demás tiene más valor que lo que piensan ellas. Evidentemente esto también está relacionado con la baja autoestima.

Este tipo de conducta, 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 el 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.

## 5. Escala de la conducta asertiva

➔ <b>Objetivo</b>	Que las participantes tomen el pulso a su forma de relacionarse, si suelen inhibirse, comportarse agresivamente o de una forma asertiva.
➔ <b>Modalidad</b>	Individual.
➔ <b>Materiales</b>	Escala de la conducta asertiva, bolígrafo y pizarra.
➔ <b>Tiempo</b>	45 minutos.
➔ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	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 la escala de la asertividad y pedirle que individualmente lo rellene, procurando que marquen aquella opción que más se acerque a como 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 le 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 me 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) Sueles dar alguna propuesta de qué hacer.
  - b) No dices nada.
  - c) Sueles 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

## 6. Entrenando la asertividad

➡ <b>Objetivo</b>	Entrenar la asertividad.
➡ <b>Modalidad</b>	Grupal.
➡ <b>Materiales</b>	Papel y bolígrafo.
➡ <b>Tiempo</b>	30 minutos.
➡ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	La facilitadora recalca la importancia de ser asertiva y explica las técnicas asertivas para utilizarlas en el ejercicio.

### 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 preparen un rol-playing sobre esto:
  - ★ Te has comprado una blusa en una tienda y cuando llegas a casa te das cuenta 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

### La escucha activa

Todas las personas pensamos que 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.

## 7. La escucha activa

➡ <b>Objetivo</b>	Fomentar la capacidad de escucha.
➡ <b>Modalidad</b>	Grupal.
➡ <b>Materiales</b>	Texto “La historia de Rosa”.
➡ <b>Tiempo</b>	20 minutos.
➡ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	Al finalizar la dinámica la sensibilizadora deberá explicar la diferencia entre escuchar y oír, al igual que 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 repetirle 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 que 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.

## 8. Náufraga en una isla solitaria

➡ <b>Objetivo</b>	Fomentar la capacidad de liderazgo y de actitudes favorables al cambio.
➡ <b>Modalidad</b>	Grupal.
➡ <b>Materiales</b>	Bolígrafo y listado de los objetos.
➡ <b>Tiempo</b>	90 minutos aproximadamente.
➡ <b>Orientación de la dinamizadora</b>	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 amplio 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 quién no ha cambiado absolutamente nada como quién 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. Se van juntando sucesivamente por parejas negociando cada vez los cinco únicos objetos que se siguen seleccionando.
4. Al final el grupo seleccionará los cinco únicos objetos que rescatará para sobrevivir en la isla y todas poder salvarlos.

## Contenido de la maleta

- ★ **Medicinas** (analgésico, antibióticos, termómetro, desinfectante)
- ★ **Necesar** (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**

## 9. Tomar una decisión

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

### Desarrollo de la actividad

- 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 con 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.
- Una vez explicada la técnica, se pone un ejemplo y se hace en grupo, anotando las ventajas, inconvenientes y dudas en la pizarra.
- A partir del ejemplo, se propone otro tema para poner en práctica esta técnica, trabajando en subgrupos.
- 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 vuestra vida cotidiana?
  - ★ ¿Creen que con esta técnica se podrá 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.<sup>19</sup>

**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 existente<sup>20</sup>.

**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 social<sup>21</sup>.

**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).

---

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

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

21. 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 comparable<sup>22</sup>.

### 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 adecuados<sup>23</sup>.

### 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 explicarlo<sup>24</sup>.

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

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

24. 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 laboral<sup>25</sup>.

**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 género<sup>26</sup>.

## 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 desigual<sup>27</sup>.

25. 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.

26. 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.

27. 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.<sup>28</sup>

## T

**TRABAJO:** Es toda actividad destinada a la satisfacción de las necesidades de la producción y reproducción de la vida humana, no tiene por qué 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.

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

## BIBLIOGRAFÍA COMPLETAR

Caballo (1986):

*Guía de sensibilización y formación en Igualdad de oportunidades entre Mujeres y hombres*, Instituto de la Mujer, Madrid, 2006.

TANNEN, D. (1996): *Género y discurso*. Paidós. Barcelona.

Pilar Jericó “*MIEDO: CÓMO VENCERLO*”, en *el correo digital*, 13 de marzo de 2006.

Lamata Contanda, Rafael: *La actitud creativa. Ejercicios para trabajar en grupo la creatividad*. Ed. Narcea, Madrid, 2005.

<http://www.guiadepsicologia.com/clinica/fobia.html>

Fobia: el miedo irracional

Migallón Lopezosa, Pilar y Gálvez Ochoa, Pilar: *Los grupos de mujeres. Metodología y contenido para el trabajo grupal de la autoestima*, Instituto de la Mujer, Madrid, 1999.

Rodríguez Nora, *Cómo desarrollar tu autoestima: cambia tu vida, mejora tus relaciones*, Océano, España, 2004

“Mujer, tú vales” de Pérez Moreno, Berta y col.

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

Caballo (1986):

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

**Instituto de la Mujer (Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales) 1995. Nombra en femenino y en masculino:** La representación del femenino y el masculino en el lenguaje. [www.inmujer.migualdad.es/mujer/publicaciones/docs/nombra.pdf](http://www.inmujer.migualdad.es/mujer/publicaciones/docs/nombra.pdf)

Jorge Bucay “Cuentos para pensar”.



Unión Europea  
Fondo Social Europeo  
*El FSE invierte en tu futuro*