

ITINERARIO DE EMPODERAMIENTO FEMINISTA Y DESPATRIARCALIZACIÓN MASCULINA

VERSIÓN GAMMA FEBRERO 2021

RED CREANDO FUTURO
COMISIÓN DE FEMINISMOS

Este documento contiene los materiales para el desarrollo del ITINERARIO DE EMPODERAMIENTO FEMINISTA Y DESPATRIARCALIZACIÓN MASCULINA diseñados por la Comisión de Feminismos de la Red Creando Futuro integrada por Minerva, Cande, Cecilia, Raquel, Franches, Hilario, Antonio y David.

Los materiales han sido elaborados para su aplicación en el ámbito de la educación y las políticas de juventud. Esta primera versión se presenta en primer lugar a las entidades que conformamos la Red para que sean las primeras en conocerlas, poder aplicarlas a sus proyectos y a su propia formación. También se presenta a quienes participaron en el Seminario organizado el Consorcio Xarxa Jovens Net y la Dirección General del Institut Valencià de la Joventut de la Generalitat celebrado el 14 de octubre de 2020.

Desde la Comisión de Feminismos de la Red Creando Futuro, apostando por las metodologías participativas y colaborativas, instamos a poner en marcha esta versión adaptando las actividades a las circunstancias y condiciones de aplicación en diferentes territorios, bajo el marco de una Comunidad de Práctica formada por miembros de la Comisión y profesionales que lleven a cabo el Itinerario en dichos territorios.

Estos materiales se distribuyen bajo licencia Copyleft.

ÍNDICE

0. PRESENTACIÓN.....	3
1. FILOSOFÍA DEL PROYECTO.....	4
2. MARCO METODOLÓGICO.....	6
3. EL ITINERARIO.....	10
3.1- SESIONES CONJUNTAS	12
3.2- SESIONES DE EMPODERAMIENTO FEMINISTA.....	26
3.3- SESIONES DE DESPATRIARCALIZACIÓN MASCULINA.....	69

0. PRESENTACIÓN

Desde el siglo pasado, el movimiento feminista ha generado grandes cambios para la vida y cambios significativos para la vida de las mujeres y del conjunto de la sociedad. El 8 de marzo de 2018 una explosión de apoyo sacó al feminismo de las minorías, para convertirse en referente mundial de transformación social.

Quienes venimos acompañando procesos formativos y de sensibilización feminista nos alegramos por el nuevo escenario y a la vez nos planteamos la importancia de seguir en la lucha, de profundizar en el sentido de los nuevos movimientos, así como de revisar de forma crítica nuestras formas de estar en el mundo, para que no haya marcha atrás.

Aún queda mucho por hacer, el poder sobre las mujeres es la herramienta más antigua del heteropatriarcado para mantener su soberanía, para deconstruirlo es imprescindible visibilizar las desigualdades de género y las múltiples violencias machistas que se ejercen contra las mujeres, así como desvelar el control masculino sobre los cuerpos, los tiempos y los espacios de las mujeres. Al mismo tiempo es necesario una profunda revisión y deconstrucción de los modelos de masculinidades hegemónicas (tradicionales y nuevas) que ofrezca alternativas a quienes se identifican como hombres. La igualdad es lo mismo para mujeres y hombres, pero el camino hacia ella es necesariamente diferente precisamente porque se parte de posiciones diferentes y desiguales en las relaciones de género.

Las conquistas por la igualdad en lo público aún no garantizan la igualdad real, es urgente la transformación de lo cotidiano, de los espacios de relación, tanto en la vida privada como en los espacios colectivos-comunitarios. Es imprescindible, por tanto, abordar los imaginarios desde los que nos construimos como mujeres y hombres, revisar nuestros mandatos de género, recuperar los poderes invisibilizados, así como reivindicar y practicar nuevos lenguajes que nos ayuden a ir definiendo la vida que queremos

Planteamos un itinerario de empoderamiento feminista y despatriarcalización masculina que, basándose en una ética ecofeminista¹, defina una hoja de ruta que recorra en uno y otro sentido los hitos de cambio personal, social y político que necesitamos. La metodología de construcción de este itinerario no puede ser otra que la basada en un proceso participativo, flexible e inclusivo, en el que se construya una comunidad de aprendizaje desde la que diseñar, experimentar, validar y aplicar los aprendizajes colectivos.

¹ Existen diferentes fuentes que explican el término “ecofeminismo” o ética feminista, podrá empezar en el siguiente: <http://diarieducacio.cat/escolaestiurosasensat/2016/07/04/yayo-herrero-ecofeminismo-habla-de-la-politica-de-lo-cotidiano/>

1. FILOSOFÍA DEL PROYECTO

Este itinerario ha sido elaborado y desarrollado por mujeres y hombres que nos identificamos con un mundo con valores feministas. Desde condiciones de género desiguales y distintos puntos del territorio, hemos trenzado en común los hilos de la reflexión, el sentir y la práctica feminista con la experiencia en la educación para la participación y el trabajo con jóvenes.

Durante los últimos años, para quienes venimos acompañando procesos formativos y de sensibilización feminista con grupos de mujeres, trabajar con hombres que están por la igualdad y se sienten parte de los feminismos, nos abre la oportunidad de acompañar espacios mixtos y no mixtos con una metodología común, permitiéndonos así romper con la idea de complementariedad y avanzar en la escucha individual y colectiva. Para los hombres que hemos participado en este proceso, ha supuesto la oportunidad de estructurar y encontrar el sentido a un itinerario de despatriarcalización masculina basado en la larga y rica experiencia de empoderamiento feminista que nos ha servido de guía

Compartir el itinerario y poner en común las fases del recorrido nos ha permitido revisar nuestra mirada; la propia elaboración y diseño del itinerario ha sido un proceso de revisión de las violencias heteropatriarcales que nos atraviesan teniendo en cuenta los lenguajes, los espacios y los tiempos, las experiencias cercanas, las relaciones, la vida diaria, la conexión con lo inmediato y con lo que sucede no sólo antes o después de la formación sino actualizándolo durante el proceso, en la propia vivencia.

La filosofía de esta propuesta tiene que ver con la desconstrucción del poder heteropatriarcal y avanzar en la construcción de un mundo feminista. Teniendo claro el objetivo, posibilitar un itinerario en el que participen mujeres y hombres jóvenes, tiene que ver no tanto con una formación al uso sino con facilitar métodos y construir una experiencia, ofrecer un laboratorio en el que dinámicas vivenciales que impliquen reflexión y acción puedan ayudar a diseñar caminos personales y a unirnos en caminos colectivos.

En este sentido, la propia metodología ya es una propuesta feminista, una metodología que además de participativa, permite visibilizarnos en las desigualdades, desvelar el control masculino sobre los cuerpos de las mujeres y su poder sobre los territorios, los tiempos y los espacios.

El itinerario se ofrece como:

- Una propuesta definida desde el respeto a la libertad personal y a la ruptura de los mandatos de género, en el que tanto las mujeres como los hombres descubrimos que solo desde la de-construcción personal podremos construirnos colectivamente.
- Un camino claramente feminista y con una lógica de crítica al modelo patriarcal diseñado como un itinerario que posibilita espacios de trabajo diferenciados y

mixtos y que se sustenta en una propuesta metodológica desde la teoría y análisis de género.

- Un proceso participativo, flexible, inclusivo, que abre la posibilidad de expresarnos y explorarnos desde distintos lenguajes y con una decidida intención de transformación de la realidad y de "contagio" de las ideas y las prácticas.
- Un espacio que parte de las necesidades, inquietudes, vivencias y experiencias de cada participante, desarrollando un proceso, donde identifiquen sus herramientas individuales y colectivas, abordando los imaginarios desde los que nos construimos, revisando los mandatos de género para poder recuperar los poderes invisibilizados y poniendo en práctica nuevos lenguajes que nos acompañen a definir la vida que queremos.

Los valores feministas sobre los que apoyaremos el itinerario tendrán en cuenta fundamentalmente:

- La ética de los cuidados, como la alternativa equitativa, respetuosa, amable, integradora y constructiva a las violencias, las desigualdades, la competitividad feroz y los privilegios que forman parte del paradigma patriarcal. El propio itinerario ha sido construido con amor, nutriéndose en su diseño de experiencias que forman parte de la esencia de las personas que han participado y con amor esperamos que sea tratado. Las propuestas se abren de manera inclusiva y amorosa para que este camino crezca con cuidado y al cuidado de quienes lo recorren.
- La ruptura de las dicotomías, entendiendo que cualquier proceso de cambio implica el reconocimiento sin culpas de aquello que nos ha construido como hombres y como mujeres.
- Posibilitar el análisis y la crítica a los estereotipos y mandatos de género, al antagonismo en el que nos educa la sociedad patriarcal y a las imposiciones de complementariedad, revisar las lecturas excluyentes y romper las lógicas heteropatriarcales que dividen lo racional y lo emocional, permitir un proceso en el que no se infravaloren las dimensiones de la persona.
- Para que los aprendizajes puedan trasladarse a cambios más profundos, personales y colectivos, deben ir acompañados de la posibilidad de transitar nuestras contradicciones, de entendernos como hijas e hijos maltratados por un sistema que nos ha imposibilitado la vivencia plena y el desarrollo integral como seres completos. Aceptar y entender que el peso de lo racional y lo emocional, los cuerpos, las mentes, lo íntimo, lo público, lo personal y lo colectivo nos atraviesa y nos predispone a actitudes y comportamientos marcados por la exclusión, los miedos, las culpas y las violencias.
- Poner la vida en el centro. Avanzar desde propuestas que contemplen la relación con las personas y con la naturaleza desde modelos de interdependencia y ecodependencia, haciéndonos cargo de nuestra responsabilidad en la búsqueda de la equidad, la regeneración de la naturaleza y el sostén de la vida.

2. MARCO METODOLÓGICO

El Itinerario de empoderamiento feminista y despatriarcalización masculina está pensado como un proceso de transformación estructurado en los tres niveles en los que consideramos que se tiene que plantear el cambio personal, social y político desde la perspectiva ecofeminista con que está concebido.

El proceso se plantea como un recorrido de caminos segregados entre chicas y chicos con sesiones conjuntas orientadas a conseguir un Re-encuentro basado en los buenos tratos y la Justicia de género. El Itinerario completo comprende un total de 14 sesiones de 55 minutos, de las cuales 10 son segregadas y 4 conjuntas. La ilustración en forma de “mariposa” que se adjunta permite seguir el orden propuesto. En el epígrafe 3 se presentan las fichas con las actividades, sus objetivos, materiales y aspectos a tener en cuenta. Como plantea el índice, están ordenadas empezando por las cuatro sesiones conjuntas (epígrafe 3.1) y siguiendo por las 10 sesiones segregadas, primero de chicas (epígrafe 3.2) y después de chicos (epígrafe 3.3). No obstante, las sesiones se han numerado de forma consecutiva de la 1 a la 14 para facilitar su ubicación, aunque ello pueda dificultar la lectura.

Cada una de las sesiones está pensada como un hito del Itinerario en el que se trabaja un tema relacionado con las identidades, las relaciones de género y la política que constituyen la base de un sistema patriarcal basado en la desigualdad y la violencia. Para cada tema se plantea una dicotomía de valores que se encontrarán quienes participen.

Los valores de justicia de género en que se basa este Itinerario son los mismos para chicas y chicos, pero el sentido del recorrido es contrario para unas y otros porque se parte de posiciones de género desiguales. Mientras que el proceso de empoderamiento feminista parte de lo personal para llegar al político, la despatriarcalización masculina parte de lo político para llegar a lo personal. Este recorrido está pensado para permitir un encuentro feminista entorno a las relaciones de género, los desencuentros y abusos que todavía las atraviesan y las dicotomías que nos plantean.

El Itinerario comienza con la sesión 1 segregada, trabajando chicas por un lado con una formadora y chicos por otro con un formador, fomentando y favoreciendo un clima ameno y divertido, de autoconocimiento grupal, respeto y complicidad. Se presentan, en esta sesión 1, las herramientas que se usarán en el Itinerario y se establecen las normas intergrupales de buenos tratos, recogiendo además las expectativas que tienen los y las participantes sobre el proceso que acaban a comenzar.

La segunda sesión en la que participan supone la primera sesión conjunta, en la que se recuerdan las herramientas que se usarán durante el Itinerario, se celebra una asamblea feminista, se establecen normas de buenos tratos que han de servir para cuidar del proceso y sus participantes en las sesiones conjuntas. Tras esta primera sesión conjunta, se llega al primer bloque de tres sesiones segregadas.

En este primer bloque los chicos trabajan valores patriarcales como las violencias, el Poder y los modelos de masculinidades, mientras las chicas se plantean afirmarse en los propios saberes, la sororidad del grupo y el cuidado de la vida como forma de empezar a cuestionar las desigualdades de género y las violencias machistas. Este bloque de tres sesiones culmina en una sesión conjunta en la que chicas y chicos trabajan para favorecer una buena comunicación, mediante el reconocimiento mutuo y el cuestionamiento de los estereotipos de género.

El segundo bloque de tres sesiones segregadas trabaja las relaciones de género íntimas, que son claves en estos momentos de la evolución personal de chicas y chicos. Los chicos trabajan el rol del protector, las violencias de género que se ejercen en el marco de la pareja y las relaciones afectivo-sexuales. Las chicas el amor y el deseo, las violencias machistas y el rol de la maternidad. El bloque termina con una sesión conjunta sobre el amor romántico y las violencias machistas.

En el tercer bloque de tres sesiones segregadas los chicos trabajan lo personal para reflexionar sobre empatía, emociones e identidad; y las chicas trabajan los feminismos empezando por la genealogía de las ancestras, un nuevo liderazgo o poderío, y la autodefensa feminista. El bloque y el proceso termina con una sesión conjunta en la que en una “fiesta feminista” se celebra lo aprendido y se formulan los compromisos de convivencia.

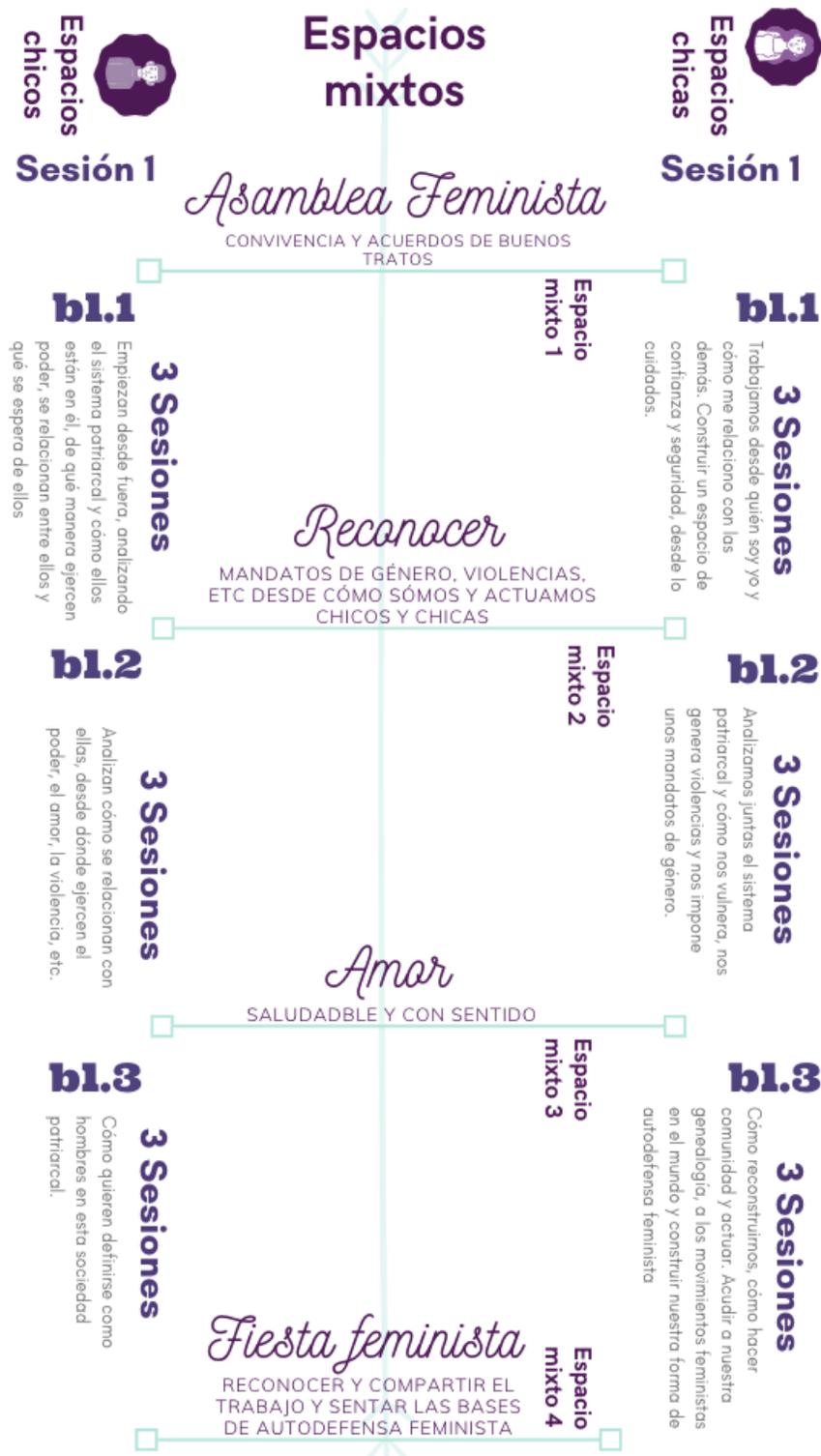
El Itinerario se inspira en el proceso de transformación feminista que estamos viviendo en nuestras sociedades. Este proceso se ha generado a partir de un empoderamiento de las mujeres que cuestiona el orden heteropatriarcal y, consecuentemente, afecta a los hombres y las masculinidades. El arduo proceso con que se ha elaborado el propio Itinerario, por un grupo atravesado por el género y otras desigualdades, no es más que un reflejo de esta realidad que pretendemos cambiar. Así el proyecto de Itinerario parte de una experiencia más amplia y rica de empoderamiento feminista con chicas, sobre la que se ha construido una propuesta mucho más condensada para facilitar la incorporación de los chicos y adaptarlo a las condiciones de la Educación Formal.

Además de ofrecer una propuesta de empoderamiento ecofeminista que conecta con la “cuarta ola” del movimiento de mujeres, este itinerario ofrece un proceso de despatriarcalización masculina para chicos que va más allá de las meras actividades puntuales y dispersas de promoción de las “nuevas masculinidades”. Con todas sus limitaciones, creemos que se trata de una apuesta ambiciosa pero realista.

Para terminar estas notas metodológicas, cabe señalar que el Itinerario se ha elaborado desde la apuesta por las metodologías participativas y colaborativas. Insistimos en que se trata de una propuesta abierta e inconclusa, ya que está pensada para ser aplicada y desarrollada en el marco de una Comunidad de Práctica con la que habrá que ir adaptando

actividades a las circunstancias y condiciones de aplicación de diferentes territorios. Confiamos en que esta aplicación sirva para mejorarlo y que pueda disfrutarse.

Esquema de trabajo mixto y segregado



CAMINO DE LAS DICOTOMÍAS PARA LAS CHICAS Y PARA LOS CHICOS



3. EL ITINERARIO

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN CADA SESIÓN	
1	<p><u>En las sesiones conjuntas:</u> Estarán presentes la formadora que trabaja con las chicas y el formador que trabaja con los chicos.</p> <p>Una facilita el taller y la otra tendrá el rol de observadora. Se creará una ficha de observación donde la persona observadora, recogerá diferentes aspectos: Toma de palabra, interrupciones, roles que adquieren chicos y chicas, etc.</p>
2	<p><u>En las sesiones conjuntas y segregadas:</u> Grabar después de cada sesión un vídeo de un par de minutos con 4/5 participantes que resuman lo vivido en el taller, para añadir al vídeo resumen que se pondrá en la fiesta feminista, y para que sirva como material para evaluación del proceso.</p>
3	<p><u>En las sesiones conjuntas y segregadas:</u> Sacar fotos y vídeos de las dinámicas, para después poder añadir al vídeo resumen de la fiesta feminista.</p>

HERRAMIENTAS PARA EL PROCESO:

A lo largo del itinerario se irán presentando diferentes herramientas simbólicas que jugarán un papel muy importante pues facilitarán a las participantes la reflexión, la expresión y la toma de decisiones, siguiendo el eje sentir-pensar-actuar.

Suponen una manera de profundizar en el autoconocimiento, favoreciendo que los y las participantes reflexionen sobre diferentes cuestiones que les afectan, permitiéndoles reconocer y expresar de manera privada y/o pública sus experiencias, vivencias, sentimientos, sentires, visiones y opiniones sobre sí mismas, el grupo, el proceso o la vida en general, tomando, además, si así lo consideran, decisiones sobre ellas para actuar de una u otra manera.

A continuación, se detallan las diferentes herramientas del itinerario que nos acompañarán de manera continua a lo largo del proceso:

Las chicas dispondrán de:

- El **“Diario del querer”**: Es el diario personal y privado que permitirá a cada participante ir recogiendo sus impresiones, pensamientos y sentires con relación al itinerario y a todas aquellas cuestiones que considere. Esta herramienta será entregada a cada participante en la primera sesión de trabajo con el grupo de mujeres. Se animará a que lo personalicen y customicen de manera creativa y a que lo usen durante todo el Itinerario, recogiendo en él todo lo que consideren.
- El **“Bidón de la basura”**: En él arrojamos todo aquello de lo que nos queremos desprender porque nos pone trabas, nos resulta dañino, no nos aporta nada o nos produce malestar. Con ello también fabricaremos un compost: estamos hechos de historias, más que de finales felices, por ello, aprender también de lo que hay que reciclar o desprender.

Los chicos dispondrán de:

- El **“diario del no querer (enterarse)”**: Es el diario personal y privado que permitirá a cada participante ir recogiendo sus impresiones, pensamientos y sentires, promoviendo un trabajo introspectivo, y poniendo el foco en aspectos en los que los chicos, por su socialización de género, generalmente no suelen detenerse o revisar: privilegios, violencias, estilos de relación, opresiones, compromisos, etc. Esta herramienta será entregada a cada participante en la primera sesión de trabajo, y se animará a que lo personalicen y customicen de manera creativa, y a que lo usen durante todo el itinerario, recogiendo en él todo aquello que consideren, alentados por el formador.

Estas herramientas deberán estar siempre presentes en las sesiones, y los y las participantes deberán disponer de tiempo al final de cada sesión para hacer uso de ellas (esto no quita que puedan utilizarlas libremente durante la sesión si así lo desean). Cada participante decidirá de manera autónoma si quiere compartir con el resto del grupo o no, lo que ha escrito en su diario, o lo que ha tirado al bidón de basura.

