



# Recorre tu laberinto

Manual de género y autoestima

**InteRed**  
por unha educación transformadora



XUNTA  
DE GALICIA



cooperación galega



Recorre tu  
laberinto  
Manual de género  
y autoestima

**Edita:** Fundación InteRed

**1º Edición:** octubre 2018

**Coordinadoras contenido:** María Paz Caínzos Rodríguez, Elia Fleta Mallol, Lucía López Salorio, Victoria Ojea, Pena y Javier Fernández Rodríguez

**Coordinadoras de la publicación:** Raquel López Fernández y Guillermo Aguado

**Ilustración y maquetación:** Paula Esteban Blanco

**Impresión:** Tórculo Comunicación Gráfica

**Edita:** Fundación InteRed

**ISBN:** 987-84-937893-9-8

**Depósito legal:** C 2056-2018

**ALGUNOS DERECHOS RESERVADOS:** se permite copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra siempre y cuando se reconozca la autoría y no se utilice para fines comerciales.

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

Fundación InteRed y Cooperación Galega.

.....

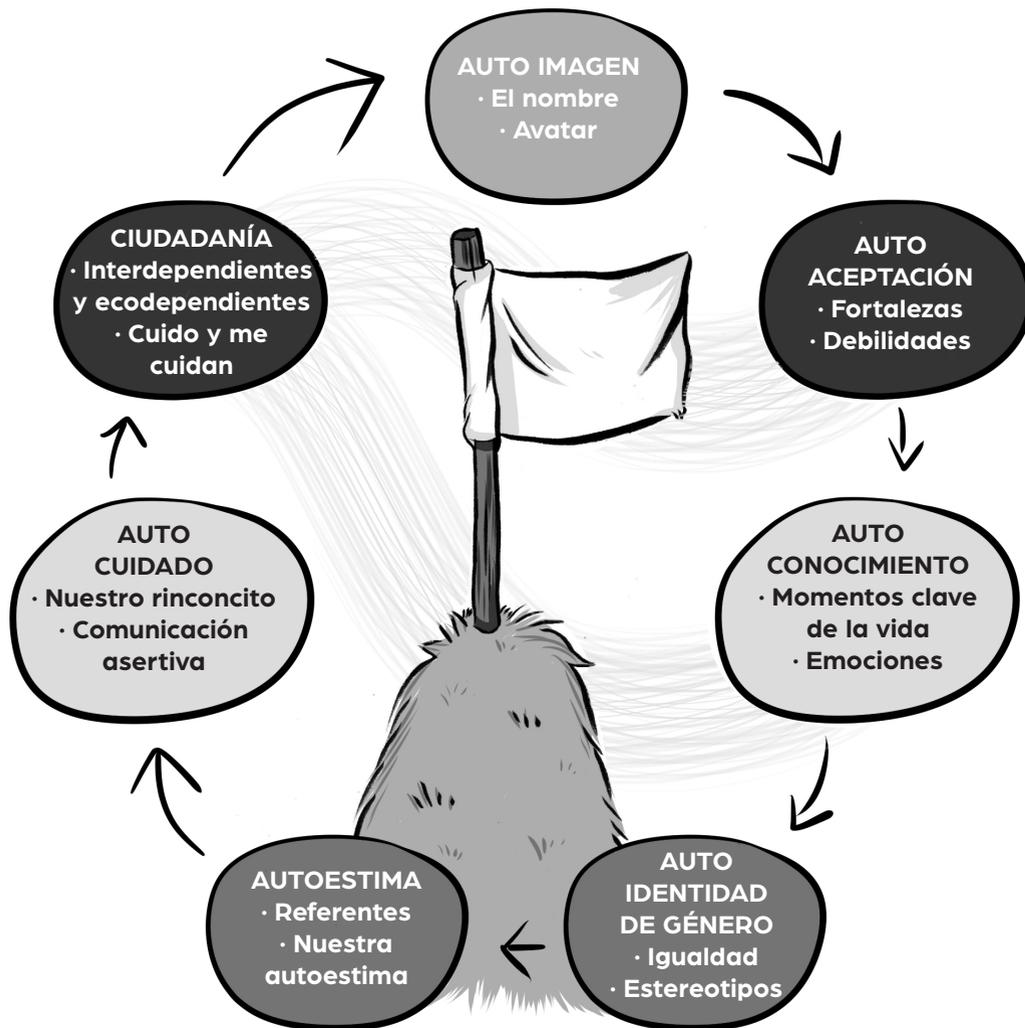
Esta guía se basa en el manual de género y autoestima **“Recorre tu laberinto”**. El presente manual surgió, por un lado, de la demanda existente entre el profesorado de los centros escolares rurales gallegos de la zona de Viana do Bolo, donde se llevaron a cabo los programas piloto de estos talleres y, por otro lado, de la necesidad de diseñar una herramienta práctica para ayudar al personal educador a abordar e incorporar la perspectiva de género. Esta guía contribuye a que esto último se pueda hacer de forma eficaz y eficiente.

La intención es ofrecer con esta guía un abanico de herramientas, ideas y posibilidades que cualquier persona —no solo personal educador— pueda utilizar con un grupo de personas, sean de la edad que sean. Deseamos que pueda servir de apoyo al acompañamiento de las personas de su grupo, para que realicen el recorrido del “laberinto” en sus propias vidas, reforzando su autoestima y su capacidad para vivir como parte de una ciudadanía responsable que cuida de sí misma, de las demás personas y de la naturaleza, siempre con una perspectiva de género de forma transversal, pues es imposible hablar de cuidados si no se tiene esta mirada de género.

El manual **“Recorre tu laberinto”** se estructura en siete etapas y cada una de ellas contiene dos talleres con una relación de actividades, así como con los materiales necesarios. Con esta guía se quiere ofrecer un marco para alcanzar los objetivos de cada etapa del laberinto, pero sin pretender ser un “coursé”, pues es necesario adaptarse a las características de cada grupo y potenciar la capacidad creativa de la persona que guía. Se trata de sugerencias basadas en nuestra propia experiencia realizando este recorrido con alumnado de sexto de primaria y de los dos primeros cursos de secundaria en diversos centros escolares de las zonas rurales gallegas.

Tienes en tus manos, por tanto, una guía metodológica que tiene como principal objetivo ayudarte en todo lo que necesites para la realización de los talleres de género y autoestima propuestos en el manual “Recorre tu laberinto”. Dado que se trata de un proceso vivo, a lo largo de estos meses de desarrollo de los talleres, se constató que era necesario realizar distintos ajustes, siendo el más significativo el intercambio entre la segunda y la tercera etapa, ya que se considera más pertinente de este modo. El resto de modificaciones introducidas con respecto al manual se irán explicando a lo largo de la guía.

Fue elaborada por *María Paz Caínzos Rodríguez, Elia Fleta Mallo, Lucía López Salorio, Victoria Ojea Pena y Javier Fernández Rodríguez* y con la colaboración de voluntariado y personas colaboradoras de InteRed Galicia. El manual fue publicado por la Fundación InteRed en Galicia en el año 2016 con el apoyo financiero de la Dirección General de Relaciones Exteriores y con la Unión Europea de la Xunta de Galicia, al igual que la guía, editada en el año 2018.



Esta guía toma como base el manual **“Recorre tu laberinto”** que se estructura en siete etapas a través de las cuales se trabajan diferentes aspectos relacionados con el desarrollo tanto personal como grupal.

La guía sigue esta estructura en todas sus etapas, con dos talleres en cada una de ellas.

Como ya se ha comentado, el proceso de validación de la propia guía concluyó que era más pertinente colocar esta etapa de **“Autoaceptación”** en segundo lugar (y no tercero como figura en el Manual).

.....

1. El objetivo es trabajar pausadamente cada etapa. No existe un límite de tiempo estipulado para cada taller, variará en función del grupo. En nuestro caso, los talleres se realizaron en horario escolar, ajustándose a 50 minutos y es con esta referencia con la que fueron temporalizadas las sesiones.

2. Al inicio del proceso, se establecen participativamente unos ACUERDOS que todas las personas del grupo deberán cumplir. Estos acuerdos deben estar siempre visibles en la sala en la que se desarrolla la sesión y siempre es posible reformularlos. Esto nos va a permitir trabajar en un clima respetuoso y seguro.

3. El espacio es importante. Es necesario que sea amplio, ya que se va a trabajar muchas veces en el suelo. Sería aconsejable que el espacio en el que se desarrollan las sesiones sea siempre el mismo, así como crear un espacio acogedor con una disposición del mobiliario diáfana, que no incomode, y con música ambiental y aromas cuando se hagan trabajos manuales y/o individuales para favorecer la relajación y concentración.

4. El desarrollo de los talleres acostumbra a seguir siempre la misma lógica: situar al grupo en el momento en el que se está del proceso, una dinámica para romper el hielo y relajar al grupo, el trabajo sobre los contenidos propios de cada etapa que incluye tanto la retrospectiva a alguna tarea anterior como el cometido de realizar una tarea que enlace con la siguiente sesión y, finalmente, una dinámica final evaluativa y distendida.

En la guía, cada etapa sigue el mismo esquema explicativo: el objetivo es trabajar en cada sesión la explicación del desarrollo del taller incluyendo materiales necesarios y temporalización, un aporte teórico que en muchos casos está referenciado en el propio manual, y un apoyo pedagógico o tarea alternativa cuando se considera necesario. Las fichas con las que se trabaja están incluidas en la propia explicación del taller.

### De que hablamos...?

♦**Plenaria:** nos referimos a la puesta en común o reflexión grupal, contando con todas las personas del grupo. La disposición deberá ser circular para permitir que todas las personas del grupo se vean.

♦**Visualización:** es un ejercicio profundo de concienciación que permite ir más allá de lo racional y consciente. El modo de realizarlo se explica detalladamente en el apartado **Apoyo pedagógico** de cada una de las etapas

5. Dado que es una experiencia vivencial, es importante la división posicional de las personas participantes para la comunicación e integración en el grupo. Por tanto, será fundamental la labor de la persona facilitadora no solo para dinamizar el grupo, sino también en el uso de sus habilidades de observación.

6. En caso de realizar los talleres en el ámbito escolar, es fundamental la implicación tanto del profesorado como de las familias con la finalidad de conseguir un aprendizaje significativo. Una de las formas de lograr esta implicación es vincular las tareas que se han de realizar entre cada sesión con alguna asignatura. Las que más se prestan a ello son las lenguas, educación plástica o religión/educación en valores. Algunas tareas ya implican la participación de las familias. En todo caso, las tareas deberán ser monitorizadas por otra persona. El profesorado que participa en los talleres más allá de la persona facilitadora, deberá ser participativo.

En OTROS GRUPOS —fuera del ámbito escolar— los talleres son fácilmente replicables. Con todo, antes de iniciar el proceso, es necesario valorar ciertos aspectos como la edad del grupo, su movilidad o nivel de alfabetización, ya que hay dinámicas que implican movimiento y tareas escritas. No quiere decir esto que no se realice con ciertos grupos, sino que será necesario realizar adaptaciones.

7. Dado que el manual es un proceso continuo representado mediante un laberinto, el grupo en el que se realice la intervención dispondrá de la imagen del laberinto ampliada para poder situar dónde se encuentra y cuál es la etapa que se está trabajando.

8. Al final de la guía, en el *Anexo I*, se recogen una variedad de dinámicas para romper el hielo que la persona facilitadora puede desarrollar, independientemente de la propuesta en la explicación del taller. Los *Anexos II* y *III* explican una sesión tipo para retomar el trabajo en el caso de que exista un intervalo de tiempo largo entre una sesión y otra y una sesión tipo para presentar el trabajo de la propia guía para personas que puedan facilitar los talleres, respectivamente.

**NOTA:** en todo el documento se utiliza un lenguaje inclusivo y no sexista, utilizando de forma preferente conceptos que aglutinen a ambos sexos o utilizando el desglose. Sin embargo, para no recargar el texto, se tiende a utilizar el femenino como genérico puesto que nos referimos en todo momento a personas, aunque esté omitida la palabra



# 1ª ETAPA: AUTOIMAGEN

Entramos en el laberinto.

El laberinto de su propia vida, sin miedo y con libertad. Cada laberinto es distinto. Tienen una entrada, pero pueden tener más de una salida.

Este primer taller es la puerta del laberinto. Vamos a empezar a conocer cómo somos, comenzando por nuestra propia imagen.

*Primera etapa: autoimagen || Primer taller: mi nombre*

**1. Objetivos:**

- ♦Presentar la estructura del manual
- ♦Reflexionar sobre nuestro nombre como primer elemento de nuestra imagen personal

**2. Desarrollo:**

Páginas 3 a 7 del cuaderno

**PRESENTACIÓN Y  
OBJETIVOS DEL DÍA**

Dar a conocer a las personas narradoras, los objetivos y los acuerdos previos para trabajar con el cuaderno.

**DINÁMICA**

Exposición y lectura colectiva.

Manuales  
Páginas 3 y 4 ampliadas  
Alfiler con banderita

**10 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

La persona facilitadora se presentará y acto seguido, cuando todos los participantes tengan los manuales, dará a conocer la estructura del manual.

En las páginas 1 y 2, leeremos participativamente lo que dicen las personas narradoras y explicaremos su papel a lo largo del libro.

En la pág. 3, vemos las etapas que iremos recorriendo a lo largo de los talleres. Colocaremos una copia ampliada en el tablón de clase, para ir marcando con una bandera el momento en el que nos encontramos en cada taller.

En la pág. 4, haremos hincapié en los acuerdos previos, necesarios para trabajar el laberinto y animándolas a escribir alguno más (ahora o en futuros talleres). Esta página también se colgará en el tablón y se revisará antes de cada sesión.

**DINÁMICA ROMPEHIELO**

Crear buen ambiente y ver como es el grupo

**DINÁMICA** El saludo internacional**10 MIN****PROCEDIMIENTO**

Con todo el grupo dispuesto en círculo, se explica que van a recorrer el espacio libremente, y que la facilitadora va a ir describiendo algunos tipos de saludos con los que tendrán que saludar a un determinado número de personas, en un tiempo concreto. (Ver más información en anexos).

**AUTOIMAGEN, EL NOMBRE**

Reflexionar sobre la importancia de nuestros nombres

**DINÁMICA**

**Visualización:** Invitamos a que las personas pongan las alfombras (o cojines) en el suelo formando un círculo. Ponemos música suave, y dirigimos la “**visualización sobre el nombre**” (Ver más en el apartado de apoyo pedagógico).

**Trabajo individual:** Siempre con música suave, cada persona coge un papel del color que más le guste y escribe “Cómo le gusta que le llamen” y lo decora, pensando en lo que su nombre significa para ella. Al terminar la sesión, cada una lo pegará en la página 7 del cuaderno. En base a lo anterior, cada una contestará a las preguntas de la página 6 del manual.

**Plenaria:** Sentadas en el suelo, en plenaria, cada persona comparte un pedacito del trabajo que hizo, animándolas a que se extiendan un poco. (Nos fijamos en cómo habla cada una).

Música  
Alfombras  
Papeles de colores  
( 1/4 de carta)  
Rotuladores o  
pinturas  
Pegamento en  
barra  
Cosas para  
decorar

**7  
MIN****13  
MIN**

Opcional:  
Aromaterapia  
y pañuelos para  
los ojos

**5  
MIN**

**TAREA: INTRODUCIR LOS CONTENIDOS DEL SIGUIENTE TALLER**

**PROCEDIMIENTO**

Pequeña redacción describiéndose (mínimo medio folio). Empezará por "Yo me llamo...", y nos contarán cómo son físicamente, sus gustos, diversiones, sueños...

**5 MIN**

**DINÁMICA DE CIERRE: CREAR UNIDAD Y COHESIÓN DENTRO DEL GRUPO**

**PROCEDIMIENTO**

En círculo, aprenderán la canción y bailarán dando vueltas y realizando la gesticulación que va diciendo la persona facilitadora. (Ver más información en anexos).

**5 MIN**

**3. Apoyo teórico:**

♦Identidad y nombre

La identidad es una dimensión de las personas y de los grupos sociales que resume la esencia de estos y el contenido de su ser. Mi identidad es lo que yo soy. Si buscamos en el diccionario, la identidad está definida como "el conjunto de circunstancias que distinguen a una persona de las demás".

Lo primero que nos permite diferenciarnos de otras personas es nuestro "nombre propio" que, junto con nuestra apariencia física, es nuestra carta de presentación. Como señala Isabel Gómez, "dime tu nombre y te diré quién eres", es decir, el nombre es nuestra primera señal de identidad, es aquello que nos identifica y nos da entidad.

Además, es un tema próximo que todas las personas conocemos y del cual podemos hablar "un poquito". Quizás no sabemos qué significa o quién nos lo puso, pero sí sabemos si nos gusta que nos llamen de una forma o de otra.

.....

Proponemos empezar por el nombre para, de una forma simple pero también profunda, abrir la puerta de nuestra identidad como si se tratase de las capas de una cebolla. Primero vamos a trabajar con la capa más externa y más fácil de ver (o sacar) para progresivamente ir pasando a capas más profundas: autoconcepto, autoaceptación, autoidentidad, autoestima, autocuidado.

Además, el hecho de iniciar reflexionando sobre algo tan personal como nuestro nombre, nos sitúa en el “yo”, y deja entrever que el camino que estamos empezando a recorrer es un camino personal, una invitación a auto-pensarnos. No vamos a hablar de las demás personas o de generalidades, nos vamos a centrar en nosotras y nosotros mismos, en nuestro mundo exterior e interior. Vamos a profundizar en las características, emociones y cualidades de nuestro ser, de cara a potenciar nuestra autoestima y nuestro cuidado para después, una vez fortalecidas, dar el salto al quehacer compartido que implica la Ciudadanía (Ciudadanía de los cuidados).

.....

#### 4. Apoyo pedagógico

Pedir al alumnado que traiga cojines o alfombras de hacer deporte para que estén más cómodas y cómodos, ya que trabajaremos en el suelo.

La redacción de la tarea puede vincularse a alguna asignatura como lengua gallega, lengua castellana o alguna lengua extranjera.

##### ♦Visualización del nombre

Con la música muy suave de fondo para que se escuche por encima la voz que dirige la visualización, se va ayudando a la relajación y a la visualización del nombre de cada persona.

