



Percorre o teu labirinto

Guía metodolóxica

InteRed
por unha educación transformadora



XUNTA
DE GALICIA



cooperación galega

Percorre o teu labirinto

Guía metodolóxica

Edita: Fundación InteRed

1º Edición: outubro 2018

Coordinadoras de contido: María Paz Caínzos Rodríguez, Elia Fleta Mallol, Lucía López Salorio, Victoria Ojea Pena e Javier Fernández Rodríguez

Coordinadoras da publicación: Raquel López Fernández e Guillermo Aguado

Ilustración e maquetación: Paula Esteban Blanco

Impresión: Tórculo Comunicación Gráfica

ISBN: 987-84-937893-9-8

Depósito legal: C 2056-2018

ALGÚNS DEREITOS RESERVADOS: permítese copiar, distribuír e comunicar publicamente esta obra sempre e cando se recoñeza a autoría e non se empregue para fins comerciais.

Non se permite alterar, transformar ou xerar unha obra derivada a partir desta obra.

Fundación InteRed e Cooperación Galega.



.....

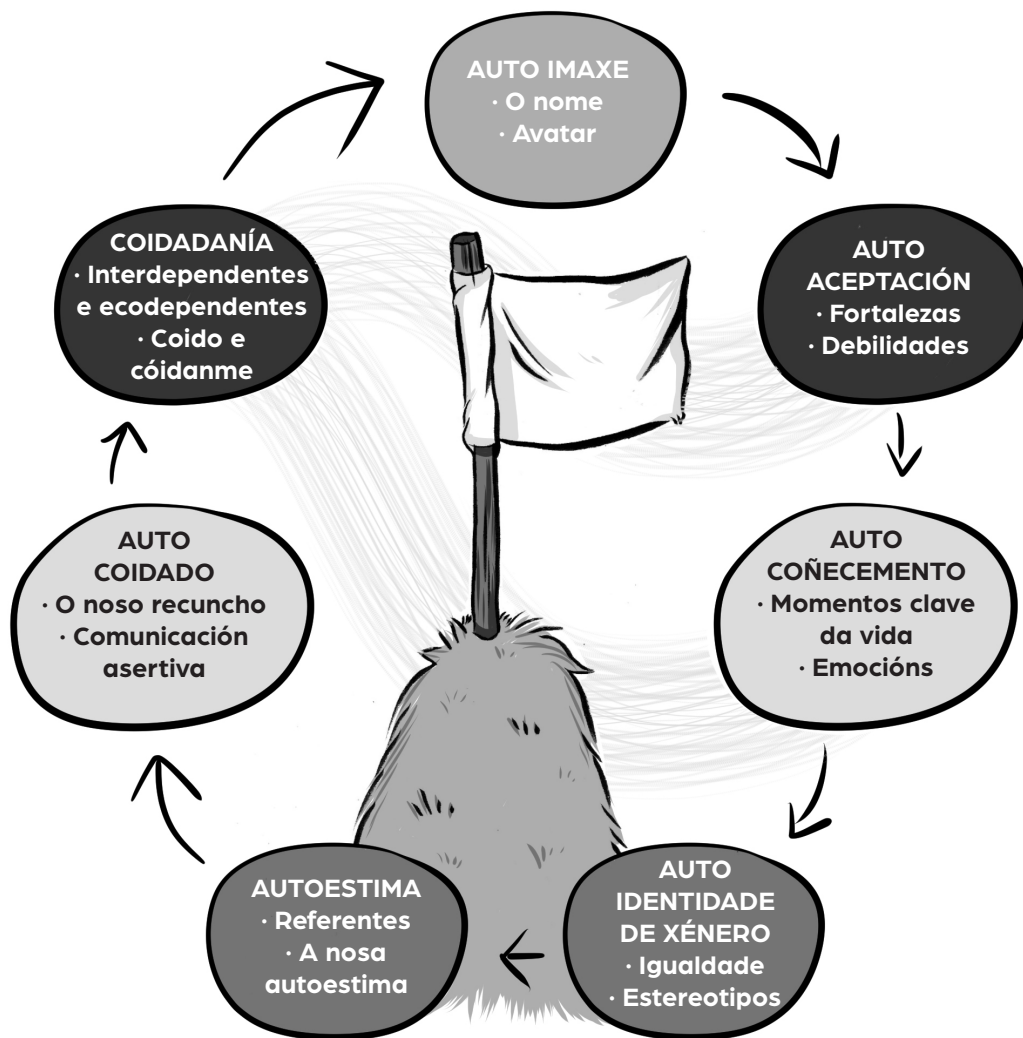
Esta guía baséase no manual **“Percorre o teu labirinto”** de xénero e autoestima. O presente manual xurdiu, por unha banda, da demanda existente entre o profesorado dos centros escolares rurais galegos da zona de Viana do Bolo onde se pilotaron estes talleres e, por outra banda, da necesidade de deseñar unha ferramenta práctica para axudar ao persoal educador a abordar e incorporar a perspectiva de xénero. Esta guía contribúe a que isto último se poida facer de xeito eficaz e eficiente.

A intención é ofrecer con esta guía un abano de ferramentas, ideas e posibilidades que calquera persoa – non só persoal educador – poida realizar cun grupo de persoas, sexan da idade que sexan. Desexamos que poida apoiar o acompañamento das persoas do seu grupo, para que realicen o recorrido do “labirinto” nas súas propias vidas, reforzando a súa autoestima e a súa capacidade para vivir como parte dunha cidadanía responsable que se coida, coida ás demais persoas e coida a natureza, sempre cunha perspectiva de xénero de xeito transversal, pois é imposible falar de coidados se non se ten a mirada de xénero.

O manual **“Percorre o teu labirinto”** estruturase en sete etapas, cada unha delas contén dous talleres cunha relación de actividades así como os materiais que se precisen. Con esta guía quérese ofrecer un marco para acadar os obxectivos de cada etapa do labirinto mais sen pretender ser “corsé” xa que é preciso adaptarse ás características de cada grupo así como potenciar a capacidade creativa da persoa que facilite. Son suxestións baseadas na nosa experiencia de facer este recorrido con alumnado de sexto de primaria e os dous primeiros cursos de secundaria en diversos centros escolares de zonas rurais galegas.

Tes nas túas mans, por tanto, unha guía metodolóxica que ten como principal obxectivo axudarche en todo o que precisas para a realización dos talleres de xénero e autoestima propostos no manual **“Percorre o teu labirinto”**. Dado que é un proceso vivo, ao longo destes meses de desenvolvemento dos talleres, constatáronse que era preciso realizar distintos axustes, o máis significativo é o intercambio entre a segunda e a terceira etapa posto que se considera máis pertinente deste modo. O resto de modificacións introducidas con respecto do manual íranse explicando ao longo da guía.

Foi elaborada por *María Paz Caínzos Rodríguez, Elia Fleta Mallol, Lucía López Salorio, Victoria Ojea Pena e Javier Fernández Rodríguez* e coa colaboración e apoio de voluntariado e persoas colaboradoras de InteRed Galicia. O manual foi publicado pola Fundación InteRed en Galicia no ano 2016 co apoio financeiro da Dirección Xeral de Relacións Exteriores e coa Unión Europea da Xunta de Galicia así como a guía, editada no ano 2018.



Esta guía toma a base do manual " **Percorre o teu labirinto** " que se estrutura en sete etapas a través das cales se traballan diferentes aspectos que teñen relación co desenvolvemento tanto persoal como grupal.

A guía segue esta estrutura por todas as etapas, con dous talleres en cada unha delas.

Como xa se comentou, o proceso de validación da propia guía concluíu que era máis pertinente colocar esta etapa de " Autoaceptación " de segunda (e non no terceiro lugar como consta no Manual).

.....

1. O obxectivo é traballar pausadamente cada etapa. Non existe ningún límite de tempo estipulado para cada taller, variará en función do grupo. No noso caso, os talleres foron realizados en horario escolar, axustándose a 50 minutos e é con esta referencia coa que foron temporalizadas as sesións.

2. Ao inicio do proceso, establécense participativamente uns ACORDOS que todas as persoas do grupo deberán cumprir. Estes acordos deben estar sempre visíbeis na sala na que se desenvolva a sesión e son sempre reformulábeis. Isto vainos permitir traballar nun clima máis respectuoso e seguro.

3. O espazo é importante. É necesario que sexa amplo xa que se vai traballar moitas veces no chan. Sería aconsellábel que o espazo no que se desenvolvan as sesións sexa sempre o mesmo. Así como crear un espazo acolledor cunha disposición do mobiliario diáfana, que non incomode e con música ambiental e aromas cando se fagan traballos manuais e/ou individuais para favorecer a relaxación e concentración.

4. O desenvolvemento dos talleres acostuma a seguir sempre a mesma lóxica: situando ao grupo no momento no que se está do proceso, unha dinámica rompexeo para distender o grupo, o traballo sobre os contidos propios de cada etapa que inclúe tanto a recollida dalgunha tarefa anterior como o cometido de realizar unha tarefa que enlace ca seguinte sesión, e finalmente unha dinámica avaliativa final e distensora.

Na guía cada etapa segue o mesmo esquema explicativo: o obxectivo a traballar en cada sesión, a explicación do desenvolvemento do taller incluíndo materiais necesarios e temporalización, un aporte teórico que en moitos casos está referenciado no propio manual, e un apoio pedagóxica ou tarefa alternativa cando é preciso. As fichas cas que se traballe están incluídas na propia explicación do taller.

De que falamos...?

♦**Plenaria:** referímonos á posta en común ou reflexión grupal, contando con todas as persoas do grupo. A disposición debера ser circular para permitir que todas as persoas do grupo se vexan.

♦**Visualización:** é un exercicio de concienciación profundo que permite ir máis alá do racional e consciente. O modo de realizalo explícase detalladamente no apartado de **Apoio pedagóxico** de cada unha das etapas.

5. Dado que é unha experiencia vivencial, é importante a división posicional das persoas participantes para a comunicación e integración no grupo. Por tanto, será fundamental a labor da persoa facilitadora non só para dinamizar o grupo se non tamén as súas habilidades de observación.

6. En caso de realizar os talleres no ámbito escolar, é fundamental a implicación tanto do profesorado como das familias coa finalidade de conseguir un aprendizaxe significativo. Unha das maneiras de realizar esta implicación é vincular as tarefas a realizar entre cada sesión a algunha materia, as que máis se poden prestar son as linguas, educación plástica ou relixión/educación en valores. Algunhas das tarefas xa implican a participación das familias. En todo caso, as tarefas deberan ser monitoreadas por outra persoa.

En canto ao profesorado que participe dos talleres sen ser a persoa facilitadora, o seu rol debera ser participativo.

En OUTROS GRUPOS – fóra do ámbito escolar – os talleres son facilmente replicábeis. Con todo, antes de iniciar o proceso é necesario valorar certos aspectos como a idade do grupo, a súa mobilidade ou nivel de alfabetización, xa que hai dinámicas que implican movemento e tarefas escritas. Non quere dicir isto que non se realice con certos grupos, se non que será preciso realizar adaptacións.

7. Dado que o manual é un proceso continuo representado mediante un labirinto, o grupo no que se interveña disporá da imaxe do labirinto ampliada para poder situar onde se atopa e cal é a etapa que se está traballando.

8. Ao final da guía, no *Anexo I*, recóllense unha variedade de dinámicas rompexeo que a persoa facilitadora pode desenvolver, independentemente da proposta na explicación do taller. Os *Anexos II e III* explican unha sesión tipo para retomar o traballo no caso de que existe un intervalo de tempo longo entre unha sesión e outra así como unha sesión tipo para presentar o traballo da propia guía para persoas que poidan facilitar os talleres, respectivamente.

NOTA: en todo o documento emprégase unha linguaxe inclusiva e non sexista, empregando de forma preferente conceptos que aglutinen a ambos sexos ou empregando o desglose. Mais para non recargar o texto, téndese a empregar o feminino como xenérico posto que nos referimos en todo momento a persoas, aínda que estea omitida a palabra.



1ª ETAPA: AUTOIMAXEN

Entramos no labirinto.

O labirinto da súa propia vida, sen medo e con liberdade. Cada labirinto é distinto. Teñen unha entrada pero poden ter máis dunha saída.

Este primeiro taller é a porta do labirinto. Iremos a empezar a coñecer como somos, comezando pola nosa propia imaxe.

Primeira etapa: autoimaxe || Primeiro obradoiro: o meu nome

1. Obxectivos:

- ♦Presentar a estrutura do manual
- ♦Reflexionar sobre o noso nome como primeiro elemento da nosa imaxe persoal

2. Desenvolvemento:

Páxinas 3 a 7 do caderno

**PRESENTACIÓN E
OBXECTIVOS DO DÍA**

Dar a coñecer ás persoas narradoras, os obxectivos e os acordos previos para traballar o caderno.

DINÁMICA

Exposición e lectura colectiva.

Manuais
Páxinas 3 e 4 ampliadas
Alfinete con bandeiriña

10 MIN

PROCEDIMENTO

A persoa facilitadora presentárase e logo, xa cos manuais nas mans de todas as persoas participantes, dará a coñecer a estrutura do manual.

Na páxina 1 e 2, leremos participativamente o que din as persoas narradoras e explicaremos o seu papel ao longo do libro.

Na páx. 3 vemos as etapas que imos ir percorrendo ao longo dos obradoiros. Colocando unha copia ampliada no taboleiro da clase, para ir marcando cunha bandeira, o momento no que nos atopamos en cada obradoiro.

Na páx. 4 faremos fincapé nos acordos previos, necesarios para traballar o labirinto e animándolles a escribir algún máis (agora ou en futuros obradoiros). Esta páxina tamén se colgará no taboleiro e lembrarase antes de cada sesión.

DINÁMICA ROMPEXEO

Crear bo ambiente e ver como é o grupo

DINÁMICA O saúdo internacional**10 MIN****PROCEDEMENTO**

Todo o grupo en círculo, explícase que van percorrer o espazo libremente, e que a facilitadora vai ir describindo algúns tipos de saúdos, cos que terán que saudar a un determinado número de persoas, nun tempo concreto. (Ver máis información en anexos).

**AUTOIMAXE, O NOME**

Reflexionar sobre a importancia dos nosos nomes

DINÁMICA

Visualización: Invitamos a que as persoas poñan as alfombras (ou coxíns) no chan formando un círculo. Poñemos unha música suave, e diriximos a **“visualización sobre o nome”** (Ver con mais detalle no apartado apoio pedagóxico).

Traballo individual: Sempre ca música suave, cada persoa colle un papel da cor que máis lle gusta e escribe “Como lle gusta que lle chamen” e decórao, pensando no que o seu nome significa para ela. Ao rematar a sesión cada quen pegarao no recadro da páx. 7 do caderno. En base ao anterior cada quen contestará ás preguntas da páxina 6 do manual.

Plenaria: Sentadas no chan, en plenaria, cada persoa comparte un anaquiño sobre o traballo que fixo, animámoslles a que se estendan un pouco. (Fixámonos como fala cada quen).

Música
Alfombras
Papeis de cores
(1/4 de carta)
Rotuladores ou
pinturas
Cola en barra
Cousas para
decorar

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

Opcional:
Aromaterapia e
panos para os ollos.

