

Coeducar desde una mirada biocéntrica

Metodologías dirigidas a personas educadoras para el acompañamiento a jóvenes y adolescentes





ALBOAN

ONG · Jesuita · Fundazioa

www.alboan.org

Bilbao

Padre Lojendio, 2 - 2º

48008 Bilbao

☎ 944 151 135

San Sebastián

Andía, 3

20004 San Sebastián

☎ 943 275 173

Vitoria-Gasteiz

Monseñor Estenaga, 1

01002 Vitoria-Gasteiz

☎ 945 202 676

Pamplona

Avenida Barañain, 2

31011 Pamplona

☎ 948 231 302

Coeducar desde una mirada biocéntrica.

Metodologías dirigidas a personas educadoras para el acompañamiento a jóvenes y adolescentes.

Tomado de: <http://apthapi.org/2018/11/27/1702-2/>

Autoría: **ALBOAN** y Cantera.

Diseño y maquetación: Marra, S.L.



Este documento está bajo una licencia de Creative Commons. Se permite copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra con libertad, siempre y cuando se reconozca la autoría y no se use para fines comerciales. No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.

Licencia completa: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

Índice

Introducción	4
1. Para la reflexión	5
1.1. Un lugar hermenéutico: la ética del cuidado	5
1.2. Una lente para el análisis: la interseccionalidad	5
1.3. Dos enfoques educativos transformadores: coeducación y educación biocéntrica	6
1.4. Dos apuestas metodológicas: la educación popular y el enfoque lúdico	7
2. ¡Pasar a la acción!	8
2.1. Cultivo lo mejor de mí	8
Ficha 1: La autoestima	8
Ficha 2: El cuidado de la vida	10
2.2. Mi yo hacia los demás	12
Ficha 3: Identidad de género	12
Ficha 4: Relaciones de género no violentas	14
Ficha 5: Forjando relaciones justas	17
Bibliografía	19



Introducción

Estimada educadora o educador:

El material que tienes en tus manos está dirigido a todas las personas que trabajamos en el ámbito de la educación, formal o no formal, y que creemos que la educación crítica es un elemento fundamental para transformar el mundo. En él encontrarás bases teóricas y metodologías para trabajar la coeducación con adolescentes y jóvenes desde una mirada biocéntrica.

La coeducación y la educación biocéntrica son dos enfoques de la educación crítica. El enfoque coeducativo permite construir igualdad desde la diversidad de todas las personas, desaprendiendo roles y estereotipos de género y transformando estructuras patriarcales en formas justas de organización y relación. Desde la educación biocéntrica le “damos la vuelta” al sistema actual, cambiando una mirada centrada en la producción y el consumo por otra que pone el cuidado de la vida en el centro.

La propuesta educativa que te ofrecemos en las siguientes páginas conjuga ambos enfoques, coeducación y educación biocéntrica, y está estructurada en dos partes. En la primera parte encontrarás algunos conceptos para la reflexión teórica, mientras que en la segunda te proponemos pasar a la acción mediante diversas metodologías ordenadas en dos bloques, según el nivel de reflexión que promueven: “cultivo lo mejor de mí” y “mi yo hacia los demás”.

La edición de esta propuesta pedagógica ha sido posible gracias al trabajo conjunto que durante años vienen desarrollando las organizaciones Cantera y **ALBOAN**. Cantera es una organización nicaragüense que trabaja por el fortalecimiento de las identidades individuales y colectivas y el mejoramiento de la calidad de vida de niñas, niños, jóvenes, mujeres y comunidades de diferentes municipios de Nicaragua. El trabajo de Cantera se basa en la educación popular, la equidad de género y la espiritualidad. De su amplia experiencia nacen las metodologías que te presentamos en este material. **ALBOAN**, por su parte, es la ONGD de la Compañía de Jesús en Euskadi y Navarra. Su misión es aportar a la construcción de una ciudadanía global que transforme las estructuras que generan pobreza en lo local y lo global. En todas sus acciones, **ALBOAN** incorpora la espiritualidad como dimensión del desarrollo humano, la equidad de género y la participación ciudadana e incidencia política.

