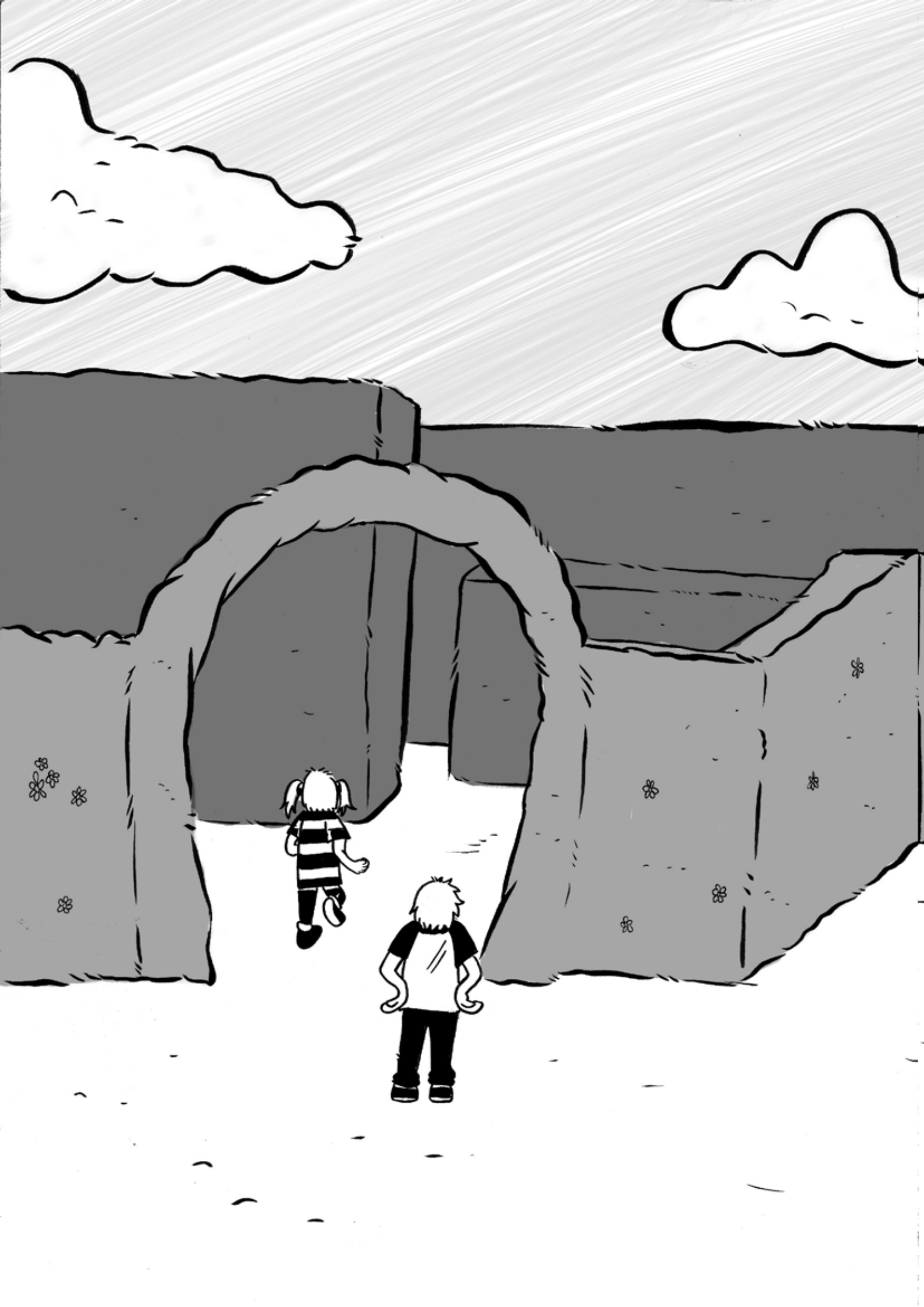




Percorre o teu labirinto

Manual de xénero
e autoestima



Percorre o teu labirinto

Manual de xénero
e autoestima

**A ti Ana benquerida, que tanto nos
acompañaches sempre co teu sorriso
e nos segues a acompañar.**

Título: PERCORRE O TEU LABIRINTO. Manual de xénero e autoestima

Organización: INTERED GALICIA.

Enderezo: Praza do Matadoiro, 7-Bajo, 15703 Santiago de Compostela.

Teléfono: 981 58 79 66.

Enderezo electrónico: galicia@intered.org

Proxecto: PR804A 2014/05

“Redes educativas para la sostenibilidad de la vida”

Primeira edición: Galicia, diciembre 2015

Coordinación e redacción: María Paz Caínzos Rodríguez

Revisión: Amalia Álvarez Vega, Encina Villanueva Lorenzana, Walberto

Virgilio Tejeda Gardado e José Rutilio Delgado Rodríguez

Colaboración: Ana da Huz Serrano, Noelia García Camiña, Encina Villanueva

Lorenzana; Walberto Virgilio Tejeda Guardado e José Rutilio

Delgado Rodríguez da Escola EQUINOCCIO do Centro

Bartolomé das Casas de San Salvador. O Salvador; María

Astray Vieites, Marian, Marta Díaz del Río García, Mónica

Vázquez Gómez, Paula Polo Pérez, Lara Peleteiro Rodríguez,

Sandra Rivero Montemuiño e M^a Teresa Val Davila. E o grupo

de “Educación na escola” da Garbancita ecolóxica (por permitirnos publicar a súa pirámide de alimentos, exercicio físico e afectos).

Colaboración e apoio financeiro: Dirección Xeral de Relacións exteriores e coa Unión Europea. Xunta de Galicia (DXRE e EU).

Deseño, maquetación e ilustración: Paula Esteban Blanco

Imprime: Tórculo Comunicación Gráfica

Edita: Función InteRed

ISBN: 987-84-937893-9-8

DLG: C594-2016

A publicación foi realizada co apoio financeiro da DIRECCIÓN XERAL DE RELACIONES EXTERIORES E COA UNIÓN EUROPEA. XUNTA DE GALICIA.

O contido da devandita publicación é responsabilidade exclusiva da Fundación InteRed e non reflicte necesariamente a opinión da DXRE e EU nin a Consellería de Educación.

PRESENTACIÓN

Tes nas túas mans un libro escrito especialmente para ti; teñas nove ou noventa e nove anos. Pensado con moito agarimos para convidarte a vivir unha viaxe inesquecible ao teu interior e descubrir o tesouro marabilloso que agochas nel.

Vante acompañar Ana e Walber. Ana, é a nai da idea do labirinto, ela, que dedicou a súa vida a vivir con paixón a aventura de entrar no seu interior “onde atopo unha paz interior que endexamais descubrín doutro xeito, sentir que dentro de min é onde teño que construír os piares que me conectan coa verdadeira **VIDA**”; e axudar a percorrelo, a cantas persoas atopou polo camiño.

O labirinto é un libro pensado mentres, Paz e mais eu, percorríamos os fermosos camiños da bisbarra de Viana do Bolo visitando ao profesorado. Está pensado especialmente, aínda que non só, para as cativas e cativos do rural galego.

Nas túas mans tes unha obra colectiva, coordinada extraordinariamente por M^a Paz Caínzos Rodríguez, que grazas a ela ve a luz. Un libro que se comezou a escribir o 23 de outubro 2014, con Encina Villanueva Lorenzana, responsable de xénero de InteRed, M^a Paz Caínzos Rodríguez, responsable de xénero de InteRed Galicia, Ana de la Huz Serrano e Noelia García Camiña, expertas en xénero e nais da idea do labirinto, María Astray Vieites, voluntaria de InteRed, (Walber) Walberto Virgilio Tejeda Guardado e José Rutilio Delgado Rodríguez da Escola EQUINOCCIO do Centro Bartolomé das Casas de San Salvador, O Salvador. Rematouse o 31 de decembro de 2015, despois de percorrer un camiño ó longo do cal, unhas persoas seguiron o seu propio camiño, e outras, Charo a irmá de Ana, Marian, Marta Díaz del Río García, Mónica Vázquez Gómez; Paula Polo Pérez, Lara Peleteiro Rodríguez, Sandra Rivero Montemuiño, Paula Esteban Blanco que ilustrou e maquetou a publicación, e M^a Teresa Val Davila que nos regalou a historia e o poema, uníronse de moi distintos modos, á equipa; un camiño cheo de historias de dor e ledicia, e, sobre todo, un camiño cheo de **TENRURA**.

Convidámoste a entrar no teu propio labirinto, sen medo e con liberdade. Como xa sabedes, os labirintos son todos distintos, aínda que todos teñen unha entrada e poden ter máis dunha saída, pero teñen saída, aínda que sexa polo mesmo lugar polo que entráramos...

Ben é certo que sabemos por onde entramos pero non coñecemos a saída. O normal é que saíamos por un lugar totalmente distinto á entrada. Así, esperemos, pase contigo cando remates de traballar este libro, que saías sendo unha persoa coa autoestima fortalecida, coñecendo o tesouro que levas dentro, valorándote e valorando ás persoas que che atopas polo camiño. Coñecendo os teus dereitos e os dereitos de todas as persoas. E, sobre todo, que descubras a importancia da **EQUIDADE** de xénero e traballes para que sexa unha realidade na túa vida e na nosa sociedade. Din que os efectos do voo dunha bolboreta en Galicia chegan ata Australia. Termínanse de descubrir “as ondas gravitacionais”. Velaquí un libro con vocación de provocar ondas gravitacionais no tema de xénero e na túa ledicia persoal e social.

Amalia Álvarez Vega
Delegada de InteRed Galicia

HISTORIA DUN VELLO PROFESOR

Un día, un vello profesor empezou a clase mirando amodo ao alumnado e díxolles: "Imos facer un experimento". Puxo sobre a mesa un frasco grande, de moita capacidade de litros. Logo mostroulles unha ducia de pedras do tamaño de pelotas de tenis e foinas metendo no frasco. Cando estaba cheo, preguntoulles: "Está cheo o frasco?". Dixéronlle, si.

Entón sacou un recipiente de grava e foi botándoa con coidado enriba das pedras. Axitou un pouco o frasco. Os anacos de grava coáronse entre as pedras ata o fondo.

EO vello profesor volveu preguntar: "Está cheo o frasco?". Un alumno contestou: O máis probable é que non. Moi ben, dixo o profesor. Entón sacou un saco de area e botouno dentro do frasco. Volveu preguntar ao alumnado: "Está cheo o frasco?". Non, responderon. E el dixo: "Moi ben".

Entón colleu unha xerra de auga que estaba sobre a mesa e encheu o frasco ata arriba. Logo preguntoulles: "Que vos ensina esta experiencia?". "Se non metemos primeiro no frasco as pedras grandes, logo non poderán caber todas. Fíxose un gran silencio. E o profesor continuou: "Cales son as pedras grandes da vosa vida?". "A familia, a saúde, os amigos, o diñeiro..."

O que hai que recordar é a importancia de meter en primeiro lugar as pedras grandes da nosa vida, se non corremos o risco de non ser felices.

Se damos prioridade á pacotilla -grava, area- encheremos a nosa vida de cousas sen importancia e sen valor e non nos quedará tempo para o máis importante. Non vos esquezades de preguntarvos: Cales son as pedras grandes da miña vida? E logo metelas no frasco da vosa vida

Antes de ler este libro recorda
a historia daquel vello profesor
para ir metendo no frasco da túa vida
as pedras de máis valor.

Descobre a través das súas páxinas
pedras de xenerosidade, de ledicia,
de tenrura, de compartir con amor.
Se queres algunha cousa pídeas sempre –por favor–
e dá grazas cando ti recibas algún don.

Pedras de fortaleza para vencer na dificultade
e tamén a de ser doado cando teñas que pedir perdón.

Elixes pedras que sosteñan a túa personalidade,
que o vento da moda non a poida derribar.

Vai enchéndote amodo de pedras de gran valor
con paciencia fai o teu traballo. Non é doado o labor.

Abre, agora, este libro e comeza con tesón.
Non te esquezas de meter, sempre, ao principio,
as pedras grandes, que son as de máis valor,
pois se enches o teu frasco coas máis pequenas
non haberá sitio para aquelas que farán máis leda a túa vida
e nunca poderás saciar a sede do teu novo corazón

ÁNIMO, COMEZA O TEU TRABALLO CON ARDOR

Mª Teresa Val Davila



Etapas 1: Autoimagen	05
Etapas 2: Autoconcepto	11
Etapas 3: Autoaceptación	21
Etapas 4: Autoidentidad de género ...	31

Etapas 5: Autoestima	43
Etapas 6: Autocuidado	51
Etapas 7: Ciudadanía	63

Índice



Escribir



Pegar



Meditar

Percorre o teu labirinto

.....



Ola, chámome **Ana**, amante de **Galicia**... e son unha das persoas que xunto ao voso profesorado, vou a estar acompañando os vosos pasos, ao longo deste caderno-labirinto inacabado

Ola, eu son **Walberto**, vivo no **Salvador**, e tamén vou camiñar xunto a vós ao longo deste caderno-labirinto, o cal esperamos que nos axudes a completar!