Se pide que se tumben o se sienten en el suelo con las manos a cada lado del cuerpo, las piernas relajadas y los ojos suavemente cerrados. A continuación, la persona que realiza la visualización dice con voz clara y serena:

“Me relajo, imagino que estoy tumbada o tumbado sobre un colchón grueso y suave. Estoy a gusto. Siento que me pesa la cabeza, me pesan los brazos, me pesa el cuerpo, las piernas, como si fuesen de hierro.

.....

Mi cuerpo va hacia abajo, abajo, abajo, abajo.... Me pesa la cabeza. Me pesan los brazos. Me pesa el cuerpo, las piernas... Pesan mucho y mi cuerpo va hacia abajo, abajo, abajo... Hasta que sienta que mi cuerpo flota, flota en el aire tranquilo y sereno.

Me pesa la cabeza, me pesan los brazos, me pesa el cuerpo, las piernas, pesan mucho y mi cuerpo va hacia abajo, abajo, abajo... Hasta que sienta que mi cuerpo flota en el aire tranquilo y sereno.

Voy a viajar hacia un lugar donde me siento tranquila y segura. Tranquilo y seguro. Me relajo y me encuentro en paz. Veo delante de mí una pantalla con mi nombre, me gusta verlo. ¿Quién me lo puso? ¿Sé lo que significa? ¿Cómo me llaman? ¿Me gusta que me llamen así?

Si me gusta que me llamen de otro modo, cambio el nombre de la pantalla, decoro mi nombre en la pantalla y la ilumino para que se vea mejor. Disfruto observando esa pantalla.

Ahora, poco a poco, soy consciente de mi respiración. Soy consciente de la postura en la que está mi cuerpo. Poco a poco vuelvo a sentir mis manos, mis pies. Siento de nuevo el suelo donde estoy tumbada, tumbado. Y poco a poco, sin forzar ningún movimiento, abro los ojos y me reincorporo. A continuación, y sin hablar, con la música de fondo, voy a escribir, ponerle color y decorar el nombre con el que me gusta que me llamen. Al finalizar, voy a pegar la hoja en mi cuaderno”.

*Primera etapa: autoimagen || Segundo taller: mi avatar*

**1. Objetivos:**

- ♦Profundizar sobre la imagen que tenemos de nosotras mismas y nosotros mismos
- ♦Retomar la tarea previa: pequeña descripción de cada quien

**2. Desarrollo:**

Páginas 8, 9, 10 del cuaderno

**PRESENTACIÓN Y  
OBJETIVOS DEL DÍA**

Situar en qué momento del proceso estamos y cuáles son los objetivos del día.

**DINÁMICA**

Cambiando la bandera

Manuales  
Páginas 3 y 4 ampliadas  
Alfiler con banderita

**3 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

En el tablón, tenemos una copia ampliada de los pasos del cuaderno y con una banderita iremos situando en qué momento estamos (autoimagen). Además, recordaremos los acuerdos básicos de los que hablamos el primer día, que también estarán en el tablón.

**DINÁMICA ROMPEHIELO**

Crear buen ambiente entrel as personas participantes

**DINÁMICA:** Ordenarse por edades

Sillas

**7 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

Se colocan en fila tantas sillas como personas y se les pide que se suban a ellas. Una vez arriba, se les explica que tienen que ordenarse de la persona más joven a la mayor SIN HABLAR y sin bajarse de las sillas. (Ver más información en anexos.)

**AUTOIMAGEN, EL AVATAR**

Profundizar en la imagen que cada quien tiene de sí misma y mismo

**DINÁMICA**

**Pregunta generadora:** Por medio de preguntas generadoras, definimos el concepto de autoimagen y de avatar. Así, ampliamos las dos definiciones.

**Dibujando el avatar:** Después, en base a la descripción que hayan hecho, invitamos a que cada quien dibuje su avatar, resaltando las cosas que son representativas de cada quien en las páginas 8 y 9 del cuaderno.

**Reflexión individual:** Una vez terminado, les pedimos que respondan a las preguntas de la página 10, teniendo en cuenta también la redacción que hicieron describiéndose.

**Plenaria:** Cada persona mostrará su avatar y lo explicará en relación a su propia descripción.

**3  
MIN**

Manuales  
Rotuladores  
Pinturas

**15  
MIN**

Opcional:  
Aromaterapia  
y música

**4  
MIN**

**10  
MIN**

**TAREA: INTRODUCIR LOS CONTENIDOS DEL SIGUIENTE TALLER****PROCEDIMIENTO**

Tendrán que entrevistar a una persona adulta a la que admiren sobre su edad, fortalezas, debilidades... y, si pueden, conseguir una foto. Lo escribirán en la página 22 del cuaderno.

**3 MIN****DINÁMICA DE CIERRE: CREAR UNIDAD Y COHESIÓN DENTRO DEL GRUPO****PROCEDIMIENTO**

En círculo, aprenderán la canción y danzarán dando vueltas y realizando la gesticulación que va diciendo la persona facilitadora. (Ver más información en anexos).

**5 MIN****3. Apoyo teórico:**

## ♦Autoimagen y el avatar

Volviendo a la metáfora de la cebolla que comentamos en el primer taller, la capa más externa para trabajar la identidad es la de la autoimagen, la "imagen que cada persona tienen de sí misma". Con la reflexión sobre el nombre abrimos la puerta que ahora nos atreveremos a cruzar con el avatar.

Si buscamos información sobre la palabra "avatar", encontraremos dos conceptos diferentes, Por un lado, la que hace referencia a las diferentes encarnaciones que toma el dios indio Vishnu y que es en la que se basa la película "Avatar". Por otro lado, que es la que más nos interesa, se define avatar como "la identidad virtual que escoge la persona usuaria de un ordenador o de un videojuego para que la represente en una aplicación o sitio web"

---

### 4. Apoyo pedagógico

#### ♦Debujando nuestro avatar

En general, esta dinámica es sencilla, pero a mucha gente le puede costar debido a inseguridades o porque no dibujan bien. Por lo tanto, es necesario aclarar que lo importante no es hacer una obra de arte, sino expresar la esencia de cada una de forma sencilla. Lo importante es todo lo que acompaña al cuerpo: la expresión, la posición, la identidad, los complementos...

El alumnado de primaria y secundaria está acostumbrado a crear sus "avatares" en juegos electrónicos, por lo que tienen cierta idea de qué es. De lo que se trata ahora es de pasarlo a papel, poniéndole toda la imaginación que quieran. Cuando vayamos a hacer el taller con personas adultas, es posible que haya que explicar un poco más el concepto para que quede claro.

Puede sugerirse realizar esta tarea en las aulas de lengua castellana o lengua gallega u otra lengua extranjera.

## 2ª ETAPA: AUTOACEPTACIÓN

Comenzamos esta segunda etapa.

La autoaceptación va más allá de "aceptarnos". Una persona que se acepta a sí misma es capaz de reconocer sus capacidades, no se castiga por sus errores y no depende de la aprobación de las demás personas.

Portanto, en esta segunda etapa, vamos a intentar que cada persona conozca sus fortalezas y sus debilidades, con sinceridad y naturalidad.



*Segunda etapa: autoaceptación || Primeiro obradoiro: As nosas fortalezas*

1. Objetivos:

- ♦ Resaltar las fortalezas que tiene cada quien y como estas benefician al grupo
- ♦ Retomar la tarea previa: entrevista a una persona

2. Desarrollo:

Páginas 21 a 25 del cuaderno



**PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS DEL DÍA**

Situar en que momento del proceso estamos.

**DINÁMICA**  
Cambiandola bandera

Manuales  
Páginas 3 y 4 ampliadas  
Alfiler con banderita

**3 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

En el tablón habrá una copia de los pasos del cuaderno y con una banderita marcaremos en qué momento estamos: autoaceptación.  
  
(Es necesario recordar que en lo marcado está como "tercera etapa", pero es más conveniente ahora).  
  
También es buen momento para repasar los acuerdos básicos.

**DINÁMICA ROMPEHIELO**

Crear buen ambiente entre las personas participantes

**DINÁMICA:** El nudo humano

Sillas

**7 MIN****PROCEDIMIENTO**

Se hace un círculo y se le pide a cada persona que se fije bien en a quién tiene a mano derecha y a mano izquierda. Después, se deshace el círculo y las personas empiezan a andar por el espacio aleatoriamente, muy lento primero y aumentando progresivamente la velocidad hasta parar.

Cada persona, esté donde esté, tiene que dar las manos derecha e izquierda a las mismas personas que antes. Una vez unidas, entre todo el grupo tienen que conseguir deshacer el nudo que formaron.

**AUTOACEPTACIÓN, CONCEPTO**

Comprender el concepto de autoaceptación.

**DINÁMICA**

**Pregunta xeradora:** Invitamos a que voluntariamente vayan diciendo a quién entrevistaron. En la pizarra, tendremos una matriz con los ítems: persona, edad, fortaleza y debilidad.

Después de escuchar a algunas personas, se hace una reflexión sobre la importancia de aceptar nuestras fortalezas y debilidades a lo largo de toda la vida porque aceptarnos nos ayuda a cambiar.

Pizarra  
Tiza  
Rotuladores**10  
MIN**

**Trabajo individual:** Invitamos a cada persona a escribir sus tres fortalezas en la página 23 del cuaderno.

Manuales  
Bolígrafos**3  
MIN**

**Pregunta generadora:** Cada persona se cuelga medio folio de colores a la espalda. Cada persona escribe cosas buenas de las demás personas, intentando no repetir.

**Trabajo individual:** Con música suave de fondo, cada persona lee lo que le escribieron las compañeras y los compañeros y lo pega en la página 25.

Después, responden a las preguntas de las págs. 23 y 24. Finalmente, priorizan las cuatro que consideran más importantes y las escriben en la cabeza de la cometa.

Folios de colores  
Rotuladores  
Cinta adhesiva pintor  
Música

**10  
MIN**

**7  
MIN**

**TAREA: COLABORAR CON EL GRUPO POR MEDIO DE NUESTRAS FORTALEZAS**

**DINÁMICA:**

Construyendo la cometa de la clase

Tiras de adhesivo blanco

**5 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

Cada persona tendrá una parte de la cometa, donde pondrá su fortaleza "más fuerte" y la decorará con colores muy vivos.

**DINÁMICA DE CIERRE: TERMINAR EL DÍA DE UN MODO FESTIVO**

**PROCEDIMIENTO**

En círculo, hablamos de cómo nos hemos sentido a lo largo de la jornada. Finalmente, se baila y canta el *Amichi*. (Ver más información en anexos).

**5 MIN**

### 3. Apoyo teórico:

#### ♦Autoaceptación

Tal y como a propia palabra indica, autoaceptación se refiere a aceptarse a una misma o a uno mismo. Aunque parece algo muy sencillo, la realidad nos demuestra que no lo es. De forma más amplia, y en palabras de Albert Ellis –terapeuta cognitivo–, la autoaceptación significa que la persona se acepta a sí misma plenamente sin condiciones, independientemente de la aprobación del resto de personas.

La autoaceptación es el primer paso para un buen desarrollo personal y es el ingrediente base para conseguir una autoestima saludable. Tener un buen nivel de autoaceptación no quiere decir que no tengamos aspectos de nosotras mismas que nos gustaría cambiar. El hecho de aceptarnos tal como somos implica conocer lo que nos gusta de nosotras mismas, tener claro lo que no nos gusta y ser plenamente conscientes de cómo podemos cambiarlo. Por el contrario, cuando una persona no se acepta, puede sentir malestar y actuar de manera condicionada por lo que otras personas puedan pensar. El principal componente que dificulta la aceptación es el miedo a la crítica o al rechazo por parte del resto de personas.

Por tanto, cultivar un buen nivel de autoaceptación es importante para promover personas capaces de reconocer sus habilidades, que no se castigan por sus errores o debilidades, que no se sienten condicionadas por las demás personas y tienen predisposición a repensarse y cambia.

### 4. Apoyo pedagógico

#### ♦Tarea alternativa

Puesto que este ya es el tercer taller, ya tendremos nociones de las dinámicas internas del grupo. En caso de apreciar que la dinámica “Lo positivo que hay en ti” puede generar evidencias de dinámicas de poder o exclusión, es preferible no realizarla.

En su lugar, se propone realizar “Cartas voladoras”, en el que cada persona tendrá que escribir en un papel fortalezas de compañeras y compañeros –sin poner el nombre– y luego meterlo en un sobre. Una vez recogidos todos, se repartirán de forma aleatoria.

.....

*Segunda etapa: autoaceptación || Primer taller: Nuestras fortalezas*

**1. Objetivos:**

- ♦ Ser conscientes y reconocer nuestras debilidades
- ♦ Concienciar sobre cómo nuestras fortalezas pueden ayudar a superar nuestras debilidades.
- ♦ Retomar la tarea previa: tira de adhesivo con nuestra fortaleza para el grupo.

**2. Desarrollo:**

Páginas 26 a 30 del cuaderno

**PRESENTACIÓN Y  
OBJETIVOS DEL DÍA**

Situar en qué momento del proceso estamos.

**DINÁMICA**

Cambiando la bandera.

Manuales  
Páginas 3 y 4 ampliadas  
Alfiler con banderita

**3 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

En el tablón tendremos una copia ampliada del cuaderno, y con una banderita iremos situando en qué momento estamos: autoaceptación.

(En el cuaderno es la etapa 3, pero se considera más adecuada en este momento).

Es buen momento para repasar los acuerdos.

**DINÁMICA ROMPEHIELO**

Crear buen ambiente

**DINÁMICA:** El dragón *Goofi***7 MIN****PROCEDIMIENTO**

Con los ojos cerrados, tendrán que moverse por el espacio hasta encontrar a alguna persona. Cuando lo hagan, tendrán que decirle "Goofi". Si la persona repite "Goofi", tendrán que seguir buscando.

Sin embargo, si la persona se queda callada, se ponen detrás y cogiéndose por la cadera. Se repetirá este proceso hasta que consigan formar una sola fila.

**AUTOACEPTACIÓN, CONCEPTO**

Ayudar a descubrir alguna debilidad de cada persona.

**DINÁMICA**

**Pregunta generadora:** Empezamos por reflexionar sobre la importancia de conocer nuestras debilidades, no para culparnos, sino para aprender e intentar superarlas.

**Visualización:** Después haremos un ejercicio de visualización. (ver en el apartado de apoyo pedagógico).

**Trabajo individual:** Cada persona cubrirá las páginas 26, 27 y 29 del cuaderno. En este caso no va a haber plenaria, es decir, nadie va a tener que compartir lo que escriba.

Manuales  
Boligrafos  
Lápiz  
Música

**5  
MIN****10  
MIN****5  
MIN**

**LA COMETA DE LA CLASE**

Reflexionar sobre la importancia de aunar todas nuestras fortalezas para superar nuestras debilidades.

**DINÁMICA**

**Plenaria:** En un lugar visible tendremos una gran cometa. Cada persona va saliendo a colocar en ella su principal fortaleza, diciendo cómo piensa que puede ayudar con ella a la clase y, si le apetece, hablar también de las debilidades.

Haremos hincapié en la importancia de la diversidad y reflexionaremos acerca del motivo por el cual colocamos las fortalezas en la "cabeza", y las debilidades en la cola.

Papel continuo con una gran cometa dibujada

**10  
MIN**

**TAREA: CONOCER MÁS SOBRE NUESTRA HISTORIA****PROCEDIMIENTO**

Entrevistar a una persona de referencia en nuestra crianza (madre, padre, tutor/a, familiar cercano o cercana...) acerca de cómo fue nuestra historia desde el nacimiento y escribirla en la página 12

**5 MIN**

**DINÁMICA DE CIERRE: CERRAR EL DÍA DE UNA MANERA FESTIVA****PROCEDIMIENTO**

En círculo, hablamos de cómo nos hemos sentido a lo largo de la jornada. Finalmente, se baila y canta el *Amichi*. (Ver más información en anexos).

**5 MIN**

---

### 3. Apoyo teórico:

- ♦ Consultar apoyo teórico del taller anterior.

### 4. Apoyo pedagógico

Pedir al alumnado que traigan cojines o alfombras de hacer deporte para que estén más cómodas y cómodos, ya que trabajaremos en el suelo.

La entrevista puede vincularse a alguna asignatura de lengua como lengua gallega, lengua castellana o alguna lengua extranjera. En este taller, es importante animar al grupo a hablar de las debilidades para restar la connotación negativa y los miedos a reconocerlas y hablar sobre ellas.

También será muy importante la capacidad de observación de la persona facilitadora y tener en cuenta las diversas realidades familiares que puede haber en aula.

### VISUALIZACIÓN DEL NOMBRE

Con música muy suave de fondo para que se escuche por encima la voz que dirige la visualización, se va ayudando a la relajación y a la visualización del nombre de cada persona.

Se pide también que se tumben o se sienten en el suelo con las manos a cada lado del cuerpo, las piernas relajadas y los ojos suavemente cerrados. Seguidamente, la persona que dirige la visualización dice con voz clara y serena:

“Me relajo, imagino que estoy tumbada o tumbado sobre un colchón grueso y suave. Estoy a gusto. Siento que me pesa la cabeza, me pesan los brazos, me pesa el cuerpo y las piernas, como si fuesen de hierro.