Para saber más de Cantera y **ALBOAN**, visita:

<http://canteranicaragua.org/>

<https://www.alboan.org/>


1. Para la reflexión...

1.1. Un lugar hermenéutico: la ética del cuidado.

El ser humano es vulnerable y dependiente por naturaleza. Nuestra supervivencia depende desde el vientre materno del cuidado de otras personas y, al mismo tiempo, del cuidado de la naturaleza. La ética del cuidado nos muestra el mundo como una red interdependiente, en la que todos los seres humanos estamos conectados entre nosotros y con la naturaleza y el universo. Desde esta comprensión de nuestra existencia, la cooperación y la reciprocidad se vuelven valores indispensables para la continuidad de la vida.

El cuidado también supone cultivar lo más profundo de nuestro ser, la autoestima, el autoreconocimiento. Tiene que ver con el amor, con la igualdad y con la responsabilidad hacia nosotras y nosotros mismos y hacia quienes tenemos cerca. También apela a nuestras prácticas cotidianas para cuidarnos y cuidar de nuestro entorno.

En el sistema jerárquico y binario de género en el que vivimos, en sociedades capitalistas que colocan la producción y el consumo como centro de la vida, hemos interiorizado un modelo de feminidad que cuida y un modelo de masculinidad que destruye. Las mujeres se encargan principalmente de los cuidados y éstos son socialmente minusvalorados, ocupan un lugar subordinado frente a lo productivo. La ética de los cuidados nos convoca a un cambio de concepción sobre el mundo, a una revolución interior de desaprendizaje y búsqueda del verdadero yo, con capacidad de amar y cuidar, y a una auténtica transformación de las relaciones entre los géneros y con la naturaleza que nos da la vida.




¿Qué implicaciones tiene para mi vida entender el mundo desde la ética de los cuidados? ¿Y en mi labor como educadora o educador?

1.2. Una lente para el análisis: la interseccionalidad.

La interseccionalidad revela que la experiencia vital de inclusión o exclusión que vive cada persona está marcada por los diversos elementos que se entrecruzan en su ser: género, etnia o color de la piel, edad, nivel socioeconómico, nacionalidad, religiosidad, orientación sexual e identidad de género, lugar de residencia o discapacidad, entre otras.

Una mirada interseccional permite ir más allá del género para identificar formas múltiples de discriminación o sistemas de subordinación que interactúan simultáneamente desempoderando y violando los derechos de las personas. Incorporar el análisis interseccional a la coeducación enriquece enormemente el análisis sobre las desigualdades y posibilita acciones educativas mejor enfocadas hacia la igualdad en la diversidad.



¿Qué características de exclusión / privilegio están presentes en los grupos de adolescentes y jóvenes con lo que desarrollo mi labor educativa?
¿De qué manera intervengo yo en cada una de estas características y en todas ellas para promover la igualdad?

1.3. Dos enfoques educativos transformadores: coeducación y educación biocéntrica.

Tanto la educación formal como la no formal son unas poderosas herramientas de transformación social cuando se utilizan enfoques críticos que cuestionan la realidad y apuestan por potenciar la capacidad de todas y todos los educandos para participar en su proceso de crecimiento personal y de construcción social. En todos los ámbitos educativos, las y los educadores somos agentes de cambio. Con reflexión teórica sobre las bases del mundo que queremos y con metodologías apropiadas podemos nada más y nada menos que formar nuevas ciudadanas y ciudadanos para la justicia y la igualdad.

La coeducación

Para construir sociedades justas e igualitarias, reconocemos la necesidad de interpelar continuamente las relaciones desiguales entre mujeres y hombres. Nuestros puntos de partida son:


- ⚙️ La existencia de concepciones y prácticas -formas de ser, pensar, sentir y hacer- que privilegian la "superioridad" masculina, dando lugar a relaciones desiguales de poder entre mujeres y hombres y al ejercicio de la violencia como mecanismo de control de los hombres sobre las mujeres.
- ⚙️ La existencia de un modelo social basado en la desvalorización del aporte socioeconómico de las mujeres, de su tiempo y de su cuerpo, y en consecuencia la ausencia de igualdad de oportunidades y derechos para las mismas.