Ana De La Huz

Ana naceu na cidade de Vigo, estudou Educación Social, Psicopedagogía e Criminoloxía e formouse como profesora de loga e terapeuta emocional. Dedicou a súa vida a traballar con quen máis o necesitaban: persoas sen teito, en risco de exclusión social, con discapacidade, mulleres maltratadas, menores con problemas. Colaborou activamente coa ONGD InteRed con quen estivo en México e desenvolveu varios proxectos formativos en Galicia, tanto na formación do profesorado, como do alumnado. Dedicou a súa vida a realizar o seu gran soño: Coñecerse a se mesma e traballar o seu mundo interior, para achegar o seu gran graño de area a este mundo.



Walberto Tejeda Guardado

Naceu en Honduras C.A; realizou os seus estudos de Filosofía e Teoloxía en Panamá, Nicaragua e O Salvador; e na actualidade vive en San Salvador. O Salvador, onde traballa co Centro Bartolomé das Casas (CBC), levando entre outras cousas, a condución da Escola Metodolóxica en Masculinidades EQUINOCIO e A Plataforma GenerAcción: Masculinidades en Centroamérica. Dende 2010 Walberto forma parte do equipo facilitador, que xunto con InteRed Galicia, acompañou os procesos en xénero e masculinidades no contexto galego.

A idea é, que ao longo deste caderno... TI vaias percorrendo diferentes etapas do labirinto da **TÚA** vida...

Anímaste?



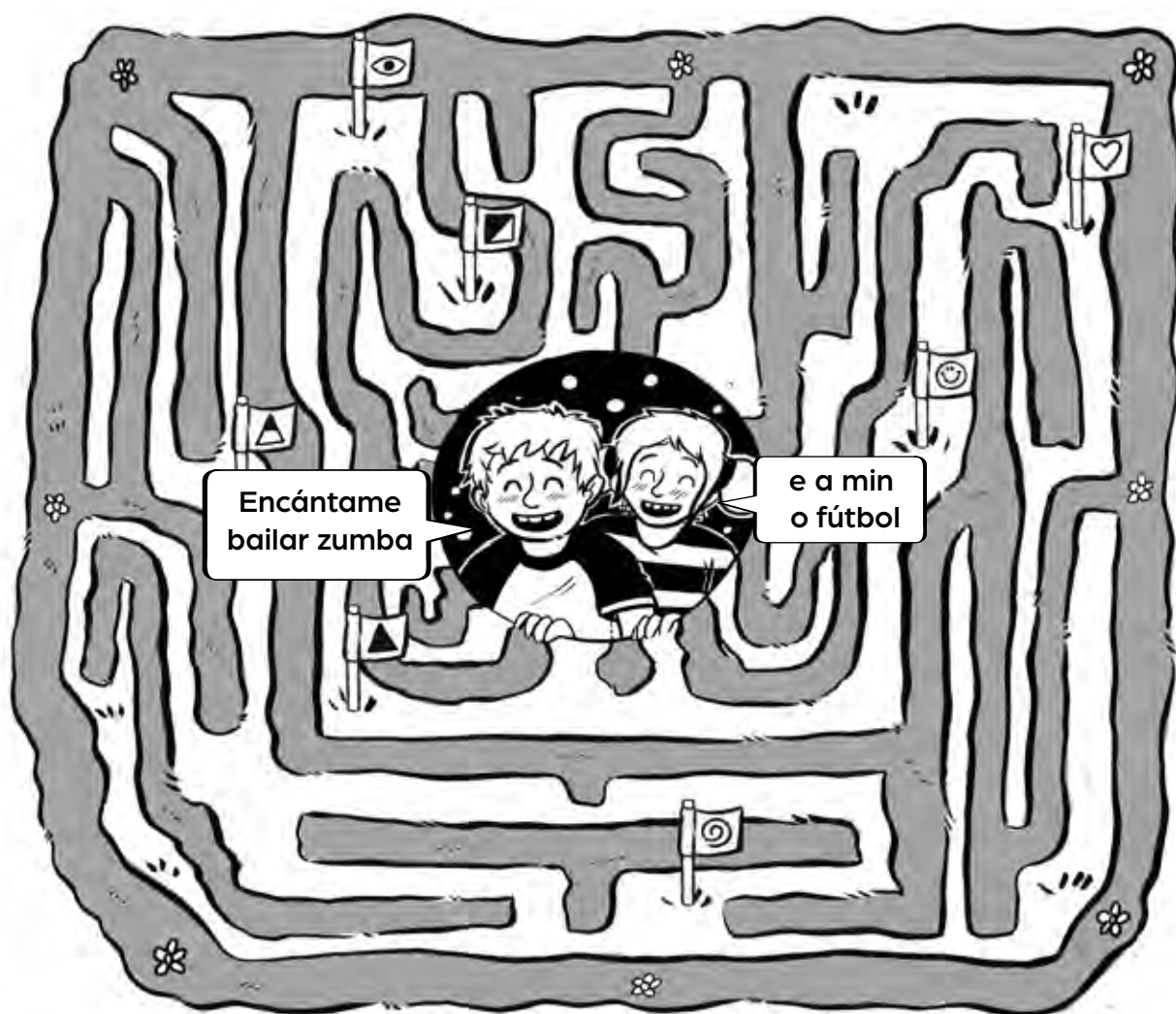
Percorre o teu labirinto



Estas son as etapas e en todas elas hai que lembrar que tanto as nenas como os nenos, tendes os mesmos dereitos!!.

Etapas

- 👁️ Autoimaxen
- 😊 Autoconcepto
- ▣ Autoaceptación
- 🌀 Autoidentidade de xénero
- ♥️ Autoestima
- ⚠️ Autocoidado
- ▲ Coidadanía





Para poder facelo, temos que acordar como o imos a realizar.
Ocorréseche algún máis?

ACORDOS

- Hai que continuar o camiño en orden e sen saltarse ningunha etapa... E sen adiantarse
- Na clase, podo falar sobre min... pero NON facer comentarios sobre o que digan as demais persoas
- O que se diga na clase... na clase quedase
- Só TI decides que partes do caderno- labirinto queres compartir





1ª ETAPA: AUTOIMAXEN

Obxectivo	Materiais
Coñecer a imaxe que cada persoa ten de se mesma..."A TÚA imaxe".	-Papeis de cores, tamaño medio folio (para a páxina 7) -Rotuladores ou pinturas -Pegamento -Algo para decorar: telas, papeis, botóns...
Tarefa Previa	
Investiga coa túa familia, acerca do TEU nome (Contestar na páxina 6)	



Alá imos..., cerra os ollos, escoita a música e pensa no...
TEU NOME...

Cal é o teu nome?

Sabes que significa?

Quen cho puxo e por que?

Gústache?

De que outras maneiras te chaman?

Como che gusta a ti que te chamen?

É importante o TEU nome? Por que?



Moi ben...

Agora colle un papel
de cores e decóralo
poñendo nel, o nome
polo que máis che
gusta que te chamen



E despois de
compartilo...
lembrete de
pegalo aquí



Seguro que vistes a película "Avatar"... Pero....

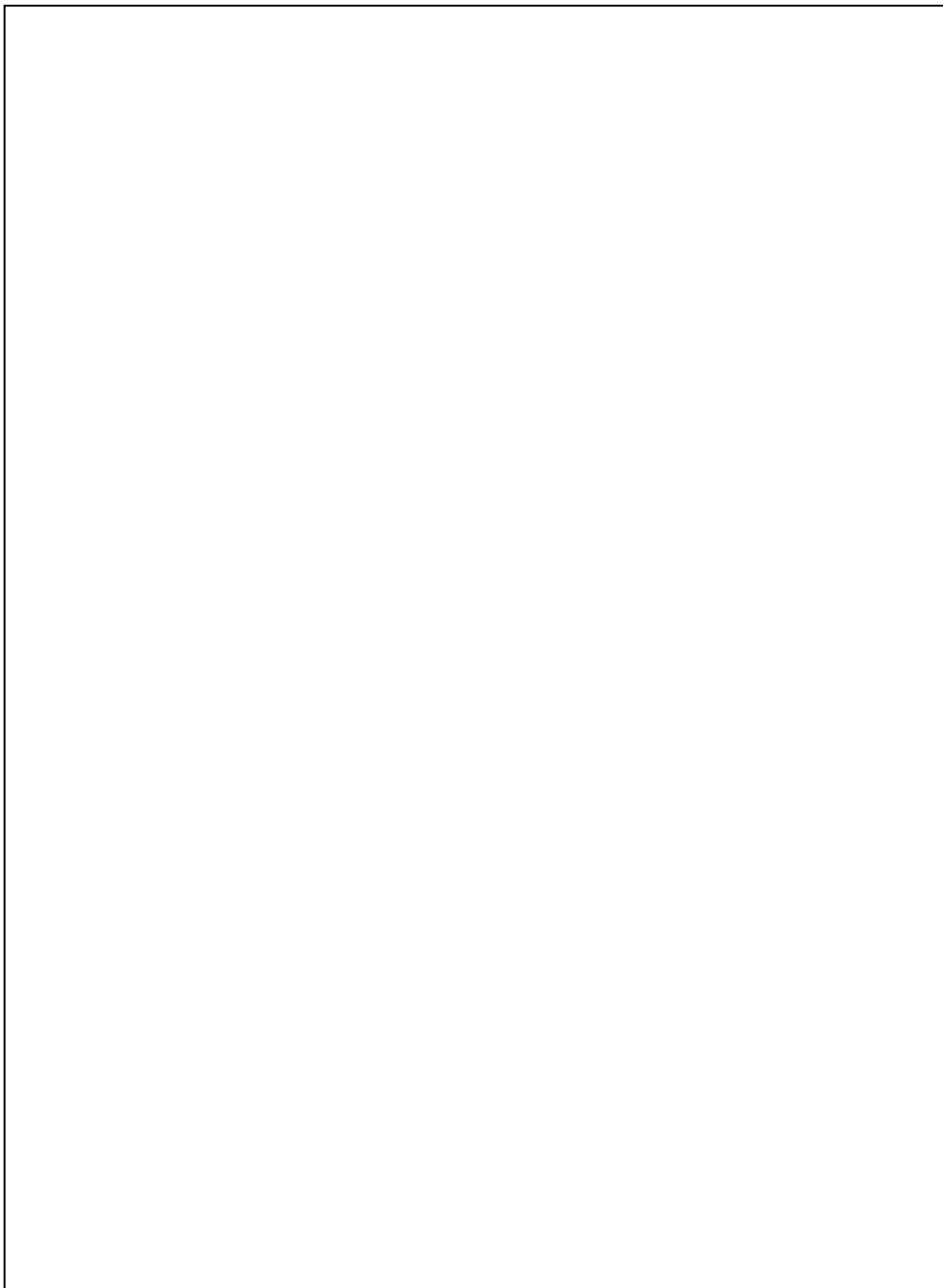
Que é para ti un "avatar"?

Que di o dicionario da palabra "avatar"?



Invitámoste a debuxar o **TEU** avatar no seguinte recadro...

Para nós o **AVATAR** representa a imaxe coa que **TI** te queres presentar, e é unha parte clave da túa identidade





Perfecto, este é o teu **AVATAR** co que comezas o **TEU** camiño polo labirinto volveremos a fixarnos nel varias veces, por agora



Que partes do teu corpo destacaches máis ou menos? Por que?

Que emocións expresas no debuxo? Por que?

Que roupas leva postas o TEU avatar? Por que?

Que fai o TEU avatar no debuxo? Por que?

Que é o que máis che gusta do TEU avatar?

Hai algo máis que queres decirnos do TEU avatar?

2ª ETAPA: AUTOCONCEPTO



Obxectivo

Construír a valoración,
que cada persoa ten
de se mesma.
"O TEU concepto".

Materiais

- Lá da cor que máis che guste.
- Gomets de 7 cores diferentes
- Cola branca

Tarefa Previa

Contestar na páxina 12:

-Se es unha nena ou neno adoptado.-Terás que investigar
sobre o TEU proceso de adopción e o período de acollida.

-Se non es unha nena ou neno adoptado.- Terás que
investigar como foi o TEU proceso de embarazo e parto.



As experiencias que pasaches ao longo da **TÚA** vida, marcan o concepto que podes ter de ti, por iso, nesta etapa imos ir repasándoas



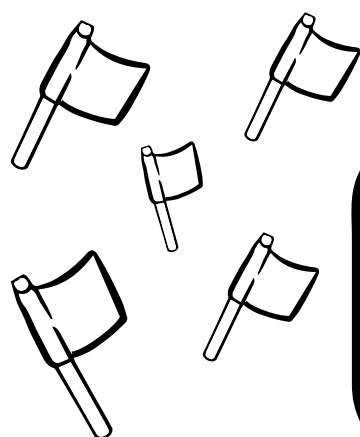
Cóntanos o que investigaches

Pega aquí a foto de cando tiñas menos anos



A continuación...redondea a resposta correcta

Es unha nena?	SI	NON
Tes 10 u 11 anos?	SI	NON
Naciches en España?	SI	NON
Es de pel branca?	SI	NON
Tes problemas de saúde?	SI	NON
Tes algún tipo de discapacidade?	SI	NON
Aínda están vivos os teus 2 proxenitores (mamá/s, papá/s)?	SI	NON
Viven xuntos os teus 2 proxenitores?	SI	NON
Vives cos teus 2 proxenitores?	SI	NON
Tes irmáns ou irmás?	SI	NON
Es filla ou fillo adoptado?	SI	NON
Es o/a maior, mediano, pequeno?		
Falas ben máis linguas, a parte, do galego e o castelán?	SI	NON
Es artista?	SI	NON
Es deportista?	SI	NON
Tocas algún instrumento?	SI	NON
Es unha persoa relixiosa?	SI	NON



Estas respostas mostran as **TÚAS CONDICIÓN**S de vida, e son parte de TI

Delas, depende que a **TÚA** entrada ao labirinto, sexa máis ou menos corta, fácil ou difícil...