Por último, se procurará también que después de cada sesión (conjunta o segregada), los y las participantes que deseen recojan de manera colectiva, mediante la grabación de un pequeño vídeo o similar, los aprendizajes, reflexiones y sentires que las diferentes sesiones les hayan generado, ya que se preparará un vídeo final en la última sesión conjunta, y ello también servirá para una evaluación del proceso.

3.1. SESIONES CONJUNTAS.

*La sesión 1 es segregada, se explica en los apartados 3.2 y 3.3.

SESIÓN 2: PRIMERA CONJUNTA: **ASAMBLEA FEMINISTA Y NORMAS DE BUENOS TRATOS**

SESIÓN 2: PRIMERA CONJUNTA: ASAMBLEA FEMINISTA Y NORMAS DE BUENOS TRATOS	
PALABRAS CLAVE	Asamblea, reflexión, conciencia crítica, buen trato, expectativas, compromisos.
CONCEPTOS CLAVE	Sociedad machista.
	Feminismo.
	Desigualdades por razón de género.
	Derechos y privilegios.
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> ● Establecer un espacio de reflexión que permita fomentar la conciencia crítica sobre las desigualdades de género. ● Realizar una aproximación a conceptos relacionados con el feminismo. ● Visualizar la influencia que el patriarcado ejerce sobre nuestras vidas, y la necesidad de trabajar de forma conjunta y segregada para conseguir una sociedad más justa. ● Establecer compromisos de trabajo y buen trato para tener presente durante el itinerario. 	
ESQUEMA METODOLÓGICO	
5'	<p style="text-align: center;">Dinámica de presentación y recordatorio de uso de las herramientas del proceso (diarios).</p> <p>Ronda de nombre, edad, barrio, localidad y algún dato que compartir con el grupo. Además, pueden mostrar en público el diario que personalizaron en la primera sesión.</p> <p>Debe ser una dinámica corta de 5 mins., a elegir por la persona formadora. Otro ejemplo de dinámica: Decir nombre y comida que empiece por la letra del nombre, p.Ej: Soy David, me gustan los dátiles, y este es mi diario.</p>

<p>15'</p> <p>(1*)</p>	<p style="text-align: center;">Asamblea feminista.</p> <p>El alumnado se divide libremente en tres grupos separados en el espacio: MACHISTAS, FEMINISTAS y NI MACHISTAS NI FEMINISTAS (Ninis).</p> <p>Una vez divididos los espacios, se nombran unos acuerdos básicos de buen trato: “Cuidarnos, no juzgar, argumentar y contraargumentar”. Se promueve el debate con preguntas simples.</p> <p>Pregunta 1. -Al grupo de “Ninis”-: ¿Por qué estáis ahí? Esto del feminismo a vosotros/as... ni fú ni fá, ¿verdad?</p> <p>-Si alguien responde que no sabe qué es ser machista o feminista, pasamos a la pregunta 2:</p> <p>Pregunta 2. -Al grupo feminista-: ¿Qué es ser feminista?</p> <p>Aquí el debate suele estar servido, hay que conducirlo sin sentar cátedra, que el grupo se encuentre y argumente.</p> <p>Pregunta 3. -A todo el grupo-: ¿Qué es el machismo?</p> <p>*Aclaraciones sobre asamblea: El objetivo final de esta “miniasamblea” es que entiendan que vivimos en una sociedad machista, y que ser feminista es darse cuenta de las conductas machistas y las desigualdades que aceptamos y reproducimos... así como trabajar y trabajarse uno/a mismo/a para cambiar eso.</p> <p>El proceso de toma de conciencia suele ser:</p> <p>1) Feminismo=Igualdad vs Machismo=desigualdad. (son opuestos, no contradictorios).</p> <p>2)La visión del feminismo que tienen los/as “Ninis” realmente es la de los/as machistas.</p> <p>3) Ser feminista no es no ser machista; las feministas son personas que son conscientes de lo machistas que son y hacen cosas para cambiarlo.</p> <p>Cuando se llegue a tocar la desigualdad por razón de género, se pasa a la siguiente dinámica.</p>
<p>10'</p> <p>(2*)</p>	<p style="text-align: center;">Dinámica “¿A quién le ha ocurrido esto?”.</p> <p>Nos colocamos en sillas. Según lo que diga la persona dinamizadora, y sin hablar, tienen que moverse a un lado u otro sin caerse de las sillas. Un lado es “Sí” o “muchas veces”, el otro es “no” o “pocas veces”.</p>

	<p style="text-align: center;">FRASES PARA LEER:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tengo el pelo largo. - Me han regalado y he jugado con juguetes de construcción, peleas, superhéroes... -Me han regalado y he jugado a cuidar bebés, planchar, cocinitas... - Me han llamado nenaza por llorar. -Me han dicho que no salga con esa ropa porque voy provocando. - Me han llamado puta/o por liarme con muchas personas. -Me han llamado puto/a amo/a por liarme con muchas personas. -Me han silbado cuando voy por la calle. -Siento miedo cuando voy de noche por la calle. -Me han acompañado por la noche de camino a casa.
<p style="text-align: center;">10'</p>	<p style="text-align: center;">Reflexión sobre la dinámica relación con el Itinerario y recordatorio de uso de herramientas del proceso.</p> <p>Análisis de diferencias de socialización diferenciada por género: derechos, privilegios y violencias.</p> <p>Posible introducción a la reflexión: “Miraos... ¿Por qué en todas las preguntas apenas os habéis mezclado? El itinerario trata de esto, de analizar el por qué, y llevar a cabo un proceso feminista individual y colectivo...”</p> <p>Tras lo experimentado en sus cuerpos a través de la dinámica y la posterior reflexión, deben quedar claras las diferencias en derechos privilegios y violencias sufridas entre chicos y chicas, y la necesidad de trabajar de forma segregada, además de encontrar espacios mixtos para transformar nuestro contexto y nuestra sociedad.</p> <p>Con ello, se explican de manera resumida los objetivos que se persiguen con los itinerarios, y la metodología que se llevará a cabo.</p>
<p style="text-align: center;">15'</p>	<p style="text-align: center;">Expectativas, compromisos de buen trato y devolución.</p> <p>Responderán en post-its a las preguntas:</p>

- 1- ¿Qué espero de estos itinerarios?
- 2- ¿Qué creo que trabajaremos en las sesiones conjuntas?
- 3- ¿Qué pido al grupo mixto para estar bien durante las sesiones?

El post-it se coloca en un papel estraza donde medimos la expectativa: BAJA / MEDIA /ALTA, según la motivación que tengan. Es importante que pongan el nombre y que la persona dinamizadora guarde bien ese papelógrafo (papel estraza) para usarlo durante el Itinerario, especialmente en la sesión mixta final. Aquí también participan las dinamizadoras con sus propios post-its.

Las respuestas a la pregunta 3, se convertirán en los compromisos de buen trato para tenerlos presentes en las siguientes conjuntas.

MATERIALES PARA LA SESIÓN

Posits, papelógrafo y bolígrafos.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

1*	Alternativa Covid: En el caso de que no puedan moverse de su sitio: FEMINISTAS: Se sientan en su mesa, MACHISTAS se ponen de pie, y NINIS permanecen sentadas en su silla.
2*	Alternativa Covid: En lugar de hacer la dinámica con las sillas, han de moverse desde el centro de la clase a un extremo o a otro, donde esté pegado el “Sí, o muchas veces” y el “No, o pocas veces”. Esta alternativa además es más corta, por lo que da opción a que dé tiempo a que se realicen todas las actividades y los acuerdos de buenos tratos.

SESIÓN 6: SEGUNDA CONJUNTA:

¿CÓMO SOMOS Y ACTUAMOS?

SESIÓN 6: SEGUNDA CONJUNTA: SESIÓN DE RECONOCIMIENTO: ¿CÓMO SOMOS Y ACTUAMOS?	
PALABRAS CLAVE	Autoconocimiento; identidades; diversidades; comunicación; reflexión.
CONCEPTOS CLAVE	Socialización diferenciada.
	Mandatos de género y estereotipos.
	Transgresión de normas de género.
	Compromisos de cambio y mejora.
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">● Reflexionar sobre cómo nos construyen y cuáles son las influencias recibidas.● Desmontar Estereotipos de Género e ideas preconcebidas.	
ESQUEMA METODOLÓGICO	
5'	Bienvenida e Inicio. Desfile de chicos delante de las chicas y viceversa, haciendo posturitas. Aquí deben estar atentos y atentas a las posturas, gestos, frases que se llevan a cabo durante el desfile, para después comentarlo durante los debates.
10'	Preguntas a grupos pequeños y segregados: Preguntar y que anoten: A los chicos: ¿Cómo son y actúan las chicas? Y ¿Cómo somos y actuamos los chicos, realmente? A las chicas: ¿Cómo son y actúan los chicos? Y ¿Cómo somos y actuamos las chicas, realmente? Hay que insistirles en que sean lo más concretas posibles (características; comportamientos; formas de funcionar; qué hacen y qué no; lenguajes; intereses, etc.)
15'	Debate 1 En Gran Grupo: <u>¿Qué pensáis del otro sexo?</u> Damos la palabra a chicos y chicas (por turnos una vez cada grupo), con explicación justificada de cómo son y actúan Ellos y Ellas. Para saber qué opina del otro sexo, estereotipos, etiquetas, generalizaciones, etc. A cada afirmación o queja justificada, habrá una respuesta o explicación por parte del grupo aludido. Después cambio de turno. Reflexión final: ¿Se puede generalizar? ¿Nos gusta que nos pongan etiquetas? ¿Somos inconformistas o lo aceptamos? ¿Somos diversas?

	¿estamos dispuestas a romper con el binomio hombre mujer? ¿Cómo?
15'	<p>Debate 2 en Gran Grupo: <u>¿cómo somos realmente?</u></p> <p>Damos tiempo a los dos sectores para que argumenten y vean cuestiones en común.</p> <p>Reflexión final: <i>No somos tan diferentes, pero sí en las formas, en la estética, en las actitudes, en estereotipos, buscamos cosas similares, etc.</i></p>
10'	<p>Búsqueda de consensos, aspectos a mejorar y compromisos de cambio y mejora.</p> <p>Para cerrar: <u>¿Que compromisos podemos tomar de cambio y mejora para una convivencia saludable?</u></p>
MATERIALES PARA LA SESIÓN	
Bolígrafos, Folios.	

SESIÓN 10: TERCERA CONJUNTA:
AMOR ROMÁNTICO Y VIOLENCIA MACHISTAS.

SESIÓN 10: TERCERA CONJUNTA: RELACIONES AFECTIVAS, AMOR Y VIOLENCIA	
PALABRAS CLAVE	Amor, amor romántico, relaciones, afectividad, violencias.
CONCEPTOS CLAVE	Desenmascarar el amor romántico para construir relaciones sanas.
	Ampliar el abanico de posibilidades de relacionarse.
	Heteronormatividad como régimen político y cultural.
	Relaciones jerarquizadas, tóxicas, insanas.
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> ● Realizar un proceso de deconstrucción entorno al concepto de amor. ● Experimentar nuevas formas de relacionarse sexo-afectivamente. ● Construir formas sanas de construir y vivir el amor desde los intereses y necesidades de las propias jóvenes. ● Aumentar la capacidad crítica de las jóvenes entorno a las relaciones sexo-afectivas que desarrollan. 	
ESQUEMA METODOLÓGICO	
5'	<p style="text-align: center;">Pregunta al aire y pequeño debate: ¿Qué entendéis por una relación de amor?</p> <p>Se trata de una pregunta que despierte la curiosidad del grupo y lo introduzca en la temática a trabajar durante la sesión, para pasar rápidamente a la dinámica central.</p>
5'	<p style="text-align: center;">Preparación de la dinámica “Los lazos del... ¿Amor?”.</p> <p>*Dividir la clase en dos grupos, explicar los roles y repartir las fichas de observación...</p> <p>Dividimos el grupo en dos grupos. Grupo Observador y Grupo participante activo. Las dinamizadoras se dividen. una se va con el grupo que va a observar y otro se queda con el grupo que participará activamente.</p> <p>Se facilita un documento con estas preguntas al grupo observador.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>¿Se han usado palabras violentas, intimidatorias u ofensivas hacia la otra persona o entre los diferentes grupos? ¿Cuáles?</i> 2. <i>¿Quién ha llevado a quién en la dinámica? ¿cómo se ha comportado la persona que ha llevado a la otra? ¿y la que ha sido guiada?</i> 3. <i>¿Cuál ha sido la comunicación que se ha desarrollado? ¿Ha sido asertiva, violenta o pasiva? ¿en qué te has fijado para decir que se ha usado una u otra?</i>
10'	<p style="text-align: center;">Dinámica “Los lazos del... ¿Amor?”.</p> <p>La dinámica consiste en que diadas o pequeños grupos caminen por el aula, vinculados por lazos, esquivando diferentes obstáculos y recogiendo objetos, (según indique la persona formadora).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El grupo participante observador, permanecerá en su sitio rellenando la hoja de observación. 2. El grupo participante activo se une con lazos (o no) de 5 formas diferentes: <ol style="list-style-type: none"> a. Espalda con espalda. Relación tóxica y violencia. No pueden mirarse, cada una tiene un objetivo, tiene que coger lo que está en la otra parte del aula, pero cada una lo suyo. b. Cara con cara, relación amor romántico. Tienen que hacer todo el camino juntas, mirándose, sin poder comunicarse con nadie más. Tienen que estar pendiente únicamente la una de la otra. tienen que preocuparse por que la otra persona tenga su “regalo”. c. De la mano sin separarse, pero con posibilidad de hacer lo que quieran sin sentirse agobiadas o molestas. Relación de interdependencia. Se ayudan la una a la otra, pero cada una como más cómoda esté, desde sus habilidades, se preocupa por ella misma y por la otra persona, sin dejar de lado sus necesidades. Tiene que conseguir cada una también su “regalo”. d. Seltas y si quieren pueden juntarse y separarse cuando quieran. relación abierta con posibilidad de estar con más personas. Están separadas, van cerquita, pero cada una hace su camino, con toda la tranquilidad. También pueden ir a otro grupo u otra persona y hacer el camino con ella. e. Un grupo de gente junta que hace el camino de la forma que quieren. gente sola, sin ninguna relación sexo afectiva definida.

20'

Análisis y exposición de lo observado y experimentado en la dinámica y debate sobre características de las relaciones según su tipología.

Se juntan las personas observadoras y actores y actrices de cada tipología y hablan sobre lo observado y sentido.

Primero comenta el grupo observador, y después, quien quiera del grupo participante activo, comenta cómo se ha sentido en el rol de relación que les ha tocado.

Las dinamizadoras nombran cuáles son los 5 tipos de relación. Una vez que exponen y comentan, las dividimos por tipos de amores y tendrán 5 minutos para contar aspectos positivos y aspectos negativos de cada uno de los tipos. Una vez pasado el tiempo, una o dos participantes cuentan lo que han analizado.

Durante esta parte de la sesión, las dinamizadoras promoverán **el debate** con preguntas que vayan buscando un cierre de sesión; por ejemplo:

¿Qué pasa cuando una chica toma la decisión de tener una relación así? ¿Qué ocurre cuando lo hace un chico? ¿La respuesta social es la misma? ¿por qué pasa?...

*Aclaración: Es importante hacer hincapié en que durante el ejercicio no sean políticamente correctas, que cuenten lo que saben, lo que pasa a sus amistades, conflictos, problemas, "ralladas...".

*No hemos de contemplar el concepto "relaciones" exclusivamente desde su carácter sexual, sino también abrirlo al análisis de distintos estilos de socialización entre grupos, amigos/as, familia, compañeros/as de clase, etc.

*** Preguntas tipo y características para profundizar en cada tipo de relación:**

a. Relación tóxica y violenta: se da situación de control, opresión, violencia.

i. ¿Quién lleva a quién?

ii. ¿De qué forma trata una persona a la otra?

iii. Tipos de violencia que se ejercen; física, psicológica, social, sexual...

iv. ¿Quién decide a dónde ir y quién se deja llevar?

v. ¿Qué pareja son? ¿chico y chica? si son del mismo sexo...una persona hace como si fuese otro sexo?

b. Relación de amor romántico:

- i. Exclusividad, todo con la otra persona y solo hacerlo con ella los planes. se cree en la exclusividad, en el mito de ser entre las dos personas uno, en la eternidad...
- ii. Celos. ¿Si mira a otras personas que pasa?
- iii. Tener que saber sí o sí cómo se siente la otra persona y que necesita.
- iv. El amor todo lo puede... ¿llegan a la meta a pesar de todo? ¿cómo llegan?
- v. La media naranja... ¿se complementan? ¿son uno ahora? ¿se refleja qué son por separado?
- vi. ¿Qué pareja son? ¿chico y chica? si son del mismo sexo...una persona hace como si fuese otro sexo?

c. Relación interdependiente: Cada una hace su vida, es dueña de sus propias decisiones, pero tiene con ella, diferentes personas con las que comparte cosas se ayudan las unas a las otras, siempre desde el respeto y la libertad.

- i. ¿Van de la mano todo el rato o se sueltan?
- ii. ¿Se ayudan entre ellas e intentan llegar a la vez?
- iii. ¿Se da algún tipo de violencia? ¿Cómo gestionar la relación, sin caer en la dependencia? ¿poniendo en práctica la libertad?
- iv. ¿Cómo es el camino? ¿Han disfrutado de él o han llegado a la meta sin disfrutar del camino?

d. Relación abierta con una persona consensuada y con posibilidad de estar con otras personas:

- i. Ha mostrado la misma relación con todas? ¿Con una ha actuado de una manera y con otras de otra?
- ii. Han llegado todas las personas a la meta?
- iii. Se han comunicado todas? ¿sabían las dificultades o las habilidades de cada una?

e. Relación consigo misma. sin nadie más. Se junta para hacer planes con otras personas.

	<p>i. ¿Se ha unido a otra persona para llegar a la meta?</p> <p>ii. ¿Cómo crees que se ha sentido? ha mostrado alguna emoción? tristeza, miedo, frustración, rabia, tranquilidad...</p> <p>iii. ¿Se ha comunicado con alguna otra persona? ¿de qué manera? ¿qué le ha dicho?</p>
10´	<p style="text-align: center;">Creación conjunta de la “receta del amor saludable”.</p> <p>Entre todas lanzamos los ingredientes que debe haber en una relación de amor saludable. P. ej.: comunicación, acuerdos, consensos, límites, empatía, responsabilidad afectiva, asertividad, respeto, deseo...</p> <p>Al terminar la receta, se comprueba si esas características concuerdan o no con los tipos de relación que hemos trabajado en la dinámica.</p> <p>*La receta del amor debe quedar plasmada en una gran cartulina o trozo de papelógrafo, en una pared del aula, para que diariamente constaten si están usando esos ingredientes en sus relaciones.</p>
MATERIALES PARA LA SESIÓN	
8 lazos, ficha de observación, papelógrafo o cartulina y rotuladores.	

SESIÓN 14: CUARTA CONJUNTA:
FIESTA FEMINISTA

SESIÓN 14: CUARTA CONJUNTA: FIESTA FEMINISTA	
PALABRAS CLAVE	Evaluación, grado de satisfacción, encuentros, compartir, compromisos, despedida.
CONCEPTOS CLAVE	Convivencia.
	Espacios seguros.
	Afectividad.
	Cuidados.
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> ● Crear un espacio feminista seguro en el que disfrutar y compartir. ● Llevar a cabo un trabajo introspectivo que sirva como evaluación del proceso llevado a cabo durante los itinerarios. ● Comprobar si ponemos en práctica lo aprendido durante los itinerarios en nuestro día a día y en los espacios que compartimos con nuestras compañeras y compañeros. ● Generar conciencia crítica sobre los aspectos que hemos de seguir trabajando para conseguir una convivencia sana y corresponsable, que contribuya a una sociedad justa e igualitaria. 	
ESQUEMA METODOLÓGICO	
5'	<p style="text-align: center;">Bienvenida con canción, recuerdos del camino y saludos.</p> <p>Conforme van entrando ponemos música y le pedimos que vayan moviéndose por el espacio, sin explicar nada más. Una vez que comienzan a moverse por el espacio una dinamizadora va contando cómo han pasado por diferentes litas conjuntas, hacemos una especie de resumen del camino y les pedimos que vayan pensando en esos momentos conjuntos. Cuando pasan por al lado de alguien tienen que saludarle de alguna forma (guiñar un ojo, abrazarla, acariciarla...lo que quieran).</p>
10'	<p style="text-align: center;">Trabajo introspectivo y puesta en común.</p> <p>Les damos un tiempo para que ahora, con música relajante y colocadas en un espacio que quieran, hagan un trabajo introspectivo. Les pedimos que piensen, en qué ha supuesto para ellas este proceso... Una vez lo tienen les pedimos que</p>

	<p>cojan un posit y escriban una palabra o una frase que recoja esa emoción, esa experiencia, ese aprendizaje... y lo colocan pegado en el posit de la primera sesión donde pusieron su expectativa.</p> <p>En el espacio van a haber tres folios donde ponga; expectativa alta, expectativa media, expectativa baja, grado de satisfacción con el itinerario alto, medio o bajo.</p> <p>Se tendrá que colocar en la zona donde en este momento tenga su expectativa (tenga su grado de satisfacción) de cara al proyecto. De tal modo que igual una persona al principio había puesto su expectativa en baja y ahora (su grado de satisfacción) es alto...o al revés.</p> <p>Una vez que todas están colocadas. Van diciendo de una en una lo que tienen en el posit. Cuál era su expectativa inicial, cuál es su grado de satisfacción al final, y qué frase o palabra han puesto en el posit.</p>
10'	<p style="text-align: center;">¿Qué me sobra y qué me falta?</p> <p>Se segregan los grupos. Chicos por un lado y chicas por el otro. Les decimos que hagan un ejercicio de sinceridad y piensen qué es lo que ahora les sobra y qué es lo que les falta para seguir haciendo este recorrido. Se pone en común.</p>
20'	<p>Picoteo musical y devolución de las dinamizadoras mediante vídeos resúmenes.</p> <p>Con una playlist feminista maravillosa y con algo de picoteo, terminamos todas juntas comiendo algo, celebrando, haciéndonos fotos, bailes, etc. Durante el picoteo se buscará un momento para que las dinamizadoras proyecten los vídeos resumen de las sesiones de las chicas y de los chicos para hacer un pequeño recorrido del trabajo realizado.</p>
10'	<p style="text-align: center;">¿Es o no es feminista esta fiesta? y Despedida.</p> <p>Sacamos a modo pergamino aquel listado de cosas que pedíamos en la primera sesión en el grupo mixto...</p> <p>¿estamos cómodas? ¿estamos seguras? estamos... si es que sí, significaría que vamos en la dirección de construir un espacio feminista y de que esto sea una fiesta feminista. si todavía faltan cosas, es porque faltan aspectos como vosotros y vosotras habéis comentado en los grupos...</p> <p>Debe servir esta reflexión como despedida, con la consigna de que el camino no ha hecho más que empezar...</p>
MATERIALES PARA LA SESIÓN	
Posits, papelógrafo, bolígrafos, rotuladores, proyector, altavoces, ordenador, playlist...	

