

LA VENTANA VIOLETA. Guía de Cuidados para el Empoderamiento Feminista

CAMPAÑA ACTÚA CON CUIDADOS. TRANSFORMA LA REALIDAD. FASE II



Título: La ventana violeta. Guía de Cuidados para el Empoderamiento Feminista

Edición: Fundación InteRed

Autora: Mercedes García-Ojeda Morago

Coordinación de la publicación: Cristina Almeda Ramírez

Ilustraciones y maquetación: Loreto Camacho Almansa y Fernando Mármol Hueso

Impresión: Masquelibros

ISBN: 978-84-946423-8-8

Depósito Legal: J 328-2018

Agradecimientos: A la Junta de Andalucía por su apoyo y contribución desde la AACID, a InteRed por su confianza; a Cristina Almeda, Teresa Pineda, M^a Ángeles Gentil y Guadalupe López por ser más que mis compañeras de trabajo y mostrarme el significado de sororidad; a Pili López, Jose Crespo, Noelia Martínez, Francisco Alcántara, Fernando Mármol y Purificación Hidalgo por darme la Fe y el arropo bajo el voluntariado vigía; a Loreto Camacho por su acogimiento, su tranquilidad y su buen querer; a mi familia Juan Carlos García-Ojeda, Mercedes Morago y Carlos José García Ojeda por creer en mí y perseverar en hacérmelo saber; a Virtudes Olmo por mostrarme el significado de la palabra Cuidados y a mi pareja Francisco Javier Vega por su humildad, acompañamiento y amor.

Gracias a todas las personas que formáis parte de mi vida, porque me mostráis las alas para volar.

ALGUNOS DERECHOS RESERVADOS

Se permite libremente copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra siempre y cuando se reconozca la autoría y no se use para fines comerciales.

No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.

01. PARTE TEÓRICA

PRESENTACIÓN

ANTECEDENTES A ESTA PROPUESTA

TE PROPONEMOS OTROS MODELOS

JUSTIFICACIÓN

¿POR QUÉ UNA METODOLOGÍA DE EMPODERAMIENTO FEMINISTA?

LA CRISIS DE LOS CUIDADOS

EMPODERAMIENTO FEMINISTA PARA EL CAMBIO SOCIAL

DE DÓNDE BEBEMOS

02. PARTE PRÁCTICA

METODOLOGÍA

OBJETIVOS

CONTENIDOS

COMPETENCIAS

¿CÓMO PLANTEAMOS EL PROCESO?

TEMPORALIZACIÓN

SESIONES

EVALUACIÓN

03. ANEXOS

04. BIBLIOGRAFÍA



01. PARTE TEÓRICA

InteRed¹ es una ONG de Desarrollo promovida por la Institución Teresiana que apuesta por una educación transformadora que genere la participación activa y comprometida de todas las personas a favor de la justicia, la equidad de género y la sostenibilidad social y ambiental. Para ello, trabajamos con personas y organizaciones de diversos países y culturas, especialmente con quienes tienen sus derechos más vulnerados².

En el cumplimiento de nuestra misión, tanto en España como en 10 países de Asia, América Latina y África, queremos ser una organización que impulsa procesos educativos para el cambio personal y colectivo a favor de la justicia social, la equidad y el cuidado de las personas y la naturaleza, abierta a la participación y al diálogo con grupos y personas de distintos países.

InteRed apuesta por una *Educación Transformadora*, que parte de los postulados de la Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global (EDCG), entendida como un proceso socioeducativo continuado que promueve una ciudadanía global crítica, responsable y comprometida con la transformación de la realidad local y global para construir un mundo más justo, más equitativo y más respetuoso con la diversidad y el medio ambiente, en el que todas las personas podamos desarrollarnos libre y satisfactoriamente³.

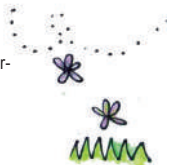
Asimismo, en consonancia con nuestro III Plan Estratégico (2014-2017), apostamos por fomentar *la equidad de género* y los derechos de las mujeres en todas nuestras políticas e intervenciones. Desde este enfoque basado en la equidad trabajamos por contribuir al pleno disfrute de los Derechos Humanos de las mujeres y los hombres cuestionando, desde la voz y la experiencia de las mujeres, el modelo de desarrollo dominante. Para ello, InteRed cuenta con una Política de Género (2013-2017)⁴, la cual tiene entre sus objetivos “Impulsar la movilización, la incidencia política y el activismo por la equidad de género” a través de campañas específicas de educación para el desarrollo como la Campaña “Actúa con Cuidados. Transforma la realidad”, cuyo objetivo es *visibilizar, reconocer y valorar los cuidados como imprescindibles para el sostenimiento de la vida y las sociedades, y resaltar el desigual impacto que tiene la organización social de los cuidados y*

1. <http://www.intered.org>

2. III Plan Estratégico de InteRed (2014-2017). Disponible en: <http://www.intered.org/node/708>

3. Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global. Propuesta para su integración en Centros Educativos. INTERED. Disponible en: <http://www.intered.org/sites/default/files/files/recursos-educativos/educacion.pdf>

4. Política de Género de InteRed 2014-2017: Posicionamiento y Plan de Acción. Disponible en: [https://intered.org/sites/default/files/politicagenerointered.pdf](https://intеред.org/sites/default/files/politicagenerointered.pdf)



*la corresponsabilidad del Estado, empresas y hombres*⁵. La implementación de esta campaña a nivel nacional durante el periodo 2012-2018, ha afianzado la apuesta de InteRed por impulsar la movilización, la incidencia política y el activismo por la equidad de género, trabajando para promover la participación ciudadana, el empoderamiento de las mujeres y la corresponsabilidad en los trabajos de cuidados.

Las sucesivas campañas impulsadas por InteRed desde el año 1995 responden al empeño de la organización por avanzar en procesos de movilización social, como herramienta para conseguir generar cambios sostenibles en ideas, valores, políticas y prácticas que afectan a la ciudadanía global, influyendo para ello en responsables políticos (públicos y privados), contando con el apoyo de una base social movilizada y estableciendo alianzas.

El interés por la temática de los cuidados nace de la experiencia y la reflexión generada en InteRed tras años de intervenciones educativas, en el 'norte' y en el 'sur', vinculadas al logro de la equidad de género y a la promoción de los derechos de las mujeres. Así, de enfatizar las situaciones de injusticia que viven las mujeres, pasamos a cuestionar unas relaciones de poder entre los sexos para continuar, en los últimos tiempos y con una fuerte influencia del ecofeminismo, poniendo el modelo de desarrollo entero 'patas arriba'; cuestionándolo por injusto e insostenible. Y por impregnar nuestras vidas de valores más vinculados al individualismo, al poder en su concepción más tradicional o el protagonismo del mercado que a lo colectivo, el cuidado o la centralidad de la persona.

La realidad andaluza, tanto a nivel interno de la organización (cuenta con comités y voluntariado en casi todas las provincias) como a nivel educativo y socio-político, ha posibilitado un recorrido de seis años de Campaña (2012-2018) caracterizado por su dinamismo y flexibilidad, por la innovación de los contenidos y metodologías, y una apuesta firme por generar procesos participativos y sostenibles frente a las acciones puntuales de etapas anteriores. Las experiencias vividas junto a los Centros Educativos de la Red Transforma de InteRed⁶, comunidad educativa implicada, colectivos sociales y asociaciones de mujeres, entre otros agentes representativos, arrojan aprendizajes y frutos que hemos recogido a lo largo de este periodo en el afán de mejorar y enriquecer nuestra labor socioeducativa en Andalucía.

5. Web de la Campaña: <http://redciudadaniaglobal.org/actua-con-cuidados/>

6. La Red de Centros TRANSFORMA está compuesta por más de 25 centros públicos y concertados españoles (18 de ellos en Andalucía) y 600 docentes que reciben acompañamiento directo de InteRed, formación presencial y on-line, acceso a recursos y propuestas de innovación educativa para promover una Educación Transformadora de la mano de InteRed, en respuesta a sus propias necesidades e intereses. Más información en <http://redciudadaniaglobal.org/>

ANTECEDENTES A ESTA PROPUESTA

La propuesta formativa que tienes entre tus manos es fruto de un proceso de reflexión, acción, sistematización y posterior contraste de la implementación de procesos de empoderamiento feminista con mujeres organizadas en nuestra Comunidad Autónoma desde el año 2016. Con estos procesos hemos caminado de la mano de otras mujeres en un proceso de formación personal y colectiva, y crecimiento en capacidades y aptitudes que nos llevan a cuestionar y transformar el sistema capitalista y patriarcal en el que vivimos. Y lo hacemos apostando por modelos sociales y económicos más sostenibles, que tengan en su eje la igualdad de género, tomando conciencia de cómo las mujeres sostenemos esta sociedad con trabajos de cuidados invisibles, no remunerados y poco reconocidos. Solo por hacernos una idea, si en España valorizáramos el trabajo no remunerado de cuidados realizados por mujeres, este supondría el 69,71% del PIB, según un informe de M^a Ángeles Durán para el Instituto de la Mujer.

La sociedad cada día demanda más una organización social de los cuidados en el que los hombres y las instituciones asuman su corresponsabilidad en ellos. Desde InteRed, consideramos que el principio para esta transformación social que buscamos debe ser el de **poner la vida en el centro**, esto es, situar en el centro del modelo de desarrollo el sostenimiento de la vida y el bienestar colectivo. Aunque hay muchas definiciones posibles, nosotras nos centramos en el planteamiento que dice que poner la vida en el centro sería la acción de visibilizar lo oculto, es decir, sacar a la luz y poner en valor los trabajos de cuidados que históricamente han desarrollado las mujeres de manera mayoritaria. En definitiva, hacer visible todo aquello que, además de sostener el mercado capitalista heteropatriarcal, da sentido a la vida, la cuida y la alimenta, tanto en su dimensión “material”, mediante las tareas de cuidado del cuerpo (alimentar, planchar, lavar, etc.), como “inmaterial”, con todo aquello vinculado a lo afectivo (escuchar, reconfortar, amar, etc.) que es en definitiva el sostén de la vida humana. Pero para que esta “revolución” se dé, para que la visibilización de los trabajos de cuidados sea posible, debemos “darle la vuelta al sistema” y que nuestra existencia deje de girar en torno al sistema capitalista heteropatriarcal que “desprecia la vida”, tanto humana como no humana, a favor de la acumulación y el crecimiento para que quede “al servicio de la vida”. Debemos, por tanto, descentrar los mercados, para ponerlos al servicio de la vida y situar esta como eje o prioridad en torno al cual organizar nuestras sociedades. Este planteamiento nos insta, de manera urgente, a hacer una revisión y cambio de valores, así como un cuestionamiento y un cambio de las estructuras socioeconómicas con las que nos organizamos.



Situar la vida en el centro requiere de un proceso educativo a nivel personal y colectivo que nos permita *analizar la organización social de los cuidados* teniendo en cuenta el cuidado en el hogar, el cuidado del planeta donde vivimos y nuestro propio cuidado. De esta manera, llevamos ese enfoque de cuidados o enfoque de la sostenibilidad de la vida a diferentes espacios: centros educativos, personal técnico de administraciones públicas, asociaciones de mujeres, voluntariado y a la población en general. Y para ello, partimos de la fundamentación de la Campaña y su documento “La revolución de los cuidados: tácticas y estrategias” que bebe directamente de la Economía Feminista y del Ecofeminismo, incorporando el enfoque de la sostenibilidad de la vida para pensar nuevas formas de estar y relacionarnos como sociedad.

Nuestro recorrido como ONGD con esta y otras campañas de sensibilización y movilización social, ha sentado las bases para el avance en el trabajo con mujeres organizadas, apostando por el Empoderamiento Feminista para la generación de nuevas capacidades y oportunidades con perspectiva de género. Llamamos “empoderamiento” al proceso personal y grupal de toma de conciencia de las propias capacidades, como medio para que las personas consigan ser protagonistas de sus vidas, y, por ende, transformar y articular alternativas como sujetos de derechos.

A través de esta guía presentamos una propuesta de empoderamiento con perspectiva de género, cuidados y ciudadanía global, que posibilite una experiencia vital transformadora a “mujeres entre mujeres”, para el diseño y puesta en práctica de acciones colectivas de movilización social e incidencia política para la reivindicación de cambios y mejoras en sus vidas y en su realidad local desde una perspectiva global.

Este documento cuenta con dos años de creación, a lo largo de los cuales se ha ido aplicando, adaptando y modificando. La evaluación y posterior sistematización ha permitido la incorporación de aprendizajes de forma participativa, con la intención de validar este proceso como una propuesta socio-educativa de Empoderamiento Feminista con perspectiva de cuidados, que ponga la vida y el feminismo en el centro para la ciudadanía global.

Su edición es fruto colaborativo con la Asociación Socioeducativa y Cultural Poveda de Linares (Jaén) en el Laboratorio de Ideas creado para la participación y aportaciones generadas en los procesos de Empoderamiento Feminista generados en la Asociación de Vecinas Arrayanes 520 de Linares (Jaén). Mostramos un profundo agradecimiento por todos los aportes y evaluaciones hechas en una coordinación que ha dado como resultado esta propuesta.

TE PROPONEMOS OTROS MODELOS

El Empoderamiento Feminista supone una forma de mirar y entender el papel que jugamos las mujeres en nuestras vidas, pasando a ser protagonistas de ella. Y para ello necesitamos visibilizar, reconocer y cuestionar nuestro papel social en los cuidados, que son todas aquellas actividades orientadas a la reproducción social y a la regeneración de la vida; en definitiva, a sostener la vida porque, si esta no se sostiene, no es viable.

El peso de estos trabajos en nuestra sociedad no es ni mucho menos residual o minoritario, sino que supone un 66% del tiempo total de trabajo, el equivalente a 34,74 millones de empleos. Además de su gran paso cuantitativo, es el espacio de cuidados el que asume la responsabilidad de que todo funcione, de que la vida continúe, encajando la tensión entre un modelo centrado en el mercado y las necesidades insoslayables de los seres humanos. Hablando “en plata”, sin cuidados ni el mercado capitalista ni el resto del sistema funciona.

Somos las mujeres (especialmente aquellas en situación de mayor vulnerabilidad, provenientes de zonas rurales, migrantes, etc.), por nuestra condición de género, las más afectadas por un injusto sistema de cuidados. Es por ello que, como sujetos de derechos, tenemos derecho a participar en procesos socioeducativos que instalen nuevas capacidades a nivel individual y colectivo para generar cambios sociales. Desde el convencimiento de que “lo personal es político” (*consigna acuñada por Kate Millet, feminista radical de los años 70*), entendemos que, para generar una verdadera transformación social, necesitamos promover el trabajo personal de unas mujeres con otras, generando espacios encaminados al reconocimiento de nuestro protagonismo como ciudadanas de pleno derecho, imprescindible para promover el cambio social en primera persona.