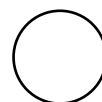
Con ledicia...

Que pasou?:

Como reaccionaches?:

Idade: _____

Gomet laranxa



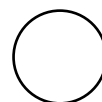
Con medo...

Que pasou?:

Como reaccionaches?:

Idade: _____

Gomet marrón



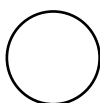
Con ira ou rabia...

Que pasou?:

Como reaccionaches?:

Idade: _____

Gomet amarelo



Sabias que hai 6
emocións básicas?

E que é importante
vivilas todas...



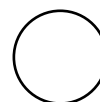
Con tristura...

Que pasou?:

Cómo reaccionaches?:

Idade: _____

Gomet azul



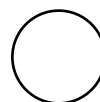
Con vergoña...

Que pasou?:

Como reaccionaches?:

Idade: _____

Gomet gris



Con rexeitamento...



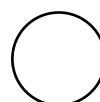
Que pasou?:

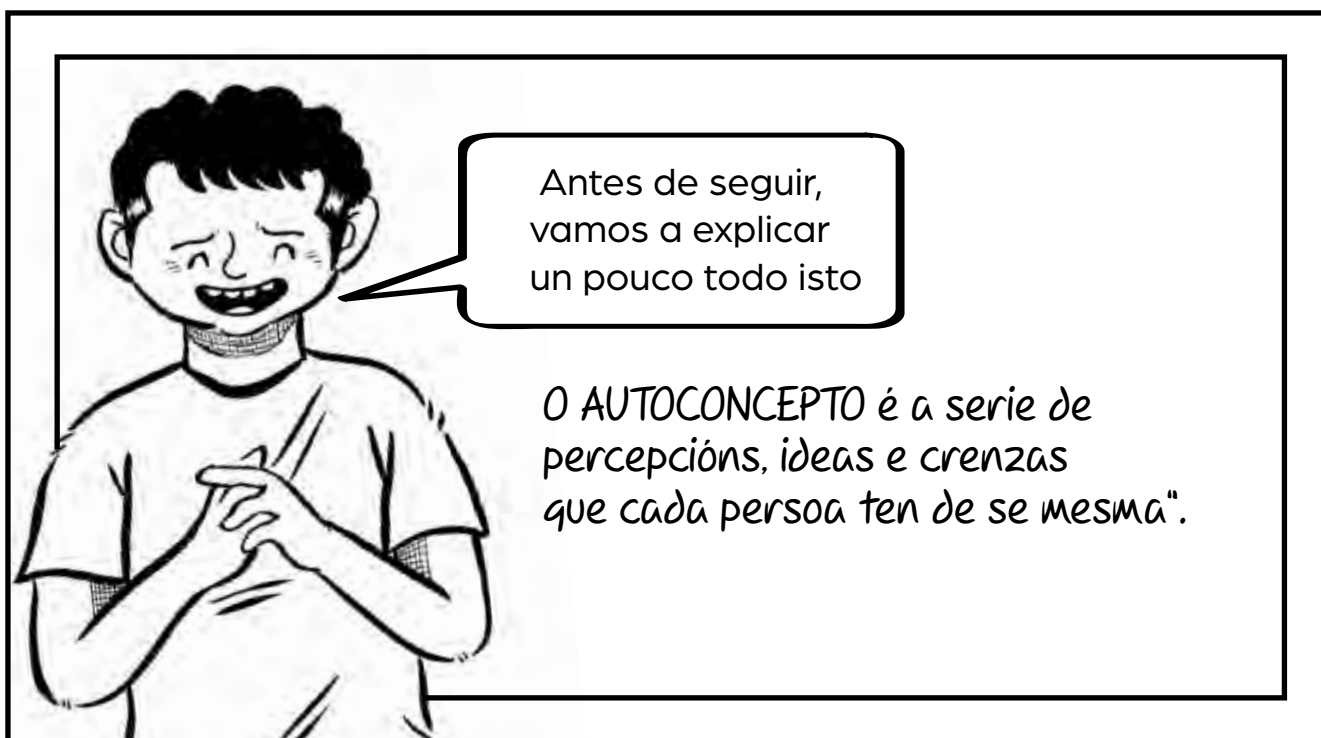
Como reaccionaches?:

Por iso agora te invitamos a que peches os ollos e lembres cando reaccionastes TI...

Idade: _____

Gomet rosa





Este **AUTOCONCEPTO** en xeral marcase polas **CONDICIÓNS DE VIDA** de cada persoa, é dicir polas condicións da túa vida como muller ou home, do lugar no que vives, das túas necesidades, das persoas coas que vives... porque estas son diferentes para cada persoa e van deixando pegada.

Pero ademais está todo o mundo da **CONCIENCIA EMOCIONAL** que é a "**Capacidade para tomar conciencia das propias emocións e das emocións dos demais, incluíndo a habilidade para captar un clima emocional nun contexto determinado**", que ten que comezar por recoñecer e poder xestionar as túas emocións... e non penses que por ter unha reacción exaxerada por algo...sempre vai ser así.

Un truquiño é saber que xunto coas emocións, soen ocorrer cousas como: suar, respirar con dificultade, tensión, falta de concentración...por iso é tan importante "**tomar conciencia do TEU propio corpo**".

Por exemplo: Escribe aquí, en que parte do TEU corpo sentes...

O medo:

A ira:

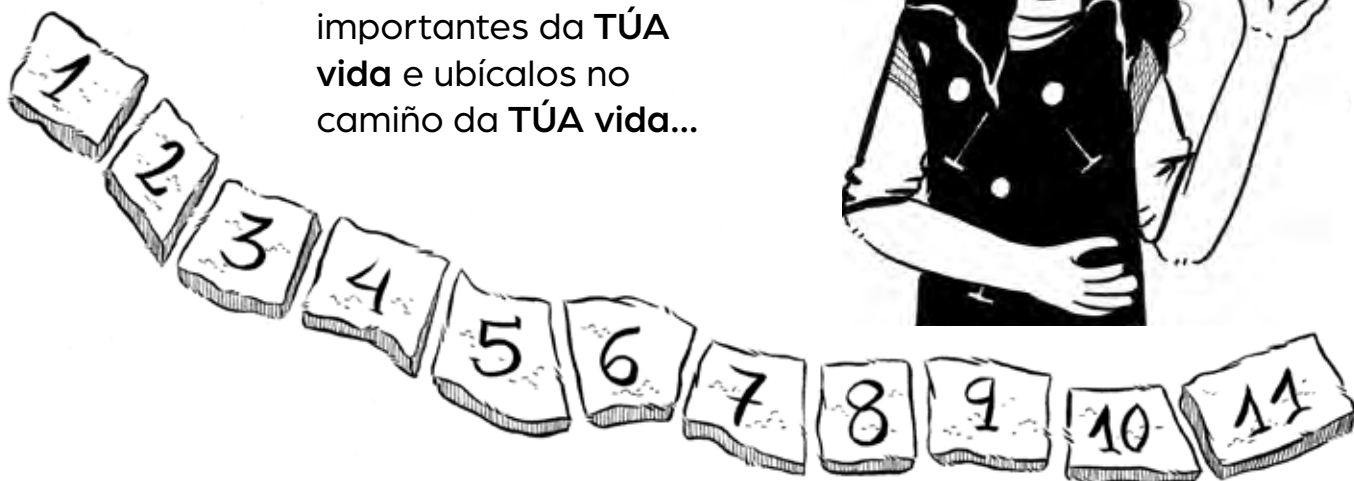
A vergoña:

A ledicia:



E tamén son claves as **EXPERIENCIAS** que tiveches ao longo da túa vida

Pensa en **3** momentos importantes da **TÚA vida** e ubícalos no camiño da **TÚA vida**...



Momento 1

Idade: _____

Momento 2

Idade: _____

Momento 3

Idade: _____

E agora, a facer o **TEU** propio labirinto!!

Instrucións

- 1) Coloca os gomets das túas emocións e experiencias, tendo en conta a idade e a maior ou menor dificultade para vivilo
- 2) Úneos con lá da cor que máis che guste



	1 ano	2 anos	3 anos	4 anos	5 anos
+ doado					
+ difícil					



6 anos	7 anos	8 anos	9 anos	10/11 anos	
					+ doado
					+ difícil



Que tal che quedou
o **TEU** labirinto?

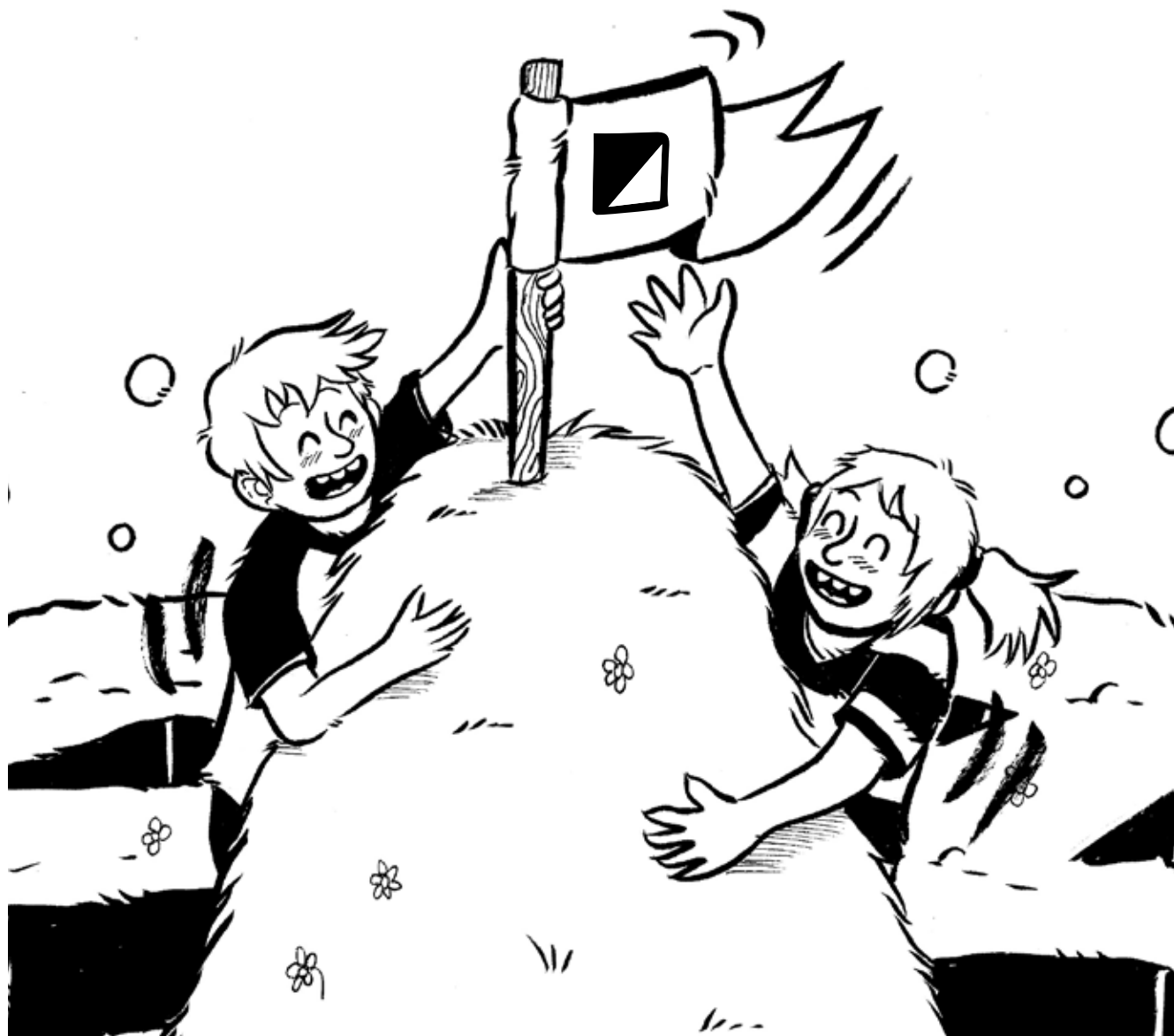
Seguro que
é chulísimo!

Que aprendiches sobre TI ao longo desta etapa?



Moi ben! Pois para non
esquecelo, pega un pouco
de lá co mensaxe, no
avatar do primeiro día.
Podes rodealo, pórlle
un cinto, un colar.

3ª ETAPA: AUTOACEPTACIÓN



Obxectivo

Lograr que cada persoa sexa capaz de recoñecer as súas fortalezas e debilidades... As túas fortalezas e debilidades.