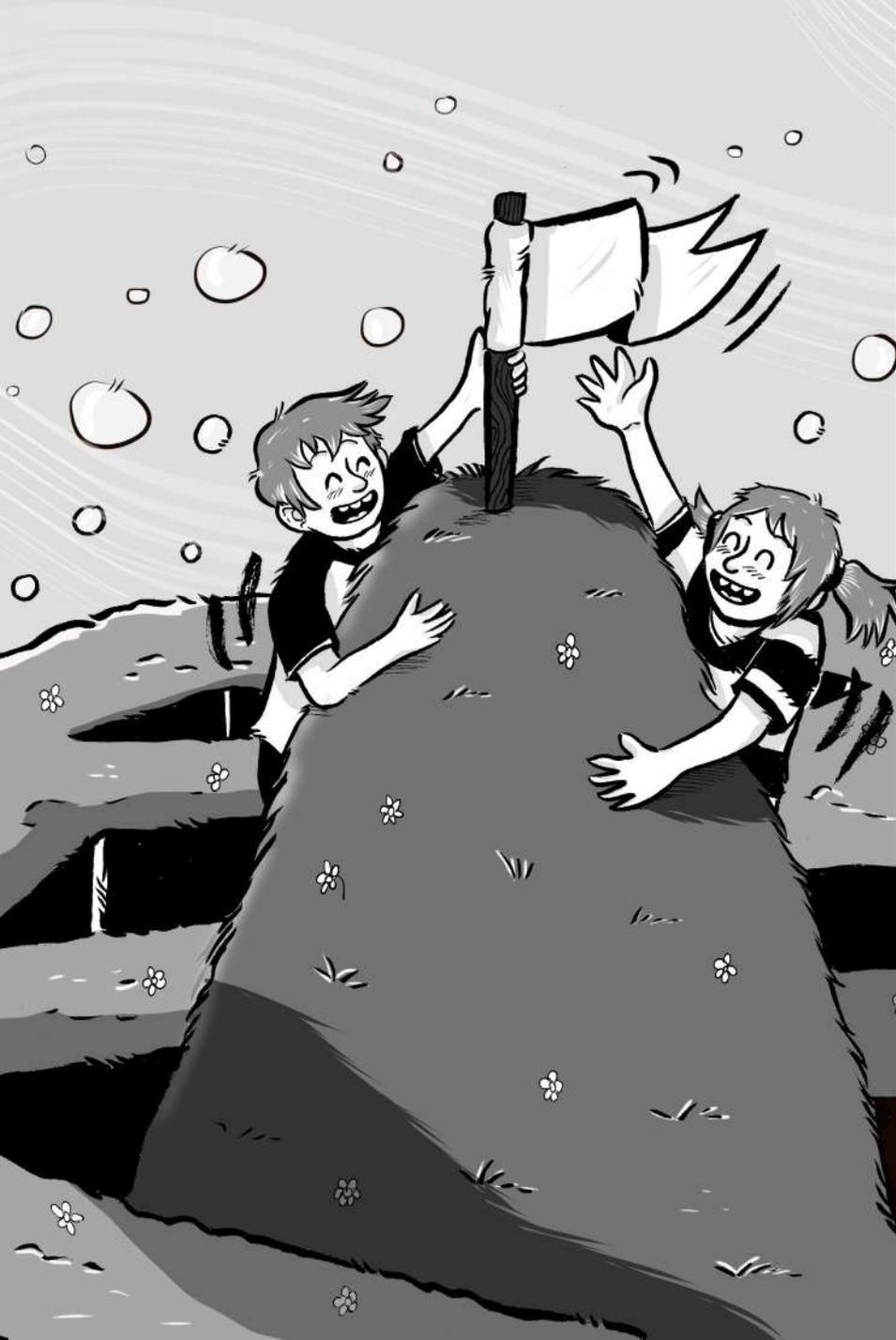
Mi cuerpo va hacia abajo, abajo, abajo... Me pesa la cabeza. Me pesan los brazos. Me pesa el cuerpo, las piernas... Pesan mucho y mi cuerpo va hacia abajo, abajo, abajo... Hasta que sienta que mi cuerpo flota, flota en el aire tranquilo y sereno.

Me pesa la cabeza, me pesan los brazos, me pesa el cuerpo, las piernas... Pesan mucho y mi cuerpo va para abajo, abajo, abajo... Hasta que sienta que mi cuerpo flota en el aire tranquilo y sereno.

Voy a ver mi vida como si fuese una película, voy a rebobinar mi vida hacia atrás, atrás... Y me voy a detener en algo que ocurrió hace poco, donde experimenté un momento de debilidad o no me gusté a mí misma o a mí mismo. Voy hasta ese momento de debilidad como si fuese un trozo de la película de mi vida. ¿Dónde estaba? ¿Qué ocurrió? ¿Qué dije? ¿Qué me dijeron? ¿Cómo me sentí? ¿Cuál es la debilidad? ¿Puedo cambiarla?

Ahora voy hacia un lugar en el que me siento tranquila y segura. Tranquilo y seguro. Me relajo y me encuentro en paz. Disfruto con este momento.

Ahora, poco a poco, soy consciente de mi respiración. Soy consciente de la postura en que está mi cuerpo. Poco a poco vuelvo a sentir mis manos, mis pies. Siento nuevamente el suelo donde estoy tumbada, tumbado. Y... poco a poco, sin forzar ningún movimiento, abro mis ojos y me reincorporo. A continuación, y sin hablar, con la música de fondo, voy a escribir lo que me pide la página 26, voy a poner mis tres debilidades principales.



## 3ª ETAPA: AUTOCONOCIMIENTO

Continuamos el recorrido del laberinto con esta tercera etapa en la que nos conoceremos mejor, yendo hasta nuestros orígenes y profundizando en relación con las personas que estuvieron en esos momentos iniciales de nuestra vida.

También describiremos la importancia de las emociones en la vida y cómo estas nos marcan, ayudándonos a construir nuestro propio autoconcepto.

En esta etapa, se deben tener muy en cuenta las diversas realidades familiares que se pueden dar. Lo importante es que identifiquen a las personas que estuvieron en los primeros momentos de sus vidas, aún incluso sin ser en el marco de una familia heteronormativa

*Tercera etapa: autoconocimiento || Primer taller: Momentos claves en la vida*

**1. Objetivos:**

- ♦ Reflexionar sobre las condiciones de vida.
- ♦ Retomar la tarea previa: entrevista a la persona de referencia en nuestra crianza.

**2. Desarrollo:**

Páginas 12, 13, 16 e 17 del cuaderno

**PRESENTACIÓN Y  
OBJETIVOS DEL DÍA**

Situar en qué momento del proceso estamos

**DINÁMICA**

Cambiando la bandera

Manuales  
Páginas 3 y 4 ampliadas  
Alfiler con banderita

**3 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

En el tablón del aula, tendremos una copia ampliada de los pasos del cuaderno y con una banderita iremos situando en qué momento estamos: AUTOCONCEPTO.

Se aprovecha este momento para recordar los acuerdos básicos, también ampliados en el tablón del aula.

**DINÁMICA ROMPEHIELO**

Crear buen ambiente

**DINÁMICA:** El submarino guiado

Pañuelos

**7 MIN****PROCEDIMIENTO**

Se harán parejas o grupos de tres mixtos. Cada grupo se colocará formando una fila. La última persona llevará los ojos abiertos, pero los demás tendrán que llevarlos cerrados y dejarse guiar.

*(ver la explicación detallada en Anexos).*

**AUTOCONOCIMIENTO: Los primeros momentos de vida, concepto y condiciones de vida**

Compartir como fueron los primeros momentos de nuestras vidas.

Entender el concepto de autoconocimiento.

Reflexionar sobre la diversidad de las condiciones de vida.

**DINÁMICA**

**Plenaria:** Estando todas y todos sentadas en el suelo, cada quien hace un resumen de cómo fue la primera etapa de su vida.

Redacciones  
página 12**10  
MIN**

**Pregunta xeradora:** Empezamos haciendo una pregunta sobre qué piensan que es el autoconocimiento y después leeremos la definición en la página 16 del cuaderno.

Manuales  
Lápices**5  
MIN**

**Cartas de la vida y sillas de la sociedad:** Se colocan las sillas en círculo, tantas como personas más una. Cada persona se sienta en una silla, donde habrá una "carta de la vida".

A continuación, se van haciendo preguntas que cada quien debe responder en función de la carta que le ha tocado. Si con la carta que le tocó puede tomar la decisión, se mueve a la silla vacía, si no, se queda en el sitio..

Cartas de la vida

**12 MIN**

**Trabajo individual:** Al finalizar la dinámica, cada quien reflexionará sobre sus condiciones de vida respondiendo a los ítems de la página 13 .

Manuales  
Lápiz

**5 MIN**

**TAREA: INTRODUCIR LOS CONTENIDOS DEL SIGUIENTE TALLER**

**DINÁMICA:** Trabajar sobre los momentos clave de la vida.

**3 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

De forma individual, cubrirán la página 17 del cuaderno.

**DINÁMICA DE CIERRE: CREAR UNIDAD Y COHESIÓN DENTRO DEL GRUPO**

**PROCEDIMIENTO**

En círculo, hablamos de cómo nos hemos sentido a lo largo de la jornada. Finalmente, se baila y canta el *Amichi*.  
(Ver más información en anexos).

**5 MIN**

### 3. Apoyo teórico:

♦ El autoconcepto o autoconocimiento es la imagen que cada quien tiene de sí misma o mismo. Es el conjunto de características —físicas, intelectuales, afectivas, sociales... —que conforman la imagen que una persona tiene de sí misma. No es un concepto estático, sino que se va desarrollando y construyendo a lo largo de la vida.

El autoconcepto es una realidad psíquica muy compleja y, acorde a áreas específicas:

**Físico:** la percepción de cada quien de su apariencia y de sus habilidades físicas

**Académico:** los resultados obtenidos durante período escolar

**Social:** habilidades para solucionar problemas sociales, adaptación al medio y aceptación de las demás personas

**Personal:** la percepción de la propia identidad

**Emocional:** sentimientos de bienestar y satisfacción, el equilibrio emocional y la confianza en sus habilidades.



Autoconcepto y autoestima no son sinónimos, pero tampoco son conceptos excluyentes, sino que se complementan. Un autoconcepto positivo lleva a una autoestima positiva —y viceversa —y ambos son fruto de un largo proceso determinado por un gran número de experiencias personales y sociales.

4. Apoyo pedagógico

♦Cartas de vida y las preguntas correspondientes:



♦Cartas: Se recortan las cartas y se ponen sobre cada una de las sillas.

**SOY UN  
HOMBRE**

**SOY DE FAMILIA  
RICA**

**TENGO PROBLEMAS  
DE CORAZÓN**

**NI SOY DE  
FAMILIA RICA,  
NI POBRE**

**ME FALTA UN  
BRAZO**

**SOY DE PEL  
NEGRA**

**SOY SORDA/O**

**TENGO SIDA**

**SOY DE PIEL  
BLANCA**

**SOY  
HOMOSEXUAL**

**VOY EN SILLA DE  
RUEDAS**

**NO PUEDO VER  
BIEN**

**VIVO EN UNA  
ZONA RURAL**

**SOY POBRE**

**VIVO EN UNA  
GRAN CIUDAD**

**VIVO EN LA CALLE**

**NO FUI AL  
COLEGIO**

**SOY UNA  
MULLER**

**ME FALTA UNA  
PERNA**

**SOY HIJA/O  
ÚNICA/O**

**SOY  
ADOPTADA/O**

**TENGO 5  
IRMÁNS**

**SOY DIABÉTICA**

**SOY  
TRANSEXUAL**

*Tercera etapa: autoconocimiento || Segundo taller: Las emociones*

**1. Objetivos:**

- ♦Construir el laberinto de la vida, en base a las emociones de cada persona.
- ♦Retomar la tarea previa.

**2. Desarrollo:**

Páginas 14, 15, 18, 19 y 20 del cuaderno

**PRESENTACIÓN Y  
OBJETIVOS DEL DÍA**

Situar en que momento del proceso estamos

**DINÁMICA**

Cambiandola bandera

Manuales  
Páginas 3 y 4 ampliadas  
Alfiler con banderita

**3 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

En el tablón del aula, tenemos una copia ampliada de los pasos del cuaderno y con una banderita iremos situando en qué momento estamos: AUTOCONCEPTO.

Se aprovecha este momento para repasar los acuerdos básicos, también ampliados en el tablón del aula.

**DINÁMICA ROMPEHIELO**

Crear buen ambiente

**DINÁMICA:** La silla cooperativa

Sillas

**10 MIN****PROCEDIMIENTO**

Se ponen sillas formando un círculo. Entre todo el grupo, deben conseguir el máximo número posible de personas en el mínimo de sillas.  
(Ver más detallada en Anexos)

**AUTOCONOCIMIENTO:  
LAS EMOCIONES**

Reflexionar sobre la importancia de aceptar todas las emociones.

**DINÁMICA**

**Pregunta generadora:** Pondremos los nombres de las emociones de una forma visible y, en grupo trabajamos cómo las definirían, por qué son importantes y con qué color las asocian.

Pizarra  
Tizas  
Rotuladores

**6  
MIN**

**Trabajo individual:** Sugerimos que cada persona se tome un momento de reflexión personal. Que hagan el pequeño ejercicio de meditación de cerrar los ojos, conectar con su respiración y pensar en momentos puntuales de sus vidas en los que hayan experimentado con intensidad las emociones.

Después, cada una/o plasmará lo que pensó en las págs. 14 y 15 del cuaderno.

Manuales  
Bolígrafos  
  
Opcional:  
Aromaterapia  
y música

**10  
MIN**

**AUTOCONOCIMIENTO:  
LABERINTOS DE LA VIDA**

Construir la línea de vida individual.

**DINÁMICA**

**Haciendo laberintos:** Las emociones identificadas en la anterior dinámica se pasan al laberinto de las páginas 18 y 19 del cuaderno. Primero, se marca con un lápiz en la columna de la franja de edad y en la fila de + o – en función de si la identifican como buena o mala. Después, se elige una lana y se va pegando con gomets de diferentes colores, correspondiendo con las emociones y con los momentos de vida.

Cada quien muestra su laberinto y, si quiere, hace algún comentario al respecto..

 Lana  
Gomets  
Pegamento en  
barra

**12  
MIN**
**TAREA: VISUALIZAR QUIÉN HACE LA MAYOR PARTE DE LAS TAREAS EN CASA.**
**DINÁMICA:** Encuesta en los hogares

**4 MIN**
**PROCEDIMIENTO**

Cada quien tendrá una ficha, con una lista de actividades. Tendrán que determinar quién las hace en su casa.

 Fotocopias de  
las fichas

**DINÁMICA DE CIERRE: CERRAR EL DÍA DE UNA FORMA AGRADABLE.**
**PROCEDIMIENTO**

En círculo, hablamos de cómo nos hemos sentido a lo largo de la jornada. Finalmente, se baila y canta el *Amichi*.

**5 MIN**

### 3. Apoyo teórico:

♦ Ver el apoyo teórico de la anterior sesión.

### 4. Apoyo pedagógico:

♦ Como ya se ha explicado en la introducción de la presente guía, este trabajo es fruto de un largo proceso que fue validado en centros escolares. Por tanto, es un material pensado para ser replicado en estos contextos, pero también es fácilmente extrapolable a otros. Así pues, en caso de realizarlo con otros grupos no escolares ni en edad escolar, es importante hacer las siguientes apreciaciones:

En las páginas 18 y 19 del cuaderno, en lugar de hacer una secuencia lineal de años, se propone que cada columna aglutine varios años de esta forma:



En las páginas 14 y 15 del cuaderno, se sugiere no tener en cuenta los colores asignados.

Se ha constatado que las emociones de "vergüenza" y "rechazo" no son fácilmente identificables, por lo que se sugiere que sean "amor" y "tranquilidad" también para hallar un equilibrio entre emociones positivas y negativas.

**Encuesta de las tareas de la casa en los hogares:**

Elaborada por Marian Araujo, IES Eduardo Pondal.

	Mi madre	Mi padre	Mi hermana	Mi hermano	Otra persona
¿Quién hizo la compra de lo que he desayunado esta mañana?					
¿Quién hizo la cama en la que dormí?					
¿Quién limpió el baño que utilicé?					
¿Quién lavó la ropa que llevo?					
¿Quién limpia los cristales en casa?					
¿Quién lava las cortinas, alfombras... en casa?					
¿Quién conduce cuando salimos de casa?					
¿Quién me lleva al médico?					
¿Quién me compra la ropa?					
¿Quién está más pendiente cuando enfermo?					
Cuando alguien de la familia necesita algo, ¿quién se presta para ello?					



## 4ª ETAPA: AUTOIDENTIDAD DE GÉNERO

Entramos en una de las etapas menos exploradas de nuestro laberinto, la autoidentidad de género.

Iremos con calma, ya que es un tema con largo recorrido de profundización, necesario para definirnos en algunos temas.

Así pues, reflexionaremos sobre cómo el sistema heteropatriarcal influye en nuestras vidas, que el grupo descubra sus mecanismos y funcionamiento, dialoguen y hagan propuestas para un funcionamiento alternativo e inclusivo.

También hablaremos de los estereotipos de género que vivimos en nuestro día a día y haremos también propuestas alternativas.

Sabemos que no es una etapa fácil porque nos lleva a indagar desde lo subjetivo y personal; remueve nuestros adentros.

*Cuarta etapa: Autoidentidade de xénero || Primeiro obradoiro: Reparto de tarefas*

1. Objetivos:

- ♦ Reflexionar sobre la importancia de la igualdad de género.
- ♦ Identificar la división sexual del trabajo en nuestras vidas.
- ♦ Retomar la tarea previa: encuesta de las tareas del hogar.

2. Desenvolvemento:

Páginas 31 a 35 del cuaderno

**PRESENTACIÓN Y  
OBJETIVOS DEL DÍA**

Situar en qué momento del proceso estamos

**DINÁMICA**

Cambiando la bandera

Manuales  
Páginas 3 y 4 ampliadas  
Alfiler con banderita

**3 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

En el tablón del aula, tendremos una copia ampliada de los pasos del cuaderno y con una banderita iremos situando en qué momento estamos: AUTOIDENTIDAD DE GÉNERO.

Aprovechamos este momento para repasar los acuerdos básicos, también ampliados en el tablón del aula.

**DINÁMICA ROMPEHIELO**

Crear buen ambiente

**DINÁMICA:** La silla andante**7 MIN****PROCEDIMIENTO**

Las personas harán un círculo y andarán en el sentido de las agujas del reloj, haciendo diversos gestos: primero poniendo una mano en la cabeza de la persona que va delante, luego poniendo la mano en su nariz, sentándose en las piernas de la persona que está detrás y finalmente subiéndose las manos.  
(Ver la explicación detallada en Anexos)

**DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO**

Visualizar los diferentes trabajos asignados a mujeres y a hombres.

**DINÁMICA**

**Pregunta generadora:** Retomamos la tarea previa de la encuesta sobre el trabajo productivo y reproductivo y hacemos una puesta en común. La persona facilitadora va anotando en la pizarra las tareas realizadas por mujeres y por hombres.