La coeducación permite construir nuevas relaciones de género y transformar las estructuras de poder. También permite nutrir los procesos educativos con aspectos que inciden en el desarrollo humano, como la valoración de nuestra identidad, la comunicación, la ética, los valores, la afectividad, el respeto a la diferencia o las relaciones de cuidado y cooperación con todos los seres vivos.

La educación biocéntrica

Es un enfoque educativo crítico basado en el principio biocéntrico, que plantea que toda actividad humana está en función de la vida. La educación biocéntrica bebe de la pedagogía de la liberación de Paulo Freire y se enmarca en la ética de los cuidados. Sitúa el respeto a la vida, no solo la del ser humano sino la de todos los seres vivos, como centro y punto de partida de toda la interacción humana. Busca facilitar un proceso educativo orientado a la construcción del conocimiento crítico y comprometido con la transformación de la realidad desde la solidaridad.

La educación biocéntrica utiliza el movimiento-danza, la vivencia biocéntrica y el diálogo para generar aprendizaje. Sigue un modelo interactivo de red, de encuentro y de conectividad. Ve al educando como sujeto de derechos, como un ser entero que piensa, siente, se expresa y actúa en cooperación con los otros y otras, con capacidad de construir un conocimiento crítico desde el diálogo y la ética.



¿Qué aportes educativos importantes considero que ofrecen estos enfoques para la realidad de mi aula o grupo? ¿Y para nuestra sociedad actual?

1.4. Dos apuestas metodológicas: la educación popular y el enfoque lúdico.

La educación popular

Apostamos por la educación popular como metodología de enseñanza-aprendizaje porque:

- ⊗ Es liberadora y transformadora.
- ⊗ La persona es el sujeto protagonista del aprendizaje, que se da en lo personal y lo colectivo.
- ⊗ El aprendizaje es autogestionado a través de la participación activa.
- ⊗ El rol de las y los educadores es de facilitadores, en una relación horizontal y dialógica con las y los educandos.
- ⊗ Su objetivo es generar conciencia transformadora, apostando por la reflexión-acción.
- ⊗ Todas las personas aprendemos de todas. Se aprende desde la experiencia y desde la práctica social.
- ⊗ La comunicación es dialógica, relacionando lo teórico con lo práctico en la vida de las personas participantes.
- ⊗ Exalta los valores comunitarios, la solidaridad, la cooperación, la creatividad y el valor y capacidad de todas las personas.
- ⊗ El error se toma como una oportunidad de aprendizaje y al conflicto se le asume como fuerza generadora para un mayor crecimiento.

El enfoque lúdico


Es una propuesta metodológica que tiene sus bases en la educación popular. Es esencialmente vivencial y privilegia el juego como un ensayo, como un laboratorio donde se puede manejar la realidad, desarmarla, interpelarla y resignificarla. Permite cuestionar lo obvio, arriesgar lo cierto, cuestionar lo establecido.


El enfoque lúdico es muy apropiado para abordar procesos colectivos que buscan ensayar otras formas de vinculación con las y los otros, con nosotras y nosotros mismos y con la realidad de la que somos parte. Se entiende el juego de forma amplia, incluyendo también diversas formas de teatro y dramatización.

2. ¡Pasar a la acción!

2.1. Cultivo lo mejor de mí

● Ficha 1: La autoestima

Objetivo:  Relacionar nuestra autoestima con nuestras historias de vida y analizar cómo ha influido en ella la construcción social del género.


Edad:  14 años en adelante.

Materiales:  Hojas de papel, bolígrafos.

Tiempo total:  1 hora y 10 minutos.

1. Momento inicial:

Cómo me percibo y cómo me perciben

 **Tiempo:** 40 minutos




Entregamos a cada participante una hoja y un bolígrafo. Pedimos que todas las personas del grupo caminen lentamente por todo el espacio. De vez en cuando, solicitamos que se detengan y pongan atención a sus emociones.