Materiais

- Lá, da cor que máis che guste.
- Papel de seda de moitas cores (non lila)
- Cola branca
- Tesoiras

Tarefa Previa

- Pregúntalle a unha persoa que admires moito sobre:
 - + A súa idade
 - + Unha fortaleza, algo no que é moi boa
 - + Unha debilidade, algo no que aínda teña que mellorar

** E escríbeo na páxina seguinte



A quen entrevistaches?

Que idade ten?

Pegar
foto aquí

FORTALEZA

DEBILIDADE

Dáste conta que teñas a idade que teñas sempre terás que estar aceptando as túas fortalezas e debilidades?

Isto é a **AUTOACEPTACIÓN**, o **ACEPTARTE**, ao recoñecer as túas propias fortalezas e debilidades, os **TEUS** éxitos e fracasos, sen que iso che provoque sentimentos de culpa ou ira, senón sentíndoche unha persoa viva, consciente e responsable.

Que tal esa tarefa?

Si, e é importante, porque **ACEPTAR** é o primeiro paso para **CAMBIAR**



Para empezar, dinos 3 das
TÚAS FORTALEZAS, 3 das calidades
que che permitiron avanzar
polo teu labirinto

☐	
	1-
☐	2-
	3-
☐	



Agora tócache pegarte unha folla
branca nas costas e empezar a dar e recibir
fortalezas... Ao finalizar poderás dicirnos.

	Que fortalezas ven as demais persoas en ti?	Que fortalezas viches ti nas demais persoas?
☐		
	1-	1-
☐	2-	2-
	3-	3-
☐		



Imos pensar un pouco sobre todo isto...

Coinciden as fortalezas que ti dixeches coas que che dixeron?
Cales son novas?

Que che parecen as fortalezas que viron en ti?
En que estás de acordo e en que en desacordo?

Como te sentes cando che din cousas boas?

Sabías que as fortalezas que ves nas outras persoas, tamén son parte de ti? Cales che chaman a atención das que escribiches?

Agora fai o listado de todas as TÚAS fortalezas, ordenándoas de máis a menos.

+		



Cortar e pegar
aquí a folla que
che escribiron
as túas compañeiras
e compañeiros



E agora imos coas **DEBILIDADES**, con eses muros ou encrucilladas que ás veces atopas no labirinto...

Recorda que "**o perfecto é inimigo do bo**", unha debilidade pode facer que o **TEU** camiño sexa máis longo, pero nunca che debe paralizar.



Non existe ninguén perfecto, todas as persoas temos algunha debilidade, **TI** tamén e aínda que é difícil, é importante que **TE** pares a pensalo, porque o aceptalas é o primeiro paso para intentar cambialas. Non podes cambiar ou mellorar, algo no que non aceptas que estás mal.

Debes facelo con orgullo, porque ao nomear as **TÚAS** debilidades estás mostrando que es unha persoa con capacidade de autocrítica e que quere superarse. Si falo dende a rabia ou dende a culpa, é coma se quedases dando voltas en círculo, no mesmo lugar, sen conseguir avanzar... (aínda que un pouquiño si se vale!)

Para facelo, debes centrarche na **TÚA** persoa... non cargarlle a responsabilidade a outras... e tampouco estamos falando agora de cousas materiais ("non teño diñeiro", "non teño ordenador"...). Estamos falando de cousas fondas que están dentro de ti, características da **TÚA** persoa.

Lembra o teu labirinto e escribe

	Debilidades
☐	1-
☐	2-
☐	3-
☐	
☐	



E que debilidades tes nos seguintes espazos

Na casa	No cole	Cos amigos e as amigas
Quero...	Quero...	Quero...
Pero...	Pero...	Pero...



Estes son os pasos que hai que dar para transformarTE

Atrévete con 1 ou 2 das túas debilidades



Querer

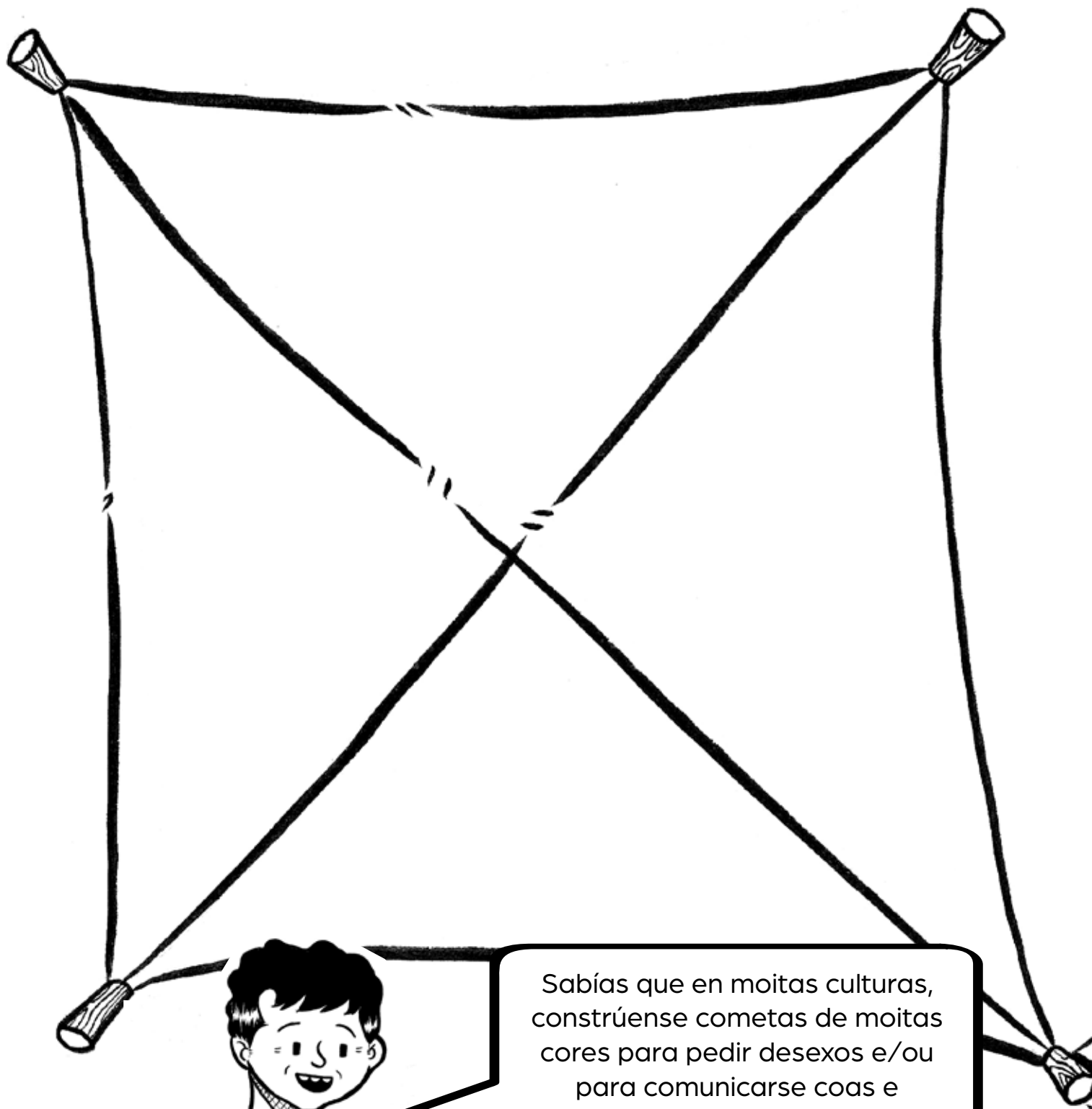


Poder



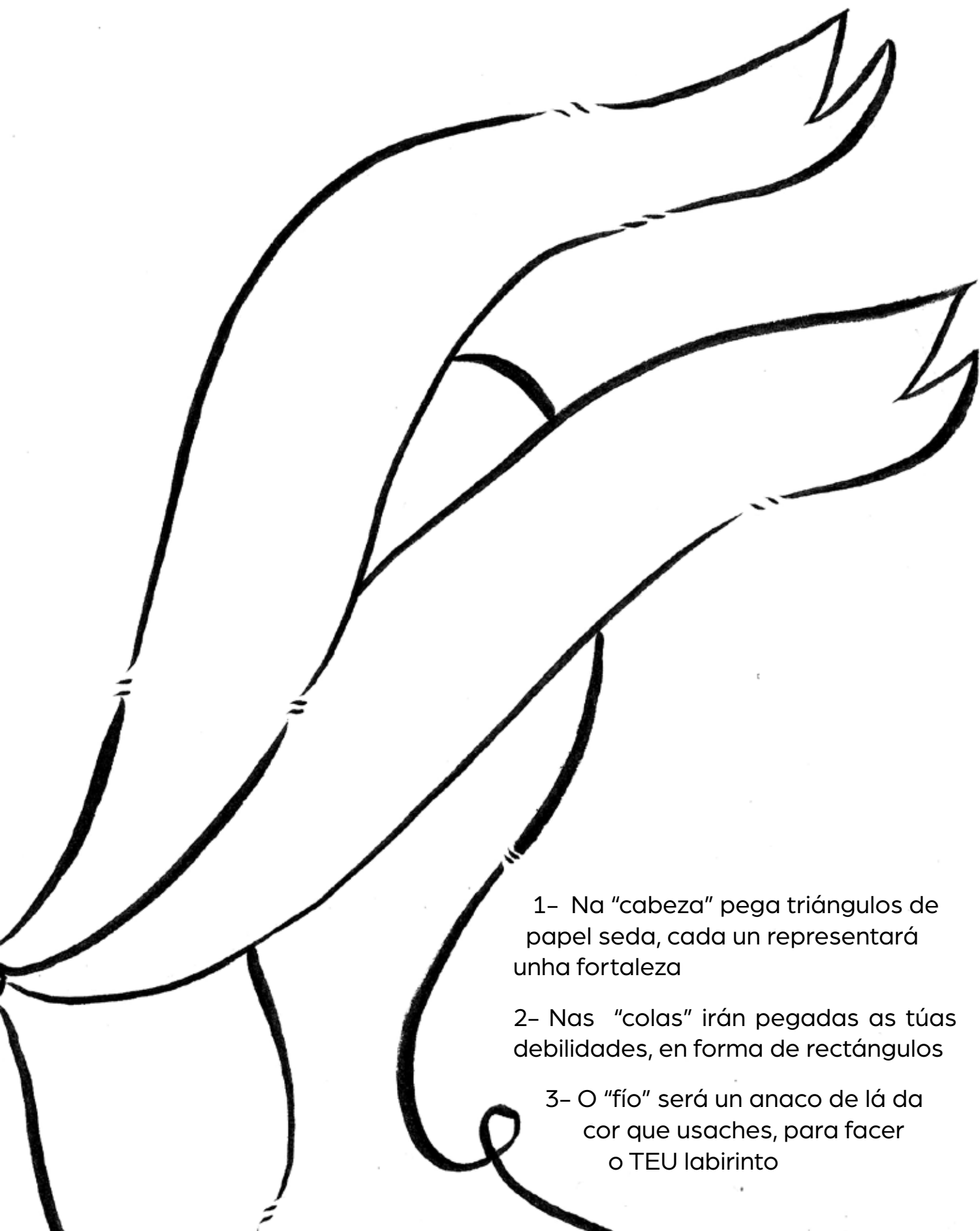
Facer

Que QUERES cambiar?	Que PODES facer para cambialo?	Cando vas a FACELO ?



Sabías que en moitas culturas, constrúense cometas de moitas cores para pedir desexos e/ou para comunicarse coas e os antepasados?

Invitámosche a facer a túa!



1- Na "cabeza" pega triángulos de papel seda, cada un representará unha fortaleza

2- Nas "colas" irán pegadas as túas debilidades, en forma de rectángulos

3- O "fío" será un anaco de lá da cor que usaches, para facer o TEU labirinto



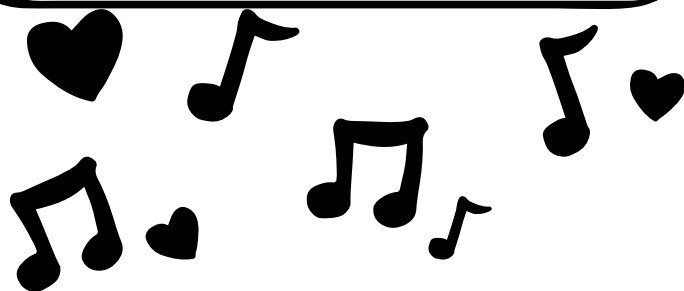
Seguro que che
quedou xenial!...pero
cal é o seu significado?

Por que as fortalezas van na cabeza e as
debilidades na cola?

Por que o fío, será da mesma cor que o do
teu labirinto?

Que significa esta cometa para ti?

Moi ben! Pois para recordalo, pega
anaquiños de papel seda coas TÚAS
fortalezas e as TÚAS debilidades, ao
redor do avatar do primeiro día?



4ª ETAPA: AUTOIDENTIDADE DE XÉNERO



Obxectivo

Reflexionar sobre como o sistema heteropatriarcal inflúe nas nosas vidas... na TÚA vida.

Materiais

- Gomets lilas
- Papel seda lila
- Lazos lilas
- Pegamento

Tarefa Previa

- Pregúntalle á túa nai, tía, avoa todo o que fai desde que se levanta ata que se deita, un día da semana e se podes trae unha foto dela.