Una vez finalizada la puesta en común, hablaremos sobre los resultados y explicaremos la división por género del trabajo, reflexionando sobre ella.

Manual  
Pizarra  
Tizas**15  
MIN**

**De lunes a viernes:** Inspirada en la canción, Los días de la semana, hacemos un círculo y nos lanzamos una pelota o algo similar. Cuando digamos el día de la semana, la persona que recibe la pelota dirá, en primer lugar, un trabajo no remunerado (de cuidados). Una vez finalizada la ronda de lunes a viernes, explicamos el apartado: trabajo reproductivo de la pág. 34 en la pizarra.

Música  
Lápiz**15  
MIN**

**Plenaria:** Explicamos los contenidos de las páginas 34 y 35. Reflexionamos acerca de lo trabajado.

**TAREA**

Profundar acerca del sistema sexo-géneros

**DINÁMICA:** Asignar características

**5 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

Deberán cubrir el cuadro de la página 37 del cuaderno, colocando cada característica según piensen que puede atribuirse a mujeres u hombres.

**DINÁMICA DE CIERRE: CERRAR EL DÍA DE UNA FORMA AGRADABLE.**

**PROCEDIMIENTO**

En círculo, hablamos de cómo nos hemos sentido a lo largo de la jornada. Finalmente, se baila y canta el *Amichi*.

**5 MIN**

**3. Apoyo teórico:**

♦ El apoyo teórico de este taller está integrado en el propio manual, en las páginas 34 y 35 del cuaderno. Para profundizar más en la equidad de género y la perspectiva de InteRed, puede consultarse el siguiente manual:

Villanueva, E (2011): *Os pinceis de Artemisia*. <https://www.intered.org/recursos/los-pinceles-de-artemisia-experiencias-de-formacion-para-la-equidad-de-genero>

**4. Apoyo pedagógico: Dinámica De luns a venres**

♦ Canción "Los días de la semana" (<https://youtu.be/OdOW5G1ydBs>)

El lunes antes de almorzar  
 una niña fue a jugar  
 pero no pudo jugar  
 porque tenía que... (decir un trabajo no remunerado en primer lugar y un trabajo remunerado en la segunda ronda).

*Cuarta etapa: Autoidentidad de género || Segundo taller: Estereotipo de género*

**1. Objetivos:**

- ♦ Identificar qué son los estereotipos de género y reconocer su influencia..

**2. Desarrollo:**

Páginas 36 a 42 del cuaderno

**PRESENTACIÓN Y  
OBJETIVOS DEL DÍA**

Situar en que momento del proceso estamos

**DINÁMICA**

Cambiando la bandera

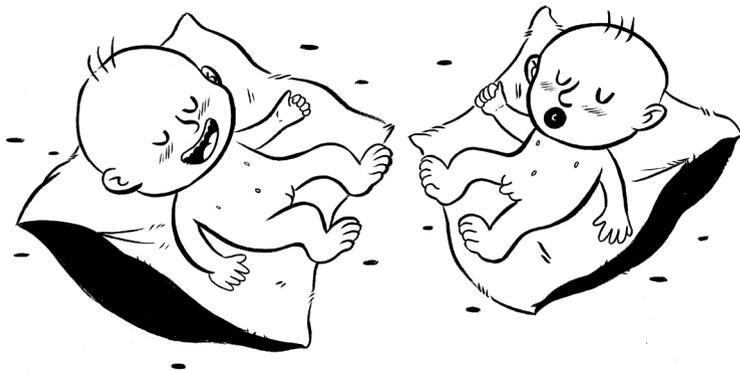
Manuales  
Páginas 3 y 4 ampliadas  
Alfiler con banderita

**3 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

En el tablón del aula, tendremos una copia ampliada de los pasos del cuaderno y, con una banderita, situaremos en qué momento estamos: **AUTOIDENTIDAD DE GÉNERO.**

Aprovecharemos este momento para repasar los acuerdos básicos, también ampliados en el tablón del aula.



**DINÁMICA ROMPEHIELO**

Ayudar a la cohesión y al buen ambiente del grupo

**DINÁMICA:** Nariz con nariz

Pañuelos

**5 MIN****PROCEDIMIENTO**

En dos filas, una persona frente a otra. Una de ellas estará con los ojos cerrados y la otra soplará acercándose hasta tocar la nariz  
(ver más detalles en Anexos).

**AUTOIDENTIDAD DE GÉNERO:  
DIFERENCIAS SEXUALES Y DE GÉNERO**

Comprender las diferencias entre "sexo" y "género".

**DINÁMICA**

**¿Somos tan diferentes?:** En plenaria, la persona facilitadora escoge a un niño y a una niña para que el grupo señale características propias de cada persona dependiendo de si son mujer u hombre.

Apuntaremos estas características en la pizarra. Una vez finalizada la participación, señalaremos si cada una de estas características la podríamos atribuir a mujeres y hombres. En caso de que las características puedan atribuirse a ambos sexos, las tacharemos, hasta quedarnos únicamente con las diferencias genitales.

Pizarra  
Tizas  
Rotuladores**7  
MIN**

**Plenaria:** Escribirán en la página 36 del cuaderno las diferencias de los cuerpos y leeremos en plenaria la explicación de las páginas 36 y 37 para aclarar las diferencias sexuales y de género.

Señalaremos que, independientemente de catalogarnos como hombre o mujer, los cuerpos de los hombres y de las mujeres son igualmente diversos, y existen tantas formas corporales y genitales como personas en el mundo. Es relevante hacer hincapié en la diversidad de cuerpos.

Manuales

**6  
MIN**

**¿Cómo somos?:** Partimos de la tarea asignada para esta sesión (página 37). En dos grupos, cada grupo tendrá un trozo grande de papel continuo, en el que dibujarán "una chica" y en otro "un chico". La consigna para el dibujo será "una mujer ideal" y "un hombre ideal".

Cada grupo expondrá el trabajo realizado. Cuando se exponga "el hombre", los niños de la clase se colocarán en fila mirando a la pizarra. A medida que se vayan diciendo características, darán un paso adelante si se identifican o se quedarán en el sitio si no se identifican. Así, se visualizará el grado de identificación con el modelo hegemónico de "hombre". Las niñas harán la misma dinámica.

Papel continuo  
Revistas  
Ceras de colores  
Pegamento en  
barra  
Cinta de pintor

**12  
MIN**

**Plenaria:** Finalmente, se explicarán los conceptos de las páginas 38 y 39 del cuaderno. Se reflexionará sobre cómo aprendemos los modelos hegemónicos.

Manuales

**5  
MIN**

**TAREA**

Reflexionar sobre el género en nuestras vidas.

Identificar a una persona o personaje que admiramos.

**DINÁMICA**

**Reflexión individual:** Si consideramos que el grupo ya puede avanzar en este contenido, les indicamos que se tomen un tiempo personal para hacer las páginas 40 y 41 del cuaderno. Sugerimos que lo hagan en un momento con calma y con música suave de fondo (no obligatorio y solo para grupos más avanzados).

**5  
MIN**

**¿A quién me quiero parecer?:** Para la siguiente sesión deberán recortar una imagen, fotografía o dibujo de alguien a quien admiran y a quien les gustaría parecerse (de su entorno, un personaje ficticio o público, etc.), colocarla en la página 44 del cuaderno y contestar a las preguntas.

**DINÁMICA DE CIERRE: CREAR UNIDADE Y COHESIÓN DENTRO DEL GRUPO**

**PROCEDIMIENTO**

En círculo, hablamos de cómo nos hemos sentido a lo largo de la jornada. Finalmente, se baila y canta el *Amichi*.

**3 MIN**

**3. Apoyo teórico:**

- ♦ El apoyo teórico de este taller está integrado en el propio manual, en las páginas 36, 37, 38 y 39 del cuaderno. Consultar también el apoyo teórico de la sesión anterior.



## 5ª ETAPA: AUTOESTIMA

En esta etapa hablaremos de la autoestima, eso de lo que tanto se habla... Pero, ¿sabemos qué es? Y nosotros, ¿cómo tenemos la autoestima?

Así pues, en esta etapa seremos conscientes de qué fortalece nuestra autoestima, pero también de aquello que nos la debilita.

Finalmente, veremos cómo está nuestro nivel de autoestima de cara a seguir avanzando en nuestro peculiar laberinto.

*Quinta etapa: Autoestima || Primeir taller: Referentes*

1. Objetivos:

- ♦Ser conscientes de qué/quién fortalece nuestra autoestima.
- ♦Retomar la tarea previa: A quién quiero parecerme.

2. Desarrollo:

Páginas 44 a 47 del cuaderno

**PRESENTACIÓN Y  
OBJETIVOS DEL DÍA**

Situar en qué momento del proceso estamos

**DINÁMICA**

Cambiando la bandera

Manuales  
Páginas 3 y 4 ampliadas  
Alfiler con banderita

**3 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

En el tablón del aula, tendremos una copia ampliada de los pasos del cuaderno, y con una banderita situaremos en qué momento estamos: **AUTOESTIMA**.  
Aprovechamos este momento para repasar los acuerdos básicos, también ampliados en el tablón del aula.

**DINÁMICA ROMPEHIELO**

Ayudar a la cohesión y al buen ambiente en el grupo

**DINÁMICA:** Andando por el mundo**7 MIN****PROCEDIMIENTO**

Ocupando todo el espacio del aula, empezamos a andar de forma normal, siguiendo las indicaciones que se vayan dando:

- con los hombros y la mirada altiva
- con los hombros y la mirada baja
- mirando de reojo
- mirando a los ojos y saludando

Al finalizar, preguntamos cómo se han sentido, con qué "modo" sentían más comodidad y cuál creen que es la mejor forma de "andar por el mundo"

**AUTOESTIMA, REFERENTES**

Reflexionar sobre la importancia de tener referentes

**DINÁMICA**

**Pregunta generadora:** Preguntamos qué creen que significa la autoestima y lo aclaramos, apuntando que vamos a descubrir más cosas a lo largo de dos sesiones. Se les invita a que compartan el ejercicio de "¿A quién quiero parecerme?" (*página 44 del cuaderno*).

Se habla de la importancia de los referentes de cara a construir nuestra autoestima y nos detenemos a explicar qué se entiende por este concepto, siguiendo la explicación de la página 46 del cuaderno

Manual

**10  
MIN**

**AUTOESTIMA, EL CONCEPTO**

Entender el concepto de autoestima

**DINÁMICA**

**Plenaria:** En grupo leemos la página 45 y comentamos las diferencias entre lo que le pasa a Juan y a Juana (de aspecto, actitud, postura...). Leemos en grupo la página 46 y comentamos. Hacemos hincapié en la importancia de las personas que nos rodean sobre nuestra autoestima en estas edades.

Manual

**5  
MIN**

**Visualización:** Hacemos un ejercicio de visualización para ser conscientes de las personas que contribuyen a subir o bajar mi autoestima (*ver explicación en el apartado de Apoyo pedagógico*).

Música

**10  
MIN**

**Trabajo individual:** A continuación, cada quien cubre la primera mitad de la página 47 del cuaderno. Esta actividad no la compartimos.

Manual  
Lápiz

**5  
MIN**

**TAREA**

Identificar a las personas, animales o cosas que nos ayudan a mantener nuestra autoestima o que la debilitan.

**DINÁMICA:** La diana de la autoestima

**5 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

Deberán cubrir la diana de la página 47 colocando todas aquellas personas, objetos, espacios o animales que promueven o debilitan nuestra autoestima, escribiendo más cerca del centro aquellas que nos refuerzan, y viceversa.

**DINÁMICA DE CIERRE: CREAR UNIDAD Y COHESIÓN DENTRO DEL GRUPO****PROCEDIMIENTO**

En círculo, hablamos de cómo nos hemos sentido a lo largo de la jornada. Finalmente, se baila y canta el *Amichi*. (Ver más información

**5 MIN****3. Apoyo teórico:**

♦ El apoyo teórico de este taller está integrado en el propio manual, en la página 46 del cuaderno. Para profundizar en los contenidos sobre autoestima con el enfoque de género, recomendamos el siguiente manual:

*Lagarde, M (2000): Claves feministas para la autoestima de las mujeres. Cuadernos Inacabados, 39. Madrid. Ed. Horas y horas.*

**4. Apoyo pedagógico:**

♦ Con la música muy suave de fondo para que se escuche por encima la voz que quien dirige la visualización, se va ayudando a la relajación y a la visualización del nombre de cada persona.

Se les pide que se tumben o se sienten en el suelo, con las manos a cada lado del cuerpo, las piernas relajadas y los ojos suavemente cerrados. A continuación, la persona que va a hacer la visualización dice con voz clara y serena:

“Me relajo, imagino que estoy tumbada o tumbado sobre un colchón grueso y suave. Estoy a gusto. Siento que me pesa la cabeza, me pesan los brazos, me pesa el cuerpo, las piernas, como si fuesen de hierro.



.....

Mi cuerpo va hacia abajo, abajo, abajo, abajo.... Me pesa la cabeza. Me pesan los brazos. Me pesa el cuerpo, las piernas... Pesan mucho y mi cuerpo va hacia abajo, abajo, abajo... Hasta que sienta que mi cuerpo flota, flota en el aire tranquilo y sereno. Me pesa la cabeza, me pesan los brazos, me pesa el cuerpo, las piernas, pesan mucho y mi cuerpo va hacia abajo, abajo, abajo... Hasta que sienta que mi cuerpo flota en el aire tranquilo y sereno.

Voy a retroceder en mi vida como quien va hacia atrás en una película. Me detengo en aquel momento de mi vida cuando me encontré con una persona que me ha ayudado a valorarme y a quererme más. Una persona de mi familia, una profesora, una amistad... detengo mi mente en ese momento. ¿Qué pasó? ¿Qué fue lo que me dijeron que me ayudó? ¿Cómo me sentí?

Ahora, poco a poco, soy consciente de mi respiración. Soy consciente de la postura en la que está mi cuerpo. Poco a poco vuelvo a sentir mis manos, mis pies. Siento de nuevo el suelo donde estoy tumbada, tumbado. Y poco a poco, sin forzar ningún movimiento, abro los ojos y me reincorporo. A continuación, y sin hablar, con la música de fondo, voy a responder a la primera parte de la página 47 del cuaderno”.

*Quinta etapa: Autoestima || Segundo taller: Nuestra autoestima*

**1. Objetivos:**

- ♦ Ser conscientes de nuestro nivel de autoestima

**2. Desarrollo:**

Páginas 47 a 50 del cuaderno

**PRESENTACIÓN Y  
OBJETIVOS DEL DÍA**

Situar en qué momento del proceso estamos y cuáles son los objetivos del día.

**DINÁMICA**

Cambiando la bandera

Manuales  
Páginas 3 y 4 ampliadas  
Alfiler con banderita

**3 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

En el tablón del aula, tendremos una copia ampliada de los pasos del cuaderno, y con una banderita situaremos en qué momento estamos: AUTOESTIMA.

Aprovechamos este momento para repasar los acuerdos básicos, también ampliados en el tablón del aula.

**DINÁMICA ROMPEHIELO**

Dinamizar el grupo y activarse

**DINÁMICA:** El aro

Aro

**5 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

En círculo y de la mano, se irán pasando un aro por el cuerpo sin agarrarlo y sin soltarse las manos. Primero se hace de pie y luego sentados en el suelo.

**NUESTRA AUTOESTIMA**

Visualizar qué cosas nos nutren y favorecen nuestra autoestima.



**DINÁMICA**

**Pregunta generadora:** Partiendo del ejercicio de la página 47, quien quiera comparte qué cosas son las que quiere tener cerca y le suben la autoestima y cuáles no.

Relacionamos la importancia de nuestra red afectiva con la autoestima, para recurrir a ella cuando lo necesitamos.

Manuales

**7  
MIN**

**El juego de la autoestima:** Cada persona tendrá un folio de colores y estará con los ojos cerrados. La persona facilitadora irá diciendo una serie de frases. Cada persona, según si le afectan mucho, poco o nada, rompe un trozo de papel (cuanto más le afecte, más grande será el trozo de papel).

Seguidamente, ya con los ojos abiertos, la facilitadora irá diciendo frases que pueden ayudar a sentirse bien. En función de si les ayuda mucho o poco, buscarán un trozo de papel de tamaño acorde y lo pegarán a su papel, "recomponiendo" así su autoestima.

Seguidamente, en plenaria, hablamos sobre qué frase nos hizo arrancar el papel más grande, cuál nos hizo recomponer más nuestra autoestima y comprobamos si alguien vuelve a tener el folio entero.

**Trabajo individual:** Enlazamos esto con la explicación de los diversos tipos de autoestima (página 48 del cuaderno). Después, damos un tiempo para que cada persona conteste al test de la página 49 del cuaderno. Esto no se comparte, es personal.

**El espejo mágico:** En plenaria, se les comenta que en la caja hay una cosa muy importante (generando bastantes expectativas). La persona facilitadora va pasando y abriendo la caja persona por persona y pidiendo que se guarde el secreto hasta que todo el grupo lo haya visto.

La caja contiene un espejo. Una vez finalizada la ronda, se explica la importancia de auto-quererse, de tener una buena autoestima.

Folios de colores  
Pañuelos  
Cinta de carroceros  
Bolígrafos

**15  
MIN**

Manual  
Bolígrafos

**5  
MIN**

Caja bonita  
Espejos  
Ceras de colores  
Canción "Cree en ti" Porta

**7  
MIN**

Opcional:  
Música  
Aromaterapia

**TAREA**

Afianzar la autoestima

**DINÁMICA:** Escribirme una cartaFolios de colores  
Sobres**3 MIN****PROCEDIMIENTO**

Cada persona escribirá una carta para sí misma sobre sus sueños, esperanzas, compromisos de cambio... Se meterá en un sobre y no se abrirá hasta fin de curso (se pega en la página 50 del cuaderno).

**DINÁMICA DE CIERRE: CREAR UNIDAD Y COHESIÓN DENTRO DEL GRUPO****PROCEDIMIENTO**

En círculo, hablamos de cómo nos hemos sentido a lo largo de la jornada. Finalmente, se baila y canta el *Amichi*.