Para comprender cómo es una sociedad, cómo funciona, cómo se estructura, qué ideas circulan en ella, cómo se expresa y el resto de sus características es imprescindible observar cómo se da la reproducción social, quién realiza las tareas necesarias para ella, cómo las hace y en qué circunstancias. En nuestras sociedades, estas tareas se han asignado a los hogares con poca corresponsabilidad del Estado. Además, se han feminizado, pues tradicionalmente han sido realizadas por mujeres a las que se les ha impuesto esta responsabilidad. Hecho que a su vez se ha invisibilizado, pues el reconocimiento social se ha dirigido siempre a la producción y al mercado. El modelo socio-económico que sustenta esta feminización de los cuidados es el capitalismo heteropatriarcal, cuyo modo de funcionar es preciso comprender para analizarlo, denunciarlo y superarlo, pues hay otras formas de organizarnos socialmente que sí son sostenibles y que veremos más adelante.



Históricamente, especialmente desde finales del siglo XIX y a lo largo del XX, las mujeres han superado muchas de las discriminaciones vividas y se han rebelado contra los mandatos de género en busca de la plena ciudadanía. Sin embargo, aún siguen quedando en todas partes muchísimas desigualdades por superar. Se trata de una lucha permanente, que está continuamente amenazada y es constantemente reprimida de diversas formas. No es, por tanto, un proceso lineal, sino que tiene que afrontar numerosos retrocesos, pasos atrás, a pesar de los cuáles confiamos en que en el largo plazo sí se constata el avance y en términos generales sí se ha producido un avance a favor de la equidad y tenemos la confianza en que, manteniendo la lucha y la resistencia, se producirá un correspondiente avance en el ejercicio pleno de la ciudadanía. Este está vinculado a menudo a la independencia económica, por lo que la mujer se ha ido incorporando al mercado de trabajo. Esto supone que parte del tiempo y esfuerzo anteriormente orientados a la sostenibilidad de la vida, se destinan ahora a la producción de bienes y servicios, pero sin que haya un relevo en los trabajos de cuidado que las mujeres ya no tienen tiempo de hacer. Ellas mismas siguen haciéndose cargo de la mayor parte de estos cuidados, en lo que se ha dado a conocer como la doble jornada, pues lo hacen a costa de sus tiempos de descanso, ocio, estudio o participación social. Ni los hombres en general, ni las empresas o el Estado, se han hecho cargo de manera corresponsable de los trabajos de cuidados, que siguen siendo realizados, en más de un 80%, por madres, abuelas, tías, hermanas, vecinas, etc.

Ante este contexto global, la Campaña “Actúa con Cuidados. Transforma la realidad” ha generado propuestas y acciones que avancen hacia modelos de vida más sostenibles, impulsando las siguientes metas:

- > Fomentar la reflexión sobre en qué sociedad vivimos cuando lo más básico, la generación y el sostenimiento de la vida, ha quedado relegado a un último nivel de valoración y reconocimiento.
- > Generar un cambio que promueva un nuevo modelo de desarrollo basado en la Ética del Cuidado y la relación que ésta tiene con la construcción de la paz, la sostenibilidad ambiental, la inclusión social y el pleno disfrute de los Derechos Humanos de todas las personas.
- > Fomentar la participación en propuestas de cambio para lograr un mundo más justo en el que tanto los recursos y los bienes como el poder estén distribuidos de forma equitativa.

> Hacer a cada persona responsable y activa (comprometida), a fin de construir una nueva sociedad civil cuyas demandas, necesidades, preocupaciones y análisis se tengan en cuenta a la hora de la toma de decisiones políticas, económicas y sociales.

Si son los ojos de las mujeres los que miran la historia, ésta no se parece a la oficial. Si son los ojos de las mujeres los que estudian la antropología, las culturas cambian de sentido y de color. Si son los ojos de las mujeres los que repasan las cuentas, la economía deja de ser una ciencia exacta y se asemeja a una política de intereses. Si son los ojos de las mujeres los que rezan, la fe no se convierte en velo y mordaza. Si son las mujeres las protagonistas, el mundo, nuestro mundo, el que creemos conocer, es otro.

Feminismo para principiantes. Nuria Varela



¿POR QUÉ UNA METODOLOGÍA DE EMPODERAMIENTO FEMINISTA?

El término empowerment fue creado en la Conferencia Mundial de las Mujeres de Nairobi (1985) por parte de la Development Alternatives with Women for a New Era, si bien, en español ya existía la palabra empoderamiento.

Pero, *¿qué implica el empoderamiento si este es feminista?*

El feminismo es un paradigma que supone la toma de conciencia de las mujeres y hombres de la dominación, opresión y discriminación en el seno del patriarcado. Al ser una teoría y movimiento social crítico por la situación que está viviendo el sujeto político mujer, invita a la transformación social en todos sus ámbitos.

Según Marcela Lagarde, feminista latinoamericana y maestra de muchas, “el Empoderamiento Feminista, aplicado desde el feminismo a la condición y la situación de las mujeres, consiste de manera literal en el proceso a través del cual cada mujer se faculta, se habilita y se autoriza. Esto es relevante debido a la constante desautorización de las mujeres y a las dificultades que el mundo nos presenta para habilitarnos, es decir para capacitarnos, sentirnos y ser capaces, y para facultar, es decir para tener la facultad o el poder de hacer cosas y de vivir con autoridad, es decir valoradas y reconocidas”. (*Guía para el empoderamiento de las mujeres, Pag 6*).

El impulso del feminismo en los años 80 vino, entre otras muchas cuestiones, a poner sobre la mesa que la desigualdad no era un problema exclusivo de mujeres, sino que se trataba de un desequilibrio de poder en las relaciones entre mujeres y hombres. Un poder entendido como “poder sobre”, el clásico, que generó subordinación y opresión en las mujeres produciendo desigualdades en todos los ámbitos de la vida.

Para buscar el equilibrio en las relaciones de poder, el feminismo fue más allá de este poder de suma cero en el que si una persona aumenta su poder, implica que otra persona lo tiene que perder. Así, se plantearon tipos alternativos al “poder sobre”, el poder suma cero: poder para (generador de posibilidades), poder con (multiplicación del poder personal al juntarse con otras y otros) y poder desde dentro (poder interior). En esta línea, se plantea el Empoderamiento Feminista como expansión en la libertad de escoger y de actuar y es fin, individual y colectivo, y ha sido fundamentalmente para poner el poder en el centro del debate y plantear una estrategia clara de transformación de las relaciones de género. Fue una de las

grandes apuestas de la IV Conferencia Mundial sobre las Mujeres, la celebrada en Beijing en 1995, y hoy se habla de “enfoque del empoderamiento” como una de las principales herramientas de análisis y planificación en el desarrollo.

LA CRISIS DE LOS CUIDADOS

Dedicamos tiempo al trabajo remunerado para después delegar los cuidados que no tenemos tiempo de darnos: cuidar a personas mayores, limpiar la casa, comida para llevar, centros infantiles o servicio de lavandería, entre otros muchos ejemplos ¿y quién suele realizar este tipo de trabajos? En un 80% las mujeres. Servicios que no suele proveer el Estado o que, si los provee, no están bien regulados por la Seguridad Social. O sea, que vivimos en una paradoja: trabajas para pagar tus cuidados, que son los que, al final, sostienen la vida. Y no todos los hogares pueden comprar los cuidados que necesitan y, además, no todos los cuidados se pueden comprar o vender. Ante esta limitación la solución habitual es la doble jornada de las mujeres que, además de realizar el 45% del trabajo remunerado en nuestro Estado, se hacen cargo del 80% de los cuidados, asumiendo, en conclusión, el 69% de la carga global de trabajo de nuestra sociedad.

Para visibilizar este desigual reparto de responsabilidades y cargas de trabajo se ha concebido la Deuda de Cuidados, que sería la relación entre el tiempo y la energía que las personas reciben para atender sus necesidades y las que aportan para garantizar la continuidad de otras vidas humanas. El balance de esa deuda sería negativo.

La llamada “Crisis de los cuidados” tiene múltiples causas que operan de manera diversa y combinada a lo largo y ancho del planeta. En el contexto de las sociedades industrializadas y en lo que concierne fundamentalmente a las clases medias, es la incorporación de las mujeres al empleo -las mujeres de ámbito rural o de clases más desfavorecidas siempre estuvieron entrando y saliendo precariamente del mercado laboral- lo que genera un desplazamiento de parte de los tiempos y energías antes puestos al servicio de la sostenibilidad de trabajo, haciendo muy difícil tejer redes de cuidados compartidos.

Las repercusiones directas que sufren las mujeres por la desigualdad afecta especialmente a la autonomía, tanto a nivel personal, familiar y socioeconómico.

Muchas mujeres que se dedican al empleo del hogar dentro de su propia casa no lo hacen por iniciativa propia, sino por una falta de empleo. En otras ocasiones este desempleo está vinculado a la dificultad de conciliar la vida familiar con la laboral. Teniendo en cuenta esta base, las repercusiones serán destacables, como por ejemplo:



Repercusiones socioeconómicas

La falta de oportunidades para participar en el mercado laboral limita una posible independencia económica. Esto se traduce en una menor disponibilidad para satisfacer las necesidades.

Al no cotizar, tanto las pensiones como los beneficios de la jubilación son insuficientes o incluso nulos, porque estos dependen directamente de su cónyuge empleado, lo cual genera una dependencia muy alta.

En el caso de las familias monoparentales estas dificultades se duplican ya que no hay otros medios de subsistencia que el económico propio.

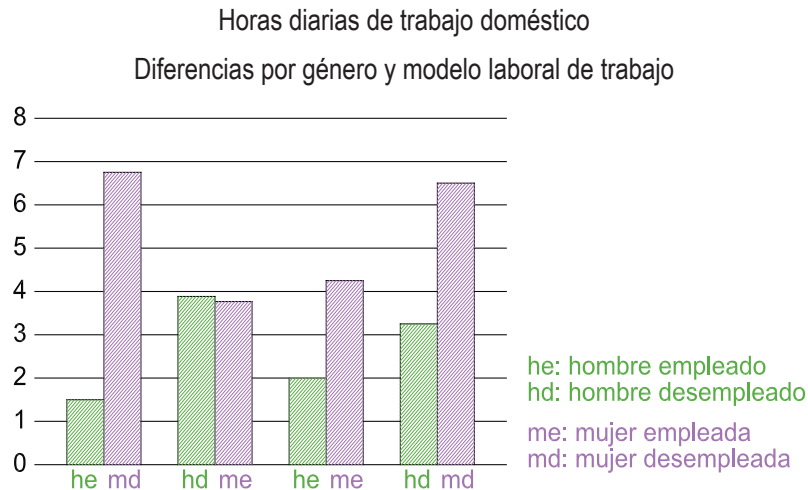
Repercusiones a nivel personal

El trabajo no reconocido ni valorado ocasiona una insatisfacción a nivel personal. Un trabajo al que se le dedica horas ilimitadas sin ningún tipo de reconocimiento económico, político, familiar o social, repercute psicológicamente de múltiples maneras, entre las que se encuentran:

- Baja autoestima.
- Estrés por la cantidad de trabajo.
- Culpabilidad por querer y luchar por aspectos importantes de su vida.
- Sentimientos de inutilidad.
- Insatisfacción corporal por ser tareas rutinarias con pocos beneficios personales y emocionales.

Junto a la falta de reconocimiento, está la falta de corresponsabilidad, entendida esta como el reparto equitativo de quien comparte una obligación o un compromiso. El desequilibrio en la distribución justa de los tiempos de vida de mujeres y hombres, es evidente en las tareas del hogar.

La corresponsabilidad de los hombres



Muestra: Parejas heterosexuales con hijas/os de 0-18 años. Encuesta española de uso del tiempo (2010)

Según esta gráfica, el único momento en el que hombres y mujeres le dedican el mismo tiempo al trabajo doméstico es cuando ella está empleada y el hombre desempleado. La doble carga laboral que suele sufrir las mujeres hace que padezcan las repercusiones expuestas más arriba.

Solo 1.246 padres, el 1,60 % de los afectados, han tomado la opción de baja de paternidad. (*Datos de la Seguridad Social, 2015*). El 60% del empresariado cree que la conciliación de la vida familiar y laboral es un “problema de ámbito privado” y un 40% considera que es un conflicto generado por las propias mujeres (*Datos difundidos por Emakunde-Instituto Vasco de la Mujer, 2006*).



El desigual reparto en el trabajo doméstico y los cuidados en el ámbito privado sigue siendo, en su mayoría, trabajo de mujeres y los hombres continúan en gran parte excluidos.

La corresponsabilidad de los gobiernos

La creación del Ministerio de Igualdad en 2.008 fue una medida necesaria, pues destacó la necesidad de implantar políticas de igualdad. Así, la aprobación de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres consiguió el aumento del permiso de paternidad, que pasó a ser de dos semanas. La Ley 9/2.009, de 6 de octubre amplía para 2011 el permiso de paternidad a cuatro semanas. Esta medida se retrasó y no entró en vigor en enero de 2017.

Desde entonces, muchos hombres han disfrutado de dicho permiso (en torno al 93%, según la SS), si bien, sigue sin ser un tiempo suficiente y equitativo. En 2007 se creó la Plataforma por Permisos Iguales e Intransferibles, PPiINA, para reivindicar que los permisos de maternidad/paternidad sean iguales, intransferibles y remunerados al 100%.

En las últimas décadas ha habido cambios muy importantes en España y, aun así, se siguen manteniendo los roles y mandatos de género, siendo el de cuidadoras el que más pesaba a la hora de tener acceso a un puesto de trabajo, a mantenerlo y a la promoción dentro de éste. Se sigue viendo cómo las mujeres son las que se ausentan de los puestos de trabajo cuando sus hijas e hijos enferman, igual que son las primeras en reducirse la jornada o solicitar excedencias para hacerse cargo de los cuidados.

Aún queda mucho trabajo, ya que las mujeres se han incorporado al mercado laboral, pero sigue habiendo una falta de corresponsabilidad por parte de los hombres hacia las mujeres dentro del cuidado familiar.

Situación de las empleadas del hogar

El 80% de las personas que se dedican al empleo del hogar en el ámbito externo son mujeres y se calcula que, el 70% no están dadas de alta. Sueldos precarios donde no se igualan la repartición de cuidados, sino que se dejan a manos de otra persona, que ésta a su vez deja los suyos en manos de otra y que, en la mayoría de los casos, es mujer. Es lo que llamamos “Cadenas globales de Cuidados” o “Cadenas globales de explotación”. Nancy Fraser pone el dedo en la llaga al lanzar la siguiente pregunta ética: “¿Quién limpia la casa de la limpiadora?”

El salario medio por hora de las mujeres europeas es un 16,20 % menor que el de los hombres y esta brecha no se ha reducido sensiblemente durante las últimas décadas a pesar de los planes de acción positiva para la igualdad. Por cada hombre que abandona su puesto de trabajo por razones familiares, lo hacen 27 mujeres (INE). Así mismo, el 83% de las personas que cuidan a una persona en situación de dependencia es una mujer (*Libro Blanco de Dependencia*).

Esto conlleva además problemas de salud mental invisibilizada en las mujeres, siendo la depresión una de las enfermedades más presentes. Una de cada cuatro mujeres sufre depresión, mientras que en hombres, uno de cada diez (*Según la Confederación Española de agrupaciones de familiares y enfermos mentales, FEAFES*). Aún así, con frecuencia, se diagnostica como depresión un estado anímico que responde a la carga laboral que desempeñan las mujeres en su vida cotidiana.