-Pregúntalle ao teu pai, tío, avó... todo o que fai desde que se levanta ata que se deita, un día da semana e se podes trae unha foto del

** Escribe as respostas no reloxo das 24h da seguinte páxina



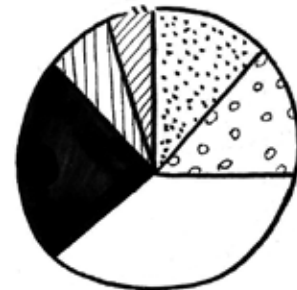
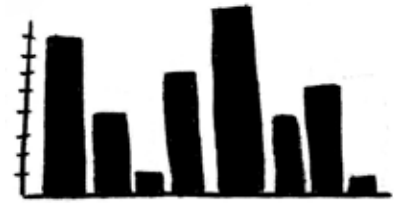
Percorre o teu labirinto

Foto dela	Foto del
1:00	1:00
2:00	2:00
3:00	3:00
4:00	4:00
5:00	5:00
6:00	6:00
7:00	7:00
8:00	8:00
9:00	9:00
10:00	10:00
11:00	11:00
12:00	12:00
13:00	13:00
14:00	14:00
15:00	15:00
16:00	16:00
17:00	17:00
18:00	18:00
19:00	19:00
20:00	20:00
21:00	21:00
22:00	22:00
23:00	23:00
24:00	24:00

Lembra que é a 1:00 da noite



Agora, párate un momento e analiza os resultados do que escribiches



Hai diferenzas entre o que dixo a muller e o home? Cales?

Quen dedica máis horas ao traballo de coidar á familia (cociñar, limpar, axudar nas tarefas...)? Por que? Recibe un soldo por iso?

Teñen os dous un traballo ben pago? Cales?

Algún colabora con algunha organización?

Quen traballa máis horas ao día?

Quen descansa máis?

A que se deben esas diferenzas?



Estamos falando da
**DIVISIÓN XENÉRICA
DO TRABALLO**

		Vese ou non se ve	Págase ou non se paga	Aberto ou pechado ao mundo
Traballo de coidados	Mulleres máis ca homes			
Traballo productivo	Homes máis ca mulleres			
Traballo comunitario	Homes máis ca mulleres			

Na nosa sociedade existe unha **DIVISIÓN XENÉRICA DO TRABALLO**, segundo a cal diferéncianse 3 tipos de traballos:

O traballo de coidados ou reprodutivo son todas as tarefas que se realizan para manter ordenada e limpa a casa e para o coidado de toda a familia. É un traballo moi importante porque sen el non poderíamos vivir. Moitas persoas (sobre todo mulleres) traballan moito, pero parece que é un traballo invisible, non se ve, non se valora, non se agradece e non se paga por el. E ademais, dalgún xeito, encérrache no mundo das relacións próximas á casa.

Quen fai este traballo na túa casa? Ti participas?



.....

O traballo produtivo, é o que se fai dentro ou fóra da casa para conseguir diñeiro, co que logo se atende ás necesidades da persoa que o gaña e da súa familia (comida, roupa, medicinas...).

Era un traballo tradicionalmente asignado aos homes, pero no que sempre houbo mulleres, e cada vez hai máis. É un traballo visible, recoñecido polas demais persoas, que se paga e que en xeral, ábreche a un novo mundo de relacións con outras persoas. Pero ademais, a persoa que o gaña ten o poder de decidir que facer con el (que parte quédase, que parte comparte...).

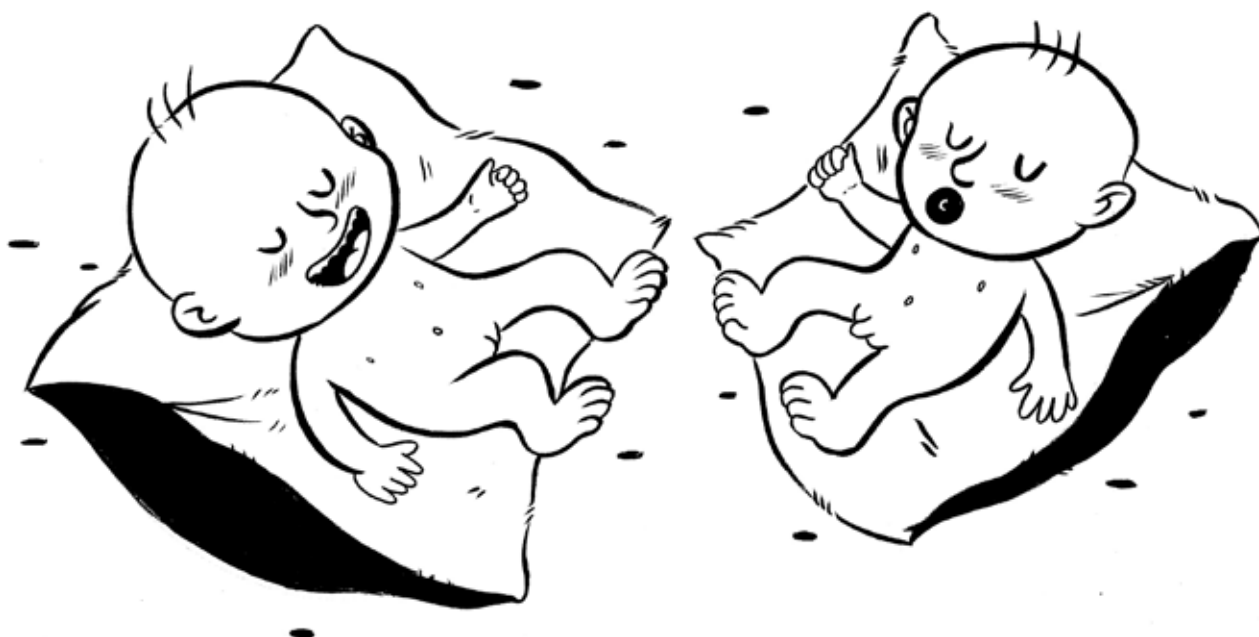
Quen fai este traballo na túa casa? E ti participas?

O traballo comunitario, é todo o que se fai para mellorar o desenvolvemento do noso barrio ou da nosa comunidade: participar na asociación de nais e pais de familia, na asemblea do barrio, na xunta de bosques... Normalmente non se recibe diñeiro por facer este traballo, pero si é visible, si dá recoñecemento e prestixio ás persoas que ocupan os postos importantes; e si abre portas para relacionarse con outras persoas.

Algunha persoa da túa casa fai este tipo de traballo? Ti participas?

Hoxe en día, é curioso ver que cada vez hai máis mulleres realizando traballos produtivos e comunais, ademais do reprodutivo, é o que se chama a **tripla xornada de traballo ou xornada continua de traballo das mulleres**, o cal é moi desgastante para elas.

Mentres, os homes quedaron nos traballos que tiñan asignados tradicionalmente (produtivos e comunitarios) e aínda son moi poucos os que empezan a participar no traballo reprodutivo. Por iso urxe lograr a **corresponsabilidade** no traballo reprodutivo, é dicir a equidade no reparto das tarefas de coidado da casa e a familia.



Para entender isto, temos que comprender que son as **DIFERENZAS SEXUAIS**



Cales son as diferenzas entre os corpos das nenas e os nenos?

As **DIFERENZAS SEXUAIS**, son as diferenzas que existen entre os corpos das mulleres e dos homes.

Cando nacemos, xa traemos estas diferenzas e aos poucos desenvólvense. É bo que existan e é importante asumir que vivimos nun corpo de muller ou de home. Estas diferenzas xeralmente **NON** se poden cambiar.



E agora, imos coas
DIFERENZAS DE XÉNERO

Coloca cada característica
onde corresponda,
tes 1 minuto

Agresividade – Medo – Falta de control

Tenrura – Submisión – Intelixente

Intuición – Racional – Valentía

Debilidade – Amor ao risco – Egoísmo

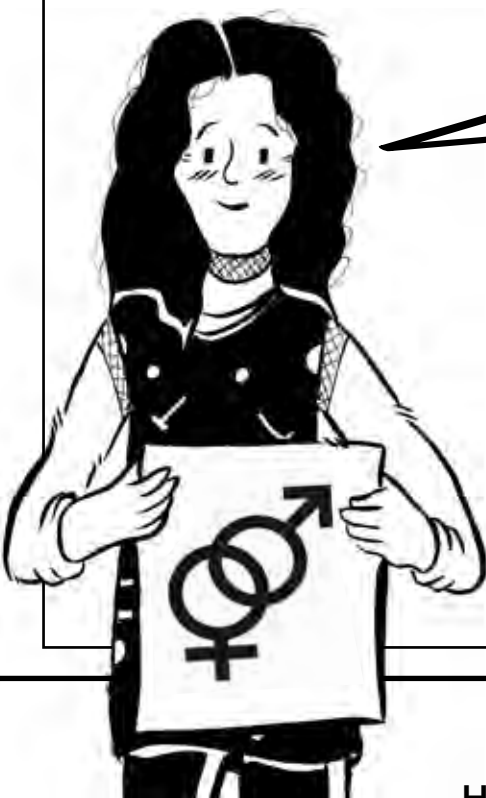


Características asignadas a mulleres	Características asignadas a homes

Remata esta dinámica coa axuda do teu profesor ou profesora

As **DIFERENZAS DE XÉNERO** son aquelas que tanto as mulleres como os homes, aprendemos desde o momento en que nacemos, na familia, na escola, coa publicidade... e que son construídas en base aos nosos corpos. Estas diferenzas son malas, porque xeran **DESIGUALDADES**, pero a vantaxe é que **SI** se poden cambiar.

Estas diferenzas mantéñense por medio dos **ESTEREOTIPOS DE XÉNERO** que son ideas ou crenzas “falsas” que quedan impresas na mente como que fosen “verdadeiras”. Por exemplo... o pensar que só as mulleres teñen que facer as tarefas da casa.



As raíces de todo isto, están no SISTEMA HETERO- PATRIARCAL que domina as nosas sociedades, é dicir

SISTEMA.- Conxunto de ideas "verdadeiras ou falsas"

HETERO.- Só se admiten as parellas formadas por unha muller e un home

PATRIARCAL.- Organización social baseada na crenza de que os homes son superiores as mulleres

En base a iso, constrúense os **MODELOS HEXEMÓNICOS**, ou "ideais absolutos" de ser muller e de ser home, cheos de estereotipos e que van deixando en cada persona "**marcas hexemónicas de xénero**".





A IDENTIDADE AUTOASIGNADA OU AUTOIDENTIDADE, é a que TI che vas construíndo ao longo da túa vida, facendo exercicios como os de autoconecemento e autoaceptación. Inclúe a construción da túa feminidade ou da túa masculinidade como algo natural.

A IDENTIDADE ASIGNADA, é a que o sistema heteropatriarcal quere que teñas, "obrigándoches a algo" ou "prohibíndoches algo" só polo feito de ser unha moza ou un mozo. Porque parece que todas as mulleres (ou todos os homes) teñen que ter as mesmas características ou "marcas hexemónicas".

Cando estas 2 identidades entran en conflito, xorde a **IDENTIDADE OPTADA**, na que TI e só TI, decides como "queres ser" e pensas a quen te queres parecer ou de quen queres ser diferente, independentemente de se es moza ou mozo.



Anímaste a romper
co heteropatriarcado?

Tras revisar... sinala cun rotulador as
TÚAS "marcas hexemónicas de xénero",
escríbeas e decide con cales te queres
quedar, ou cales queres cambiar.



	Marcas hexemónicas de xénero	TI queres ser
No teu avatar		
No teu labirinto		
Na túa cometa		



Pensa algunha vez na que **NON** puideches facer algo que querías porque dicían que "iso" era propio do outro sexo (xogo, roupa, emoción...)

A que idade:

Agora pega un gomet lila aquí e no teu labirinto, para lembralo.

Pensa nunha fortaleza que che gustaría ter, das que se consideran propias do outro sexo.

NOVA FORTALEZA

Con papel seda lila, colócaa na túa cometa, como fortaleza ou como debilidade



Percorre o teu labirinto



E para lembrarche de todo isto, escribe unha mensaxe no teu lazo lila e pégao aquí



Que aprendiches nesta etapa?

Por que pensas que é importante para a túa vida?

******Ponlle un lazo lila ao teu avatar, para non esquecer esta parte.



Obxectivo

Reflexionar sobre como está o estado da túa AUTOESTIMA e por que iso é importante

Materiais

- Un sobre da cor que máis che guste
- Folios
- Cola branca
- Fiso
- Gomets vermellos e verdes

Tarefa Previa

Busca un artigo, un libro, unha canción, unha película... na que apareza unha persoa á que che gustaría parecerche.

** Consegue unha foto e escríbeo na páxina seguinte



Pega aquí, algo, sobre a persoa á que queres parecer-te. (Pode ser unha personaxe real ou imaxinaria).

Como é o seu nome?

Por que che chama a atención?

En que queres parecer-te a esa persoa?

Será que esa persoa, sempre tivo un camiño doado na súa vida? Por que?

