

IGUALESCENTES

GUÍA

RECURSOS EXPRESIVOS
Y TEATRALES PARA TRABAJAR
LA IGUALDAD DE GÉNERO CON
ADOLESCENTES





GUÍA IGUALESCENTES

Edita:
Delegación de Igualdad y Juventud
Diputación de Granada

Coordina:
Leonor Vílchez Fernández

Autoría:
María Angustias Pulido Villegas
Isabel Veiga Barrio

Impresión: GRX servicios gráficos
Diseño, ilustración y maquetación: www.dboreal.com

Depósito Legal: GR 832-2018





GUÍA IGUALESCENTES.
RECURSOS EXPRESIVOS Y
TEATRALES PARA TRABAJAR
LA IGUALDAD DE GÉNERO
CON ADOLESCENTES

ÍNDICE

An abstract painting with various geometric shapes and colors. A large teal rectangle is on the left. A dark blue circle is on the right. There are orange, pink, and light blue shapes scattered throughout. The background is a mix of these colors.



ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN	9
II.	PROYECTO IGUALESENTES	11
III.	¿POR QUÉ ESTA GUÍA?	13
IV.	PARA QUÉ ESTA GUÍA	19
V.	COMO USAR ESTA GUÍA	21
	ESTRUCTURA	24
	RECOMENDACIONES	25
VI.	ACTIVIDADES	29
	ÁREA TEMÁTICA 1. SOCIALIZACIÓN DE GÉNERO. ROLES Y ESTEREOTIPOS	31
	ÁREA TEMÁTICA 2. IDENTIDADES DE GÉNERO	45
	ÁREA TEMÁTICA 3. VIOLENCIA DE GÉNERO	57
	ÁREA TEMÁTICA 4. DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO	69
	ÁREA TEMÁTICA 5. SEXUALIDADES	79
VII.	BIBLIOGRAFÍA	86
	SEMBLANZA AUTORAS	88



“ ... El teatro, y el arte en general, es una excelente forma artística de expresión pero también es una forma de conocimiento, tanto de nosotras/os mismas/os como de nuestro entorno, y puede ser también una forma de conocer mejor el mundo en que vivimos para transformarlo de la mejor manera. Nos ofrece herramientas y estrategias para analizar los conflictos y encontrar nuestras propias soluciones. En ámbitos como la educación y la intervención social, el teatro social es una herramienta transformadora que facilita la gestión y resolución de los conflictos de manera pacífica y pactada...”

Anna Caubet y Silvia De Toro.
Fundadoras de IMPACTAT y precursoras del teatro social en España.

“Fuiste silvestre una vez. No te dejes domesticar.”

Isadora Duncan





"A través de una danza llegas a compenetrarte con otras energías y otros cuerpos en movimiento, y esa experiencia puede ser altamente terapéutica por el efecto simbólico que ejerce el que tú te sepas parte de un grupo, que no eres un átomo aislado, perdido en medio del espacio, sino que eres parte de una entidad: de un colectivo en el que se conjugan energías que te dan otra dimensión de la experiencia".

Amparo Sevilla. Antropóloga. Directora de la Dirección de Etnología y Antropología Social del Distrito Federal (México)

I. INTRODUCCIÓN

The background of the slide is an abstract composition of various shades of orange, red, and pink. It features several overlapping, semi-transparent shapes, including a large light pink rectangle on the left, a dark red circle on the right, and various other organic and geometric forms in different tones of the color palette. The overall effect is a warm, textured, and layered visual.

La promoción de la igualdad entre mujeres y hombres es, todavía hoy, una necesidad. A pesar del reconocimiento legal de dicha igualdad, las desigualdades por razón de género, y las actitudes y comportamientos machistas se manifiestan en múltiples ámbitos y aspectos de nuestro día a día.

El sistema y la estructura social en que estamos inmersos/as se asienta sobre la base de la desigualdad de género. Debido a construcciones culturales y producto de una ideología patriarcal, se establece una estructura social dicotómica y heteronormativa que distingue entre mujeres y hombres, donde se sitúa a las mujeres en una posición de inferioridad respecto a los hombres, están infrarrepresentadas, y su trabajo y aportaciones sociales se invisibilizan. En consecuencia, su participación social, política, económica y cultural se ve limitada, restringida y condicionada por valores, normas, actitudes y comportamientos sexistas.

En La Ley Orgánica 3/2007 para la igualdad efectiva de mujeres y hombres se reconoce que la desigualdad de género es estructural y, por tanto, cultural. Es decir, impregna todos los ámbitos y espacios pues sus raíces están asentadas sobre un sistema social sexuado, dicotómico y jerarquizado, es decir, basado en la diferencia sexual y en el que todo lo relacionado con lo considerado masculino se valora, visibiliza y reconoce en contraposición a lo femenino que se infravalora e invisibiliza.

Se desarrolla así una cultura, modos de vida y comportamientos, donde se educa y socializa a las personas desde una perspectiva reduccionista, que divide a la personas en base a dos categorías sexuales, mujeres y

hombres, a las que se les asigna dos géneros, femenino y masculino, para que desarrollen un papel acorde con lo que la sociedad espera de ellas y ellos. Además, el poder dominante, masculino, se encargará de generar normas sociales y jurídicas para mantener este orden social.

Con este conjunto de circunstancias, la acción se hace indispensable. Una acción transformadora, más acorde con nuestra realidad actual, que remueva las bases en las que se asienta la cultura tradicional y que apueste por otras maneras de “imaginar” y construir las relaciones. Una acción social, en la que se debe trabajar con diferentes agentes sociales y desde diversos frentes.

Con estos puntos de partida, la Delegación de Igualdad y Juventud de la Diputación de Granada realiza actuaciones y proyectos cuya finalidad es la de transformar las relaciones de género desiguales y discriminatorias, en otras maneras de relacionarnos y convivir igualitarias, y libres de sexismo.

Y en esta línea, son muchos los proyectos dirigidos a la Comunidad Educativa por ser un lugar idóneo ya que, como agente de socialización, el trabajo activo y consciente sobre las construcciones sociales en relación a la masculinidad y feminidad, y las maneras en que se manifiestan en cada persona, puede ayudar a transformar los estereotipos de género existentes y los roles asignados a cada una/o, favoreciendo que niñas, niños y adolescentes puedan desarrollar formas de ser y estar diversas e igualitarias.

Entre las acciones que desarrollamos con alumnado de la ESO en los IES de la provincia de Granada, IGUALESCENTES es uno de los proyectos que más satisfacciones está dando, tanto por su carácter innovador como por las herramientas utilizadas y los contenidos trabajados.

II. Proyecto IGUALESCENTES

IGUALESCENTES es un proyecto creativo de igualdad cuya **finalidad es la de sensibilizar y concienciar a jóvenes y adolescentes en materia de igualdad de género**, utilizando el **teatro y la expresividad** como herramientas de trabajo.

Este proyecto nació fruto de varias circunstancias que nos llevaban a plantearnos la búsqueda de nuevos enfoques y herramientas para, por una parte, implicar a las y los adolescentes en materia de promoción de la igualdad entre mujeres y hombres, ayudarles a desmontar mitos, prejuicios y estereotipos respecto a este tema, hacerles partícipes directos de estas reflexiones y, por otro lado, utilizar recursos innovadores de aprendizaje y reflexión con los que, a su vez, pudieran motivarse y desarrollar su potencial creativo.

Así comenzaba a plantarse una semilla cuya tierra estaría abonada por cuatro elementos fundamentales que, a priori, nos parecía que podrían cubrir nuestras expectativas: **la adolescencia, el teatro, la educación y la promoción de la igualdad de género.**

Y es a partir de esa semilla de donde nace esta guía didáctica. Una guía con la que se pretende facilitar al profesorado de enseñanza secundaria una herramienta con la que poder trabajar con su alumnado aspectos tan cruciales como la identidad, los estereotipos y roles de género, la sexualidad y la violencia de género.

IGUALES CENTES



 Diputación
de Granada
18001 Granada



PROYECTO CREATIVO POR LA IGUALDAD
DE GENERO DIRIGIDO A ADOLESCENTES

III. ¿POR QUÉ ESTA GUÍA?

En nuestro interés por avanzar un paso más en el terreno de la igualdad de género, nos ha parecido útil realizar una guía dirigida al profesorado de Enseñanza Secundaria partiendo de la filosofía y los principios en los que se basa el proyecto IGUALESCENTES, pero en la que se introducen otras dinámicas que no son las que se desarrollan en dicho proyecto, y donde el proceso de trabajo es completamente diferente ya que las condiciones en que se desarrolla son muy distintas. En este sentido, queremos aclarar que los contenidos de esta guía no pretenden sustituir el trabajo minucioso que conlleva la realización del proyecto IGUALESCENTES en los centros educativos aunque, por otra parte, creemos que puede ser útil realizar este tipo de dinámicas de cara a iniciar al alumnado en nuevas experiencias educativas creativas utilizando otras metodológicas y lenguajes. Por todo ello, tanto los IES que ya han tenido la oportunidad de “vivir” la experiencia de IGUALESCENTES como aquellos que no lo han experimentado podrán encontrar en estas páginas ideas y sugerencias para trabajar la promoción de valores no sexistas en las aulas.

Los pilares fundamentales en los que nos basamos a la hora de pensar en los contenidos de esta guía son:

Trabajar con ADOLESCENTES, pues la adolescencia es una etapa evolutiva clave en la vida de las personas en la que se desarrolla un proceso de afianzamiento de la identidad de género, donde se asimilan e interiorizan determinados valores, comportamientos y actitudes que, muy probablemente, definirán los diferentes modelos

de ser y estar, tanto a nivel individual como social. Por otra parte, es una etapa cargada de inquietudes, reflexiones, acciones, y transformaciones que tienen un enorme potencial creativo. Queremos aprovechar los aspectos más positivos de este momento vital que, además, en muchas ocasiones se infravaloran o no se incide tanto en ellos. En este sentido, una de las premisas de trabajo es la de respetar y canalizar el potencial, la creatividad y las inquietudes propias de la adolescencia, y utilizarlas para generar y despertar modelos relacionales más justos e igualitarios. Queremos reconocer a las y los adolescentes como ciudadanía, como personas capaces de expresar sus puntos de vista, y tomar decisiones sobre cuestiones que les afectan,... Y sobre todo, escuchar sus voces.

Trabajar desde El TEATRO porque es una actividad lúdica, un medio de expresión totalizador, un vehículo de comunicación, una forma de interacción y un elemento socializador importante: ofrece modelos de personajes, situaciones, pautas de conducta y relaciones sociales que, según cómo se presenten en escena, puede contribuir a reforzar o, por el contrario, transformar estereotipos, así como las propias relaciones de género. En cualquier caso, en las dinámicas que se introducen en esta guía se utiliza el teatro y el desarrollo de la expresividad como herramientas para provocar la reflexión y análisis de situaciones, y no tanto para buscar un resultado teatral concreto. Juegos y dinámicas corporales y/o teatrales que orientan el proceso a desarrollar, aunque las reflexiones finales a las que se llegan no tienen por qué tener forma de representación teatral.

A su vez, no perdemos de vista la función social y educativa que tienen las artes escénicas en general, y de modo específico el teatro. Son manifestaciones culturales que proyectan modos de entender la sociedad en la que se generan. Envían mensajes que no son neutrales y expresan, de manera más o menos explícita, formas de pensar y comprender el mundo que nos rodea. Igualmente, son muy útiles como recurso educativo y de aprendizaje a

la hora de potenciar determinadas habilidades sociales que consideramos fundamentales para el desarrollo vital de las y los adolescentes. Cuestiones como el aprender a trabajar en equipo, la conciencia sobre las posibilidades expresivas del cuerpo, la utilización del espacio escénico, la escucha activa, o el hablar en público son aspectos que engloba el teatro y que en esta guía se trabajan, aunque con una finalidad educativa. A su vez, fomentar la reflexión y el análisis sobre lo que nos pasa, lo que vivimos, o el mundo que nos rodea ayuda a despertar el espíritu crítico, y contribuye a construir una ciudadanía comprometida con lo que ocurre a su alrededor. Creemos que el desarrollo de este tipo de habilidades y los valores que se promueven deben ser aspectos clave dentro del proceso educativo.

En materia de promoción de la igualdad de género, el interés del teatro con una función social radica en el hecho de facilitar a las personas la toma de conciencia sobre su situación, pero con la ventaja de sentirse “otras”, o lo que se conoce como *distanciamiento*. Igualmente, favorece el desarrollo de espacios de reflexión, se puede experimentar con la capacidad que tenemos para modificar situaciones cotidianas a través de las herramientas que se utilizan, y se comparten experiencias en el contexto de un espacio colectivo. Pone el énfasis en el hecho teatral como lugar de encuentro, como lenguaje y como herramienta, y no como un fin en sí mismo. Es una técnica artística que se utiliza para un mayor conocimiento personal, y sobre las realidades sociales vividas de manera que, hacer teatro, no implica preocuparse de la interpretación sino posicionarse ante lo que se dice y lo que se hace.