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• Previo a esta sesión: empapelamos todo el cole con carteles de la fiesta feminista.• Durante la última sesión se puede hacer una actividad que recuerde la de la primera sesión: Podemos volver a dividir los espacios y preguntar si son feministas, machistas o ni machistas ni feministas, y por qué.• Se puede pedir un espacio abierto para la celebración de la fiesta feminista. |
|--|---|

3.2. SESIONES DE EMPODERAMIENTO FEMINISTA

SESIÓN 1: PRIMERA SEGREGADA DE CHICAS. PRESENTACIÓN	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">• Presentar el proyecto y explicar las normas básicas y el funcionamiento de las sesiones.• Conocerse entre las integrantes del grupo, quienes son y sus gustos.• Establecer las normas del grupo.	
ESQUEMA METODOLÓGICO	
5´	BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN Nos colocamos en círculo, damos la bienvenida al inicio del itinerario que tenemos entre manos y nos presentamos, nombrándonos.
15´	DINÁMICA EXPLICATIVA DE HERRAMIENTAS DEL PROCESO: Colocamos en medio del aula un diario y una basura o una caja reutilizada y les decimos que piensen qué creen que puede ser cada cosa. Después de escuchar sus aportaciones les contamos ambas herramientas: <ul style="list-style-type: none">• “El Diario del querer”: es el diario personal y privado que permitirá a cada participante ir recogiendo sus impresiones, pensamientos y sentires con relación al Itinerario y a todas aquellas cuestiones que considere. Esta herramienta será entregada a cada participante en la primera sesión de trabajo con el grupo de mujeres. Se animará a que lo personalicen y customicen de manera creativa y a que lo usen durante todo el itinerario, recogiendo en él todo lo que consideren. *Es importante que en todas las sesiones dejemos mínimo 5 minutos para que puedan hacer un proceso introspectivo y conectar con todo aquello positivo que han descubierto de ellas mismas o de sus compañeras. * Según las características del grupo, propondremos que se lo puedan llevar a casa o las proponemos dejarlo en el lugar donde vamos a hacer las sesiones, en un espacio seguro (si es en el colegio, puede ser en la sala del profesorado...) para que no se les olvide traerlo, ya que es fundamental en el itinerario.• “El Bidón de la basura”: en él arrojamos todo aquello de lo que nos queremos desprender porque nos pone trabas, nos resulta dañino, no nos aporta nada o nos produce malestar. Con ello también

	<p>fabricaremos compost: estamos hechos de historias, más que de finales felices, por ello, aprender también de lo que hay que reciclar o desprender.</p> <p>*Es importante que sepan que pueden en cualquier momento de la sesión apuntar algo y tirarlo al bidón. No hace falta que esperen al final de la sesión para poder tirar en el bidón de la basura lo que quieran.</p>
15´	<p style="text-align: center;">DINÁMICA LA ORQUESTA:</p> <p>Ponemos una música introspectiva para explicar la dinámica. Vamos a elaborar un instrumento con los materiales que hemos llevado para la sesión.</p> <p>Se les explica que el instrumento son ellas, que tienen que hacer un instrumento que las represente.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Cómo sueno (mi tonalidad, como actúo...). b. Cómo soy (características físicas, sociales, emocionales...). c. Cambios de melodías (cuándo cambia mis actitudes y cómo son). d. Desafino cuando... (pensar en diferentes situaciones donde cambian de actitud, comportamiento y que representen cómo reaccionan). <p>Una vez que cada una ya tiene hecho su instrumento, lo presenta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le saca sonido y enseña cómo suena su instrumento al resto de las compañeras. 2. Cuando todas han presentado su instrumento posteriormente realizamos una melodía conjunta. <p>Las explicamos que en cada sesión vamos a coger cada instrumento y vamos a tocar cómo nos encontramos. También explicamos que vamos a utilizar en todas las sesiones tanto el diario del querer, como el bidón de la basura. Por lo tanto, les pedimos que cuiden tanto su diario, como el bidón.</p> <p>El instrumento deberá guardarse y será utilizado desde entonces en todas las sesiones para introducir las mismas, es decir, cada sesión comenzará con una interpretación musical de la banda. Esto permitirá romper el hielo y reforzar la idea de que cada una de las participantes es un instrumento/persona única y que todas ellas, desde sus diferencias y diversidades, son una parte importante y necesaria de la misma orquesta/grupo.</p>
15´	CONSTRUIAMOS UN ESPACIO SEGURO.

Vamos a crear pautas para la elaboración conjunta de normas, y lo hacemos en base a la dinámica anterior del instrumento

1º. Posición del instrumento en el grupo ¿cómo te sientes en el grupo con tu instrumento. Te sitúas en el centro, en los márgenes...como te sientes con el grupo...tienes más sonido o menos...

2º- En base a la reflexión de la armonía grupal, dado que entre todas construimos la canción... Para ello las pedimos que en un folio escriban:

1. Algo que cada una aporta al grupo.
2. Qué pido al grupo que aporte.
3. Qué la pido a la dinamizadora.
4. Qué me da miedo que ocurra en el grupo.
5. Qué deseo que ocurra en el grupo.

Les pedimos que lo digan en alto y lo dejen en el centro del aula.

3º. Con todo lo que dicen, construimos nuestro espacio seguro y explicamos que este espacio es de rigurosa privacidad, de cuidados, de no juzgar y de cuidarnos. Dejando muy claro que lo que pasa en el grupo se queda en el grupo.

4. ¿Cómo estamos? para terminar hacemos una rondita para que nos digan qué tal estamos y les pedimos que escriban en el diario. Les proponemos si quieren tirar algo que ahora es el momento (si antes no han tirado nada) y les pedimos que de alguna forma plasmen todo lo aprendido hoy...puede ser de diferentes maneras, grabarlas, pintar, una palabra...y con esto cerramos la sesión.

*Con todo lo que hayan escrito en los folios, escribimos en una cartulina grande su "receta" o simplemente "su espacio seguro", con todas las características que tiene que tener y lo conservamos durante todas las sesiones para que tengan en cuenta los comportamientos y actitudes que tienen que tener o que aspectos tienen que desarrollar para que todas se sientan a gusto y en confianza.

MATERIALES PARA LA SESIÓN

Materiales reciclados para hacer el instrumento (botes de colacao, rollos papel, tetabrik, yogures...), gomas, lana, cuerda, pita, revistas, pegamento, tijeras, rotuladores, globos, arroz, papel estraza. El diario del querer (la libreta, el cuadernillo) y la basura, el bidón, la caja reciclada.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

	Es muy importante que en la primera sesión se lo pasen como nunca, nos centremos mucho en crear buen ambiente, que se diviertan y sientan que ese es su espacio. La actitud debe ser de respeto a cualquier aportación que hagan, sin reformular en exceso e incluyéndola tal cual la hacen para que vean que se toma en serio todo lo que aporten.
--	---

SESIÓN 3: SEGUNDA SEGREGADA DE CHICAS: YO		
DICOTOMÍA		
	DENTRO	FUERA
PALABRAS CLAVE	Biografía de saberes, aprendizajes, grupo espacios, interdependencia, mapas personales	
CONCEPTOS CLAVE	Yo en el grupo	
	Ecosistemas del grupo	
	Aprendizajes individuales y colectivos	
	El grupo como espacio de apoyo	
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar acerca de los saberes y los conocimientos individuales y colectivos, individuales y grupales. • Indagar sobre el tipo de espacios y grupo donde nos sentimos cómodas: rodeadas de que personas, de que otros ecosistemas, de que características... • Identificar habilidades, aprendizajes en el grupo. 		
ESQUEMA METODOLÓGICO		
5'	<p>Bienvenida.</p> <p>Preguntar cómo estamos.</p> <p>Trabajamos con los instrumentos “cómo sonamos hoy”, para hacer una melodía conjunta. Recordamos las herramientas que tenemos (bidón de la basura, diario del querer).</p> <p>* Para ahorrar tiempo, intentamos tener los instrumentos donde se sienta cada una o en el círculo, para que así cuando entren en la sala vayan directamente a donde su instrumento.</p> <p>También llevamos la cartulina o papel estroza donde quedaron plasmadas las características que componían su espacio seguro y hacemos un pequeño recordatorio de estas “normas”.</p>	

20´

OPCIÓN A: Festival de talentos:

Vamos a hacer un festival de talentos con todas las mujeres del grupo. Se les pide que expresen sus talentos propios en un cartel o foto.

Cuando terminan, les decimos que se levanten, se suban a la silla (si es posible) y que presenten su talento. El resto, como si fuesen fans tienen que animarla y aplaudirla muchísimo, poniendo en valor ese talento que ha enseñado al grupo. Para que quede un festival de talentos bonito y diverso, estaría bien poder llevar pinturillas para que puedan colorear sus tesoros y aprendizajes.

La sesión puede simplificarse o alargarse dependiendo del tiempo y la disponibilidad de las participantes.

Para trabajar el auto concepto y la autoestima positiva recalamos estos dos conceptos de manera positiva que ayuden a que las mujeres entiendan las mejoras que consiguen poniendo en valor tanto sus propios saberes como sus talentos:

Saberes adquiridos a lo largo de tu vida y que son infravalorados. Entender que no hay saberes de primer orden y de segundo orden. Las mujeres a lo largo de ella vida hemos ido adquiriendo una serie de valores que han sido relegados a según. Los saberes de las mujeres son relegados a segundo orden. Es importante reconocer que los saberes basados en las experiencias son saberes valiosos y de primer orden.

Talento: reconocer que todas las personas tenemos un talento que es nuestro y que por eso nos hace especiales. Reconocer aquellos talentos que son el poder que cada una tenemos. Talentos puede haber de muchos tipos, (saber escuchar, tejer puentes, bailar, construir, escribir...) Es importante reconocerlos para seguir trabajándolos.

OPCIÓN B: Festival Floral.

El tiesto de los saberes: Vamos a decorar un tiesto y escribir los saberes propios de manera circular, sembrar y cuidar. Desde la premisa: Estos saberes que he pintado en el tiesto... ¿En qué me sirve ahora para mi vida?, ¿Qué le puede servir al grupo mi saber?

Para ello haremos un repaso de los elementos naturales, para saber con cuales conectan más:

- **Agua:** los afectos, darle un lugar a las emociones y aprender a gestionarlas, conectar con lo que sentimos, respeto, cuidarse, equilibrio...cuidadoras, cariñosas, emocionales, sostener, dan amor, estar atentas a las necesidades del grupo....
- **Tierra:** la realidad, partir de lo real, de la experiencia, de la vivencia, no de la suposición, vivencias, posibilidades, lo que piso, lo que le da consistencia a lo que hago, críticas, que pisan la realidad, lo material, planificar, organizativas...
- **Aire:** los sueños, la posibilidad de construir y crear, los proyectos, dinamismo, la imaginación, la flexibilidad, fluir, movimiento, expandir, contagian, proyectar los ideales de grupo, idealistas,
- **Luz:** la creatividad, imaginativa, liderazgo, tirar del grupo, da fuerza al grupo, que da chute, energía....

Una vez que tienen escrito todo, les damos unas semillas, todas juntas, cada una en su maceta, plantan la semilla y les pedimos que, durante el itinerario, cuiden la planta.

*En el caso de querer realizar esta dinámica, es importante que les demos semillas de temporada y del terreno en el que habitamos, para así poner en práctica el ecofeminismo. Este ejemplo puede servirnos para comenzar a hablar sobre este tema.

***Preguntas motivadoras para el Festival de talentos o el Festival Floral.**

Cuando terminan de decorar su tiesto o de presentar sus talentos, hacemos una reflexión de cierre con las siguientes preguntas:

- ¿Con qué talento, elemento y saber has empatizado?
- ¿Con cuál de todos tus talentos, o saberes, elementos...te sentiste más cómoda?
- ¿Con qué talento, saber, elemento... sientes malestar?

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué saberes, talentos, hemos descubierto que tenemos en el grupo? • ¿Nos falta algún saber, elemento o talento en el grupo? • ¿Qué saber, elemento, talento...tenemos que cuidar mejor?
20´	<p style="text-align: center;">La búsqueda de los tesoros</p> <p>De manera individual, ponemos música tranquila y les pedimos que creen un mapa personal de tesoros y aprendizajes desde la infancia. A continuación, se comparte en pequeños grupos. Cada mapa es único e irremplazable por lo tanto cada una hace el mapa como ella quiere. Si el grupo es pequeño, pueden compartirlo todas juntas.</p>
5´	<p style="text-align: center;">Actividad: <u>El diario del querer:</u></p> <p>Les pedimos que saquen su diario del querer y que escriban en él. Recordamos también el bidón de la basura.</p> <p>Una vez que han escrito con música tranquila de fondo, les proponemos grabar lo aprendido en la sesión.</p>
5´	<p style="text-align: center;">Video resumen:</p> <p>Una vez que han escrito con música tranquila de fondo, les damos la posibilidad de grabarlas, o de recoger a través de alguna otra fórmula lo aprendido en el día de hoy</p>
MATERIALES PARA LA SESIÓN	
Tiesto, tierra, semillas, cámara, rotulador para tiesto, folios, rotuladores, tijeras, pegamento... Cartulinas, rotuladores, cámara de video, tijeras, música y altavoces, ppt con los distintos elementos.	
ASPECTOS A TENER EN CUENTA	
	Es importante que siendo la segunda vez que estamos con el grupo, no obliguemos a nadie a expresarse, aunque intentamos animar a que todas al menos conecten con su emoción y digan, aunque sea una palabra. El uso de la palabra o el no uso es algo que trabajaremos más adelante, pero ser conscientes del poder que conlleva la palabra es clave en el proceso de empoderamiento.

	<p>Para conseguir un ambiente relajado y ya encaminado al cierre, ponemos música tranquila que favorezca la introspección y el análisis de una misma. Al ser la primera o segunda vez, repasamos el objetivo que está detrás del diario y animamos a las que vemos con resistencias a que busquen e indaguen en todo aquello que han descubierto positivo en esta sesión.</p>
--	---

SESIÓN 4: TERCERA SEGREGADA DE CHICAS: EL GRUPO		
DICOTOMÍA		
	GUSTO	DISGUSTO
PALABRAS CLAVE	Cuerpo-Territorios, grupo, gusto, deseos, placer, paisaje, emociones.	
CONCEPTOS CLAVE	Mirada apreciativa con el territorio.	
	Interdependencia y Ecodependencia.	
	Sistema sexo-género.	
	Transformación de los deseos.	
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Descubrir quiénes somos y cómo nos miramos. • Expresar sentimientos y deseos. • Conocer mejor a mis compañeras grupo. • Descubrir quiénes somos y cómo nos miramos. • Transformación de las diferencias del sistema sexo-género en el gusto-deseo- placer. «Ser lo que se desea ser». • Politizar nuestras emociones. • Ubicarnos en cómo y dónde habitamos y cómo los proyectamos en nuestros cuerpos. 		
ESQUEMA METODOLÓGICO		
5´	Bienvenida.	

	<p>Preguntar cómo estamos.</p> <p>Trabajamos con los instrumentos “cómo sonamos hoy”, para hacer una melodía conjunta. Recordamos las herramientas que tenemos (bidón de la basura, diario del querer).</p> <p>* Para ahorrar tiempo, intentamos tener los instrumentos donde se sienta cada una o en el círculo, para que así cuando entren en la sala vayan directamente a donde su instrumento.</p> <p>También llevamos la cartulina o papel estraza donde quedaron plasmadas las características que componían su espacio seguro y hacemos un pequeño recordatorio de estas “normas”.</p>
<p>15’</p> <p>(1*)</p>	<p style="text-align: center;">1ª Actividad: Mi muñeca de Trapo</p> <p>Me gusta de mí, me disgusta de mí/</p> <p>Me gusta de la gente cercana, me disgusta de gente cercana.</p> <p>Cada una de las participantes realiza su muñeca creativa. La muñeca simboliza cómo se ven ellas. Tendrán en cuenta las siguientes preguntas a la hora de construirlas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se llama? • ¿Qué le gusta hacer? • ¿Dónde se siente más a gusto? • ¿Cómo es el sitio donde vive? • ¿Qué cosas no le gustan? <p>Una vez terminado el ejercicio individual se presenta la muñeca de manera individual o por pequeños grupos.</p>
<p>15’</p>	<p style="text-align: center;">2ª Actividad: Entorno-territorio de las muñecas: Presentación de la muñeca en sociedad.</p> <p>Cada una dibuja en un A3 un sitio o varios sitios donde suele estar su muñeca, después en el mismo folio irán escribiendo algunas de las preguntas que posteriormente contarán al resto.</p> <p>Les pedimos que vayan situando en los espacios donde están y que intenten unir estas características con el territorio o los territorios que habitan.</p> <p>Preguntas motivadoras para situar “la muñeca” en el territorio que habitan o que les gustaría habitar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Dónde está?

- ¿Por dónde se mueve?,
- ¿Dónde va que no le gusta?
- ¿Dónde le gustaría ir?
- ¿Qué cosas hace porque le gusta a los demás que haga eso?
- ¿Qué no hace porque a los demás no le gusta?
- ¿Qué le gusta hacer y no hace?
- ¿Dónde invierte más su tiempo?
- ¿Dónde le gustaría invertir su tiempo?
- ¿Qué deseos tiene la muñeca?
- ¿Qué placeres le gusta tener y cuáles le gustaría tener?
- ¿Tu muñeca hace lo que desea siempre?
- ¿Qué pasaría si...? ¿qué le gustaría contarle al mundo?

Una vez que terminan, comentan estas características que han desarrollado de su Muñeca. Según el número del grupo, la confianza que tengan entre ellas, y el tiempo de duración que nos quede de la sesión, lo comentan en grupo grande o pequeños grupos.

*Para la presentación de la muñeca tendremos en cuenta el tamaño del grupo, asegurándonos de que todas participan y hacen la exposición de su muñeca.

Además de las preguntas que les lanzamos...proponemos lanzar otras para ayudarlas en el diseño de su muñeca.

Preguntas inspiradoras que nos ayudan a profundizar en la reflexión con el grupo:

- ¿Qué cosas piensas que le influyen a la forma de ser de tu muñeca. ¿Cómo se llama? ¿Dónde está más a gusto? ¿Cuál es el mapa en el que se mueve?
- ¿Hasta qué punto los gustos son elegidos o vienen determinados por el contexto?

	Se pueden llevar su muñeca a casa, podrán ir cambiándole de vestimenta y accesorios según sus gustos y deseos.
10´	3ª Actividad: ¿Cómo estamos? Para terminar, hacemos una rondita para que nos digan qué tal estamos y nos cuenten la emoción que han experimentado hoy en la sesión.
5´	4ª Actividad: <u>El diario del querer y el bidón de la basura.</u> En esta sesión se les puede sugerir que escriban en torno a gustos, deseos y placeres con los que han conectado durante las dinámicas. También les recordamos el bidón de la basura.
5´	Vídeo resumen Una vez que han escrito con música tranquila de fondo, les damos la posibilidad de grabarlas, o de recoger a través de alguna otra fórmula lo aprendido en el día de hoy.
MATERIALES PARA LA SESIÓN	
Hilos, lanas, telas, calcetines, pelotas de pin pin, botones, cartones, gomaeva, cajas de huevos, tapones, rotuladores, tijeras, cartulinas, folios, pegamento, Folios, Posits celo.	
ASPECTOS A TENER EN CUENTA	
1*	<p>Reflexiones que podemos ir incorporando en el grupo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cómo el deseo y el placer están contruidos desde la heteronormatividad y el sistema de división sexo/género. 2. El territorio es mi cuerpo y mi cuerpo es el territorio. Poner el cuerpo en el centro. Le escuchamos y lo sentimos. Escuchar nuestro territorio y sentir el lugar que habitamos es muy importante porque dependemos de él para vivir. La importancia de entenderlo con sus miedos, angustias y felicidades. <p>* Heteronorma: La heteronormatividad se refiere al régimen social, político y económico impuesto por el patriarcado, extendiéndose tanto dentro del ámbito público como del privado. Según este régimen, la única forma aceptable y normal de expresión de los deseos sexuales y afectivos, así como de la propia identidad, es la heterosexualidad, la cual presupone que lo masculino y lo femenino son substancialmente complementarios en lo que respecta al deseo. (https://diccionario.cear-euskadi.org/heteronormatividad/)</p> <p>*Sistema sexo/género: El sistema sexo género fue utilizado primera vez por Gayle Rubin “es un conjunto de acuerdos por el cual la sociedad</p>

transforma la sexualidad biológica en productos de la actividad humana y en las cuales estas necesidades sexuales transformadas, son satisfechas" (Rubin, 1996: 44)" Es una categoría de análisis y es una estructura que nos atraviesa totalmente a hombres y mujeres, ya que nos divide en dos conjuntos a los que se les acuña diferentes categorías, habilidades, definiciones dicotómicas, para así desempeñar diferentes actividades, habilidades en la esfera social. Monique Witting en su libro *The straight mind* (1980) define sexo y género como construcciones sociales y considera las actividades asociadas a lo femenino, la reproducción, el matrimonio y el cuidado de los hijos, como elementos coercitivos que condicionan socialmente a las mujeres. La heterosexualidad es un dictamen institucionalizado en el matrimonio y útil al sistema de producción capitalista. Para Witting el género no es una identidad natural, sino una categoría política que surge en el marco de un discurso heterocentrado.

***El territorio** no es solo el espacio físico en el que habitamos. El territorio es el espacio donde nos relacionamos con las personas y con el ecosistema del que somos parte (animales, plantas, agua, aire, rocas, tierras...). El territorio es también la historia y la memoria de un pueblo y forma parte de la cosmovisión del mismo. En el territorio construimos, somos sujetas individuales y colectivas; Reconocer nuestros territorios como parte de nuestra vida.

***Cuerpo** como territorio. Los movimientos feministas han construido un nuevo imaginario político y de lucha, Centrado en el cuerpo de las mujeres como primer territorio a defender. El cuerpo se convierte en la primera frontera, el lugar desde donde —primero de forma individual y después colectiva— se defiende lo más sagrado, la vida propia y la comunitaria, los saberes, la identidad, la memoria.

SESIÓN 5: CUARTA SEGREGADA DE CHICAS: CUIDADOS

DICOTOMÍA

GENEROSIDAD

EGOÍSMO

PALABRAS CLAVE	Cuerpo, culpa, salud, sexualidad, disfrute, derecho a la fragilidad, capital, vida.
CONCEPTOS CLAVE	Sistema de cuidados.
	Vida en el centro.
	Sostenibilidad de la vida.
	Interdependencia- ecodependencia.
	Sistema productivo reproductivo.