**5 MIN****3. Apoyo teórico:**

♦ El apoyo teórico de este taller está integrado en el propio manual, en la página 48 del cuaderno. También se puede consultar el apoyo teórico de la sesión anterior.

**4. Apoyo pedagógico:**

♦ El juego de la autoestima

**COSAS QUE REDUCEN MI AUTOESTIMA**

Una pelea con mi mejor amigo o mi mejor amiga

Me reconcilié con un amigo o con una amiga

Mi profesor o mi profesora criticó un trabajo en el que me había esforzado mucho

Recibí una felicitación por un trabajo de clase

Mi grupo de amistades no me avisó de que habían quedado

Mi grupo de amistades me tiene en cuenta cuando hacen planes

Un amigo o una amiga reveló un secreto que le había dicho en confianza

Un amigo o una amiga me cuenta algo muy íntimo en confianza

La gente se burla de mí por cómo visto

Recibo algún tipo de comentario positivo sobre mi apariencia

No sé resolver un problema

No sé resolver un problema pero pido ayuda

Invité a una persona a salir y me rechazó

Invité a una persona a salir y me dijo que sí

### CREE EN TI

O Para empezar debes quererte a ti mismo,  
Después a los demás y deberás dejar de lado el pesimismo.

No conozco a nadie sin defectos, aquí nadie es perfecto por lo visto,  
Siento luego existo

Auto superación y confianza, solo cree en ti,  
Lo que te propones tu lo puedes conseguir.  
Que nadie te corte las alas, no se lo permitas,  
Nadie mas que tu conoce lo que necesitas.

Evita a todo aquel que sea tóxico e interesado,  
Tendrás que elegir bien a quién quieres a tu lado,  
Aquí nadie es mejor que tu o ya lo has olvidado,  
Aquí puedes nadar o ahogarte en tu propio lago.

El físico es un envoltorio que no eliges,  
Pero puedes decidir seguir tus propias directrices.  
Ser como quieres ser y no ser como quieren ellos,  
En este lugar tu personalidad será tu sello.

Y que mas da lo que piensen de ti, si ni te conocen.  
Que importa lo que puedan decir, si solo son voces.  
Sabes que tienes que seguir, sin recibir mas coces.  
No te puedes rendir ni permitir que te destrocen.

### PORTA

Muchos te harán daño y creerás solo en tu espejismo,  
No hay nadie que pueda ayudarte mejor que tu mismo.  
En este mundo de canibalismo nadie es intocable,  
Quién te echara un cable para salir de ese abismo.

Mírate al espejo y di: "nadie podrá conmigo"  
Amigos que se irán y otros vendrán ya te lo digo.  
Riete de tus defectos y que no te afecten,  
Eso te hará mas fuerte, me tienes como testigo.

Yo caí y así aprendí que debía quererme,  
No dependí de nadie que pudiera defenderme.  
Solo yo puedo entenderme y ya nunca me miento,  
pero para conocerme necesité algo de tiempo.

Y ahora sé quien soy y lo que valgo.  
Sé seguro que voy a poder con todo lo que cargo  
Que no es poco, hay pocos que quieren verte feliz,  
Para conseguirlo solamente tienes que creer en ti.

Puedes escuchar esta canción en el siguiente enlace:  
<https://youtu.be/8Q0DwODE6cA>



## 6ª ETAPA: AUTOCUIDADO

El tema del autocuidado no está siendo muy tratado en nuestra sociedad. Al menos, no en un sentido amplio.

Muchas veces solo nos quedamos con cuidarnos a nosotras mismas y a nosotros mismos, pero no conseguimos dar el paso hacia el cuidado de las demás personas. Ni el cuidado de nuestro entorno y la naturaleza.

En esta etapa vamos a centrarnos en el cuidado personal, ya que es la base de todos los demás cuidados.

Saber cuidarnos para cuidar a los demás.

*Sexta etapa: Autocuidado || Primer taller: Nuestro rincón*

1. Objetivos:

- ♦ Identificar claves para promover el autocuidado y ver la importancia de cuidarnos.

2. Desarrollo:

Páginas 51 a 56 del cuaderno

**PRESENTACIÓN Y  
OBJETIVOS DEL DÍA**

Situar en qué momento del proceso estamos

**DINÁMICA**

Cambiando la bandera

Manuales

Páginas 3 y 4 ampliadas

Alfiler con banderita

**3 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

En el tablón del aula, tenemos una copia ampliada de los pasos del cuaderno y con una banderita iremos situando en qué momento estamos: **AUTOCUIDADO**.

Se aprovecha este momento para repasar los acuerdos básicos, también ampliados en el tablón del aula.

**DINÁMICA ROMPEHIELO**

Dinamizar el grupo y activarse

**DINÁMICA:** Hermanamiento pingüino

Pañuelos

**5 MIN****PROCEDIMIENTO**

Se hace un círculo entre todo el grupo. A la derecha, tenemos a nuestro hermano o hermana pingüino que nos va a hacer un sonido al oído que solo entre hermanos y hermanas se sabe reconocer.

Se deshace el círculo y, con los ojos cerrados, es necesario volver a encontrar a los hermanos y hermanas hasta rehacer el círculo inicial.

**AUTOCUIDADO, NUESTRO RINCONCITO FAVORITO**

Ser consciente del lugar que más nos gusta y relaja

**DINÁMICA**

**Visualización:** A través de una visualización, cada quien piensa en su lugar favorito (*Ver explicación en Apoyo pedagógico*).

A continuación, damos tiempo para que hagan la página 52 del cuaderno. Quien quiera, compartirá esa tarea hablando de cómo influye sentirnos bien en nuestro autocuidado, entrelazando autoestima y autocuidado y explicando así la página 53 del cuaderno.

Manuales  
Música suave  
Bolígrafos

**10  
MIN**

**AUTOCUIDADO, EL AUTOCUIDADO**

Ser consciente de mis autocuidados

**DINÁMICA**

**La importancia de autocuidarnos:** Se le pide al grupo que se ponga en cuclillas y que aguanten todo lo que puedan. Cuando ya se hayan incorporado todas, se les pregunta por qué se fueron levantando. Como la mayoría responderá que les dolía, que estaban incómodas... se establecerá un paralelismo entre esto y el hecho de que, cuando algo nos hace sentir mal, nos hace daño, cambiamos de postura.

Para contrarrestar, hacemos el "estiramiento tibetano". Con música suave, pedimos que respiren suavemente y pongan la mano en la barriga. Que muevan cada articulación de forma circular varias veces, desde la cabeza hasta los pies.

**12  
MIN**

**La pirámide de los cuidados:** Tendremos proyectada o en papel continuo grande la "Pirámide de los cuidados". Cada persona tendrá cinco papeles de colores. Individualmente escribirán cinco rutinas diarias que tienen de cuidado y después las colocarán en la parte de la pirámide que consideren adecuada.

En plenaria, observamos el dibujo de la pirámide de la pág. 54 del cuaderno y debatimos lo expuesto en el grupo. Hablaremos sobre las diferencias entre las pirámides y lanzamos dos preguntas: ¿Creemos que es importante cuidarse? ¿Sabíamos todo lo que implica cuidarse?

- Papel continuo o "pirámide de los cuidados" en A3
- Rotuladores
- Papeles de colores
- Cinta de carroceros
- Manuales

**12  
MIN**

**TAREA**

Reforzar los hábitos de autocuidado

**DINÁMICA:** Ejercicio**3 MIN****PROCEDIMIENTO**

Se les invita a que cada quien haga individualmente el ejercicio de la pág. 55 del cuaderno y que, después de hacerlo, escriban algún compromiso de autocuidado.

**DINÁMICA DE CIERRE: CREAR UNIDAD Y COHESIÓN DENTRO DEL GRUPO****PROCEDIMIENTO**

En círculo, hablamos de cómo nos hemos sentido a lo largo de la jornada. Finalmente, se baila y canta el *Amichi*.  
(Ver más información en anexos).

**5 MIN****3. Apoyo teórico:**

## ♦ El autocuidado

Es cuidarse a una/uno misma/o e incluye la alimentación sana, la higiene corporal, el ejercicio físico y las relaciones sanas con la familia y amistades. Para llegar ahí, es necesario trabajar previamente la etapa de autoestima, aceptarse y quererse, para luego cuidarse.

Más apuntes teóricos en las páginas 53, 54 y 56 del cuaderno.

.....

#### 4. Apoyo pedagógico:

♦ Visualización

Con la música muy suave de fondo para que se escuche por encima la voz que dirige la visualización, se va ayudando a la relajación y a la visualización del nombre de cada persona.

Se les pide que se tumben o se sienten en el suelo con las manos a cada lado del cuerpo, las piernas relajadas y los ojos suavemente cerrados. A continuación, la persona que va a hacer la visualización dice con voz clara y serena: "Me relajo, imagino que estoy tumbada o tumbado sobre un colchón grueso y suave. Estoy a gusto. Siento que me pesa la cabeza, me pesan los brazos, me pesa el cuerpo, las piernas como si fuesen de hierro.

Mi cuerpo va hacia abajo, abajo, abajo, abajo.... Me pesa la cabeza. Me pesan los brazos. Me pesa el cuerpo, las piernas... Pesan mucho y mi cuerpo va hacia abajo, abajo, abajo... Hasta que sienta que mi cuerpo flota, flota en el aire tranquilo y sereno. Me pesa la cabeza, me pesan los brazos, me pesa el cuerpo, las piernas, pesan mucho y mi cuerpo va hacia abajo, abajo, abajo... Hasta que sienta que mi cuerpo flota en el aire tranquilo y sereno.

Mi cuerpo se va elevando poco a poco del suelo, atraveso el tejado y miro hacia abajo viendo allí abajo el instituto y sus calles desde arriba. Mi cuerpo está sobre una nube que viaja y que me lleva poco a poco hacia el lugar que más me gusta del mundo. Poco a poco, me va llevando hasta allí. Cuando llego, la nube me deja suavemente sobre ese lugar. Allí disfruto, me relajo y soy feliz.

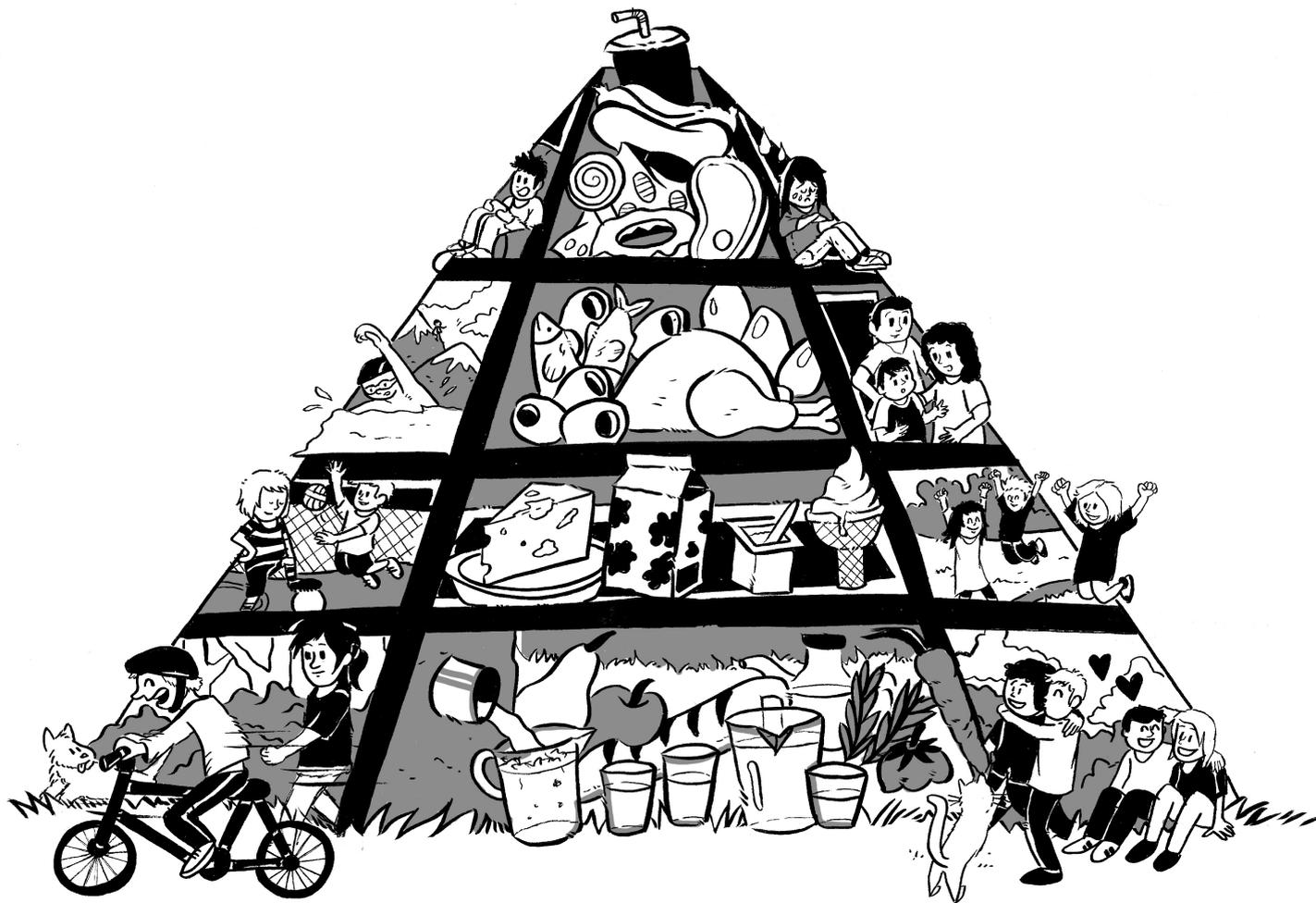
Trata de saber por qué me gusta ese lugar, por qué me siento tan bien aquí.

Ahora, poco a poco, soy consciente de mi respiración. Soy consciente de la postura en la que está mi cuerpo. Poco a poco vuelvo a sentir mis manos, mis pies. Siento de nuevo el suelo donde estoy tumbada, tumbado.

Y poco a poco, sin forzar ningún movimiento, abro los ojos y me reincorporo. A continuación, y sin hablar, con la música de fondo, voy a hacer el ejercicio de la página 52 del cuaderno."

### La pirámide de los cuidados:

- ♦ La pirámide de los alimentos, ejercicio físico y afectos de la Garbancita Ecológica.



*Sexta etapa: Autocuidado || Segundo taller: Nos comunicamos*

**1. Objetivos:**

- ♦Promover una comunicación asertiva entre las personas.
- ♦Retomar la tarea previa: compromisos de autocuidado.

**2. Desarrollo:**

Páginas 57 a 62 del cuaderno

**PRESENTACIÓN Y  
OBJETIVOS DEL DÍA**

Situar en qué momento del proceso estamos

**DINÁMICA**

Cambiando la bandera

Manuales

Páginas 3 y 4 ampliadas

Alfiler con banderita

**3 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

En el tablón del aula, tenemos una copia ampliada de los pasos del cuaderno y con una banderita iremos situando en qué momento estamos: AUTOCONCEPTO.

Se aprovecha este momento para repasar los acuerdos básicos, también ampliados en el tablón del aula.

**DINÁMICA ROMPEHIELO**

Dinamizar el grupo y activarse

**DINÁMICA:** ¿Un qué?**5 MIN****PROCEDIMIENTO**

En círculo, la persona dinamizadora entrega una pinza a una persona diciendo "esto es una pinza". O pregunta "¿un qué?" y la persona responde "una pinza". La pinza va pasando por todas las personas con la misma dinámica hacia la derecha.

Pero, del lado izquierdo del círculo se hace lo mismo, pero diciendo "un abrazo". Cuando se responde a "¿un qué?" se repite "un abrazo" al mismo tiempo que se le da un abrazo a esa persona.

**AUTOCUIDADO, LA COMUNICACIÓN ASERTIVA**

Comprender que es la asertividad

**DINÁMICA**

**Los globos:** Cada persona tendrán un globo que tendrá que inflar y atar con un pedazo de cuerda a su tobillo. Una vez que todo el grupo lo ha hecho, se les da la consigna de que tienen que aguantar un minuto sin que nadie les explote el globo. El grupo tratará de explotar los globos de las compañeras para defender el suyo.

Finalizado el tiempo, se les explica el paralelismo de esta dinámica con la asertividad: la mayoría de las veces "nos defendemos" para ganar nosotros sin procurar que ganemos todas. Con la asertividad podemos ganar todas las personas, sin necesidad de competir o colocarnos por encima o por debajo de otras personas.

Globos  
Cuerda**7  
MIN**

**Plenaria:** Antes de entrar en materia, preguntamos si alguien desea compartir sus compromisos de autocuidado y si ya han cumplido alguno.

En un papel continuo, llevamos escritas algunas características de la comunicación asertiva (página 59 del cuaderno). Se explican y se dejan en el aula.

En la pizarra se dibuja una línea continua situando en un extremo la comunicación agresiva, en otro extremo, la pasiva y, en el centro, la comunicación asertiva. Se explica el ejercicio y se van poniendo ejemplos siguiendo las páginas 57 y 58 del cuaderno y alguno de su propia realidad. En medio de la línea, se hace un punto que es la asertividad.

Pizarra  
Tiza  
Manuales  
Bolígrafos

**10  
MIN**

**El tesoro:** Sacar a cuatro personas de la clase. Una de las personas recibe una bolsa, bajo la consigna de que dentro hay algo muy importante que no queremos que nos quiten.

La otra persona tendrá la consigna de tratar de quitarle lo que tiene en la bolsa. El resto del grupo actuarán como observadoras (ver ficha de observación en el apartado pedagógico) donde analizarán las conductas pasivas, agresivas y asertivas de cada una de las personas. Finalmente, comentamos en plenaria.spt

Bolsa  
Fichas de  
observación  
Bolígrafos

**10  
MIN**

**TAREA**

Evaluar si la comunicación de cada quien tiende a ser asertiva

**DINÁMICA:** Cuestionario de la asertividad

**3 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

Cada persona realizará el cuestionario de asertividad de la página 62 del cuaderno para evaluar su propia forma comunicativa.

## DINÁMICA DE CIERRE: CREAR UNIDAD Y COHESIÓN DENTRO DEL GRUPO

### PROCEDIMIENTO

En círculo, hablamos de cómo nos hemos sentido a lo largo de la jornada. Finalmente, se baila y canta el *Amichi*.  
(Ver más información en anexos).