Trabajar desde el CUERPO Y EL MOVIMIENTO, basado en el **Proceso Corporal Integrativo** (Escuela In-Corpore. Antonio del Olmo). Porque, tal y como expresa la antropóloga Amparo Sevilla: “*el cuerpo humano, cuando se logra*

expandir y sacar las energías que generalmente están muy contenidas por las reglas y la normatividad social, tiene la oportunidad de, justamente, crear diseños corporales y de movimiento que generan una enorme satisfacción cuando salen desde muy adentro de ti”.

Porque el trabajo psicocorporal ayuda al desarrollo del potencial humano para mejorar la relación y el equilibrio entre los aspectos vital, emocional y mental de las personas. En la etapa de la adolescencia estos aspectos empiezan a polarizarse. En esta etapa en la que las y los adolescentes están en conflicto con/entre lo mental, lo físico y lo emocional y muchas veces se encuentran atrapados en “lo racional”, en querer comprender el mundo desde la razón, el contacto con el cuerpo les ayuda a abrirse a otros aspectos de la existencia por los que discurre su vida: la intuición, la emoción, lo imprevisible.

Partimos de la idea de que el cuerpo es el sostén de la vida y la vida es energía en movimiento. La propuesta del cuerpo en movimiento, ayudará a liberar las nociones estereotipadas sobre personas, espacios o ideas. A partir de una invitación al mundo sensorial, en la que se crea un lugar para las percepciones, a lo sensitivo, se indagan gestos y formas, se va dando espacio a lo instintivo. Esto nos permitirá expresar creativamente la agresividad y la fragilidad, las emociones, los límites y el caos, los opuestos. En definitiva, darnos el permiso de experimentar aquello que no nos permitimos por el mandato de género binario y excluyente.

El trabajo se basa en la toma de conciencia corporal, la gestión y expresión emocional y su integración con el lenguaje verbal. Porque el cuerpo tiene memoria, y todas las experiencias que le ofrecemos dejan huella. Se trata de revisar nuestro repertorio de movimientos, poner en contacto nuestra expresión corporal con nuestras antiguas experiencias y actualizarlas, enriqueciendo la experiencia y en coherencia con nuestra práctica actual.

En este sentido, a través del Proceso Corporal Integrativo, las y los adolescentes desarrollarán una actitud consciente y sensible hacia si misma/o, siendo más reflexivas en el modo de relacionarse con sus emociones y cómo gestionarlas. Podrán encontrar un lenguaje corporal propio con el cual sentir, expresar y comunicar sus experiencias de una manera integrada, auténtica y creadora. Y será una herramienta para abrir la imaginación, permitirse el placer por el juego, dar paso a la improvisación, la espontaneidad y la creatividad.

Y como no, trabajar EDUCANDO EN IGUALDAD. Porque apostamos por utilizar las artes y el movimiento como herramientas educativas para promover la igualdad de género que es, todavía, una necesidad social. Porque las desigualdades y discriminaciones que sufren las mujeres, por el hecho de serlo, sigue siendo una realidad con la que las y los jóvenes, tristemente, tienen que convivir o conocer y que, sin embargo, no se les *enseña* a comprender, y no tolerar. Porque en esta etapa comienza o aumenta su interés por aspectos como la sexualidad, las relaciones de pareja, la identidad, el cuerpo y la apariencia física, o las conductas violentas/no violentas, y es fundamental “sentar bases sólidas” enraizadas en el principio de igualdad de género.

Así mismo, el contenido de esta guía se basa en la necesidad de potenciar:

- * El trabajo en equipo, fomentando las reflexiones grupales y orientando el proceso hacia lo que supone respetar e integrar la opinión de todo el grupo participante.
- * Un proceso abierto a lo que surja en cada centro educativo, es decir, facilitando que el grupo pueda descubrir aquello que les moviliza y/o inquieta. Abierto también en cuanto a las diferentes maneras que cada grupo tenga a la hora de expresarse artísticamente.

- * **Un proceso en desarrollo** que incida más en el estar haciendo que en el resultado final.
- * **La creación colectiva**, basada en la participación colectiva y no en la imposición de temas concretos ni técnicas artísticas. El teatro y el movimiento son los recipientes en los que se incorporan y desarrollan las posibilidades expresivas de las y los participantes. Por otra parte, con el objetivo de evitar estereotipos e ideas preconcebidas, se debe fomentar especialmente que realicen un proceso vivencial, que “pase por el cuerpo” para llegar después “a la cabeza”, a la reflexión crítica, integrando las emociones que a cada persona le haya suscitado.
- * **La exploración de las capacidades expresivas de las y los jóvenes**. Se practica especialmente la expresión corporal y dramática. Pero también se exploran las posibilidades creativas de cada uno de los participantes a través de la música, la danza, la pintura, la escritura, o la fotografía, con la intención de integrar en el proceso todo el potencial del grupo como tal.
- * **La empatía, autoestima y autonomía personal entre adolescentes**.
- * **El espíritu crítico y el análisis de su realidad**, la cercana, la que les afecta. Para crear una ciudadanía activa y participativa.
- * **El aprender a reconocer la desigualdad**, y estimular la igualdad de género, así como para detectar y rechazar cualquier tipo de discriminación.

IV. ¿PARA QUÉ ESTA GUÍA?

El propósito de esta guía es ofrecer al profesorado una herramienta para trabajar valores de igualdad de género, utilizando una metodología experimental y experiencial, con juegos dramáticos y técnicas de expresividad corporal que favorezcan un aprendizaje “vivido” y “con sentido”.

Por una parte, al elegir el lenguaje teatral y corporal, algunas de sus técnicas y herramientas, nuestra intención es hacerlo desde un proceso de creación colectiva, lúdica y que desarrolle el lado más expresivo y creativo de cada participante.

La mayoría de las acciones que se plantean parten de un trabajo corporal y físico ya que, entendemos, es la manera más efectiva de asimilar e interiorizar contenidos: comprobar por una/o misma/o, a través del juego, las posibilidades de transformación que ofrece el arte y la creatividad. Principalmente, porque aquello que se vivencia permite comprender mejor determinadas situaciones; y por otro lado, porque el cuerpo es el lugar en el que se proyectan las diferencias de género. En palabras de Michel Foucault : *“El cuerpo humano es el principal objeto de control político y social: el establecimiento del orden social pasa por el control corporal.”*

Nuestra finalidad es la de la transformación individual de cada participante, desde la toma de conciencia de lo social. Por ello, los temas y cuestiones que se proponen a lo largo de la guía van encaminadas a que, mediante el

juego teatral, la expresividad y la creatividad, reflexionen sobre aspectos de su vida, sobre su identidad, vivencias, limitaciones o barreras, sentimientos o emociones... todo ello con el objetivo de desarrollar un proceso, como indica acertadamente Lagarde de los Rios, de construcción de poderes vitales (Lagarde, 2000). Y todo ello, en un vaiven o viaje que transita desde personajes inventados, o juegos dramáticos, hasta lo particular. Así, se tratarán sobre todas las cuestiones relacionadas con:

La autoestima: porque, tradicionalmente, aprendemos un modo de relacionarnos basado en el dominio patriarcal e interiorizamos un modo de ser y estar en el mundo en función "de otros" y no de nosotros/as mismos/as. Se trata de desmontar patrones culturales estereotipados y formas de relacionarnos basados en el binomio dominio/sumisión.

Sentimientos y emociones que, según el género asignado socialmente, interiorizamos como parte de nuestra identidad y nos impiden actuar y elegir libremente. Por otra parte, expresar con palabras determinadas emociones y sentimientos nos permite, de algún modo, "liberarnos". A su vez, las emociones suelen manifestarse físicamente y repercuten en nuestro cuerpo por lo que trabajarlas corporal y teatralmente nos puede servir para jugar con diferentes situaciones así como "ponernos en el lugar de la/el otra/o".

Relaciones de poder: porque es el eje sobre el que pivotan las relaciones de género. La clave estará en saber identificarlas, y reconocer las situaciones que provocan. Igualmente, un aspecto importante de este tipo de relaciones está vinculado a la falta de aprendizaje respecto a no saber decir "no", al igual que no saber recibirlo.

Y, cómo no, el propósito de esta guía es escuchar las voces de sus protagonistas: las y los jóvenes.

Cómo se implican con su entorno, descubren habilidades creativas y exploran sus capacidades expresivas en relación al cuerpo, la voz, el ritmo, o la ocupación del espacio; se hacen más conscientes de la desigualdad y de la realidad que les rodea, conocen otras facetas de su personalidad, aprenden a escuchar “a la otra” “al otro”, y a respetar las opiniones de las demás personas, a trabajar en equipo hacia un fin común, ... y descubren cómo el teatro, el movimiento expresivo y las artes en general, pueden ser un motor para promover cambios a nivel social.

V. ¿CÓMO USAR ESTA GUÍA?

Todo el planteamiento del trabajo está pensando como un proceso, y no como una actividad de carácter puntual. Un proceso que requerirá de una periodicidad temporal para incorporar los contenidos abordados, tanto teóricos como prácticos.

Metodológicamente hablando, las actividades de esta guía se plantean como una **experiencia vivencial y experimental**. Vivencial en cuanto a que está pensada para que el alumnado participante desarrolle su propio proceso desde la vivencia de las situaciones, dinámicas y actividades que se planteen. Sin dejar de lado los aspectos teóricos, la reflexión y el análisis de género sobre su situación y papel social que se generarán a partir de la práctica teatral y corporal realizada.

Es igualmente un proceso experimental, en la medida en que se conocerá el punto de partida pero no se puede prever cómo terminará cada proceso desarrollado. Nuestra finalidad es la de promover valores de igualdad

pero el resultado que se obtenga al finalizar el proyecto dependerá de la implicación de cada una/o de las/os participantes en dicho proceso, y del trabajo colectivo que se desarrolle. En cualquier caso, lo más importante será ir consiguiendo que se cuestionen determinadas ideas acerca de los significados sociales de la masculinidad y de la feminidad, de las infinitas posibilidades en la construcción de su identidad, sobre cómo se están construyendo ellas y ellos en este entorno social, y remover las estructuras tradicionales sobre las que se asienta el sistema sexo-género. No se trata de imponer, sino más bien de favorecer la toma de conciencia, y hacerlo desde una visión personal y grupal alejada de estereotipos sociales.

A su vez, elegir el término experimental permite entender esta propuesta como *un laboratorio de ideas y experiencias* donde probar, equivocarse, avanzar y, con suerte, transformar nuestras vidas.

Es fundamental partir de la **realidad de cada una de las personas que intervienen en el proceso**, basarse en sus experiencias concretas, en sus vivencias, y construir a partir de éstas nuevas experiencias. Todo objeto de discusión o conocimiento se debe transformar en acciones a realizar: crear situaciones donde las personas tengan que descubrir, intervenir, participar, y aprender a partir de la reflexión y el análisis, que se da en la conexión con una misma y no mediante conocimientos teóricos.

En cada sesión que se lleve a cabo, se debe promover la elaboración de conclusiones individuales y colectivas que proporcionen una utilidad personal que favorezca la comprensión, la sistematización y la integración de nueva información en su campo de vivencias.

Es importante que exista una **experiencia colectiva de aprendizaje**: el grupo como elemento que define la situación de aprendizaje, que articula y condiciona ciertos métodos y técnicas concretas, que favorece la comunicación y el trabajo en equipo, facilita el cambio de actitudes ya que una persona que se implica en una participación activa en un grupo aprende a implicarse socialmente. El método es grupal pero el aprendizaje que se plantea ha de ser individual. Es decir, se debe favorecer que cada persona se exprese y participe para que, de esta forma, pueda interiorizar mejor lo trabajado y, llegado el caso, llevarlo a su práctica diaria.

El proceso metodológico basado en el grupo es cardinal, cuando queremos profundizar en el ámbito de unas relaciones de género transformadoras ya que aporta beneficios emocionales y psicosociales en el individuo. Las y los adolescentes podrán crear identidad entre los miembros del grupo con el que trabajan, y de ahí extrapolarlo a sus relaciones interpersonales. A través del contacto físico y emocional, como herramienta de aprendizaje relacional, aprenderán otras posibilidades de relacionarse con los demás y les permitirá superar las inhibiciones o las barreras emocionales que les impiden la relación desde su yo más auténtico.