**5
MIN**

TAREFA: INTRODUCIR OS CONTIDOS DO SEGUINTE OBRADOIRO

PROCEDEMENTO

Pequena redacción describíndose (mínimo medio folio). Empezará por "Eu chámome...", nos contarán como son fisicamente, os seus gustos, diversións, sonos...

5 MIN

DINÁMICA DE PECHE: CREAR UNIDADE E COHESIÓN DENTRO DO GRUPO

PROCEDEMENTO

En círculo, aprenderán a canción e danzarán dando voltas e realizando a xesticulación que vai dicindo a persoa facilitadora. (Ver máis información en anexos).

5 MIN

3. Apoio teórico:

♦Identidade e nome

A identidade é unha dimensión das persoas e dos grupos sociais que resume a esencia destes e o contido do seu ser. A miña identidade é o que eu son. Se o buscamos no dicionario a identidade ven definida "polo conxunto de circunstancias que distinguen a unha persoa das demais".

E a primeiro que nos permite diferenciarnos doutras persoas e o noso "nome propio", que a parte da nosa aparencia física, é a nosa carta de presentación. Como sinala Isabel Gómez, "dime o teu nome e direiche quen es", é dicir, o nome é o noso primeiro sinal de identidade, é aquilo que nos identifica e nos dá entidade.

Pero ademais é un tema próximo que todas as persoas coñecemos e do que podemos falar "un pouquiño". Quizais non sabemos que significa nin quen nolo puxo, mais si sabemos se nos gusta que nos chamen dun xeito ou doutro.

.....

Propoñemos comezar polo nome, para dun xeito simple pero tamén profundo, abrir a porta da nosa identidade como si se tratara das capas dunha cebola. Primeiro imos traballar ca capa máis externa e máis fácil de ver (ou sacar) para progresivamente ir pasando a capas máis profundas: autoconcepto, autoaceptación, autoidentidade, autoestima, autocoidado.

Ademais, o feito de iniciar reflexionando sobre algo tan persoal como o noso nome, sitúanos no "eu", e deixa entrever que a senda que estamos empezando a percorrer é un camiño persoal, unha invitación a auto-pensarnos. Non imos falar das demais persoas ou de xeneralidades, imos centrarnos en nós, no noso mundo exterior e interior. Imos profundar nas características, emocións e calidades do noso ser de cara a potenciar a nosa autoestima e o noso coidado para despois unha vez fortalecidas dar o salto ao quefacer compartido que implica a Coidanía (Cidadanía dos coidados).

.....

4. Apoio pedagóxico

Pedir ao alumnado que traian coxíns ou alfombras de facer deporte para que estean máis cómodas e cómodos xa que traballamos no chan.

A redacción da tarefa pode vincularse a algunha materia de lingua como lingua galega, lingua castelá ou algunha lingua estranxeira.

♦Visualización do nome

Coa música moi suave de fondo para que se escoite por riba a voz que dirixe a visualización, vaise axudando á relaxación e á visualización do nome de cada persoa.

Pídese que se tomben ou se senten no chan coas mans ao lado do corpo, as pernas relaxadas e cos ollos suavemente pechados. Seguidamente, a persoa que fai a visualización di con voz clara e serena:

"Reláxome, imaxínome que estou tombada ou tombado sobre un colchón grosa e suave. Estou a gusto. Sinto que me pesa a cabeza, pésanme os brazos, pésame o corpo, as pernas coma se fosen de ferro.

.....

O meu corpo vai cara abaixo, abaixo, abaixo, abaixo.... Pésame a cabeza. Pésanme os brazos. Pésame o corpo, as pernas Pesan moito e o meu corpo vai cara abaixo, abaixo, abaixo Ata que sinta que o meu corpo flota, flota no aire tranquilo e sereno.

Pésame a cabeza, pésanme os brazos, pésame o corpo, as pernas, pesan moito e o meu corpo vai cara abaixo, abaixo, abaixo Ata que sinta que o meu corpo flota no aire tranquilo e sereno.

Vou viaxar cara un lugar onde me sinto tranquila e seguro. Tranquilo e seguro. Reláxome e atópome en paz. Vexo diante de min unha pantalla co meu nome, gústame velo. Quen mo puxo? Sei o que significa? Como me chaman? Gústame que me chamen así?

Se me gusta que me chamen doutro modo, cambio o nome da pantalla, decoro o meu nome na pantalla e ilumínoa para que se vexa mellor. Desfruto observando esa pantalla.

Agora, pouco a pouco, son consciente da miña respiración. Son consciente da postura na que está o meu corpo. Pouco a pouco volvo sentir as miñas mans, os meus pés. Sinto novamente o chan onde estou tombada, tombado. E pouco a pouco, sen forzar ningún movemento, abro os ollos e reincorpórome. Seguidamente e sen falar, coa música de fondo, vou escribir, pórllle cor e decorar o meu nome co que me gusta que me chamen. Ao rematar, vou pegar a folla no meu caderno".

Primeira etapa: autoimaxe || Segundo obradoiro: o meu avatar

1. Obxectivos:

- ♦Profundar sobre a imaxe que temos de nós mesmas e nós mesmos
- ♦Retomar a tarefa previa: pequena descripción de cada quen

2. Desenvolvemento:

Páxinas 8, 9, 10 do caderno

**PRESENTACIÓN E
OBXECTIVOS DO DÍA**

Situar en que momento do proceso estamos e cales son os obxectivos do día.

DINÁMICA

Cambiando a bandeira

Manuais
Páxinas 3 e 4 ampliadas
Alfinete con bandeiriña

3 MIN

PROCEDEMENTO

No taboleiro teremos unha copia ampliada dos pasos do caderno e cunha bandeiriña iremos situando en que momento estamos (autoimaxe). Ademais, lembraremos os acordos básicos dos que falamos o primeiro día e que tamén estarán no taboleiro.

DINÁMICA ROMPEXEO

Crear bo ambiente entre as persoas participantes

DINÁMICA: Ordenarse por idades

Cadeiras

7 MIN**PROCEDEMENTO**

Colócanse en ringleira tantas cadeiras como persoas e pídeselles que suban a elas. Unha vez enriba explícaselles que teñen que ordenarse da persoa mais nova á máis vella SEN FALAR e sen baixar das cadeiras. (Ver máis información en anexos)

AUTOIMAXE, O AVATAR

Profundizar na imaxe que cada quen ten de si mesma e mesmo

DINÁMICA

Pregunta xeradora: Por medio de preguntas xeradoras, definimos o concepto de autoimaxe e de avatar. Seguidamente ampliamos as dúas definicións.

Debuxando o avatar: Logo, en base á descrición que fixeran, invitamos a que cada quen debuxe o seu avatar, resaltando as cousas que son representativas de cada quen na páxinas 8 e 9 do caderno.

Reflexión individual: Unha vez rematado, pedímoslle que respondan ás preguntas da páxina 10, tendo en conta tamén a redacción que fixeron describíndose.

Plenaria: Cada quen mostrará o seu avatar e explicarao en relación á súa propia descrición.

**3
MIN**

Manuais
Rotuladores
Pinturas

**15
MIN**

Opcional:
Aromaterapia
e música

**4
MIN****10
MIN**

TAREFA: INTRODUCIR OS CONTIDOS DO SEGUINTE OBRADOIRO**PROCEDEMENTO**

Terán que entrevistar a unha persoa adulta á que admiren sobre a súa idade, fortalezas, debilidades E si poden conseguir unha foto. Escribirano na páxina 22 do caderno.

3 MIN**DINÁMICA DE PECHE: CREAR UNIDADE E COHESIÓN DENTRO DO GRUPO****PROCEDEMENTO**

En círculo, aprenderán a canción e danzarán dando voltas e realizando a xesticulación que vai dicindo a persoa facilitadora. (Ver máis información en anexos).

5 MIN**3. Apoio teórico:**

♦Autoimaxe e o avatar

Volvendo á metáfora da cebola que comentamos no primeiro obradoiro, a capa máis externa para traballar a identidade é a da autoimaxe, a "imaxe que cada persoa ten de si mesma". Coa reflexión sobre o nome abrimos a porta, que agora atrevémonos a cruzar co avatar.

Se buscamos información sobre a palabra "avatar", atoparemos dous conceptos diferentes. Por unha banda, a que fai referencia ás diferentes encarnacións que toma o deus indio Visnu e que é na que se basea a famosa película "Avatar". E pola outra, que é a que máis nos interesa, definen avatar como "a identidade virtual que escolle a persoa usuaria dun ordenador ou dun videoxogo para que a represente nunha aplicación ou sitio web".

4. Apoio pedagóxico

♦Debuxando o noso avatar

En xeral, esta dinámica é sinxela pero a moita xente pode custarlle por inseguridades ou porque non debuxan ben. Por tanto, é necesario aclarar que o importante non é facer unha obra de arte, se non expresar dun xeito sinxelo a esencia de cada quen. O importante é todo o que acompaña ao corpo: a expresión, a posición, a identidade, os complementos...

O alumnado de primaria e secundaria, está afeito a crear os seus "avatars" nos xogos electrónicos, polo que teñen a idea do que é. Agora trátase de pasalo ao papel, poñéndolle toda a imaxinación que lles pete. Cando imos facer o obradoiro con persoas adultas, ao mellor hai que explicar un pouco máis o concepto para que quede claro.

A tarefa pode suxerir facerse nas aulas de lingua castelá ou lingua galega ou outra lingua estranxeira.

2ª ETAPA: AUTOACEPTACIÓN

Comezamos esta segunda etapa.

A autoaceptación vai máis alá de "aceptarnos". Unha persoa que se acepta a si mesma é capaz de recoñecer as súas capacidades, non se castiga polos erros e non depende da aprobación das demais persoas.

Por tanto, nesta segunda etapa, imos procurar que cada quen coñeza as súas fortalezas e as súas debilidades, con sinceridade e naturalidade.



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

1. Obxectivos:

- ♦Resaltar as fortalezas que ten cada quen e como estas benefician ao grupo
- ♦Retomar a tarefa previa: entrevista a unha persoa

2. Desenvolvemento:

Páxinas 21 a 25 do caderno



**PRESENTACIÓN E
OBJECTIVOS DO DÍA**

Situar en que momento do proceso estamos.

DINÁMICA

Cambiando a bandeira

Manuais
Páxinas 3 e 4 ampliadas
Alfinete con bandeiriña

3 MIN

PROCEDEMENTO

No taboleiro haberá unha copia dos pasos do caderno e cunha bandeiriña iremos marcando en que momento estamos: autoaceptación.

(Cómpre lembrar que no marcado está como a terceira etapa pero é máis convinte agora).

É bo momento tamén para repasar os acordos básicos.

DINÁMICA ROMPEXEO

Crear bo ambiente entre as persoas participantes

DINÁMICA: O nó humano

Cadeiras

7 MIN**PROCEDIMENTO**

Faise un círculo e pídeselle que cada quen se fixe ben a quen ten na man dereita e na man esquerda. Despois, sóltase o círculo e cada quen comeza a andar polo espazo de xeito aleatorio moi lentamente, primeiro e aumentando a velocidade progresivamente ata parar.

Cada quen, onde estea, ten que darlle a man dereita e esquerda ás mesmas persoas que antes. Unha vez unidas, entre todo o grupo teñen que conseguir desfacer o nó que conformaron.

AUTOACEPTACIÓN, CONCEPTO

Comprender o concepto de autoaceptación.

DINÁMICA

Pregunta xeradora: Invitamos a que voluntariamente vaian dicindo a quen entrevistaron. Na pizarra teremos unha matriz cos ítem: persoa, idade, fortaleza e debilidade.

Despois de escoitar a algunhas persoas, faise unha reflexión sobre a importancia de aceptar as nosas fortalezas e debilidades ao longo de toda a vida porque aceptarnos, axúdanos a cambiar.

Pizarra
Xiz
Rotuladores**10
MIN**

Traballo individual: Invitamos a que cada persoa escriba as súas tres fortalezas na páxina 23 do caderno.

Manuais
Bolígrafos**3
MIN**

Pregunta xeradora: Cada persoa colga medio folio de cores nas costas
Cada quen escribe cousas boas das outras persoas, intentando non repetir.

**10
MIN**

Traballo individual: Con música suave de fondo, cada persoa le o que lle escribiron as compañeiras e compañeiros e pégao na páxina 25.

Logo, responden ás preguntas das páxinas 23 e 24. Finalmente, priorizan as catro que consideren máis importantes e escíbense na cabeza da cometa.

Folios de cores
Rotuladores
Cinta pintor
Música

**7
MIN**

TAREFA: COLABORAR CO GRUPO POR MEDIO DAS NOSAS FORTALEZAS

DINÁMICA:

Construíndo a cometa da clase

Franxas de adhesivo branco

5 MIN

PROCEDEMENTO

Cada quen levará unha franxa da cometa onde porá a súa fortaleza "máis forte" e decorara con cores moi vivas.

DINÁMICA DE PECHE: PECHAR O DÍA DUN XEITO FESTIVO

PROCEDEMENTO

En círculo, falamos de como nos sentimos ao longo da xornada.
Finalmente, cántase e dánzase o *Amichi*.
(Ver máis información en anexos).

5 MIN

3. Apoio teórico:

♦Autoaceptación

Tal como a propia palabra indica, autoaceptación refire aceptarse a una mesma ou un mesmo. Aínda que parece algo ben sinxelo, a realidade demóstranos que non tanto. De xeito máis amplo, e en verbas de Albert Ellis – terapeuta cognitivo –, a autoaceptación significa que a persoa acéptase a si mesma plenamente e sen condicións, independentemente da aprobación das demais persoas.

A autoaceptación é o primeiro paso para un bo desenvolvemento persoal e é o ingrediente base para conseguir unha autoestima saudábel. Ter un bo nivel de autoaceptación, non quere dicir que non teñamos aspectos de nós mesmas que nos gustaría cambiar. O feito de aceptarnos tal como somos implica coñecer o que nos gusta de nós, ter claro o que non nos gusta e ser plenamente conscientes de como podemos cambialo. Pola contra, cando unha persoa non se acepta pode sentir malestar e actuar de xeito condicionado polo que outras persoas poidan pensar. O principal compoñente que dificulta a aceptación é o medo á crítica ou o rexeitamento por parte das demais persoas.

Por tanto, cultivar un bo nivel de autoaceptación é importante para favorecer persoas capaces de recoñecer as súas habilidades, que non se castiga polos seus erros ou debilidades, non se condiciona polas demais persoas e ten predisposición a repensarse e cambiar.

4. Apoio pedagógico

♦Tarefa alternativa

Posto que este é o xa o terceiro obradoiro, teremos xa nocións das dinámicas internas do grupo. No caso de apreciar que a dinámica “O positivo que hai en ti” pode xerar evidencias de dinámicas de poder ou exclusión, é preferíbel non realizala. No canto, propónse realizar

“Cartas voadoras” no que cada persoa terá que escribir nun papeliño fortalezas de compañeiras e compañeiros – sen por o nome – e logo metelo nun sobre. Unha vez recollidos todos, repartiranse de xeito aleatorio.