5 MIN

### 3. Apoyo teórico:

♦ A partir de los materiales de la página [www.educarueca.org](http://www.educarueca.org) podemos destacar las siguientes cualidades para la comunicación asertiva, pasiva y agresiva que se pueden colocar en el aula.

### COMUNICACIÓN AGRESIVA

- ♦ Sobrevalora las opiniones y sentimientos personales sobre las de los demás.
- ♦ Pelea, acusa, interrumpe, amenaza, agrede a los demás sin tener en cuenta sus sentimientos.
- ♦ Conducta no verbal: mirada fija, gestos de amenaza, discurso rápido y fluido, postura intimidadora.
- ♦ Volumen de voz elevado, poca fluidez, interrupciones.
- ♦ Contacto visual desafiante, cara y expresión tensa.
- ♦ Tendencia al contraataque
- ♦ Conducta verbal: "Deberías". "Sería mejor que..." "Malo". "Debes estar de broma".
- ♦ Efectos sobre el resto de personas: tensión, descontrol, culpabilidad, mala autoimagen, soledad, hace sentir mal a las demás personas, frustración.
- ♦ Actitud de las demás hacia esta la persona: enfado, deseo de venganza, resentimiento, humillación.
- ♦ Producen rechazo en las demás personas.
- ♦ Baja autoestima y falta de control.

### COMUNICACIÓN PASIVA

- ♦ Evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazadas o incomprendidas o a ofender a otras personas.
- ♦ Infravaloran sus propias opiniones y necesidades y dan un valor superior a las de las demás.
- ♦ No defienden sus intereses. Hacen lo que les dicen sin importar lo que piensan.
- ♦ Conducta no verbal: ojos hacia abajo, voz baja, vacilaciones, gestos desvalidos, resta importancia a la situación, risas falsas.
- ♦ Volumen bajo de voz, vacilaciones, silencios, poca fluidez...
- ♦ Poco contacto visual, mirada baja, postura tensa, incómoda...
- ♦ Conducta verbal "quizás..." "¿te importaría mucho que...?" "No te molestes" "realmente no es importante...".
- ♦ Efectos: irritación, resentimiento, baja autoestima, lástima, disgusto.
- ♦ Inseguridad en saber qué hacer y qué decir.
- ♦ Sienten que es necesario ser querida por todas las personas.
- ♦ Sensación de no ser tenidas en cuenta.
- ♦ Pérdida de autoestima, pérdida de aprecio y/o falta de respeto hacia a las demás personas.

## COMUNICACIÓN ASERTIVA

- ♦ Da la misma importancia a las opiniones ajenas que a las propias.
- ♦ Parte del respeto hacia las demás personas y hacia sí misma, aceptando que la postura de las demás no tiene por qué coincidir con la propia.
- ♦ No va a ganar, sino a llegar a un acuerdo.
- ♦ Una persona asertiva es tolerante, acepta los errores, propone soluciones sin enfadarse, se siente segura de sí misma y frena a las personas que la atacan verbalmente.
- ♦ Expresa al máximo de sus posibilidades lo que quiere y desea de una forma honesta, directa, mostrando respeto por la otra persona.
- ♦ Discrepa abiertamente, pide aclaraciones, dice "no", sabe aceptar errores.
- ♦ Defiende sus propios intereses. Expresa opiniones y sentimientos libremente. Expresa deseos y necesidades y no permite que las demás se aprovechen. Es capaz de elogiar a las demás, sabe pedir favores y hacer peticiones.
- ♦ Conducta no verbal: contacto ocular directo, discurso fluido, gesto firme, mensaje en primera persona, respuestas directas, verbaliza en positivo. Conoce sus derechos y los defiende.
- ♦ Expresión de sentimientos tanto positivos como negativos, se defiende sin agredir.
- ♦ Conducta verbal: "pienso..." "siento..." "quiero..." "hagamos..." "¿cómo podríamos resolver esto?" "¿qué piensas tú?" "¿qué te parece?".
- ♦ Efectos: segura, relajada, autocontrol, autovaloración, respeta los derechos de los demás. Resuelve los problemas.
- ♦ Sensación de control emocional.

4. Apoyo pedagógico:

- ♦ El tesoro: ficha para evaluar  
Valora del 1 al 3:

**Personaje que  
TIENE el tesoro**

**Personaje que  
QUIERE el tesoro**

**Escucha las necesidades de  
la otra persona**

**Trata de convencer a la  
persona de su necesidad  
de forma educada**

**Su cuerpo está recto  
y firme**

**Renuncia a su necesidad  
para complacer a la otra**

**Usa palabras adecuadas, sin  
trata mal a la otra persona**

#### 4.1. Tarea adicional:

♦ De dividirá el grupo en seis pequeños grupos. Cada uno de ellos tendrá una de las situaciones de las páginas 59, 60, 61 y 62. Se les dará un tiempo para que cada grupo piense una resolución asertiva para la situación. Después, se presentará al resto del aula y los demás grupos valorarán si consideran que es una solución acertada.

Situacións para juegos de roles:

### ESCUCHA A LAS PERSONAS, Y DI LO QUE PIENSAS, SIN ENFADARTE



¿Qué le responderías TÚ?

HABLA DICIENDO "YO"



Dicen por ahí que la  
gimnasia rítmica  
es solo para niñas

¿Qué le responderías TÚ?

**HABLA SIN EXAGERAR LAS COSAS QUE LE PASAN**

¡Si vieras la que se armó!  
Juana se puso a discutir con  
el profe y a gritarle que no  
tenía razón....

¿Cómo lo contarías TÚ?

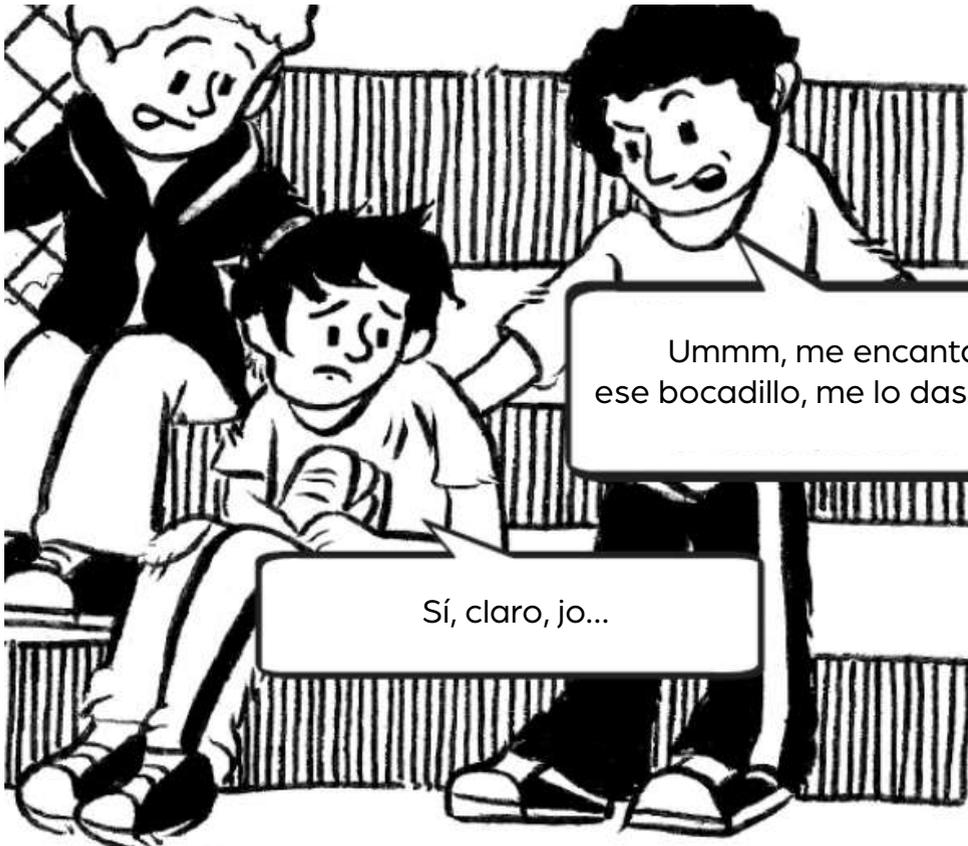
PIDE AYUDA O EXPRESA CLARAMENTE LO QUE NECESITAS



¿Qué dirías TÚ?

Jo, yo tenía que estudiar...

## APRENDE A DECIR "NO"



¿Qué contestarías TÚ?

**INTENTA NO OFENDER O HUMILLAR A OTRAS PERSONAS**



## 7ª ETAPA: CUIDADANÍA

Con esta última etapa finalizamos el proceso de recorrer nuestro laberinto.

A los cuidados propios, unimos ahora los de las personas que nos rodean.

Independientemente de la edad, formamos parte de una ciudadanía que debería ser responsable. Ser consciente de que lo que hacemos a nivel local tiene una repercusión global, ya que vivimos en un mundo cada vez más intercomunicado.

Y no solo con las personas, sino también en relación con la naturaleza. De ahí que digamos que vivimos en un mundo interdependiente y ecodependiente.



*Séptima etapa: Ciudadanía || Primer taller: Cuido y me cuidan*

**1. Objetivos:**

- ♦Extender el cuidado de mí misma o de mí mismo a las demás personas.
- ♦Reflexionar sobre la necesidad de que nos cuiden en algún momento de nuestras vidas e por eso también debemos cuidar.
- ♦Retomar la tarea previa: cuestionario sobre asertividad.

**2. Desarrollo:**

Páginas 63 a 65 del cuaderno

**PRESENTACIÓN Y  
OBJETIVOS DEL DÍA**

Situar en qué momento del proceso estamos

**DINÁMICA**

Cambiando la bandera

Manuales  
Páginas 3 y 4 ampliadas  
Alfiler con banderita

**3 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

En el tablón del aula, tenemos una copia ampliada de los pasos del cuaderno y con una banderita iremos situando en qué momento estamos: COIDADANÍA.

Se aprovecha este momento para repasar los acuerdos básicos, también ampliados en el tablón del aula.

**DINÁMICA ROMPEHELO**

Dinamizar el grupo y activarse

**DINÁMICA:** El cuadrado

Pañuelos y cuerda

**5 MIN****PROCEDIMIENTO**

Todo el grupo, con los ojos tapados, debe conseguir hacer un cuadrado con una cuerda que está en el suelo.

**CIUDADANÍA**

Introducir los conceptos de cuidados, ciudadanía y deuda/huella de los cuidados.

**DINÁMICA**

**Jenga de los cuidados:** Antes de introducir el tema de esta sesión, se da un tiempo para que, quien quiera, comparta los resultados de la encuesta de la asertividad.

A continuación, colocamos la Jenga en una mesa, en un lugar central del aula. Irán saliendo personas voluntarias, que cogen una carta y la leen en voz alta para toda la clase. En grupo, debaten si es un cuidado y quién lo hace en sus casas o entorno próximo. Después, la persona que salió retira una ficha de la parte inferior de la Jenga y la coloca en la parte superior. El juego acaba cuando caigan las piezas.

A partir de esta dinámica, se explica qué son los cuidados y la deuda y la huella de cuidados, siguiendo la página 65 del cuaderno. Cubrimos el cuadro de la página relacionado con la tarea, el juego de la Jenga y la explicación.

Jenga de los cuidados

**10 MIN**

Instrucciones, el marco teórico y tarjetas para imprimir para el juego de la Jenga en el siguiente enlace:

<http://redciudadaniaglobal.org/noticias/crecer-con-cuidados-el-juego-de-la-jenga/>

**Trabajo individual:** Tras la explicación, damos un tempo para que cada persona haga el ejercicio de las páginas 64 y 65

Manuales  
Boligrafos

**7  
MIN**

**Visualización:** Ejercicio de visualización para conectar con cómo me siento cuando alguien me cuida y cuando yo cuido a alguien. Una vez finalizada, cada persona hace el ejercicio de la página 66 del cuaderno. De forma opcional, podemos pegar un gomet sobre un cuidado que resaltemos en la visualización en las páginas 18 y 19.

Música  
Gomet

**15  
MIN**

**TAREA**

Reflexionar sobre la importancia de ponerse en el lugar de las otras personas para cuidar.

**DINÁMICA:** Trabajo individual

**5 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

Cada persona hará el ejercicio de la página 67 del cuaderno.

**DINÁMICA DE CIERRE: CREAR UNIDAD Y COHESIÓN DENTRO DEL GRUPO**

**PROCEDIMIENTO**

En círculo, hablamos de cómo nos hemos sentido a lo largo de la jornada. Finalmente, se baila y canta el *Amichi*. (Ver + info en anexos).

**5 MIN**

### 3. Apoyo teórico:

- ♦ El apoyo teórico de este taller está integrado en el propio manual, en la página 65 del cuaderno.

La ética del cuidado es un tema ampliamente trabajado por InteRed y que puede ampliarse en varias sesiones. Para profundizar teóricamente en esta etapa, podemos utilizar los siguientes materiales

*De Blas, A (2014): "A Revolución dos Cuidados. Tácticas e Estratexias". <https://www.intered.org/recursos/recursos-educativos/la-revolucion-de-los-cuidados-tacticas-y-estrategias>*

*De Blas, A (2012): "Actúa con cuidados". <https://www.intered.org/que-hacemos/campanas/actua-con-cuidados>*

### 4. Apoyo pedagógico:

- ♦ Visualización

Con música muy suave de fondo para que se escuche por encima la voz de quien dirige la visualización, se va ayudando a la relajación y a la visualización del nombre de cada persona. Se les pide que se tumben o se sienten en el suelo con las manos a cada lado del cuerpo, las piernas relajadas y los ojos ligeramente cerrados. A continuación, la persona que hace la visualización dice con voz clara y serena:

"Me relajo, imagino que estoy tumbada o tumbado sobre un colchón grueso y suave. Estoy a gusto. Siento que me pesa la cabeza, me pesan los brazos, me pesa el cuerpo, las piernas, como si fueran de hierro.

M cuerpo va hacia abajo, abajo, abajo, abajo... Me pesa la cabeza. Me pesan los brazos. Me pesa el cuerpo, las piernas... Pesan mucho y mi cuerpo va hacia abajo, abajo, abajo... Hasta que sienta que mi cuerpo flota, flota en el aire tranquilo y sereno. Me pesa la cabeza, me pesan los brazos, me pesa el cuerpo, las piernas, pesan mucho y mi cuerpo va hacia abajo, abajo, abajo... Hasta que sienta que mi cuerpo flota en el aire tranquilo y sereno.

Voy a viajar hasta un momento en el que me cuidaron o cuidé yo implicando la vista. Puede ser un regalo que nos hizo sentir bien, un viaje que hicimos, un día que ordené la habitación... Vamos a pensar en algún momento donde cuidé o me cuidaron y podía verse. Algo que se veía. Pensamos y vemos ese momento....

.....

Sigo viajando en la alfombra mágica... recorro mi vida y me detengo ahora en un cuidado que hice o que me hicieron que me entró por el oído.... Puede ser un día que canté o me cantaron, que me invitaron a un concierto o que estuve en silencio, puede ser este momento mientras escucho la música... Pienso en ese momento en el que el cuidado entraba por el oído.

De repente sigo viajando... voy muy arriba con la alfombra y sigo volando a toda velocidad para bajar, de repente, a otro momento... un momento en el que yo cuidé o me cuidaron a través del olfato. Un cuidado que hice o me hicieron y que podía olerse. Puede ser cuando limpiamos a nuestra mascota, o aquel día que ayudé a bañar a mi hermana, un día que me trajeron flores... Vamos a pensar en ese cuidado que nos entró por la nariz...

Seguimos volando con la alfombra mágica, pensando en ese último cuidado, cuando de repente me acuerdo de un cuidado que di o recibí que me entró por el gusto, un cuidado que tenía sabor... Esa comida de mi abuela, ese pastel que hice para mi cumpleaños... Un cuidado que sabía muy bien....

Vuelvo a emprender mi viaje con la alfombra mágica... Ya quedan pocas paradas.... Nos queda la parada del tacto. Me acuerdo ahora de un cuidado que di o me dieron en la piel, ese masaje que me dieron, esos mimos que di... Vamos a pensar en ese primer momento que nos viene a la mente y que es un cuidado que tiene que ver con el tacto.

Disfruto ahora de todos estos momentos, del cuidado que más me gustó, del que di, del que me dieron... Y sigo flotando....

Poco a poco vuelvo a mi vida y me detengo en una persona a la que cuidé especialmente hace poco, a quién cuidé y cómo me sentí al hacerlo. Vuelvo a vivir ese momento.

Ahora, poco a poco, soy consciente de mi respiración. Soy consciente de la postura en la que está mi cuerpo. Poco a poco vuelvo sentir mis manos, mis pies. Siento de nuevo el suelo sobre el que estoy tumbada, tumbado.

Y poco a poco, sin forzar ningún movimiento, abro los ojos y me reincorporo. A continuación, sin hablar, con la música de fondo, cubro la página 66 del cuaderno."

.....

**Séptima etapa: Cuidanía || Segundo taller: Interdependientes y ecodependiente**

**1. Objetivos:**

- ♦Concienciar sobre cómo lo local afecta a lo global y contribuir a ser parte de una ciudadanía responsable.
- ♦Retomar la tarea previa: ejercicio de la página 67 del cuaderno.

**2. Desarrollo:**

Páginas 67 a 71 del cuaderno:

**PRESENTACIÓN Y  
OBJETIVOS DEL DÍA**

Situar en qué momento del proceso estamos

**DINÁMICA**

Cambiando la bandera

Manuales  
Páginas 3 y 4 ampliadas  
Alfiler con banderita

**3 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

En el tablón del aula, tenemos una copia ampliada de los pasos del cuaderno y, con una banderita, iremos situando en qué momento estamos: CUIDADANÍA.

Se aprovecha este momento para repasar los acuerdos básicos, también ampliados en el tablón del aula.

**DINÁMICA ROMPEHIELO**

Dinamizar el grupo y activarse

**DINÁMICA:** El masaje de la clase

Música

**5 MIN****PROCEDIMIENTO**

Nos sentamos en círculo en el suelo, cada una a la espalda de una compañera o compañero. Con música suave, hacemos un pequeño masaje de forma guiada por la facilitadora en la espalda de la compañera.