Por último, **la implicación** de las personas participantes juega un papel importante. Sin ella será difícil lograr que personas desmotivadas elaboren un proyecto de cambio y transformación.

Estos elementos permitirán poner en marcha un aprendizaje que convierta al alumnado en sujetos participativos y activos en la construcción de su propio itinerario futuro. Un aspecto clave de esta propuesta será trabajar de lo general a lo particular, de lo externo hacia lo interno, desde el análisis de las maneras de expresarse, moverse y comunicarse de personajes inventados hacia su propia experiencia personal.

ESTRUCTURA

Hemos organizado esta guía en torno a cinco áreas temáticas o ámbitos de trabajo:

- 1 Socialización de género. Roles y Estereotipos
- 2 Identidades de género
- 3 Violencia de género
- 4 División sexual del trabajo
- 5 Sexualidades

Cada una de las áreas plantea una secuencia ordenada de actividades que invitan a la participación del alumnado desde la exploración del entorno y toma de contacto con su cuerpo, para iniciar un proceso de concentración que les permita llegar a conectar con su experiencia, y darse cuenta de hasta qué punto el contenido de las actividades planteadas tiene que ver con ella o él, “qué me dice de mí y cómo me relaciono”, es decir, el proceso vivido. Además, algunas dinámicas se plantean desde la teatralización de una determinada situación para poder “verla/verse desde fuera”.

Somos conscientes de que la estructura rígida de los horarios escolares obliga generalmente a un cambio de materia, y profesorado cada 60 minutos. Es por ello que queremos ofrecer un material que pueda ser de uso en ese espacio de tiempo, pero también queremos subrayar que cualquier experiencia vivencial, como pretende

ser esta guía, necesita de espacio-tiempo para que la toma de conciencia sobre lo que “me está pasando”, pueda darse en su plenitud.

Por esta razón, en cada área temática hemos introducido varias sesiones de una hora de duración, cada una con diferentes dinámicas de manera que, el profesorado que sólo pueda disponer de ese tiempo, pueda desarrollar la sesión con coherencia. A su vez, quienes puedan hacer uso de más de una hora, podrán desarrollar varias sesiones de manera ininterrumpida.

No obstante, las actividades y su secuenciación son una propuesta que puede, incluso debe, ser adaptada según las características del grupo y las necesidades del momento de la puesta en práctica.

La propuesta que planteamos en cada sesión es la de iniciarla con una dinámica de calentamiento y toma de contacto del grupo, un desarrollo del contenido planteado a través de una o varias dinámicas, y un cierre de la sesión o propuesta de reflexión donde la intención es la de evaluar la experiencia personal y colectiva llevada a cabo.

RECOMENDACIONES

Por el tipo de trabajo que se propone, es conveniente realizar las sesiones teniendo en cuenta una serie de características y contando con un mínimo de recursos. En cualquier caso, insistimos en la idea de considerar lo que exponemos a continuación como una propuesta.

En cuanto al **espacio**, es importante que sea lo suficientemente amplio como para que cada participante pueda moverse libremente, sin obstáculos que puedan ser un impedimento para la expresión corporal. Un espacio diáfano y de cierta amplitud, con sillas y mesas que puedan desplazarse, es la mejor opción.

Respecto a los **recursos** que se necesitarán para llevar a cabo las actividades propuestas, es interesante poder contar con cojines para uso de cada participante, mantas o esterillas para los momentos de relajación, y un equipo de música. Además, para algunas actividades serán necesarias revistas, lápices de colores, folios, cartulinas o papel continuo, es decir, útiles para pintar. Estos recursos concretos, según los casos, se especifican en cada dinámica.

En relación a la **música**, como recurso, es imprescindible para la mayoría de las actividades que forman cada área temática. La propuesta de temas musicales están pensados de acuerdo al objetivo que queremos alcanzar en cada momento y respetando la curva energética del proceso, aunque cada dinamizador/a puede ofrecer su propia propuesta musical. Todos los temas pueden encontrarse en You Tube, Spotify o cualquier otra aplicación musical.

Sobre el **número de participantes**, no deberían ser más de 25 o 30 personas, para permitir su participación y un buen manejo de las técnicas. Es importante que el grupo sea el mismo durante todo el proceso, y que no se permita la entrada de personas a sesiones aisladas, para favorecer la cohesión grupal, la confidencialidad y la confianza intergrupal.

Y por supuesto, **el papel de la persona que dinamiza** deberá ser flexible, abierto y reflexivo. No es necesario que conozca técnicas teatrales o corporales previamente, ya que esta guía le ofrece las pautas a seguir, pero si es recomendable que esté disponible al trabajo expresivo grupal. Lo más importante es permitir al alumnado descubrir/ descubrirse potencialidades creativas y expresivas y, sobre todo, tener conciencia de que el cuerpo también nos habla.

Nos parece altamente recomendable que, con anterioridad a la exposición ante el grupo, dicha persona reflexione sobre sus propios constructos de género ya que podría caer fácilmente en estereotipos y prejuicios de los que precisamente estamos queriendo salir. En este sentido, la formación en género es muy deseable para abordar y guiar esta experiencia con el alumnado.

VI. ACTIVIDADES

The background of the slide is an abstract composition of various geometric shapes. A large, light blue rectangle is positioned in the upper left quadrant. To its right, a dark blue circle is set against a yellowish background. Below the circle, there is a white, curved shape. The bottom half of the slide features a large, dark blue shape on the left and a yellowish shape on the right, both partially overlapping a dark blue horizontal band. The overall style is minimalist and modern.



AREA TEMÁTICA 1 :

SOCIALIZACIÓN DE GÉNERO. ROLES Y ESTEREOTIPOS

AREA TEMÁTICA 2 :

IDENTIDADES DE GÉNERO

AREA TEMÁTICA 3 :

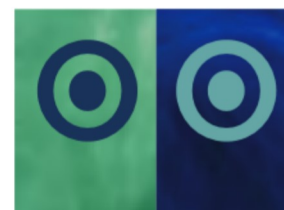
VIOLENCIA DE GÉNERO

AREA TEMÁTICA 4 :

DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

AREA TEMÁTICA 5 :

SEXUALIDADES





Boreal

AREA TEMÁTICA 1 : PROCESO DE SOCIALIZACIÓN. ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

La socialización es un proceso de interacción continua con el entorno social, a través del cual la sociedad va transmitiendo los valores, normas, costumbres y formas de actuar que nos permiten incorporarnos y ser aceptada/ os en los distintos grupos sociales. Este proceso de socialización conlleva adquisiciones cognitivas, conductuales y afectivas.

De esta manera, en un sistema social binario como el nuestro, los roles de género que se transmiten en el proceso de socialización, hacen referencia al conjunto simbólico de normas sociales y de comportamiento apropiadas para los hombres y las mujeres de ese grupo, en función de cómo se han construido la masculinidad y feminidad, estableciendo qué es propio de un hombre y qué de una mujer, legitimando un sistema "natural", dicotómico, basado en el sexo biológico, la creación de estereotipos que asignan a todos los hombres ciertos valores y capacidades (fuerza, autonomía, decisión, objetividad, iniciativa, etc.) acordes con las funciones productivas, mientras que a todas las mujeres se les asigna otros diferentes asociados a las tareas reproductivas y de cuidados (debilidad, dependencia, sensibilidad, sumisión, obediencia, etc.).

Tomar conciencia de los estereotipos con los que interactuamos y los roles que cumplimos en nuestro grupo, es crucial para abrirnos a otras posibilidades del ser, menos rígidas y más libres.



Objetivos:



- 🎯 Analizar la construcción cultural, social y política de lo masculino y lo femenino, basada en una diferencia sexual binaria, considerada como natural e inmutable.
- 🎯 Reflexionar sobre el sistema simbólico, de valores, creencias, normas, hábitos, y expectativas transmitidos por las y los agentes de socialización en base al sexo biológico y su condicionamiento en los diferentes modos de interacción y flujos de relación, en función de una construcción dicotómica mujer-hombre.
- 🎯 Identificar los diferentes modelos educativos proporcionados en base al sistema binario niña/niño, en el ámbito de la familia y el sistema educativo.
- 🎯 Detectar los diferentes filtros experienciales que nos proporciona el sistema familiar y educativo en base al sexo biológico.
- 🎯 Proporcionar una experiencia de relaciones variadas, en un entorno de seguridad, para poder ser vividas en la “vida real”.

SESIÓN 1

MIRADAS y PRESENCIA

Desarrollo: Invitamos al grupo de participantes a que comiencen a andar por el espacio y pongan atención a cómo es su pisada, a tomar conciencia del acto de caminar y las diferentes maneras de apoyar los pies en el suelo. Poco a poco se introducen consignas relacionadas con el lugar hacia dónde se dirigen y cómo lo hacen. Es decir, se trata de que caminen teniendo en cuenta que, antes de dirigirse hacia ese lugar concreto, dirigen la mirada hacia ese punto, toman la decisión de moverse y entonces, se desplazan. Por otra parte, se incidirá especialmente en que sean conscientes de los diferentes movimientos que se realizan con el pie cuando lo apoyan en el suelo. Es importante que se desplacen lo más erguidas/os que les sea posible, aunque evitando tensiones. Una vez que se han hecho conscientes del “acto de caminar”, se les invita a que, en ese movimiento por todo el espacio, empiecen a poner atención al momento en el que se cruzan con un/a compañero/a. Cuando se produzca este cruce, se paran frente a la persona, la miran a los ojos y se saludan. Después siguen caminando hasta que vuelven a cruzarse con otra persona y se repite el ejercicio.





Una vez que está asimilada la idea, realizaremos variaciones de este ejercicio teniendo presentes diferentes maneras de saludarnos. Por ejemplo, andamos por el espacio y a una señal de la persona que dinamiza:

≈ *Nos paramos, nos miramos y realizamos gesto de saludo a través de la expresión facial.*

≈ *Nos paramos, nos miramos y realizamos un gesto de saludo con la mano.*



20 min.

-  *Nos paramos, nos miramos y nos damos la mano.*
-  *Nos paramos, nos miramos y nos damos un beso.*
-  *Nos paramos, nos miramos y nos abrazamos.*
-  *Nos paramos, nos miramos y no nos saludamos.*

Progresión del ejercicio: Separamos el grupo para formar dos filas de manera que cada persona se sitúe enfrente de otra, formando parejas y dejando un espacio amplio entre las dos filas para poder caminar. Ahora se realizarán desplazamientos cruzados con la pareja que cada una/o tenga frente a sí, y en cada cruce, al llegar al centro, saludará a la persona de diferentes maneras en función de las situaciones improvisadas que la persona que dinamiza proponga. Por ejemplo, una de las personas de la pareja saluda a la otra creyendo que la conoce. O realiza el cruce con alguien sobre el/la que siente rechazo pero trata de disimularlo falseando un saludo agradable. Se trata de jugar con diferentes formas de saludo según nos crucemos con una persona a la que quieres o no “saludar”, en base a diferentes roles: si es un chico, si es una chica, si es una persona adulta o anciana, si es alguien que te gusta como pareja, si es tu amiga/o, si es tu enemiga/o, si es una mendiga/o, si es de Senegal, si es un personaje público, o una estrella del rock.

Durante todo el tiempo en el que se desarrolla el ejercicio, trataremos de que el grupo ponga atención a dos cuestiones: por una parte, observar su cuerpo y el tipo de movimiento y, por otra, sentir con todo el cuerpo los posibles cambios y/o reacciones que se producen, según quién y cómo se saluda.



Propuesta de Reflexión: Dejamos un espacio para que cada participante exprese lo que ha sentido al cruzar las miradas, sobre las dificultades o facilidades encontradas según a quién y cómo se saluda. ¿Qué pasa al mirar a personas de su mismo sexo/o diferente? Indagamos sobre en qué parte del cuerpo han ido percibiendo cambios y si los pueden relacionar en función del sexo, edad, clase social, etnia, o grado de poder de la persona con quién han interactuado.

JUEGO DE ROLES

Desarrollo: Proponemos diferentes temas musicales para que en cada uno de ellos expresen un rol que va a proponer la persona que dinamiza. Empezaremos con el primer tema animando a cada persona a que se mueva por la sala libremente según lo que le sugiera la música. A medida que se suceden las canciones, les indicamos que, primero busquen una pareja y luego vayan cambiando para seguir moviéndose. Cada persona de la pareja adoptará un rol según le pautemos, una será quien reproduce una situación/rol concreto y la otra persona de la pareja le imitará. A una señal de la persona que dinamiza, aproximadamente a mitad de cada canción, cambiarán el rol. Cuando comience una nueva canción, sin pensarlo mucho y sin pausa, cambiarán de pareja. Como ejemplo, proponemos trabajar con los siguientes roles:



40 min.