El trabajo emocional

Tenemos la otra cara de la desigualdad, una que nos muestra el duro trabajo mental que hacen la mayoría de mujeres: *el trabajo emocional*. Es un servicio del que los varones, incluidos los jóvenes, son beneficiarios sin reconocerlo y en el que generalmente las mujeres no son recíprocamente satisfechas.

Es la parte de trabajo doméstico o privado en que más energía y tiempo consumen las mujeres. Un ejemplo para clarificar: preparar una comida es una tarea doméstica, pero hacerlo teniendo en cuenta los gustos, el cuidado de la salud de la otra persona, el hacer sentir bien atendiendo al modo de servir la comida, el crear un clima que permita una buena digestión, es un ejemplo de “trabajo emocional” que conlleva una energía amorosa a la que no podemos ponerle precio según las normas del mercado.

Pocos estudios han investigado los factores que protegen a las mujeres contra el desarrollo de la insatisfacción emocional. Existe un conjunto de factores interpersonales y socioculturales relacionados con la insatisfacción emocional en las mujeres.

La construcción social de los cuidados: la socialización de género

El sistema social sobre el que se sustenta el reparto de los cuidados es binario. El **binarismo de género** es una construcción social que categoriza las actividades, comportamientos, emociones, modales y anatomía en masculino y femenino. Esto quiere decir que, el binarismo defiende que solo existen dos géneros, masculino y femenino, y dos tipos de ser humano, varón y hembra.



Por lo cual, esto se puede dirigir a todas las partes de nuestra vida. El mito de lo que la sociedad espera de las mujeres que sean buenas, inteligentes, sensibles, tiernas y empáticas, entre otras muchas cosas. Mientras que los hombres deben ser fuertes, valientes y agresivos. Esto lo vinculamos a la representación inconsciente, muchas veces, que tenemos de nosotras mismas, interiorizándola y dirigiéndonos a la vida, inevitablemente, tomando decisiones en base a esto.

Sin embargo, esta construcción queda a veces velada por los avances que en occidente hemos cosechado en los últimos años. El **espejismo de la igualdad** es la condición política en la cual se cree que hombres y mujeres viven en igualdad de condiciones y oportunidades. Es la creencia de que ya no existe desigualdad y que, en el momento que la hubo, fue por una falta de ilustración. Existe una gran diferencia entre lo que imaginamos ser, según nuestro ideal de sociedad y lo que realmente somos. No basta con darse cuenta; hace falta responsabilizarse de ello y actuar con conciencia.

Una persona podría pensar que por el simple hecho de aceptar la igualdad entre mujeres y hombres ya deja de ser machista. Esto queda muy lejos de la realidad: la educación nos va calando a lo largo del desarrollo madurativo y repercutiendo en la percepción que tenemos en nuestras propias capacidades y, por ende, influyendo en todas las decisiones que tomamos día a día (muchas de ellas de forma automática e inconsciente). Si lo pensamos con detenimiento observamos que aspectos que se han considerado propios de las mujeres han sido utilizados como medio de mofa y ridiculización: “eres un mariquita jugando al fútbol”, “lloras como una mujer” o “corres como una niña”. Hay muchos ejemplos que aún muestran la identificación de lo “femenino” con la debilidad, fruto del fenómeno de la misoginia.

Esto tiene consecuencias emocionales, racionales y de impacto social que nos deja completamente discriminadas con respecto a nuestros compañeros varones. Cuando las mujeres tenemos edad de trabajar salimos al mercado laboral encontrándonos con la realidad de que, mientras que el 54% de las personas que hay en un aula universitaria son mujeres, hay un 70% de hombres trabajando y que las mujeres que acceden a puestos de trabajo, la mayoría en el sector servicios mal remuneradas y, en ciertos casos, sin dar de alta en la SS, cobran en 16,2% menos que los hombres. Si además hablamos de acceder a puestos de trabajo con mayor categoría vemos que existe un techo de cristal que nos impide llegar a esos puestos directivos.

Para seguir con datos, las mujeres al día suelen trabajar entre 3 y 4 horas más (no remuneradas) que los hombres, teniendo en cuenta que la responsabilidad en las tareas del hogar, todavía, suele recaer en nuestras manos, aunque estemos empleadas. Existe déficit de corresponsabilidad y, por ende, de cuidados.

Al final de nuestra etapa observamos cómo solo un 42% de las mujeres cobra pensión en España, frente al 87% de los hombres, y es de media un 37% inferior a los de éstos.

EMPODERAMIENTO FEMINISTA PARA EL CAMBIO SOCIAL

Desde InteRed apostamos por generar procesos socioeducativos que transformen la sociedad. Nuestras bases están asentadas desde los inicios, ya que bebemos de una fuente histórica de mujeres comprometidas por sus derechos y su fuerza interior. La Institución Teresiana tiene ejemplos de ellos como María de Echarri o Carmen Cuesta, quienes impulsaron iniciativas parlamentarias a favor de las mujeres, especialmente obreras.

La propuesta que realizamos desde la campaña “Actúa con Cuidados” para trabajar procesos de Empoderamiento Feminista con grupos de mujeres, pretende avanzar en las siguientes esferas:

1. Crecimiento personal trabajando transversalmente los cuidados:

- Mayor conciencia de mi ciudadanía: quién soy y la riqueza que tengo. Tengo derecho a tener derechos.
- Mejorar las habilidades de acompañamiento y de reflexión con una misma. Yo me cuido y elijo.
- Mayor conciencia de lo que apporto socialmente. Mi mirada crítica de la sociedad androcéntrica, binaria y patriarcal.

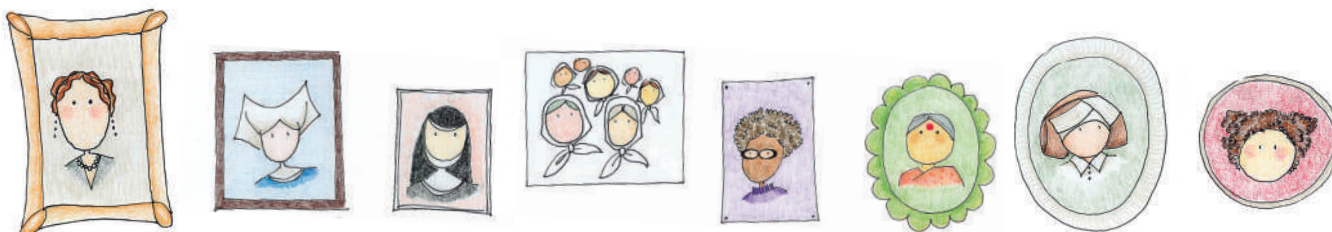
2. Mejorar las herramientas para tomar decisiones, abordar las dificultades y resolver conflictos. Resiliencia.

3. Mayor participación en el grupo y en el barrio. Actuar de forma local con perspectiva global. Movilización.

DE DÓNDE BEBEMOS

La historia de las mujeres, en las que buceamos buscando referentes y una genealogía con las que identificarnos, nos permite descubrir que las mujeres no siempre han sido víctimas pasivas de un sistema que las oprimía, sino que se han revelado, han generado otras formas de vida al margen de lo que se esperaba de ellas y han dejado escritas palabras que, siglos después, suenan aún reveladoras. Reconocemos, así, la influencia de figuras que Hildegarda de Bigen, Cristine de Pizan, Artemisia Getileschi, Sor Juana Inés de la Cruz o Virginia Woolf, entre otras. (*Política de Género de InteRed 2012-2017* pág. 17).





Nuestro largo recorrido por InteRed en los últimos 25 años nos ha dado una pluralidad de visiones de la actualidad y encontramos inspiraciones en las reflexiones generadas por diversos movimientos feministas.

Por un lado, hemos aprendido de las críticas que, desde gran parte de la teoría feminista, se han hecho al etnocentrismo del feminismo occidental. Esto nos ubica en un mundo más amplio y plural, donde mirar desde diferentes ángulos se vuelve una necesidad para ver lo que realmente sucede. Como ejemplo, Audre Lorde, que definiéndose como feminista, negra, lesbiana, guerrera, poeta y madre, dejaba escrita en “La hermana, la extranjera” su lúcida frase “las herramientas del amo nunca desmontan la casa del amo”. Esta idea nos dio la clave para entender que si repetimos maneras, lenguajes o simbólicos patriarcales, la amplitud del cambio posible y permitido es escasísima pues las herramientas, pensadas desde y para esa lógica, viene contaminadas y difícilmente van a ser transformadas.

Dado que del **Ecofeminismo** hemos aprendido que la doble dominación, de la Naturaleza y de las mujeres, responde a una estructura patriarcal y neoliberal común, incorporamos esta mirada en esta guía. Esta lógica de dominación pervive gracias a un marco conceptual dualista que justifica la jerarquía y superioridad de los hombres sobre las mujeres y de los hombres sobre la Naturaleza. La destrucción del medioambiente y de los seres que viven en la tierra está íntimamente relacionada con el sistema patriarcal. Para Vandana Shiva existe una conexión entre la opresión de las mujeres y de la Naturaleza por parte del patriarcado.

El Ecofeminismo es una corriente del feminismo que conecta la explotación y la degradación del mundo natural y la subordinación y la opresión de las mujeres. (*De la introducción de “Feminismo y Ecología”, por Mary Mellor, New York University Press, 1997, p. 1).*

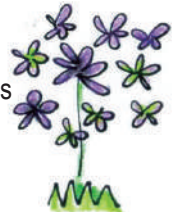
En el imaginario social prevalece una visión individualista, de la que se nutre el capitalismo, que prevalece el enriquecimiento individual frente al bienestar colectivo. Así, se genera el caldo de cultivo para que se asienten ideas que ponen en valor un concepto de independencia del ser humano incompatible con la vida. Esta perspectiva invisibiliza nuestra dependencia de otros seres y de la Naturaleza, o de las denominadas interdependencia y ecoddependencia.

La **Economía Feminista**, como el Ecofeminismo, han sido especialmente críticas con la lógica de dominación que promueve una visión utilitarista de las mujeres y también de la Naturaleza. En otro lugar, reconocemos que la economía no es sólo aquello que pasa por el mercado sino también todos los procesos que hacen posible la vida.

Las sociedades capitalistas se han construido de espaldas a las bases materiales que sostienen la vida. Una economía que prioriza el crecimiento económico y la acumulación ha declarado la guerra a los cuerpos y a los territorios. La vida humana, como el resto de lo vivo, depende de la biosfera, de sus materiales y de sus procesos, y también de la gran cantidad de trabajo y energía que supone ocuparse de los cuerpos vulnerables. El encuentro entre las miradas ecologista y feminista pueden contribuir a alumbrar otro paradigma que sitúe en el centro de interés la conservación de una vida humana digna y compatible con la Naturaleza. (*Art. Propuestas ecofeministas para un sistema cargado de deudas. Yayo Herrero. Resumen*).

Y, por último, la **Sororidad**, de donde hemos aprendido el significado de identificarnos entre nosotras desde el compañerismo. En palabras de Marcela Lagarde, la sororidad significa la amistad entre mujeres diferentes y pares, cómplices que se proponen trabajar, crear, convencer, que se encuentran y reconocen en el feminismo, para vivir la vida con un sentido profundamente libertario. (*Lagarde, Enemistad y sororidad entre mujeres. Hacia una nueva cultura feminista 2012, pág. 486*).

El trabajo de base impulsado por organizaciones de mujeres de todo el mundo ha sido y es referencia para nuestro trabajo, no solo por los objetivos que han perseguido sino, especialmente, por su manera de hacerlo. Los ejemplos son muchos. Podemos hablar de las mujeres Chipko de la India, que en los años 70 se abrazaron a los árboles para que no fueran talados; de las mujeres de Negro israelíes y palestinas que, ocupando las plazas pública denuncian desde 1988 la ocupación israelí; de las Madres de la Playa de Mayo, que con su sola presencia denunciaban la desaparición de sus hijos e hijas o de las mujeres de los suburbios de Lima que, generando organizaciones como los clubes de madres, se organizaron desde la ayuda mutua para defender y exigir sus derechos.



02. PARTE PRÁCTICA

Son muchas las corrientes educativas que han inspirado nuestro trabajo por la equidad de género, especialmente en lo metodológico.

Aprendimos de la **Educación Popular** a devolver el protagonismo a quien aprende, abriendo espacios a la participación y a la construcción colectiva del conocimiento y nos reconocemos en la idea de Paulo Freire de la utopía como un compromiso histórico que consiste en el acto dialógico de denunciar la estructura deshumanizante y de anunciar la estructura humanizante.

Otra de las principales influencias es la **Educación para el Desarrollo y Ciudadanía Global** (EpDCG), que en InteRed entendemos por un proceso socio-educativo continuado que promueve una ciudadanía global crítica, responsable y comprometida, a nivel personal y colectivo, con la transformación de la realidad local y global para construir un mundo más justo, más equitativo y más respetuoso con la diversidad y con el medio ambiente, en el que todas las personas podamos desarrollarnos libre y satisfactoriamente. (*Guía para la integración en centros educativos de EpDCG. Pag5*).

Otra de las grandes influencias es la de la **Coeducación**, entendiendo esta como un modelo educativo que, partiendo de la necesidad de convivir, de poner en relación y de promover el respeto, la colaboración y la solidaridad entre mujeres y hombres, propone que todas las personas sean formadas en un sistema de valores, comportamientos, normas y expectativas, que no esté jerarquizado en función del sexo y, a la vez, educarlas valorando sus diferencias individuales y cualidades personales. (*Guía para la integración en centros educativos de EpDCG. Pag15*).

Cabe decir, que esta metodología siempre tiene presente el enfoque de género como punto principal para ayudar a ser conscientes de las diferencias y desigualdades entre hombre y mujeres existentes en la realidad. Es decir, visibilizar el modo en que el género puede condicionar nuestra vida y posibilidades.

Facilitamos a través del Empoderamiento Feminista, mecanismos para aumentar las capacidades, la autoestima de género, la autonomía y el poder de decisión de las mujeres sobre sus vidas en los ámbitos públicos y privados, y en todos los espacios de participación social, política, económica y cultural.



Por último, reconocemos en la **Pedagogía de los Cuidados** una propuesta coeducativa para renombrar y deconstruir las relaciones entre mujeres y mujeres para avanzar en relaciones equitativas desde valores vinculados al cuidado, la cooperación y la atención a la diversidad (*Pedagogía de los Cuidados: aportes para su construcción, InteRed*).

El cuidado es un impulso moral que se puede desarrollar para la ayuda entre las personas. Cambiamos una realidad de sufrimiento a una realidad de bienestar. Donde la equidad sea una parte consciente de las personas.

Construimos en base a nuestra experiencia con dinámicas que nos creen reflexión. No desde la teoría sino desde la vivencia de nuestras propias prácticas. La metodología es participativa y lúdica, viviendo cada cual su proceso de forma diferenciada.

Tomamos en la **Inteligencia emocional** como un método de conocimiento para reconocernos y aceptar nuestra parte del proceso integrativo. Creemos esencial para un desarrollo personal saber acompañar nuestras experiencias poniéndole nombre y conciencia. Desde el trabajo personal individual podemos avanzar hacia el colectivo en los procesos de Empoderamiento Feminista, y desde ahí, apoyándonos en los enfoques anteriormente descritos. Podremos visibilizar la transformación social y política de nuestra cotidianidad y crear nuevas vías de actuación. La transformación desde lo personal y cotidiano, vinculándola a lo colectivo y público es factible y es necesaria (*Villanueva, Encina, La Revolución de los Cuidados*).