Comenzamos por la cabeza, vamos bajando hacia los hombros, la columna, la zona baja de la espalda... Y volvemos a subir. Una vez acabado, cambiamos la dirección del círculo y damos un masaje a la compañera o compañero del otro lado.

**CIUDADANÍA, A NATUREZA**

Concienciar sobre la necesidad de cuidar el entorno.

**DINÁMICA**

**Qué pasaría si...:** Antes de introducir el tema de la sesión, se da un tiempo por si alguien quiere compartir el ejercicio de la página 67 del cuaderno.

Relacionamos la asertividad con el cuidado de las compañeras y de los compañeros en esta ocasión.

Recalcamos que actuar pasivamente ante una injusticia es ponernos del lado de las personas que agreden e implica no cuidar, por eso es tan importante que nos cuidemos en grupo.

Manuales  
Bolígrafos**10  
MIN**



**El iceberg:** Utilizando la imagen del iceberg del apoyo pedagógico, explicaremos – según el apoyo teórico – la metáfora del iceberg y los cuidados, donde la parte visible del mismo sería el trabajo remunerado (recordamos la dinámica de la canción de los días de la semana, en la que explicábamos la diferencia entre trabajo productivo, reproductivo y comunitario), y la parte invisible, pero también la que sostiene el iceberg, que son los cuidados entre las personas (interdependencia) y el cuidado de la naturaleza (ecodependencia); ambos indispensables para la vida.

A continuación, cada persona deberá escribir individualmente dos tarjetas en las cuales identifique un cuidado indispensable para la vida que hacen las personas para las otras personas y un cuidado que nos hace a naturaleza y colocarlo en el apartado correspondiente del iceberg.

Iceberg  
Papeles de colores  
Rotuladores

**10  
MIN**

**Wiphala de los cuidados:** Primero se explica qué es y qué representa una *Wiphala* (página 70). Cada persona pensará, individualmente, bajo la consigna “para cuidar la clase, me comprometo a...” y escribirá lo que se le ocurra en un papel de colores (tantos papeles como “compromisos”). Después, se pegan sobre una cartulina blanca. El objetivo es que, al final, no se vea nada de la cartulina blanca. Pueden pegar trozos de papel de colores hasta cubrirla completamente y, si no se les ocurren más compromisos, dejar el papel sin escribir, diciéndoles que en cualquier momento pueden adquirir un nuevo compromiso.

Rotuladores  
Papeles de colores  
Cartulina blanca  
Pegamento en barra

**7 MIN**

**EVALUACIÓN**

Evaluar el desarrollo de los talleres

**DINÁMICA:** Trabajo individual y grupal

Manuales  
Bolígrafos  
Fichas de evaluación

**10 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

Primero, reflexionarán individualmente sobre el “recorrido” y lo plasmarán en la página 71 del cuaderno. Después, se celebrará una plenaria para intercambiar opiniones. También se cubrirá una ficha de evaluación.

**DINÁMICA DE CIERRE: CREAR UNIDAD Y COHESIÓN DENTRO DEL GRUPO**

**PROCEDIMIENTO**

En círculo, cada persona hablará de cómo se sintió a lo largo de la sesión y bailaremos el o *Amichi*. (Ver más información en anexos).

**5 MIN**

### 3. Apoyo teórico:

- ♦ Consultar el apoyo teórico de la anterior sesión

### 4. Apoyo pedagógico:

- ♦ Iceberg:



**EVALUACIÓN:**

Por favor, evalúa del 1 (poco) al 5 (mucho) las siguientes cuestiones:

	1	2	3	4	5
Organización de las jornadas					
Metodología empleada					
Materiales y documentación					
Personas docentes/facilitadoras					
Distribución del tiempo					
Participación y clima del grupo					
¿Qué fue lo que más te gustó?					
¿Y lo que menos?					
Si volvieras a repetir el taller, ¿qué cambiarías?					

# ANEXOS

En este último apartado, se incluyen una serie de anexos que complementan la propia guía:

ANEXO 1.- Establecer acuerdos grupales

ANEXO 2.- Dinámicas para romper el hielo

ANEXO 3.- Sesión tipo para retomar

ANEXO 4.- Sesión de presentación de la guía metodológica.



---

### *Anexo 1: Establecer acuerdos grupales || Anexo*

- ♦Consensuar los acuerdos grupales con los que todas las personas estarán de acuerdo y que, por tanto, asumirán y respetarán durante todo el proceso.

## ESTABLECER ACUERDOS GRUPALES

### DINÁMICA

La persona facilitadora explica que, antes de empezar, se establecerán unos acuerdos grupales que todas las personas del grupo deben asumir y respetar durante todo el proceso. Para eso, cada persona tendrá un par de minutos para escribir cinco acuerdos individuales (en cada tarjeta un acuerdo).

A medida que vayan acabando, los entregarán a la persona facilitadora que los colocará en un lugar visible del aula, por grupos de afinidad.

Cuando todas las personas hayan entregado sus acuerdos, se leen todos en alto. A continuación, cada persona tendrá seis gomets: tres de un color (verde) y tres de otro (rojo). Cada persona señalará en rojo los tres que considere menos importantes y, con el verde, los tres más importantes, que considera que deban estar presentes. En plenaria, se verá cuáles son los ítems sobre los que hay más consenso. En caso de que se coincida en los "menos importantes", quedarán descartados. Los señalados como "más importantes" se cotejarán con el grupo y se valorará si se considera que estos deben ser los acuerdos del grupo. Se plasman en la página ampliada de "acuerdos" y se colocan en un lugar visible del aula. Lo ideal es que sean cinco acuerdos, sencillos y claros

**SUGERENCIA**

En caso de que las personas se bloqueen, la persona facilitadora puede lanzar varias sugerencias como:

¿Consideras que es importante levantar la mano para hablar? ¿O prefieres que no te interrumpan para hablar?

Si en la primera ronda no se llega a un acuerdo sobre los cinco acuerdos "más importantes", se descartan los ítems menos elegidos y se hace otra ronda.

Tarjetas  
(un cuarto de folio)

Gomet verde  
Gomet vermello  
Página de "acuerdos"  
ampliada

**15  
MIN**



---

*Anexo 2: Dinámica para romper el hielo || Anexos*

♦Escuela de dinámicas para romper el hielo que se realizan al comienzo de las sesiones con la finalidad de crear un ambiente distendido y un espacio de confianza en el grupo. La mayoría de las dinámicas también contemplan el contacto físico entre las personas participantes para fomentar la proximidad.

**AMICHI**

Todo el grupo en círculo. Cada persona pondrá las manos en los hombros de la persona que está a su lado. A medida que se va cantando, el círculo se mueve hacia un lado:

*Amici, quiami, quiami*  
*Le petit, petit, pivó (bis)*  
*E le petit pivó,*  
*Pivo, pivó, pivó*

Después se repite, pero colocando las manos en diversas partes: cabeza, barriga, rodillas y, finalmente, los pies.

Se puede disponer al grupo en función de aspectos concretos que interese reforzar (alternar sexos, distintas procedencias, afinidades...)

**10  
MIN**

## EL SALUDO INTERNACIONAL

La persona facilitadora explicará que hay países en el mundo en los que se saluda de diferentes formas. Irá explicando estas formas y ejemplificándolas.

El grupo repetirá:

- India: nos saludamos con las palmas de las manos juntas, mirando a los ojos de la otra persona, nos inclinamos y decimos "Namasté".
- Alemania: nos miramos de frente, dándonos la mano.
- Caribe: nos miramos de frente, saludamos y damos palmadas en el antebrazo.
- Esquimal: rozan las puntas de la nariz, y las mueven de un lado a otro..

En caso de que en el grupo haya personas de otros países, se las puede invitar a que presenten los saludos de sus propios países.

**10 MIN**

## EL NUDO HUMANO

Entre todo el grupo se hace un círculo. La persona facilitadora indica que se fijen bien en qué persona tienen al lado derecho y al lado izquierdo. A continuación, se rompe el círculo y las personas se mueven por el espacio, aumentando la velocidad progresivamente hasta que la persona facilitadora indica que paren.

En ese momento, cada quien, desde donde está, debe darle la mano derecha y la izquierda a las mismas personas que tenía en el círculo inicial. Para finalizar, entre todas, deberán conseguir deshacer el nudo formado.

Puede hacerse con música para indicar el momento de parar de andar.

Música

**10  
MIN**

### EL DRAGÓN GOOFI

La persona facilitadora les dirá que dentro del grupo hay un dragón llamado Goofi. Solo una de ellas es el dragón y tendrán que atraparla. Con los ojos cerrados, la persona a quien la facilitadora toque en el hombro será Goofi.

Se moverán por el espacio con los ojos cerrados llamando a Goofi. Si la persona con la que se encuentran responde, deberán seguir buscando hasta que alguien no responda, esa será Goofi. Una vez la encuentren, se colocan detrás de ella, agarrándola por la cintura. Y así hasta que todas las personas del grupo formen una sola fila.

Pañuelos

**10  
MIN**

### EL SUBMARINO

Se dividirán en pequeños grupos, de seis personas aproximadamente. Cada grupo formará una fila y todas las personas cerrarán los ojos menos la última, que ejercerá de guía. La finalidad es que todo el grupo consiga hacer una fila única, "enganchando" una fila en otra.

Pañuelos

**10  
MIN**

### EL SUBMARINO

Se dividirán en grupos pequeños, de seis personas aproximadamente. Cada grupo formará una fila, y todas las personas cerrarán los ojos, menos la última, que hará de guía. La finalidad es que todo el grupo consiga hacer una única fila, "enganchando" una fila con otra.

Pañuelos

**10  
MIN**

### EL JUEGO DEL ARO

En círculo, y agarradas de las manos, tendrán que conseguir pasar un aro por todo el círculo sin soltar las manos.

Un aro

**7  
MIN**

### EL JUEGO DEL ARO

Cada persona tendrá la mitad de un número y, a continuación, cada persona deberá buscar a la otra persona para completar el número.

Folios de colores  
con números

**5  
MIN**

### EL CÍRCULO DE LA CONFIANZA

Una persona se situará en el centro del círculo formado por el resto del grupo. Deben colocarse muy cerca y la persona que esté en el centro tendrá que balancearse y el grupo evitará que caiga.

**7  
MIN**

### EL NOMBRE CREATIVO

En círculo, cada persona debe decir su nombre de forma creativa: moviendo el cuerpo, con las manos, usando una vocal... El resto del grupo lo repetirá.

**7  
MIN**

### ORGANIZACIÓN POR EDADES

Se colocan formando una fila tantas sillas como personas haya y se les pide que se pongan de pie sobre ellas. Una vez arriba, se les indica que deben colocarse por edades – teniendo en cuenta el mes y el año– pero siguiendo dos reglas: no pueden hablar y no pueden bajarse de la silla.

Sillas

**10  
MIN**

**EL CUADRADO**

Con los ojos tapados, y guiadas por una cuerda, deberán conseguir formar un cuadrado entre todo el grupo.

Cuerda  
Pañuelos

**7  
MIN**

**NARIZ CON NARIZ**

Por parejas, una persona de la pareja se situará a cierta distancia de la otra. Con los ojos cerrados, tendrán que conseguir tocar con la punta de la nariz la de su compañera, guiada por la otra persona, quien soplará para indicar su posición. La persona que hace de guía no se podrá mover.

Pañuelos

**7  
MIN**

**HERMANAMIENTO PINGÜINO**

En círculo, se les indica que son una comunidad pingüina. La persona que tienen a su derecha es su hermana pingüina, con la que se comunican haciendo un sonido determinado. Por tanto, le dirán ese sonido a la persona de la derecha. Después, se deshace el círculo y se mueven por el espacio con los ojos cerrados emitiendo el sonido para volver a encontrar a su hermana pingüina y así rehacer el círculo.

Pañuelos

**7  
MIN**

*Anexo 3: Sesión tipo para retomar || Anexos*

1. Objetivos:

- ♦Retomar lo que se ha trabajado hasta el momento y evaluar el proceso. Conviene realizar esta sesión si hubo un período vacacional, o incluso si las sesiones anteriores se hicieron en un curso anterior.

2. Desarrollo:

**PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS DEL DÍA**

Situar en qué momento estamos

**DINÁMICA**

Cambiando la bandera

Manuales y alfiler con banderita  
Páginas 3 y 4 ampliadas

**5 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

En base al gráfico que tenemos en el tablón del aula, se van repasando las etapas recorridas con las personas participantes así como en la que estamos ahora. Es también buen momento para repasar los acuerdos y valorar si se mantienen o es necesario reformularlos.

**DINÁMICA ROMPEHIELO**

Animar a que participen e distender o grupo

**DINÁMICA:** La silla cooperativa

Sillas e Música

**10 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

Se colocan tantas sillas como personas menos una. Con música, van andando alrededor de las sillas. Cuando pare la música, deben sentarse o subirse a la silla sin tocar con los pies en el suelo durante cinco segundos. En cada ronda sacamos una silla.

**REPASO**

Repasar los contenidos principales y visibilizar los descubrimientos más importantes realizados por el alumnado.

**Plenaria:** Repasaremos cada etapa trabajada hasta el momento. En cada etapa, se hará un breve repaso de los contenidos trabajados y nos detendremos en las tareas realizadas en cada una de ellas. Se irá completando el avatar de cada persona con algo identificativo de cada etapa

**Autoimaxe:** repaso del nombre y el Avatar que usaremos para ir reflejando lo trabajado en las siguientes etapas.

**Autoconcepto:** hacer un repaso de los conceptos trabajados en esta etapa y escribimos o dibujamos algo en el Avatar. Si no se hizo todavía, se responde la página 20 del cuaderno.

**Autoaceptación:** repasa esta etapa y se responde a la última pregunta de la página 30. Añadimos qué descubrimos en esta etapa, matizando –si es preciso– la cometa de cada persona.

**Autoidentidad:** después de hacer un repaso rápido del tema, contestamos a las preguntas de la página 42 del cuaderno. Ponemos el lazo morado en el Avatar.

**Autoestima:** hacer un repaso del tema y, después, pensar qué fue lo aprendido y escribirlo en la parte externa del sobre. Dibujamos un sobre sobre el Avatar.

Finalmente, en plenaria, cada persona enseñará cómo está quedando su **Avatar**.

Cuadernos  
Bolígrafos  
Ceras de colores  
Rotuladores

**20  
MIN**

**TAREA**

Introducir la siguiente etapa que se va a trabajar

**DINÁMICA:** Redacción

**10 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

Introducir lo que se va a trabajar en la siguiente etapa: conceptos y tareas.

**DINÁMICA DE CIERRE**

Crear unidad y cohesión dentro del grupo

**DINÁMICA:** Amichi

**5 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

En círculo, cada persona hablará de cómo se han sentido a lo largo de la sesión y bailaremos el "Amichi".

*Anexo 4: Presentación de la guía metodológica || Anexos*

**1. Objetivos:**

- ♦Presentar o manual "Percorre o teu labirinto" así como a guía metodológica e dar referencias tanto teóricas como metodolóxicas de como desenvólvela.

**2. Desarrollo:**

**PRESENTACIÓN Y  
OBJETIVOS DEL DÍA**

Explicar los objetivos del taller y presentar el material que se va a utilizar.

**DINÁMICA**

Presentación

Manuales y alfiler con banderita  
Páginas 3 y 4 ampliadas

**10 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

Se hace una tanda de presentación y cada persona escribe su nombre en un adhesivo para tenerlo visible.  
Por medio del manual, vamos conociendo a las narradoras, las etapas y la dinámica de cambiar la bandera y los acuerdos mínimos.

**DINÁMICA ROMPEHIELO**

Exponer la importancia de las dinámicas para romper el hielo

**DINÁMICA:** El saludo internacional

**10 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

Se hace la dinámica del "Saludo internacional" seguida de una reflexión general sobre la importancia de realizar este tipo de dinámicas al inicio.

<b>AUTOIMAGEN, EL NOMBRE</b>		Reflexionar sobre la historia de nuestros nombres	
<b>DINÁMICA</b>			
<b>Visualización:</b> Invitamos a que las personas pongan las alfombras (o cojines) en el suelo formando un círculo. Ponemos una música suave y dirigimos la “ <b>visualización sobre o nome</b> ” (Ver con + detalle no apartado apoio pedagóxico).		<b>7 MIN</b>	Música Alfombras Papeles de colores (1/4 de carta) Rotuladores o pinturas Pegamento de barra Cosas para decorar  Opcional: Aromaterapia y pañuelos para los ojos.
<b>Manualidades:</b> Siempre con música suave, cada persona coge un papel del color que más le guste y escribe “Cómo le gusta que la llamen” y los decora, pensando en lo que su nombre significa para ella. Al terminar la sesión, cada persona lo pegará en el cuadro de la página 7 del cuaderno.		<b>10 MIN</b>	
<b>Trabajo individual:</b> En base a todo lo anterior, cada persona contestará a las preguntas de la página 6 del manual.		<b>3 MIN</b>	
<b>Plenaria:</b> Sentadas en el suelo, en plenaria, cada persona comparte una pequeña parte acerca del trabajo que hizo. Explicamos otros contenidos que se trabajan en esta etapa y en la elaboración del Avatar.		<b>7 MIN</b>	

<b>DINÁMICA DE DESCANSO</b>	Animar a la participación y relajar al grupo	
-----------------------------	--	--

<b>DINÁMICA:</b> Los submarinos	Pañuelos	<b>5 MIN</b>
---------------------------------	----------	--------------

<b>PROCEDIMIENTO</b>	En parejas o en tríos, cada equipo se colocará formando una cadena y solo la última persona llevará los ojos abiertos, ya que ejercerá de guía. La finalidad es que todos los grupos terminen unidos en una sola cadena, formando un submarino
----------------------	--

**AUTOCONOCIMIENTO:  
EL LABERINTO**

Construir la valoración que cada persona tiene de sí misma

**Trabajo individual:** Sugerimos que cada persona se tome un momento de reflexión personal. Que haga un pequeño ejercicio de meditación de cerrar los ojos, conectar con su respiración y pensar en momentos puntuales de sus vidas en los que hayan experimentado con intensidad las emociones.