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

1. Obxectivos:

- ♦ Ser conscientes e recoñecer as nosas debilidades
- ♦ Concienciar sobre como as nosas fortalezas poden axudar a superar as nosas debilidades.
- ♦ Retomar a tarefa previa: franxa de adhesivo ca nosa fortaleza para o grupo.

2. Desenvolvemento:

Páxinas 26 a 30 do caderno

**PRESENTACIÓN E
OBJECTIVOS DO DÍA**

Situar en que momento do proceso estamos.

DINÁMICA

Cambiando a bandeira.

Manuais
Páxinas 3 e 4 ampliadas
Alfinete con bandeiriña

3 MIN

PROCEDIMENTO

No taboleiro teremos unha copia ampliada do caderno e cunha bandeiriña iremos situando en que momento estamos: autoaceptación.

(No caderno é a etapa 3, mais percíbese máis axeitada neste momento).

É bo momento para lembrar os acordos.

DINÁMICA ROMPEXEO

Crear bo ambiente

DINÁMICA: O dragón *Goofi***7 MIN****PROCEDEMENTO**

Cos ollos pechados, terán que moverse polo espazo ata atopar a algunha persoa. Cando o fagan, terán que dicirle "Goofi". Se a persoa repite "Goofi", terán que seguir buscando.

Pero se a persoa queda calada, póñense detrás colléndoa pola cadeira. E así ata que consigan formar unha soa ringleira.

AUTOACEPTACIÓN, CONCEPTO

Axudar a descubrir algunha debilidade de cada persoa.

DINÁMICA

Pregunta xeradora: Empezamos por reflexionar sobre a importancia de coñecer as nosas debilidades, non para culparnos se non para aprender e intentar superalas

Visualización: Logo faremos un exercicio de visualización (*ver no apartado de apoio pedagógico*).

Traballo individual: Cada quen cubrirá as páxinas 26,27 e 29 do caderno. Neste caso, non vai haber plenaria, é dicir, ninguén vai ter que compartilas.

Manuais
Boligrafos
Lapis
Música

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

A COMETA DA CLASE

Reflexionar sobre a importancia de xuntar todas as nosas fortalezas para superar as nosas debilidades.

DINÁMICA

Plenaria: Nun lugar visíbel da aula teremos unha gran cometa. Cada quen vai saíndo a colocar nela a súa principal fortaleza dicindo como pensa que pode axudar con ela á clase e, se lle apetece falar tamén das debilidades.

Faremos fincapé na importancia de diversidade e reflexionar por que colocamos as fortalezas na "cabeza" as debilidades na cola.

Papel continuo
con cometa
grande
debuxada

**10
MIN**

TAREFA: COÑECER MÁIS SOBRE A NOSA HISTORIA**PROCEDEMENTO**

Entrevistar a unha persoa de referencia na nosa crianza (nai, pai, titor/a, familiar próximo...) sobre como foi a nosa historia dende o nacemento e escribila na páxina 12.

5 MIN

DINÁMICA DE PECHE: PECHAR O DÍA DUN XEITO FESTIVO**PROCEDEMENTO**

En círculo, falamos de como nos sentimos ao longo da sesión. Finalmente, cantar e danzar o *Amichi*.
(Ver máis información en anexos).

5 MIN

3. Apoio teórico:

- ♦ Consultar apoio teórico do anterior obradoiro.

4. Apoio pedagógico

Pedir ao alumnado que traian coxíns ou alfombras de facer deporte para que estean máis cómodas e cómodos xa que traballamos no chan.

A entrevista pode vincularse a algunha materia de lingua como lingua galega, lingua castelá ou algunha lingua estranxeira.

Neste obradoiro é importante animar ao grupo a falar das debilidades para restar a connotación negativas e os medos a recoñecelas e falar sobre elas.

Tamén será moi importante a capacidade de observación da persoa facilitadora e ter en conta as diversas realidades familiar que pode haber na aula.

VISUALIZACIÓN DO NOME

Coa música moi suave de fondo para que se escoite por riba a voz que dirixe a visualización, vaise axudando á relaxación e á visualización do nome de cada persoa.

Pídese que se tomben ou se senten no chan coas mans ao lado do corpo, as pernas relaxadas e cos ollos suavemente pechados. Seguidamente, a persoa que fai a visualización di con voz clara e serena:

“Reláxome, imaxínome que estou tombada ou tombado sobre un colchón gros e suave. Estou a gusto. Sinto que me pesa a cabeza, pésanme os brazos, pésame o corpo, as pernas coma se fosen de ferro.

O meu corpo vai cara abaixo, abaixo, abaixo, abaixo.... Pésame a cabeza. Pésanme os brazos. Pésame o corpo, as pernas Pesan moito e o meu corpo vai cara abaixo, abaixo, abaixo Ata que sinta que o meu corpo flota, flota no aire tranquilo e sereno.

Pésame a cabeza, pésanme os brazos, pésame o corpo, as pernas, pesan moito e o meu corpo vai cara abaixo, abaixo, abaixo Ata que sinta que o meu corpo flota no aire tranquilo e sereno.

Vou ver a miña vida coma se fose unha película, vou rebobinar a miña vida cara atrás, atrás E voume deter en algo que sucedeu fai pouco onde experimentei un momento de debilidade ou non me gustei a min mesma ou a min mesmo. Vou a ese momento de debilidade como se fose un anaco de película da miña vida. Onde estaba? Que sucedeu? Que dixer? Que me dixeron? Como me sentín? Cal é a debilidade? Podo cambiala?

Vou agora cara un lugar onde me sinta tranquila e segura. Tranquilo e seguro. Reláxome e atópome en paz. Desfruto con este momento.

Agora, pouco a pouco, son consciente da miña respiración. Son consciente da postura na que está o meu corpo. Pouco a pouco volvo sentir as miñas mans, os meus pés. Sinto novamente o chan onde estou tombada, tombado. E pouco a pouco, sen forzar ningún movemento, abro os ollos e reincorpórome. Seguidamente e sen falar, coa música de fondo, vou escribir o que me pide a páxina 26, vou por as miñas tres principais debilidades.



3ª ETAPA: AUTOCOÑECEMENTO

Continuamos o percorrido do labirinto con esta terceira etapa na que nos coñeceremos mellor indo ás nosas orixes e entrando en relación coas persoas que estiveron neses momentos iniciais da nosa vida.

Tamén describiremos a importancia das emocións na vida e como estas nos marcan, axudándonos a construír o noso propio autoconceito.

Nesta etapa débese ter moi en conta as diversas realidades familiares que se poden dar. O importante é que identifiquen ás persoas que estiveron nos momentos iniciais das súas vidas, aínda sen ser no marco dunha familia heteronormativa.

Terceira etapa: autocoñecemento || Primeiro obradoiro: Momentos claves na vida

1. Obxectivos:

- ♦ Reflexionar sobre as condicións de vida.
- ♦ Retomar a tarefa previa: entrevista á persoa de referencia na nosa crianza.

2. Desenvolvemento:

Páxinas 12, 13, 16 e 17 do caderno

**PRESENTACIÓN E
OBXECTIVOS DO DÍA**

Situar en que momento do proceso estamos

DINÁMICA

Cambiando a bandeira

Manuais
Páxinas 3 e 4 ampliadas
Alfinete con bandeiriña

3 MIN

PROCEDEMENTO

No taboleiro da aula, teremos unha copia ampliada dos pasos do caderno e cunha bandeiriña iremos situando en que momento estamos: AUTOCONCEPTO.

Aprovéitase este momento para recordar os acordos básicos, tamén ampliados no taboleiro da aula.

DINÁMICA ROMPEXEO

Crear bo ambiente

DINÁMICA: O submarino guiado

Panos

7 MIN**PROCEDEMENTO**

Faranse parellas ou grupos de tres mixtos. Cada grupo colocarase formando unha ringleira. A última persoa levará os ollos abertos pero as demais terán que levalos pechados e deixarse guiar.

(ver a explicación detallada en Anexos).

AUTOCONHECIMENTO: Os primeiros momentos de vida, concepto e condicións de vida

Compartir como foron os primeiros momentos das súas vidas.

Entender o concepto de autoconhecimento.

Reflexionar sobre a diversidade das condicións de vida.

DINÁMICA

Plenaria: Estando todas e todos sentadas no chan, cada quen fai un resumo de como foi a primeira etapa da súa vida.

Redaccións
páxina 12**10
MIN**

Pregunta xeradora: Comezamos facendo unha pregunta sobre que pensan que é o autoconhecimento e logo lemos na páxina 16 do caderno a definición.

Manuais
Lapis**5
MIN**

Cartas da vida e cadeiras da sociedade: Colócanse as cadeiras en círculo, tantas como persoas máis unha. Cada persoa séntase nunha cadeira onde haberá unha "carta da vida".

Seguidamente, vanse facendo preguntas que cada quen debe responder en función da carta que lle tocou. Se ca carta que lle tocou pode tomar a decisión, móvese á cadeira baleira, se non, queda no sitio.

Cartas da vida

**12
MIN**

Traballo individual: Ao rematar a dinámica, cada quen reflexionará sobre as súas condicións de vida respondendo aos ítem da páxina 13..

Manuais
Lapis

**5
MIN**

TAREFA: INTRODUCIR OS CONTIDOS DO SEGUINTE OBRADOIRO

DINÁMICA: Traballo sobre os momentos claves da vida

3 MIN

PROCEDEMENTO

De xeito individual, cubrirán a páxina 17 do caderno.

DINÁMICA DE PECHE: CREAR UNIDADE E COHESIÓN DENTRO DO GRUPO

PROCEDEMENTO

En círculo, cada quen falará de como se sentiron ao longo da sesión e danzaremos o *Amichi*. (Ver máis información en anexos).

5 MIN

3. Apoio teórico:

♦O autoconceito ou autoconhecimento é a imaxe que cada quen ten de si mesma ou mesmo. É o conxunto de características – físicas, intelectuais, afectivas, sociais... – que conforman a imaxe que unha persoa ten de si mesma. Non é un concepto estático se non que se vai desenvolvendo e construíndo ao longo da vida.

O autoconceito é unha realidade psíquica moi complexa e, segundo áreas específicas:

Físico: a percepción de cada quen da súa aparencia e das súas habilidades físicas

Académico: os resultados obtidos ao longo do período escolar

Social: habilidades para solucionar problemas sociais, adaptación ao medio e aceptación das demais persoas

Persoal: a percepción da propia identidade

Emocional: sentimentos de benestar e satisfacción, o equilibrio emocional e confianza nas súas habilidades.



Autoconceito e autoestima non son sinónimos pero tampouco son conceptos excluíntes se non que se complementan. Un autoconceito positivo leva a unha autoestima positiva – e viceversa – e ambos son froito dun longo proceso determinado por un gran número de experiencias persoais e sociais.

4. Apoio pedagóxico

♦Cartas de vida e as correspondentes preguntas:



♦Cartas: Recórtanse as cartas e póñense sobre cada unha das cadeiras.

SON UN HOME

**SON DE FAMILIA
RICA**

**TEÑO PROBLEMAS
DE CORAZÓN**

**NIN SON DE
FAMILIA RICA,
NIN POBRE**

**FÁLTAME UN
BRAZO**

**SON DE PEL
NEGRA**

SON XORDA/O

TEÑO SIDA

**SON DE PEL
BRANCA**

**SON
HOMOSEXUAL**

**VOU EN CADEIRA
DE RODAS**

**NON PODO VER
BEN**

**VIVO NUNHA
ZONA RURAL**

SON POBRE

**VIVO NUNHA
GRAN CIDADE**

VIVO NA RÚA

**NON FUN A
ESCOLA**

**SON UNHA
MULLER**

**FÁLTAME UNHA
PERNA**

**SON FILLA/O
ÚNICA/O**

**SON
ADOPTADA/O**

TEÑO 5 IRMÁNS

SON DIABÉTICA

**SON
TRANSEXUAL**

Terceira etapa: autocoñecemento || Segundo obradoiro: As emocións

1. Obxectivos:

- ♦Construír o labirinto de vida, en base ás emocións de cada persoa.
- ♦Retomar a tarefa previa.

2. Desenvolvemento:

Páxinas 14, 15, 18, 19 e 20 do caderno

**PRESENTACIÓN E
OBJECTIVOS DO DÍA**

Situar en que momento do proceso estamos

DINÁMICA

Cambiando a bandeira

Manuais
Páxinas 3 e 4 ampliadas
Alfinete con bandeiriña

3 MIN

PROCEDEMENTO

No taboleiro da aula, teremos unha copia ampliada dos pasos do caderno e cunha bandeiriña iremos situando en que momento estamos: AUTOCONCEPTO.

Aprovéitase este momento para recordar os acordos básicos, tamén ampliados no taboleiro da aula.

DINÁMICA ROMPEXEO

Crear bo ambiente

DINÁMICA: A cadeira cooperativa

Cadeiras

10 MIN**PROCEDEMENTO**

Póñense cadeiras formando un círculo. Entre todo o grupo, deben conseguir o máximo número posíbel de persoas no mínimo de cadeiras.
(*ver máis detallada en Anexos*).

**AUTOCONHECIMENTO:
AS EMOCIÓNS**

Reflexionar sobre a importancia de aceptar todas as emocións.

DINÁMICA

Pregunta xeradora: Poñeremos os nomes das emocións dun xeito visíbel e, en grupo, como as definirían, porque son importantes e con que cor as asocian..

Pizarra
Xiz
Rotuladores

**6
MIN**

Traballo individual: Suxerimos que cada persoa se tome un momento de reflexión persoal. Que fagan o pequeno exercicio de meditación de pechar os ollos, conectar ca súa respiración e pensar en momentos puntuais das súas vidas nas que teñan experimentando con intensidade as emocións.

Logo, cada quen, plasmará o que pensou nas páxinas 14 e 15 do caderno.

Manuais
Boligrafos

Opcional:
Aromaterapia
e música

**10
MIN**

**AUTOÑOEMENTO:
LABIRINTOS DA VIDA**

Construír a liña de vida individual.

DINÁMICA

Facendo labirintos: As emocións identificadas na anterior dinámica pásanse ao labirinto das páxinas 18 e 19 do caderno. Primeiro, márcase cun lapis na columna da franxa de idade e na fila de + ou - en función de se a identifican como boa ou mala. Despois, elíxese unha lá e vaise pegando con gomets de diferentes cores, correspondendo cas emocións e cos momentos de vida.

Cada quen mostra o seu labirinto e se quere facer algún comentario ao respecto.

Lá
Gomets
Cola en barra**12
MIN****TAREFA: VISUALIZAR QUEN FAI A MAIOR PARTE DAS TAREFAS DA CASA.****DINÁMICA:** Enquisa nos fogares.**4 MIN****PROCEDEMENTO**

Cada quen terá unha ficha, cunha listaxe de actividades. Terán que definir quen as fai na súa casa.

Fotocopias das
fichas**DINÁMICA DE PECHE: PECHAR O DÍA DUN XEITO AGRADÁBEL.****PROCEDEMENTO**

En círculo, cada quen falará de como se sentiron ao longo da sesión e danzaremos o *Amichi*. (Ver máis información en anexos).