OBJETIVOS

- Conectar con nuestros cuidados.
- Asociar el cuidado mutuo con el cuidado del mundo.
- Reconocer los espacios donde nos cuidamos y cuidamos a las otras.
- Desaprender la culpa del auto-cuidado.
- Reconocer nuestros espacios individuales y colectivos de cuidado elaborando estrategias de sostenimiento de los mismos.
- Poner en el centro los afectos y el cuidado como práctica cotidiana.

ESQUEMA METODOLÓGICO

5'	Bienvenida.
	<p>Preguntar cómo estamos.</p> <p>Trabajamos con los instrumentos “cómo sonamos hoy”, para hacer una melodía conjunta. Recordamos las herramientas que tenemos (bidón de la basura, diario del querer).</p> <p>* Para ahorrar tiempo, intentamos tener los instrumentos donde se sienta cada una o en el círculo, para que así cuando entren en la sala vayan directamente a donde su instrumento. También llevamos la cartulina o papel estraza donde quedaron plasmadas las características que componían su espacio seguro y hacemos un pequeño recordatorio de estas “normas”.</p>
10'	<p>Dinámica de los desmayos: Utilizamos alguna música de ritmo más bien alegre, se asigna un número a cada persona y se les invita a caminar por el espacio moviéndose al ritmo de la música. Cuando la persona facilitadora diga uno de los números, la persona que tenga el número deberá fingir un desmayo. El resto del grupo deberá reaccionar al mismo, bien apoyándola, o bien, haciendo una postura corporal acorde en foto fija.</p>
20'	<p>Reflexión en pequeños grupos:</p> <p>A cada grupo le damos la misma batería de preguntas motivadoras para que compartan su percepción acerca de los cuidados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te sitúas para que te cuiden? • ¿Cómo expresas tu necesidad? • ¿En qué situaciones pides más / menos?

- ¿En qué situaciones te gustaría ser recogida?
- ¿En qué situaciones te gustaría acoger?
- ¿En qué situaciones te resulta más fácil pedir / no pedir?
- ¿Con quién? ¿Cómo te sientes cuando te acogen?
- ¿Cómo te sientes cuando tú cuidas?
- ¿Te sientes mejor cuidando o cuando te cuidan?
- ¿Qué situaciones son más comunes que tú cuides o que te cuiden?
- ¿Qué es importante para ti, para sentirte cuidada?

Una vez pasan 15 minutos, pedimos que una representante del grupo cuente lo que han hablado en cada grupo.

(1*) Más preguntas inspiradoras si hay tiempo.

15

Actividad: Sobre cuidados y mujeres. La red que sostiene los cuidados.

Tenemos una tela de Araña (una red) tejida previamente con la lana que apoyamos en el suelo, en el medio del aula o el espacio donde están ellas.

*La telaraña la hacemos nosotras para que cuando entren la vean en el suelo colocada.

Una vez que las enseñamos la tela de Araña les preguntamos:
¿qué necesitáis en vuestros espacios, en los que habitáis, para que en estos se puedan **poner la vida en el centro (2*)**?

Este es un concepto al que seguramente no estén acostumbradas a escuchar, por lo que explicaremos bien lo que significa antes de pedirles que desarrollen la dinámica.

Una vez les explicamos el concepto, les pedimos que vayan poniendo papeles y sobre la red, cada idea en un papel diferente.

- Papeles que tengan que ver con las cargas productivas en bolas de papeles más grandes.
(aquellas relacionadas con mantener la actividad productiva/ trabajo / aprendizaje para el trabajo; aquellas que tienen como objetivo conseguir un producto)

- Papeles que tengan que ver con las cargas reproductivas en bolas de papel más pequeñas.
(aquellas relacionadas con el mantenimiento de la vida, esencialmente todos los cuidados: en la crianza, con las personas dependientes, con personas mayores y con el autocuidado)

Una vez finalizamos observamos juntas la red: cuantificamos las bolas grandes y pequeñas, y vamos abriendo y comentando lo escrito.

Las distintas ideas se van apuntando en un rotafolio de manera ordenada (productivo/reproductivo)

	<p>Preguntas motivadoras:</p> <p>¿Qué es lo que sostiene la vida?</p> <p>¿Qué es necesario para vivir vidas que merezcan la pena ser vividas?</p> <p>De todos estos elementos... ¿cuáles son indispensables para poner la vida en el centro?</p> <p>¿Qué pasa si la red está compuesta por tanto peso?</p>
5'	<p>Actividad: ¿Cómo estamos?</p> <p>Para terminar, hacemos una rondita para que nos digan que tal estamos y nos cuenten la emoción que han experimentado hoy en la sesión.</p>
5'	<p>Actividad: <u>El diario del querer y el bidón de la basura.</u></p>
	<p>Vídeo resumen</p> <p>Una vez que han escrito con música tranquila de fondo, les damos la posibilidad de grabarlas, o de recoger a través de alguna otra fórmula lo aprendido en el día de hoy.</p>
<p>MATERIALES PARA LA SESIÓN</p>	
<p>Cartulinas para las categorías, papel, rotuladores, música para caminar, lanas para construir la araña, folio, rotafolio o pizarra, posits.</p>	
<p>ASPECTOS A TENER EN CUENTA</p>	
1*	<p>Preguntas inspiradoras para la reflexión en caso de que dé tiempo antes de pasar a la siguiente dinámica:</p> <p>¿Qué pautas comunes vemos?</p> <p>¿Dónde coincidimos en los cuidados?</p> <p>De ahí van a ir saliendo los mandatos de género.</p> <p>Ejemplos: ser para otros, cuidados de los demás, miedo a la soledad, maternidad, ser bella para los otros, dependencia, exigencia, límite entre responsabilidad / exigencia desde el rol de género (cuidas por obligación). Servicio. ¿Qué pasa cuando no haces esto? (Culpa, exigencia...), ¿quién me cuida?, ¿cómo me cuido?</p> <p>Ideas clave que pueden salir o la persona dinamizadora puede ir lanzando para que vayan reflexionando:</p> <p>¿Cómo hacemos justicia en la cotidianidad?</p> <p>*Prioridades sobre espacios de cuidados / autocuidados.</p> <p>* Todo es más importante que tú: tus amigas, tu familia, tus estudios... “Hacer nada o descansar” es lo último que puedes hacer después de hacer tus “obligaciones”.</p>
2*	

Explicar el concepto de "la vida en el centro" o "vidas que merezcan la pena ser vividas". Aportar fichas de conceptos.

La vida en el centro: Según Yayo Herrero, antropóloga y notable activista ecofeminista, "Poner la vida en el centro es construir políticas, culturas, economías y comunidades que tengan como prioridad garantizar una vida decente, una vida que merezca la pena vivirse para el conjunto de las personas. Poner la vida en el centro es garantizar que construimos comunidades en donde nadie tiene miedo al futuro, en donde nadie sufre pensando en que es lo que le va a pasar mañana".

Como dice Yayo Herrera, Poner la vida en el centro supone cambiar de prisma y nos da unas pistas de dónde tenemos que generar cambios: Supone recuperar las percepciones, el sentimiento de ecodependencia e interdependencia como señas de identidad de las personas, de lo humano y derruir los ídolos del progreso ligado al crecimiento. Es la conciencia de ser vida, en nuestro caso animal para poder repensar el mundo en valor ecológica. Poner la vida en el centro supone entender, valorar y querer las diferentes formas de vida y reconocernos como partes de una red formada por la tierra, agua, plantas, animales y aire... Es ser conscientes del nacimiento, del crecimiento y de la misma muerte. Es aprender a respetar los animales no humanos y reconocernos parecidos y también diferentes a ellos, sin destruirlos. Poner la vida en el centro supone poner en valor la diversidad, vivir la sexualidad o el deseo de formas distintas y contemplar formas distintas de organización. La vida no es una sino muchas, por lo tanto, TODAS las vidas tienen que valer la pena vivirlas. Conceptos desarrollados en el libro "la vida en el centro, voces y relatos ecofeministas" de Yayo Herrera, Marta Pascual y María González Reyes.

Vidas que merezcan la pena ser vividas: "En primer lugar hay que reconocer que la vida es vulnerable y precaria, que hay que cuidarla; pero también, dejar de pensar que solas podemos hacerlo, ya que siempre estamos en relaciones de interdependencia con el resto. Para ello es fundamental combinar esa idea de la interdependencia con la de autonomía, porque las mujeres a lo largo de la historia no han tenido autonomía, dando siempre su propia vida por el bienestar ajeno.

Otra idea clave es que la vida que merece la pena ser vivida tiene que respetar siempre dos principios éticos irrenunciables. El primero es la **universalidad** ya que no se trata lo que yo individualmente entiendo por "vida que merece la pena ser vivida" sino que es algo colectivo, como la vida a la que vamos a responder y responsabilizarnos, es decir, tiene que ser para todos y todas y no podría, por ejemplo, ser el buen vivir de unas personas a costa del mal vivir de otras. El

	<p>segundo principio es la singularidad ya que la vida es una experiencia individual y también hay que respetar las diferencias de cada quien. Es reconocer la diversidad, posibilitarla y vivirla, no negarla.” Art realizado a Amaia Pérez Orozco en : https://www.diagonalperiodico.net/global/deberiamos-plantearnos-idea-vida-merece-la-pena-ser-vivida-manera-colectiva-y-democratica</p> <p>Sostenibilidad de la vida. Colocar la sostenibilidad de la vida en el centro de las políticas y de nuestro sistema de organización, sustituyendo al actual modelo, que coloca el capital y el beneficio económico en el centro. Algunas autoras y algunas investigaciones ya no hablan de sostener, ya que el planeta que nos encontramos hoy en día es insostenible, por lo tanto, las personas tenemos la responsabilidad política y estratégica, además de práctica de pasar a REGENERAR la vida.</p>
--	---

SESIÓN 7: QUINTA SEGREGADA DE CHICAS: AMOR	
DICOTOMÍA	
FUSIÓN	SEPARACIÓN
PALABRAS CLAVE	Afectos, expectativas, interdependencia, soledad, creencias, felicidad, responsabilidad, riendas, vida, autoafirmación, diversidad, amor romántico.
CONCEPTOS CLAVE	Vínculo.
	Interdependencia.
	Violencias.
	Heteronormatividad.
	Relaciones de amor tóxicas.
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Tomar conciencia de las creencias relacionadas con nuestro modelo de amor y relaciones de pareja. • Conocer los mitos relacionados con nuestro modelo de amor romántico. • Cuestionar el modelo de amor basado en la dependencia. • Promover la puesta en marcha de diversos modelos de amores. 	
ESQUEMA METODOLÓGICO	
5´	Bienvenida. Preguntar cómo estamos.

	<p>Trabajamos con los instrumentos “cómo sonamos hoy”, para hacer una melodía conjunta. Recordamos las herramientas que tenemos (bidón de la basura, diario del querer).</p> <p>* Para ahorrar tiempo, intentamos tener los instrumentos donde se sienta cada una o en el círculo, para que así cuando entren en la sala vayan directamente a donde su instrumento.</p> <p>También llevamos la cartulina o papel estraza donde quedaron plasmadas las características que componían su espacio seguro y hacemos un pequeño recordatorio de estas “normas”.</p>
15´	<p style="text-align: center;">Actividad: “Mi cuento sobre el amor”.</p> <p>Les pedimos que redacten un cuento sobre una historia de amor. Insistimos que tiene que ser LA MEJOR historia de amor nunca escrita.</p> <p>Cada una tiene un rato para hacer un cuento y luego les pedimos que lo lean.</p> <p>Vamos anotando situaciones de amor comunes que van saliendo, también las extraordinarias, personajes que van apareciendo, finales, trama, etc. y lo conectamos con los tipos de relaciones.</p> <p>Aspectos para el análisis que van a ir saliendo con las historias de amor: Cuando van saliendo estos aspectos los escribimos en la pizarra o papel continuo. Una vez que todas las historias se leen, comentamos cada característica de los mitos y violencias que contiene el amor romántico y son ellas mismas las que van dando ejemplos y desarrollando cada mito con nuestro acompañamiento.</p> <p>Mito de la “media naranja”. ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mito del emparejamiento o de la pareja. • Mito de la exclusividad. ... • Mito de la fidelidad. ... • Mitos de los celos. ... • Mito de la equivalencia. ... • Mito de la omnipotencia. <p>(1*)</p>
15´	<p style="text-align: center;">Actividad: Barómetro de valores</p> <p>Se van diciendo las frases y se van situando del 1 al 10 en un termómetro marcado en el suelo. Siendo el 1 el valor más bajo y el 10 el más alto. De cada frase se estableciendo una conversación sobre aquellas cuestiones que vayan surgiendo</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Ser felicidad es mi responsabilidad?

- ¿Hago lo que sea por hacerte feliz?
- ¿Tengo todo el derecho a ser feliz caiga quien caiga?
- No me merezco ser feliz
- ¿Necesito otra persona u otras personas me hagan feliz?
- ...

Una vez que pasamos por todas esas frases, y van dando sus argumentos, sacamos como grupo diferentes conclusiones acerca del amor y de los tipos de relaciones.

*Si hay alguna postura muy enfrentada, se les recuerda que solo necesitamos que compartan su opinión y no convencer a nadie de otra cosa. Se trata de redistribuir la palabra, para que el debate no se acapare por las mismas personas

Además, hablamos de un concepto importante a resaltar: **FELICIDAD**.

Este concepto está muy unido con el empoderamiento. Ser feliz entonces en la autonomía para hacer y decidir sobre nosotras. La felicidad está ligada a tener unas condiciones de vida digna y tener oportunidades para que las mujeres se puedan desarrollar. Tener recursos y derechos nos da libertad para ser felices. Las herramientas dependerán de las estrategias que para cada una de las mujeres puedan desarrollar sus propias estrategias para ser felices.

10´

Actividad: Masajeándonos.

Masajes con nosotras. Cada una de las personas que asisten estarán tumbadas de forma individual y procederemos a ir pautando un masaje que se darán cada una a sí mismas.

Una vez que hacen su masaje, les preguntamos qué tal, qué han sentido, si les ha costado, si han descubierto algo de su propio placer y gusto...

Primeras pautas para auto masaje:

- 1-Desliza tu mano o dedos sobre tu piel de forma suave.
- 2- Presionar los brazos de una forma breve.
- 3- Activa tu energía dándote pequeños golpes sobre tu cuerpo con cuidado.
- 4- Masajéate la nuca y haz círculos con tu cabeza.

Automasajes para la cabeza:

Coloca los pulgares detrás de las orejas y distribuye los dedos por la parte superior de tu cabeza. Mueve el cuero cabelludo hacia atrás y ligeramente adelante, haciendo círculos

	<p>con los dedos. Posteriormente haz lo mismo con el cutis, baja por el cuello, realiza movimientos de masaje con los dedos pro el escote sin ejercer presión.</p> <p>En el cuello sigue con los movimientos hacia arriba con las yemas de los dedos, las palmas de tus manos o los nudillos.</p> <p>Desliza los dedos sobre tu rostro, siempre hacia arriba. Puedes usar movimientos rectos o circulares. Busca el centro de la frente y con la palma de tus manos, masajea hacia fuera, en dirección hacia las sienas.</p> <p>Masajea alrededor de los ojos, siguiendo su contorno, da golpes pequeños y ligeros con las yemas de los dedos, en el hueso de la fosa orbital.</p> <p>Haz círculos hacia arriba con tus yemas a ambos lados de la nariz.</p> <p>Ejerce con tus manos una pequeña presión sobre tu frente.</p> <p>Masajes como autoplacer: como forma de conectar con una misma, con buscar aquellas cosas que erotizan nuestros cuerpos, con reivindicar el autoplacer como búsqueda de una misma.</p>
5´	<p style="text-align: center;">Actividad: ¿Cómo estamos?</p> <p>Para terminar, hacemos una rondita para que nos digan que tal estamos y nos cuenten la emoción que han experimentado hoy en la sesión.</p>
5´	<p style="text-align: center;">Actividad: <u>El diario del querer y el bidón de la basura.</u></p>
5´	<p style="text-align: center;">Vídeo resumen</p> <p>Una vez que han escrito con música tranquila de fondo, les damos la posibilidad de grabarlas, o de recoger a través de alguna otra fórmula lo aprendido en el día de hoy.</p>
MATERIALES PARA LA SESIÓN	
Música, bolis, papel, cinta de embalar.	
ASPECTOS A TENER EN CUENTA	
1*	<p>Características del amor romántico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idealización de la otra persona. - Entrega total a la otra persona. - Amor como elemento central de la existencia. - Justificación de todo por amor. - Vinculación entre amor y sexo o práctica sexual. - Exclusividad en las relaciones sexuales.

- **Deseo de presencia constante. Querer estar todo el rato con la otra persona.**
- **El amor como triunfante ante cualquier tipo de adversidad.**
- **Creencia en la normatividad de la heterosexualidad. Creer que lo “normal” es ser heterosexual y que la gente lo sea.**
- **Considerar los celos como muestra de amor.**
- **Creer que el amor es incontrolable y que es impulsivo.**

*Como podemos observar estas características en las que se basa el amor romántico generan violencia, están basadas en la opresión y en el sistema patriarcal dominador.

Mitos del amor romántico:

- **Mito** de la “media naranja”. ...

Es uno de los mitos que más claramente estamos eliminando a nivel social. Ya son muchas las personas que defienden que no son la mitad de otra, que no están incompletas y que en ellas mismas ya son un todo perfecto. La creencia en este mito nos empuja a buscar desesperadamente a otra persona que nos complemente. Y en la desesperación siempre hacemos malas elecciones.

- **Mito** del emparejamiento o de la pareja.

La pareja es natural y universal en todas las épocas y culturas. Desde todos los medios; la familia, la cultura, la economía, los medios de comunicación, los iguales (las amistades) se fomenta esta idea ideal de pareja. Además, muchas veces vemos como hay ofertas en productos, viajes etc., que precisamente buscan eso, la pareja (heteronormativa).

- **Mito** de la exclusividad. ...

Este mito nace del miedo a que la otra persona se vaya y de que no nos sintamos seguras de nosotras mismas. Es el pensar que todo lo tenemos que hacer con la otra persona y que la otra persona todo lo tiene que hacer conmigo. Para ello, imponemos una serie de límites que no siempre van con lo que la otra persona quiere. Implica no poder mantener otras relaciones amorosas con otras personas, no poder enamorarte de otras personas, ni siquiera sentirte atraído o atraída por ellas.

- **Mito** de la fidelidad. ...

El **amor** comporta que siempre seas fiel a tu pareja. No se plantea la posibilidad de tener otras relaciones afectivo-sexuales, y pasa por el control sobre la

comunicación. Es pensar que los deseos y placeres sexuales no puedes desarrollarlos de otras maneras y con otras personas. Es limitar el propio imaginario, las propias herramientas, el propio autoconocimiento de tu propio placer contigo misma.

- **Mitos de los celos. ...**

Asociamos sentir celos con que nos importe una persona y con quererla o que nos quieran. Sin embargo, los celos no son sinónimo de amor. El respeto de la libertad del otro o la confianza no van de la mano de la imposición de unos límites, tal y como persiguen los celos.

- **Mito de la equivalencia. ...**

O creencia en que el “**amor**” (sentimiento) y el “**enamoramiento**” (estado más o menos duradero) son equivalentes y, por tanto, si una persona deja de estar apasionadamente enamorada es que ya no ama a su pareja y lo mejor es abandonar la relación. Creer que lo que tú sientes y la forma en la que sientes a la otra persona tienen que ser igualmente recíproca.

- **Mito de la omnipotencia.**

El amor solo es amor. Cuando metemos tristeza, miedo o rabia se pierde la verdadera esencia. Justificamos la lucha con que el amor está diseñado para poderlo todo, como la distancia. Sin embargo, el amor no tiene que escalar montañas para que sea auténtico si una de las dos partes no quiere hacerlo.

- **Mito de la pareja heterosexual...**

El amor se da entre hombres y mujeres, dando por hecho que así se complementan. Se sume este modelo como el modelo “natural”.

- **Mito del dolor...**

Pensar que el amar y el amor duele. Y ver este mal estar como algo necesario para saber que “de verdad” quieres a la otra persona. Por lo tanto, tenemos que sufrir, llorar, pasarlo mal por ti y por la otra persona...si no, no es un amor lo suficientemente verdadero, bueno...

- Hay muchos mitos de amor romántico. Os dejamos a continuación unos links donde podáis leer acerca de los diferentes mitos de manera más detallada:

	<ul style="list-style-type: none"> • Autora clave para trabajar el amor romántico: Coral herrera https://www.publico.es/sociedad/amor-romantico-coral-herrera-disfrazado-amor-control-dominacion.html • Blog de Janire Estébanez sobre amor romántico y violencia: https://haikita.blogspot.com/2010/08/los-mitos-del-amor-romantico.html • Blog de Janire Estébanez sobre amor romántico y violencia: http://minoviomecontrola.blogspot.com/
--	--

SESIÓN 8: SEXTA SEGREGADA DE CHICAS: VIOLENCIAS	
DICOTOMÍA	
DEPENDENCIA	INTERDEPENDENCIA
PALABRAS CLAVE	Cuerpos, vulnerabilidad, violencias cotidianas, cuerpos-territorio, violencias, violencias cotidianas, estereotipos, machismos, roles.
CONCEPTOS CLAVE	Ciclo de la violencia. Personal-político. Heteropatriarcado. Cuerpo como territorio de conquista. Indicadores de violencia. Iceberg de la violencia.
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Analizar las diferentes violencias machistas que les rodean • Sentir el cuerpo como territorio donde habitan las violencias • Desarrollar estrategias individuales y colectivas de respuesta ante las diferentes violencias 	
ESQUEMA METODOLÓGICO	
5´	Bienvenida. Preguntar cómo estamos. Trabajamos con los instrumentos “cómo sonamos hoy”, para hacer una melodía conjunta. Recordamos las herramientas que tenemos (bidón de la basura, diario del querer).

* Para ahorrar tiempo, intentamos tener los instrumentos donde se sienta cada una o en el círculo, para que así cuando entren en la sala vayan directamente a donde su instrumento.
También llevamos la cartulina o papel estraza donde quedaron plasmadas las características que componían su espacio seguro y hacemos un pequeño recordatorio de estas “normas”.

10´

Actividad: Globobingo de las violencias.

Les damos una ficha donde aparecen diferentes violencias. La primera que termine gritará: ¡BINGO!

Preguntándose entre ellas, tendrán que rellenar las violencias que han ido sufriendo a través de diversas frases. En uno de los cuadrados hay escrito... “ como soy mujer sufro...” en esa casilla cada una tiene que poner una violencia machista que ha sufrido o vivido.