Por otro lado, utilizamos Mindfulness como herramienta directa para crear conciencia, entendida como una técnica que facilita estar presentes viviendo el aquí y ahora. Así, desarrollamos un proceso que fundamentalmente parte del plano vivencial-experiencial, además de los aportes teóricos-conceptuales feministas, por medio de ejercicios y dinámicas, dentro de un proceso abierto, fluido y dinámico.

Estamos, pues, ante un proceso de crecimiento tanto a nivel individual como colectivo en el que las mujeres toman conciencia de sus situaciones vitales, analizándolas y dando opción a otras posibles respuestas.

Y desde la **Investigación-Acción Participativa** en donde las mismas mujeres a partir del análisis crítico de la realidad, identifiquen sus opresiones de género para pasar a la participación e implicación en acciones transformadoras.

OBJETIVO GENERAL

> Visibilizar, reconocer y valorar los cuidados como imprescindibles para el sostenimiento de la vida y las sociedades, creando espacios que acrecienten el cambio a través de procesos de Empoderamiento Feminista, que prioricen nuestro protagonismo como ciudadanas de pleno derecho imprescindible al cambio social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

> Descubrimiento personal que favorezca la exploración y el descubrimiento de cada una de ellas reconociendo su dignidad y valor (dimensión personal).

- Aprender a ser, desarrollando valores, actitudes y destrezas que acrecienten la autoestima y el empoderamiento, capacitándolas para ser más conscientes de sus actos.

- Capacidad de construcción de la propia dignidad y la toma de decisiones.

- Capacidad de resiliencia como forma de gestionar problemas.

> Aprender a reconocer y convivir (dimensión social).

- Capacidad de crear condiciones que ayuden a reconocer y valorar la construcción social, con su problemática y complejidad social para generar una cultura cooperante.

> Aprender a tener una mirada crítica (dimensión sistémica).

- Capacidad de tener una mirada crítica para contrastar crítica y sistemáticamente las fuentes de conocimiento.

> Aprender a actuar (dimensión espacio- temporal).

- Capacidad de aprender a relacionar acontecimientos y de explorar otros caminos para abordar un mismo problema.

- Capacidad para construir movilizaciones sociales para la incidencia política en nuestro barrio, pueblo o ciudad.



LA ÉTICA REVOLUCIONARIA DEL CUIDADO. ¿QUIÉN SOY YO?

1. Conciencia corporal: es importante escuchar a nuestro cuerpo, focalizar nuestra atención en aquellas zonas donde sentimos dolor para darnos de forma amable cuidados. Es importante aprender a llevar la atención a nuestra respiración porque ella es quien nos ancla en lo más básico de la vida.

2. Dar nombre: utilizar la palabra para saber identificar las emociones y pensamientos que vamos sintiendo.

3. Autocuidado: darse todo aquello que necesitamos para el sostenimiento de nuestra vida.

Se nutre con el contacto con los grupos de pertenencia, de las tradiciones, las costumbres e historias compartidas. Responder a la pregunta ¿Quién soy? ¿Cómo soy? ¿Qué valoro? Soy única y diferente. Conocer y valorar la propia identidad.

CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD PERSONAL

La identidad se va construyendo día a día, desde la infancia, en la convivencia, en el intercambio afectivo que tenemos con nuestra familia, amigos y conocidos y continúa fortaleciéndose.

1. La identidad se expresa en la respuesta que damos a las preguntas:

-¿Quién soy?

-¿Cómo soy?

-¿Qué valoro?

-¿Quién quiero ser?

2. Proceso de construcción de la identidad: en él va surgiendo la idea del yo:

-Reconocimiento del propio cuerpo

-Identificación de las personas más cercanas

-Relaciones que va teniendo con el mundo que le rodea

-Aprende a satisfacer sus necesidades

-Reconoce que necesita a los demás para vivir

3. Soy yo, única y diferente, a partir de:

-Reconocimiento de mis características físicas

-Mis valores

-Mis ideas

-Mis creencias

-Mis gustos

-Mis habilidades

-Mis aficiones

-Mis potencialidades personales

4. Conocer, valorar y querer la propia identidad me hace detectar aquello que me hace:

-Única

-Irrepetible

-Autónoma

-Diferente

5. La identidad personal se nutre con:

-El contacto con los grupos de pertenencia

-Las costumbres

-De las tradiciones

-Historias compartidas

AUTONOMÍA EMOCIONAL

1. Autoestima: la falta de autoestima afecta directamente a las mujeres en sociedades machistas. Resulta importante trabajar esta parcela para identificar aquello que nos da miedo hacer.

2. Automotivación: se entiende la motivación como un medio para lograr objetivos concretos. Analizaremos qué es lo que hemos dejado de hacer.

3. Autocomprensión: la comprensión nos ayuda a darnos compasión, protección y recogimiento. Es importante que nos preguntemos ¿Qué es lo que he llegado a hacer?

Responde a las preguntas: ¿Cuáles son mis necesidades? ¿Cómo vivo mi realidad?

RECONOCIMIENTO DEL DERECHO AL CUIDADO

1. Bienestar emocional: no es más que la plenitud con todas sus variantes, positivos y negativos, que conforman el equilibrio de la vida.

2. Autorregulación: aprender a gestionar los vaivenes emocionales que en, algunos casos, nos pueden hacer sufrir.

Responde a la pregunta: ¿Cómo voy creciendo?



MIS CAPACIDADES

1. Culpa: una tendencia del ser humano es culpabilizarse como medio de justificación. Aprender a desvincularnos de ella nos hace más libres.

2. Decir no: existe una norma, no escrita, dentro de la socialización que es, decir no es igual a ser mala persona. Esto, en ocasiones, nos pone en la tesitura de abandonarnos para complacer a la otra persona.

Responde a la pregunta: ¿Cómo abordo las dificultades?

DE LO COLECTIVO A LO PERSONAL

1. Antropología feminista: ciencia que estudia a las mujeres en su entorno social durante toda la historia.

2. Patriarcado: práctica social donde el hombre está por encima de la mujer.

3. Sociedad Androcéntrica: historia de las personas contada por solo una parte de ella (la de los hombres).

Responde a la pregunta: ¿Cómo reconozco y activo mi responsabilidad en la construcción social?. Resiliencia.

Proponemos la lectura y comprensión de la tabla de desarrollo psicosocial de Erickson que nos ayuda y guía en este apartado para darnos luz en el proceso de crecimiento de nuestro grupo y cómo enmarcar el proceso.

MIRADA CRÍTICA

1. Economía feminista: hace un estudio crítico de economía condicionada en el patriarcado. Se preocupa por visibilizar las dimensiones de género.

2. Ecofeminismo: basada en la corriente ecologista y en el feminismo dándose valor a como las personas tratan la naturaleza y su similitud en cómo se trata a las mujeres.

3. Feminismo decolonial: diferentes corrientes feministas dependiendo de la cultura donde estés.

4. Sororidad: unión de todas las mujeres como hermanas, dándose todo el apoyo y ayuda que se necesite.

5. Hombres profeministas: corriente de hombres que quieren acompañar a las mujeres en los procesos feministas luchando así por la igualdad.

Responde a la pregunta: ¿Cómo aprendemos a tener una mirada crítica sobre la realidad?

ACTUANDO CREAMOS

1º Ejemplos de actuaciones feministas: dar nombres a diferentes sucesos que marcaron la historia de las mujeres y que muchas veces se han quedado invisibilizados.

2º Pensar la movilización que se llevará a cabo.

Responde a la pregunta: ¿Cómo actuar personal y comunitariamente, aportando mejoras para nuestro barrio, ciudad, mundo?

MOVILIZACIÓN

Acciones creadas en el grupo con la intención de hacer incidencia política sobre la situación de las mujeres en la actualidad.



COMPETENCIAS

SER

Conciencia emocional: capacidad para reconocer nuestras propias emociones y las de los demás.

ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL

Acompañamiento emocional: capacidad para sostener nuestras propias emociones con humildad.

QUERER SER

Autonomía emocional: capacidad para darse un efectivo cuidado emocional.

RELACIONAR-ME

Relacionarme conmigo misma día a día sabiendo gestionar mis pensamientos y emociones.

RELACIONAR-NOS

Competencia social: capacidad para crear redes de grupos sociales.

BIENESTAR SOCIAL

Competencia para la vida: favorecer una sana convivencia social y personal.

SABER HACER

Competencia de actuación: reconocer la participación en el mundo físico.

RESPONSABILIZARNOS

Competencia de responsabilidad: como la habilidad de crear respuestas hacia una problemática.

¿CÓMO PLANTEAMOS EL PROCESO?

El proceso se compone de 8 sesiones o talleres, con las siguientes características adaptables a la realidad del lugar y el grupo en cuestión. Con un grupo no mayor de 20 personas.

1. Trabajo en círculo. Esto nos permite crear un espacio único entre el grupo y nosotras.
2. Cada sesión se divide en cuatro partes: inicio, teoría-dinámica (darme cuenta), herramienta-dinámica y cierre.

Se plantea de la siguiente forma:

> En el inicio, preguntamos cómo hemos llegado, porque esto nos da posibles variantes que podemos ir incorporando al taller; a modo de invitación podemos decirles a las participantes que intenten decir una palabra que no exprese un valor evaluable, como por ejemplo bien o mal, sino que expresen una emoción o pensamiento: tranquila, inquieta, etc. y hacemos un centramiento para poner conciencia al momento presente con el grupo; esto nos ayuda a que el grupo mantenga con más facilidad la atención en el taller, además de que nuestra mente se calma y sentimos como nos damos autocuidado de una forma cariñosa.

> Teoría-dinámica: presentamos los contenidos de forma dinámica donde ellas por su propia experiencia se den cuenta de los propios objetivos para los que la propia dinamizadora les ha guiado. Vamos a trabajar desde una perspectiva de etapa, es decir, mirar y entender al grupo que tienes ante ti y la etapa donde se encuentran de forma individual y grupal. Siempre adaptándola a su momento vital.

> Herramienta-dinámica: esto implica darles una herramienta para su día a día con respecto a lo que han trabajado previamente y con el objetivo de cerrar el mes pudiendo poner en práctica lo aprendiendo.

> Cierre: damos los diez últimos minutos para que en su cuaderno apunten de lo que se han dado cuenta y cómo van a utilizar la herramienta en su día a día. En los últimos minutos les pedimos que digan una palabra que implique una emoción o pensamiento de lo que han sentido en el taller. Esto nos da una idea de cómo ha ido y por dónde podemos ir encaminando el proceso.



3. Es conveniente dar antes de cada taller una hoja con los contenidos que trabajamos a modo de reflexión y de lectura para que ellas conozcan el hilo del proceso.

4. Apertura del taller con turno de palabra a través del “bastón de la palabra”. Da poder simbólico a la persona que lo tiene para que hable y todas las personas del grupo la atiendan activamente.

5. La estructura que tenga cada una de las sesiones de los talleres responderá a las necesidades e intereses del grupo, buscando trabajar cada sesión desde la creatividad y el movimiento del cuerpo.

6. Es importante crear reflexión en el grupo. Una sugerencia sería que después de cada dinámica se fomentara la participación de todas las mujeres en subgrupos donde puedan expresar sus reflexiones. Esto hace que entre ellas se cree un círculo de sororidad y compromiso.

RECUERDA: tú eres una guía y que cada persona lleva su proceso personal y autónomo.
Ellas tienen que sacar sus propias conclusiones y nosotras acompañarlas

TEMPORALIZACIÓN

Su temporalización está pensada con una media de ocho sesiones, para poder ver cada uno de los objetivos. A más talleres, más facilidad de ahondar en un buen proceso de empoderamiento. Una sesión cada mes, que nos permita establecer una buena relación con el grupo y un mínimo de dos horas por sesión.

Haremos una primera entrevista donde podamos contestar a una serie de preguntas que te ayudarán a saber cuáles son tus condicionantes de barrio, grupo y planificación de sesiones.

Barrio

Ellas iniciarán un proceso en el que serán sus propias protagonistas, lo que implica que decidirán qué quieren hacer, cómo quieren organizarse y cuándo lo van hacer. Esto requiere un diálogo con la Asociación y un compromiso y acercamiento que permita la participación y coordinación del proceso.

- > ¿Qué buscan del proceso?
- > ¿Dónde quieren enmarcar el proceso?
- > ¿Han hecho algo parecido antes?
- > ¿Cuál es la metodología de la asociación?
- > ¿Qué suelen trabajar?

Grupo

Es recomendable pedir una pequeña ficha donde se anote: nombre y apellidos, foto, fecha de nacimiento, teléfono y correo electrónico (en el caso de tener).

Antes de empezar debemos preguntarnos:

- > ¿Cuántas personas formarán parte del proceso?
- > ¿Qué nivel tiene el grupo?
- > ¿En qué etapa están?
- > ¿Cómo se evaluará al grupo?
- > ¿Han tenido experiencias parecidas como grupo y de forma individual? ¿Qué aprendizajes tuvieron de esa experiencia?
- > ¿Está el grupo motivado y preparado para iniciar el proceso?
- > ¿Conoce el grupo el proceso?
- > ¿Qué resultados esperan del proceso?
- > ¿Tienen conocimientos previos de feminismo y los cuidados?



Todo lo que se planifique debe ser objeto de ser re-planificado e improvisado durante la sesión, pero es importante conocer de dónde venimos y a dónde vamos en el proceso.

Antes de comenzar, hay que leer las sesiones y modificarlas según las cuestiones previamente mencionadas. Es muy importante tener en cuenta qué contenidos, objetivos y competencias vamos a trabajar y cuáles son las dinámicas que nos vamos a plantear según lo anterior.

Para evaluar la sesión es imprescindible evaluar si hemos conseguido dar, profundizar, crear reflexión y concienciación en los contenidos, objetivos y competencias marcadas; a la misma vez que es recomendable puntualizar cualquier conflicto o gestión que haya surgido a modo de reflexión.

Igual que debemos puntualizar qué es lo que queremos trabajar en la sesión siguiente para seguir avanzando.

Todas estas sesiones se deben enfocar desde una perspectiva de género, donde se trate de desnaturalizar el carácter jerárquico atribuido a la relación entre los géneros. Para esto, se recomienda tener un conocimiento previo de cómo incorporar perspectiva de género a cualquier situación. A modo de ejemplo, damos unas pautas que nos pueden ayudar a llevar a cabo este proceso como persona facilitadora:

- > Hablar desde un vocabulario femenino y neutral, tanto como utilizar palabras y frases no sexistas. Ejemplo: la humanidad en vez de seres humanos o el profesorado en vez de los profesores.
- > Tener en cuenta los estereotipos de género, pudiendo desmentirlos en los momentos que surjan. Ejemplo: los hombres son más fuertes que las mujeres. Las mujeres saben cuidar mejor desde que nacen.
- > Relacionar cada dinámica con una conclusión que nos permita llegar a una reflexión personal y colectiva.
- > Tener en cuenta el momento vital de cada persona y del grupo.
- > Aceptar las resistencias que puedan existir en la realización de alguna dinámica.