5 MIN

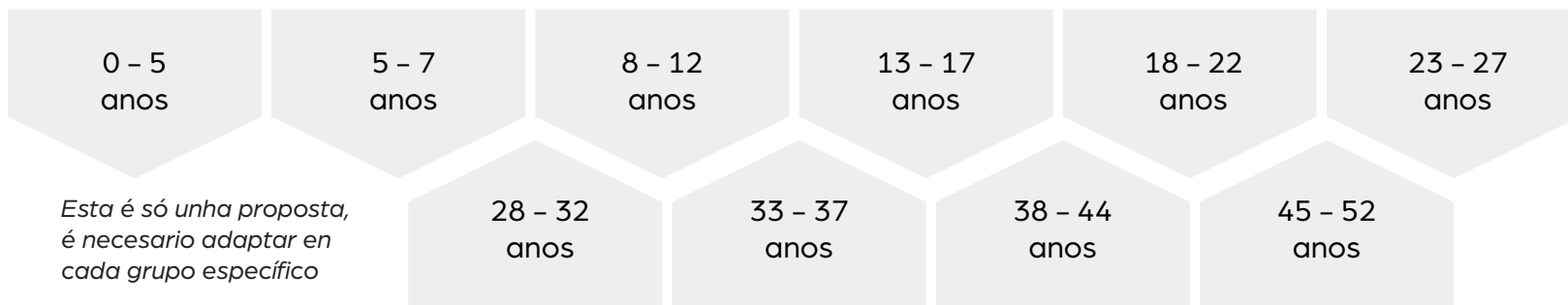
3. Apoio teórico:

♦ Ver o apoio teórico da anterior sesión.

4. Apoio pedagógico:

♦ Como xa se explicou na introdución da presente guía, este traballo é froito dun longo proceso que foi validado en centros escolares. Por tanto, é un material pensado para ser replicado nestes contextos mais tamén é facilmente extrapolábel a outros. Así pois, no caso de realizalo con outros grupos non escolares nin en idade escolar, é importante facer as seguintes apreciacións:

Nas páxinas 18 e 19 do caderno, en lugar de facer unha secuencia lineal de anos, propor que cada columna aglutine varios anos de tal xeito:



Nas páxinas 14 e 15 do caderno suxírese non ter en conta as cores asignadas.

Tense constatado que as emocións de "vergoña" e "rexeitamento" non son facilmente identificables, polo que se suxire que sexan "amor" e "tranquilidade" tamén para ter equilibrio entre emocións positivas e negativas.

Enquisa das tarefas da casa nos fogares:

Elaborada por Marian Araujo,
IES Eduardo Pondal.

Miña
nai

Meu
pai

Miña
irmá

Meu
irmán

Outra
persoa

Quen fixo a compra do que almorcei hoxe?

Quen fixo a cama na que durmín?

Quen limpou o baño que utilicei?

Quen lavou a roupa que levo?

Quen limpa os cristais na casa?

Quen lava as cortinas, alfombras... na casa?

Quen conduce o coche cando saímos da casa?

Quen me leva á consulta médica?

Quen me compra a roupa?

Quen está máis pendente cando enfermo?

Cando alguén da familia precisa algo, quen se presta?



4ª ETAPA: AUTOIDENTIDADE DE XÉNERO

Entramos nunha das etapas menos exploradas do noso labirinto, a autoidentidade de xénero.

Iremos de vagar xa que é un tema de longo recorrido de profundización, necesario para definirmos nalgúns temas.

Así pois, reflexionaremos sobre como o sistema heteropatriarcal inclúe nas nosas vidas, que o grupo descubra os seus mecanismos e funcionamento, dialoguen e fagan propostas para un funcionamento alternativo e inclusivo. Tamén falaremos dos estereotipos de xénero, que vivimos no noso día a día e que tamén fagamos propostas alternativas.

Sabemos que non é unha etapa fácil porque nos leva a indagar dende o subxectivo e persoal, remóvenos.

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

1. Obxectivos:

- ♦ Reflexionar sobre a importancia da igualdade de xénero.
- ♦ Identificar a división sexual do traballo nas nosas vidas.
- ♦ Retomar a tarefa previa: enquisa das tarefas da casa.

2. Desenvolvemento:

Páxinas 31 a 35 do caderno

**PRESENTACIÓN E
OBXECTIVOS DO DÍA**

Situar en que momento do proceso estamos

DINÁMICA

Cambiando a bandeira

Manuais
Páxinas 3 e 4 ampliadas
Alfinete con bandeiriña

3 MIN

PROCEDEMENTO

No taboleiro da aula, teremos unha copia ampliada dos pasos do caderno e cunha bandeiriña iremos situando en que momento estamos: AUTOIDENTIDADE DE XÉNERO.

Aprovéitase este momento para recordar os acordos básicos, tamén ampliados no taboleiro da aula.

DINÁMICA ROMPEXEO

Crear bo ambiente

DINÁMICA: A cadeira andante**7 MIN****PROCEDEMENTO**

As persoas farán un círculo e irán andando no sentido da roda facendo diversos xestos: primeiro poñendo a man na cabeza da persoa que vai diante, logo poñendo a man na súa nariz, sentándose nas persoas da persoa que está atrás e finalmente subindo as mans.

(ver a explicación detallada en Anexos).

DIVISIÓN SEXUAL DO TRABALLO

Visualizar os diferentes traballos asignados a mulleres e a homes.

DINÁMICA

Pregunta xeradora: Retomamos a tarefa previa, da enquisa sobre traballo produtivo e reprodutivo, e facemos unha posta en común. A persoa facilitadora vai anotando na pizarra que tarefas son feitas por mulleres e cales por homes.

Unha vez feita a posta en común, fálase sobre os resultados e explícase sobre a división xenérica do traballo e reflexionamos sobre iso.

Manual
Pizarra
Xiz**15
MIN**

De luns a venres: Inspirada na canción *Os días da semana*, colocámonos en círculo e facemos unha rolda tirando unha pelota ou similar. Cando digamos o día da semana, a persoa que recibe a pelota dirá, en primeiro lugar, un traballo non remunerado (de coidados). Unha vez finalizada a rolda de luns a venres, explicamos o apartado de traballo reprodutivo da páxina 34 na pizarra.

Música
Lapis**15
MIN**

Plenaria: Explicamos os contidos das páxinas 34 e 35. Reflexionamos acerca do traballado.

TAREFA

Profundar acerca do sistema sexo-xéneros

DINÁMICA: Asignar características

5 MIN

PROCEDEMENTO

Deberán cubrir o cadro da páxina 37 do caderno, colocando cada característica segundo pensen que pode atribuírse a mulleres ou homes.

DINÁMICA DE PECHE: CREAR UNIDADE E COHESIÓN DENTRO DO GRUPO

PROCEDEMENTO

En círculo, cada quen falará de como se sentiron ao longo da sesión e danzaremos o *Amichi*. (Ver máis información en anexos).

5 MIN

3. Apoio teórico:

♦ O apoio teórico deste obradoiro está integrado no propio manual, nas páxinas 34 e 35 do caderno. Para profundar máis sobre equidade de xénero e a perspectiva de InteRed pode consultarse o seguinte 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. Apoio pedagóxico: Dinámica De luns a venres

♦ Canción "Os días da semana" (<https://youtu.be/OdOW5G1ydBs>)

Luns antes de almorzar

unha nena foi xogar

pero non puido xogar

porque tiña que... (dicir un traballo non remunerado en primeiro lugar e un traballo remunerado na segunda volta).

Cuarta etapa: Autoidentidade de xénero || Segundo obradoiro: Estereotipo de xénero

1. Obxectivos:

- ♦ Identificar que son os estereotipos de xénero e recoñecer a súa influencia.

2. Desenvolvemento:

Páxinas 36 a 42 do caderno

**PRESENTACIÓN E
OBJECTIVOS DO DÍA**

Situar en que momento do proceso estamos

DINÁMICA

Cambiando a bandeira

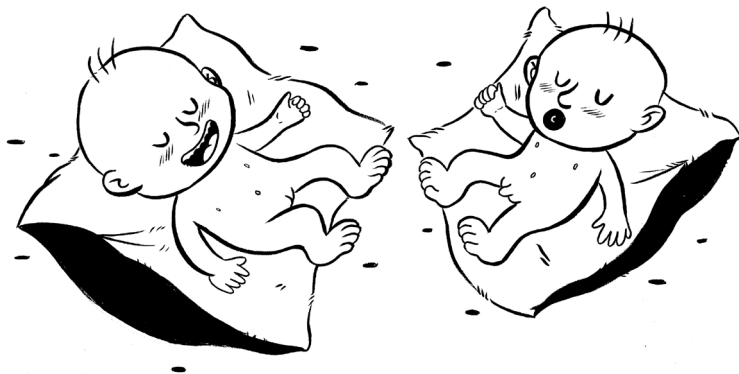
Manuais
Páxinas 3 e 4 ampliadas
Alfinete con bandeiriña

3 MIN

PROCEDEMENTO

No taboleiro da aula, teremos unha copia ampliada dos pasos do caderno e cunha bandeiriña iremos situando en que momento estamos: **AUTOIDENTIDADE DE XÉNERO**.

Aprovéitase este momento para recordar os acordos básicos, tamén ampliados no taboleiro da aula.



DINÁMICA ROMPEXEO

Axudar á cohesión e ao bo ambiente do grupo

DINÁMICA: Nariz con nariz

Panos

5 MIN**PROCEDEMENTO**

En dúas filas, unha persoa en fronte da outra. Unha delas estará con ollos pechados e a outra irá soprando achegándose ata tocar o nariz.
(*ver máis detallada en Anexos*).

**AUTOIDENTIDADE DE XÉNERO:
DIFERENZAS SEXUAIS E DE XÉNERO**

Comprender a diferenzas entre os termos sexos e xénero.

DINÁMICA

Somos tan diferentes?: En plenaria, a persoa facilitadora escolle a un neno e unha nena para que o grupo vaia sinalando características propias de cada persoa segundo son muller e home.

Iremos apuntando estas características na pizarra. Unha vez rematada a participación, iremos sinalando se cada unha desas características poderíamos atribuílas a homes e mulleres. En caso de que as características se atribúan aos dous sexos, tacharémolas, ata quedarnos unicamente coas diferenzas xenitais.

Pizarra
Xiz
Rotuladores

**7
MIN**

Plenaria: Escribirán na páxina 36 do caderno as diferenzas dos corpos e leremos en plenaria a explicación das páxinas 36 e 37 para aclarar as diferenzas sexuais e de xénero.

Apuntaremos que, independentemente de catalogarnos como home ou muller, os corpos dos homes e das mulleres son igualmente diversos, existindo tantas formas corporais e xenitais como persoas no mundo. É relevante facer fincapé na diversidade de corpos.

Manuais

**6
MIN**

Como somos?: Partimos da tarefa asignada para esta sesión (páxina 37). En dous grupos, cada un deles terá un anaco grande de papel continuo no que debuxarán "unha moza" e noutro "un mozo". A consigna para o debuxo será "unha muller ideal" e "un home ideal".

Cada grupo exporá o traballo realizado. Cando se expoña "o home", os rapaces da clase colocaranse nunha fila mirando cara a pizarra. A medida que se vaian dicindo características, darán un paso cara adiante se se identifican ou quedan no sitio se non. Así, verase de forma visual o grado de identificación co modelo hexemónico de "home". Farán a mesma dinámica as rapazas.

Papel continuo
Revistas
Ceras de cores
Cola en barra
Cinta de pintor

**12
MIN**

Plenaria: Finalmente, explicarase os conceptos referidos nas páxinas 38 e 39 do caderno. Reflexionarase sobre como aprendemos os modelos hexemónicos.

Manuais

**5
MIN**

TAREFA

Reflexionar sobre o xénero nas nosas vidas.

Identificar unha persoa ou personaxe que admiramos.

DINÁMICA

Reflexión individual: Se consideramos que o grupo xa pode avanzar neste contido, explicamos que se tomen un tempo persoal para facer as páxinas 40 e 41 do caderno.

Suxerimos que o fagan nun momento con calma e con música suave de fondo (non obrigatorio e só para grupos máis avanzados).

**5
MIN**

A quén quero parecerme?: Para a seguinte sesión, deberán recortar unha imaxe, fotografía ou debuxo de alguén que admiran e que lles gustaría parecerse (da súa contorna, unha personaxe ficticia ou pública, etc) e colocala na páxina 44 do caderno e contestar ás preguntas.

DINÁMICA DE PECHE: CREAR UNIDADE E COHESIÓN DENTRO DO GRUPO**PROCEDEMENTO**

En círculo, cada quen falará de como se sentiron ao longo da sesión e danzaremos o *Amichi*. (Ver máis información en anexos).

3 MIN**3. Apoio teórico:**

♦ O apoio teórico deste obradoiro está integrado no propio manual, nas páxinas 36, 37, 38 e 39 do caderno.

Consultar tamén o apoio teórico da anterior sesión.



5ª ETAPA: AUTOESTIMA

Nesta etapa falaremos da autoestima, iso do que tanto se fala pero, sabemos o que é? E nós, como temos a autoestima?

Así pois, nesta etapa seremos conscientes do que fortalece a nosa autoestima pero tamén daquilo que nola debilita.

Finalmente, veremos como está o noso nivel de autoestima de cara a seguir avanzando no noso peculiar labirinto.

Quinta etapa: Autoestima || Primeiro obradoiro: Referentes

1. Obxectivos:

- ♦Ser conscientes de que/quen fortalece a nosa autoestima.
- ♦Retomar a tarefa previa: A quen quero parecerme.

2. Desenvolvemento:

Páxinas 44 a 47 do caderno

**PRESENTACIÓN E
OBXECTIVOS DO DÍA**

Situar en que momento do proceso estamos

DINÁMICA

Cambiando a bandeira

Manuais
Páxinas 3 e 4 ampliadas
Alfinete con bandeiriña

3 MIN

PROCEDEMENTO

No taboleiro da aula, teremos unha copia ampliada dos pasos do caderno e cunha bandeiriña iremos situando en que momento estamos: AUTOESTIMA.

Aprovéitase este momento para recordar os acordos básicos, tamén ampliados no taboleiro da aula.

DINÁMICA ROMPEXEO

Axudar á cohesión e ao bo ambiente no grupo

DINÁMICA: Andando polo mundo**7 MIN****PROCEDEMENTO**

Ocupando todo o espazo da aula, comezamos a andar de xeito normal, seguindo as indicacións que se vaian dando:

- cos ombreiros e a mirada altiva
- cos ombreiros e a mirada baixa
- mirando de reollo
- mirando aos ollos e saudando

Ao rematar preguntamos como se sentiron , con que "modo" sentían máis comodidade e cal cren que é a mellor maneira de "andar polo mundo".

AUTOESTIMA, REFERENTES

Reflexionar sobre a importancia de ter referentes

DINÁMICA

Pregunta xeradora: Preguntamos que cren que significa a autoestima e o aclaramos, apuntando que imos saber mais ao longo de dúas sesións. Invítaselles a que compartan o exercicio de "A quen quero parecerme?" (*páxina 44 do caderno*).

Fálase da importancia dos referentes de cara a construír a nosa autoestima e detémonos a explicar que se entende por este concepto seguindo a explicación da páxina 46 do caderno.