Formamos grupos de cuatro y pedimos que cada grupo busque un lugar donde se sienta a gusto, tomándose su tiempo para sentir esa comodidad. Indicamos que se sienten en el suelo en círculo. Cada persona escribe en su hoja las cosas que le gustan de sí misma y las que no. Al terminar, dobla su hoja de modo que no se vea lo escrito y la coloca en el centro del grupo. Una persona del grupo escoge una hoja doblada que no sea la suya propia y lee en voz alta su contenido. A continuación, esa misma persona representa lo que ha leído en el papel. Las demás personas del grupo asumirán posturas corporales de acuerdo a la representación. La persona que escribió el papel puede unirse o no a estas representaciones. En cualquier caso, observará cómo se ubica cada compañera y compañero respecto a "mi persona": cerca, lejos, me mira, me da la espalda, está erguida, está agachada.

A continuación, se repite el ejercicio con otra persona del grupo, hasta representar los papeles de las cuatro personas. Al final, se da tiempo para que dentro del grupo cada miembro exprese cómo se ha sentido al ver representado su papel y al representar el papel de las otras personas.

Para finalizar esta parte, realizamos una plenaria. Las siguientes preguntas pueden guiar la reflexión:

-  **1.** ¿De qué se dieron cuenta al realizar este ejercicio?
-  **2.** ¿De qué manera perciben su autoestima vinculada a cómo sienten su identidad de género?
-  **3.** En nuestra familia, centro educativo y otros espacios, ¿se trata igual independientemente de su identidad de género? ¿A quién se potencia más? ¿Cómo afecta esto a nuestra autoestima?

Ideas que pueden ayudar a generar conclusiones:

-  **1.** La construcción social del género influye mucho en la construcción de nuestra autoestima. Conviene analizar cómo nos ha afectado y reconocer nuestra valía más allá de los mensajes que hemos recibido y recibimos vinculados al género y otras categorías como la nacionalidad, etnia, características físicas, etc.
-  **2.** La autoestima se puede mejorar dedicándole tiempo e incorporando una nueva visión de nuestro propio ser.


2. Momento de cierre:


Me quiero y me valoro


 **Tiempo:** 30 minutos

Pedimos a las y los participantes que se coloquen en círculo mirando hacia afuera. Cada persona, una por una, irá diciendo de manera fuerte y decidida: "estoy orgullosa/o de..." mencionando alguna característica de sí mismo/a. Después, pedimos que cada persona comparta con otra cuál ha sido la sensación que ha experimentado al reconocer y verbalizar su cualidad o su característica positiva.

Ficha 2: El cuidado de la vida

Objetivo:  Tomar conciencia de la importancia del trabajo reproductivo para la vida humana.

Edad:  12 años en adelante.

Materiales:  Hojas de papel, papelógrafos, rotuladores, post it, pañuelos de tela.

Tiempo total:  1 hora y 30 minutos.



1. Momento inicial:





Mapas de la supervivencia

 **Tiempo:** 50 minutos

Entregamos una hoja a cada participante y pedimos que cada persona escriba todas las actividades que realiza durante un día. Pueden colocar todas las horas del día, desde que se levantan hasta que se acuestan por la noche, para no olvidar ninguna actividad.

Cuando todas y todos hayan terminado, realizamos una plenaria en la que cada persona comparte las actividades que realiza durante el día. En un papelógrafo o pizarra, la persona facilitadora hace una lista con todas las actividades que vayan saliendo. Al final, promueve que el grupo se dé cuenta de que todas las personas tenemos, al menos, tres necesidades imprescindibles para la supervivencia: comer, dormir y asearse. A continuación, provocará la reflexión sobre cuántas tareas domésticas y de cuidado hay detrás de cada una de estas tres necesidades básicas y quién las realiza habitualmente. Por ejemplo, comer: ¿quién sabe qué va a cenar esa noche?, ¿alguien de la familia lo tiene pensado y ya ha comprado lo necesario?, ¿quién suele ser esa persona?