1. Moverse como si fuera la más chula/o del instituto.
2. Moverse como si fuera la persona más tímida del instituto.
3. Moverse como si fuera una persona muy ruda y brusca.
4. Moverse como si fuera una persona que no encaja, solitaria.

- ≈ 5. Moverse como si fuera la persona más popular del instituto.
- ≈ 6. Baile libre para soltar.



TEMAS MUSICALES



1. Amy Winehouse. *Rehab*.
2. Laura Marling. *What he wrote*.
3. The smashing pumpkins. *Bullet with butterfly wings*.
4. Lil Peep. *Benz truck*.
5. Bruno Mars. *Locked out of heaven*.
6. Zoo. *Estiu*.



Propuesta de Reflexión: Invitamos al grupo a reflexionar sobre los diferentes roles trabajados, y en qué medida se han identificado más con algunos de estos, y otros que les plantean resistencias o rechazo. Para iniciar el debate les planteamos algunas cuestiones como por ejemplo ¿Qué ha sido más fácil, bailar o imitar? ¿Por qué? ¿Qué rol ha sido el más fácil? ¿Y el más difícil? ¿Tiene alguna relación con lo que te pasa en tu vida cotidiana? ¿Relacionas el rol que es más fácil/difícil con algún modelo social de conducta o comportamiento?

SESIÓN 2

MI GESTO

Desarrollo: Distribuimos al grupo en un gran círculo y proponemos que cada participante se presente a las/los demás a través de un gesto propio, haga algún movimiento expresivo con el que se identifique o que crea que puede ser “representativo” de sí misma/o. Cada persona hace su gesto propio para presentarse y dice: “esta/e soy yo”, y a continuación el resto de personas lo repiten. Así sucesivamente hasta que todo el grupo realice el ejercicio.

Posteriormente, les proponemos que investiguen y jueguen con su gesto. Se distribuye el grupo por todo el espacio, y planteamos que, de modo individual, cada participante desarrolle la expresividad de ese gesto elegido para ir descubriendo posibilidades del mismo y observar hasta donde le lleva. En un primer momento, se trata de repetir el gesto muchas veces y hacerlo de diferentes maneras: agrandarlo, empequeñecerlo, hacerlo de manera muy lenta o muy rápida, de forma enérgica, con indecisión, controlado/descontrolado. Cuando se haya trabajado durante un tiempo, pasamos a trabajar sobre la transformación de dicho gesto, es decir, observar si el hecho de repetir el gesto de diferentes formas puede llevarnos a otro gesto derivado del primero y explorar sus posibilidades. Se trataría de darse cuenta si ese gesto les resulta familiar y/o tiene que ver con alguien, o con algún momento de su vida. Finalizará el ejercicio encontrándose en parejas, danzando libremente, para dejar caer/terminar el trabajo anterior.



50 min.

Durante todo este ejercicio, la persona que dinamiza irá dando pautas para facilitar la búsqueda de nuevos gestos o maneras de expresarse, combinando distintos tipos de ritmos para desarrollar diferentes calidades de movimiento. Además, se utilizará música para propiciar su desarrollo, siendo interesante intercalarla con espacios de silencio.



TEMAS MUSICALES



Ara Malikian. *Pisando flores*

Alberto Iglesias. *Los abrazos rotos*

Dead Can Dance. *Song of the stars (Pina version)*



Propuesta de Reflexión: Crearemos un espacio de reflexión para que cada participante indague sobre la expresión del gesto o gestos que ha elegido, aquel con el que más se ha identificado y si puede encontrar paralelismos o no con los estereotipos de género vigentes. Se guía esta reflexión a través de preguntas como las siguientes: ¿Con qué tipo de gesto te has identificado al inicio del ejercicio: suave, agresivo, delicado, dubitativo, seguro...? ¿Con qué tiene que ver o a qué lo asocias? ¿Recuerdas cuando empezaste a utilizarlo? ¿Cuándo o en qué momentos sueles utilizarlo? ¿Puedes percibir si es parecido a otro gesto de alguien de tu familia, de quién? ¿Lo consideras o identificas como un gesto sin marcas de género?

SESIÓN 3

FOTO FIJA / FOTO DINÁMICA

Desarrollo: Comenzaremos con un calentamiento corporal para ir encaminando la dinámica hacia lo que llamamos juego de “foto fija” y “foto dinámica”. El calentamiento lo realizaremos usando el juego de stop-acción, y con música de apoyo para facilitar su desarrollo. Suena una música animada y todo el grupo baila. Cuando la música se para, todo el grupo se para quedando cada persona “congelada” en la posición en que le haya sorprendido. En este momento de pausa, la persona que dinamiza pregunta a cada participante, de una a una, lo siguiente: ¿Qué soy: persona, animal o máquina? ¿Y qué estoy haciendo? Cada persona, cuando se le toque en el hombro o se diga su nombre, contestará a estas preguntas sin pensar demasiado la respuesta. Una vez que todo el grupo ha contestado a estas preguntas, la persona que dinamiza dice: “acción” y cada cual comienza a desplazarse y realizar su actividad, en función de las respuestas que ha dado.


Después de explorar durante un tiempo esta acción, se les propone avanzar un paso más respecto al ejercicio anterior y realizar, individualmente, una “foto fija” de lo que consideran que les representa como persona. En este sentido, pueden basarse en referencias de animales o cosas con las que se sientan más identificadas/os, en función de asociaciones respecto a su gestualidad, posturas o movimientos corporales.

Variante 1: Fotos y fotonovela. Se divide a las y los participantes en grupos de cuatro a seis personas y les proponemos a cada grupo crear una “historia de vida de una persona a partir del juego con “fotos fijas”. Cada grupo tratará de representar una etapa de la vida de una persona, es decir, una situación que represente la



60 min.

infancia, la adolescencia, la edad adulta y la vejez. Se trata de ver qué situación/es asocian a cada etapa en cuanto a la imagen estereotipada de cada momento vital, y observar si existen diferencias según el sexo biológico de la persona que están representando, además de estereotipos asociados a cada etapa de la vida.

 **Variante 2:** Una vez trabajada la dinámica anterior, se trataría de progresar en el ejercicio “jugando” o imaginando una situación ideal donde se tratará de evitar la reproducción de roles y estereotipos asociados a cada género.

Hemos llamado a esta actividad foto fija / foto dinámica porque, en una última etapa, se tratará de “poner en movimiento”, de manera secuenciada, todas las fotos elaboradas uniéndolas mediante la realización de diferentes movimientos que les van llevando de una foto a otra.



TEMAS MUSICALES



Akiwowo. *Chant of the trainmen.*

Queen. *We will rock you.*



Propuesta de Reflexión: Abrimos un espacio de análisis para comprender cómo las expectativas familiares, escolares o laborales de una persona, varían en función del sexo biológico de esa persona, y cómo históricamente, así como cultural, social y políticamente se construye la diferencia sexual como natural.

SESIÓN 4

CÓMO SERÍA YO SI FUERA ...

Desarrollo:

 **Parte 1.** Proponemos trabajar sobre fotos concretas que aporta la persona que dinamiza al grupo.

Se trata de jugar a imaginar la vida de la persona o personas de una determinada foto. Se elegirán una serie de fotos, diversas y variadas en edades, clase social y tipologías que pueden ser retratos en primer plano, fotos donde aparezca un grupo de personas, fotos de cuadros donde aparezcan personas, etc. Se reparten de manera individual o por grupos y se trata de que “imaginen” cómo es la vida de quienes aparecen en la foto en función de su gestualidad y su expresión ¿Qué están pensando? ¿Por qué están ahí? ¿Qué situación están atravesando?

Y a través de la representación, se les invita a analizar lo que ven, lo que muestra, lo que les sugiere, o lo que podría estar pasando.



Propuesta de Reflexión: A través de preguntas, trataremos de descubrir las situaciones que se asocian a cada género, así como roles y estereotipos que aparecen. La intención de este ejercicio es la de comprender que el género es una construcción cultural.



60 min.



Parte 2. Una vez realizado un pequeño análisis sobre roles y estereotipos, se propone que imaginen y creen fotos en las que los personajes se encuentren en situaciones de igualdad. En lugar de empezar con una foto real, ahora empezaremos de cero a la hora de construirla.

Se divide el grupo en subgrupos de cuatro a seis personas y se les propone que se dejen llevar por lo que les sugiere lo que se va formando a partir de las aportaciones de cada una/o, de los gestos y posturas que cada persona adopte. De este modo, entra una persona en escena y adopta una determinada postura/gesto. Luego entra la segunda persona, y tomando su tiempo para observar y ver qué le sugiere la postura de la primera, se coloca para agregar un nuevo elemento al cuadro. Lo mismo hace, cada una en su turno, la tercera, cuarta, quinta, sexta, hasta tener una foto completa con todo el grupo. Una vez aquí, podemos repetir el juego, pero ahora se trata de salirse de la foto y observar. El juego es el mismo pero la idea es ir transformando las figuras: la primera persona que entró se sale de la foto para observar y vuelve a entrar con otra propuesta/postura/gesto que lleve al grupo a representar una situación diferente a la primera. Luego se sale la segunda, tercera y así sucesivamente.



Propuesta de Reflexión: Lo fundamental de estos ejercicios es reflexionar sobre el simbolismo asociado a gestos y posturas corporales, y su significado en nuestro entorno social y cultural.





AREA TEMÁTICA 2 : IDENTIDADES DE GÉNERO

La identidad de género se construye, en principio, en el proceso de socialización temprana, en la mayoría de los casos en el seno de la familia de origen, rodeada de una fuerte carga emotiva, ya que durante la infancia se depende de las personas adultas que nos cuidan. Las prácticas discursivas que construyen el género se asientan en el cuerpo, en las emociones, y en los procesos cognitivos. Por lo tanto, la construcción de la identidad de género es un proceso de interpretación y negociación de significados, que realizamos en la etapa infantil, en base a los discursos de género disponibles, que en nuestra sociedad son dicotómicos.

De esta manera, durante la niñez, aproximadamente a partir de los 3 años de edad, comienza a conformarse uno de los aspectos más importantes de nuestro autoconcepto: la identidad sexual y la identidad de género. Empezamos a autodenominarnos "soy niño" o "soy niña", pues nos hemos percatado de nuestras propias características físicas y nos identificamos con alguno de estos dos grupos accesibles en nuestro entorno inmediato. No obstante, la conformación de la identidad se establece paulatinamente, es decir, no tenemos una idea muy clara ni constante desde el principio.

Con el tiempo, la identidad se irá definiendo más, a través de cómo nos relacionamos, lo que observamos que hacen las demás personas, y lo que nos dicen acerca de cómo "debemos" comportarnos, siendo a través de la observación, imitación y refuerzo, principalmente, cómo vamos aprendiendo los papeles de género y las normas.

Esta área temática pretende hacer una reflexión sobre la idea esencialista que considera que las identidades de género son binarias, inmutables y encuentran su arraigo en la naturaleza, en el cuerpo sexuado, y se desarrollan a través de una heterosexualidad normativa y obligatoria. En esta línea, queremos abordar aspectos relacionados con el hecho de qué nos sentimos intentando dejar a un lado las expectativas sociales y la normatividad vigente, es decir, abrir posibilidades de identificarnos como hombre, como mujer u otras opciones que no se correspondan con las anteriores, ni asuman esta división.



Objetivos:



- Comprender el proceso de adquisición de la identidad sexual e identidad de género, así como las diferentes asignaciones sociales en función del cuerpo sexuado, y como estas condicionan nuestras percepciones, interpretación de la realidad y repertorio conductual.
- Analizar la heteronormatividad asentada en nuestra sociedad y los valores subyacentes que se transmiten en el proceso de socialización y condicionan el proceso de construcción de nuestra identidad.
- Favorecer la aceptación positiva de cuerpos no identificados como femenino o masculino, y su correspondencia unívoca con el género femenino y masculino, visibilizando las múltiples y variadas posibilidades
- Desarrollar una actitud de confianza hacia una/o misma/a.

SESIÓN 1

PRESENTARSE

Desarrollo: Esta es una dinámica de calentamiento cuyo objetivo es presentarnos de cara a descubrir con qué o de qué manera nos identificamos, y qué destacamos. Cada persona deberá presentarse al grupo y exponerle cuáles son sus mejores “virtudes”, del tipo que sean. Estas pueden ser reales o inventadas. Se deja un tiempo para que cada persona piense en la improvisación que va a realizar y sobre qué aspectos de sí misma/o quiere destacar. A continuación, cada persona se presenta al resto del grupo que estará atento a observar gestos y expresiones, y no sólo lo que dice, es decir, al lenguaje verbal y no verbal.