Manual

**10
MIN**

AUTOESTIMA, A CONCEPTO

Entender o concepto de autoestima

DINÁMICA

Plenaria: En grupo lemos a páxina 45 e comentamos as diferenzas entre o que lle pasa a Xoán e a Xoana (de aspecto, actitude, postura...). Lemos en grupo a páxina 46 e comentamos. Facemos fincapé na importancia das persoas que nos rodean sobre a nosa autoestima nestas idades.

Manual

**5
MIN**

Visualización: Facemos un exercicio de visualización para facernos conscientes das persoas que contribúen a subir ou baixar a miña autoestima (*ver explicación no apartado de Apoio pedagóxico*).

Música

**10
MIN**

Traballo individual: Seguidamente, cada quen cubre a primeira metade da páxina 47 do caderno. Esta actividade non a compartimos.

Manual
Lapis

**5
MIN**

TAREFA

Identificar as persoas, animais ou cousas que nos axudan a manter a nosa autoestima ou que nos debilitan a nosa autoestima.

DINÁMICA: A diana da autoestima

5 MIN

PROCEDIMENTO

Deberán cubrir a diana da páxina 47 colocando todas aquelas persoas, obxectos, espazos ou animais que nos axudan ou nos debilitan a nosa autoestima, escribindo máis cerca do centro aquelas que nos reforzan, e viceversa.

DINÁMICA DE PECHE: CREAR UNIDADE E COHESIÓN DENTRO DO GRUPO

PROCEDEMENTO

En círculo, cada quen falará de como se sentiron ao longo da sesión e danzaremos o *Amichi*. (Ver máis información en anexos).

5 MIN

3. Apoio teórico:

♦ O apoio teórico deste obradoiro está integrado no propio manual, na páxina 46 do caderno. Para profundizar nos contidos sobre autoestima con enfoque de xénero, recomendamos o seguinte manual:

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

4. Apoio pedagóxico:

♦ Coa música moi suave de fondo para que se escoite por riba a voz que dirixe a visualización, vaise axudando á relaxación e á visualización do nome de cada persoa.

Pídese que se tomben ou se senten no chan coas mans ao lado do corpo, as pernas relaxadas e cos ollos suavemente pechados. Seguidamente, a persoa que fai a visualización di con voz clara e serena:

“Reláxome, imaxínome que estou tombada ou tombado sobre un colchón gros e suave. Estou a gusto. Sinto que me pesa a cabeza, pésanme os brazos, pésame o corpo, as pernas coma se fosen de ferro.



.....

O meu corpo vai cara abaixo, abaixo, abaixo, abaixo.... Pésame a cabeza. Pésanme os brazos. Pésame o corpo, as pernas Pesan moito e o meu corpo vai cara abaixo, abaixo, abaixo Ata que sinta que o meu corpo flota, flota no aire tranquilo e sereno. Pésame a cabeza, pésanme os brazos, pésame o corpo, as pernas, pesan moito e o meu corpo vai cara abaixo, abaixo, abaixo Ata que sinta que o meu corpo flota no aire tranquilo e sereno.

Vou retroceder na miña vida como quen vai cara atrás nunha película. Detéñome naquel momento da miña vida cando me atopei cunha persoa que me axudara a valorarme e quererme máis. Unha familiar, profesora, amizade... deteño ese momento na miña mente. Que pasou? Que foi o que me dixeron que me axudou? Como me sentín?

Agora, pouco a pouco, son consciente da miña respiración. Son consciente da postura na que está o meu corpo. Pouco a pouco volvo sentir as miñas mans, os meus pés. Sinto novamente o chan onde estou tombada, tombado.

E pouco a pouco, sen forzar ningún movemento, abro os ollos e reincorpórome. Seguidamente e sen falar, coa música de fondo, vou responder á primeira parte da páxina 47 do caderno.

Quinta etapa: Autoestima || Segundo obradoiro: A nosa autoestima

1. Obxectivos:

- ♦ Ser conscientes do noso nivel de autoestima

2. Desenvolvemento:

Páxinas 47 a 50 do caderno

**PRESENTACIÓN E
OBXECTIVOS DO DÍA**

Situar en que momento do proceso estamos e cales son os obxectivos do día.

DINÁMICA

Cambiando a bandeira

Manuais
Páxinas 3 e 4 ampliadas
Alfinete con bandeiriña

3 MIN

PROCEDEMENTO

No taboleiro da aula, teremos unha copia ampliada dos pasos do caderno e cunha bandeiriña iremos situando en que momento estamos: AUTOESTIMA.

Aprovéitase este momento para recordar os acordos básicos, tamén ampliados no taboleiro da aula.

DINÁMICA ROMPEXEO

Dinamizar o grupo e activarse

DINÁMICA: O aro

Aro

5 MIN

PROCEDEMENTO

En círculo e da man, irase pasando un aro polo corpo sen agarralo e sen soltar as mans. Primeiro, faise de pé e logo sentadas no chan.

A NOSA AUTOESTIMA

Visualizar que cousas nos nutren e favorecen a nosa autoestima.



DINÁMICA

Pregunta xeradora: Partindo o exercicio da páxina 47, quen queira comparte que cousas son as que quere ter preto e que lle sube a autoestima e cales non.

Relacionamos a importancia da nosa rede afectiva coa autoestima para recorrer a ela cando o precisamos.

Manuais

**7
MIN**

O xogo da autoestima: Cada persoa terá un folio de cor e estarán cos ollos pechados. A persoa facilitadora irá dicindo unha serie de frases. Cada persoa, según lle afectan moito, pouco ou nada, racha un anaco de papel (canto máis lle afecte, máis grande será o anaco de papel).

Seguidamente, xa cos ollos abertos, a facilitadora irá dicindo frases que poden axudar a sentirse ben. En función se lles axuda moito ou pouco, buscarán un anaco de papel de tamaño acorde e pegarano ao seu papel, “recompoñendo” así a súa autoestima.

Seguidamente, en plenaria, falamos sobre que frase nos fixo arrancar o papel máis grande, cal nos fixo recompoñer máis a nosa autoestima e se alguén volver ter o folio enteiro.

Traballo individual: Enlazamos isto coa explicación dos diversos tipos de autoestima (páxina 48 do caderno). Logo, damos un tempo para que cada quen conteste ao test da páxina 49 do caderno. Isto non se comparte, é persoal.

O espello máxico: En plenaria, coméntaselles que na caixa hai unha cousa moi importante (xerando bastante expectativa). A persoa facilitadora vai pasando e abrindo a caixa persoa por persoa e pedindo que se garde o segredo ata que todo o grupo o vexa.

A caixa contén un espello. Unha vez finalizada a rolda, explícase a importancia de auto-quererese, de ter unha boa autoestima.

Folios de cores
Panos
Cinta de pintor
Bolígrafos

**15
MIN**

Manual
Bolígrafos

**5
MIN**

Caixa bonita
Espellos
Ceras de cores
Canción “Cree en ti” Porta

**7
MIN**

Opcional:
Música
Aromaterapia

TAREFA

Afianzar a autoestima

DINÁMICA: Escribirme unha cartaFolios de cores
Sobres**3 MIN****PROCEDEMENTO**

Cada persoa escribirá unha carta para si mesma sobre os seus soños, esperanzas, compromisos de cambio... meterase nun sobre e non se abrirá ata fin de curso (pégase na páxina 50 do caderno).

DINÁMICA DE PECHE: CREAR UNIDADE E COHESIÓN DENTRO DO GRUPO**PROCEDEMENTO**

En círculo, cada quen falará de como se sentiron ao longo da sesión e danzaremos o *Amichi*. (Ver máis información en anexos).

5 MIN**3. Apoio teórico:**

♦ O apoio teórico deste obradoiro está integrado no propio manual, na páxina 48 do caderno. Tamén se pode consultar o apoio teórico da anterior sesión.

4. Apoio pedagóxico:

♦ O xogo da autoestima

COUSAS QUE ME SACAN A AUTOESTIMA

Unha pelexa co meu mellor amigo ou a miña mellor amiga

Reconcilieime cun amigo ou cunha amiga

O meu profesor ou a miña profesora criticou un traballo no que me esforzara moito

Recibín unha felicitación por un traballo de clase

O meu grupo de amizades non me avisou que quedarán

O meu grupo de amizades tenme en conta cando se fan plans

Un amigo ou unha amiga revelou un segredo que lle dixera en confianza

Un amigo ou unha amiga cóntame algo moi íntimo en confianza

A xente burlase de min por como visto

Recibo algún tipo de comentario positivo sobre a miña aparencia

Non sei resolver un problema

Non sei resolver un problema pero pido axuda

Invitei a unha persoa a quedar e rexeitoume

Invitei a unha persoa a quedar e díxome que si

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.

Poderás escoitar esta cantiga no seguinte enlace:
<https://youtu.be/8Q0DwODE6cA>



6ª ETAPA: AUTOCOIDADO

O tema do autocoidado non está sendo moi tratado na nosa sociedade. Cando menos, non nun sentido amplo.

Moitas veces só nos quedamos en coidarnos a nós mesmas e nós mesmos pero non conseguimos dar o paso cara o coidado das demais persoas. Nin o coidado cara o noso entorno e a natureza.

Nesta etapa imos centrarnos no coidado persoal xa que é a base dos demais coidados.

Saber coidarnos para coidar ás demais.

Sexta etapa: Autocoidado || Primeiro obradoiro: O noso recuncho

1. Obxectivos:

- ♦ Identificar claves para promover o autocoidado e ver a importancia de coidarnos.

2. Desenvolvemento:

Páxinas 51 a 56 do caderno

**PRESENTACIÓN E
OBJECTIVOS DO DÍA**

Situar en que momento do proceso estamos

DINÁMICA

Cambiando a bandeira

Manuais
Páxinas 3 e 4 ampliadas
Alfinete con bandeiriña

3 MIN

PROCEDEMENTO

No taboleiro da aula, teremos unha copia ampliada dos pasos do caderno e cunha bandeiriña iremos situando en que momento estamos: AUTOCOIDADADO.

Aprovéitase este momento para recordar os acordos básicos, tamén ampliados no taboleiro da aula.

DINÁMICA ROMPEXEO

Dinamizar o grupo e activarse

DINÁMICA: Irmanamento pingüiño

Panos

5 MIN**PROCEDEMENTO**

Faise un círculo entre todo o grupo. Á dereita, temos ao noso irmán ou irmá pingüiña que nos vai facer un son no oído que só entre irmáns se sabe recoñecer.

Desfáise o círculo e, cos ollos pechados, tense que volver atopar aos irmáns e irmás ata refacer o círculo inicial.

AUTOCOIDADO, O NOSO RECUNCHO FAVORITO

Ser conscientes do lugar que máis nos gusta e relaxa

DINÁMICA

Visualización: A través dunha visualización, cada quen pensa no seu lugar favorito. *(Ver explicación en Apoio pedagóxico).*

Seguidamente, damos tempo para que fagan a páxina 52 do caderno. Quen queira, compartirá esta tarefa falando de como inflú sentirnos ben no noso autocoidado, entrelazando autoestima e autocoidado e explicando así a páxina 53 do caderno.

Manuais
Música suave
Bolígrafos

**10
MIN**

AUTOCOIDADO, O AUTOCOIDADO

Ser conscientes dos meus autocoidados

DINÁMICA

A importancia de autocoidarnos: Pídeselle ao grupo que se poña de “cucillias” e que aguanten todo o que poidan. Cando xa se teñan incorporado todas, pregúntaselle porque se foron levantando. Como a maioría responderá que lles doía, que estaban incómodas... farase un paralelismo entre isto e que cando algo nos fai sentir mal, nos dana, cambiamos de postura.

Para contrarrestar, facemos o “estiramento tibetano”. Con música suave, pedimos que respiren suavemente e poñan a man na barriga. Que movan cada articulación de forma circular varias veces, dende a cabeza ata os pés.

**12
MIN**

A pirámide dos coidados: Teremos proxectada ou nun papel continuo grande a “Pirámide dos coidados”. Cada persoa terá cinco papeis de cores. Individualmente escribirán cinco rutinas diarias que ten de coidado e logo colocarano na parte da pirámide que consideran que corresponde.

En plenaria, observamos o debuxo da pirámide da páxina 54 do caderno e debatemos sobre o exposto no grupo. Falaremos sobre as diferenzas entre ambas pirámides e lanzamos dúas preguntas: cremos que é importante coidarse? Sabíamos todo o que implica coidarse?

Papel continuo
ou “pirámide dos
coidados” en A3Rotuladores
Papeis de cores
Cinta de pintor
Manuais**12
MIN**

TAREFA

Reforzar os hábitos de autocoidado

DINÁMICA: Exercicio**3 MIN****PROCEDEMENTO**

Convídaselles a que cada quen faga, individualmente o exercicio da páxina 55 do caderno e que, despois de facelo, escriban algún compromiso de autocoidado.

DINÁMICA DE PECHE: CREAR UNIDADE E COHESIÓN DENTRO DO GRUPO**PROCEDEMENTO**

En círculo, cada quen falará de como se sentiron ao longo da sesión e danzaremos o *Amichi*. (Ver máis información en anexos).

5 MIN**3. Apoio teórico:**

♦ O autocoidado

É coidarse a unha/ un mesma/o e inclúe a alimentación sa, a hixiene corporal, o exercicio físico e as relacións sas coa familia e amizades. Para chegar ata aí, é necesario traballar previamente a etapa da autoestima, aceptarse e querer-se, para logo coidarse.

Máis apuntamentos teóricos na páxina 53, 54 e 56 do caderno.

.....

4. Apoio pedagóxico:

♦ Visualización

Coa música moi suave de fondo para que se escoite por riba a voz que dirixe a visualización, vaise axudando á relaxación e á visualización do nome de cada persoa.

Pídese que se tomben ou se senten no chan coas mans ao lado do corpo, as pernas relaxadas e cos ollos suavemente pechados. Seguidamente, a persoa que fai a visualización di con voz clara e serena:

“Reláxome, imaxínome que estou tombada ou tombado sobre un colchón grosa e suave. Estou a gusto. Sinto que me pesa a cabeza, pésanme os brazos, pésame o corpo, as pernas coma se fosen de ferro.

O meu corpo vai cara abaixo, abaixo, abaixo, abaixo.... Pésame a cabeza. Pésanme os brazos. Pésame o corpo, as pernas Pesan moito e o meu corpo vai cara abaixo, abaixo, abaixo Ata que sinta que o meu corpo flota, flota no aire tranquilo e sereno. Pésame a cabeza, pésanme os brazos, pésame o corpo, as pernas, pesan moito e o meu corpo vai cara abaixo, abaixo, abaixo Ata que sinta que o meu corpo flota no aire tranquilo e sereno.