Formamos 3 grupos. A cada grupo se le asigna una necesidad básica: ASEARSE, COMER o DORMIR y le entregamos un papelógrafo, rotuladores y post it. Explicamos que cada grupo debe elaborar un "mapa de la supervivencia" (puede tener la forma de un árbol de conceptos) con todas las tareas y actividades que son necesarias para cubrir la necesidad asignada y quién realiza esas tareas y actividades en su casa. Cada grupo debe responder a las siguientes preguntas generadoras:

-  **1.** Generalmente ¿quién asume las tareas de cuidados? ¿Les parece que existe un reparto equilibrado de tareas?
-  **2.** ¿Por qué consideran que ocurre de esa manera?
-  **3.** ¿Qué pasa cuando las tareas domésticas y de cuidado no son compartidas entre todas las personas?
-  **4.** ¿Cómo consideran que se puede resolver la desigualdad en las tareas de cuidado?

Cuando los grupos han finalizado, colocamos los "mapas de la supervivencia" en la pared en forma de galería. A continuación, las y los participantes visitan la galería y cada grupo expone su trabajo y comparte las respuestas de las preguntas generadoras.

La persona facilitadora retoma los aportes de las y los participantes y hace una síntesis, destacando la magnitud y la importancia de las tareas domésticas y de cuidado para la supervivencia humana.

2. Momento de cierre:

La persona lazarillo

 **Tiempo:** 40 minutos

Formamos parejas. Una de las personas se venda los ojos con un pañuelo y se deja llevar por su pareja caminando por diferentes lugares. Quien guía, la persona lazarillo, procurará dar seguridad a su compañero o compañera con su mano, con su apoyo, con palabras de aliento y de alerta cuando hay alguna dificultad.

Pasados unos minutos, se invierten los roles y la persona que fue guiada ahora se convierte en persona lazarillo.

Para finalizar, realizamos una plenaria en la que cada persona comenta sus sensaciones al ser guiada y al cuidar de otra persona y agradece haber sido cuidada.

2.2. Mi yo hacia los y las demás

Ficha 3: Identidad de género

Objetivo:



Identificar las características de lo que significa ser hombre, mujer o persona de género no binario en la sociedad y cómo influyen éstas en las desigualdades de género.

Edad:



12 años en adelante.

Materiales:



Papelógrafos, rotuladores, música de fondo (se sugiere Bluefield express - Dimensión Costeña y/o Sweet and Lovely - Bryan Ferry).

Tiempo total:



1 hora y 20 minutos.

1. Momento inicial:

El extraterrestre

 **Tiempo:** 1 hora

Formamos dos o tres grupos, en función de la identidad de género de cada persona (chicas, chicos, personas de género no binario)*. A cada grupo le entregamos tres papelógrafos y rotuladores y le explicamos que nos visitará un extraterrestre que no conoce la humanidad. El grupo tiene que explicarle qué es un hombre, qué es una mujer y qué es una persona de género no binario. Para ello, realizarán tres dibujos, uno de un hombre, otro de una mujer y otro de una persona de género no binario detallando todas las características, cualidades, actitudes, etc. de cada uno.

Cuando hayan terminado los dibujos, formamos dos o tres grupos en función de la identidad de género. Los grupos analizan todos los dibujos. Explicamos que los miembros de los grupos de hombres tienen que representar, posando como estatuas, lo que consideran "más femenino" de lo que aparece en los dibujos. Las integrantes de los grupos de mujeres representarán con sus estatuas "lo más masculino". Y los grupos de personas de género no binario, representarán lo que consideren "más femenino" y "más masculino" Les pedimos que pasen al frente grupo por grupo y representen sus estatuas.

Mientras representan las estatuas, las y los participantes que observan, que son los extraterrestres, decidirán qué grupo representa lo más femenino y lo más masculino y por qué.

* Si un grupo queda descompensado y las personas participantes se sienten cómodas, se puede proponer redistribuir los grupos..