20 min.

Variante: En parejas, una de las persona pide información a su pareja para, posteriormente, presentarla al grupo. El objetivo es conseguir el máximo de información posible en cuanto a virtudes, defectos, gustos y aficiones así como intentar imitar tanto su lenguaje verbal como el corporal.



Propuesta de Reflexión: Aprovechando el material que cada persona aporte al “presentarse”, trataremos de que el grupo reflexione sobre aquello que socialmente identifica a mujeres y hombres, en base a la construcción genérica de la sociedad.

MAPA CORPORAL EN COLLAGE



40 min.

Recursos: Cartulinas (una por participante), revistas, recortes de papel reciclado de diferentes tipos de texturas y colores, pegamento barra y tijeras.

Desarrollo: Se proporcionarán diferentes materiales (revistas, cartulinas, material de reciclaje...) a cada persona del grupo para que, de manera individual, se represente a sí mismo/a sobre una cartulina, con la técnica del collage. Al finalizar el trabajo se expondrán para que todos/as puedan contemplarla.



TEMAS MUSICALES



Björk. *Sugar for the pill.*

Ludovico Einaudi. *Primavera.*

Vivaldi. *Piano sonata in G mayor.*

Max Ritcher. *Vladimir's Blues.*

Debbie Wiseman. *The quiet room.*



Propuesta de Reflexión: En esta dinámica, lo interesante es que, tanto a nivel individual como grupal, podamos descubrir la mirada que cada una/o tiene sobre sí misma/o, así como “darse cuenta” de asociaciones estereotipadas respecto a sus cualidades, virtudes o defectos. La exposición de los trabajos nos permitirá descubrir nuevos significados respecto a la identidad de cada sujeto. Ejemplos de preguntas para iniciar el debate: ¿Con qué parte del collage se identifica más cada una/o y con cuál menos?, ¿Hay algo que le gustaría que no estuviera? ¿Algo que le gustaría haber añadido y no he puesto? ¿A qué lo asociamos cuando hablamos de cada una/o de nosotras/aos?

SESIÓN 2

EL OTRO - LA OTRA

Desarrollo: Este ejercicio tiene dos partes:

La primera propone ponerse en el cuerpo de otra persona para intentar comprender cómo se siente desde su postura y movimiento corporal.

La segunda parte trata de que, desde esa comprensión, propongamos o regalemos nuevos movimientos que serían los que, a partir de integrarlos en nuestro cuerpo, necesitaría la persona de cara a ampliar su repertorio de movimientos. La finalidad es la de integrar energías.

Para empezar, le pedimos a todo el grupo que se reparta por el espacio y camine durante un tiempo, el necesario para dejar que sus mentes se calmen y se encuentren con su cuerpo. El ejercicio de caminar pretende que se hagan conscientes de los diferentes apoyos y movimientos corporales que se realizan además de ir encaminando al grupo hacia la concentración; trabajaremos con un ritmo más cotidiano al principio para ir pasando por diferentes ritmos más lentos o rápidos. Pasado un tiempo, les pedimos que busquen un lugar en el que pararse y, con los ojos cerrados, dejen aparecer ante sí una imagen de referencia de sexo diferente al propio, y que adopten su postura. En cuanto a imágenes, podemos escoger la del padre, madre, hermano/a, pareja, o amistades, por ejemplo.

Desde el silencio y la quietud a la que ha ido llegando el grupo, la persona que dinamiza les indica que empiecen a adoptar la postura de la persona que han traído a su mente. Dará instrucciones para que sirvan de



60 min.

orientación como, por ejemplo, que piensen y experimenten su pisada, en cómo apoya la planta del pie, cómo son sus piernas y su cadera, qué postura adopta su pelvis y sus nalgas, cómo está su pecho y su espalda, cuello, cabeza. Que experimenten cómo es estar desde esa postura y actitud corporal. Que piensen y sientan los ruidos que emite su cuerpo, en cómo respira, o si necesita decir algo.

Después de un tiempo que les permita transitar por los diferentes pasos que conlleva esta dinámica, se les indica que abran los ojos lentamente y empiecen a moverse por el espacio desde “estar en la piel de esa otra persona” y que imaginen cómo miraría a los demás, o cómo se desplaza. Introduciremos música para que investiguen cómo se mueve esta persona.

Pasado un tiempo en el que puedan experimentar estos movimientos y su repercusión en el cuerpo y en las emociones, se les pide que empiecen a hacer los movimientos que consideren que le vendrían bien a la persona que están encarnando cada una/o, y realicen los movimientos que les regalarían.

Les proponemos diferentes temas musicales para apoyarles durante todo el ejercicio y que sea más fácil. Esta propuesta es abierta, es decir, pueden bailar el movimiento por parejas, solas o en grupo, cada una/o según lo que necesite.

Para finalizar, va bajando el tono de la música hasta que cada persona va parándose en el espacio, allí donde lo necesite.



TEMAS MUSICALES



Armand Amar. *Poem of the atoms.*

Tigran Hasmasyan. *Leaving Paris.*

Pink Martini. *Hang on little tomato.*

Django Reinhardt and Stéphane Grappelli. *Minor swing.*

Bomba Estereo. *Fuego.*

Emil Enebro and Zandra. *Fly me to the moon.*



Propuesta de Reflexión: A través de las preguntas queremos guiar a la reflexión sobre la manera en la que cada cuerpo quiere expresar un yo, y cómo desde ese cuerpo las relaciones se producen de manera diferente a la manera de encarnarse cada una/o: dificultades, facilidades... Se trata de experimentar lo cansado y fácil que puede ser encarnar un sistema de movimientos determinados con los que nos presentamos ante el mundo.

¿A quién has querido evocar? ¿Cómo te has sentido realizando sus movimientos? ¿Has descubierto algo nuevo de esa persona a partir de los movimientos realizados? ¿Has conseguido entrar en su piel? ¿Cómo te has sentido? ¿Qué has introducido o qué le has dado de nuevo? ¿Por qué has elegido ese/s movimiento/s?

SESIÓN 2

IMITACIONES sobre personas/animales/cosas



30 min.

Desarrollo: Esta dinámica trata de reflexionar sobre el modelo binario de construcción de la identidad masculina-femenina, y romper con el “modelo ideal”, naturalizado e inmutable.

La persona que dinamiza propone al grupo que comiencen a moverse por el espacio. Se les indica que se desplacen por la sala y jueguen a diferentes formas de moverse/caminar (de puntillas, agachadas/os, de lado, hacia atrás, etc.)

Después de este calentamiento, se les plantea imitar los desplazamientos de diferentes animales que se les ocurran. Cuando han experimentado este ejercicio durante un tiempo, se les plantea que elijan uno de los animales con los que cada una/o se identifique.

Continúan trabajando formas de moverse y desplazarse del animal elegido, aunque ahora deberán ir progresando hacia la “personificación” del mismo. Se trataría de ir estilizando el movimiento, es decir, partir de la imagen de un animal y de sus movimientos y evolucionar en dichos movimientos hasta acercarlos hacia la forma de moverse de una persona. Es una manera bastante clara de comprobar la similitud entre los desplazamientos de ciertos animales respecto a una/o misma/o. Durante todo el trabajo que vayan desarrollando, es importante trasladar al grupo consignas para que identifiquen diferentes formas de caminar, de moverse, de gesticular con cara, si el animal tiene algún tic, si habla mucho o poco, etc.

Para finalizar esta dinámica, se les pide que representen/presenten al resto del grupo el animal elegido. Para facilitar la presentación, puede plantearse que realicen un “pase de modelos”.



Propuesta de Reflexión: Como evaluación final, abrimos un espacio para reflexionar sobre el modelo social dicotómico masculino-femenino. A través del rico abanico de características que han escogido de los animales, podemos poner en cuestión la naturalidad de esta división, con preguntas como por ejemplo: ¿Con qué animal te has identificado? ¿Qué características tiene este animal? ¿Por qué te gusta? ¿Qué hay de ti en ese animal? ¿Qué te gustaría tener de ese animal? ¿Qué te lo impide? Desde tu punto de vista, ¿Tiene algo de femenino ese animal elegido, y de masculino, o de ninguno de ellos? ¿Qué te siguieren los animales representados por el resto del grupo?

VISUALIZACIÓN. SOY

Desarrollo: Esta actividad pretende integrar todo lo trabajado en las diferentes sesiones del bloque sobre las identidades de género.

Comienza el ejercicio desde la quietud del grupo y la persona que dinamiza les pide que comiencen a andar, prestando atención a la calidad de su pisada, es decir, si es pesada, ligera, rápida, ruidosa o silenciosa, por ejemplo.



30 min.

Pasado un tiempo trabajando esto, se inicia la música y se les sugiere la siguiente visualización que irán realizando siguiendo las instrucciones que la persona que dinamiza irá dando con su voz y, si lo consideran oportuno, con los ojos cerrados, y si no los cierran, se les sugiere que se concentren en el trabajo personal que van a desarrollar:



Imaginar un río. Poco a poco van sintiendo cómo caminan y se adentran en un pequeño río. El agua les cubre apenas la planta del pie, en ocasiones les llega a los tobillos y juegan con ella. ¿Cómo está el agua?, ¿Fría? ¿Caliente? ¿Es una sensación agradable, o no?

En un momento determinado, deciden que no quieren mojarse y van andando por el río saltando de piedra en piedra ¿Cómo son esas piedras? ¿Grandes, pequeñas, resbaladizas, seguras?

El agua sigue subiendo y les llega a las rodillas ¿Cómo es andar con el agua hasta las rodillas? Ahora el agua sube hasta cubrirles la cintura. Sienten cómo les moja las piernas, la pelvis, los genitales, y el sacro situado al final de la columna. Sienten cómo el agua les envuelve desde los pies a la cintura y se mueven desde esa sensación. Si les apetece se sumergen.

Poco a poco el agua va descendiendo. Y sienten cómo es ahora andar sin el agua que les envolvía. Sienten de nuevo su pisada. Continúan andando por el espacio, van abandonando progresivamente la visualización y comienzan a contactar con la mirada de otra persona, o del grupo.

A una señal de la persona que dinamiza, cada una/o se para enfrente de una persona y le dice: **“Estoy aquí, yo soy yo, única y abierta al mundo”**. A continuación, se despide. Esta frase la repetirán con diferentes personas.



TEMAS MUSICALES



Jonsi and Alex. *All the big trees.*

Jonsi and Alex. *Deniell in the sea.*



Propuesta de Reflexión: Una vez terminado el ejercicio, se invita a que cada persona busque un lugar donde pararse y se les propone dibujar lo que han experimentado, o lo que necesiten. También se les indica que, si lo consideran oportuno y sienten esa necesidad, compartan la experiencia con el resto del grupo. El objetivo de este ejercicio es el de integrar las vivencias que hayan tenido, aunque sin forzar a nadie a la verbalización de las mismas. Por otra parte, esta dinámica pretende ser un camino para la búsqueda individual de la identidad, intentando evitar estereotipos asociados a los modelos de género dominantes.



AREA TEMÁTICA 3 : VIOLENCIA DE GÉNERO

La violencia de género en las relaciones entre adolescentes puede ocurrirle a cualquier chica, y ejercerla cualquier chico, con independencia de la orientación sexual, estatus socioeconómico o lugar de residencia, ya que es una manifestación de la estructura patriarcal y está basada en las tradiciones, creencias y costumbres que favorecen y mantienen la desigualdad entre los sexos.

La violencia de género puede tomar muchas formas, incluyendo el abuso emocional, psicológico, físico o sexual. Estas diferentes formas pueden coexistir, o darse una sola de ellas. Así mismo, la violencia puede ocurrir tanto si ha transcurrido mucho como poco tiempo desde el comienzo de la relación, o incluso si no existe relación afectiva alguna.

A pesar de las altas prevalencias encontradas, el problema de la violencia de género aparece como algo invisible y minimizado a nivel social; está tan arraigada y presente en la sociedad que nos cuesta identificarla ya que, socialmente, ha estado "naturalizada". Es decir, se ha considerado que las mujeres, por el hecho de serlo, podrían sufrir este tipo de violencias sin ninguna consecuencia o castigo para la persona que ejerce la violencia.

La normalización de la violencia de género en la adolescencia es mayor si cabe que en otras edades. Las y los adolescentes son capaces de describir la violencia, pero en general, creen que se trata de algo que sólo les

ocurre a mujeres más mayores, y que ya están casadas. Además, se da la circunstancia de que determinados comportamientos como los celos y el control, que están en la base del sistema de dominio y poder y aparecen en el inicio del problema, para muchas/os adolescentes son síntomas de amor y preocupación por la pareja de manera que no lo identifican como violencia de género. Las razones para disculpar la violencia de género están presentes en las y los jóvenes y continúan reproduciendo los mismos mitos y falsas creencias sobre el tema, impregnados de los roles sociales heteropatriarcales de la comunidad en la que se relacionan.