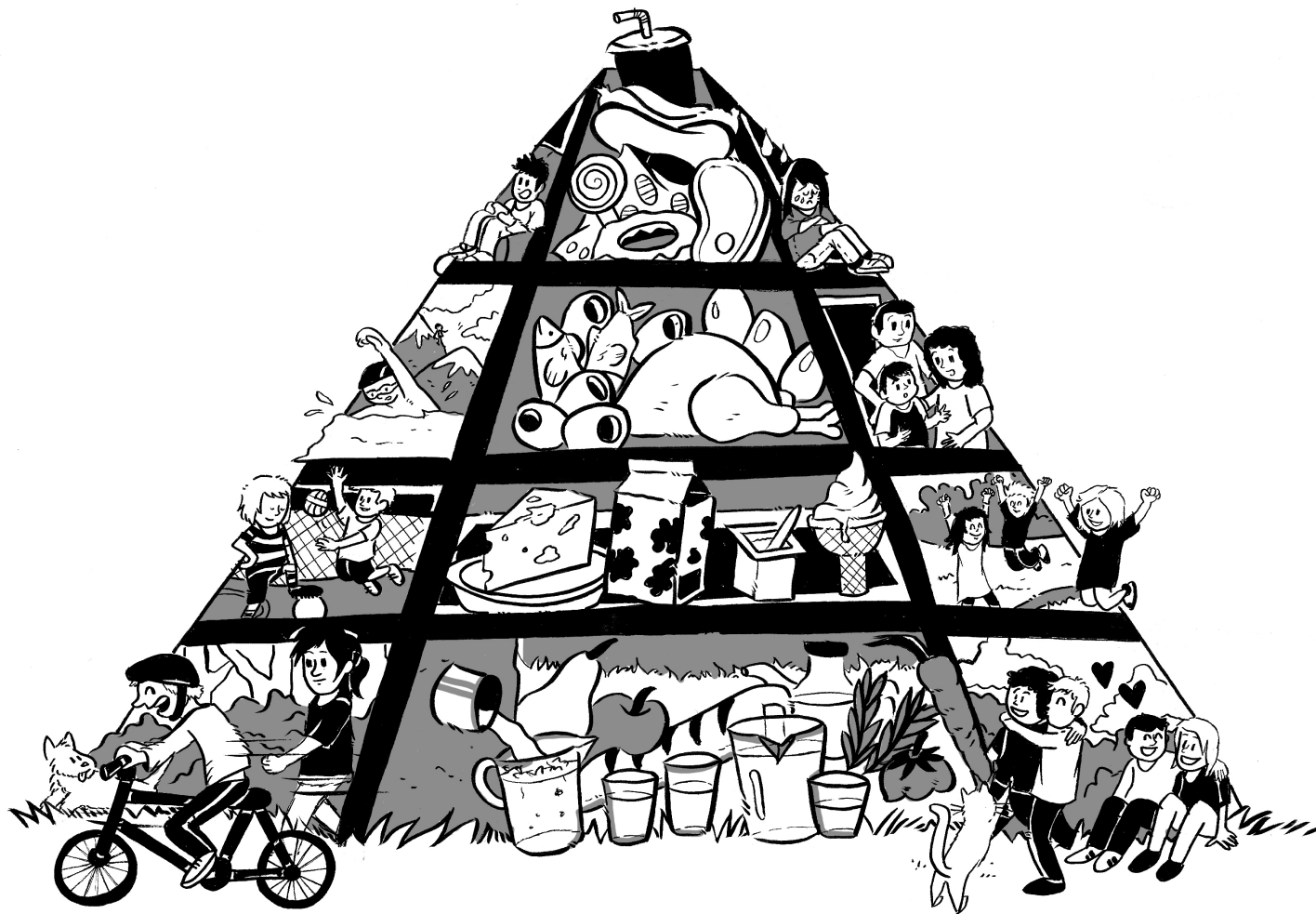
O meu corpo vaise elevando pouco a pouco do chan, atraveso o tellado e miro cara abaixo vendo alí abaixo o instituto e as súas rúas dende arriba. O meu corpo está sobre unha nube que viaxa e que me leva pouco a pouco cara o lugar que máis me gusta do mundo. Pouco a pouco, vaime levando ata alí. Cando chego, a nube déixame suavemente sobre ese lugar. Alí desfruto, reláxome e son feliz.

Trato de saber por que me gusta ese lugar, por que me sinto tan ben aquí. Agora, pouco a pouco, son consciente da miña respiración. Son consciente da postura na que está o meu corpo. Pouco a pouco volvo sentir as miñas mans, os meus pés. Sinto novamente o chan onde estou tombada, tombado.

E pouco a pouco, sen forzar ningún movemento, abro os ollos e reincorpórome. Seguidamente e sen falar, coa música de fondo, vou facer o exercicio da páxina 52 do caderno.

A piramide dos cuidados:

- ♦ A piramide dos alimentos, exercicio físico e afectos da Garbancita Ecológica.



Sexta etapa: Autocoidado || Segundo obradoiro: Comunicámonos

1. Obxectivos:

- ♦Promover nas persoas do grupo unha comunicación asertiva.
- ♦Retomar a tarefa previa: compromisos de autocoidado.

2. Desenvolvemento:

Páxinas 57 a 62 do caderno

**PRESENTACIÓN E
OBJECTIVOS DO DÍA**

Situar en que momento do proceso estamos

DINÁMICA

Cambiando a bandeira

Manuais
Páxinas 3 e 4 ampliadas
Alfinete con bandeiriña

3 MIN

PROCEDEMENTO

No taboleiro da aula, teremos unha copia ampliada dos pasos do caderno e cunha bandeiriña iremos situando en que momento estamos: AUTOCONCEPTO.

Aprovéitase este momento para recordar os acordos básicos, tamén ampliados no taboleiro da aula.

DINÁMICA ROMPEXEO

Dinamizar o grupo e activarse

DINÁMICA: Un qué?**5 MIN****PROCEDEMENTO**

En círculo, a persoa dinamizadora entrega unha pinza a unha persoa dicindo "isto é unha pinza". O pregunta "un que?" e a persoa responde "unha pinza". A pinza vai pasando por todas as persoas ca mesma dinámica cara a dereita.

Pero, do lado esquerdo do círculo faise o mesmo pero dicindo "unha aperta". Cando se responde a "un que?" repítese "unha aperta" ao tempo que se lle dá unha aperta a esa persoa.

AUTOCOIDADO, A COMUNICACIÓN ASERTIVA

Comprender que é a asertividade

DINÁMICA

Os globos: Cada persoa terá un globo que terá que inflar e atalo cun anaco de corda ao seu nocello. Unha vez que todo o grupo o ten feito, dásele a consigna de que teñen que aguantar un minuto sen que ninguén lle explote o globo. O grupo tratará de explotar os globos das compañeiras para defender o seu.

Finalizado o tempo, explícaselle o paralelismo desta dinámica coa asertividade: a maioría das veces "defendémonos" para gañar nós sen procurar que gañemos todas. Coa asertividade podemos gañar todas as persoas, sen necesidade de competir ou colocarnos por riba ou baixo doutras persoas.

Globos
Corda**7
MIN**

Plenaria: Antes de entrar no tema, preguntamos se alguén desexa compartir os seus compromisos de autocoidado e se xa cumpriron algún.
Nun papel continuo levamos escritas algunhas características da comunicación asertiva (páxina 59 do caderno). Explicanse e déixanse na aula.

Na pizarra débúxase unha liña continua situando nun extremo a comunicación agresiva, noutro extremo a pasiva e no centro a comunicación asertiva. Explicase e vanse poñendo exemplos seguindo as páxinas 57 e 58 do caderno e algún da súa propia realidade. No medio da liña, faise un punto que é a asertividade.

Pizarra
Xiz
Manuais
Bolígrafos

**10
MIN**

O tesouro: Sacar a catro persoas da clase. Unha das persoas recibe unha bolsa, baixo a consigna de que dentro hai algo moi importante que non queremos que nos quiten.

A outra persoa terá a consigna de tratar de quitarlle o que ten na bolsa. O resto do grupo actuarán como observadoras (ver ficha de observación no apartado pedagóxico) onde analizarán as condutas pasivas, agresivas e asertivas de cada unha das persoas. Finalmente, comentamos en plenaria.

Bolsa
Fichas de observación
Bolígrafos

**10
MIN**

TAREFA

Avaliar se a comunicación de cada quen tende a asertiva

DINÁMICA: Cuestionario da asertividade

3 MIN

PROCEDEMENTO

Cada persoa realizará o cuestionario da asertividade da páxina 62 do caderno para avaliar a súa propia maneira comunicativa.

DINÁMICA DE PECHE: CREAR UNIDADE E COHESIÓN DENTRO DO GRUPO

PROCEDEMENTO

En círculo, cada quen falará de como se sentiron ao longo da sesión e danzaremos o *Amichi*. (Ver máis información en anexos).

5 MIN

3. Apoio teórico:

♦ A partires dos materiais da páxina www.educarueca.org, podemos destacar as seguintes calidades para a comunicación asertiva, pasiva e agresiva que se poden colocar na aula.

COMUNICACIÓN AGRESIVA

- ♦ Sobrevalora as opinións e sentimentos persoais sobre as dos demais.
- ♦ Pelexa, acusa, interrompe, ameaza, agride ás demais sen ter en conta os seus sentimentos.
- ♦ Conducta non verbal: mirada fixa, voz alta, xestos de ameaza, fala rápida e fluída, postura intimidadora.
- ♦ Volume de voz elevado, pouca fluidez, interrupcións.
- ♦ Contacto ocular retador, cara e expresión tensa.
- ♦ Tendencia ao contraataque.
- ♦ Conducta verbal: "Deberías." "Farías mellor en..." "Malo." "Debes estar de broma."
- ♦ Efectos nas demais persoas: tensión, descontrol, culpabilidade, mala autoimaxe, soidade, fai sentir mal ás demais, frustración.
- ♦ Actitude das demais cara a persoa: enfado, desexo de vinganza, resentimento, humillación.
- ♦ Producen rexeitamento nas demais persoas.
- ♦ Baixa autoestima e falta de control.

COMUNICACIÓN PASIVA

- ♦ Evitan amosar os seus sentimentos ou pensamentos por temor a ser rexeitadas ou incomprendidas ou a ofender a outras persoas.
- ♦ Infravaloran as súas propias opinións e necesidades e dan un valor superior ás das demais.
- ♦ Non defende seus intereses. Fai o que lle digan sen importar o que pensa.
- ♦ Conduta non verbal: ollos cara abaixo, voz baixa, vacilacións, xestos desvalidos, quita importancia á situación, risas falsas.
- ♦ Volume baixo de voz, vacilacións, silencios, pouca fluidez...
- ♦ Pouco contacto ocular, mirada baixa, postura tensa, incómoda...
- ♦ Conduta verbal "quizais.." "importaríache moito que...?" "Non te molestes" "realmente non é importante..."
- ♦ Efectos: irritación, resentimento, baixa autoestima, lástima, desgusto.
- ♦ Inseguridade en saber que facer e que dicir.
- ♦ Senten que é necesario ser querida por todas as persoas.
- ♦ Sensación de non ser tidas en conta.
- ♦ Perda de autoestima, perda de aprecio e/ou falta de respecto cara ás demais persoas.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

- ♦Dá a mesma importancia ás opinións alleas que ás propias.
- ♦Parte do respecto ás demais persoas e cara si mesma, aceptando que a postura das demais non ten por que coincidir coa propia.
- ♦Non vai a gañar, senón a chegar a un acordo.
- ♦Unha persoa asertiva é tolerante, acepta os erros, propón solucións sen enfadarse, atopase segura de si mesma e frea ás persoas que lle atacan verbalmente.
- ♦Expresa ao máximo das súas posibilidades o que quere e desexa dun xeito honesto, directo, mostrando respecto pola outra persoa.
- ♦Discrepa abertamente, pide aclaracións, di "non", sabe aceptar erros.
- ♦Defende seus propios intereses. Expresa opinións e sentimentos libremente. Expresa desexos e necesidades e non permite que as demais se aproveiten. É capaz de eloxiar ás demais, sabe pedir favores e facer peticións.
- ♦Conducta non verbal: contacto ocular directo, fala fluída, xesto firme, mensaxe en primeira persoa, respostas directas, verbaliza en positivo. Coñece seus dereitos e deféndeos.
- ♦Expresión de sentimentos tanto positivos como negativos, deféndense sen agredir.
- ♦Conducta verbal: "penso..." "sinto..." "quero..." "fagamos..." "como poderíamos resolver isto?" "que pensas ti?" "que che parece?"
- ♦Efectos: segura, relaxada, autocontrol, autovaloración, respecta os dereitos das demáis. Resolve os problemas.
- ♦Sensación de control emocional.

4. Apoio pedagóxico:

- ♦ O tesouro: ficha para avaliar
Valora do 1 ao 3:

	Personaxe que TEN o tesouro	Personaxe que QUERE o tesouro
Escoita as necesidades da outra persoa		
Trata de convencer á persoa da súa necesidade de forma educada		
O seu corpo está recto e firme		
Renuncia á súa necesidade para compracer á outra		
Usa palabras axeitadas, sen tratar mal á outra persoa		

4.1. Tarefa adicional:

♦ Dividirase o grupo en seis pequenos grupos. Cada un deles terá unha das situacións das páxinas 59, 60, 61 e 62. Daráselle un tempo para que cada grupo pense unha resolución asertiva da situación. Logo, presentarase ao resto da aula e os demais grupos valorarán se consideran que é unha solución axeitada.

Situacións para xogos de roles:

ESCOITA ÁS PERSOAS, E DI O QUE PENSAS, SEN ENOXARTE



Que lle responderías TI?

FALA DICINDO "EU"



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

Que lle responderías TI?

FALA SEN ESAXERAR AS COUSAS QUE PASAN

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

Como o contarías TI?

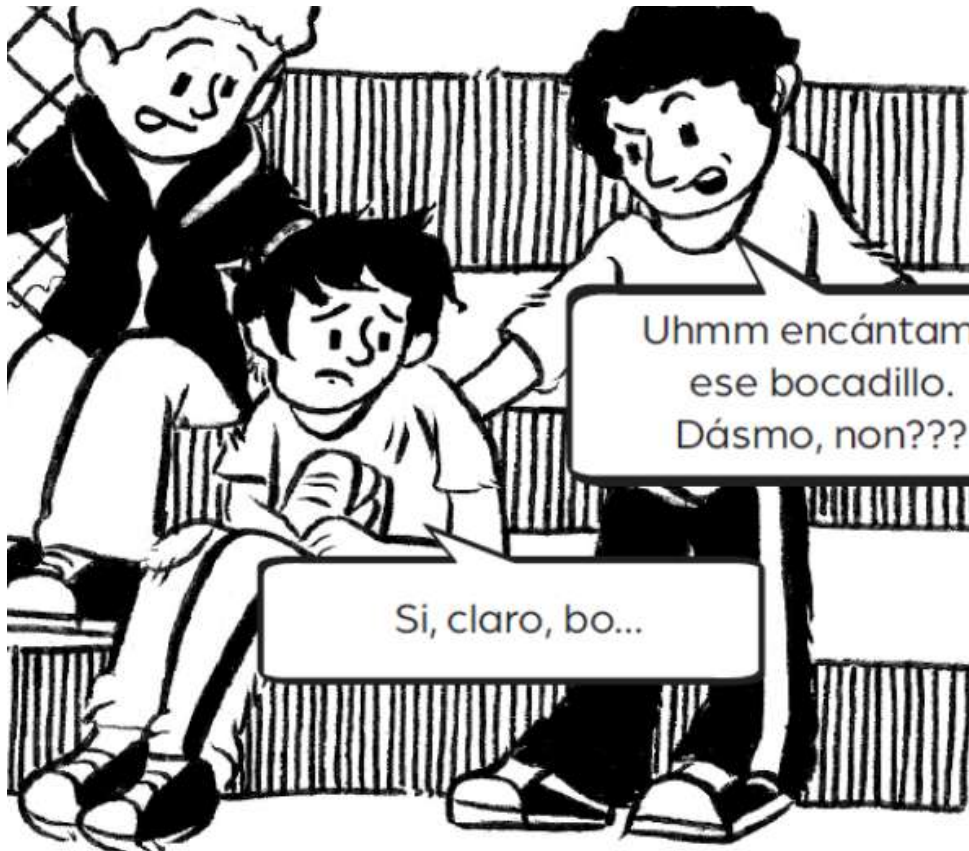
PIDE AXUDA OU EXPRESA CLARAMENTE O QUE NECESITAS



Que dirías TI?