Generamos una plenaria para la reflexión. Las siguientes preguntas pueden orientarla:

1. ¿Cómo se sintieron representando lo femenino y lo masculino?
2. ¿Qué cosas identificaron como propias de su género? ¿Cómo se sienten con ellas?
3. ¿Con qué cosas no se identifican como propias de su género?
4. De lo representado, ¿qué actitudes, características, etc. en realidad son estereotipos de género?
5. ¿Qué les gusta de ser mujer? ¿Qué les gusta de ser hombre? ¿Qué les gusta de ser una persona de género no binario?
6. ¿Qué aspectos de lo que se espera de ellas y ellos como mujeres y como hombres en realidad son dañinos y debemos cambiarlos? ¿Qué podemos hacer para cambiar?

2. Momento de cierre:

Trencitos de liderazgo

 **Tiempo:** 20 minutos

Formamos trencitos mixtos entre 5 y 7 miembros. Una de las personas es la conductora. De forma creativa, propondrá los pasos con los que se desplazará el tren y cuidará de que no se desarme. Ponemos música de fondo y dejamos que los trenes se desplacen por todo el espacio. A la voz de cambio, el conductor o conductora se pone al final y otra persona conduce, manteniendo el orden del tren. Promovemos varios cambios de conductores, cuidando de que personas con distinta identidad de género conduzcan los trenes.

Al finalizar, realizamos una pequeña reflexión:

1. ¿Cómo se han sentido las mujeres y los hombres conduciendo los trenes?
2. ¿Cómo se han sentido los miembros del tren asumiendo el liderazgo de las y los demás?
3. ¿Qué podemos hacer para potenciar el liderazgo de las mujeres y de los hombres en los espacios en los que nos relacionamos?



Ficha 4: Relaciones de género no violentas

Objetivo:



Propiciar una reflexión crítica y propositiva sobre la violencia basada en género, con el fin de transformar las ideas arraigadas y proponer otro modelo de relaciones no violentas entre hombres y mujeres.

Edad:



12 años en adelante.

Materiales:



Hojas de papel, rotuladores, cinta de carrocero, música de fondo (se sugiere It's so hard - John Lennon).


Tiempo total:



1 hora y 40 minutos.

1. Momento inicial:

Personas y cosas


 **Tiempo:** 50 minutos


Formamos dos o tres grupos, en función de la identidad de género de cada persona. En cada grupo, formamos dos subgrupos (A y B).


Explicamos que los subgrupos A serán "las personas" y los B serán "las cosas". Durante 5 minutos, las personas pueden hacer lo que quieran con sus cosas: cambiarlas de sitio, intercambiarlas con otras personas, darles órdenes, etc. Las personas pueden hablar entre sí pero las cosas solo pueden obedecer en silencio.


Al terminar, pedimos que inviertan los papeles. Durante 5 minutos, los subgrupos B serán las personas y los A, las cosas. Recordamos que las personas pueden hacer lo que quieran con sus cosas. Si lo consideramos, se pueden hacer dos tandas más, cambiando siempre los roles.

A continuación, promovemos una reflexión en plenaria:

 **1.** ¿Cómo se sintieron?

 **2.** ¿Alguna vez han sido tratados como "cosa"? Si observamos resistencia a responder, se invita a compartir si conocen a otras personas que han sido tratadas como "cosa". ¿Quiénes les han tratado así? ¿Bajo qué argumentos les han tratado como cosas?

 **3.** ¿Alguna vez nosotros o nosotras hemos tratado a alguien como cosa? ¿A quién o quiénes? ¿Con qué argumento, en qué circunstancias?

-  Introducimos la idea de que en la sociedad hay relaciones injustas de poder que significan violencia de los hombres sobre las mujeres, de las personas nacidas en un lugar sobre las inmigrantes, de unos sobre otros por idioma, color de piel, identidad sexual, etc. El poder y la violencia se justifican, se encuentran argumentos para mantenerlos y no se cuestiona de dónde vienen. Sin embargo, nos podemos relacionar de formas más justas y respetuosas, buscando la igualdad y, por supuesto, eliminando todo tipo de violencias.