GLOBOBINGO DE LAS VIOLENCIAS MACHISTAS

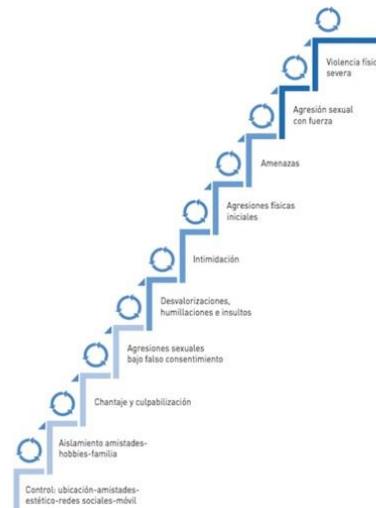
Me han insultado con comentarios sexistas y o machistas en diferentes espacios y en diferentes situaciones...	He sido contaminada y he vivido en mi cuerpo la presión y violencia derivado de CANON de belleza machista...	Me han insistido en que me mantenga o mejore el rol femenino y me han castigado cuando me salgo de él...
Por la calle hay hombres que me han silbado, me han acosado diciéndome palabras o gritándome cosas que no deseaba...	Por realizar deportes masculinizados he sido insultada o se han burlado de mí por hacer un deporte feminizado...	Han criticado mi cuerpo...

Cuando he denunciado una violencia machista me han dicho: “eres una exagerada” “es que ya...ni podemos deciros eso...” “ves violencias por todos lados...” ETC

Aunque no me gusten las letras, me veo obligada a bailar canciones machistas...

Como soy mujer...sufro...

Una vez hacemos esta dinámica, les enseñamos la imagen del ciclo de la violencia y el iceberg de la violencia y les explicamos lo que significan. (1*)





15'	<p align="center">Actividad: Estatuas espejos:</p> <p>Les pedimos que se pongan en parejas. La persona dinamizadora irá nombrando diferentes tipos de violencias (física, sexual, simbólica, laboral, comunitaria, económica con ejemplos cercanos a su realidad. Primero una y luego otra, (como pareja) irá adoptando diversas posturas en función de diversas violencias que vayamos nombrando y la otra persona, su compañera, será nuestro espejo, es decir, verá cual es la postura que ha puesto e intentara poder ayudar a esa persona a adoptar una postura más liberadora, que la pueda ayudar a responder a la violencia. Cuando terminemos, les preguntamos cómo se han sentido. Si agradecen o no que su pareja las haya ayudado, si han sentido que han empatizado...etc.</p> <p>(2*) Listado de tipos de violencias.</p>
5'	<p align="center">Actividad: Sacudiendo nuestras violencias:</p> <p>Si es posible cada una elige una frase una canción que la libere de sus violencias y las gritaremos todas a la vez. Para ello, les damos un tiempo para que piensen un poco en esa canción o frase, la escriban en un papel...</p> <p>*Es importante tener un móvil con altavoz donde se escuche bien la canción o tener un portátil con internet para buscar al momento de manera rápida la canción que consensue el grupo.</p>
5'	<p align="center">Actividad: Baileloca:</p> <p>Liberando el cuerpo. Todas juntas, con posturas corporales que las liberen y con la canción y frases que han dicho...ponemos música que las libere de las violencias machistas y bailamos todas juntas. Cada una haciendo la postura con la que se sientan a gusto y las ayude a liberarse.</p>
5'	<p align="center">Actividad: ¿Cómo estamos?</p>

	Para terminar, hacemos una rondita para que nos digan que tal estamos y nos cuenten la emoción que han experimentado hoy en la sesión.
5`	Actividad: <u>El diario del querer y el bidón de la basura.</u>
5`	Vídeo resumen Una vez que han escrito con música tranquila de fondo, les damos la posibilidad de grabarlas, o de recoger a través de alguna otra fórmula lo aprendido en el día de hoy.
MATERIALES PARA LA SESIÓN	
Tiesto, tierra, semillas, cámara, rotulador para tiesto, folios, rotuladores, tijeras, pegamento... Cartulinas, rotuladores, cámara de video, tijeras, ordenador, música y altavoces...	
ASPECTOS A TENER EN CUENTA	
1*	Durante la sesión estará presente la escalera de la violencia con el fin de reconocer los diversos indicadores que nos dan pistas de las violencias que se ejercen contra las mujeres. Es delicado trabajar el tema de las violencias, por lo tanto, posicionando las violencias machistas como políticas, las sacas del ámbito personal, las colectivizas, las pones en contexto... y así con mayor soltura comienzan a reconocer las violencias que sufren ellas y el conjunto de mujeres.
2*	<p>Violencia Física. La violencia física es aquella que puede ser percibida objetivamente por otros, que más habitualmente deja huellas externas. Es la más visible, y por tanto facilita la toma de conciencia de la víctima, pero también ha supuesto que sea la más comúnmente reconocida social y jurídicamente,</p> <p>Violencia Psicológica. La violencia psíquica aparece inevitablemente siempre que hay otro tipo de violencia. Supone amenazas, insultos, humillaciones, desprecio hacia la propia mujer, desvalorizando su trabajo, sus opiniones... Implica una manipulación en la que incluso la indiferencia o el silencio provocan en ella sentimientos de culpa e indefensión, incrementando el control y la dominación del agresor sobre la víctima, que es el objetivo último de la violencia de género.</p> <p>Violencia económica: en la que el agresor hace lo posible por controlar el acceso de la víctima al dinero, tanto por impedirle trabajar de forma remunerada, como por obligarla a entregarle sus ingresos, haciendo él uso exclusivo de los mismos</p> <p>Violencia Social También es habitual la violencia “social”, en la que el agresor limita los contactos sociales y familiares de su pareja, aislándola de su entorno y limitando así un apoyo social importantísimo en estos casos.</p> <p>·Violencia sexual: “Se ejerce mediante presiones físicas o psíquicas que pretenden imponer una relación sexual no deseada mediante coacción, intimidación o indefensión” (Alberdi y Matas, 2002). Aunque podría incluirse dentro del término de</p>

violencia física, se distingue de aquella en que el objeto es la libertad sexual de la mujer, no tanto su integridad física. Hasta no hace mucho, la legislación y los jueces no consideraban este tipo de agresiones como tales, si se producían dentro del matrimonio.

Violencia Vicaria: tipo de violencia que incluye toda aquella conducta realizada de manera consciente para generar un daño a otra persona, ejerciéndose de forma secundaria a la principal. Dicha violencia es una forma de maltrato infantil que puede ir de la visualización y presenciación por parte del menor de agresiones por parte de uno de sus familiares a otro o por el padecimiento de agresiones directas como método para causarle un perjuicio.

Violencia institucional: la que se nutre también de violencias institucionales, de acciones u omisiones realizadas por el Estado y sus instituciones. A dichas Instituciones se les puede pedir responsabilidades.

Violencia comunitaria: diversos tipos de violencia que se dan a un nivel macro – comunitario en donde se impacta la calidad de vida, seguridad y sana convivencia de sus constituyentes. Y es consentida por la comunidad o territorio donde vive.

Violencia simbólica: La violencia simbólica es reconocida como un tipo de violencia *“amortiguada, insensible e invisible para sus propias víctimas, que se ejerce esencialmente a través de los caminos puramente simbólicos de la comunicación y del conocimiento, o más exactamente, del desconocimiento, del reconocimiento o, en último término, del sentimiento*

Triángulo de la violencia:

El **triángulo de la violencia** es un concepto para representar la dinámica de la generación de la violencia en conflictos sociales que según Galtung, la violencia es como un iceberg, de modo que la violencia visible es solo una pequeña parte del conflicto. Solucionarlo supone actuar en todos los tipos de violencia, que serían tres:

- La **violencia directa**, la cual es visible, se concreta con comportamientos y responde a actos de violencia.
- La **violencia estructural**, que se centra en el conjunto de estructuras que no permiten la satisfacción de las necesidades y se concreta, precisamente, en la negación de las necesidades.
- La **violencia cultural**, la cual crea un marco legitimador de la violencia y se concreta en actitudes.

	<p>A menudo, las causas de la violencia directa están relacionadas con situaciones de violencia estructural o justificadas por la violencia cultural consecuencia de un abuso de poder que recae sobre un grupo oprimido, o de una situación de discriminación u opresión (económica, sanitaria, racial, etc.) y reciben el espaldarazo de discursos que justifican estas violencias.</p> <p>•Recursos para obtener información específica entorno a la violencia contra las mujeres:</p> <p>Definiciones: http://www.psicoterapeutas.com</p> <p>Instituto de la Mujer – www.mtas.es/mujer</p> <p>Dirección General de la Mujer – www.madrid.org</p> <p>Instituto Andaluz de la Mujer – www.junta-andalucia.es/iam</p> <p>Instituto Vasco de la Mujer – www.emakunde.es</p> <p>Instituto Canario de la Mujer – www.icmujer.org</p> <p>Federación de Asociaciones de Mujeres Separadas y Divorciadas – www.separadasydivorciadas.org</p> <p>Fundación Mujeres – www.fundacionmujeres.org</p> <p>Comisión para la Investigación de Malos Tratos a Mujeres – www.malostratos.org</p> <p>Recursos en diferentes provincias españolas: http://www.malostratos.org/cindoc/140%20cindoc%20recursos.htm</p>
*	<p>Sesión ALTERNATIVA:</p> <p>1. Actividad: Desde un espacio y posicionamiento menos individualizado, donde tengan que exponer sus violencias, hablamos de conceptos: Violencia de género, machista, etc. Para ver el sistema sexo-género y privilegios. Construimos un espacio seguro donde puedan reflexionar acerca de estos conceptos etc.</p> <p>2. Actividad: ¿Existe?... DATOS IMPACTANTES... en papeles diferentes, repartidos por el espacio. ¿Cuáles son físicas, simbólicas, sutiles, psicológicas...?</p>

<p>¿Cuál es la escalera de la violencia?, ¿Desde cuándo empieza a incidir en la integridad física?</p> <p>¿Iceberg de la violencia, cómo se da?</p> <p>3. Actividad: Violencias en nuestra cotidianeidad. Revisamos los territorios que habitamos, y analizamos cuáles son las violencias que vivimos en esos espacios. Vamos escribiendo en cartulinas las violencias que vivimos en esos ámbitos, (IES, donde salgo, calle, amistades, pareja, etc.). Después ponemos en común y terminamos haciendo una reflexión; Lo personal es Político.</p>

SESIÓN 9: SÉPTIMA SEGREGADA DE CHICAS: MATERNIDADES	
DICOTOMÍA	
MADRE	MUJER
PALABRAS CLAVE	Cuidados, sostener, visibilizar, Valorizar, elección, maternidad, mandato, deseo.
CONCEPTOS CLAVE	Visibilizar los cuidados. Cadena de cuidados. Reproductivo- Productivo. División sexual del trabajo. Análisis sexual. Violencias sistemáticas. Sostenibilidad de la vida. Construcción de creencias sustentadas en el mandato de género. Maternidades.
OBJETIVOS DE LA 9ª SESIÓN: MATERNIDADES	
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre los mitos y mandatos de la maternidad heteropatriarcal. • Reconocer a las ancestras con sustentadoras de vida. • Romper con la disociación mujer y madre. • Deconstruir las creencias para construir elección. 	
ESQUEMA METODOLÓGICO	
5'	Bienvenida. Preguntar cómo estamos.

Trabajamos con los instrumentos “cómo sonamos hoy”, para hacer una melodía conjunta. Recordamos las herramientas que tenemos (bidón de la basura, diario del querer).

* Para ahorrar tiempo, intentamos tener los instrumentos donde se sienta cada una o en el círculo, para que así cuando entren en la sala vayan directamente a donde su instrumento.

También llevamos la cartulina o papel estraza donde quedaron plasmadas las características que componían su espacio seguro y hacemos un pequeño recordatorio de estas “normas”.

15’ **Actividad: Círculos concéntricos.**

Situamos en el suelo una cartulina la palabra MADRE y en otra la palabra MUJER, cada una rodeada de 3 círculos concéntricos.

Se las divide en grupos, para trabajar en ambos espacios.

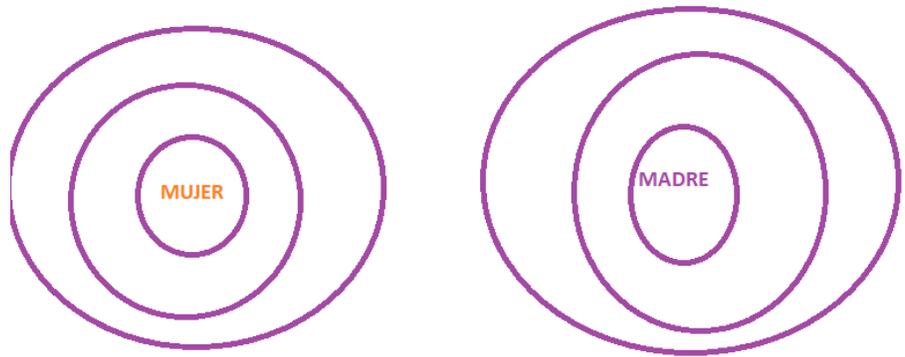
Las cartulinas con las palabras MUJER/MADRE, se sitúan boca abajo, y una vez que las descubramos, tienen que escribir palabras que se les vengan a la cabeza con ese concepto en el siguiente círculo concéntrico, las colocarán también boca abajo.

En este momento podemos rotar los conceptos escondidos del segundo círculo concéntrico. Se vuelve a destapar uno de ellos, y se vuelve a escribir lo que venga a la mente, pero esta vez en el tercer círculo.

Así se va creando un mapa conceptual sobre el imaginario de ambas temáticas.

Se puede también rotar al grupo con la temática mujer o con la temática madre.

Después, compartimos lo que han puesto, les dejamos un tiempo para que expliquen sus palabras y abrimos una pequeña reflexión.



10’ **Actividad: SI SOY...**

	<p>De manera individual vamos a trabajar las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si eres madre tienes que ser y hacer... • si eres mujer tienes que ser y hacer... <p>Y hacen un listado de las cosas que tienen que hacer o ser las madres y las mujeres. Ponemos en común y les preguntamos ¿qué pasa si no cumplen con su mandato de mujeres y de madres?</p> <p>Durante la actividad hablaremos de todo el conjunto de creencias y características sexistas en las que se basa la construcción de las identidades de las mujeres y la importancia del mandato de ser madres. Primero analizamos las acepciones que tiene la palabra mujer, la identidad de mujer...Mujer... ¿Qué pasa cuando una mujer...? Cuando no hace... o Cuando hace x... ¿cómo se las llama? ¿Qué se les deja hacer a las mujeres? ¿qué no? ¿Qué pasa si hacen aquello que no responde a la femineidad?... ¿Al comportamiento que marca la conducta patriarcal?</p>
15´	<p style="text-align: center;">Actividad: Mandato de género en mí o en mi madre.</p> <p>¿Cómo repercute en mí y en mi madre el mandato de género?</p> <p>Lanzamos unas preguntas (por grupos) y las pedimos que hablen entorno a esa pregunta</p> <p>¿Qué impacto genera en la vida de las mujeres ser madres?</p> <p>¿Cómo nos relacionamos con nuestra madre?</p> <p>* Mandato de madre (de género): Es todo el entramado de normas que se fomentan mediante la construcción social del concepto de maternidad. Ser madre no es el único mandato, además de serlo, es obligatorio ser "BUENA" madre según las normas establecidas, según las conductas que tienes que tener para ser considerada como tal. La presión de los mandatos sociales sobre ser una "buena madre" frente al abandono por parte de la misma sociedad que expulsa a estas mujeres de su cotidianidad sólo por el hecho de serlo además de criticar a las que no reproducen el rol asignado.</p> <p>(1*)</p>
5´	<p style="text-align: center;">Actividad: ¿Cómo estamos?</p> <p>Para terminar, hacemos una rondita para que nos digan que tal estamos y nos cuenten la emoción que han experimentado hoy en la sesión.</p>
5´	<p style="text-align: center;">Actividad: <u>El diario del querer y el bidón de la basura.</u></p>
5´	<p style="text-align: center;">Vídeo resumen y pedir fotos e historia escrita para la siguiente sesión.</p> <p>Una vez que han escrito con música tranquila de fondo, les damos la posibilidad de grabarlas, o de recoger a través de alguna otra fórmula lo aprendido en el día de hoy.</p>

***No olvidar decirles que, para la siguiente sesión segregada, han de traer una foto y una historia escrita de sus antepasadas, al menos de dos mujeres.**

MATERIALES PARA LA SESIÓN

Bolígrafos, cartulinas, rotuladores, papel de estraza,

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

1*

Otros conceptos que trabajamos en esta sesión:

Revalorizando los cuidados: Quien sostiene la vida, es quien más precaria y más violencia sufre en su territorio más cercano; su cuerpo. Sin las antecesoras que nos han cuidado, sin los cuidados que ahora nos sostienen, no vivimos vidas que merecen ser vividas.

La división sexual del trabajo: Este concepto analiza las vidas de las mujeres como madres y como no madres. Los mandatos de género, las violencias sistémicas que sufrimos:

De un modo muy general, podemos decir que el trabajo es el conjunto de tareas que realizamos para ganarnos la vida o para satisfacer las necesidades humanas. Ese conjunto de tareas va a estar marcado por la distinta posición de mujeres y hombres en la división sexual del trabajo –la especialización de tareas que se asignan en función del sexo y que suponen una distinta valoración social y económica y simbólica. Esto incluye, además, una dimensión temporal: tiempo de trabajo y tiempo liberado de trabajo que también tienen una concreción diferenciada entre hombres y mujeres. De igual forma, la relación de los hombres y mujeres con el trabajo, además de las experiencias subjetivas que comportan, es y son distintas. Todas estas cuestiones son esenciales a la hora de pensar en un modelo de sociedad.

CADENA GLOBAL DE CUIDADO «La liberación de las mujeres “activas” de los países desarrollados de las responsabilidades de cuidado de las personas dependientes se basa en redes familiares tradicionales que a su vez “liberan” a las trabajadoras domésticas de sus propias responsabilidades de cuidado, generalmente a miles de kilómetros de distancia, a través de mecanismos de intercambio desigual. El concepto vincula trabajo y cuidado de las mujeres de países desarrollados y de las mujeres de países en vías de desarrollo. Mujeres que cuidan los hijos y los hogares de otras mujeres mientras estas realizan el trabajo productivo». [Arlie Hochschild]

Trabajo Productivo Monetarizado (salario). Se considera el principal. Valorado en Renta Nacional. Reconocimiento Social. Visible y generador de riqueza para el PIB. Reconoce Derechos Económicos y prestaciones (vacaciones pagadas, jubilación...). Reconoce derechos sanitarios (Seguridad Social). Se derivan del

	<p>mismo derecho financiero (acceso a créditos, avales, hipotecas...). Genera relaciones sociales. Se sitúa en el ÁMBITO PÚBLICO. (Masculinizado 62%).</p> <p>Trabajo Reproductivo o de cuidados No monetarizado (gratuito). Se considera secundario, aunque es fundamental para la existencia y el cuidado de las personas. No aparece en el Sistema de Cuentas Nacionales. Escasa valoración y reconocimiento. Oculto socialmente. No genera derechos per sé y las prestaciones siempre asociadas a alguien principal (S.S., viudedad) o asistencialismo. Genera relaciones familiares u otros núcleos o modos de convivencia: Afectos y cuidados. Se sitúa en el ÁMBITO PRIVADO. (Feminizado 95%)</p> <p>Para saber más: Guía didáctica de ciudadanía con perspectiva de género Trabajos: empleo, cuidados y división sexual del trabajo https://www.fuhem.es/proyecto_igualdad/pdf/cap_3.pdf</p>
--	---

SESIÓN 11: OCTAVA SEGREGADA DE CHICAS: GENEALOGÍA FEMINISTA	
DICOTOMÍA	
ZEUS	PACHAMAMA
PALABRAS CLAVE	Autoridad, visibilidad, poderío, valor, ancestras.
CONCEPTOS CLAVE	Genealogía feminista. Poderes vitales. Poderes estratégicos.
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Recuperar las historias de sus antepasadas. • Reconocer los saberes de las antecesoras. • Poner en valor los cuidados y los trabajos realizados. 	
ESQUEMA METODOLÓGICO	
5´	Bienvenida. Preguntar cómo estamos.

	<p>Trabajamos con los instrumentos “cómo sonamos hoy”, para hacer una melodía conjunta. Recordamos las herramientas que tenemos (bidón de la basura, diario del querer).</p> <p>* Para ahorrar tiempo, intentamos tener los instrumentos donde se sienta cada una o en el círculo, para que así cuando entren en la sala vayan directamente a donde su instrumento.</p> <p>También llevamos la cartulina o papel estraza donde quedaron plasmadas las características que componían su espacio seguro y hacemos un pequeño recordatorio de estas “normas”.</p>
20´	<p style="text-align: center;">Actividad: Recuperar, traer la historia de sus mujeres cercanas:</p> <p>Presentación de su genealogía. El día anterior les decimos que traigan una foto y una historia escrita de sus antepasadas, al menos de dos mujeres.</p> <p>Dependiendo de los tiempos y el número de participantes, lo pondremos en común en pequeños grupos o en grupo grande.</p> <p>Entre todas, construimos genealogía feminista. Mientras van contando la vida de sus antepasadas, vamos anotando las ideas clave; las acciones productivas y reproductivas que ellas han realizado, los cuidados, las relaciones que han entrelazado... y al terminar... las hacemos preguntas para reflexionar.</p> <p>Preguntas para que reflexionen y debatan entre ellas:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Nos imaginamos un mundo, nuestro mundo, sin los cuidados? b. ¿Y si las mujeres no hubiesen sostenido las vidas y además no hubiesen puesto su empeño porque esas vidas mereciesen la pena ser vividas? c. ¿Se han puesto en valor a lo largo de la historia? ¿Se ponen ahora? d. ¿Qué supone rescatar las historias de las mujeres antecesoras nuestras? e. ¿Conocemos las luchas y reivindicaciones que han hecho las mujeres antes que nosotras? <p>Trabajamos la genealogía feminista:</p> <p>Porque fueron somos, porque somos serán”. Mediante la genealogía feminista hacemos un trabajo de recogida de información de nuestras antepasadas, desvelando lo oculto, nombrando lo normalizado y escondido, poniendo en valor lo desvalorizado, visibilizándolo. Recuperamos los poderes vitales y estratégicos que han desarrollado nuestras antecesoras y los ponemos en valor, rompiendo así con la mirada androcéntrica que ha construido la historia y nuestro imaginario y autoconcepto y autoestima.</p>
15´ (1*) y (2*)	<p>Mural a nuestras Ancestras: con todo lo reflexionado: los poderíos, las similitudes, las fragilidades y las distintas imágenes... creamos un mural que recoja lo</p>

	reflexionado y sirva de homenaje a todas las mujeres que hicimos presentes en esta sesión.
5´	Actividad: ¿Cómo estamos? Para terminar, hacemos una rondita para que nos digan que tal estamos y nos cuenten la emoción que han experimentado hoy en la sesión.
5´	Actividad: <u>El diario del querer y el bidón de la basura.</u>
5´	Video resumen: Una vez que han escrito con música tranquila de fondo, les damos la posibilidad de grabarlas, o de recoger a través de alguna otra fórmula lo aprendido en el día de hoy.