Cada uno plasmará sus pensamientos en las págs 14 y 15 del cuaderno.

**Haciendo laberintos:** Las emociones identificadas en la anterior dinámica se pasan al laberinto de las páginas 18 y 19 del cuaderno. Primero, se marca con un lápiz en la columna de la franja de edad y en la fila de + o – en función de si la identifican como buena o mala. Después, se elige una lana y se va pegando con gomets de diferentes colores, correspondiéndose con las emociones y con los momentos de vida.

**Plenaria:** Cada persona muestra su laberinto y, si quiere, hace algún comentario al respecto. Compartimos unas reflexiones sobre lo que nos han sugerido a cada una estas dinámicas y se hace una explicación general del tema.

**25  
MIN**

Manuales  
Bolígrafos  
Lana  
Gomets  
Cola en barra

Opcional:  
Aromaterapia y  
música

**AUTOACEPTACIÓN,  
FORTALEZAS**

Lograr que cada persona sea capaz de reconocer sus fortalezas y debilidades.

**Trabajo individual:** Invitamos a que cada persona escriba sus tres fortalezas en la página 23 del cuaderno.

**Pregunta generadora:** Cada persona cuelga medio folio de color a su espalda. Las demás escriben cosas buenas de las otras personas, intentando no repetir.

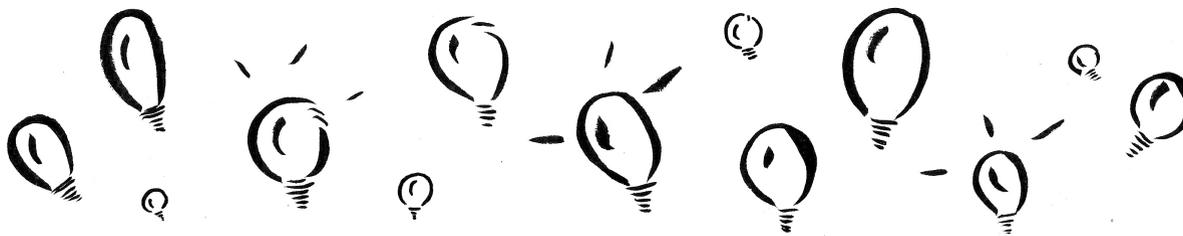
**Trabajo individual:** Con música suave de fondo, cada persona lee lo que le han escrito las compañeras y compañeros y lo pega en la página 25. Después, responden a las preguntas de las páginas 23, 24, 26 y 27 del cuaderno.

**Plenaria:** En un lugar visible del aula, tendremos una gran cometa. Cada persona va saliendo a colocar en ella su principal fortaleza diciendo cómo piensa que puede ayudar con ella al grupo y, si le apetece, hablar también de las debilidades. Haremos hincapié en la importancia de la diversidad y reflexionaremos acerca de por qué colocamos las fortalezas en la "cabeza" y las debilidades en la cola.

**25  
MIN**

Manuales  
Bolígrafos  
Folios de colores  
Rotuladores  
Cinta de  
carrocero  
Música

Papel continuo  
con cometa  
grande dibujada.



**DINÁMICA DE DESCANSO**

Animar a la participación y relajar al grupo

**DINÁMICA:** El nudo humano**7 MIN****PROCEDIMIENTO**

Se hace un círculo y se pide que cada persona se fije bien en a quién tiene a mano derecha y a mano izquierda. Después, se suelta el círculo y cada persona empieza a andar por el espacio de forma aleatoria, muy lentamente al principio y aumentando la velocidad progresivamente hasta parar.

Cada persona, donde esté, tiene que darles la mano derecha e izquierda a las mismas personas que antes. Una vez unidas, entre todo el grupo tienen que conseguir deshacer el nudo que formaron..

**AUTOIDENTIDAD DE GÉNERO, SEXO-GÉNERO**

Identificar las diferencias entre sexo y género

**¿Cómo somos?:** En dos grupos, uno de ellos debe describir el cuerpo de los niños y, el otro grupo, el de las niñas. Escribirán en la página 36 del cuaderno y después se hará una puesta en común

**Plenaria:** Cada grupo expondrá el trabajo realizado. Cuando se exponga "el hombre", los chicos de la clase se colocarán en una fila mirando hacia la pizarra. A medida que se van diciendo características, darán un paso hacia delante si se identifican o se quedarán en el sitio si no lo hacen. Así, se visualizará el grado de identificación con el modelo hegemónico de "hombre". Harán la misma dinámica las chicas.

Se explicarán los conceptos referidos en las páginas 37, 38 y 39 del cuaderno.

**25  
MIN  
(todo o  
bloque)**

Manuales  
Papel continuo  
Ceras de colores  
Cinta de  
carrocero  
Cartulinas de  
colores (azul,  
rosa y violeta)

**Dramatización:** A través de una dramatización, se explica qué es el androcentrismo y el sistema heteropatriarcal (página 38 del cuaderno).

Se hace referencia a la división sexual del trabajo como uno de los aspectos más visibles en la realidad cotidiana del sistema de desigualdad.

Se enlaza esta dramatización con el modelo escolar y su evolución hasta llegar a la escuela coeducativa.

**Plenaria:** Finalmente, se hace una reflexión colectiva sobre la importancia de llevar el género a las aulas.

**25  
MIN  
(todo o  
bloque)**

Manuales  
Papel continuo  
Ceras de colores  
Cinta de  
carrocero  
Cartulina de  
colores (azul,  
rosa y violeta)

**DINÁMICA DE DESCANSO**

Animar a la participación y distender al grupo

**DINÁMICA:** Andando por el mundo

**7 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

Ocupando todo el espacio del aula, empezamos a andar de forma normal, siguiendo las indicaciones que se van dando:

- con los hombros y la mirada altiva
- con los hombros y la mirada baja
- mirando de reojo
- mirando a los ojos y saludando

Al finalizar, preguntamos cómo se han sentido, con qué "modo" sentían más comodidad y cuál creen que es la mejor forma de "andar por el mundo".

**AUTOESTIMA, REFERENTES**

Reflexionar sobre la importancia de tener referentes y entender el concepto de autoestima

**Visualización:** Se hará un ejercicio de visualización para ser conscientes de qué personas han contribuido a subir o bajar mi autoestima (ver explicación en el apartado de Apoyo pedagógico).  
Luego cada persona hará la primera mitad de la página 47 del cuaderno.

**Plenaria:** Se habla de la importancia de los referentes de cara a construir nuestra autoestima y nos detenemos a explicar qué se entiende por este concepto siguiendo la explicación de la página 46 del cuaderno.

Una vez explicado, se realiza el ejercicio de la página 45 diciendo, entre todo el grupo, qué aspectos ven diferentes entre los dos personajes (de aspecto, actitud, postura...). Finalmente, se explica el tema de forma general.

**20  
MIN**

Manuales  
Bolígrafos  
Lápices  
Gomets verdes  
Gomets rojos

**EVALUACIÓN**

Evaluar el desarrollo de los talleres

**DINÁMICA:** Trabajo individual y grupal

**10 MIN**

**PROCEDIMIENTO**

Primero individualmente, reflexionarán sobre el "recorrido" y lo plasmarán en la página 71 del cuaderno. Después. Se celebrará una plenaria para intercambiar opiniones. También se cubrirá una ficha de evaluación.

Manuales  
Bolígrafos  
Fichas de  
evaluación

**DINÁMICA DE CIERRE**

Crear unidad y cohesión dentro del grupo

**DINÁMICA:** Amichi**5 MIN****PROCEDIMIENTO**

En círculo, cada persona hablará de cómo se han sentido a lo largo de la sesión y bailaremos el "Amichi".

**4. Apoyo pedagógico:**♦ **Visualización del nombre:**

Con la música muy suave de fondo para que se escuche por encima la voz que dirige la visualización, se va ayudando a la relajación y a la visualización del nombre de cada persona. Se les pide que se tumben o se sienten en el suelo con las manos a cada lado del cuerpo, las piernas relajadas y los ojos suavemente cerrados. A continuación, la persona que va a hacer la visualización dice con voz clara y serena:

"Me relajo, imagino que estoy tumbada o tumbado sobre un colchón grueso y suave. Estoy a gusto. Siento que me pesa la cabeza, me pesan los brazos, me pesa el cuerpo, las piernas como si fuesen de hierro.

Mi cuerpo va hacia abajo, abajo, abajo, abajo.... Me pesa la cabeza. Me pesan los brazos. Me pesa el cuerpo, las piernas... Pesan mucho y mi cuerpo va hacia abajo, abajo, abajo... Hasta que sienta que mi cuerpo flota, flota en el aire tranquilo y sereno.

Me pesa la cabeza, me pesan los brazos, me pesa el cuerpo, las piernas, pesan mucho y mi cuerpo va hacia abajo, abajo, abajo... Hasta que sienta que mi cuerpo flota en el aire tranquilo y sereno.

Voy a viajar hacia un lugar donde me siento tranquila y segura. Tranquilo y seguro. Me relajo y me encuentro en paz. Veo delante de mi una pantalla con mi nombre, me gusta verlo. ¿Quién me lo puso? ¿Se lo qué significa? ¿Cómo me llaman? ¿ Me gusta que me llamen así?

Si me gusta que me llamen de otro modo, cambio el nombre de la pantalla, decoro mi nombre en la pantalla y la ilumino para que se vea mejor. Disfruto observando esa pantalla.

.....

Ahora, poco a poco, soy consciente de mi respiración. Soy consciente de la postura en la que está mi cuerpo. Poco a poco vuelvo a sentir mis manos, mis pies. Siento de nuevo el suelo donde estoy tumbada, tumbado.

Y poco a poco, sin forzar ningún movimiento, abro los ojos y me reincorporo. A continuación, y sin hablar, con la música de fondo, voy a escribir, ponerle color y decorar mi nombre, ese con el que me gusta que me llamen. Al terminar, voy a pegar la hoja en mi cuaderno."

♦ **Visualización de las personas referentes:**

Con la música muy suave de fondo para que se escuche por encima la voz que dirige la visualización, se va ayudando a la relajación y a la visualización del nombre de cada persona. Se les pide que se tumben o se sienten en el suelo con las manos a cada lado del cuerpo, las piernas relajadas y los ojos suavemente cerrados. A continuación, la persona que va a hacer la visualización dice con voz clara y serena:

"Me relajo, imagino que estoy tumbada o tumbado sobre un colchón grueso y suave. Estoy a gusto. Siento que me pesa la cabeza, me pesan los brazos, me pesa el cuerpo, las piernas como si fuesen de hierro.

Mi cuerpo va hacia abajo, abajo, abajo, abajo... Me pesa la cabeza. Me pesan los brazos. Me pesa el cuerpo, las piernas... Pesan mucho y mi cuerpo va hacia abajo, abajo, abajo... Hasta que sienta que mi cuerpo flota, flota en el aire tranquilo y sereno.

Me pesa la cabeza, me pesan los brazos, me pesa el cuerpo, las piernas, pesan mucho y mi cuerpo va hacia abajo, abajo, abajo... Hasta que sienta que mi cuerpo flota en el aire tranquilo y sereno.

Voy a retroceder en mi vida como quien va hacia atrás en una película. Me detengo en aquel momento de mi vida cuando me encontré con una persona que me ayudó a valorarme y quererme más. Un familiar, profesora, amistad... detengo ese momento en mi mente. ¿Qué pasó? ¿Qué fue lo que me dijeron que me ayudó? ¿Cómo me sentí?

Ahora, poco a poco, soy consciente de mi respiración. Soy consciente de la postura en la que está mi cuerpo. Poco a poco vuelvo a sentir mis manos, mis pies. Siento de nuevo el suelo donde estoy tumbada, tumbado. Y poco a poco, sin forzar ningún movimiento, abro los ojos y me reincorporo. A continuación, y sin hablar, con la música de fondo, voy a responder a la primera parte de la página 47 del cuaderno."

**EVALUACIÓN:** Por favor, evalúa del 1 (poco) al 5 (mucho) las siguientes cuestiones:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Organización de las jornadas

--	--	--	--	--

Metodología empleada

--	--	--	--	--

Materiales y documentación

--	--	--	--	--

Personas docentes/facilitadoras

--	--	--	--	--

Distribución del tiempo

--	--	--	--	--

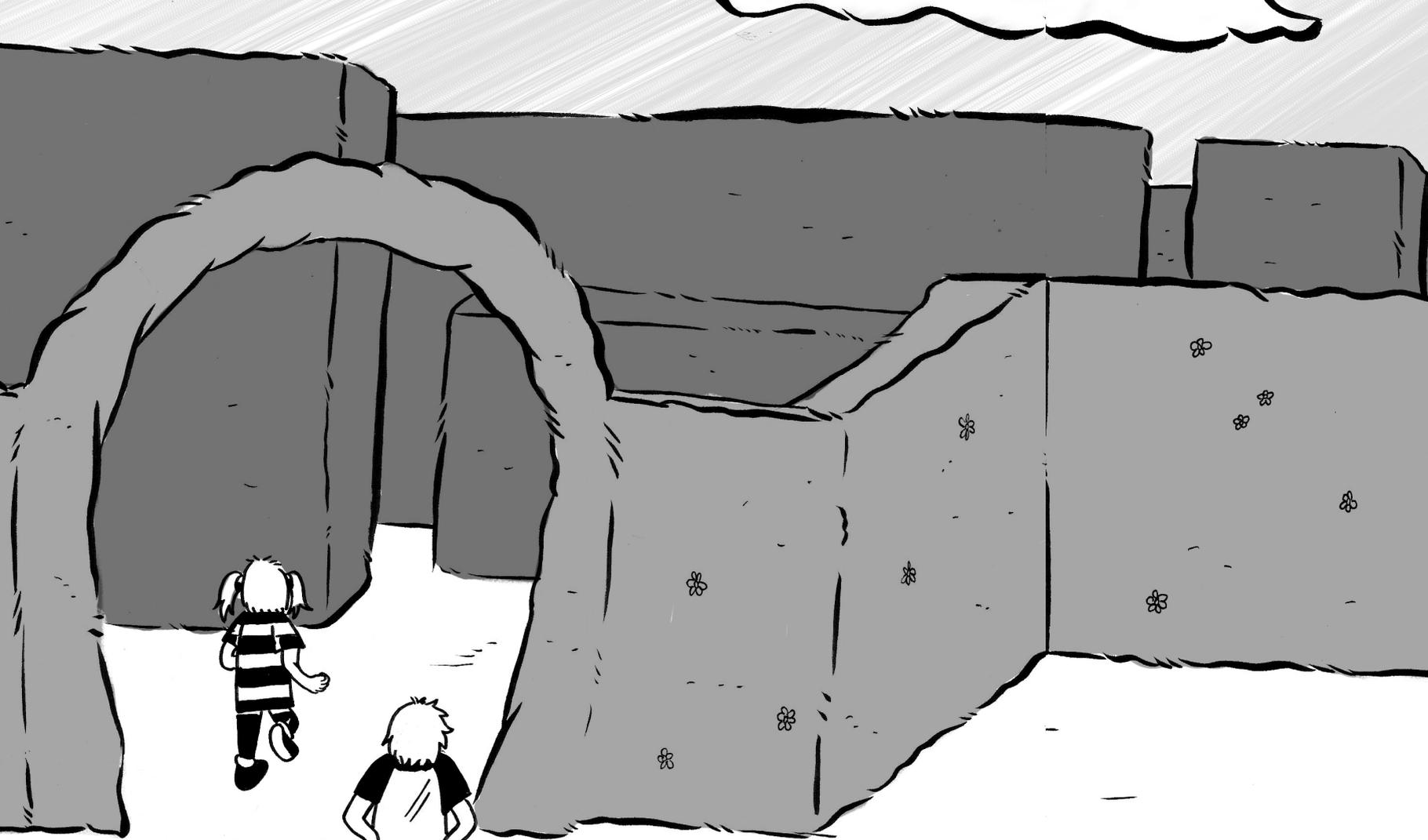
Participación y clima del grupo

--	--	--	--	--

¿Qué fue lo que más te gustó?

¿Y lo que menos?

¿Qué cambiarías del taller?

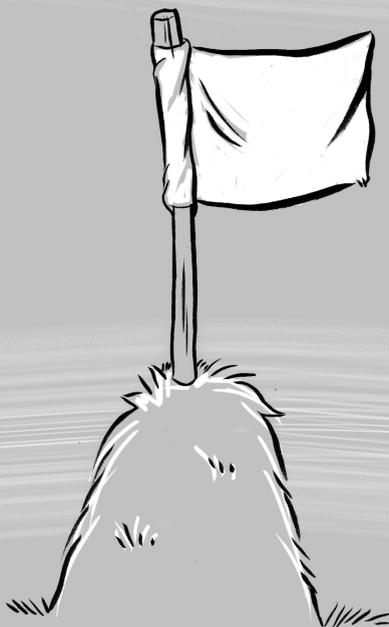


# BIBLIOGRAFÍA

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

- ♦MADRIGAL, Larry. *Guía pedagógica en masculinidades; Un aporte a la escuela para la educación en género*. Centro Cultural Poveda, República Dominicana.
- ♦MARTIN, Rosario en VICENTE, Gemma. *Volumen IV, Educación y Mujeres II. Material de Trabajo*. ArCiBel Editores, España, 2006.
- ♦MUÑOZ, Angela; SÁNCHEZ, Justa; ORTEGA, Irene. *Educación para la ciudadanía, Educación Primaria*. Entreculturas y ANAYA, España, 2009.
- ♦VILLANUEVA, Encina. *Los pinceles de Artemisia, Experiencias de formación para la equidad de género*. INTERED, España, 2011.
- ♦ORTEGA, Irene. *Habilidades democráticas, Capacidades emocionales y sociales*. Campaña Mundial por la Educación, Entreculturas, España, 2014
- ♦OSTROWSKI, Ester; URIZAR, Olga; CAINZOS, M. Paz. *Mujeres nuevas en un mundo nuevo, Guía de sensibilización para mujeres, en equidad de género y prevención de violencia*. Pastoral de las mujeres del Vicariato Apostólico de Petén, Asociación de mujeres de Petén Ixqik, Guatemala, 2002.





**InteRedx**  
por unha educación transformadora



cooperación galega