Bo, eu tiña
que estudar...

APRENDE A DICIR "NON"



Que contestarías TÍ?

Si, claro, bo...

PROCURA NON OFENDER OU HUMILLAR A OUTRAS PERSOAS





7ª ETAPA: COÍDADANÍA

Con esta última etapa rematamos o proceso de recorrer o noso labirinto.

Aos coidados propios, unimos agora os das persoas que nos rodea.

Independentemente da idade, formamos parte dunha cidadanía que debera ser responsábel. Consciente de que o que fagamos a nivel local ten unha repercusión global xa que vivimos nun mundo cada vez máis intercomunicado.

E non só coas persoas, se non que tamén estamos en relación ca natureza. De aí que digamos que vivimos nun mundo interdependente e ecodependente.

Sétima etapa: Coidadanía || Primeiro obradoiro: Coido e cóidanme

1. Obxectivos:

- ♦Estender o coidado de min mesma, min mesmo ás demais persoa.
- ♦Reflexionar sobre a necesidade de que nos coiden nalgún momento das nosas vidas e por iso tamén debemos coidar.
- ♦Retomar a tarefa previa: cuestionario sobre asertividade.

2. Desenvolvemento:

Páxinas 63 a 65 do caderno

**PRESENTACIÓN E
OBXECTIVOS DO DÍA**

Situar en que momento do proceso estamos

DINÁMICA

Cambiando a bandeira

Manuais

Páxinas 3 e 4 ampliadas
Alfinete con bandeiriña

3 MIN

PROCEDEMENTO

No taboleiro da aula, teremos unha copia ampliada dos pasos do caderno e cunha bandeiriña iremos situando en que momento estamos: COIDADANÍA.

Aprovéitase este momento para recordar os acordos básicos, tamén ampliados no taboleiro da aula.

DINÁMICA ROMPEXEO

Dinamizar o grupo e activarse

DINÁMICA: O cadrado

Panos e corda

5 MIN**PROCEDEMENTO**

Todo o grupo, cos ollos tapados, debe conseguir facer un cadro cunha corda que está no chan.

COIDADANÍA

Introducir os conceptos de coidados, coidanía, e débeda/pegada dos coidados.

DINÁMICA

Jenga dos coidados: Antes de introducir o tema desta sesión, dáse un tempo para quen queira, comparta os resultados da enquisa da asertividade.

Seguidamente, colocamos a Jenga nunha mesa nun lugar central da aula. Irán saíndo persoas voluntarias, collen unha carta e len en voz alta para toda a clase. En grupo, debaten se é un coidado e quen o fai nas súas casa ou entorno próximo. Logo, a persoa que saíu, retira unha ficha da metade para abaixo da Jenga e coloca na parte superior. O xogo remata cando caen as pezas.

A partires desta dinámica, explícase que son os coidados, así como a débeda e a pegada de coidados seguindo a páxina 65 do caderno. Cubrimos o cadro da páxina en relación á tarefa, o xogo da Jenga e a explicación.

Jenga dos
coidados**10
MIN**

Pódense atopar instrucións, marco teórico e tarxetas para imprimir para o xogo da *Jenga*, no seguinte enlace:

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

Traballo individual: Tras a explicación, damos un tempo para que cada quen faga o exercicio da páxina 64 e da 65

Manuais
Boligrafos

**7
MIN**

Visualización: Exercicio de visualización para conectar con como me sinto cando alguén me coido e cando eu coido. Unha vez finalizada, cada quen fai o exercicio da páxina 66 do caderno. De xeito opcional, podemos pegar un gomet sobre un coidado que resaltemos na visualización nas páxinas 18 e 19.

Música
Gomet

**15
MIN**

TAREFA

Reflexionar sobre a importancia de pórse no lugar das outras persoas para coidar

DINÁMICA: Traballo individual

5 MIN

PROCEDEMENTO

Cada quen fará o exercicio da páxina 67 do caderno.

DINÁMICA DE PECHE: CREAR UNIDADE E COHESIÓN DENTRO DO GRUPO

PROCEDEMENTO

En círculo, cada quen falará de como se sentiron ao longo da sesión e danzaremos o *Amichi*. (Ver máis información en anexos).

5 MIN

3. Apoio teórico:

- ♦ O apoio teórico deste obradoiro está integrado no propio manual, na páxina 65 do caderno.

A ética do coidado é un tema amplamente traballado por InteRed, que pode estenderse a varias sesións. Para afondar teoricamente nesta etapa, podemos utilizar os seguintes materiais:

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. Apoio pedagóxico:

- ♦ Visualización

Coa música moi suave de fondo para que se escoite por riba a voz que dirixe a visualización, vaixe axudando á relaxación e á visualización do nome de cada persoa. Pídese que se tomben ou se senten no chan coas mans ao lado do corpo, as pernas relaxadas e cos ollos suavemente pechados. Seguidamente, a persoa que fai a visualización di con voz clara e serena:

"Reláxome, imaxínome que estou tombada ou tombado sobre un colchón gros e suave. Estou a gusto. Sinto que me pesa a cabeza, pésanme os brazos, pésame o corpo, as pernas coma se fosen de ferro.

O meu corpo vai cara abaixo, abaixo, abaixo, abaixo.... Pésame a cabeza. Pésanme os brazos. Pésame o corpo, as pernas Pesan moito e o meu corpo vai cara abaixo, abaixo, abaixo Ata que sinta que o meu corpo flota, flota no aire tranquilo e sereno. Pésame a cabeza, pésanme os brazos, pésame o corpo, as pernas, pesan moito e o meu corpo vai cara abaixo, abaixo, abaixo Ata que sinta que o meu corpo flota no aire tranquilo e sereno.

Vou viaxar ate un momento onde me coidaron, ou fixen eu un coidado coa vista. Pode ser un agasallo que nos fixo sentir ben, unha viaxe que fixemos, un día que ordenei a habitación... imos pensar nalgún momento onde fixen ou me fixeron un coidado que podía verse. Que se vía. Pensamos e vemos ese momento....

.....

Sigo viaxando na alfombra máxica... percorro a miña vida e me deteño agora nun coidado que fixen ou me fixeron que me entrou polo oído.... Pode ser un día que cantei ou me cantaron, que me convidaron a un concerto ou que estiven en silencio, pode ser este momento mentres escoito a música... penso nese momento onde o coidado entraba polo oído.

De súpeto sigo viaxando... vou moi arriba coa alfombra e sigo voando a toda velocidade para baixar, de repente, a outro momento... un momento no que eu coidei ou me coidaron polo olfacto. Un coidado que fixen ou me fixeron e que podía ulirse. Pode ser cando limpamos á nosa mascota, ou aquel día que axudei a bañar á miña irmá, un día que me trouxeron flores... imos pensar nese coidado que nos entrou polo nariz...

Seguimos voando coa alfombra máxica, pensando nese último coidado, cando de súpeto me lembro dun coidado que din ou recibín que me entrou polo gusto, un coidado que tiña sabor... esa comida da miña avoa, ese pastel que fixen para o meu aniversario... un coidado que sabía moi ben....

Volvo emprender viaxe coa alfombra máxica... xa quedan poucas paradas.... nos queda a parada do tacto. E me lembro agora dun coidado que din ou me deron na pel, esa masaxe que me deron, eses cariños que din... vamos a pensar nese primeiro momento que nos ven e que é un coidado que ten que ver co tacto. Desfruto agora de todos estes momentos, do coidado que máis me gustou, do que din, do que me deron... e sigo flotando....

Pouco a pouco volvo á miña vida e detéñome nunha persoa que coidei especialmente fai pouco, a quen coidei e como me sentín facéndoo. Volvo vivir ese momento. Agora, pouco a pouco, son consciente da miña respiración. Son consciente da postura na que está o meu corpo. Pouco a pouco volvo sentir as miñas mans, os meus pés. Sinto novamente o chan onde estou tombada, tombado.

E pouco a pouco, sen forzar ningún movemento, abro os ollos e reincorpórome. Seguidamente e sen falar, coa música de fondo, vou cubrir a páxina 66 do caderno.

Sétima etapa: Coidanía || Segundo obradoiro: Interdependentes e ecodependentes

1. Obxectivos:

- ♦Concienciar sobre como o local afecta no local e contribuír a ser parte dunha cidadanía responsábel.
- ♦Retomar a tarefa previa: exercicio da páxina 67 do caderno.

2. Desenvolvemento:

Páxinas 67 a 71 do caderno:

**PRESENTACIÓN E
OBXECTIVOS DO DÍA**

Situar en que momento do proceso estamos

DINÁMICA

Cambiando a bandeira

Manuais
Páxinas 3 e 4 ampliadas
Alfinete con bandeiriña

3 MIN

PROCEDEMENTO

No taboleiro da aula, teremos unha copia ampliada dos pasos do caderno e cunha bandeiriña iremos situando en que momento estamos: AUTOCONCEPTO.

Aprovéitase este momento para recordar os acordos básicos, tamén ampliados no taboleiro da aula

DINÁMICA ROMPEXEO

Dinamizar o grupo e activarse

DINÁMICA: A masaxe da clase

Música

5 MIN**PROCEDEMENTO**

Sentámonos en círculo no chan, tendo cadaquén as costas dunha compañeira ou compañeiro. Con música suave, facemos unha pequena masaxe de xeito guiado pola facilitadora nas costas da compañeira.

Comezamos pola cabeza, imos baixando cara aos ombreiros, columna, zona baixa... e volvemos a subir. Unha vez rematado, cambiamos a dirección do círculo e damos unha masaxe á compañeira ou compañeiro do outro lado.

COIDADANÍA, A NATUREZA

Concienciar sobre a necesidade de coidar o ambiente.

DINÁMICA

Que pasaría se...: Antes de introducir o tema da sesión, dáse un tempo por se alguén quere compartir o exercicio da páxina 67 do caderno.

Relacionamos a asertividade e o coidado dos e das compañeiras nesta ocasión. Resaltamos que mantermos de xeito pasivo ante unha inxustiza é mantermos ao lado das persoas que agriden e implica non coidar, por iso é tan importante coidarnos no grupo.

Manuais
Boligrafos**10
MIN**



O **iceberg**: Utilizando a imaxe do iceberg do apoio pedagóxico, explicaremos – segundo apoio teórico – a metáfora do Iceberg e os coidados, onde a parte visible do mesmo sería o traballo remunerado (lembramos a dinámica da canción dos días da semana, onde explicabamos a diferenza entre traballo produtivo, reprodutivo e comunitario), e a parte invisible, pero tamén a que sostén o iceberg, son os coidados entre as persoas (interdependencia) e da natureza (ecodependencia), ambos indispensables para a vida.

A continuación cadaquén deberá escribir individualmente dúas tarxetas, onde identifiquen un coidado indispensable para a vida que fan as persoas para as outras persoas, e un coidado que nos fai a natureza, e colocalo no apartado correspondente do iceberg.

A facilitadora irá aportando máis información sobre a metáfora (apoiado teórico). Non será necesario que todas as persoas coloquen as súas tarxetas.

Iceberg
Papeis de cores
Rotuladores

**10
MIN**

Wiphala dos coidados: Primeiro, explícase que é e que representa unha *Wiphala* (páxina 70). Cada persoa pensará, individualmente, baixo a consigna “para coidar a clase, comprométome a...” e escribirá o que se lle ocorra nun papel de cores (tantos papeis como “compromisos”). Logo, vanse pegando sobre unha cartolina branca. A finalidade é que non se quede vendo nada da cartolina branca. Poden pegar anacos de papel de cores ata cubrila completamente e, se non se lles ocorren máis compromisos, deixan o papel sen escribir dicíndolles que en calquera momento poden adquirir un novo compromiso..

Rotuladores
Papeis de cores
Cartolina branca
Cola en barra

**7
MIN**

AVALIACIÓN

Avaliar o desenvolvemento dos obradoiros

DINÁMICA: Traballo individual e grupal

Manuais
Boligrafos
Fichas de avaliación

10 MIN

PROCEDEMENTO

Primeiro individualmente reflexionarán sobre o “percorrido” e plasmarano na páxina 71 do caderno. Logo, farase unha plenaria para intercambiar opinións. Tamén se cubrirá unha ficha de avaliación.

DINÁMICA DE PECHE: CREAR UNIDADE E COHESIÓN DENTRO DO GRUPO

PROCEDEMENTO

En círculo, cada quen falará de como se sentiron ao longo da sesión e danzaremos o *Amichi*. (Ver máis información en anexos).

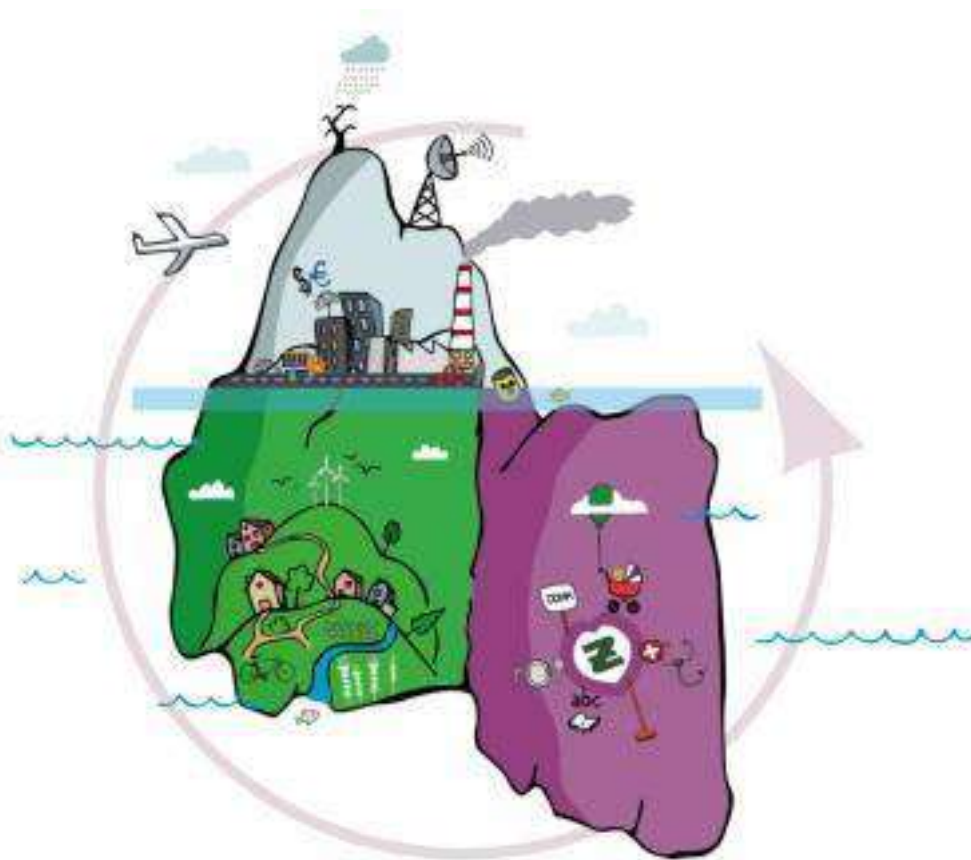
5 MIN

3. Apoio teórico:

- ♦ Consultar o apoio teórico da anterior sesión

4. Apoio pedagóxico:

- ♦ Iceberg:



AVALIACIÓN:

Por favor, avalía do 1 (pouco) ao 5 (moito) as seguintes cuestións:

1

2

3

4

5

Organización das xornadas

Metodoloxía empregada

Materiais e documentación

Persoas docentes/facilitadoras

Distribución do tempo

Participación e clima do grupo

Que foi o que máis che gustou?