MATERIALES PARA LA SESIÓN

Papel de estraza, rotuladores, imágenes de mujeres, rotafolios, celo, pegamento y tijeras.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

1*	<p>Concepto de poderío:</p> <p>El poderío feminista es la construcción de todos los poderes estratégicos y vitales de las mujeres para construir un nuevo paradigma feminista compuesto por estrategias feministas que hacen que las mujeres sean Libres de cualquier mandato que las oprima y las mantenga en una situación de dependencia y sumisión, en una posición de subalternidad. Este concepto es acuñado por la feminista Marcela Lagarde y en su libro <i>“claves feministas para el poderío y la autonomía de las feministas”</i> desarrolla una serie de claves a desarrollar para conseguirlo.</p>				
2*	<p>Poderes:</p> <p>En palabras de Rowlands (2005) “el poder es una fuente de opresión en su abuso y una fuente de emancipación en su uso”. Cabe destacar la clasificación y en análisis que realizan Oxaal y Badén (1997) y que fue recogido por Rowlands (1997 y 2005), en cuanto a maneras de entender el poder:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; padding: 5px;">Poder sobre:</td> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> Implica una relación de dominación y subordinación Dinámica de opresión y de la opresión interiorizada Afecta a la capacidad de participar en la toma de decisiones. </td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Poder para:</td> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> Relacionado con la autoridad en la toma de decisiones, poder para hacer cosas y para resolver problemas mediante el poder generativo que permite compartir el poder </td> </tr> </table>	Poder sobre:	<ul style="list-style-type: none"> Implica una relación de dominación y subordinación Dinámica de opresión y de la opresión interiorizada Afecta a la capacidad de participar en la toma de decisiones. 	Poder para:	<ul style="list-style-type: none"> Relacionado con la autoridad en la toma de decisiones, poder para hacer cosas y para resolver problemas mediante el poder generativo que permite compartir el poder
Poder sobre:	<ul style="list-style-type: none"> Implica una relación de dominación y subordinación Dinámica de opresión y de la opresión interiorizada Afecta a la capacidad de participar en la toma de decisiones. 				
Poder para:	<ul style="list-style-type: none"> Relacionado con la autoridad en la toma de decisiones, poder para hacer cosas y para resolver problemas mediante el poder generativo que permite compartir el poder 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Se logra aumentando la capacidad de la persona de cuestionarse y resistirse al “poder sobre”
Poder con:	<ul style="list-style-type: none"> • Invita a las personas a organizarse con un propósito común para conseguir los objetivos colectivos
Poder desde o poder dentro:	<ul style="list-style-type: none"> • Implica la toma de conciencia sobre la subordinación y el aumento de confianza en una misma.

La perspectiva de poder dentro tiene una dimensión individual y e poder para y con responden a enfoques más colectivos. Todos, los tres son necesarios para desarrollar la construcción de la autonomía y procesos de empoderamiento. El poder de suma positiva implica el aumento de dar de una persona o grupo que permite compartir el poder y favorece la solidaridad y las alianzas. Hablaríamos aquí de sororidad como herramienta y práctica política necesaria, así como la autoridad a las compañeras. Las mujeres a lo largo de la historia han desarrollado diferentes poderes, pero estos han sido limitados y no han sido reconocidos como tales.

Marcela Lagarde nos habla de conectar y construir dos poderes:

Poderes vitales: Son la base del empoderamiento y surgen cuando se da una crisis de conciencia que se produce cuando cada mujer o mujeres analizan la opresión que viven, dudan de la legitimidad de esta opresión y posibilitan crear una vida y un mundo diferentes mediante el desarrollo de acciones personales y colectivas. Los poderes vitales consisten en autorizar los poderes que cada una tiene, que descubre de sí misma. Poderes que neutralizan, desatan y eliminan obstáculos para poder después poder potenciarnos.

Poderes estratégicos: Estos son poderes que desarrollamos cada una, en colectivo para poder conseguir ser libres. Es la consecución del desarrollo del poder desde, para y con, pensando en acciones y estrategias que hacen que las mujeres vivamos vidas que merezca la pena ser vividas. Cada una de las estrategias son cambiantes y tienen que ser adecuadas al territorio donde se desarrollan, a la situación material que rodea este espacio y a la situación de las mujeres.

SESIÓN 12: NOVENA SEGREGADA DE CHICAS: PODERÍO	
DICOTOMÍA	
SILENCIO	PALABRA
PALABRAS CLAVE	Autoridad, palabra, cuerpo, historia, antecesoras, empoderamiento.
CONCEPTOS CLAVE	Poder desde, para y con.
	Ser para una misma, comunidad.
	feminismo comunitario, ecofeminismo.
	Sororidad.
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los diferentes poderíos y características de las diferentes lideresas comunitarias • Conectar con nuestros procesos y etapas vitales • Desarrollar el poderío propio individual y colectivo del grupo 	
ESQUEMA METODOLÓGICO	
5´	<p>Bienvenida.</p> <p>Preguntar cómo estamos.</p> <p>Trabajamos con los instrumentos “cómo sonamos hoy”, para hacer una melodía conjunta. Recordamos las herramientas que tenemos (bidón de la basura, diario del querer).</p> <p>* Para ahorrar tiempo, intentamos tener los instrumentos donde se sienta cada una o en el círculo, para que así cuando entren en la sala vayan directamente a donde su instrumento.</p> <p>También llevamos la cartulina o papel estraza donde quedaron plasmadas las características que componían su espacio seguro y hacemos un pequeño recordatorio de estas “normas”.</p>
10´ (2*)	<p>Actividad: Andando el silencio</p> <p>Camino en silencio y me paro en algún punto. Elegimos algún elemento del espacio, y lo observamos desde el silencio. ¿Cómo habito el silencio?</p> <p>El silencio. Analizamos cómo se sienten en el silencio, si les cuesta, ayudamos a crear un ambiente donde disfruten un rato del silencio y de ellas mismas.</p> <p>Durante la sesión ponemos énfasis en que vayan realizando un trabajo de introspección, conectando con sus propios poderes y acompañar en el conectar con los poderes de otras compañeras, que construyen comunidades defensoras de la vida y del sostenimiento del planeta y de los territorios.</p> <p>Después ponemos en común cómo nos hemos sentido, qué emoción hemos vivido y hablamos entorno a cómo habitamos el silencio. Les pedimos que</p>

	<p>intenten conectar con un poder que tengan, desde el silencio, que piensen en él.</p>
10´	<p>Actividad: Mujeres defensoras de la vida y la palabra:</p> <p>Se presentan diferentes mujeres que defienden la vida en distintos puntos del mundo y les pedimos que escriban un poder que creen que desarrollan. Ponemos en común y hablamos de ello. En las siguientes fuentes puedes encontrar mujeres que puedan ser referente para el grupo:</p> <p><u><i>Defensoras: así dice en su encabezado la revista pikara magazine:</i></u> La defensa de los derechos humanos es un camino lleno de recovecos y obstáculos para muchas mujeres. También de alegrías, de entusiasmos de miradas, de lloros y de saltos. De luchas, siempre compartidas. De violencias. Y de sororidad. De búsqueda de justicia y redes de apoyo. De abrazos. De testimonios. De restos. De pisadas. Un camino, por el que se avanza, despacito, pero con la tenacidad de saber que vas en la dirección correcta. Sin mapas, pero con brújula clara.</p> <p>https://lab.pikaramagazine.com/defensoras/</p> <p>Naciones unidas derechos humanos: Los derechos humanos de las mujeres y la igualdad de género:</p> <p>Millones de mujeres del mundo entero siguen siendo víctimas de ... Las defensoras de los derechos humanos son relegadas al ostracismo por sus ... sino también la economía, la dinámica social y la vida familiar y comunitaria.</p> <p>https://www.ohchr.org/SP/Issues/Women/WRGS/Pages/WRGSIndex.aspx</p> <p>Video de apoyo:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=BJwz86tAF9k&feature=youtu.be</p>
15´	<p>Actividad: Defensoras de la vida en sus territorios:</p> <p>Les pedimos después de reflexionar sobre ellas, que generen una ficha sobre una mujer o colectivo del entorno que trabaje por defender la vida o por construir un territorio cercano donde se puedan vivir vidas libres, que merezcan la pena ser vividas.</p> <p>* Como dinamizadoras del territorio, es importante que quien ponga en marcha el Itinerario, sepa qué mujeres hay en el territorio cercano, que</p>

	mediante la práctica feminista comunitaria, han tejido y están tejiendo mediante poderes vitales y estratégicos feministas, poderío. Para así poder nombrarlas y acompañar mejor a las que ellas comenten. Es importante que no piensen que la que han escogido es la “excepción” concreta que se encarga el patriarcado siempre de remarcar; una mujer, una mujer que destaca.
10´	<p>Actividad: Poderes vitales y estratégicos: Se abre el debate sobre poderes vitales y estratégicos que construyen los liderazgos que están construyendo ese nuevo poder.</p> <p>En este punto tratamos de conectar con sus propios poderes vitales y liderazgos, estratégicos suyos, de sus ancestas y presentarlo.</p> <p>Creamos un elemento conjunto donde se refleje ese poder individual y colectivo (pin, medalla, camiseta, cartulina...)</p> <p>* En la anterior sesión están explicados estos conceptos. En caso de no recordarlos, paramos en este aspecto para poder explicarlos de nuevo.</p>
5´	<p>Actividad: ¿Cómo estamos?</p> <p>Para terminar, hacemos una rondita para que nos digan que tal estamos y nos cuenten la emoción que han experimentado hoy en la sesión.</p>
5´	Actividad: <u>El diario del querer y el bidón de la basura.</u>
5´	<p>Vídeo resumen:</p> <p>Una vez que han escrito con música tranquila de fondo, les damos la posibilidad de grabarlas, o de recoger a través de alguna otra fórmula lo aprendido en el día de hoy.</p>
MATERIALES PARA LA SESIÓN	
Folios, bolígrafos, ficha de defensoras de la vida, cartulinas, camisetas, pin... material que utilizamos que mejor se adecue al grupo y a la situación.	
ASPECTOS A TENER EN CUENTA	
1*	

SESIÓN 13: DÉCIMA SEGREGADA DE CHICAS: PODER FEMINISTA	
DICOTOMÍA	
FUERA	DENTRO

PALABRAS CLAVE	Amor, vida, resiliencia, acción, reacción.
CONCEPTOS CLAVE	Sororidad. Autodefensa feminista.
OBJETIVOS DE LA 12ª SESIÓN: PODER FEMINISTA	
<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar el proceso. • Recuperar aprendizajes individuales y colectivos. • Afianzar experiencias y conocimientos. 	
ESQUEMA METODOLÓGICO	
5´	<p style="text-align: center;">Bienvenida.</p> <p>Preguntar cómo estamos. Trabajamos con los instrumentos “cómo sonamos hoy”, para hacer una melodía conjunta. Recordamos las herramientas que tenemos (bidón de la basura, diario del querer). * Para ahorrar tiempo, intentamos tener los instrumentos donde se sienta cada una o en el círculo, para que así cuando entren en la sala vayan directamente a donde su instrumento. También llevamos la cartulina o papel estraza donde quedaron plasmadas las características que componían su espacio seguro y hacemos un pequeño recordatorio de estas “normas”.</p>
30´	<p style="text-align: center;">World Café:</p> <p>Con algo rico para merendar que el día antes nos hayan dicho que les gusta, que les da placer...hacemos un Word café.</p> <p>Se sitúan tres mesas con sillas alrededor simulando una cafetería. En cada una se tratará uno de los temas que a continuación se detallan. Se hablará de manera informal de cada tema en un tiempo de 10 minutos.</p> <p>Una vez pasados esos 10 minutos las personas del grupo rotarán hacia otra mesa hasta que pasen por las tres. Habrá siempre una misma persona en cada una de las mesas que actuará de anfitriona.</p> <p>Desde sus propios descubrimientos del proceso, hacemos un recorrido por las sesiones que hemos recorrido, desde las emociones y desde los aprendizajes y saberes que hemos adquirido, cada mujer va verbalizando todo aquello que ha descubierto y todo aquello que ha afianzado</p> <p style="text-align: center;">Temáticas de las mesas / Revisión del proceso:</p> <p>1. En el apartado del bidón sacamos papeles que han ido escribiéndose...si alguna identifica alguno y quiere compartirlo, lo comenta. Si alguna quiere decir en el grupo de algo que se ha desprendido, lo comenta. Y preguntamos...:</p>

	<p>¿Nos hemos deconstruido? ¿En qué cosas? ¿De qué nos hemos desecho en este tiempo? ¿Qué nos ha dejado de pesar?</p> <p>2. El diario del querer. Les dejamos un tiempo para que cada una revise su diario, relea, y anote en un folio aquellos aspectos que quiere compartir, porque han sido significantes en su vida cotidiana, ha supuesto cambios, aprendizajes, retos, cambios significantes en su identidad...y les decimos que lo compartan, desde el respeto, desde el no juzgar, desde la puesta en práctica de la sororidad.</p> <p>3. Resistencias y dificultades. Cada una piensa en las resistencias que ha notado en ella misma a la hora de interpretar alguna actuación suya que no pensaba que tenía, algún comportamiento sexista interiorizado que ha desnaturalizado, algo que todavía no consigue cambiar, hacerle frente... y después les pedimos que piensen en dificultades de su proceso de empoderamiento individual y también colectivo.</p>
20'	<p style="text-align: center;">¿Y ahora qué?</p> <p>Se pone en común los resultados del world café, y la persona dinamizadora les da feedback sobre su proceso.</p> <p>Este proceso que han hecho es feminista, porque han realizado para empezar cambios en ellas mismas, han desvelado en ellas mismas comportamientos sexistas, han nombrado violencias, situaciones de discriminación y opresión, violencias...y han tejido respuestas individuales y colectivas.</p> <p>Además, también han generado cambios, posicionándose de distinta manera ellas mismas en el mundo que las rodea, en el territorio más cercano...Por lo tanto han hecho feminismo, han contribuido al poder feminista, tienen poder feminista para seguir deconstruyéndose, y construyendo una alternativa donde TODAS las vidas valgan la pena vivirlas...</p> <p>LA PREGUNTA ES... ¿cómo? Cada una tiene que lanzar lugares, acciones, espacios, personas...con las que, si quiere, pueda seguir fortaleciendo el poder feminista.</p>
5'	<p style="text-align: center;">Video resumen:</p> <p>Una vez que han escrito con música tranquila de fondo, les damos la posibilidad de grabarlas, o de recoger a través de alguna otra fórmula lo aprendido en el día de hoy.</p>
MATERIALES PARA LA SESIÓN	
Merienda para el world café, tres mesas con sillas, papel estraza, rotuladores, tijeras, pegamento.	

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

1*

Conceptos importantes para esta sesión:

Sororidad: La alianza de las mujeres en el compromiso es tan importante como la lucha contra otros fenómenos de la opresión y por crear espacios en que las mujeres puedan desplegar nuevas posibilidades de vida". En este contexto surge el concepto de sororidad, el cual se refiere a una nueva experiencia práctica intelectual y política entre mujeres que pretende materializarse en acciones específicas. Marcela Lagarde.

En la vida cotidiana, socialmente, construir y unirte a las redes de sororidad implica compartir el análisis de los problemas, la información, y dar apoyo emocional y psicológico desde la racionalidad empática, escapando así a los mecanismos aprendidos en el patriarcado de chantaje emocional, manipulación y dogmatismo vital.

<https://www.mujeopalabra.net>

La AUTODEFENSA FEMINISTA se refiere a todas esas herramientas, actitudes y reacciones necesarias que nos permiten llegar a la raíz de la violencia y poder acabar con ella. Esta supone la concienciación de la sociedad sobre los diferentes roles asignados en dependencia del género (femenino-masculino). Además, supone el refuerzo de nuestra autoestima. Es por ello que creemos que mediante la autodefensa podemos continuar hacia delante.

Artículos de interés:

[¿que es la autodefensa feminista? -1 - Bilgune Feminista](#)

http://bilgunefeminista.eus/uploads/erab_1/2016/06/1466419296-Qu%C3%A9%20es%20la%20autodefensa%20feminista.pdf

3.3. SESIONES DE DESPATRIARCALIZACIÓN MASCULINA.

SESIÓN 1: PRIMERA SEGREGADA DE CHICOS: PRESENTACIÓN	
Palabras y conceptos clave:	Presentación, Cohesión, Confianza, Autoconocimiento, Compartir, Diversidad, Itinerario, Grupo, Chicos.
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Presentar el proyecto y explicar las normas básicas y el funcionamiento de las sesiones. • Facilitar el conocimiento del grupo, nombres, gustos, personalidades, etc. en un ambiente distendido y ameno, detectando y valorando estilos diversos y diferentes de formas de ser, • Conocer expectativas individuales y grupales reflexionando sobre nuestros intereses como jóvenes. • Ayudar a la introspección y autoconocimiento individual y grupal. 	
ESQUEMA METODOLÓGICO	
25'	<p style="text-align: center;">Bienvenida y Dinámica: ¿Qué hace un chico como tú en un sitio como este?</p> <p>El formador se presenta y comenta que, para conocer al grupo empezaremos directamente con la dinámica.</p> <p>Pasa la fotocopia: “qué hace un chico como tú...” (1*)</p> <p>Los chicos la rellenan individualmente preguntando a sus compañeros, andando por la clase si es posible... si no, desde su sitio. Cuando pasen 10 minutos se pone en común en gran grupo mediante preguntas guiadas por el formador. Es necesario que el formador saque jugo de las respuestas, relacionándolas con el trabajo del Itinerario. Debe repreguntar los porqués de esas respuestas e hilarlas con hitos de trabajo que se tratarán en el proceso: afectos, cuerpo, cuidados, emociones, violencias...</p> <p>En un papel continuo, el formador anota las respuestas más repetidas y aspectos relevantes que vayan saliendo. *Importante que el formador se lleve el papel continuo como herramienta de evaluación y de conocimiento del grupo con el que se va a trabajar.</p>

	<p>* Además de trabajar contenidos relacionados con el Itinerario, se busca con esta dinámica crear un ambiente distendido, ameno y participativo, y que el grupo establezca vínculos positivos.</p>
15´	<p>Preguntas en gran grupo y establecimiento de normas.</p> <p>- ¿Qué creéis que están haciendo las chicas? - ¿Qué intereses tienen?</p> <p>Después de escuchar alguna respuesta, concluimos que en este Itinerario vamos a ocuparnos de nosotros mismos, de cómo interactuamos con otros chicos y con ellas, cómo es nuestro estilo de convivencia, y empezaremos a revisarnos y mirarnos como grupo y también de forma individual.</p> <p>- ¿Qué nos gusta a nosotros? ¿Qué creéis que vamos a trabajar en este Itinerario?</p> <p>Después de escuchar algunas de sus ocurrencias, se presenta un resumen muy corto que trate sobre la metodología y los contenidos que se tratarán (mostrar y explicar mariposa de chicos).</p> <p>Se pide entonces que entre todos piensen 5 normas para el trabajo en grupo durante todas las sesiones.</p> <p>*Esos “acuerdos, o normas” se escribirán en grande, se pegarán en el aula y se recordarán al comenzar cada sesión.</p>
15´ (2*)	<p>Dinámica explicativa de herramientas del proceso e itinerario:</p> <p>Después de establecer los “acuerdos o normas”, les presentamos y explicamos una herramienta para trabajar y centrarnos en nosotros mismos y en nuestro grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El “diario del no querer (enterarse)”: Es el diario personal y privado que permitirá a cada participante ir recogiendo sus impresiones, pensamientos y sentires, promoviendo un trabajo introspectivo, y poniendo el foco en aspectos en los que los chicos, por su socialización de género, generalmente no suelen detenerse o revisar: privilegios, violencias, estilos de relación, opresiones, compromisos, etc. <p>Los chicos usarán los últimos diez minutos de esta sesión para personalizarlo y customizarlo de manera creativa. Además, se les explicará que habrá de usarse durante todas las sesiones del Itinerario, recogiendo en él todo aquello que consideren e invitándolos a adquirir un compromiso real de uso y cuidado del mismo.</p>

MATERIALES PARA LA SESIÓN

Ficha “Qué hace un chico como tú...” y bolígrafos, Papel continuo, ppt. con diapositiva de explicación del Itinerario, Diarios del no querer (enterarse), materiales para hacer decorar el diario del no querer (rotuladores, pegamento, retales de cartulina de colores, algodón, purpurina papel estraza, tijeras...).

*Opcional: Papelito “Escribe en tu diario” para pegar en el diario del no querer (enterarse).

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

(1*)

¿QUÉ HACE UN/A CHIC@ COMO TÚ, EN UN SITIO COMO ESTE?

Buscar a alguna persona de esta reunión que cumpla las siguientes condiciones, pero como máximo, LA MISMA PERSONA PARA SOLAMENTE DOS CUESTIONES, sigue el orden que quieras, pero intenta completarlo:

Poner en la línea de puntos, el nombre de la persona.

- 1 – Alguien que tenga la nariz a una altura parecida a la tuya.
- 2 – Alguien que piense que el reggaetón es lo mejor del mundo.
- 3 – Alguien que te enseñe el ombligo.
- 4 – Alguien que te diga algo agradable.
- 5 – Alguien que piense que todos los hombres son iguales.
- 6 – Alguien que piense que la masturbación es una gozada.
- 7 – Alguien que celebre su cumpleaños el mismo mes que tú.
- 8 – Alguien que tenga un tatu o un piercing
- 9 – Alguien que se acuerde de lo que cenó el domingo.
- 10 – Alguien que te cuente un chiste no sexista (divertido, porfa)
- 11 – Alguien que te dé un abrazo cariñoso.
- 12 – Alguien que te agrade cómo va vestido.
- 13 – Alguien que le guste que le rasquen la espalda.
- 14 – Alguien que no conozcas mucho.