Pensar nas persoas que temos como **REFERENTES**, é moi importante, porque construímos a nosa identidade, en base a "ser semellantes a alguén" (dándolle o noso recoñecemento), ou o contrario en "ser diferentes a alguén" (dándolle a nosa rexeitamento). Que é moi diferente... á compararnos con todo o mundo...



Escrebe as diferenzas que ves entre Xoán e Xoana

Xoán	Xoana



Si, esa é a diferenza
entre ter unha baixa ou
unha alta AUTOESTIMA

Porque a **AUTOESTIMA**, é o quererte, o valorarte a ti mesma, a ti mesmo e o respectarte tal e como es, aceptando as túas fortalezas e as túas debilidades.

Como imos ver nos debuxos, este sentimento que tes de TI, non nace de súpeto; senón que dende bebé, empézalo a aprender e a desenvolver, sen que te deas conta, cos primeiros pasos, coa familia, na escola... valo construindo ao andar polo teu labirinto.



Cando fixeches algo ben, decátacheste e probablemente tamén outras persoas dixéroncho; iso aos poucos vai facendo medrar a túa autoestima.



E cando fixeches algo mal, ou cando algunha persoa próxima diche cada pouco "o malo" que es (aínda que non sexa verdade), iso fai que a túa autoestima baixe.

Percorre o teu labirinto



Lembra a unha persoa que axudou
a subir a túa autoestima

Como pasou?

A que idade:

**Pega un gomet verde aquí e
no teu labirinto

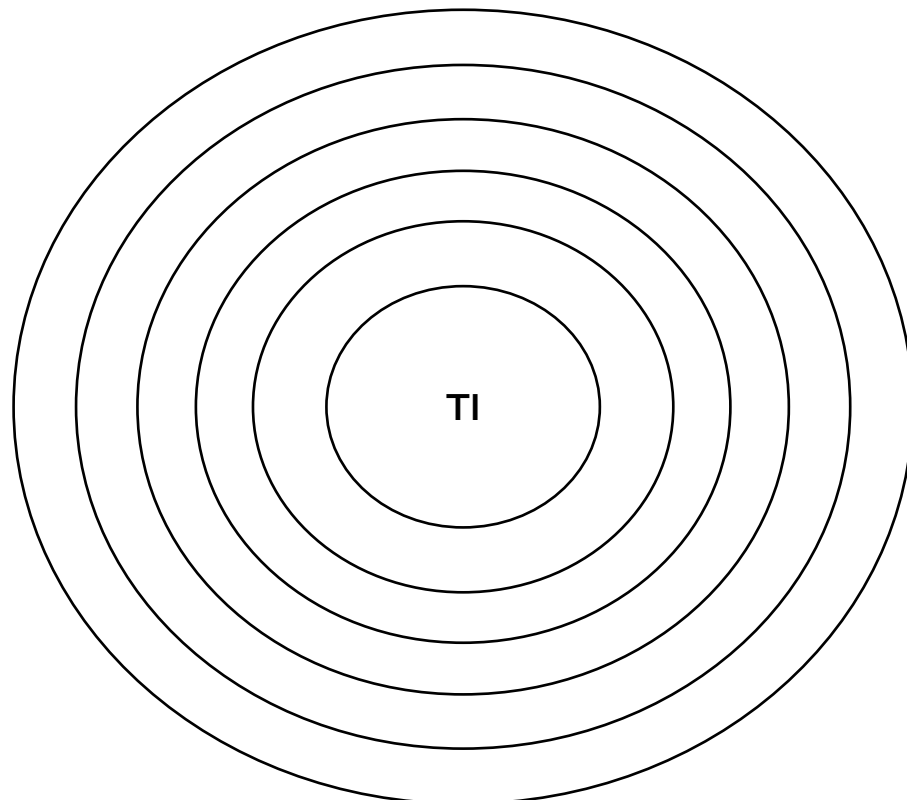
Lembra a unha persoa que baixou
a túa autoestima

Como pasou?

A que idade:

**Pega un gomet vermello aquí e
no teu labirinto

Agora mira o seguinte debuxo, no círculo do centro estás TI. Escribe preto de ti as cousas, animais, lugares ou persoas que axudan a que a túa autoestima medre e afasta as que fan que a túa autoestima baixe



Aínda que é difícil, é importante diferenciar que persoas ou cousas, che axudan a mellorar e cales non. Non te preocupes!. Todas as persoas tivemos momentos difíciles nas nosas vidas, nos nosos labirintos, pero "o pasado, pasado está", o importante é recoñecelo, aprender diso e en base a iso, comezar a pensar no presente e no mañá.



Si, a autoestima é multidimensional, polo tanto é lóxico que segundo a idade vaian cambiando as dimensións ás que nos lles damos importancia.

De 10 a 12 anos, son as que aparecen no encerado, pero logo van aparecendo outras como ser unha persoa atractiva, a sexualidade, o traballo...

O valor da autoestima global, dependerá da importancia relativa que cada persoa lle dea a cada unha das dimensións e aquí novamente volven a aparecer as influencias do sistema heteropatriarcal... por exemplo: "sexas moza ou mozo, se non tes un corpo impresionante parece que non vales nada" e iso é FALSO!!!.



Vale, pois é momento de que midas como está a **TÚA** autoestima

Contesta ás seguintes preguntas, dando un valor á túa resposta entre o 1 (pouco) e o 5 (moito).

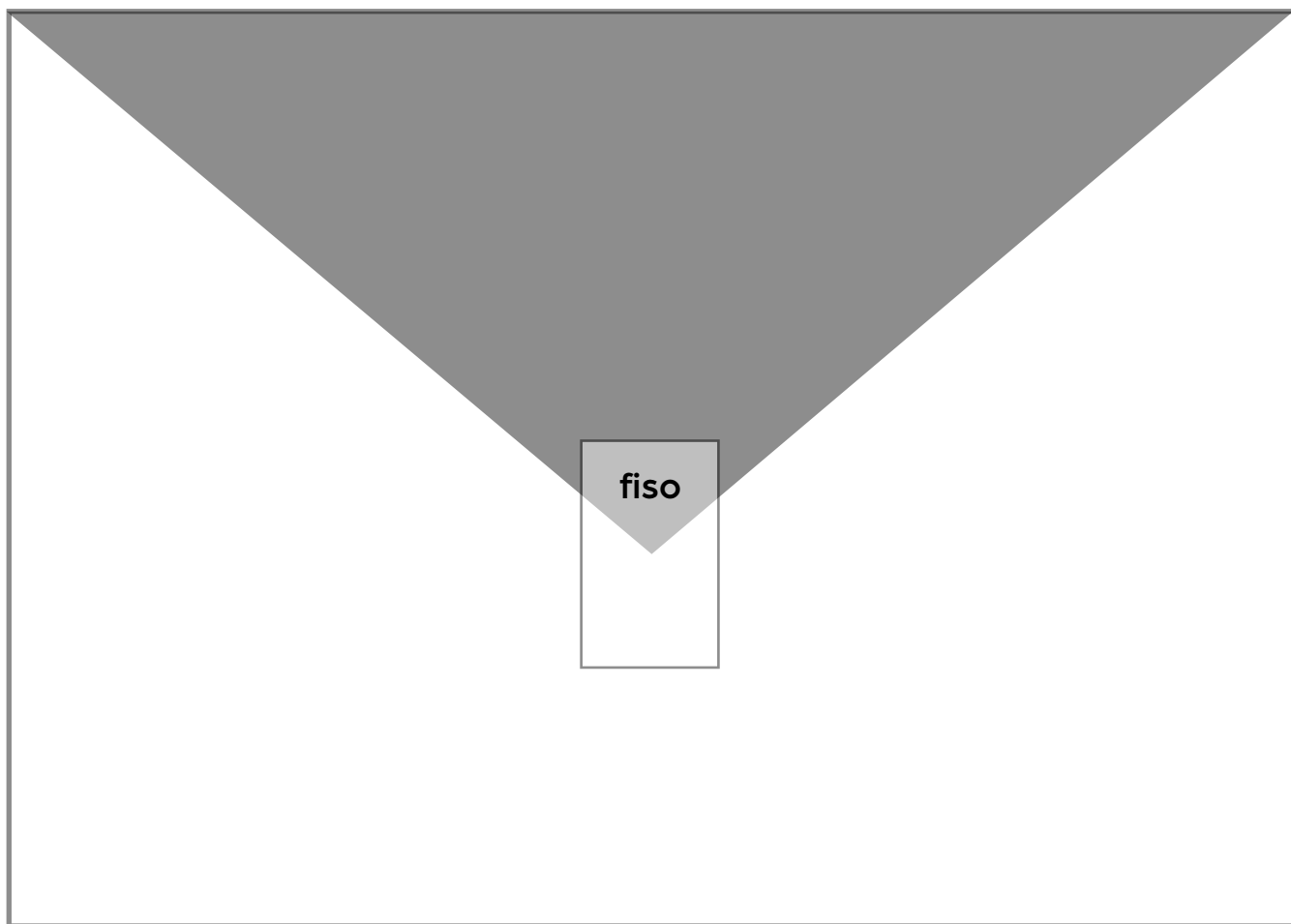
Preocúpaste da túa hixiene e coidado persoal?	1	2	3	4	5
Gústache o teu corpo?	1	2	3	4	5
Intentas non compararte coas outras persoas?	1	2	3	4	5
Pensas que todo che vai a saír ben?	1	2	3	4	5
Recoñeces os teus erros e intentas afrontalos?	1	2	3	4	5
Pides axuda cando a necesitas ou che custa?	1	2	3	4	5
Dás pouca importancia ao que digan as outras persoas de ti?	1	2	3	4	5
Que tal levas o de falar en público?	1	2	3	4	5
Sénteste igual ás outras persoas?	1	2	3	4	5
Deféndeste se alguén che fai algo inxusto?	1	2	3	4	5
Es capaz de dicir NON a unha amiga ou amigo cando che invita a facer algo que non queres facer?	1	2	3	4	5
Defendes a outras persoas cando alguén lles fai algo inxusto?	1	2	3	4	5
Coidas ás persoas que che rodean?	1	2	3	4	5
Coidas o medio ambiente?	1	2	3	4	5



E xa para rematar,
invitámoste a soñar

Logo de pensar en todo o que viches nesta etapa, escíbelle unha carta ó teu **EU** de fin de curso.

Escíbelle o que queiras: os teus segredos, os teus soños, as túas esperanzas, os teus compromisos de cambio, dóbraa ben, métea nun sobre, e pégao neste espazo... lembra poñer abaixo, a data na que a vas a abrir.



Data de apertura: _____

E lembra, debuxar ou pegar unha carta na man do teu avatar, para lembrar o que vimos nesta etapa

6ª ETAPA: AUTOCOIDADO



Obxectivo

Dar algunhas claves para promover o AUTOCOIDADO persoal...O TEU AUTOCOIDADO

Materiais

-Cola Blanca
-Pinturas

Tarefa Previa

Consegue unha foto ou fai un debuxo e describe na seguinte páxina " o TEU recuncho favorito"



Percorre o teu labirinto

Pega ou debuxa o teu recuncho favorito

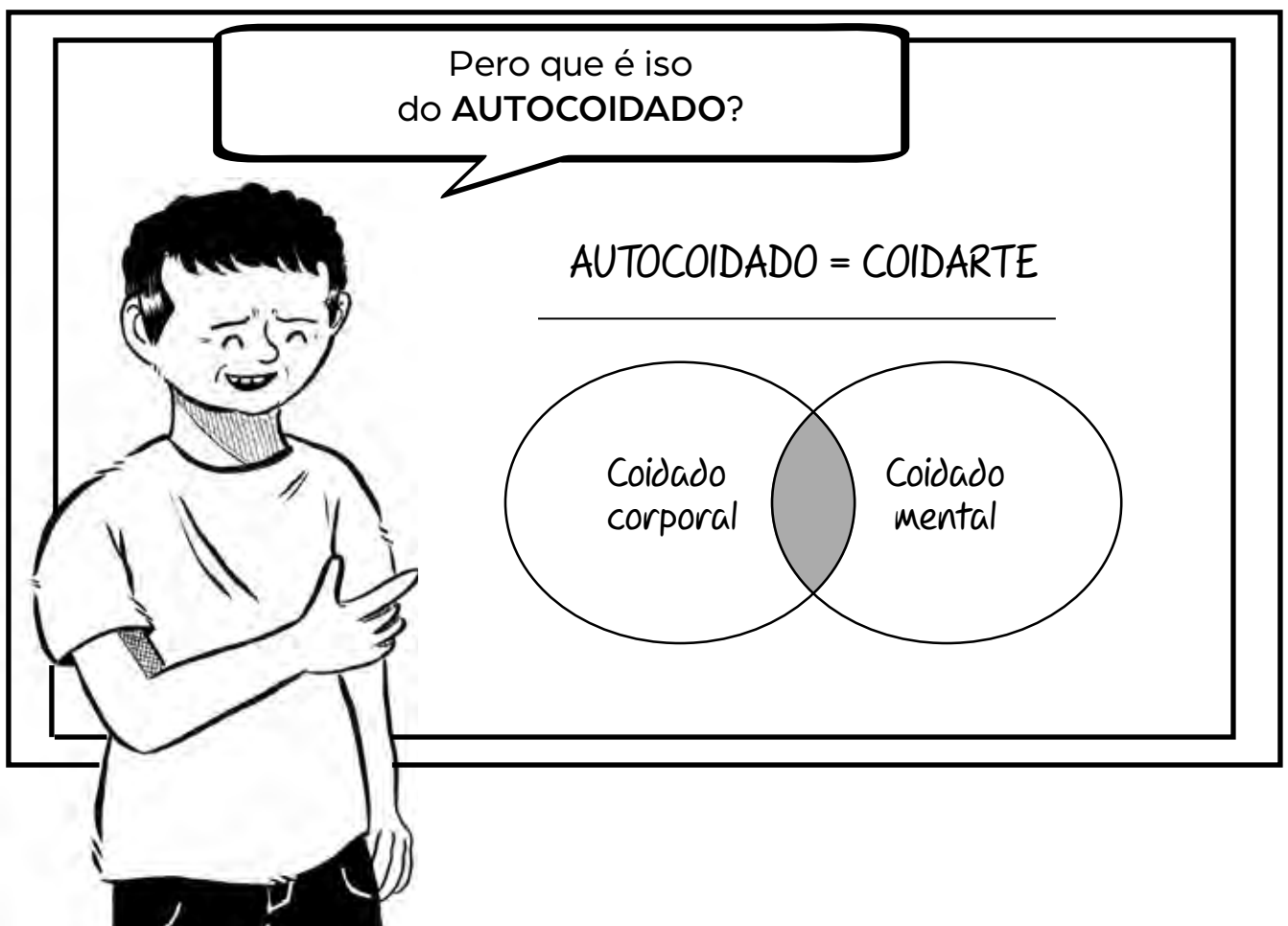
Dinos que hai alí, como é, que fas nel, cal é a súa atmosfera, como te sentes nese lugar... e todo o que se che ocorra.