SESIÓN	CONTENIDOS	OBJETIVOS	COMPETENCIAS
1	La ética revolucionaria del cuidado: 1º Conciencia corporal 2º Dar nombre 3º Autocuidado	Quien soy yo, cómo he ido construyendo mi identidad. Derecho a tener derecho.	Ser/conciencia emocional
2	Autonomía emocional: 1º Autoestima 2º Automotivación 3º Autocomprensión	Cómo vivo mi realidad, me relaciono con las personas y con la realidad global.	Capacidad para Aprender a ser
3	Reconocimiento del derecho al cuidado: 1º Bienestar emocional 2º Bienestar mental 3º Bienestar Corporal 4º Bienestar espiritual	Cómo voy creciendo y tomando decisiones ¿Qué quiero hacer ante eso?	Querer ser Capacidad de hacer Construcción del YO
4	1º culpa 2º decir no 3º capacidad gestionar problemas/ autorregulación	Cómo abordo las dificultades. Resiliencia	Relacionar-me Capacidad de Resiliencia
5	De lo colectivo a lo persona/ construcción social: 1º Antopología feministas 2º Patriarcado 3º Sociedad Androcéntrica	Reconocer y activar mi responsabilidad en la construcción social junto con otras mujeres para la igualdad a través del feminismo	Aprender a reconocer Competencia social
6	1º Economía feminista 2º Ecofeminismo 3º Feminismo decolonial 4º Sororidad 5º Hombres profeministas	Aprender a tener una mirada crítica sobre la realidad patriarcal y androcéntrica	Bienestar social Tener una mirada crítica
7	1º Ejemplos de actuaciones feministas 2º Dónde se dirige el feminismo 3º Empoderamiento	Aprender a actuar	Competencia de actuación
8	Movilización	Aprender a actuar personal y comunitariamente, aportando mejoras para nuestro barrio, ciudad, mundo.	Responsabilizar-nos



La primera sesión es muy importante ya que ellas pueden vivenciar lo que durante todo el proceso van a recoger.

¿Quién soy? Dinámica de presentación. (20 minutos)

Objetivo: conocer al grupo de una forma liberadora y divertida.

Contenido: dar nombre.

Competencia: conciencia emocional.

Material: papel y lápiz.

Desarrollo: en un folio tendrán que apuntar el nombre de forma vertical y con cada letra de éste escribir la primera palabra que venga a la mente. Debajo del nombre hacer un dibujo con las letras. Cuando se termine hay que salir a presentarse.

En esta dinámica no se sacan conclusiones de las palabras o dibujos que se han hecho. Cualquier cosa que se haya puesto o dibujado está bien.

A lo largo de la presentación, se puede ir dando una por una un cofre, donde se meterán todas las cosas que vayamos haciendo y que tengan un simbolismo especial para ellas. Dichas cajas se pueden quedar en la sala hasta la octava sesión cuando se las podrán llevar a su casa.

Mi Cuidadora fantasma. (10 minutos)

Objetivo: afianzar el grupo creando un vínculo importante entre ellas.

Contenido: autocuidado.

Competencia: conciencia emocional.

Material: papel y lápiz.

Desarrollo: meter en un bol todos los nombres de las participantes y que cada una de ellas coja un papel y sin decirselo a nadie leer el nombre de la persona que nos ha tocado. Durante todo





el proceso podrán libremente cuidar de la persona que les haya tocado en el papel de una forma sutil que no deje huella. Cuidar desde la observación, desde la atención. Pequeños gestos que no se ven, pero que pueden provocar un cambio en esa persona.

BodyScan. (15 minutos)

Objetivo: descubrimiento personal.

Contenido: conciencia corporal.

Competencia: conciencia emocional.

Material: sillas.

Desarrollo: hacer una meditación de barrido corporal. Cerrando los ojos. Se colocará bien la postura, que los hombros estén rectos con la columna, mandíbula entreabierta para evitar acumular tensión en la cabeza y se empieza a llevar toda la atención a la respiración, a la inhalación y exhalación. Se nota como el aire entra dentro del cuerpo y como poco a poco sale. Podrán repetir la frase: inhalo y soy consciente de mi inhalación, exhalo y soy consciente. Ahora podrán llevar la atención al entrecejo, observando si hay tensión acumulada y con la exhalación relajando. Observar si los ojos se mueven mucho o están relajados. Observar si la boca está haciendo presión con la mandíbula. Bajar al hombro derecho, luego al izquierdo. Observar la mano derecha, la mano izquierda, la cadera, los glúteos pegados al asiento, la rodilla derecha, izquierda. Observar el pie derecho, sus dedos. Observar el pie izquierdo y los dedos del pie izquierdo. Ahora muy lentamente volver a centrar la atención en la respiración y haciendo tres respiraciones profundas abrir los ojos.

(Hay que ir lentas en la meditación y estar unos segundos con cada parte del cuerpo, es bueno que no exceda de los 10 minutos porque puede provocar ansiedad en personas con estrés).

Preguntas: ¿qué tal? ¿qué habéis sentido? ¿qué creéis que son los Cuidados? Esto que hemos hecho ¿creéis que se acerca al autocuidado? ¿alguna vez lo habíais hecho? ¿qué beneficios pensáis que pueden tener?

Visionado Pistas para un modelo de vida sostenible. (30 minutos)

Objetivo: descubrimiento personal.

Contenido: necesidades del planeta.

Competencia: conciencia emocional.

Material: ordenador, altavoces y proyector.

Desarrollo: se visiona el vídeo y se crea debate sobre el modelo actual y cómo nos influencia en el día a día. Pedimos que expongan ejemplos de su vida en los que se han visto apuradas para los cuidados porque el sistema tampoco se lo ha puesto fácil. Después se les preguntará cómo se sintieron y qué hicieron ante esas situaciones.

Mis emociones bailan. (20 minutos)

Objetivo: descubrimiento personal.

Contenido: dar nombre a las emociones que siento con diferentes estilos de música.

Competencia: conciencia emocional.

Material: ordenador y altavoces.

Desarrollo: hacer una meditación con diferentes canciones, donde cada una de ellas nos lleve a una emoción en concreto. Las emociones que representaremos con la música serán: amor, tristeza, alegría y miedo. Cerrar los ojos y llevar la atención a la respiración haciendo cinco respiraciones lentas y profundas. Al escuchar cada canción se podrá escribir en un papel las emociones que crea esa canción en ellas, ningún pensamiento, solo emociones.

Al terminar todas las canciones se les pide que una por una explique qué ha sentido y dónde.

Las emociones forman parte de la vida, siempre están junto a ti. Aprender de ellas ayuda a conocerse más.

Me cuido. Herramienta. (15 minutos)

Objetivo: descubrimiento personal.

Contenido: autocuidado. Vamos a aprender a darnos cuidados a nosotras mismas y veremos qué sentimos ante esto.

Competencia: conciencia emocional.

Material: sillas.

Desarrollo: cerrar los ojos y lentamente llevar la atención a nuestra respiración. Se notará como la respiración mece el cuerpo. La piel es un órgano sensitivo y las investigaciones nos dicen que el contacto físico libera oxitocina, hormona encargada de la felicidad. Para ello, llevaréis una mano al corazón, ¿lo sentís? Si lo necesitáis, podéis poner las dos manos para notar más los latidos. Observar la cálida y ligera presión de la mano. Sentir la elevación y el descenso natural de tu pecho al inspirar y expirar. Podéis llevar una mano sobre la mejilla y acariciar la cara con ambas manos. Acariciar suavemente los brazos, cruzarlos y darse un abrazo amable. Permanecer en esta sensación todo el tiempo que se quiera.

Al terminar hacer tres respiraciones profundas y abrir tranquilamente los ojos.

¿Qué habéis notado? ¿Qué ha pasado al daros cariño? ¿Creéis que esto es necesario?

¿Sabíais que el cuerpo no reconoce si el abrazo te lo ha dado otra persona o te lo has dado tu misma? Es el cerebro el que crea el posterior pensamiento. Obviamente, la humanidad es interdependiente, esto quiere decir que no se puede excluir a las demás personas, eso sí, podéis daros el mismo cuidado a vosotras mismas, que el que normalmente las mujeres dan al mundo.

¿Cómo te vas? (10 minutos)

Objetivo: darnos pistas de cómo va el proceso.

Hacer un círculo y cogidas de la mano preguntar a cada una ¿Cómo te vas? Intentar sintetizar en una palabra.

Pedir que para la próxima sesión traigan 3 fotografías: Una de cuando eran pequeñas, otra de jóvenes/ adolescentes y otra actual.

¿Cómo vienen? (10 minutos)

Es importante lanzar la pregunta para que ellas vayan creando cohesión con el grupo y se sientan implicadas.

Meditación de centramiento. (15 minutos)

Objetivo: meditación para centrar la atención en el momento presente.

Desarrollo: cerrar los ojos, colocar la postura con los hombros rectos y echados hacia atrás, piernas a 90 grados y mandíbula entreabierta para evitar la tensión en la cabeza. Si una vez colocadas veis que no estáis cómodas, volvéis a recolocar la postura para que la meditación sea lo más confortable posible. Hacer cinco respiraciones profundas y lentas donde se note cómo los pulmones se llenan de aire y poco a poco vais sacando el aire. Ahora, vais dejando esa respiración para centraros en la respiración natural, sin forzarla, sea como sea: más profunda, más lenta, eso da igual. Si os resulta más sencillo podéis llevar la atención donde sea que sintáis la respiración: en la nariz, pecho, abdomen. Si notáis que la mente se va a algún pensamiento, podéis redirigirla a la respiración como si de una niña pequeña se tratase, con amor y dulzura. Sentir como la respiración es un vaivén de las olas del mar, como con la inhalación la ola viene hacia vosotras y con la exhalación se va.

Por último, hacéis tres respiraciones profundas y vais abriendo los ojos lentamente.

¿Qué tal? ¿Cómo os ha sentado?

Mi álbum (20 minutos)

Objetivo: capacidad para aprender a ser.

Contenido: autoestima.

Competencia: acompañamiento emocional.

Material: fotografías.





¿Qué son las tareas domésticas? (25 minutos)

Objetivo: aprender a ser. Favorecer la exploración y descubrimiento personal de las mujeres reconociendo su dignidad y el valor de cada persona y del grupo.

Contenido: autocompresión.

Competencia: acompañamiento emocional.

Material: papel y lápiz.

Desarrollo: de forma individual crear una lista titulada: ¿qué hago durante el día? y tendrán que desglosar todo lo que hacen durante el día. Una vez que lo terminen se expone y se va apuntando en una pizarra las cosas que tengan en común (saldrán muchas y las tres necesidades más básicas y en las que nos tenemos que centrar son: comer, dormir y asearse).

Se trata de desvelar cuantas tareas de cuidado hay detrás de estas tres necesidades básicas y quién las realiza habitualmente. Se lanzan unas preguntas ¿quién de aquí sabe lo que va a cenar esta noche? ¿Quién ha comprado todos los ingredientes necesarios para la cena? ¿Quién suele hacer estas tareas?

Ahora, se escribirá en un papel las necesidades básicas que necesitan los animales no humanos para vivir, ¿qué es lo más básico que necesita un animal? ¿Cómo viven? ¿Qué hace durante el día? Llegamos así a la conclusión de que sus necesidades básicas son las mismas.

Lanzamos unas preguntas: ¿quién suele hacer la comida en casa (comprar los alimentos y cocinarlos, limpiar la cocina...)? ¿Quién suele preparar lo necesario para dormir (sábanas limpias, tender, hacer la cama)? ¿Quién suele hacer todas las tareas del aseo (comprar champú, poner lavadoras, planchar, limpiar...)? ¿Qué pasaría si todo esto no se hiciera? ¿Qué pasaría si las mujeres se pusieran en huelga? ¿Dónde quedaría la base de vida? ¿Sabéis qué es lo que provoca esta desigualdad de tareas?

Mi mejor amiga. Herramienta. (20 minutos)

Objetivo: descubrimiento personal.

Contenido: autocompresión.

Competencia: acompañamiento emocional.

Material: lápiz y papel.

Desarrollo: cerrar los ojos y hacer tres respiraciones profundas. Imaginar una pantalla en blanco en la que aparecen como si de un espejo se tratase, tendrán que observarse. Se les dice: “Dale la mano y sácala de la pantalla, abrázala y mírala a los ojos. Gracias, porque tú me has traído hasta aquí, gracias porque tú eres mi mejor amiga. Te quiero”. Quédate el tiempo que necesites contigo misma y poco a poco ve haciendo unas respiraciones y abre los ojos.

Ahora escribirán una carta dirigida a ellas mismas dándose las gracias por todo lo que han hecho hasta llegar a este momento presente donde lo que más importa es darse amor a si mismas.

Y preguntamos: ¿qué sientes al escribirte a ti misma?

Este va a ser el primer regalo que meteremos en nuestro cofre.

¿Cómo te vas? (10 minutos)

Objetivo: darnos pistas de cómo va el proceso.

Hacer un círculo y cogidas de la mano preguntar a cada una ¿Cómo te vas? Intentar sintetizar en una palabra.

¿Cómo vienes? (10 minutos)

Meditación: La planta de los pies. (15 minutos)

Objetivo: centrar al grupo.

Contenido: bienestar emocional.

Competencia: querer ser.

Material: sillas.

Desarrollo: se les pide que cierren los ojos y se pongan de pie; van a sentir las plantas de sus pies sobre el suelo.

Se dice: "Balancea un poco tu cuerpo hacia adelante y hacia atrás, hacia un lado y hacia otro. Dibuja unos círculos pequeños con tus rodillas, sintiendo la sensación cambiante en las plantas de los pies.

Cuando adviertas que tu mente se ha alejado, simplemente lleva la atención nuevamente a las plantas de tus pies.

Si lo deseas, puedes comenzar a pasear lentamente, observando cómo van cambiando las sensaciones en las plantas de tus pies. Advierte la sensación que te produce la elevación del pie, doy un paso hacia adelante y descansar el pie en el suelo. Mientras caminas, haz lo mismo con ambos pies.

Conforme caminas, tal vez también observes, durante un momento, cómo es una pequeña zona de tus pies, así como el duro trabajo que hacen tus pies al apoyar todo el cuerpo sobre la tierra. Mira a ver si puedes, obsérvalo con agradecimiento".

¿Cómo te has sentido?

Gato y pato. (20 minutos)

Objetivo: capacidad de hacer.

Contenido: bienestar mental.





Competencia: querer ser.

Material: sillas.

Desarrollo: se pedirá que se pongan en círculo y la facilitadora coge dos objetos. Entrega el primero a la persona que tiene a su derecha diciendo: "esto es un pato", la persona tendrá que preguntar: "¿un qué? a lo que se responderá: "un pato" y se entregará el objeto. Así, se irá pasando el objeto persona a persona. Por el lado izquierdo hacemos lo mismo. Esta vez decimos: "esto es un gato", nos preguntarán: "¿un qué? y responderemos: "un gato", entregando el objeto a la persona de nuestra izquierda. Se iniciará igualmente la ronda.

Llegará un momento que les resulte muy difícil mantener las dos conversaciones a la vez y que no sepan hacia dónde va el pato y hacia donde el gato.

El objetivo es que entiendan lo difícil que es mantener dos pensamientos a la vez con atención y cómo nuestra mente suele estar en miles de pensamientos a la vez mientras realizamos una tarea.