2. Segundo momento: Cambios posibles (biodanza)

 **Tiempo:** 30 minutos

Pedimos a las y los participantes ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de las caderas, las rodillas un poco flexionadas y los brazos relajados. Comenzamos a inhalar el aire por la nariz profundamente y exhalarlo por la boca totalmente. Invitamos a sentir el aire entrar y salir del cuerpo durante 3 veces consecutivas.

Con música suave de fondo, la persona facilitadora muestra un movimiento básico y tranquilo para desplazarse por el espacio. Pedimos que todas y todos imiten el desplazamiento en silencio y, mientras lo hacen, imaginen relaciones de género no violentas, basadas en el respeto y la equidad. Mantenemos el ejercicio durante 5 minutos.

Paramos la música y distribuimos dos hojas de papel y un rotulador a cada persona. En una hoja, deben anotar una conducta que ofrecen para contribuir a la equidad de género; en la otra hoja, una conducta que piden y esperan recibir para lograr ese cambio. Se pegan en el pecho lo que ofrecen y en la espalda lo que piden.

Ponemos nuevamente la música suave y pedimos que se desplacen por el espacio libremente y en silencio, leyendo lo que ofrecen y piden sus compañeras y compañeros para unas relaciones de género equitativas.




3. Momento de cierre

Opción 1: el péndulo

 **Tiempo:** 20 minutos

Formamos tríos mixtos en los que una persona se pone en medio a una distancia de por lo menos 50 cm de quien está delante y de quien está atrás. La persona del medio se dejará caer hacia atrás y hacia adelante como si fuera un péndulo y sus dos compañeros/as en todo momento la protegerán y sostendrán; después de varios intentos, cada trío se separa un poco más y se intenta de nuevo. Luego, se cambian las posiciones de las personas de cada trío y se repite el ejercicio hasta que las tres personas hayan sido el péndulo.

Al finalizar, promovemos una breve reflexión:




-  **1.** ¿Qué fue más difícil, sostener o ser el péndulo?
-  **2.** ¿Cómo se sintieron como mujeres y como hombres sosteniendo y siendo sostenidos?
-  **3.** ¿Qué podemos cambiar en nuestro día a día para que las mujeres y hombres en la familia, en clase, en grupos, etc. nos sostengamos mutuamente?

Opción 2: caminar en grupos (biodanza)

 **Tiempo:** 20 minutos

Formamos grupos de 4 o 5 personas. Ponemos música de fondo y explicamos que las y los miembros de cada grupo se tomarán de la cintura y caminarán por todo el espacio al compás de la música, levantando las rodillas, con elegancia, con la mirada al frente y sin descuidar a sus compañeras y compañeros del grupo. Tendrán que resolver cómo harán cuando se encuentren con otro grupo que venga en su misma dirección, sin perder el ritmo colectivo. Damos al menos 5 minutos para este ejercicio de danza colectiva.

Al final, promovemos una reflexión en plenaria:

-  **1.** ¿Qué sensaciones les ha dejado el ejercicio?
-  **2.** ¿Qué han aprendido al desplazarse en grupo, cuidando de no perder el ritmo propio pero tampoco separarse de los y las demás?
-  **3.** ¿Qué acciones concretas podemos hacer para actuar de forma conjunta y corresponsable entre mujeres y hombres en los diferentes espacios en los que nos relacionamos?

Ficha 5: Forjando relaciones justas

Objetivo: 

Motivar a que las y los participantes imaginen nuevas formas de ser hombre, de ser mujer y de ser persona de género no binario diferentes del modelo de género tradicional.

Edad: 

12 años en adelante.

Materiales: 


Papelógrafos, rotuladores, revistas, tijeras, pegamento, música de fondo (se sugiere: Good old fashioned lover boy - Queen, Another brick in the Wall - Pink Floyd, Priere paienne - Céline Dion).

Tiempo total: 

1 hora.