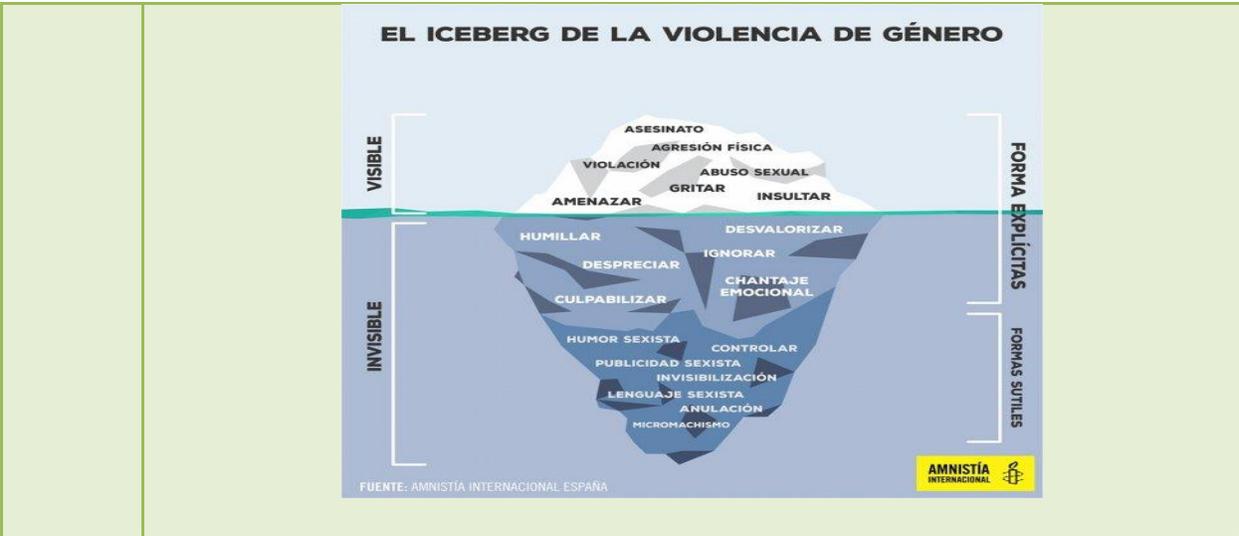
	<p>15 – Alguien que tenga un móvil fantástico.</p> <p>16 – Alguien que no sepa nada de deportes.</p> <p>17 – Alguien que crea que, si te siguen en Instagram, triunfas.</p> <p>18 – Alguien que su comida favorita sea la misma que la tuya.</p>
(2*)	<p>Opcional si se quiere empezar a usar el diario. Si da tiempo, podemos repartirle el papelito “Escribe en tu diario”, para que lo peguen en la primera página y que empiecen a escribir en el diario, (puede dejarse como tarea para casa).</p> <p style="text-align: center;">ESCRIBE EN TU DIARIO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ALGO QUE TE GUSTE HACER 2. ALGO MUY IMPORTANTE PARA TI 3. ALGO A LO QUE LE TENGAS MIEDO 4. UNA SERIE QUE TE GUSTE 5. TU GRUPO MÚSICA O CANCIÓN PREFERIDA 6. ALGO QUE QUIERAS MEJORAR 7. UN SUEÑO QUE RECUERDES

SESIÓN 3: SEGUNDA SEGREGADA DE CHICOS: VIOLENCIAS MACHISTAS Y CONVIVENCIA	
DICOTOMÍA	
FUERA	DENTRO
PALABRAS CLAVE	Violencias machistas, complicidad, visibilización y concienciación.
CONCEPTOS CLAVE	Normalización de la violencia machista.
	Micromachismos.
	Relaciones de poder-sumisión.
	Masculinidades tóxicas.
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer, visibilizar y denunciar las violencias machistas cotidianas. • Comprender que el machismo es violencia. 	

- Concienciar sobre la desigualdad y la violencia de género implícitas en el modelo hegemónico de masculinidad.

ESQUEMA METODOLÓGICO

5'	<p style="text-align: center;">Bienvenida.</p> <p>Preguntamos qué tal están y recordamos el uso del “diario del no querer (enterarse)”, además de los acuerdos de cuidado y buenos tratos de la primera sesión.</p>
10' (1*)	<p style="text-align: center;">Dinámica de desinhibición y cohesión grupal: “tengo un amigo que...”</p> <p>Damos vuelta por la clase y, en parejas o grupos, nos contamos una anécdota o característica graciosa de uno de nuestros amigos, p.ej: “tengo un amigo que al hacer un simpa, se tropezó y lo pillaron”. La peculiaridad de estas conversaciones es que no se nos pueden ver los dientes (para lograr risas y distender el ambiente). Tras 5 minutos de conversaciones, se ponen en común de forma anónima algunas de las cosas que se han dicho, llevando a cabo la contextualización del itinerario por parte del formador.</p>
5'	<p style="text-align: center;">Primer debate en gran grupo:</p> <p>¿Tenéis algún amigo que ha ejercido violencia machista? ¿Qué hizo? ¿Cómo reaccionaste ante esa situación?</p> <p>* Es importante contestar sin dar nombres de victimarios o víctimas, para centrarnos en las actitudes violentas, no en quien las lleva a cabo.</p> <p>Estas preguntas son una especie de termómetro que mide el nivel de conciencia del grupo con la temática. Independientemente de si se contesta mucho o poco durante el debate, todo es analizable.</p>
10'	<p style="text-align: center;">Segundo debate en gran grupo, vídeo y explicación teórica:</p> <p>Visionado del vídeo “Mi señora”, corto de Juan Rivadeneira, sobre acoso sexual callejero, que muestra situaciones explícitas de violencia machista: https://www.youtube.com/watch?v=a_kK4TDwsJ0</p> <p>Preguntas para analizar el vídeo “Mi señora”</p> <p>¿Esto es violencia? ¿En qué momento se pasa de la raya? ¿Qué provoca que el hombre haga eso?</p> <p>A continuación, explicación del concepto de violencias machistas, tipos y consecuencias.</p>



15' (2*) Trabajo por subgrupos en post-its

se dividen en grupos de 5, y se les pide que, después de haber entendido qué son y cómo se producen las diferentes violencias machistas, escriban en post-its cuáles han ejercido sus amigos: P.ej. “Tengo un amigo que le toca el culo a las chicas en la discoteca sin su consentimiento”.

*Es conveniente ofrecer un listado de contextos y situaciones donde suelen llevarse a cabo estas violencias: En el instituto, discotecas, en la calle, en sus redes sociales, en sus relaciones de pareja, etc.

Podrán usar los post-its que quieran, cuantos más, mejor.

5' Creación de cartel individual “Tengo un amigo que”, y pegado de cartelería.

Finaliza el taller pegándose estos carteles por la clase.

Se les pide que transcriban a un cartel tamaño A-4 uno de los post-is que hayan creado, que les hayan llamado la atención, o que les recuerde a algún amigo suyo.

5' Diario del no querer (enterarse):

Tómate tu tiempo para para escribir qué te ha parecido esta tercera sesión... Reflexiona sobre qué podrías decirle a tu amigo... sobre las violencias machistas que has presenciado o de las que has participado.

MATERIALES PARA LA SESIÓN

Diario del no querer (enterarse). Post-its, cañón, cartelería, rotuladores gruesos.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

1* *Alternativa Covid: Si no pueden moverse por la clase, hablarán poniéndose de pie en sus sillas. Hay que conseguir un ambiente distendido al principio, previo a los temas más serios que se tratarán durante el resto de la sesión.

2* Los post-its hay que recogerlos para usarlos en la sesión 8.

SESIÓN 4: TERCERA SEGREGADA DE CHICOS: PODER O PODERES	
DICOTOMÍA	
PALABRA	SILENCIO
PALABRAS CLAVE	Esencia, yo que conozco, yo que desconozco.
CONCEPTOS CLAVE	Poder y poderes.
	Diálogo o uso de la fuerza.
	Necesidades propias o de las otras.
	Cooperación o competencia.
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Reconocer qué métodos utilizan los hombres para conseguir cubrir sus necesidades. Reflexionar sobre las formas de relación basadas en relaciones de poder autoritario o del reparto cooperativo. 	
ESQUEMA METODOLÓGICO	
5'	<p>Bienvenida.</p> <p>Preguntamos qué tal están y recordamos el uso del “diario del no querer (enterarse)”, además de los acuerdos de cuidado y buenos tratos de la primera sesión.</p>
10' (1*)	<p>Juego de los círculos.</p> <p>Nos dividimos en dos grupos y uno debe entrar en el otro. Para ello pueden establecer cuantas estrategias consideren. Trabajo sobre el uso de la fuerza o el diálogo, el trabajo en equipo y los liderazgos.</p>
15'	<p>Trabajo individual</p> <p>¿qué necesito y qué hago para conseguirlo? Se escriben en dos columnas y se dibujan en la parte de atrás.</p>
15' (2*)	<p>Trabajo por subgrupos “El mural del poder”</p> <p>Se ponen en común los dibujos y se representa gráficamente con un único graffiti que se dibuja en un mural común. Se abre un debate sobre las diferentes formas de ejercer el poder y cuál es la que nos caracteriza y hemos aprendido, conectando las conclusiones de la primera actividad y la producción colectiva.</p>
10'	<p>Diario del no querer (enterarse):</p> <p>¿Te ves identificado en algún dibujo? tómate tu tiempo para reflexionar en cómo consigues lo que necesitas, qué tipo de poder ostentas... Y escribe...</p>
MATERIALES PARA LA SESIÓN	

Folios, bolígrafos, papel continuo, ceras blandas, rotuladores de varios colores y cinta de carrocero.

*Para la versión covid: 5 metros de cuerda.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

1*	<p>Se puede llevar a cabo también la dinámica de “La Muralla” Salen 3, y al grupo de dentro se les pide que han de formar una muralla para que quien entre no pueda coger un pañuelo que está detrás de la muralla. Sólo se lo darán si el que entra lo pide por favor. Los que están fuera salen y entran para intentar conseguir el pañuelo. A estos 3, sólo se les da la consigna: “tienes que conseguir el pañuelo”. Al entrar por separado, si alguien consigue el pañuelo, se une a la muralla. Al finalizar se debate sobre como conseguimos los hombres nuestros objetivos, si tenemos en cuenta o no a las otras personas, y si empleamos la fuerza, la tozudez, etc.</p> <p>*Alternativa covid: La muralla se hace con 1’5 m. de separación, con los participantes agarrados a cuerdas que impedirán el paso a quien quiera entrar. Si quien ha de conseguir el pañuelo se salta las normas Covid... Se analiza relacionándolo con los contenidos a tratar en la sesión.</p>
2*	*Alternativa Covid: Hacer minigrafitis en subgrupos (Tamaño A1) y pegarlos en un gran mural.

SESIÓN 5: CUARTA SEGREGADA DE CHICOS: MASCULINIDADES Y SOCIALIZACIÓN

DICOTOMÍA

MASCULINIDADES HEGEMÓNICAS

MASCULINIDADES FEMINISTAS

PALABRAS CLAVE

Socialización, masculinidades, estereotipos, adquisición de normas y mandatos de género.

CONCEPTOS CLAVE

Mensajes recibidos en distintos ámbitos.

Influencias en la Construcción de la Masculinidad Tradicional.

Socialización en Binario.

Inclusión en el Grupo de Iguales.

OBJETIVOS

- Analizar los mensajes, normas y mandatos de género recibidos.
- Reflexionar sobre cómo nuestras realidades actuales, son más diversas, con más

disidencias que los estereotipos tradicionales.

ESQUEMA METODOLÓGICO

5´	Bienvenida.
	Preguntamos qué tal están y recordamos el uso del “diario del no querer (enterarse)”, además de los acuerdos de cuidado y buenos tratos de la primera sesión.
5´	Dinámica de presentación por Diadas o individual, subiéndose a la silla al decir la palabra:
	Decir palabras monosílabas/o cortas, con fuerte carga o simbología masculina. Explicar y aclarar.
15´ (1*)	Trabajo grupos pequeños:
	Se visualizan un par de cortos (1*). Preguntar ¿Qué mensajes nos dicen de cómo tenemos que ser los hombres de verdad? Escribirlo en cartulinas.
20´ (2*)	Debate en gran grupo:
	se ponen en común los mensajes y mandatos recibidos y se reflexiona que significado tienen y sus consecuencias tanto en ellos mismos como en su contexto (familia, relaciones, instituto). ¿Desde qué diferentes ámbitos se nos dicen esos mandatos (2*)? Poner ejemplos cotidianos e insistir en que conductas nos condiciona de forma inconsciente (riesgos, malos tratos, violencias, jerarquías, pocos afectos y expresión emocional, etc.). 2ª parte Debate: Preguntar cómo podemos cambiar esas presiones y aceptar las diversidades de cada cual, que den ejemplos en lo cotidiano (ser más cariñosos; cuidar más de nosotros mismos y de otras personas; ser más amables; apoyar a quienes tienen menos oportunidades; reconocer las diversidades; reírse y cuestionar reacciones típicas de machirulos; no aceptar discriminaciones; etc.) *Si hay tiempo: Anotar en cartulina; hacer foto y dejarla expuesta en el aula.
10´	Diario del no querer (enterarse):
	Escribe frases que te han dicho, o que has oído desde pequeño, sobre cómo debe ser un hombre. Reflexiona sobre ellas y escribe cómo crees que debes ser.

MATERIALES PARA LA SESIÓN

Ordenador, Proyector, Cortos en usb; cartulinas; rotuladores; fixo;

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

1*	Ejemplos de cortos, para poder usar y trabajar Mensajes sobre Masculinidades Tradicionales. Cursillo para Machos In & Out 3´40’’
----	---

	<p>https://www.youtube.com/watch?v=D9BHPq-z-9Q Gran Torino. Aprender a hablar como un hombre 3'10''</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=MyZh8qjXofw Trailer 3 Metros sobre el cielo 2'</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fKOZfhKDZ9Q Para ser un hombre de verdad. Joan Planas. Mandatos. 2'10''</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=sQRmgL5LWQg Anuncio Repsol. Dani Pedrosa. Serás un Hombre 1'30''</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=aJx97OoPQ5U Consejos de Ken. ToyStory 3; 1'30''</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WY5DWyHta5M Anuncio de Cinzano. Uno de cada 10 hombres es gay 0'50''</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=AwBrChqWN9A</p>
2*	<p style="text-align: center;">ARGUMENTOS Y PUNTOS FUERTES:</p> <p>En esta Sociedad Patriarcal, acostumbran a educarnos en binario (o eres hombre o mujer), sin tener en cuenta las diversidades actuales. Los valores que se asocian a lo masculino acostumbran a ser: fuerza; agresividad; dureza; independencia; valentía; racionalidad; inteligencia; actividad; sexualidad activa e iniciativa; responsabilidad; autoridad; protección; atrevimiento; competitividad; vitalidad; proveedores; heterosexuales; orgullosos; controladores etc.</p> <p>Estos mensajes nos llegan desde diferentes ámbitos: medios de comunicación; redes sociales; colegas; IES; publicidad; series tv y pelis; familia; religión, etc. (pedir y poner ejemplos).</p> <p>Algunas consecuencias de esa masculinidad tradicional es, por ejemplo, que nos sabemos o creemos superiores y con privilegios, ya que la identidad masculina la alcanzamos por oposición y desvalorización a la identidad femenina, que socialmente se considera inferior debido a los estereotipos de género: ellas deben ser emotivas; bellas y atractivas; sensibles; maternales, dependientes, etc.): y a realidades y conceptos que suponen desventajas sociolaborales para las mujeres respecto a los hombres, como los trabajos precarios, la crianza, los cuidados, la dedicación a lo doméstico, o conceptos que suponen tipos de discriminación indirecta o invisibilizada, como el techo cristal (impedimentos que encuentran las mujeres para ascender en el terreno laboral independientemente de sus capacidades, méritos o éxitos laborales) o el suelo pegajoso (la decisión de muchas mujeres a la hora de tomar una decisión sobre su carrera profesional, priorizando la crianza o el trabajo doméstico a promocionar en el plano laboral).</p>

	<p>Por ser niños (no adultos) y homófobos, de todo ese conjunto salen los rituales de paso y prácticas de riesgo constantes en demostrar la masculinidad, durante toda la vida (más valientes; atrevidos; consumo de pornografía; controladores; dominadores; agresivos y violentos para resolver conflictos; poca expresión emocional y demostración de afectos; etc.)</p> <p>Hay una presión constante y obligatoria por parte de los colegas, amigos, sociedad en general a que nos comportemos y seamos de unas formas determinadas. Poner datos (accidentes de tráfico; y laborales; presos en cárceles; menor esperanza de vida; jerarquías etc.)</p> <p>La presión del grupo o grupos es muy fuerte y si actuamos de forma diferente a lo establecido, estamos expuestos a insultos, ninguneos, mobbing, insatisfacciones, a desubicaciones, tensiones, violencias, malos tratos, etc. Miedos a ser considerados inferiores y vulnerables (aspectos tradicionalmente asociados a lo femenino).</p>
--	---

SESIÓN 7: QUINTA SEGREGADA DE CHICOS: PROTECTOR	
DICOTOMÍA	
PATRIARCA	CUIDADOR
PALABRAS CLAVE	Cuidado, protección, seguridad, trabajo.
CONCEPTOS CLAVE	Corresponsabilidad.
	Buenos tratos.
	Necesidades propias o de las otras.
	División sexual del trabajo.
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar la lógica de la cadena de cuidados en nuestra sociedad. • Reflexionar sobre cómo incorporarse a los cuidados y las resistencias que existen para llevarlas a la práctica. 	
ESQUEMA METODOLÓGICO	

10´	<p align="center">Bienvenida y dinámica de evaluación de sesión conjunta.</p> <p>En un círculo, iremos de forma aleatoria diciendo una palabra que refleje lo que sucedió en la sesión mixta. Nos quedaremos con las que más se repitan y el grupo se situará a un lado u otro del espacio en función de si están o no de acuerdo.</p>
15´	<p align="center">Trabajo individual:</p> <p>Cada persona recibe en una cuartilla un personaje (Rey, futbolista, profesor, taxista, etc.) y debe describir qué condiciones se tienen que producir para que esa persona desarrolle su función y tenga éxito. Serán figuras masculinas.</p> <p>Material para usar en la dinámica:</p> <p>El formador lee en alto: “La historia de un 26 de mayo cualquiera”.</p> <p>“Paco salió contento de su autoescuela porque por fin Manolo había aprobado su examen, que le daba la licencia para conducir el taxi de sus sueños. En su primera carrera Manolo montó a Dani, que habría llegado tarde al aeropuerto, y por consiguiente a su partido, de no ser por la rapidez de Manolo. Dani concluyó su día triunfando, y recibiendo el premio de manos de Felipe, que también se marchó a casa satisfecho por el trabajo bien hecho. Todos triunfaron. ¿Gracias a qué?”</p> <p>ENUMERAD LAS TAREAS QUE HAN HECHO POSIBLE EL ÉXITO DE CADA PERSONAJE ESE 26 DE MAYO.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;">   </div>



No aportar estos cuidados hasta después de haber tendido:



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

20'

(1*)

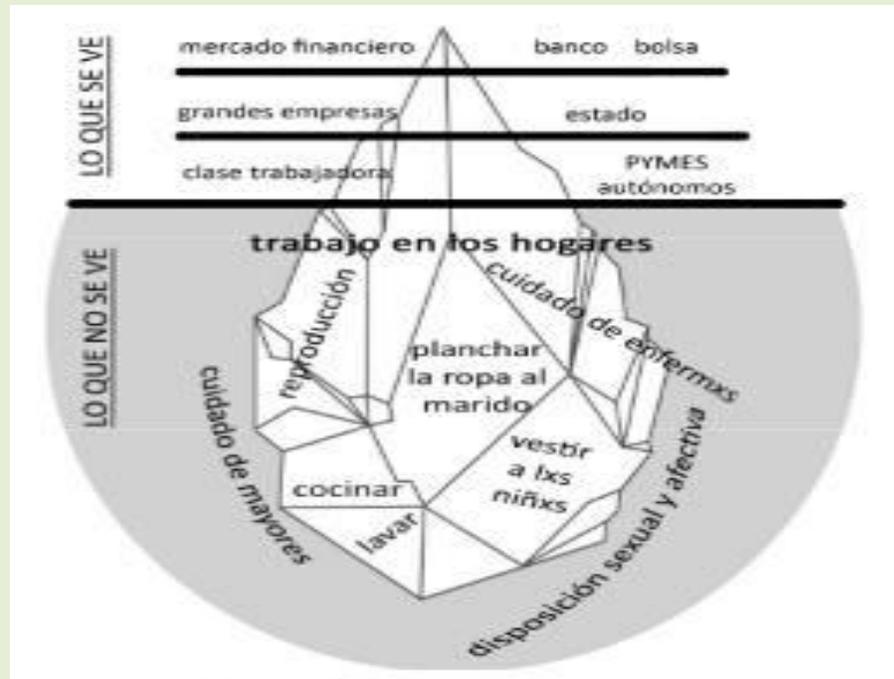
Trabajo por subgrupos:

Se ponen en común las condiciones y se traslada a un único listado. Se revisan, incorporan las que falten y se abre un debate sobre quién hace qué.

En subgrupos de nuevo, se realiza una secuencia de fotos que se ordenan en el tendedero los cuidados de los personajes y se anotan las conclusiones. Debate abierto final sobre economía de los cuidados.

Se pretende comprobar si se han parado a pensar en todo lo que soporta el éxito de estos hombres. Todo el trabajo muchas veces invisibilizado que supone el colchón en el que se sustenta la sociedad.

Tratar y profundizar en el concepto de economía feminista de los cuidados.



10'

Diario del no querer (enterarse):

Piensa en quién realiza los cuidados para que tú puedas conseguir tus metas. Escribe en tu diario sobre ello y sobre cómo tú puedes corresponsabilizarte y cuidar.

Lanzar aquí la pregunta de cómo podemos corresponsabilizarnos, cuidar, no ser tiranos...

MATERIALES PARA LA SESIÓN

Ordenador, proyector, folios, bolígrafos, papel continuo, rotuladores, cuerdas de tender, pinzas, fotos impresas y plastificadas de personajes y del iceberg de los cuidados.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

1*

Material para profundizar en la temática de la economía feminista:

<https://ecosfron.org/ya-esta-aqui-el-nuevo-dossieresf-economia-feminista-visualizar-lo-invisible/>

SESIÓN 8: SEXTA SEGREGADA DE CHICOS: VIOLENCIAS DE GÉNERO	
DICOTOMÍA	
INTERDEPENDENCIA	DEPENDENCIA
PALABRAS CLAVE	Celos, posesión, control, poder, subordinación, buenos tratos, derechos en las relaciones.
CONCEPTOS CLAVE	Violencia de género.
	Relaciones jerarquizadas.
	Mitos de amor romántico.
	Ciclo de la violencia.
	Derechos en las relaciones.
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la conciencia crítica ante actitudes que reproduzcan la desigualdad, el abuso y la violencia de género. • Desmontar lo mitos sobre la violencia de género y el amor romántico. • Identificar y rechazar comportamientos que predispongan relaciones de poder-sumisión y los roles estereotipados de héroe conquistador – princesa sumisa. • Promover relaciones saludables basadas en la igualdad, el buen trato, el respeto y la interdependencia. 	
ESQUEMA METODOLÓGICO	
10`	<p>Pegado de post-its.</p> <p>Creación en la pizarra (Formador), o proyección de la escalera o el iceberg de la violencia de género pegando en cada escalón algunas de las frases de la sesión “TENGO UN AMIGO QUE...” (Que el formador ha de traer preparadas de la sesión 3, y leer en alto y pegarlas).</p>



15'
(1*)

Dinámica de grupo: Si no estoy de acuerdo me levanto.

Lectura de frases de mitos de amor romántico para posicionamiento y debate del alumnado (centrándonos en relaciones jerarquizadas, celos, control...). Incluir píldoras que desmitifiquen la Violencia de Género (No son locos, pobres o borrachos y ellas no son las culpables, ni son tontas porque aguantan...).