¿Qué os ha parecido? ¿Qué conclusiones podéis sacar?

Autocuidado en la vida diaria. (30 minutos)

Objetivo: aprender a ser. Favorecer la exploración y descubrimiento personal.

Contenido: la ética revolucionaria de los cuidados. Habilidad de afrontamiento.

Competencia: ser y querer ser. Regulación emocional.

Material: anexo 1.

Desarrollo: se les entrega un documento donde tendrán que responder a unas preguntas sobre cómo se cuidan día a día y cuáles serán sus cuatro objetivos para este proceso: físico, mental, emocional y espiritual.

En la sesión siguiente, se les preguntará qué cosas están haciendo para llevarlos a cabo.

Es un compromiso con una misma.

Bailemos. (20 minutos)

Objetivo: capacidad de hacer.

Contenido: bienestar físico.

Competencia: querer ser.

Material: ordenador y altavoces.

Desarrollo: se pondrán canciones a elección de la persona facilitadora que tengan como intención mover el cuerpo con ritmos diferentes (con más ritmo, ritmo lento, etc.). Se les pedirá cerrar los ojos mover su cuerpo al ritmo de la música.

Cuando terminen se les pedirá que se queden paradas en el sitio donde estén y que lleven la atención al cuerpo y a cómo lo sienten después de bailar.

Se les pide que abran lentamente los ojos y se abrirá la conversación: ¿Cómo os habéis sentido al bailar? ¿Qué sensaciones tenéis? ¿Creéis que es importante mover el cuerpo?

La piedra. (20 minutos)

Objetivo: capacidad de hacer.

Contenido: bienestar espiritual.

Competencia: querer ser.

Material: pequeñas piedras minerales.

Desarrollo: tendrán que cerrar los ojos y llevar toda su atención a la respiración. La facilitadora pasará una bolsa de la que tendrán que coger algo, se lo quedarán sin abrir los ojos.

Y se les dice: “Explorad lo que tienes entre las manos con el sentido del tacto. Observad si tiene una textura rugosa o suave. Daros permiso para disfrutar de este momento. Tal vez, notéis su temperatura, pasadla si quieres por vuestra mejilla. Ahora, muy lentamente podéis abrir los ojos y mirar lo que tenéis entre las manos. Daos permiso para quedaros absortas con vuestra piedra, fascinadas por ella, fluyendo con la manipulación de esta hermosa piedra. Daos permiso para apreciar la edad de tu piedra, Tal vez, tan antigua como

nuestro planeta. Conforme exploráis vuestra piedra, daos cuenta de la existencia de la vida y que observando vuestra piedra había muy poca preocupación.

Sentid la libertad de guardar vuestra piedra en tu caja y cada vez que sintáis la necesidad, frotad la piedra. Experimentad la sensación de tocar la piedra.

Volved al momento presente".

Se abre el diálogo: ¿Qué crees que es la espiritualidad? ¿Cómo la manifiestas tú? ¿Sabías que está científicamente demostrada?

¿Qué es la espiritualidad?¹

¿Cómo te vas? (10 minutos)

Objetivo: darnos pistas de cómo va el proceso.

Hacer un círculo y cogidas de la mano preguntar a cada una ¿Cómo te vas? Intentar sintetizar en una palabra.

¹ ¿QUÉ ES LA ESPIRITUALIDAD? A principios del s.XXI Zohar y Marshall introducen el concepto inteligencia espiritual (con gran repercusión en el ámbito anglosajón, centroeuropeo, EE.UU. y Canadá) para referirse a la capacidad que tiene el ser humano de elaborar un tipo de preguntas que tienen que ver con el sentido último de la existencia y que no se explican con las otras inteligencias. Hay que matizar que estamos hablando de trascendencia, que no hay que identificarlo con una adscripción religiosa, con la pertenencia a un credo concreto. Además, esta necesidad universal que se puede canalizar de diferentes formas, permanece latente y sólo se desarrolla por interacción. Se puede hacer un símil con la capacidad lingüística. Aprendemos la lengua materna por mimesis. Empieza a articularse dependiendo de estímulos externos. Aprendemos a hablar porque tenemos capacidad para ello y porque nos han animado y estimulado a hacerlo. Por mucho que nuestra madre hubiera hablado a una piedra ésta nunca hablaría. También hay que indicar que este tipo de inteligencia no va asociado necesario a la instrucción; no es propio ni exclusivo de élites.

¿Cómo vienes? (10 minutos)

Meditación de apertura. (15 minutos)

Objetivo: centramiento.

Contenido: capacidad de gestión.

Competencia: resiliencia.

Material: sillas.

Desarrollo: en esta meditación tendrán que cerrar los ojos y llevar toda su atención a la respiración.

Y se les dice: “conforme lo vayáis haciendo poco a poco vais a ir poniendo nombre a todo lo que os vaya pasando por la mente. Si os vienen un pensamiento diréis interiormente: pensamiento; si os viene una emoción, diréis: emoción; sea lo que sea lo que os vaya pasando, lo iréis nombrando.

De forma cariñosa, amable y tranquila os vais a ir dando permiso para todos esos pensamientos que pasan por la mente.

Poco a poco iréis saliendo de la meditación haciendo tres respiraciones profundas”.

Para concluir se les pedirá una reflexión sobre cómo se han sentido con todos estos pensamientos ¿os ha gustado cuantificarlos? ¿Os habéis dejado llevar por ellos? ¿Habéis sabido perdonar dejaros llevar por ellos?

la intención es poner en valor todo lo que se nos pasa por la mente y cómo la práctica diaria de la meditación nos permite clarificarlos.





La monstrua que hay en mi interior. (30 minutos)

Objetivo: capacidad de resiliencia.

Contenido: la culpa.

Competencia: relacionarme.

Material: plastilina, ojos de plástico y todo lo que queramos complementar para construir un monstruo.

Desarrollo: tendrán que cerrar los ojos y llevar toda su atención a la respiración (la facilitadora puede poner música de fondo para que se vayan concentrando) mientras, dentro del círculo se van a ir poniendo trozos de plastilina, plumas sintéticas, ojos y todo aquel material que se crea oportuno para crear monstruas. Se deja el material en el suelo y se le habla de la “monstruita” que todas las mujeres llevamos dentro, esa que nos culpabiliza cuando decimos NO, esa que a veces nos hace sentir mal cuando dejamos un momento de ayudar a alguien para ayudarnos a nosotras mismas. Les decimos que visualicen a esa monstrua, que se imaginen como es, su aspecto. Les pedimos que abran los ojos y que con el material y sin hablar entre ellas, construyan su monstrua interior.

Conforme vayan terminando van cerrando los ojos y van a tocar a su monstrua, van a sentir su rugosidad y su suavidad, se les pidan que la pongan en su regazo y se les dice: “ella está ahí porque no sabe hacerlo de otra forma, porque así es como le han enseñado, ella quiere tu ayuda, que la acompañes y que no tengas miedo a hacer lo mejor para ti. Ella es una pequeña monstruita que quiere que tú le ayudes a crecer queriéndose lo suficiente para que su compañía no resulte molesta”.

Se les pide que abran los ojos y miren a las monstruitas deseándoles lo mejor. Pueden decirles: “te quiero y estoy contigo”.

Se concluye mostrando sus creaciones y hablando sobre lo que ha significado para cada una.

Las mujeres están educadas en una sumisión emocional. No hablamos de una sumisión palpable a simple vista, sino a una sumisión con los sentimientos de ella misma.

En este ejercicio es interesante que se hagan conscientes que estamos todas en el mismo barco y que juntas sufrimos y nadamos.

Capacidad para decir no. (20 minutos)

Objetivo: capacidad de resiliencia.

Contenido: como decir no.

Competencia: relacionarme.

Material: papel y lápices de colores.

Desarrollo: se pondrán en círculo sentadas. la facilitadora repartirá unos folios en blanco con unos lápices de colores. Se les pide que hagan un pequeño centramiento y que al abrir los ojos pintaen lo que primero les venga a la cabeza (mientras están dibujando podemos poner música relajante).

A los 5 minutos de estar con el dibujo, les pedimos que pasen su dibujo a la persona que tienen a la derecha, volvemos a pasar el dibujo que nos ha tocado a la persona que tenemos a la derecha (el objetivo es que pasen el dibujo dos o tres veces, dependiendo el número de participantes) para que las propietarias del dibujo lo vayan perdiendo de vista. La facilitadora vuelve a poner la música y se les pide que sigan coloreando el dibujo que les ha tocado, pueden dibujar lo que quieran en el dibujo que les ha llegado.

A los 5 minutos vuelven a pasar el dibujo a la persona que tienen a su derecha, así un par de veces, con cuidado que no vuelva a caer el dibujo original con su dueña. Se vuelve a pintar sobre el dibujo que ha caído en sus manos, después de 5 minutos les decimos que paren y que rompan el dibujo.

Una vez roto el dibujo, muchas de ellas se quedarán muy sorprendidas:

¿Cómo os habéis sentido al romper algo que no era vuestro?

¿Habéis intentado seguir vuestro dibujo?

¿Qué habéis sentido al dibujar en otro dibujo?

¿Por qué no habéis decidido no romperlo?

¿Qué pasa cuando rompemos algo que hemos construido entre todas?

Meditación de la frustración. (20 minutos)

Objetivo: capacidad de resiliencia.

Contenido: trabajar la frustración.

Competencia: relacionarme.

Desarrollo: tendrán que cerrar los ojos y llevar toda la atención a la respiración. Una vez hechas cinco respiraciones profundas llevar toda la atención a imaginar una pantalla en blanco delante de ellas. En esa pantalla va a salir alguien a quien quieran pero que les cree algún tipo de frustración o les enfade su forma de ser en algunos puntos de la vida. Al mirar a los ojos de esa persona les dirán todo lo que les gustaría decirles y que todavía no han hecho. Se les pide que les miren a los ojos y observen lo que tienen que decir. Se les invita a que se queden atendiendo a su mirada ¿qué ves? Quedarse ahí el tiempo que sea necesario y volver a su respiración lentamente. Abrir los ojos.

¿Qué ha pasado? ¿Qué has notado? Hay que saber diferenciar entre lo que nos crea el determinado comportamiento de una persona para no identificarnos con ello y justificar a esa persona. La justificación puede llevarnos a creer que nada es sancionable y que ante cualquier cosa puedes ser benevolente.

A modo de reflexión podrías decir que a la acción le falta espiritualidad y a la espiritualidad le falta acción.

¿Cómo te vas? (10 minutos)

Objetivo: darnos pistas de cómo va el proceso.

Hacer un círculo y cogidas de la mano preguntar a cada una ¿Cómo te vas? Intentar sintetizar en una palabra.

¿Cómo llegas? (10 minutos)

Meditación de apertura. (15 minutos)

Objetivo: conciencia corporal.

Contenido: bienestar.

Competencia: aprender a reconocerse.

Material: ordenador, altavoces.

Desarrollo: en esta meditación se pondrá el Bolero de Ravel y se les pedirá que estén atentas a sus cuerpos en las diferentes fases de la pieza. Que observen qué reacciones tienen, cómo se sienten y qué les dicen estas reacciones.

El objetivo es observar y comprender cómo reacciona el cuerpo ante distintas situaciones.

Visionado “hombres hablando como mujeres”. (20 minutos)

Objetivo: aprender a reconocer.

Contenido: patriarcado.

Competencia: competencia social.

Material: ordenador, altavoces.

Desarrollo: se proyectará un vídeo donde los hombres se expresan como mujeres.

¿Qué creéis que ha pasado aquí? ¿Por qué suena diferente si lo dicen ellos? ¿Cómo les imitamos nosotras a ellos?

Dentro de esta dinámica se hablará de cómo lo masculino es socialmente entendido como lo neutro, mientras que lo femenino es visto como exótico, parodiable.





Centro del universo. (15 minutos)

Objetivo: aprender a reconocer.

Contenido: androcentrismo.

Competencia: competencia social.

Desarrollo: si hay algún hombre en la sala, le pedimos que se coloque en el centro de un círculo rodeado de mujeres, sino hay, no pasa nada, le pedimos a una mujer que se ponga en el centro representando a un hombre. Se le pide a la persona que hay en centro que comience a hacer cosas, cosas que hace en su día a día.

La dinamizadora hace como si estuviera recogiendo notas y dice: «¡ahhh! todas las personas de este planeta hacen esto, que interesante así es como se comportan todas las personas».

Más tarde, la facilitadora expresará un pequeño rechazo a esta idea y lanzará las preguntas: ¿de verdad esta persona representa a la humanidad? ¿os representa a vosotras?

La conclusión es darse cuenta de que si solo nuestra investigación se centra en una parte del planeta, la otra se queda completamente invisibilizada y no se sabe nada de ella.

Video antifeminista. (30 minutos)

Objetivo: aprender a tener una mirada crítica sobre la realidad patriarcal y androcéntrica.

Contenido: androcentrismo.

Competencia: bienestar social.

Material: ordenador, proyector y altavoces.

Desarrollo: se visionará un video que nos explique porqué la sociedad no es machista.

¿Qué os ha parecido? Una vez que hayan dado su opinión se analizará punto por punto lo que va diciendo el video para darnos cuenta de que la realidad es más relativa y profunda de lo imaginado.

¿Cómo te vas? (10 minutos)

Meditación de apertura. Casa de arriba, casa de abajo. (15 minutos)

Objetivo: centramiento.

Contenido: autoestima.

Competencia: querer ser.

Material: sillas.

Desarrollo: se visualizará una casa en el bosque. Cada una entrará en la casa, imaginándola como se quiera. Se les dice: “podéis ver que al entrar hay un salón. Quedaos el tiempo que necesitéis, al terminar, avanzad; es la siguiente habitación ¿qué hay dentro? Veis un espejo, os miráis. Os centráis en lo que os gustaría ser y lo que os gusta que sepan de vosotras ¿qué observáis? Os mantenéis ahí durante el tiempo que necesitéis.

Salís de esa habitación. Bajáis unas escaleras que conducen a un sótano. A lo lejos veis otro espejo, os miráis en él. Observáis vuestros defectos y todas esas cosas que no os gustan de vosotras ¿Qué veis?

Os tomáis el tiempo necesario y volvéis a subir las escaleras para salir de la casa. Fuera os vais concentrando en la respiración. Vais saliendo de la meditación. ¿Qué habéis observado?”

Se reflexionará sobre cómo nos mostramos a otras personas y cómo realmente nos vemos.

Cubos. (30 minutos)

Objetivo: mirada crítica.

Contenido: economía feminista

Competencia: bienestar social.

Material: 10 cartulinas o folios, 2 croquis para hacer cubos, 6 reglas, 6 lápices, 4 tijeras.

Desarrollo: se dividirá a las personas participantes en cuatro equipos con representante.





Se explicará que cada equipo representa un grupo humano. Cada comunidad es distinta: unas son ricas y tienen muchos materiales y tecnología y otras tienen materias primas, pero no formación.

Pero para poder sobrevivir, cada equipo ha de competir en el mismo mercado y debemos ser capaces de elaborar más y mejores artículos que nuestros competidores, siguiendo las reglas del mercado actual. En estos momentos en el mercado mundial hay una gran demanda de cubos de cartulina, todo el mundo quiere tener uno y es una gran oportunidad para que los equipos mejoren económicamente. Veremos qué equipo es el que tiene más oportunidades de progresar realizando más y mejores cubos de cartulina.