Objetivos:



- Comprender que la violencia de género parte de una estructura social patriarcal y está basada en las relaciones de poder que se sustentan en las tradiciones, creencias y costumbres que favorecen y mantienen la desigualdad entre los sexos.
- Reflexionar sobre las actitudes de dominio y ejercicio de poder sobre las mujeres, como marco de un contexto androcéntrico característico de las relaciones de violencia de género.
- Favorecer la expresión de manera singular, original, diversa y respetuosa de las diferentes formas de relacionarse, deconstruyendo el binomio femenino-masculino.
- Fomentar vivencias de relaciones interpersonales equilibradas, igualitarias y satisfactorias.

SESIÓN 1

LÍDER

Desarrollo: Proponemos al grupo que se divida en parejas y que, en cada una de éstas, se establezca quién será "líder" y quién "imitador/a". A una indicación de la persona que dinamiza, el/la líder comienza a moverse y el/la imitador/a debe de seguirle imitando todos sus movimientos. En principio, se les indicará que lo hagan sin desplazarse por el espacio hasta que tomen confianza con el ejercicio.



20 min.

Una vez pasado un tiempo, se intercambian el rol de manera que la persona que ha ejercido de líder pasa a imitar, y al contrario.

Esta dinámica pretende conseguir que, visto desde fuera, no se sepa quién es líder y quién imitador/a, es decir, se trata de conseguir que la pareja esté "sintonizada". Por otra parte, la dificultad de este ejercicio está en ser capaz de empatizar con el otro/a y amoldarse a diferentes situaciones, respetar al otro/a en sus movimientos y, a su vez, ser capaz de seguirlo.

- Variante:** Realizado el trabajo por parejas, se divide al grupo en dos grupos, o en grupos de 4-6 personas. Se inicia el trabajo con un primer grupo que será el que realizará movimientos mientras que el resto de grupos creados observan a este primero. Posteriormente, el resto de grupos realizan el ejercicio siendo siempre un grupo el que se mueve y el resto observan.

En este trabajo en grupo, el objetivo es el mismo que se ha trabajado en parejas pero ahora con la dificultad añadida de ser más personas. Es decir, la acción se desarrollará asumiendo una persona el rol de líder y el resto de personas del grupo deberá seguirlo en todos los movimientos que lleve a cabo, llegando a sincronizarse de tal forma que, visto desde fuera, sea difícil descubrir quien ejerce un rol u otro. Se le propone al grupo que se distribuya por la sala, dejando espacio entre unas personas y otras. A su vez, la persona que dinamiza irá dando instrucciones con la intención de que el grupo sea capaz de crear diferentes ambientes, calidades de movimiento, ritmos y desarrollar la concentración para realizar acciones todo el grupo como si fuera una sola persona/entidad. Por último, en esta variante también se intercambiarán los roles de manera que todas las personas integrantes de cada grupo pasen por el rol de ser líder y por el de imitar.

Al igual que en la dinámica anterior, lo mejor es que se realice primero sin moverse por el espacio y, una vez asimilado el ejercicio, ponerlo en movimiento por todo el espacio. Transitar desde lo más sencillo a lo más complejo.

Mientras un grupo se mueve, la otra mitad o el resto de grupos creados observa atentamente el trabajo.



Propuesta de Reflexión: Creamos un espacio de reflexión para tomar conciencia sobre cómo nos sentimos cuando nos encontramos ante situaciones de influencia o de liderazgo. Podemos guiar a través de preguntas como: ¿Ha sido fácil trabajar esta dinámica? ¿Qué dificultades has encontrado? ¿En qué rol has estado más fluida/o o cómoda/o, como líder o imitando? Según tu respuesta, ¿ves algún paralelismo en tu vida?

CANCIONERO MODERNO y PLAYBACK

Desarrollo: Este ejercicio se plantea como una dinámica que nos permitirá trabajar con músicas y canciones que actualmente suelen escuchar las y los adolescentes, de cara a reflexionar sobre la influencia que tiene la música en la conformación de nuestra identidad así como en relación a los mensajes que se transmiten a través de sus letras.



40 min.

La persona que dinamiza propone que se dividan en grupos, y le da una canción a cada uno de ellos con el fin de que la interpreten. En principio, se les pide que pongan atención en la letra de cada canción y, posteriormente, que piensen cómo representarla.

Se les da un tiempo para que improvisen una escenificación de cada canción haciendo play back. Posteriormente, cada grupo representará su canción.

Temas musicales: Previo a la sesión, se le pedirá al alumnado que digan qué música les gusta, sus grupos favoritos y canciones. De esta forma, la persona que dinamiza podrá realizar una selección de estos temas siendo interesante que, preferentemente, toquen cuestiones vinculadas a las relaciones amorosas ya que es un campo que suele generar malentendidos o confusión cuando abordamos el tema de la violencia de género.



Propuesta de Reflexión: Este ejercicio abre la oportunidad de reflexionar sobre la música que escuchan y está de moda. Les propondremos analizar las letras y cómo se representan las relaciones de "amor" y de "desamor", así como que comportamientos se atribuyen a las mujeres y hombres. Planteamos como ejemplo

estas preguntas: ¿cómo se “representa” a mujeres y hombres a través de las canciones que hemos representado? ¿Hay violencia en las letras, a través de qué frases? ¿Cómo sería si cambiamos los roles que desempeña la mujer y/o el hombre en cada tema? ¿Creéis que lo que dicen las canciones influye en nuestro modo de comportarnos? ¿Representan la realidad?



SESIÓN 2

DOMINIO/SUMISIÓN



40 min.

Desarrollo: La persona que dinamiza invita al grupo a empezar a desplazarse por todo el espacio, poniendo conciencia en su pisada, a la vez que cruzan la mirada con resto del grupo y se dejan ver. Pasados unos minutos, se inicia la música y se les propone que bailen de manera libre.

Desde el baile libre, se les indica que busquen una pareja y cada persona de la pareja adoptará un rol según les pautemos. Trabajaremos con dos propuestas y cuatro roles. Cada propuesta y cada rol irá acompañado de un tema musical.



1ª propuesta: Una persona baila poniendo su atención en la piel, en la sensualidad y la delicadeza. La otra poniendo la atención en la musculatura, y en la fuerza que puede surgir desde ahí. Se cambia de rol y a continuación, cambio de pareja.

 **2º propuesta:** Uno se mueve desde el rol de autoridad hacia la/el otra/o, y la otra persona adopta el rol de subordinada/o. Se cambia de rol.

Cada una/o con el rol que esté trabajando se despide de su pareja y, de manera individual, sigue moviéndose desde ese rol. A continuación, y poco a poco, investigará en el movimiento para introducirse en el rol opuesto al que estaba desarrollando. Avanzará en el ejercicio investigando estas dos fuerzas juntas en el cuerpo: rol y movimientos de subordinación junto con el rol y movimientos de dominio.

Finaliza el ejercicio con música en la que puedan bailar libremente soltando los roles, pero sin perder la concentración.



TEMAS MUSICALES

Para la 1ª propuesta



1. **Lhasa de Seda.** *Love come here.*
2. **Cage the elephant.** *Cigarettes daydreams.*

Para la 2ª propuesta

3. **Muse.** *Uprising*
4. **Muse.** *Supremacy.*

Para el baile libre:

- The Smashing Pumkins.** *1979.*
La Otra. *Contigo*





Propuesta de Reflexión: Creamos un espacio de reflexión sobre cómo entra en juego el cuerpo cuando nos encontramos en un rol sumiso o de dominio, de qué manera nos movemos, o qué actitud/es adoptamos: postura corporal, tono muscular, o lugares del cuerpo donde se encuentran las tensiones. Trataremos de identificar cómo nos posicionamos en un rol u otro, o si cambia de un contexto a otro. Se pueden plantear las siguientes preguntas: ¿Cómo te has sentido? ¿En qué rol has estado más cómodo/a? ¿Por qué crees que ocurre esto? ¿Y en qué rol has estado más incómoda? ¿Y por qué? ¿Podrías relacionarlo con algo de tu vida? ¿Y/o de tu entorno?



SESIÓN 3

AMA/O - ESCLAVA/O



25 min.

Desarrollo: La persona que dinamiza indica al grupo que se dividan en parejas. En cada pareja, una de las personas realizará el rol de ama/o y la otra de esclava/o. El objetivo, al meterse en el juego, es ponerse en la piel de lo que puede ser una persona tirana y poderosa y conseguir que el/la compañera realice todo lo que se le ordena. Para facilitar a las personas que se puedan introducir en cada uno de estos roles, el juego consistirá en llevar a cabo una conversación entre ambos que se realizará en forma de preguntas. Quién ejerce el papel de ama/o realizará preguntas a quien ejerce el papel de esclava/o y este último responderá siempre con un Sí,

cualquiera que sea la pregunta que le haga. De esta manera, se pretende representar la sumisión de la/del esclava/o frente a la/el ama/o. Es importante que las preguntas que se realicen sean claras y que la opción de respuesta sea la de un SI o un NO, aunque la respuesta va a ser siempre la del SI. Una vez pasado un tiempo, se intercambian los roles de la pareja y se repite la dinámica.

Esta dinámica se realizará por parejas de manera que mientras una pareja realiza el ejercicio el resto de personas miran el ejercicio. También se puede hacer en grupo, dividiendo a todo el grupo en varios grupos y planteando que cada uno de ellos representen una situación donde se vean claramente los diferentes status de cada uno/a de los integrantes, jugando a ser personas poderosas, y otras a ser esclavas. En este caso, se puede variar el ejercicio jugando con acciones, es decir, un grupo lleva “el liderazgo” y va planteando al otro grupo que realice acciones a las que, en ningún caso, se puede negar a hacer.



Propuesta de Reflexión: Creamos un espacio de reflexión para analizar las relaciones de poder y entender cómo asumimos o no el dominio por parte de una persona o un grupo. Identificamos y establecemos paralelismos con relaciones de pareja o grupo de iguales. ¿Cómo te has sentido diciendo que si a todo lo que se te proponía? ¿Cómo te has sentido dando las órdenes? ¿Y recibíéndolas? ¿Tiene alguna relación con situaciones en tu vida, o de tu entorno?

VISUALIZACIÓN. SOMOS UNA/O



35 min.

Desarrollo: Esta actividad es una visualización que quiere fortalecer los lazos entre el alumnado, cerrando un ciclo de ejercicios en los que han adoptado roles basados en la desigualdad, por lo que es necesario propiciar el reencuentro.

Para comenzar, se introduce una música relajante y la persona que dinamiza indica al grupo que empiecen a andar por el espacio y, de manera espontánea, busquen una pareja. Cuando la han encontrado se paran y una de las personas cierra los ojos y respira, conectando con el latido de su pareja. La otra le pone una mano en el corazón y otra en la espalda acompañándola en el sentir del latido, y creando una sincronía entre ambas con la respiración.

Mientras se desarrolla este ejercicio, la persona que dinamiza narra la siguiente visualización:



“el latido se extiende por el abdomen, la pelvis, las piernas, se enraíza en la tierra que es fuente de vida. Viaja por los brazos y la cabeza y empieza a extenderse más allá del cuerpo. Se encuentra con los otros latidos, se expande por la habitación y sale y atraviesa el espacio hasta convertirse en el mismo latido del mundo, de la vida. Poco a poco, ese latido vuelve al cuerpo hasta alojarse de nuevo en el corazón”.

Durante la visualización, la persona que acompaña va recorriendo con las manos las partes del cuerpo que va nombrando la persona que dinamiza, para ayudar a tomar conexión con esa parte del cuerpo a la persona que está con los ojos cerrados.

Cuando acaba la visualización, la pareja le recibe, con la mirada, poniéndose delante de la persona que poco a poco abre los ojos y vuelve a encontrarse con el mundo. Cuando ambas están disponibles, realizan el cambio de rol.



TEMAS MUSICALES



Para la 1ª parte del ejercicio en pareja:

1. Oscar Schuster. *Wunder*
2. Connie Dover. *Ubi Caritas*

Para la 2ª parte del ejercicio en pareja:

3. Philippe Romi. *Ricky*
4. Clint Mansel. *The last man*

Para finalizar:

Antony and The Johnsons. *Dust And Water*



Propuesta de Reflexión: Este ejercicio tiene como propósito volver a fortalecer la conexión entre el grupo, después de haber trabajado una serie de ejercicios para comprender la violencia de género, a través de roles de dominio y sumisión. Durante esos ejercicios algunas personas han podido hacer conexión con un gran dolor y es necesario cuidarlo y expresarlo.