	O meu recuncho favorito...
☐	
☐	
☐	
☐	

Percorre o teu labirinto



Ao ser elixido o TEU recuncho favorito, implica que é un lugar no que TI che sentes ben contigo mesma, contigo mesmo, no que o pasas ben... é como se fose un agasallo que te fas, alí a túa autoestima fortalécese e iso ten moito que ver co **AUTOCOIDADO**.



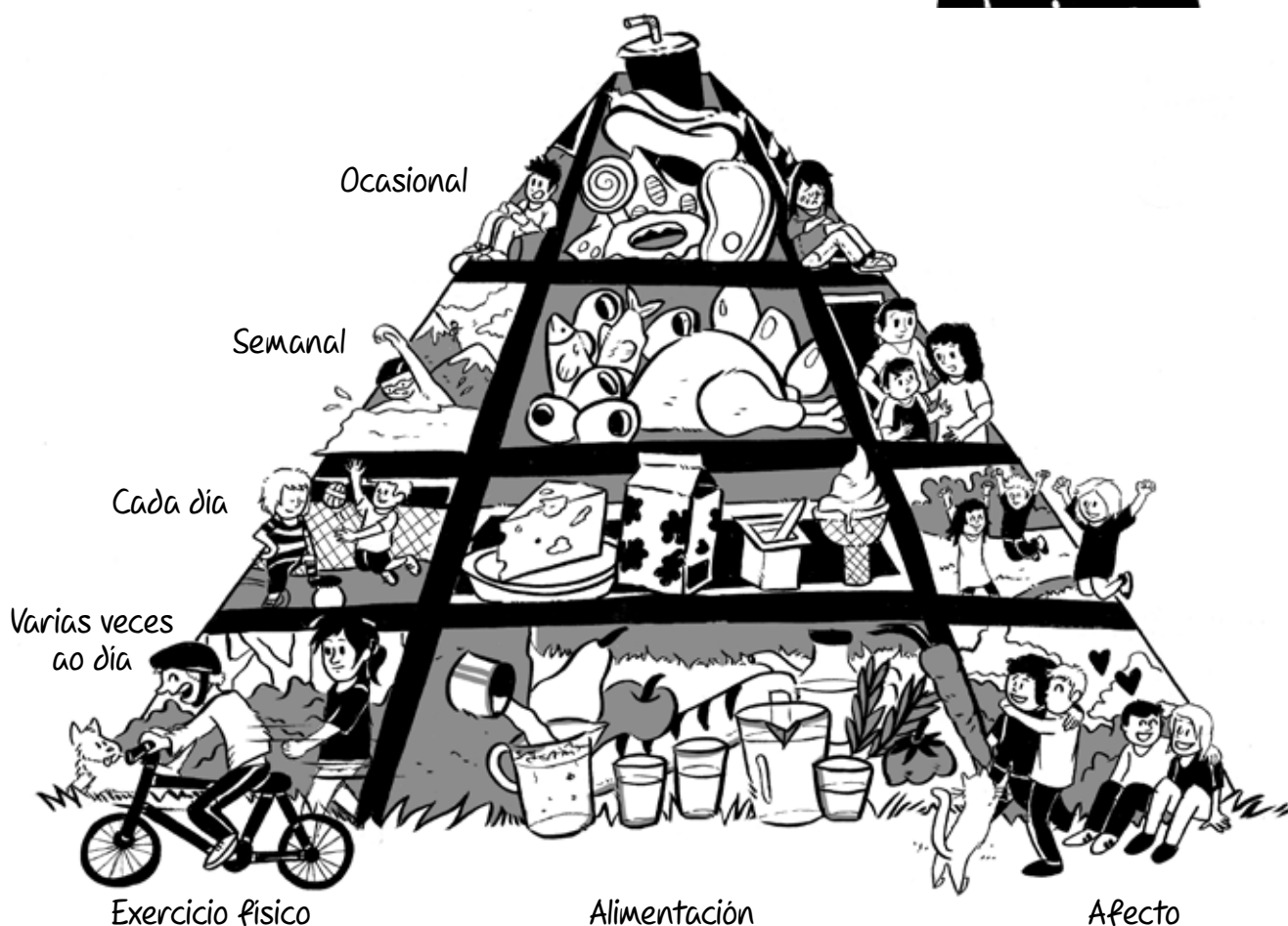
O **AUTOCOIDADO** é coidarte a ti mesma, a ti mesmo. Pero para chegar aquí, tes que traballar primeiro a etapa da autoestima, tes que empezar por aceptarte e quererte, para logo coidarte.



Imos empezar polo
autocoidado do teu corpo...
empecemos polas articulacións

Un bo coidado corporal, inclúe unha
alimentación sa, hixiene corporal, todo
o exercicio que poidamos, e relacións
próximas e cordiais coa nosa familia,
amigos, amigas, veciñas, veciños...

O **AUTOCOIDADO** corporal
poderíamos resumilo así:



**Pirámide dos alimentos, exercicio físico e afectos da Garbancita Ecolóxica



Fíxache na pirámide e contesta

ONTE

Que almorzaches?

Que levaches ao cole de merenda?

Que comiches?

Que merendaches pola tarde?

Que ceaches?

Tes unha dieta balanceada?
Por que?

A SEMANA PASADA

Cantas horas dedicaches a
facer exercicio?

Cantas horas dedicaches a ver a TV
e/ou a xogos electrónicos?

Como está o teu balance de exercicio?

A SEMANA PASADA

Que días tiveches momentos
afectivos coa túa familia?

E coas túas mascotas?

E coas túas amizades?

Que días discutiches ou
te enfadaches?

A SEMANA PASADA

Que días te duchas?

Que días te lavas o pelo?

Cortaches as uñas?

Que outras actividades
fixeches para a túa hixiene?

É un bebé,
non quere beber

É que non é home,
pobriña a neniña

O tabaco, as bebidas
alcohólicas, e outras
drogas... son cousas que
pronto vos van a comezar
a ofrecer insistentemente,
pero que tedes que saber
que son malas para o voso
corpo e a vosa mente... e
aprender a rexeitalas.



¡Tes que ser sexy!



¡A máis pene máis
home! ¡Hai que
tela grande!

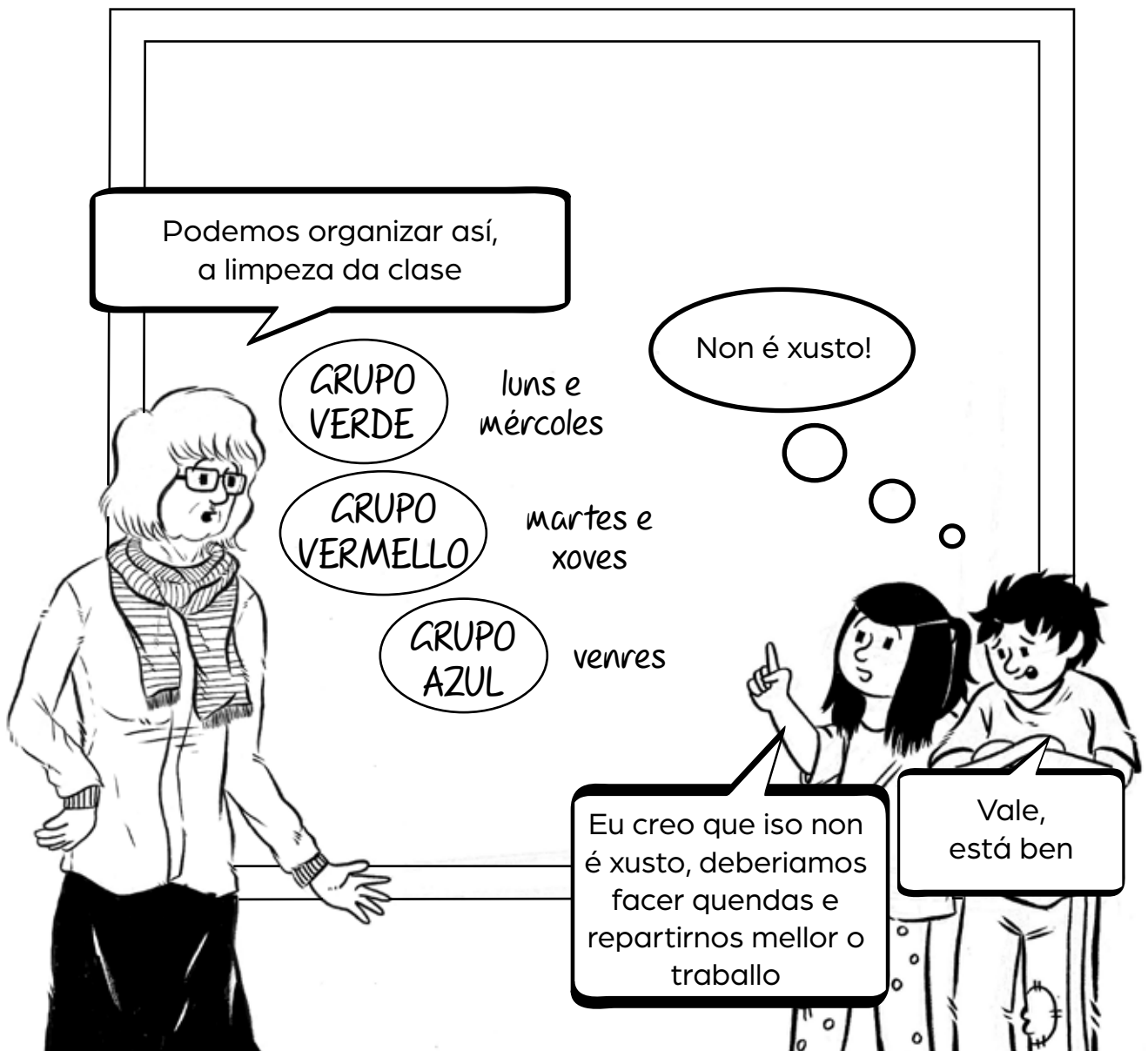
Parte do autocoidado corporal pasa pola sexualidade e nesta etapa é fundamental ter claro cales son os **TEUS** dereitos sexuais e reprodutivos, para facer fronte ás mensaxes prexudiciais que manda o heteropatriarcado.

Percorre o teu labirinto

E igual que coidas do teu corpo, debes coidar a túa mente e o teu espírito...porque todo vai xunto. Se estás ben persoalmente seguro que intentarás estar ben co teu corpo e ao revés.

E para fortalecer o **AUTOCUIDADO** mental imos traballar a asertividade

Vexamos o que pasa nesta clase...





Como reaccionou Xoán?	E Xoana?

Neste exemplo, Xoana está sendo asertiva. **A ASERTIVIDADE**, consiste en ser fieis aos nosos desexos, necesidades e valores; non dicir o que as outras persoas queren oír para quedar ben; senón expresar o que realmente pensamos, sen ofender nin violar os dereitos das outras persoas.

Para unha boa comunicación asertiva, non só temos que falar coa nosa voz, senón tamén co noso corpo: as nosas mans, os nosos ollos. E algo moi importante! "Escoitar", dándonos a oportunidade de oír ás outras persoas, para que realmente haxa un diálogo, porque a **ASERTIVIDADE** non consiste en ver quen gaña, senón en que triúnfe o respecto mutuo.





Os pasos dunha COMUNICACIÓN ASERTIVA son:

- 1.- Escoita ás persoas e di o que pensas sen anoxarte
- 2.- Fala dicindo "eu"
- 3.- Fala sen esaxerar as cousas que pasan
- 4.- Pide axuda ou expresa claramente o que precisas
- 5.- Aprende a dicir "NON"
- 6.- Procura non ofender ou humillar a outras persoas

Practica a TÚA asertividade

1.- Escoita ás persoas, e di o que pensas, sen anoxarte



Que lle responderías TI?