Si un grupo necesita algo podrá tratar de negociarlo con otro equipo, ofreciéndole algo a cambio, pero siempre en el marco de una relación de estricta competencia puesto que en la realidad los mercados internacionales no admiten generosidad. Se repartirá los materiales a cada equipo atendiendo a esta tabla:

GRUPO	MATERIAS PRIMAS (cartulinas A4)	MATERIALES ELABORADOS (cinta adhesiva)	MAQUINARIA (tijeras)	TECNOLOGÍA (reglas y lápices)	FORMACIÓN
Grupo 1	2	Mucho	1	3 de cada	Si
Grupo 2	1	Mucho	2	3 de cada	Si
Grupo 3	6	Poco	0	0	No
Grupo 4	11	Poco	0	0	No

Mientras los grupos comienzan su trabajo se llamará a los coordinadores de los grupos 1 y 2 y les explicará cómo se hacen los cubos.

Al finalizar el tiempo (entre 20 y 30 minutos) se elegirá al grupo ganador. Previsiblemente ganarán los equipos que disponían de material elaborado, maquinaria, tecnología y sobre todo formación, aunque disponían de menos materias primas pudieron aprovecharlas mejor y obtener nuevas cartulinas negociando con los elementos que tenían en exceso.

Se realizará un debate sobre lo vivido, hablando sobre las relaciones de competencia entre los diferentes grupos humanos.

Meditación de la pasa. (15 minutos)

Objetivo: mirada crítica.

Contenido: Ecofeminismo.

Competencia: bienestar social.

Material: uvas pasas ecológicas.

Desarrollo: se dispondrán las personas en círculo y se pasará una bolsa con pasas para que cojan una. Van a observar la pasa, su rugosidad, su textura y se reflexionarán sobre todo lo que ha tenido que pasar para que esté ahora mismo con ellas: plantación, crecimiento, la persona que ha estado cuidándola, recogida, deshidratación hasta el momento actual, con la pasa entre sus manos. Se pedirá que se queden un rato ahí, observando. Pasado un rato, pueden meter la pasa en la boca y lentamente la pueden saborear sintiendo su dulzor hasta estar preparadas para masticarla. Si quieren pueden agradecer a la pasa lo recorrido hasta llegar a sus bocas.

Al terminar se abrirá un pequeño debate para reflexionar sobre los cultivos y su interrelación con el feminismo.

Vídeo El peligro de una sola historia. (30 minutos)

Objetivo: mirada crítica.

Contenido: feminismo decolonial.

Competencia: bienestar social.

Material: ordenador y altavoces.

Desarrollo: se proyectará el vídeo donde Chimamanda Adichie cuenta su historia en clave de humor y las consecuencias de contar solo una historia.

Se puede abrir un debate donde se reflexione sobre el feminismo decolonial y su necesidad en la sociedad, los diferentes feminismos y el respeto por las diferentes acciones de nuestras compañeras.

Sobres sororidad. (30 minutos)

Objetivo: mirada crítica.

Contenido: sororidad.

Competencia: bienestar social.

Material: sobres, papel y lápices de colores.

Desarrollo: se invitará a que cierren los ojos y vayan llevando su atención a la respiración. Se les pedirá que hagan cinco respiraciones profundas y que al abrir los ojos cojan un sobre y colores. En ese sobre pintarán sus nombres libremente. Se puede poner música relajante para amenizar el rato. Tras diez minutos colocarán sus sobres en la pared y escribirán cartas de agradecimiento a sus compañeras que meterán en los sobres que llevan sus nombres, pueden hacerlo a lo largo de todo el taller o se les da tiempo para ello.

Se les sugiere empezar la frase de las cartas con: hoy quiero agradecerte...

Una vez terminada se les pide que cada una coja su sobre y que en la intimidad lean los mensajes que han recibido de las compañeras.

Meditación mundo. (20 minutos)

Objetivo: mirada crítica.

Contenido: hombres profeministas.

Competencia: bienestar social.

Material: una bola del mundo.

Desarrollo: se ponen en círculo y cierran los ojos llevando toda la atención a la respiración. Se colocará la bola del mundo en el centro del círculo y se pedirá que abran los ojos llevando toda su atención a la bola.

Se les dan las siguientes premisas: “observad tranquilamente el mundo, sus océanos, sus continentes y daos cuenta de lo pequeñas que podemos llegar a ser ante algo tan inmenso de donde vosotras formáis parte. Quedaos un rato ahí observando todo lo que compone el mundo y cómo, sin hablar, va enlazándose”.

Para concluir, se abre debate sobre cómo todas las personas construimos juntas: mujeres y hombres. Hablar sobre profeministas.

¿Cómo te vas? (10 minutos)

Meditación de apertura. (15 minutos)

Mis experiencias (20 minutos)

Objetivo: capacidad de hacer.

Contenido: bienestar emocional.

Competencia: querer ser.

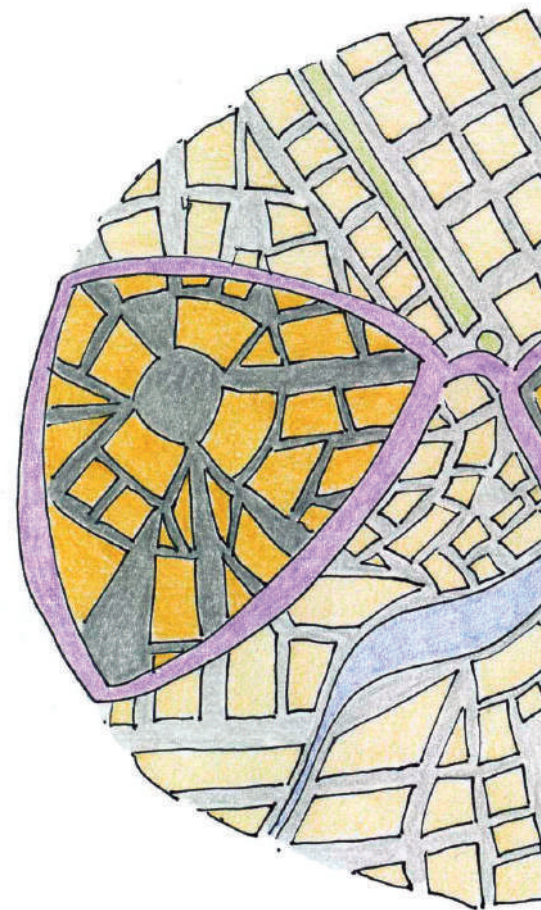
Material: sillas.

Desarrollo: se les pedirá hacer dos meditaciones con diferentes experiencias. La primera traerá una experiencia con alguien de su entorno que les haya enfadado y la segunda, con alguien con quien normalmente sonrían. Cierran los ojos y llevan toda su atención a la respiración. Ahora se les pide que traigan a su mente una experiencia con alguien que les haya enfadado recientemente. Al traer la experiencia se vuelve a vivir y van a localizar su atención en el cuerpo. Se les pregunta: ¿cómo sientes la experiencia en tu cuerpo? Intentad vivirla sin juzgarla, solo observad vuestro cuerpo ante la experiencia ¿cómo está? ¿En qué parte del cuerpo la sentís? Para intensificar y notar más la experiencia la dinamizadora podrá pedirles que pongan la mano en la zona donde estén sintiendo la emoción para que sean más conscientes de ella. Pueden quedarse ahí hasta que la emoción, por sí sola, empiece a disminuir y entonces poco a poco pueden ir abriendo los ojos.

Cuanto todas hayan abierto los ojos, se les pedirá que expresen lo que han sentido.

Se les dice que vuelvan a cerrar los ojos y que traigan a sus mentes a una persona con la que suelen reírse. Puede ser una niña, la pareja, una amiga o amigo, etc.

Una vez que han traído a esa persona, la dinamizadora les dice: “Podéis permitir os sentir lo que es estar en presencia de ese ser y disfrutar de esa buena compañía. Si queréis podéis llevar la mano donde quiera que estéis sintiendo la emoción y acompañaos en el proceso.





Podéis estar ahí todo el tiempo que necesitéis y poco a poco, cuando la emoción se haya calmado, podéis ir saliendo y abriendo los ojos”.

Preguntas que se les puede hacer: ¿Qué habéis sentido? ¿Qué diferencia hay entre la primera y la segunda experiencia? ¿Qué creéis que le pasa al cuerpo? ¿Sabéis lo que es un “secuestro emocional”?

Historia de las mujeres (Libro Pinceles de Artemisa) (30 minutos)

Objetivo: visibilizar la larga trayectoria en la lucha por la igualdad entre hombres y mujeres.

Contenido: actuaciones feministas.

Competencia: competencia de actuación.

Material: lápiz y papel. Anexo 2.

Desarrollo: se divide el grupo en diferentes subgrupos (lo ideal es que sean más de 5 personas). Se reparten las fichas, las mismas a cada grupo y se les da la instrucción de que, leyendo las citas, tiene que dar un orden cronológico y un sentido secuencial a las mismas en función de que las consideren más lejanas y/o cercanas al momento actual. No es tan importante que sepan de quien es cada cita, solo que las ordenen cronológicamente.

Finalizada su propuesta, la persona facilitadora les va a preguntando cuál han colocado como más antigua y, a partir de ahí, vamos viendo si han acertado y explicando quien era cada personaje o hecho histórico y por qué fue significativo.

La idea es que seamos conscientes de que las mujeres han hecho la mayor revolución de la historia y que en nuestros libros no figura, ni se hace ninguna mención de ello.

Cuando terminen abrimos el debate de las consecuencias de no enseñar estos hechos en los colegios.

¿Dónde queremos ir? (30 minutos)

Objetivo: capacidad para aprender a actuar.

Contenido: hacia donde se dirige el feminismo.

Competencia: competencia de actuación.

Material: lápiz y papel.

Desarrollo: se mantienen los mismos grupos que hemos hecho para la práctica anterior y les pedimos que en un folio escriban por dónde caminarían ellas en la igualdad.

Se dejan 15 minutos para esto y conforme vayan terminado los van colgando en un hilo que la dinamizadora, previamente, ha colocado de un extremo a otro de la sala. Se van leyendo.

Se puede preguntar: ¿Qué véis en común? ¿Que conclusiones sacáis?

Estoy aprendiendo. (10 minutos)

Objetivo: capacidad para aprender a actuar.

Contenido: dónde me dirijo.

Competencia: competencia de actuación.

Material: pegatina de una L.

Desarrollo: se les entregará una pegatina con la letra L pequeña, simbolizando el cartel de cuando se acaba de sacar el carnet de conducir. La dinamizadora puede preguntar: “¿por qué creéis que os estoy dando esto?”, y sigue: “es para que lo llevéis siempre en vuestra caja y seáis conscientes de que estamos en continuo aprendizaje”.

El objetivo es visibilizar el feminismo como una forma de deconstrucción personal y transformación que va dejando huella a cada paso que se da.

Mi llave. (15 minutos)

Objetivo: capacidad para aprender a actuar.

Contenido: dónde me dirijo.

Competencia: competencia de actuación.

Material: llaveros a los que les puedes poner una palabra dentro.

Desarrollo: se les pide que cierren los ojos y lleven toda nuestra atención a la respiración. Ahora, van a ir observando todo el proceso que han llevado durante estos meses ¿cómo os habéis sentido? ¿qué habéis aprendido? Observad cómo vinistéis el primer día y cómo os vais.

Pasado un rato se les pide que piensen en la primera palabra que les venga a la mente y que la mantengan ahí. En este momento se les dará a cada una de ellas un llavero y se les pedirá que abran lentamente los ojos apuntando la palabra en el llavero.

Cuando lo hayan hecho lo compartirán entre todas y les pediremos que este llavero lo lleven siempre con ellas para que no se les olvide esa palabra que han apuntado.

Te deseo, me deseo. (20 minutos)

Objetivo: aprender a actuar.

Contenido: empoderamiento.

Competencia: conciencia social.

Material: nada

Desarrollo: se les pide que se coloquen en círculo de pie y cogidas de la mano. La dinamizadora les pide que deseen algo bueno a la persona de su derecha. Una vez terminada la ronda deberán devolver el deseo que les ha dado su compañera a su autora.

El objetivo es que vean que, normalmente deseamos a los demás lo que nos gustaría que nos desearan a nosotras mismas.

¿Cómo te vas? (10 minutos)

Meditación de apertura. (15 minutos)

Objetivo: responsabilidad social.

Contenido: empoderamiento.

Competencia: conciencia social.

Material: ordenador y altavoces

Desarrollo: se hará un ventramiento donde se les pedirá que cierren los ojos para poder llevar toda su atención a la respiración. Una vez que estén en ella, la dinamizadora leerá un poema de Portia Nelson. El poema se puede acompañar de música clásica.

AUTOBIOGRAFÍA EN 5 CAPÍTULOS BREVES. Portia Nelson

Capítulo Uno

Voy andando por la calle.

Hay un agujero profundo en la acera.

Me caigo.

Estoy perdida...No sé qué hacer.

Tardo siglos en salir.

Capítulo Dos

Voy por la misma calle.

hay un agujero profundo en la acera.

Hago como que no lo veo.

Me vuelvo a caer.

No puedo creer que me haya caído en el mismo sitio.

Tardo bastante tiempo en salir.

Capítulo Tres

Voy por la misma calle.





Hay un agujero profundo en la acera.
Veo que está ahí.
Me caigo...es un hábito.
Pero tengo los ojos bien abiertos.
Se dónde estoy.
Salgo rápidamente.

Capítulo Cuatro

Voy por la misma calle.
Hay un agujero profundo en la acera.
Lo esquivo.

Capítulo Cinco

Voy por otra calle.

Al terminar el poema se les pide que abran los ojos y en un diálogo conjunto que expliquen qué han sentido y qué conclusión pueden sacar del poema.

Molécula de problemas. (30 minutos)

Objetivo: movilización.

Contenido: aprender a actuar personal y comunitariamente.

Competencia: responsabilizarnos.

Material: papel, rotuladores y post it.

Desarrollo: la dinamizadora propondrá realizar una tormenta o lluvia de ideas sobre distintas problemáticas que encuentran en su barrio o ciudad. Se harán subgrupos a los que se repartirá un cartel por cada problema identificado para que los analicen.. Estos carteles estarán divididos en 3 columnas: en la primera se definirá el problema y se añadirán los sentimientos/emociones que inspiran; en

la segunda columna se identificarán consecuencias del problema que afectan de forma individual y al entorno cercano; y en la tercera columna, qué alternativas existen y qué se puede hacer para cambiarlo.

Algunas preguntas útiles para ese análisis son: ¿En qué consiste este problema? ¿Por qué se da? ¿Cómo me afecta a mí directamente? ¿Cómo le afecta a mi entorno? ¿Qué alternativas existen? ¿Qué puedo hacer yo? ¿Qué me gustaría hacer a mí?

Cómo ejemplo sería: identificar alguna actuación que haya sucedido en el barrio o ciudad que tenga que ver con la discriminación sexista de las mujeres y como solución escribir una carta al ayuntamiento denunciando este suceso.

Responsabilidad social. (1 hora y media)

Objetivo: movilización.