1. Momento inicial:

Las personas del futuro

 **Tiempo:** 40 minutos

Formamos 3 o 4 grupos y entregamos a cada uno dos papelógrafos, rotuladores, revistas, tijeras y pegamento. Cada grupo debe pensar y diseñar a las personas del futuro en base a su identidad de género: cómo desean que sean, qué cualidades y comportamientos tendrán, qué apoyarán y qué rechazarán, cómo se relacionarán entre sí, etc.

Al finalizar, cada grupo presenta su trabajo y se van comentando los elementos más significativos.

2. Momento de cierre

Opción 1: Círculos concéntricos

 **Tiempo:** 20 minutos

Pedimos a las personas participantes formar 2 círculos concéntricos con el mismo número de personas. Todas y todos mirarán hacia el centro del círculo, de manera que las personas del círculo de dentro darán la espalda a las del círculo de fuera.

Ponemos música de fondo. Explicamos que las personas del círculo de dentro estarán quietas y con los ojos cerrados. Las personas del círculo de fuera pondrán una mano en el hombro de la persona que tienen delante. A la señal de la persona facilitadora, cada persona del círculo de fuera dará un paso hacia su derecha y colocará una mano en el

hombro de la persona del círculo de dentro que ahora tiene delante. Algo muy importante es que nadie deberá quitar la mano del hombro de la persona que está tocando hasta que la persona siguiente le coloque la mano, para que las personas del círculo de dentro no queden desprotegidas en ningún momento. Se repetirá el movimiento hasta que el círculo de fuera haya dado una vuelta completa alrededor del círculo de dentro.

Al finalizar, promovemos una pequeña plenaria:

1. ¿Cómo se han sentido las personas del círculo de dentro al ser protegidas?
2. ¿Y las de fuera al proteger?
3. Reflexionamos sobre la importancia de cuidarnos y protegernos mutuamente, ya que como seres humanos, somos vulnerables por naturaleza.

Opción 2: Caminar individual

 **Tiempo:** 20 minutos

Explicamos que cada persona imaginará el camino de su vida y caminará a lo largo del espacio en una dirección, siguiendo el ritmo de la música y alargando los pasos para acentuar el movimiento. Cuando se encuentre con otra persona, hará un saludo y un gesto amable, le permitirá seguir su camino y continuará caminando por el suyo propio. Ponemos música de fondo y dejamos al menos 5 minutos para desarrollar el ejercicio.

Al finalizar, promovemos una pequeña plenaria:

1. ¿Cómo se han sentido al visualizar su camino, caminar y observar que otras personas les ceden el paso?
2. ¿Sería justo que otra persona nos impidiera seguir nuestro camino, desarrollar nuestros sueños?
3. ¿Nos relacionamos con personas que nos permiten seguir nuestro camino? ¿Tenemos alguna relación en la que la otra persona no nos permite ser nosotras mismas?
4. ¿Alguna vez hemos impedido que otra persona haga su camino?
5. Reflexionamos sobre la importancia de establecer relaciones justas en las que todas las personas tengan la oportunidad de desarrollarse y nos apoyemos mutuamente. Esto es aplicable a las amistades, las relaciones de pareja, las familias, etc.



Bibliografía

Boff, L. (2000). Ética mundial: un consenso mínimo entre los humanos. Madrid: Casa de América.

Cantera (2016). Política de género institucional.

González, R. (2010). Protagonistas. Un instrumento de apoyo a personas y organismos que acompañan a hombres y mujeres en la construcción del desarrollo local desde su identidad y su protagonismo. Managua: Cantera.



¡Únete a nuestra Comunidad de aprendizaje!

En la Red de educadores y educadoras Edukalboan (edukalboan.org) podréis encontrar vídeos explicativos del proceso de autodiagnóstico, pistas metodológicas para llevar a cabo diferentes tipos de análisis y acceso a muchas otras propuestas educativas de **ALBOAN**. Además, os invitamos a compartir vuestra experiencia y aprendizajes en nuestra red, de manera que otras educadoras y educadores puedan nutrirse de ella.



¡OS ESPERAMOS!

www.edukalboan.org