Frases para leer:

El amor verdadero es para toda la vida.

Hay una media naranja para cada persona.

Si empiezas una relación con alguien, debes dejar de hacer algunas cosas para pasar tiempo con esta persona.

Tu pareja tiene derecho a mirar tus mensajes.

Si a tu pareja le molesta que hables con alguien, debes dejar de hablar con esa persona.

Si el amor no duele, no es amor verdadero.

Sentir un poquito de celos es bueno.

Debo tratar a mi pareja con respeto, y ella a mí también.

	Yo soy libre, y quien me quiera de verdad debe quererme como soy.
10´	Trabajo por subgrupos: Creación de un decálogo de “derechos en las relaciones”. Se divide la clase en 3 subgrupos que harán 3 derechos cada subgrupo (Un derecho por cada escalón de la violencia de género, o poner derechos de abajo a arriba del iceberg).
10´	Puesta en común: Comentar todos los derechos y pegarlos en cada escalón. (y al finalizar por la clase).
10´	Compromiso final en el Diario del no querer (enterarse) Voy a decirle a mi amigo que...: Identificar los derechos que nuestros amigos de la sesión 3 coartaban a sus parejas, y comprometerse a hablarles de esos derechos. Pensar en si nosotros hacemos posible que nuestras parejas disfruten de esos derechos. Escribir “Voy a decirle a mi amigo que... En el Diario del no querer (enterarse).
MATERIALES PARA LA SESIÓN	
Pizarra, tizas, papelógrafo, rotulador, cinta adhesiva, cartulinas, post-its, cañón. Llevar preparadas las frases de la sesión 3 y documento o power point con frases de mitos de amor romántico.	
ASPECTOS A TENER EN CUENTA	
1*	Mitos del amor romántico y materiales complementarios para profundizar, situados en el apartado de “aspectos a tener en cuenta” de la sesión 7 de chicas (su quinta segregada).

SESIÓN 9: SÉPTIMA SEGREGADA DE CHICOS: AMOR Y AFECTOS	
DICOTOMÍA	
AUTOSUFICIENCIA	AFECTOS
PALABRAS CLAVE	Placeres; sexualidades y diversidades; tipos de afectos y vinculaciones; límites, condiciones.
CONCEPTOS CLAVE	Formas de relacionarnos con otras personas.
	Sexualidad idealizada.
	Amor y Enamoramiento.
	Empatía.

OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer, Visibilizar y Reflexionar sobre Amor y Sexualidades. • Comprender que hay diversidades y tiempos diferentes. • Concienciar sobre que estoy dando y que estoy buscando. • Responsabilizarse de actitudes y comportamientos. • Favorecer Comunicación Positiva, Escucha Activa y Empática. 	
ESQUEMA METODOLÓGICO	
5´	<p style="text-align: center;">Bienvenida y Dinámica de confianza/desinhibición/cohesión grupal:</p> <p>Preguntamos cómo estamos, recordamos las normas de buenos tratos y el uso del diario del no querer (enterarse). Después, ponemos una canción que quieran y proponemos diferentes tipos de baile: individual, en diada, en grupos de 3, 4, 5...</p>
15´	<p style="text-align: center;">Actividad en subgrupos de 4/5...</p> <p>Se pregunta:</p> <p>¿qué me gusta/gustaría en una relación?</p> <p>¿qué no soporto/soportaría en una relación?</p> <p>¿qué condiciones pongo/pondría? persona, lugar, ambiente, seguridad, etc.?</p> <p>Anotar en post-its (mensaje corto) y colocar en cartulinas/papel en pared.</p>
10´	<p style="text-align: center;">Trabajo reflexivo en gran grupo:</p> <p>Debate sobre las respuestas y aclaración de dudas, mitos, creencias y errores, sobre sexualidades; enamoramiento y amor; pareja (1+1=3); influencias pornografía; etc. Es importante que el facilitador lleve preparadas respuestas sobre sexualidades saludables e igualitarias, fisiología del placer; diferencias entre amor y enamoramiento; etc.</p>
15´ (1*)	<p style="text-align: center;">Dinámica: El lavadero de coches:</p> <p>Para trabajar placeres, empatía, buen trato, confianza, límites y condiciones: Se hace un pasillo por el que irán pasando de uno en uno, con el objetivo de recibir placer por parte del grupo entero. Es importante que quien pase deje claro cuáles son sus límites, p.ej: No quiero que me toquen el trasero ni la cabeza... Y también que el grupo entero entienda que se trata de dar placer a la otra persona, logrando que quien pase se sienta bien, escuchando sus límites, siendo empáticos. Tras el pasillo comentamos qué hemos sentido dando y recibiendo placer.</p>
10´	<p style="text-align: center;">Diario del no querer (enterarse):</p> <p>Escribir cómo me he sentido dando placer y recibéndolo en el lavadero de coches, y cómo puedo relacionar ello con mis relaciones cotidianas.</p>
MATERIALES PARA LA SESIÓN:	

Posits, cartulinas, papel embalar; Rotuladores; Reproductor Audio

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

1*	<p>*Alternativa Covid:</p> <p>Se puede realizar un “lavadero de coches” sin contacto físico: con halagos, gestos, comunicación verbal y no verbal... formas de dar placer a distancia, siempre manteniendo el pasillo.</p> <p>Quien pase por el lavadero puede ponerse una venda y recibir elogios, susurros... Hay muchas formas de dar placer y hacer sentir a gusto a la persona que pasa... Incluso con “distancia social”.</p> <p>Si no salen esos cariños, habrá que analizar por qué... (homofobia, socialización heteropatriarcal, masculinidades hegemónicas tradicionales y nuevas...)</p>
-----------	--

SESIÓN 11: OCTAVA SEGREGADA DE CHICOS: CUIDADOS

DICOTOMÍA

EGOÍSMO

GENEROSIDAD

PALABRAS CLAVE	Cuidado, autocuidado, empatía, comunicación.
CONCEPTOS CLAVE	Reconocimiento/expresión de emociones.
	Interdependencia.
	Buenos tratos.
	Corresponsabilidad.

OBJETIVOS

- Reconocer las emociones que producen las relaciones cotidianas.
- Reflexionar sobre el grado de interdependencia con otras personas para obtener bienestar.
- Definir prácticas de cuidados y autocuidados.

ESQUEMA METODOLÓGICO

10´	<p style="text-align: center;">Bienvenida y dinámica de evaluación de sesión conjunta.</p> <p>Cada participante escribirá tres emociones que sintió en la anterior sesión mixta. Cuando se ponga la música, tendrán que recorrer el aula representando las emociones, sin hablar y mediante mímica. Después se</p>
-----	---

	tendrán que adivinar y anotar aquellas que más se repitan. Se realiza una devolución final.
10´	Trabajo individual: ¿qué hace sentirme bien? descripción de una situación que haya provocado buenas sensaciones. Se ponen en común en gran grupo.
30´	Trabajo por subgrupos: se deben representar teatralmente situaciones donde hacemos cosas para que quienes nos rodean se sientan bien. Se aportan pistas...en casa, en el aula, con mis amigos, etc. Representación por subgrupos y debate abierto final. * La estimación es de 15´de teatro y 15´de debate.
5´	Diario del no querer (enterarse): Tómate tu tiempo y escribe sobre algunas emociones que has experimentado... ¿Qué te hace sentirte bien?
MATERIALES PARA LA SESIÓN	
Ordenador, proyector, folios, bolígrafos, papel continuo, rotuladores y atrezzo para representaciones (gorros, bufandas, pelucas, pareos, pañuelos...etc.)	

SESIÓN 12: NOVENA SEGREGADA DE CHICOS: EMOCIONES	
DICOTOMÍA	
DENTRO	FUERA
PALABRAS CLAVE	Vivencias emocionales, bloqueos, tensiones, no verbal, expresión, empatía, respiraciones.
CONCEPTOS CLAVE	Identificación emociones.
	Consecuencias personales y grupales de comportamientos tóxicos
	Cuerpo y reacciones
	Alternativas de expresión e Higiene Emocional y Descarga.
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer Emociones, su expresión y conductas asociadas. • Reflexionar sobre cómo Siento yo y les otros. Alternativas y Descarga Emocional. 	
ESQUEMA METODOLÓGICO	
10' (1*)	<p>Bienvenida y Ejercicio de confianza:</p> <p>Preguntamos qué tal estamos, recordamos el uso del diario y las normas de buenos tratos.</p> <p>Por diadas dejarse caer hacia atrás, con brazos en alto. En pequeños grupos: Tentetieso, brazos en pecho y cabeza atrás.</p>
15'	<p>Trabajo individual:</p> <p>Escribir de todas las emociones: (ira, afectos, miedos, alegría, sorpresa, asco, tristeza, culpa, frustración, vergüenza).</p>

	<p>Ranking:</p> <p>1- con las que me siento bien;</p> <p>2 – las que no siento demasiado;</p> <p>3 – con las que me llevo regular y no las manejo.</p>
20' (2*) y (3*)	<p>Trabajo en gran grupo:</p> <p>Puesta en común: centrarse en los Bloqueos, Corazas Corporales, Tensiones y Dificultades.</p> <p>¿En qué partes de tu cuerpo las sientes y te atraviesan?</p> <p>Ejemplos y posturas corporales. (2*)</p> <p>Poner manos en lugares, tomar conciencia, bloqueos y corazas. Imitar distintas posiciones/posturas. Aflojar y soltar cuerpo. Estiramientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar listado de Higiene Emocional y Descarga (3*) • En gran grupo: Poner en práctica algunas descargas con respiraciones.
10'	<p>Diario del no querer (enterarse).</p> <p>Escribe cómo te conoces y regulas emocionalmente en lo cotidiano. Dónde has identificado las diferentes emociones en tu cuerpo, qué has aprendido...</p>
MATERIALES PARA LA SESIÓN	
Folios, bolígrafos, papel continuo, rotuladores de varios colores, cinta de carroceros. Listado de actividades de descarga emocional	
ASPECTOS A TENER EN CUENTA	
1*	<p>Alternativa Covid:</p> <p>Dinámica “Nos pasamos la energía”.</p> <p>En círculo, separados a 1’5m. Lanzamos nuestra energía “con nuestros brazos” y onomatopeya incluida a algún compañero, que hará un gesto con sus brazos al recibirla (con otra onomatopeya) y la lanzará con sus brazos a otro compañero con otra onomatopeya diferente.</p> <p>Consiste en crear una cadena de energía en la que todos participemos y seamos interdependientes.</p>
2*	<p>Ejemplos y Posturas Corporales donde sientes las emociones: Escalofríos; cuerpo lleno de energía, comerme el mundo, salir corriendo, batimiento; sorpresa; miedos; ira; tristeza; indiferencia, etc.</p>

Localizaciones: Nudo en la garganta, opresión diafragma, dolor estómago; tensión mandíbulas; puños cerrados; tensión cuello; ojos cansados; etc.).

JUSTIFICACIÓN: El cuerpo reacciona ante diversas expresiones emocionales y acumulamos tensiones que no sabemos/podemos descargar y acostumbramos a funcionar con Estimulo - Respuesta, estamos reaccionando, no actuando de forma adecuada, te manejan las circunstancias. Caemos presos de su intensidad, sintiendo algo que nos incomoda y desagrada y actuando de formas que, fríamente, no escogeríamos. Luego aparece el Sentimiento de Culpa. Tendemos a reprimir el sentimiento, a ignorarlo, a negarlo o a forzarnos a hacerlo desaparecer.

Irónicamente cuando tratamos de huir de una emoción, esta encuentra el camino para manifestarse con mucha mayor fuerza, de forma incontrolada. Para desprendernos de la tristeza hemos de sentirla, darle espacio, escucharla.

Para librarnos del miedo hemos de hacerle frente.

Si queremos terminar con la ira hemos de encontrar una manera de canalizarla de forma adecuada, buscar lugar, objetos, momento, etc. para descargarla.

La vida se mide en emociones, en momentos de felicidad, de melancolía, de esperanza, ilusión y también de tristezas.

Consecuencias poca detección, identificación, represión, expresión y conductas:

No nos sentimos a gusto con nosotros mismos (por hacer, decir o no hacer, o no decir), por las reacciones que tenemos o no hemos tenido.

Las demás personas reaccionan mal, o no comprenden nuestras formas de expresión (muchas veces no lo sabemos ni nosotros mismos); hacemos daño; provocamos malos entendidos, conflictos, etc.)

Hay que buscar otras respuestas o conductas, a esas situaciones incómodas o poco gratificantes que perturban nuestra relación interna y con las demás personas:

- Pedir tiempo muerto (apartarse). Hace falta reflexión, que no sea impulsivo. Tómate un respiro.

- Pedir disculpas por reacciones exageradas.

	<ul style="list-style-type: none"> - Liberar tensiones por otras vías de forma consciente (ver listado de descarga emocional). - Centrar atención en otras cosas (distracción) para evitar momentáneamente demasiada intensidad (cine, sudoku, música, manualidades, lecturas, juegos, etc.) - Fíjate en tu lenguaje corporal y aflójate. - Respira lentamente de forma consciente.
3*	<p>Pequeño Listado de Descarga Emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patalear, llorar, rabieta, gritar, cantar, golpear, bailar, etc. en lugar reservado y seguro, hacerlo de forma consciente, sabiendo que estamos descargando. - Aumentar todo tipo de actividad física (pasear, subir/bajar escaleras, deporte, bailar, limpiar, ordenar, cambiar decoración, juegos, caminar deprisa, nadar, ...) -Meditación, relajación, respiraciones conscientes, profundas y sonoras, duchas, siesta, etc. - Escribir diario/libreta de cómo te sientes. Aprenderás a conocerte más y podrás revisar comportamientos anteriores y resultados. - Expresión artística y/o sensorial: modelar; fotografía; tocar instrumentos; bailar; pintar; dibujar; escuchar música; masajes; abrazos; reírse; estiramientos; etc. - Comparte momentos con tus mascotas, si las tienes.

SESIÓN 13: DÉCIMA SEGREGADA DE CHICOS: ¿QUIEN SOY?	
DICOTOMÍA	
POSTUREO	AUTENTICIDAD
PALABRAS CLAVE	Autoconocimiento, identidad personal, diversidades, responsabilidades, reflexión, autoestima.
CONCEPTOS CLAVE	Imagen que damos Consecuencias personales e influencias grupales Elecciones y Toma de Decisiones

Competencias personales	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre qué mostramos de nosotros y qué influencias existen. • Ser responsables y consecuentes con nuestras elecciones. • Hacer un balance sobre el proceso llevado a cabo. 	
ESQUEMA METODOLÓGICO	
10´	<p style="text-align: center;">Bienvenida y Selfies</p> <p>Tras preguntar cómo nos sentimos y recordar el uso del diario del no querer (enterarse) Invitamos a realizarse selfies (individual; diadas, grupitos). En gran grupo: Enseñar las fotos y comentar qué proyectamos, como nos mostramos. (Machirulos; Graciosillos; Rebeldes; Aislados; Estereotipos, etc.) y qué consecuencias tiene en la respuesta de las demás personas.</p>
10´ (1*) y (2*)	<p style="text-align: center;">Relajación individual dirigida:</p> <p>Con mensajes positivos y constructivos (1*) Acabar con Rap de El Chojín "Soy y no Soy". https://www.youtube.com/watch?v=pi4Vy1n9hg0</p> <p>(2*)</p>
10´ (3*)	<p style="text-align: center;">Trabajo gran grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entregar Listado de Reflexión sobre Tomas de decisiones, Planes de acción y Ser Responsables de las Elecciones tomadas (3*). • Comentarlas y aclarar dudas.
10´	<p style="text-align: center;">Diario del no querer (enterarse).</p> <p>Escribe qué ha significado para ti el proceso en el que has participado. Tómate tu tiempo, intenta plasmar compromisos de cambio o aprendizajes que te servirán para tu futuro.</p>
10´	<p style="text-align: center;">Cierre:</p> <p>Recordar Puntos Fuertes de la sesión, hacer plenario/resumen del proceso del Itinerario y, si se crea el ambiente, voluntariamente compartir algunos escritos de los diarios del no querer (enterarse).</p>
5´	<p style="text-align: center;">Si da tiempo, dinámica de despedida: (4*)</p> <p>El lavadero de coches.</p>
MATERIALES PARA LA SESIÓN	
Teléfonos móviles; Polaroid; Instagram; Proyector; cable y ordenador, Reproductor y música relajante. Vídeo/Hoja con letra de El Chojín. Listado de toma de decisiones.	
ASPECTOS A TENER EN CUENTA	
1*	<p><u>EJEMPLO DE RELAJACIÓN INDIVIDUAL DIRIGIDA:</u></p> <p>Todos sentados, con música tranquila. Pies planos en el suelo, espalda pegada en respaldo silla, manos encima muslos.</p>

	<p>Comenzar respirando tranquilamente, inhalando por nariz y expulsando lentamente por la boca. Ir aflojando distintas partes del cuerpo (iniciar por pies y piernas, seguir con pelvis, abdomen, cuello y brazos, cabeza)</p> <p>Proyectar y visualizar algún lugar agradable en la naturaleza (bosque, playa, parque, etc.)</p> <p>Tomar conciencia de vuestro cuerpo y respiración, para notar sensación de abandono.</p> <p>Imaginar un espejo de tamaño grande, donde nos vemos de cuerpo entero. Vamos a reconocernos muy despacito de arriba abajo y de abajo a arriba.</p> <p>¿Qué aspecto tengo? Físicamente, hacer un repaso</p> <p>¿Qué me gusta de mí, Competencias, Capacidades, Oportunidades y Cualidades que tengo? A nivel personal, social, amistades, relaciones, escolar, valores, etc.</p> <p>Mírate bien, sonríete, perdónate, acéptate, entiéndete, discúlpate, date más oportunidades para aprender, para intuir, para equivocarte, para ser flexible, para seguir aprendiendo y mejorando.</p> <p>Porque yo me se verdadero, me acepto a mí mismo. Reconozco que soy Diverso, Único, Maduro, Irresponsable; Autónomo; Interdependiente, etc.</p> <p>A veces entre el Yo Ideal ¿Qué es el Yo Ideal? Mi idea de cómo Debería ser Yo; El resultado de mi Educación; lo que la Sociedad quiere que Yo sea; Familia; Colegas; etc. y el Yo Real hay Discrepancias, Diferencias, Auto exigencias. Si vamos a cambiar cosas, vamos a hacerlo desde nuestra propia decisión y deseo, porque nosotros decidimos que queremos mejorar.</p>
2*	<p>https://www.youtube.com/watch?v=pi4Vy1n9hg0</p> <p><u>Canción de El Chojín: Soy y No Soy:</u></p> <p>No soy un hombre... no soy hetero, no soy afro, ni español, ni ateo; No soy lo que ven, ni soy lo que intento que crean, soy una mente en pelea. Soy un jaleo. Soy la contradicción cuando quiero hacer algo y no lo hago y luego me arrepiento y me enfado. Soy la promesa esa de: "A partir de ahora, verás" y me lo creo de verdad, hasta que la cago... Soy un montón de buenas intenciones, lo juro;</p>

y reciclo, y cuido de mi gente, y me preocupo;
pero también tengo mi punto oscuro y hay cosas que no quiero compartir
porque no quiero.
Son mis asuntos.
Eso que te sirvió no sobra, se puede aprovechar si lo transformas y le das
otro uso.
Tengo un cubo para envases y otro para disgustos,
con uno cuido mi salud, con el otro mi mundo...

Soy lo que muestro y lo que oculto,
soy un niño al que obligan a ser adulto.
No sé quién se ha inventado eso de los años, pero yo no envejeczo, yo me
descubro.
Y me di cuenta de que hay tantas vidas ahí fuera como ideas aquí dentro;
que el tiempo convierte tragedias en recuerdos.
Que cuando aprendo no es por la experiencia en sí, sino el momento;
que me pille dispuesto y abierto...

Porque A veces soy, a veces no soy...
lo que me sobra no lo tiro, lo reciclo...
Y soy... y no soy
y voy cambiando a lo largo del camino.
Soy y no soy
Como todos también voy buscando mi sitio.
Y Soy... y No Soy ...
No soy tan raro...
si un montón de gente que me entiende será porque es normal sentirse
extraño.
No me gusta que me etiqueten, soy más complicado que cualquier cartel que
me hayan colocado.
He estado en relaciones tóxicas y me he envenenado de odio;
pero también de amor, de éxito y fracaso.
Y todos los venenos son igual de malos;
por mucho que unos sean más dulces y otro más amargos.
Igual... No hay poesía en el sufrimiento
aunque veas que puedo describir lo feo con un texto bello.
No hay poesía en el tormento, ni hay poesía en el bajón existencial que me
da cada cierto tiempo.
Pero... Sí que a veces aprendes en ese proceso
y conoces gente excelente, y te vas conociendo,
y crees que vas entendiendo mejor de qué va el juego hasta que un día crees
que no,
y luego que sí y así vas creciendo...
Suena contradictorio, pero es cierto... con cada pieza que pierdo me siento

	<p>más completo. No sé qué es lo que me quedará ahí dentro; pero deber ser lo bueno, lo importante (espero) Antes me daba envidia la gente segura, ahora me da desconfianza y un poco de angustia. La perspectiva de vivir una vida sin cambiar lo cierto es que me asusta. Porque A veces soy, a veces no soy... lo que me sobra no lo tiro, lo reciclo... Y soy... y no soy y voy cambiando a lo largo del camino. Soy y no soy Como todos también voy buscando mi sitio. Y Soy... y No Soy ...</p>
<p>3*</p>	<p>Entregar Listado de Toma de Decisiones: Para tener Planes de acción: Previo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hay que estar decidido a llegar a compromisos y a soluciones - Comunicarnos de forma positiva (buenas palabras; buenos tratos y formas; Calidez) - Tener Paciencia, Ser Asertivos y Empáticos <ol style="list-style-type: none"> 1) Analizar; Definir; Buscar causas de la situación. 2) Relativizar; ver otras perspectivas; Necesidades propias y de otras personas 3) Hacer lluvia de ideas de posibles Soluciones. 4) Descartar las menos realistas o muy dificultosas. 5) Hacer listado de pros y contras en cada solución planteada (ventajas e inconvenientes) 6) Considerar qué estrategias podemos utilizar para conseguir las soluciones (Pedir tiempo; buscar lugar y momento adecuado; tener Creatividad; Aprender Habilidades necesarias; Buscar Ayuda/Orientación; Aceptar los acuerdos sin vivirlos como sumisión y/o frustración) 7) Decidir Opción/Opciones más adecuadas. 8) Ponerlas en práctica. 9) Evaluar resultados y Readaptar (Cómo me siento y cómo se sienten) (Ser Responsables de las Elecciones tomadas) <p>COMENTAR LOS PASOS Y ACLARAR DUDAS</p>
<p>4*</p>	<p>Opcional, si diera tiempo. Esta dinámica ya se hizo en la sesión 9. Ya la conocen.</p>