Contenido: aprender a actuar personal y comunitariamente.

Competencia: responsabilizarnos.

Material: bolígrafos, lápices, ordenador y altavoces.

Desarrollo: durante esta hora, la dinamizadora propondrá abordar de manera consensuada la realización de algún tipo de movilización que denuncie la causa en concreto que durante la dinámica anterior se ha visto. Para ello, se les pedirá ver las diferentes alternativas que pueden hacer. La tallerista podrá reproducir el vídeo “Movilización contra violencias machistas” de InteRed para que observen alguno de los ejemplos que se pueden escenificar o expondrá algunas de las fotografías hechas por el fotógrafo Fernando Mármol en los diferentes círculos del silencio realizados en Jaén como método para ejemplificar lo que se puede hacer para denunciar un hecho en concreto.

Una vez que tengan claro que tipo de movilización quieren hacer, se les pedirá que durante la hora restante planifiquen, calendaricen y lleven a cabo la movilización que quieren hacer.

La dinamizadora acompañará en todo momento este acto y ayudará en lo que se necesite (permisos, materiales, etc...).

¿Cómo te vas? (5 minutos)

Hacer un círculo y cogidas de la mano preguntar a cada una ¿Cómo te vas? Intentar sintetizar en una palabra

Comida compartida

La evaluación nos sirve para sistematizar y crear un proceso real donde nuestro objetivo sea la consolidación. Nos permite situarnos ante la persona y grupo para observar el contexto y etapa donde estamos. Nuestro objetivo en la evaluación es que aprendan su derecho a tener derecho y puedan confiar en la realización de una movilización social como método de autocrecimiento.

En primer lugar, miraremos cuál es su etapa de madurativa de forma individual y grupal. Para ello, podemos utilizar la tabla de desarrollo que utiliza el psicólogo Erikson, donde afirma que las personas pueden pasar a través de ocho etapas entre la infancia y la edad adulta tardía. En cada etapa, la persona se enfrenta, y se puede esperar que domine nuevos retos. Cada etapa se basa en las etapas anteriores.

Si aprendemos a identificar la etapa evolutiva nos puede ayudar a orientarnos en los procesos que queremos elaborar y guiar con el grupo, de tal forma que podamos concretar con más claridad los objetivos que queremos marcar, ya que no es el mismo camino el que recorre una persona de veinte años a una de sesenta años. Seguramente, la persona de sesenta tendrá un objetivo de consolidación con su vigencia, mientras que una persona de veinte entrará en una etapa de búsqueda.

Es importante tener en cuenta que esto es algo orientativo y guiarse solamente por esto obviaría la individualidad de crecimiento de cada persona.

De forma individual, el primer día que se inicie el proceso se podrá pasar un test de autoestima y empoderamiento que nos de una idea generalizada y educativa de las propias percepciones individuales que tienen de ellas mismas. Esto nos ayuda a identificar y guiar nuestro proceso.

Este mismo test sería conveniente realizarlo al terminar el proceso como evaluación final para valorar el crecimiento personal de cada una.

		Muy	Bien	Suficiente	Mal	NS/NC
1	En general, estoy satisfecha conmigo misma					
2	A veces pienso que no soy muy buena					
3	Tengo la sensación de que poseo algunas cualidades					
4	Soy capaz de hacer cosas tan bien como la mayoría de personas					
5	A veces me siento realmente inútil					
6	Siento que no tengo demasiadas cosas de las que sentirme orgullosa					
7	Tengo la sensación de que soy un apersona de valía, al menos igual que la mayoría de gente					
8	Ojalá me respetara más a mí misma					
9	En definitiva, tiendo a pensar que soy una fracasada					
10	Tengo una actitud positiva hacia mí misma.					

La evaluación intermedia está orientada a crear un diálogo junto al equipo coordinador de la asociación donde se está desarrollando el proceso para valorar los objetivos obtenidos hasta el momento y reevaluar, si es necesario, la dirección que está tomando el proceso para determinar cuáles serán los objetivos, contenidos y competencias que queremos trabajar. Para esto, es importante que elaboremos una ficha de evaluación después de cada sesión donde se reflejen anotaciones de cómo ha ido el taller: partes buenas, mejorables y alternativas que se podrían hacer.

Para esta evaluación intermedia podemos utilizar el modelo de evaluación de Empoderamiento (EE) de David M.Feterman Doctor en medicina y antropología de la educación. Este enfoque está diseñado para ayudar a comunidades a monitorear y evaluar su propio desempeño. Se utiliza para alcanzar las metas diseñadas.

Son diez principios:

- 1.Mejora: evaluar la mejora individual y de grupo para la consolidación de sus propias experiencias y reconocimiento de su vida.
- 2.Propiedad comunitaria: facilitar el valor de la comunidad.
- 3.Inclusión: invitar a participación e inclusión.
- 4.La participación democrática: toma de decisiones justa.
- 5.La justicia social: abordar las desigualdades sociales.
- 6.Conocimiento de la comunidad: el respeto y conocimiento de la comunidad de valor.
- 7.Estrategias basadas en la evidencia: el respeto y el uso tanto de la comunidad y el conocimiento académico.
- 8.Desarrollo de capacidades: mejorar la capacidad de las partes interesadas para evaluar y mejorar la planificación y ejecución.
- 9.El aprendizaje organización: toma de división es y movilización.
- 10.Rendición de cuentas: destacar los resultados.

Es recomendable tener esta evaluación presente desde el inicio, aunque sea a mitad cuando hagamos la sistematización, porque será la que nos guíe durante el proceso y su ejecución.

03. ANEXOS



ANEXO 1

> Autocuidado en la vida diaria.

> Físicamente- suavizar el cuerpo.

¿Cómo te cuidas a nivel físico? (a modo de ejemplo: ejercicio, masajes, baño caliente...)

¿Qué otras formas piensas que puedes utilizar para liberarte de la tensión y el estrés que se acumulan en tu cuerpo?

> Mentalmente- reduce la agitación.

¿Cómo cuidas tu mente, sobre todo cuando estás sometido al estrés (por ejemplo: ¿meditación, ver una película divertida, leer un libro inspirador, etc.)?

¿Hay alguna otra estrategia que te gustaría intentar hacer para que tus pensamientos vengan y se vayan con mayor facilidad?

> Emocionalmente- calmarte y reconfortante.

¿Cómo o cuándo te relacionas con otras personas que te producen felicidad genuina (por ejemplo: reuniones con amigos, enviar una tarjeta de cumpleaños, jugar algún/a partido/a, etc.)?

¿Hay algo nuevo que te gustaría hacer para enriquecer esas relaciones?

> A nivel espiritual- asumir valores.

¿Qué haces para cuidarte a nivel espiritual (por ejemplo: ¿rezar, un paseo por el campo, ayuda a otras personas, etc.)?

Si estás descuida dando tu nivel espiritual, ¿hay algo que te gustaría recordar hacer?

Resumen del ejercicio

Objetivos principales del plan de autocuidado para este proceso.

ANEXO 2

“No aspiro a que las mujeres tengan poder sobre los hombres, sino sobre sí mismas.”

Mary Wollstonecraft, siglo XVIII

“El principio que regula las relaciones actuales entre los sexos, la subordinación legal de un sexo al otro es injusto en sí mismo y es actualmente uno de los principales obstáculos para el progreso de la Humanidad.”

Harriet Taylor y John Stuart Mill, siglo XIX

“El harén de las mujeres actuales es la talla 38.”

Fátima Mernissi, siglo XX

“El sistema es injusto, está basado en la guerra, en el machismo. Tiene que haber un pensamiento valiente, insurgente, intelectual. Tenemos que hacer una Constitución de la Justicia. Esto es lo que hay que discutir, y no hablar del velo porque la cuestión principal se pierde.”

Nawal El Sadawi, siglo XX

“(…) De nuestras luchas feministas y las de nuestras antepasadas que bregaron en todos los continentes, nacieron nuevos espacios de libertad para nosotras, nuestras hijas, nuestros hijos, para todas las niñas y los niños que, después de nosotras, caminarán sobre la Tierra.”

Estamos construyendo un mundo en el que la diversidad sea una ventaja (...). Un mundo en el cual reinará equidad, libertad, solidaridad, justicia y paz. Un mundo que, con nuestra fuerza, somos capaces de crear.”

Marcha Mundial de las Mujeres, 2.004

“Acordamos (...) formular y aplicar políticas de Estado que favorezcan la responsabilidad compartida equitativamente entre mujeres y hombres en el ámbito familiar, superando los estereotipos de género, reconociendo la importancia del cuidado y del trabajo doméstico para la reproducción económica y el bienestar de la sociedad como una de las formas de superar la división sexual del trabajo.”

Consejo de Quito, 2.007

“Yo, que he nacido mujer, me puse a examinar mi carácter y mi conducta y también la de otras muchas mujeres que he tenido ocasión de frecuentar (...). Me propuse decidir, en conciencia, si el testimonio reunido por tantos varones ilustres podía estar equivocado. Pero, por más que intentaba volver sobre ello (...) no podía entender ni admitir como bien fundado el juicio de los hombres sobre la Naturaleza y la conducta de las mujeres.”

Cristine de Pizan, siglo XIV

“A tanto se ha extendido la opinión común en vilipendio de las mujeres, que apenas admite en ellas cosa buena. En lo moral, las llena de defectos, y en lo físico de imperfecciones. Pero donde más fuerza hace, es en la limitación de sus entendimientos. Por esta razón, después de defenderlas con alguna brevedad sobre otros capítulos, discurriré más largamente sobre su aptitud para todo género de ciencias, y conocimientos sublimes.”

Feijoo, siglo XVIII

“Las madres, las hijas y las hermanas, representantes de la nación, piden ser constituidas en Asamblea Nacional. Considerando que la ignorancia, el olvido o el desprecio de los derechos de la mujer son las únicas causas de las desgracias públicas y de la corrupción de los gobiernos, han resuelto exponer en una solemne declaración los derechos naturales, inalienables y sagrados de la mujer (...).

Art. 1. La mujer nace libre y permanece igual al hombre en derechos. Las distinciones sociales sólo pueden estar fundadas en la utilidad común.”

Declaración de los derechos de la mujer y la ciudadana, 1791

“Mantenemos que estas verdades son evidentes: que todos los hombres y las mujeres son creados iguales; que están dotados por el Creador de ciertos derechos inalienables, entre los que figuran la vida, la libertad y el empeño de la felicidad; que para asegurar estos derechos son establecidos los gobiernos, cuyos justos poderes derivan del consentimiento de los gobernados. Siempre que cualquier forma de gobierno atente contra esos fines, el derecho de los que sufren por ello consiste en negarle su lealtad y reclamar la formación de uno nuevo, cuyas bases se asienten en los principios mencionados y cuyos poderes se organicen de la manera que les parezca más adecuada para su seguridad y felicidad (...).”

Declaración de Seneca Falls, 1.848

04. BIBLIOGRAFÍA

- Aguado de la Obra, Guillermo y Sánchez Márquez, Inmaculada. "Baúl para un mundo mejor. Recopilación de propuestas metodológicas de EPDyCG". Ed. InteRed. 2013
- Aguado de la Obra, Guillermo. "Una ciudad de Cuidados". Ed. InteRed. 2015.
- Coord.: Aguado de la Obra, Guillermo. "Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global. Guía para su integración en Centros Educativos". Ed. InteRed. 2011
- Arenal, Concepción. "La mujer del porvenir". Linkgua. Madrid. 1869.
- Castro, Carmen. "La (des)igualdad de género en la política económica y el cambio de modelo de sociedad". Artículos de Ciudad de Mujeres. 2011.
- Benería, Lourdes. "La aparición de la economía feminista. Historia Agraria". Ed. Seha 1999
- de Blas, Alicia. "La revolución de los cuidados: tácticas y estrategias". Ed. InteRed 2014
- de Blas, Alicia. "Pistas para un modelo de vida sostenible". Ed. InteRed. 2012
- Briñón García, M^a Ángeles. Una visión de Género.....es de justicia". Ed. InteRed. 2007.
- Colectiva del Libro de Salud de las Mujeres de Boston. "Nuestros cuerpos, nuestras vidas. La guía definitiva para la salud de la mujer". Ed: Lamalatesta 2000
- Cuentas Ramirez, Sara . "Educación para el desarrollo con perspectiva de género: Una apuesta local para el compromiso global". Ed. InteRed. 2009.
- García, Adela. "Género y desarrollo humano: una relación imprescindible". Ed. Muévete por la igualdad. Es de justicia. 2009.
- InteRed. III Plan Estratégico de InteRed (2014-2017). Ed. InteRed
- Jimena, Paloma. "El hilo de Ariadna. Manual de incidencia política para organizaciones de mujeres". Ed.InteRed. 2009
- Lagarde, Marcela. "Guía para el empoderamiento de las mujeres". Ed: Proyecto Equal I.O. Metal 2015
- Lagarde, Marcela. "Enemistad y sororidad entre mujeres. Hacia una nueva cultura feminista". Ed. Mujer del Mediterráneo feminista". 2012

- Martín Casares, Aurelia “Antopología del género”. Ed. Cátedra. Madrid 2006.
- Ocaña Carrasco, Raquel. “Muévete por una educación en igualdad”. Ed. InteRed. 2008
- Pazos, María. “Desiguales por ley. Las políticas públicas contra la igualdad de género”. Ed. Catarata. Madrid. 2013
- Pérez, Amaia. “Subversión feminista de la economía. Aportes para un debate sobre el conflicto capital-vida”. Ed. Traficantes de Sueños. Madrid. 2014.
- Rivera Garretas, M^o Milagros. “La diferencia sexual en la historia”, Valencia, Publicaciones de la Universitat de València, 2005.
- Coord.: Tanarro, Raquel. “La revolución de la cuidados: para tí, para mí”. Ed. InteRed. 2016
- Varela, Nuria. “Feminismo para principiantes”. Ediciones B. Madrid, 2008.
- Villanueva, Encina. “Los pinceles de Artemisia. Experiencias de formación para la equidad de género”. Ed. InteRed. 2011.
- Villanueva, Encina. “Política de Género de InteRed 2014-2017: Posicionamiento y Plan de Acción”. Ed: InteRed
- Coord. Villanueva Lorenzana, Encina. “Tejiendo vidas libres de violencia”. Ed. InteRed. 2014.
- Zabalada, Idoe: “Un viaje a través del tiempo: 30 años de pensamiento económico feminista en torno al desarrollo”. Ed. Icaria. Barcelona, 1999.

ARTÍCULOS

- Bonino, Luis. “Los Micromachismos”. Revista Cibeles nº2 del Ayuntamiento de Madrid, noviembre 2004.
- Durán, M^a Ángeles. “PIB de las mujeres”. Instituto de la Mujer. 2016
- Herrero, Yayo. “Propuestas ecofeministas para un sistema cargado de deudas”. Revista de Economía Crítica, nº13. 2011.
- Loftsdóttir, Kristín. Women in Pastoral Societies: Applying WID, Eco-feminist, and Postmodernist Perspectives. Ed. University of Arizona, Department of Anthropology. 2001
- Pascual, Marta y Herrero, Yayo: “ Ecofeminismo, una propuesta para repensar el presente y construir el futuro”. Ed.CIP Ecosocial. Boletín ECOS nº10. Enero-marzo 2010