Para ello, proponemos al grupo que realicen un dibujo colectivo sobre un gran mural en el suelo de papel continuo, donde expresen lo que necesitan, acompañados de música relajante y vibrante. El dibujo colectivo contribuye a sentirnos parte de un todo, a pasar de la relación vertical (dominio-sumisión) a la relación horizontal (cooperación, respeto mutuo). A la valoración de la aportación de cada persona, la importancia individual y grupal.



Boreal

AREA TEMÁTICA 4 : DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

La división genérica del trabajo es un fenómeno fácilmente observable, que se asienta en una estructura patriarcal y un sistema económico capitalista y que se expresa en la concentración de las personas consideradas de género femenino en las tareas de la reproducción en el ámbito doméstico, lo que se conoce como “trabajo reproductivo”, que constituye un conjunto de tareas necesarias para garantizar el cuidado, bienestar y supervivencia de las personas que componen el hogar, y por ende la sociedad. Abarca la reproducción biológica y la reproducción social. Por otro lado, las personas socialmente consideradas de género masculino se concentran en torno a lo que se denomina “trabajo productivo”, que engloba aquellas actividades humanas que producen bienes o servicios, y que tienen un valor de cambio social. Generan ingresos, tanto bajo la forma de salario o bien mediante actividades agrícolas, comerciales y de servicios, y se realizan normalmente en el ámbito público. Esta segregación produce sistemáticamente diferencias entre los géneros, tanto de tipo económico o salarial, como de reconocimiento y valoración social.

Una de las consecuencias de esta división genérica del trabajo es que, al hecho de que las mujeres trabajan menos cantidad de horas que los hombres en el mercado laboral productivo, a lo largo de la edad activa, se le añade que perciben menores salarios, lo que tiene como resultado una feminización de la pobreza, es decir, que las mujeres, como colectivo, son más pobres que los hombres y existe un menor reconocimiento social.

A esta situación de desventaja económica y social se llega, entre otras circunstancias, a través de unos itinerarios educativos segregados a los que chicos y chicas se ven orientados por la presión familiar y social.

Objetivos:

- ☉ Analizar como las expectativas sociales, y los mecanismos de imitación y refuerzo en el seno de la familia, condicionan los itinerarios formativos y laborales de las personas en función del género asignado.
- ☉ Identificar el trabajo reproductivo y el trabajo productivo, y los valores patriarcales que sustentan esta división.
- ☉ Reflexionar sobre los diferentes modelos reales, intermediarios, simbólicos y ejemplares, y los roles que representan y transmiten.

SESIÓN 1

PROFESIONES Y OFICIOS

Desarrollo: La persona que dinamiza reparte tarjetones a cada persona, en los que hay escritos diferentes profesiones y/o puestos de trabajo.

La persona llevará pegado en la espalda el tarjetón asignado que dice quién es, aunque él/ella no lo sabe. Por ejemplo: un/a presidente/a de gobierno, una ama de casa, un futbolista como Ronaldo, una estrella de cine, el Rey, un personaje del corazón, profesiones varias, y/o nacionalidades.

Todo el grupo camina por el espacio y tratan a las personas con las que se cruzan de acuerdo al rol que representan, pero sin desvelárselo. Cada persona intenta entender quién es y, sobre todo, presta atención a los sentimientos que le generan las interacciones con los demás, y a la percepción subjetiva de qué grado de poder ostenta, por cómo las demás personas se relacionan y le tratan.

Después de un tiempo de desarrollo de las acciones anteriores, en silencio, se formará una fila ordenada de modo decreciente, en base a la persona que se siente más poderosa respecto a la que se siente menos. El grupo no opinará sobre dónde se coloca cada uno de los componentes. Cuando hayan acabado de organizarse, provocaremos el inicio de un debate que servirá para reubicar a cada persona en una posición más acorde con la percepción subjetiva del grupo en cuanto a la cuota de poder de ese actor social, o para reforzar la que tiene con respecto a su cuota de poder.



35 min.



Propuesta de Reflexión: Creamos un espacio de análisis sobre la distribución de poder, reconocimiento y valoración en nuestra sociedad en base al rol socioeconómico que desempeña la persona. Trataremos de identificar a qué personas o roles les otorgamos más poder y lo compararemos con la distribución del poder en nuestra sociedad. El objetivo es generar un debate en el que cada persona pueda intervenir a partir de su percepción subjetiva, de sus propias opiniones.

ROLES FAMILIARES

Recursos: Tarjetas de cartulina, bolígrafos o rotuladores.



30 min.

Desarrollo: La persona que dinamiza organiza 3-4 grupos y en cada grupo se reparte un tarjetón por persona. Cada grupo deberá representar a diferentes integrantes de una familia, así como las tareas cotidianas que desempeña cada uno/a. Es importante escoger roles variados e intentar representar cada familia teniendo en cuenta su realidad cotidiana. Señalar que cada grupo decidirá qué miembros integran la familia, siendo interesante que haya variedad y diversidad en cada propuesta (familia tradicional, familia de un sólo miembro, sin hijos/as, con adopciones, etc.). En los diferentes grupos, se decide que rol representará cada participante y éste anotará en el tarjetón que se le facilitado, el rol y tareas que desempeña habitualmente cada miembro de la familia (Por ejemplo, PADRE: trabaja, saca la basura, limpia el coche, ... HERMANA: estudia, juega con muñecas, ayuda a hacer la comida y compras, hace su cama y cuarto).

Se pegan los tarjetones en el pecho y cada grupo representará ante el resto de grupos a su familia y las tareas que cada miembro desempeña.

Una vez que todos los grupos hayan realizado su presentación, la persona que dinamiza indica que ahora se intercambien los roles dentro de cada familia y realicen una pequeña improvisación que represente “un día en la vida de esa familia”. Cada grupo expone su improvisación al resto de grupos.



Propuesta de Reflexión: Una vez terminadas las improvisaciones, se abrirá un espacio de reflexión sobre el trabajo reproductivo y productivo: tiempo que se le dedica a cada uno, quién realiza las tareas, valor o no en el mercado. Se les realiza preguntas acerca de quién hace cada tarea en su casa, si está remunerado o no, el tiempo de dedicación, cómo se han sentido al realizar cada tarea. Algunas preguntas que pueden orientar la reflexión son las siguientes: ¿cómo se sintieron en el rol elegido? ¿Y cuando han intercambiado roles? ¿Creéis que las tareas productivas y reproductivas pueden ser desempeñadas por cualquier persona? ¿Por qué?



SESIÓN 2

ME MUEVO AL SON....

Desarrollo: La propuesta del ejercicio es experimentar y darnos cuenta de cómo es nuestro movimiento dependiendo del contexto. Vamos a trabajar con tres ámbitos diferentes: Familia/Instituto/Amigas/os. La propuesta incluye utilizar diferentes músicas asociadas a los diferentes ámbitos.



40 min.



1. Iniciamos la dinámica dedicando un tiempo a que el grupo se mueva probando y distinguiendo formas de moverse o estar según se encuentre en los diferentes ámbitos. La persona que dinamiza va haciendo sonar canciones y con cada una de ellas se le da al grupo la pauta del ámbito que está en juego y que se mueva o baile con esa clave. Se utilizará una canción distinta para cada ámbito (familia, instituto, amigas/os).
2. Posteriormente, dividimos el grupo en dos de manera que uno de los grupos será observador y el otro actor. A su vez, se les indica que cada persona de uno de los grupos elija a una persona del otro grupo que será su pareja.
3. Dividimos la sala en los tres ámbitos anteriores, en tres partes y cada uno de estos espacios representará un ámbito: familia, instituto, amigas/os.
4. El grupo actor va moviéndose por la sala según necesidad y sugerencias de la música. El otro grupo observa atentamente, fijando la atención cada participante en su pareja, y toma nota.
5. Cambio de grupo: ahora el que actuaba observa y viceversa.
6. Para finalizar, se deja un tiempo para comentar e intercambiar lo que han visto, primero en parejas y luego en gran grupo.

TEMAS MUSICALES



Para la primera parte

Florence and the machine. *Dog days are over.* (Familia)

Pixies. *Where is my mind.* (Instituto)

Nirvana. *Lithium.* (Amigos)

Para el 1º grupo

The Chemical Brothers. *Wide open*

Green day. *Basket Case*

Para el 2º grupo

Imagine dragons. *Thunder*

Gossip. *Heavy Cross*



Propuesta de Reflexión: Creamos un espacio de debate para darnos cuenta de cómo nuestro cuerpo se mueve de manera diferenciada dependiendo del contexto en el que nos encontremos. Reflexionaremos acerca de lo que se espera de nosotras/os en cada uno de los ámbitos que hemos trabajado y cómo puede condicionar nuestra conducta y por tanto nuestro repertorio de movimientos. Analizaremos si las expectativas son diferentes en función de nuestro sexo, y si hay calidades de movimiento que puedan ser reconocidas como patrones femeninos o masculinos. Podemos realizar preguntas como las siguientes: ¿Te movías igual en todos los ámbitos? Si no es así, ¿qué tipo de movimientos eran realizados en cada uno de ellos? ¿Qué te sugiere lo que te ha comentado tu pareja? ¿Con qué relacionas esos movimientos? ¿Influye el grupo en tu forma de moverte? ¿y el género de sus integrantes?

INTEGRO AL SON...



15 min.

Desarrollo: Este ejercicio pretende integrar el trabajo realizado anteriormente, permitiéndonos incorporar movimientos que son “nuevos” para cada una/o, y saliéndonos de lo esperado y condicionado, así como permitirnos aceptar una mirada diferente sobre nosotras/os mismas/os. Se utilizarán diferentes músicas.

La persona que dinamiza invita a cada persona a buscar una pareja. A continuación se les indica que una de ellas baile, de manera individual, integrando todos los roles y ámbitos que ha trabajado en el ejercicio anterior. Una persona baila y la otra le imita, atenta a los movimientos que realiza. Ahora la persona que ha imitado, al terminar la canción, le regala algún movimiento nuevo, diferente a los utilizados, porque cree que le vendrá bien. Una vez finalizada esta secuencia, se cambian de rol y se repite la dinámica.



TEMAS MUSICALES



1. Lila Downs y La mary. *Ojo de culebra.*
 2. Lenny Kravitz. *I belong to you.*
-
1. Amy Winehouse. *Back to black.*
 2. Blind Pilot. *Half moon.*





Propuesta de Reflexión: Creamos un espacio de integración individual de lo trabajado en el que se facilitan instrumentos de dibujo para que cada persona exprese lo que necesite a través de un dibujo. A la vez que dibujan pueden escribir palabras. Pasado un tiempo y cuando se perciba que han finalizado, se les invita a compartir lo que han dibujado, así como la palabra o palabras que han escrito, de manera voluntaria. ¿Por qué han elegido esa palabra o dibujo? ¿Con qué puede tener relación?



AREA TEMÁTICA 5 : SEXUALIDADES

La sexualidad es un concepto difícil de definir porque abarca una realidad compleja del ser humano. Un primer acercamiento a ella es la manera en que cada persona vive el hecho de ser sexuado y de las manifestaciones de afecto, ternura, comunicación, placer y bienestar psicofísico que realiza o muestra.







En oposición a esta visión, nuestra sociedad está basada en un modelo binario, el cual además se presupone que las personas únicamente pueden desarrollar su sexualidad como seres heterosexuales. Igualmente, en nuestro entorno, tan solo se contempla que las personas son de piel blanca, de clase media y que forman parte de un modelo tradicional de familia. Por contra, nuestra sexualidad, y nuestra capacidad de relacionarnos, no se corresponden con este modelo tradicional.

Los diferentes componentes de la sexualidad, como son el sexo biológico, la orientación afectivo-sexual, la identidad de género, el rol social y las prácticas sexuales, entre otros, pueden conformarse de una manera variada, en la que cada combinación no es mejor que otra.

Por eso, romper mitos acerca de la sexualidad e impulsar la reflexión sobre ella, significa transgredir ciertos estereotipos de género dominantes en nuestra sociedad que oprimen diferentes expresiones de esta, porque han girado en torno al deber ser “mujer” y “hombre” definiendo la forma en que unas y otros se conciben como sujetos.

El trabajo que proponemos con adolescentes implica internarse en los modos en que cada persona se concibe y se representa a partir del ejercicio de su sexualidad, y atravesar los mandatos sociales que pueden suponer un dilema en la toma de decisiones libres, plasmada en una práctica no normativa.