2.- Fala dicindo "eu"



Din por aí, que a ximnasia rítmica é só para nenas

Que lle responderías TI?

** Ver páxina 57

3.- Fala sen esaxerar as cousas que pasan



Se vises a que se armou! Xoana púxose a discutir co profe e a gritarlle que non tiña razón...

Como o contarías TI?

4.- Pide axuda ou expresa claramente o que necesitas



Que dirías TI?

Bo, eu tiña
que estudar...

5.- Aprende a dicir "NON"



Que contestarías TI?

Uhhh encántame
ese bocadillo.
Dásmo, non???

Si, claro, bo...



6.- Procura non ofender ou humillar a outras persoas



Que lle dirías TI?

Agora avalúa a túa
ASERTIVIDADE.

Recorda o número 1 é
pouco e o 5 é moito



Escoitas ás persoas, e dis o que pensas, sen anoxarte?	1	2	3	4	5
Falas dicindo "eu"?	1	2	3	4	5
Falas sen esaxerar as cousas que pasan?	1	2	3	4	5
Pides claramente o que necesitas?	1	2	3	4	5
Es capaz de dicir "NON" unha persoa amiga?	1	2	3	4	5
Procuras non ofender a outras persoas?	1	2	3	4	5

Subliña de verde na que máis destaques e de vermello na que máis tes que mellorar e escribe unha frase para recordalo na túa avatar

7ª ETAPA: COIDADANÍA



Obxectivo

Comprender o significado do termo COIDADANÍA e lograr que te responsabilices da súa construción

Materiais

- Unha cartolina branca
- Cadradiños (10cmx10cm) de cartolinas de diferentes cores
- Cola branca e/ou fiso
- Gomets dourados e prateados

Tarefa Previa

Pensa en todos os coidados que deches e que recibiches ao longo dun día e escríbeos na páxina seguinte.



Percorre o teu labirinto

Escrebe que actividades fixeches TI, para coidar a outras persoas, animais ou cousas, detállaaas	Escrebe que coidados recibiches TI doutras persoas ou animais, detállaaas
1:00	1:00
2:00	2:00
3:00	3:00
4:00	4:00
5:00	5:00
6:00	6:00
7:00	7:00
8:00	8:00
9:00	9:00
10:00	10:00
11:00	11:00
12:00	12:00
13:00	13:00
14:00	14:00
15:00	15:00
16:00	16:00
17:00	17:00
18:00	18:00
19:00	19:00
20:00	20:00
21:00	21:00
22:00	22:00
23:00	23:00
24:00	24:00

Deches ou recibiches máis coidados? _____

Por que pensas que é isto? _____



A túa vida depende do coidado doutras persoas desde o momento en que naciches e ata que morras, **TI** (como todas as persoas) es titular do dereito ao coidado.

Pero moitas veces, en función da familia en que nazas, do país, da casta... podes ter mellor ou peor calidade de coidados.

Por iso é clave, pensar tamén no deber de coidar, na responsabilidade que cada persoa ten de facelo, tanto dentro como fora do fogar... para que non haxa unha **BRECHA** moi grande das persoas (e/ou países) con...

DÉBEDA DE COIDADOS O que lle debemos ás persoas que dan máis coidados (xeralmente as mulleres)	PEGADA DE COIDADOS Balance positivo ou negativo entre os coidados que recibimos e os que damos
Que persoas na túa casa?	Que persoas na túa casa?
Que persoas no teu cole?	Que persoas no teu cole?
Que países?	Que países?



Debemos empezar por revalorizar os **COIDADOS**, porque igual que é xenial recibilos, é sensacional dalos... e é a nosa responsabilidade facelo.

Tras facer o exercicio co teu profesorado, describe como coidas ou che coidan.

		Que coidado deches ou che deron con...	Como o sentiches ou pensas que o sentiron?
	... a vista?	Déronme Dei	Déronme Dei
	... o oído?	Déronme Dei	Déronme Dei
	... o olfato?	Déronme Dei	Déronme Dei
	... o gusto?	Déronme Dei	Déronme Dei
	... o tacto?	Déronme Dei	Déronme Dei

****Elixo un coidado dos que deches (con gomet dourado) e un dos que che deron (con gomet prateado) e márcalos no teu labirinto.**

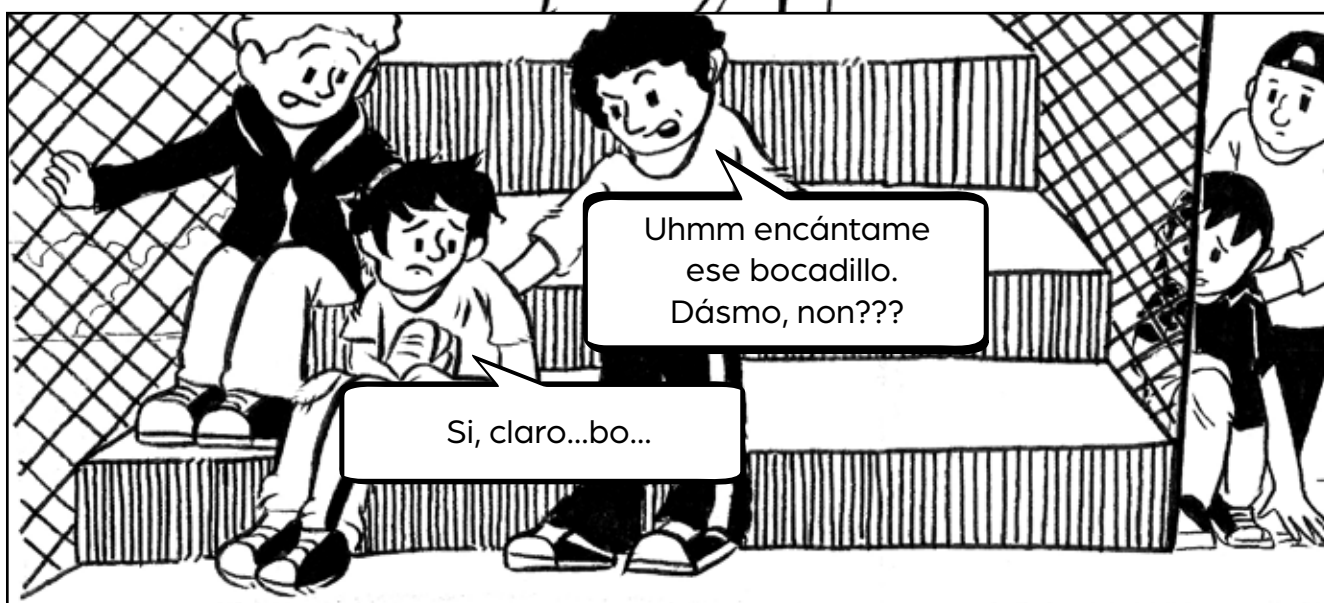
Describe unha situación na que te sentiches ben coidando. Explica por que.



Pero ás veces,
non é tan doado
coidar...vexamos os
seguintes exemplos



Se ves esta escena,
3 días seguidos...



Uhhh encántame
ese bocadillo.
Dásmo, non???

Si, claro...bo...

Que farías?

Posibles alternativas	Como se sentiría Xoán?	Como che sentirías ti?
Calastes e fas como se non pasase nada.		
Coméntasllo a algunha persoa maior, aínda que che digan chivata/o		
Outra:		

Ao poñerse no lugar das outras persoas chámase **EMPATÍA**, é clave para entender o que están sentindo ou pensando e por que actúan dunha ou doutro xeito.



Todo isto ten que ver con que as persoas somos **INTERDEPENDIENTES**, dependemos todas unhas doutras, tanto das máis próximas, como das que están máis lonxe; tanto da máis parecidas como das máis diferentes.

Pero ademais as persoas somos **ECODEPENDENTES**, dependemos totalmente do medio ambiente que nos rodea.

Pero realmente somos conscientes do que pasa ao noso ao redor?

Que pasaría se...

... báñaste no canto de ducharte?	
... lávaste os dentes co grifo aberto?	
... tiras unha pila preto dun río?	
... non apagas as luces da túa casa cando non son necesarias?	
... compras un móbil novo cada ano?	

Sabías que España é o terceiro país do mundo que máis auga consome por habitante e día?, ou que en Galicia se consumen 150 litros por persoa e día, mentres que en Mali só dispoñen de 12 litros?

Sabías que ao bañarte gastas 200 litros de auga mentres que ao ducharte só 70 litros? Que lavándote os dentes co grifo aberto consumes 3 veces máis auga? Que unha soa pila pode contaminar 600.000 litros de auga? Que os combustibles fósiles estanse acabando? Que a guerra africana dos Grandes Lagos, é en parte, por conseguir o coltán, material co que se fan os móbiles?



Por iso é importante que
empecemos a aplicar a
regra das 3Rs: **REDUCIR**,
REUTILIZAR e **RECICLAR**



En que cousas poderías...?

Reducir	
Reutilizar	
Reciclar	



Coñeces a Wiphala?



A wiphala é a bandeira aimara multicolor que simboliza a solidariedade entre os diferentes pobos indíxenas, é un símbolo de identidade colectiva.

Animaste a colaborar para facer a **WIPHALA DA TÚA CLASE**? Escribe no teu cadrado, algo que te comprometes a facer polo ben do grupo, marcado pola túa identidade?

Pega aquí a foto da wiphala da túa clase

Este é un exercicio de **CIDADANÍA**, no que traballamos dende a cooperación para facer unha cidadanía solidaria que se coida entre si



Que etapa ou actividade che gustou máis? Por que?

Que etapa ou actividade che gustou menos? Por que?

Mira o resultado final do teu avatar e do teu labirinto e dinos:

	Aprendizaxes	O que che gustou	O que cambiarías
Avatar			
Labirinto			

Animariádesvos a facer unha exposición colectiva dos vosos avatares ou dos vosos labirintos?

BIBLIOGRAFÍA

- AGUADO, Guillermo; SÁNCHEZ, Inmaculada. **Baúl para un Mundo Mejor, Recopilación de propuestas metodológicas de Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global**. INTERED, España, 2012.
- CAINZOS, M. Paz. **Tejiendo la dualidad en la educación I. Manual para la elaboración de material didáctico con enfoque de género**. Educación sin fronteras, Guatemala, 2004.
- CAINZOS, M. Paz. **“¡Superándonos Ganamos!, Mujeres empresarias de la industria de procesamiento de alimentos de Guatemala**. Organización de las Naciones Unidas para el desarrollo industrial-ONUDI, Cámara de industria de Guatemala, Guatemala, 2001.
- CAMERO, Fernando. **La ecopatrulla, ¡ayudanos a cuidar el agua en Galicia!**. Fundación Mapfre, Madrid, 2013.
- DE BLAS, Alicia. **La revolución de los cuidados, tácticas y estrategias**. INTERED, Madrid, 2014.
- DÍAZ, María; OST, Nicolas. **Jugar y actuar, nuestras armas para la paz; Juego teatral y procesos colectivos de aprendizaje**. Fundación INTERED. Madrid, 2013.
- GARCÍA, Alicia, BRUNET, Denyse, RODRÍGUEZ, Alicia et al. **Técnicas para el análisis de género**. Equipo Maíz, El Salvador, 2005.
- GARCÍA, Adela. **Xénero e desenvolvemento humano: unha relación imprescindible**. Campaña Móvete pola igualdade, é de xustiza, Axuda en Acción, Entreculturas e InteRed, España 2009.
- LAGARDE, Marcela. **Claves feministas para la autoestima de las mujeres**. Editorial horas y horas, España, 2000.
- LAS DIGNAS. **¿Yo sexista?,Material de apoyo para una educación NO sexista**. Asociación de Mujeres por la Dignidad y la Vida, El Salvador, 1999.
- MADRIGAL, Larry. **Guía pedagógica en masculinidades; Un aporte a la escuela para la educación en género**. Centro Cultural Poveda, República Dominicana.

-MARTIN, Rosario en VICENTE, Gemma. **Volumen IV, Educación y Mujeres II. Material de Trabajo.** ArCiBel Editores, España, 2006.

-MUÑOZ, Angela; SÁNCHEZ, Justa; ORTEGA, Irene. **Educación para la ciudadanía, Educación Primaria.** Entreculturas y ANAYA, España, 2009.

-VILLANUEVA, Encina. **Los pinceles de Artemisia, Experiencias de formación para la equidad de género.** INTERED, España, 2011.

-ORTEGA, Irene. **Habilidades democráticas, Capacidades emocionales y sociales.** Campaña Mundial por la Educación, Entreculturas, España, 2014.

-OSTROWSKI, Ester; URIZAR, Olga; CAINZOS, M. Paz. **Mujeres nuevas en un mundo nuevo, Guía de sensibilización para mujeres, en equidad de género y prevención de violencia.** Pastoral de las mujeres del Vicariato Apostólico de Petén, Asociación de mujeres de Petén Ixqik, Guatemala, 2002.





InteRedx
por unha educación transformadora


cooperación galega

 XUNTA
DE GALICIA