Objetivos:

- ≈* □* *
-  Reflexionar sobre cómo desde una construcción cultural de la sexualidad, el cuerpo ha sido un medio de opresión humana.
 -  Comprender el concepto de sexualidad como un aspecto complejo de la personalidad humana que engloba dimensiones físicas, psicológicas y sociales.
 -  Favorecer la vivencia de la sexualidad de una manera plena, a través de un repertorio variado de manifestaciones, para alcanzar el placer y bienestar psicofísico.
 -  Reflexionar sobre la diferencia entre sexualidad y relaciones sexuales y analizar el imaginario colectivo en torno a las relaciones heterosexuales.
 -  Favorecer relaciones afectivo-sexuales que proporcionen un equilibrio personal y armonía, desde el respeto al otro/a, la igualdad y comprensión de las diferentes necesidades.
 -  Propiciar el encuentro con cada una/o, en el que sea posible la articulación del deseo en la práctica de una sexualidad no normativa.

SESIÓN 1

¿DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE SEXO?

Desarrollo: La persona que dinamiza invita al grupo a sentarse de manera cómoda, divididos en cuatro subgrupos. Se les pide a cada grupo que escriban en una hoja de papel, a manera de lluvia de ideas, todas las palabras o frases que conozcan relacionadas con “sexualidad”.

Una vez que ha finalizado cada grupo, en gran grupo se ponen en común todas las palabras y frases que hayan surgido. Mientras la persona que dinamiza las irá escribiendo en la pizarra o lugar donde todas/os las vean, en función de cuatro bloques que sugerimos:

Palabras o frases relacionadas con actos durante las relaciones sexuales,

Palabras o frases relacionadas con partes sexuales o erotizadas del cuerpo,

Palabras o frases relacionadas con calificativos de las personas en base a su sexualidad,

Expresiones relacionadas con partes del cuerpo o actividades sexuales.

A continuación, se pide a cada grupo que elija una frase, expresión o concepto de uno de los cuatro bloques, y prepararen una escena/improvisación que representarán al resto de los grupos.



60 min.



Propuesta de Reflexión: Creamos un espacio de reflexión para visibilizar la heteronormatividad del vocabulario, y cómo este rige ciertas prácticas sexuales “naturalizándolas” ¿Cuáles son las partes del cuerpo consideradas sexuales, son masculinas o femeninas? ¿A qué actos o prácticas sexuales hace referencia

la mayor parte del vocabulario? ¿Hay diferencias, en cuanto a valoración, entre las expresiones masculinas y femeninas que normalmente utilizamos o han surgido? ¿Os veis representadas las chicas en ese vocabulario? ¿Os veis representados los chicos en ese vocabulario?



SESIÓN 2

GUIAR Y DEJARME GUIAR



15 min.

Desarrollo: La persona que dinamiza, invita al grupo a que se desplace por el espacio. Cada persona irá tomando conciencia de, por ejemplo, la calidad de su pisada, la determinación o no de dirigirse hacia algún punto de la sala, qué hacen cuando se cruzan con alguna persona en su camino.

Pasados unos minutos, en los que percibimos que cada persona ha tomado contacto consigo misma/o, se les propone que busquen una pareja y unan los dedos índices de sus manos.

Se inicia una música y les pedimos ahora que una persona de la pareja guíe, bailando o moviéndose, a su pareja. A su vez, es interesante que quien va a ser guiada/o cierre los ojos y se deje llevar. Al acabar la canción continúan el trabajo con otro tema musical, cambiando de rol dentro de la misma pareja, es decir, quien antes guiaba, ahora se deja guiar.



TEMAS MUSICALES



1. Yann Tiersen. *Comptine d'un autre été, l'après midi.*

2. René Aubri. *Quinquette.*



Propuesta de Reflexión: Es una actividad de calentamiento, en la podrán poner en común la experiencia con su pareja, o en el gran grupo, La propuesta es que tomen conciencia sobre el rol que han desempeñado y si es extrapolable a otras esferas de su vida. ¿Qué ha sido más fácil/difícil para ti, guiar o dejarte guiar? ¿Lo reconoces en tu vida? ¿Qué significa que una misma experiencia pueda tener un significado diferente en cada persona?

MIS PLACERES



45 min.

Desarrollo: La persona que dinamiza debe crear un ambiente de intimidad y propone que cada persona del grupo busque un sitio en la sala para sentarse de manera cómoda y cerrar los ojos. A continuación, se les invita a que se sumerjan en la música y, tras unos minutos, que evoquen en su mente o traigan el recuerdo de una de sus primeras experiencias sexuales. Se les guía en la visualización que se va a desarrollar con preguntas como: si estaba sola o había alguna o algunas personas más, qué sensación les produce, si es placentera o de rechazo, y así progresivamente, les invitamos a que evoquen hasta tres recuerdos relacionados con la sexualidad, desde el pasado más lejano al más actual, y que con cada recuerdo experimenten que emoción les produce y que parte del cuerpo tienen más presente.

Dejamos reposar los recuerdos y a continuación se les invita, aun con los ojos cerrados, a evocar lo que les produce placer y que intenten llevarlo a sensaciones corporales, invitándoles a moverse si lo necesitan. Se les invita a que evoquen todo tipo de experiencias satisfactorias.

Poco a poco les indicamos que, manteniendo los ojos cerrados o abriéndolos sólo para sentirse ubicados/as, se pongan de pie o continúen en el suelo moviéndose y desarrollando la experiencia de sensaciones placenteras siguiendo la música que les envuelve. Aquellas personas que encuentren a otras y quieran interactuar pueden hacerlo libremente. Pasado un tiempo, se va cambiando la música para llevarles a la quietud y finalmente se les invita a que abran los ojos y se encuentren con el grupo.

Para cerrar esta dinámica, se les plantea que dibujen la expresión de lo que tienen o sienten en ese momento. Al finalizar todo el grupo, se abre un turno de palabra para la puesta en común de la experiencia.



TEMAS MUSICALES



Erik Satie. *Gymnopédies*

Oinstein Sevag. *Reflection*

David Lanz. *La luna dell' amante*

Yann Tiersen. *Porz Goret*

Olafur Arnalds. *Happiness Does Not Wait*



Propuesta de Reflexión: Abrimos un espacio para compartir el trabajo realizado, de manera voluntaria, y guiado con preguntas ¿Qué tipo de imágenes has recordado? ¿Eran amables o te provocaban desagrado? ¿Son parecidas a las que has evocado desde la imaginación? ¿Qué sensaciones te producían? ¿Qué partes del cuerpo has sentido más y han estado más presentes? ¿Al moverte por el espacio, preferías estar solo/a o en contacto con alguna persona, o con varias, con chicas o con chicos? ¿Tiene algo que ver con tu vida o experiencia a nivel de sexualidad? ¿Has encontrado cosas nuevas?

VII. BIBLIOGRAFÍA

GRUP D'ACCIÓ PER A LA IGUALTAT D'OPORTUNITATS (2004). Juguem... Guía de actividades educativas para la coeducación y la no violencia de género. Barcelona: www.coeducando.educación.navarra.es

BLAY, Antonio (1982). Caminos de autorrealización. Barcelona: Cedel.

BARBÉ y SERRA, Alba; CARRO, Sara; VIDAL, Carles (2014). La construcción de las identidades de género: actividades para trabajar con jóvenes y adolescentes. Madrid: Los libros de la Catarata.

BOAL Augusto, y MERLINO, Mario. (2008). Juegos para actores y no actores: teatro del oprimido. Barcelona: Editorial Alba.

BUTLER, Judith (2007). El género en disputa: el feminismo y la subversión de la identidad. Barcelona: Paidós.

DAHLKE, Rüdiger (1999). Las etapas críticas de la vida. Barcelona: Plaza y Janés.

GRUPO LGTBIQ de Steilas (Coord.) (2015). Guía para trabajar la diversidad afectivo sexual y de género. Bizkaia: Steilas.

ESTEBAN, Mari Luz (2004). Antropología del cuerpo: género, itinerarios corporales, identidad y cambio. Barcelona: Bellaterra.

LAGARDE DE LOS RIOS, Marcela (2000). Claves feministas para la autoestima de las mujeres. Madrid: Cátedra.

MARTÍN CASARES, Aurelia. (2006). Antropología del género. Culturas, mitos y estereotipos sexuales. Madrid: Cátedra.

ROTH, Gabrielle (2010). Mapas para el éxtasis: enseñanzas de una chaman urbana. Barcelona: Urano.

SEVILLA, Amparo (2016). La gente necesita bailar, sea como sea. Iturria (desagertuta): <http://cartelera.morelos.gob.mx/articulo/la-gente-necesita-bailar-sea-como-sea>

UNICEF (2003). Guía para trabajar la equidad de género con la comunidad educativa. Fondo de Naciones Unidas para la Infancia, Paraguay: www.unicef.org/paraguay

VARELA, Nuria. (2005). Feminismo para principiantes. Barcelona: Ediciones C.S.A.

VEIGA, Isabel (2008). "Reforzar o transformar las desigualdades de género en las artes escénicas". En Teatro en danza. Madrid: Fundación Autor.

(2010). "La representación teatral desde la perspectiva de género" (pp. 935-1017). En Mujeres y escena Volumen III. Sevilla: Junta de Andalucía. Consejería de Cultura - Instituto Andaluz de las Artes y las Letras.

(2010). "Mujeres desenfocadas: des-equilibrios de género en las artes escénicas". En Mujeres y Cultura: políticas de igualdad. Ministerio de Cultura. Secretaria General Técnica. Subdirección General de Publicaciones, Información y Documentación.

VV.AA. (2015). Gender Equality, Heritage and Creativity. UNESCO.

SOBRE LAS AUTORAS

Mara Pulido Villegas

Antropóloga Social y Cultural, Documentalista, Educadora Social, trabaja actualmente como profesora de Intervención Social. Master en Género y Desarrollo en la Universidad Complutense, ha desarrollado su carrera profesional como Técnica de Igualdad tanto en administraciones públicas como en el ámbito de la cooperación internacional para el desarrollo y la educación.

En la actualidad su interés se centra en los procesos de desarrollo personal a través del trabajo corporal y movimiento, se ha formado en Proceso Corporal Integrativo (PCI, Escuela In-Corpore, Antonio del Olmo) y realiza una formación como terapeuta Gestalt, Psicoterapia Integrativa (Programa SAT y Eneagrama), así como otras disciplinas corporales.

Tiene una larga trayectoria de trabajo con grupos cuyo nexo es una visión feminista en los procesos de intervención.

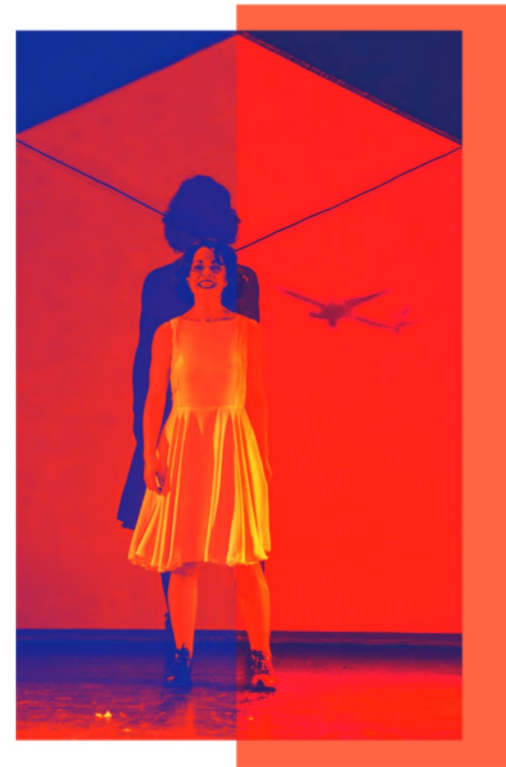


Isabel Veiga Barrio

Actriz, licenciada en Arte Dramático por la Escuela Superior de Arte Dramático de Madrid, y Doctora en Estudios de las Mujeres y de Género por la Universidad de Granada. Además, está formada como Experta en Artes Escénicas y Agente de Igualdad por la Universidad de Granada, Diplomada en Psicomotricidad, Anatomía y Biomecánica aplicadas a la Danza por la Universidad Complutense de Madrid, y Master en Gestión Cultural por la Universidad de Sevilla y la Universidad de Granada.

Su carrera profesional se ha desarrollado, paralelamente, en el ámbito de la gestión de políticas de igualdad en la administración local, así como realizando proyectos artísticos y creativos donde se integra la perspectiva de género como herramienta principal de trabajo.

Sus inquietudes principales se centran en desarrollar metodologías y recursos que pongan en práctica los beneficios y ventajas que las artes escénicas, como herramienta educativa y de transformación social, ofrecen a la hora de promover la igualdad de género.













Diputación
de Granada
Avanzamos juntos