E o que menos?

Se volveras repetir os obradoiro, que cambiaras?

ANEXOS

Neste último apartado, achéganse unha serie de anexos que complementan a propia guía:

ANEXO 1.- Establecer acordos grupais

ANEXO 2.- Dinámicas rompexeo

ANEXO 3.- Sesión tipo para retomar

ANEXO 4.- Sesión de presentación da guía metodolóxica.



Anexo 1: Establecer acordos grupais || Anexos

- ♦Consensuar os acordos grupais nos que todas as persoas estarán dacordo e, por tanto, asumirán e respectarán durante todo o proceso.

ESTABLECER ACORDOS GRUPAIS

DINÁMICA

A persoa facilitadora explica que antes de comezar estableceranse uns acordos grupais que todas as persoas do grupo deben asumir e respectar durante todo o proceso. Para iso, cada persoa terá un par de minutos para escribir cinco acordos individuais (en cada tarxeta un acordo).

A medida que vaian rematando, irán entregando á persoa facilitadora que os colocará nun lugar visíbel da aula por grupos de afinidade.

Cando todas as persoas teñan entregado os seus acordos, lense todos en alto. Seguidamente, cada persoa terá seis gomet: tres dunha cor (verde) e tres doutra (vermello). Cada persoa sinalará en vermello os tres que considere menos importantes e co verde, os tres máis importantes, que considera que deban estar. En plenaria, veranse cales son os ítems onde hai máis acordo. No caso de que haxa coincidencia nos “menos importantes”, quedan descartados e os sinalados como “máis importantes”, cotexaranse co grupo e valorarase se consideran que eses deban ser os acordos do grupo. Plásmanse na páxina de “acordos” ampliada e colócase nun lugar visíbel da aula. O ideal é que sexan cinco acordos, sinxelos e claros.

SUXESTIÓN

No caso de que as persoas se bloqueen, a persoa facilitadora pode lanzar varias suxestións como, Consideras que é importante levantar a man para falar? Ou, prefires que non te irrompan para falar?

Se na primeira rolda de non se acada un acordo dos cinco acordos "máis importantes", descártanse os ítems menos elixidos e faise outra rolda.

Tarxetas
(un cuarto de folio)

Gomet verde
Gomet vermello
Páxina de "acordos"
ampliada

**15
MIN**



Anexo 2: Dinámica Rompexeo || Anexos

♦Escola de dinámicas rompexeo para realizar ao comezo das sesións coa finalidade de crear un ambiente distendido e espazo de confianza no grupo. A maioría das dinámicas tamén contemplan o contacto físico entre as persoas participantes para fomentara proximidade.

AMICHI

Todo o grupo en círculo. Cada persoa porá as mans nos ombreiros da persoa do lado. A medida que se vai cantando, o círculo móvese cara un lado:

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

Logo repítese pero colocando as mans en diversas partes: cabeza, barriga, xeonllos e finalmente, pés.

Pódese dispor ao grupo en función de aspectos concretos que interese reforzar (alternar sexos, distintas procedencias, afinidades....)

**10
MIN**

O SAÚDO INTERNACIONAL

A persoa facilitadora explicará que hai países no mundo nos que se saúda de diferentes maneiras. Irá explicando estas formas exemplificándoas e o grupo repetirá:

- India: saudámonos coas palmas das mans xuntas, mirando aos ollos da outra persoa, inclinámonos e dicimos Namasté.
- Alemaña: mirándonos de fronte, dándonos a man.
- Caribe: mirándonos de fronte, saudámonos e damos palmadas no antebrazo.
- Esquimal: rozan as puntas da nariz e movendo dun lado para outro.

No caso de que no grupo haxa persoas doutros países, pódese convidar a que presenten os saúdos dos seus países.

10 MIN

O NÓ HUMANO

Entre todo o grupo faise un círculo. A persoa facilitadora indica que se fixen ben en que persoa teñen do lado dereito e do lado esquerdo. Seguidamente rómpese o círculo e as persoas móvense polo espazo, aumentando a velocidade progresivamente ata que a facilitadora indica que paren.

Nese momento, cada quen dende onde estea, debe darlle a man dereita e a esquerda ás mesmas persoas que tiña no círculo inicial. Para finalizar, entre todas, deberán conseguir desfacer o nó formado.

Pode facerse con música para indicar o momento de parar da andar.

Música

**10
MIN**

O DRAGÓN GOOFI

A persoa facilitadora diralles que dentro do grupo hai un dragón, chamado Goofi. Só unha delas o é e terán que atopala. Cos ollos pechados, á persoa que a facilitadora toque no ombreiro, será Goofi.

Moveranse polo espazo cos ollos fechados chamando por Goofi. Se a persoa coa que atopan lles responde, deberán seguir buscando ata que alguén non responda, esa será Goofi. Unha vez que a atopen, colócanse detrás dela, agarrándoa pola cadeira. E así ata que todas as persoas do grupo conformen unha soa ringleira.

Panos

**10
MIN**

O SUBMARINO

Dividiranse en pequenos grupos, de seis persoas aproximadamente. Cada grupo formará unha ringleira e todas as persoas cerrarán os ollos menos a última, que exercerá de guía. A finalidade é que todo o grupo consiga facer unha fila única, "enganchando" unha fila noutra.

Panos

**10
MIN**

O SUBMARINO

Dividiranse en pequenos grupos, de seis persoas aproximadamente. Cada grupo formará unha ringleira e todas as persoas cerrarán os ollos menos a última, que exercerá de guía. A finalidade é que todo o grupo consiga facer unha fila única, "enganchando" unha fila noutra.

Panos

**10
MIN****O XOGO DO ARO**

En círculo e agarradas das mans, terán que conseguir pasar un aro por todo o círculo sen soltar as mans.

Un aro

**7
MIN****O XOGO DO ARO**

Cada persoa terá a metade dun número e, seguidamente, cada quen deberá buscar á outra persoa para facer o número completo.

Folios de cores
con números**5
MIN**

O CÍRCULO DA CONFIANZA

Unha persoa situarase no centro do círculo conformado polo resto do grupo. Deben colocarse moi achegadas entre si e á persoa que estea no centro xa que esta terá que balancearse e o grupo evitará que caia.

**7
MIN**

O NOME CREATIVO

En círculo, cada persoa debe dicir o seu nome dunha forma creativa: movendo o corpo, cas mans, empregando unha vogal.... O resto do grupo repetirao.

**7
MIN**

ORGANIZACIÓN POR IDADES

Colócanse tantas cadeiras como persoas formando unha fila e pídeselles que se poñan de pé enriba. Unha vez arriba, indícaselles que deben colocarse por idades – tendo en conta o mes e o ano – pero con dúas regras: non poden falar e non poden baixarse da cadeira.

Cadeiras

**10
MIN**

O CADRADO

Cos ollos tapados e guiadas por unha corda, deberán conseguir formar un cadrado entre todo o grupo.

Corda
Panos

**7
MIN**

NARIZ CON NARIZ

Por parellas, unha persoa da parella situarase a certa distancia da outra. Cos ollos pechados, terán que conseguir tocar ca punta da nariz a da súa compañeira, coa guía da outra persoa, que irá soprando para indicar da súa posición. A persoa que fai de guía non se poderá mover.

Panos

**7
MIN**

IRMANAMENTO PINGÜINO

En círculo, indícaselles que son unha comunidade pingüiña. A persoa que teñen á súa dereita é a súa irmá pingüiña, coa que se comunican facendo un son determinado. Por tanto, diranlle ese son á persoa da dereita. Logo, desfaise o círculo e móvense polo espazo cos ollos pechados emitindo o son para que volvan atopan á súa irmá pingüiña e así refacer o círculo.

Panos

**7
MIN**

Anexo 3: Sesión tipo para retomar || Anexos

1. Obxectivos:

- ♦Retomar o que se leva traballando ata o momento e avaliar o proceso. Esta sesión convén realizala se houbo un período vacacional ou mesmo se as sesións anteriores se fixeron nun curso anterior.

2. Desenvolvemento:

PRESENTACIÓN E OBXECTIVOS DO DÍA

Situar en que momento do proceso estamos

DINÁMICA

Cambiando a bandeira

Manuais e Alfinete con bandeiriña
Páxinas 3 e 4 ampliadas

5 MIN

PROCEDEMENTO

En base ao gráfico que temos no taboleiro da aula, vaise lembrando cas persoas participantes as etapas que percorremos e na que estamos agora. É tamén bo momento para recordar os acordos e valorar se se manteñen ou é preciso reformular.

DINÁMICA ROMPEXEO

Animar a que participen e distender o grupo

DINÁMICA: A cadeira cooperativa

Cadeiras e Música

10 MIN

PROCEDEMENTO

Colócanse tantas cadeiras como persoas menos unha. Con música, van andando arredor das cadeiras. Cando pare a música, deben sentarse ou subirse á cadeira sen tocar cos pés no chan durante cinco segundos. En cada volta imos sacando unha cadeira.

REPASO

Repasar os principais contidos e visibilizar as descubertas máis importantes descubertos polo alumnado.

Plenaria: Iremos repasando cada etapa traballada ata o momento. En cada etapa farase un breve repaso dos contidos traballos e deterémonos nas tarefas realizadas en cada unha delas. Irase completando o avatar de cada quen con algo identificativo de cada etapa.

Autoimaxe: repaso do nome e o Avatar que o empregaremos para ir reflectindo o traballado nas seguintes etapas.

Autoconcepto: facer un repaso dos conceptos traballados nesta etapa e escribimos ou debuxamos algo no Avatar. Se non se fixo aínda, respóndese á páxina 20 do caderno.

Autoaceptación: repásase esta etapa e respóndese a última pregunta da páxina 30. Engadimos que descubrimos nesta etapa, matizando – se é preciso – a cometa de cada quen.

Autoidentidade: despois de facer un repaso rápido do tema, contestamos ás preguntas da páxina 42 do caderno. Poñemos o lazo morado no Avatar.

Autoestima: facer un repaso do tema e despois pensar que foi o que se aprendeu e escribilo na parte externa do sobre e debuxamos un sobre no Avatar.

Finalmente, en plenaria, cada quen amosará como está quedando o seu **Avatar**.

Cadernos
Bolígrafos
Ceras de cores
Rotuladores

**20
MIN**

TAREFA

Introducir a etapa seguinte a traballar

DINÁMICA: Redacción

10 MIN

PROCEDEMENTO

Introducir o que se vai traballar na seguinte etapa: conceptos e tarefas.

DINÁMICA DE PECHE

Crear unidade e cohesión dentro do grupo

DINÁMICA: Amichi

5 MIN

PROCEDEMENTO

En círculo, cada quen falará de como se sentiron ao longo da sesión e danzaremos o "Amichi".

Anexo 4: Presentación da guía metodolóxica || Anexos

1. Obxectivos:

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

2. Desenvolvemento:

**PRESENTACIÓN E
OBXECTIVOS DO DÍA**

Explicar os obxectivos do obradoiro e presentar o material a empregar.

DINÁMICA

Presentación

Manuais e Alfinete con bandeiriña
Páxinas 3 e 4 ampliadas

10 MIN

PROCEDEMENTO

Faise unha rolda de presentación e cada persoa escribe o seu nome nun adhesivo para telo visible.
Por medio do manual, imos coñecendo ás narradoras, as etapas e a dinámica de cambiar a bandeira e os acordos mínimos.

DINÁMICA ROMPEXEO

Expoñer a importancia das dinámicas rompexeo

DINÁMICA: O saúdo internacional

10 MIN

PROCEDEMENTO

Faise a dinámica do "Saúdo internacional" e logo unha reflexión xeral sobre a importancia de realizar este tipo de dinámicas no inicio

AUTOIMAXE, O NOME		Reflexionar sobre a historia dos nosos nomes	
DINÁMICA		7 MIN	Música Alfombras Papeis de cores (1/4 de carta) Rotuladores ou pinturas Cola en barra Cousas para decorar Opcional: Aromaterapia e panos para os ollos.
Visualización: Invitamos a que as persoas poñan as alfombras (ou coxíns) no chan formando un círculo. Poñemos unha música suave, e diriximos a “ visualización sobre o nome ” (Ver con mais detalle no apartado apoio pedagóxico).			
Manualidade: Sempre ca música suave, cada persoa colle un papel da cor que máis lle gusta e escribe “Como lle gusta que lle chamen” e decórao, pensando no que o seu nome significa para ela. Ao rematar a sesión cada quen pegarao no recadro da páx. 7 do caderno.		10 MIN	
Traballo individual: En base a todo o anterior cada quen contestará ás preguntas da páxina 6 do manual.		3 MIN	
Plenaria: Sentadas no chan, en plenaria, cada persoa comparte un anaquiño sobre o traballo que fixo. Explicamos outros contidos a traballar nesta etapa e a elaboración do Avatar.		7 MIN	

DINÁMICA DE DESCANSO		Animar á participación e distender ao grupo	
DINÁMICA: Os submarinos	Panos	5 MIN	
PROCEDEMENTO	En parellas ou en tríos, cada equipo colocárase formando unha cadea e só a última persoa levará os ollos abertos xa que exercerá de guía. A finalidade é que tódolos grupos acaben unidos nunha soa cadea, formando un submarino.		

AUTOCOÑECEMENTO: O LABIRINTO

Construír a valoración que cada persoa ten de si mesma

Traballo individual: Suxerimos que cada persoa se tome un momento de reflexión persoal. Que fagan o pequeno exercicio de meditación de pechar os ollos, conectar ca súa respiración e pensar en momentos puntuais das súas vidas nas que teñan experimentando con intensidade as emocións.

Logo, cada quen, plasmará o que pensou nas páxinas 14 e 15 do caderno.

Facendo labirintos: As emocións identificadas na anterior dinámica pásanse ao labirinto das páxinas 18 e 19 do caderno. Primeiro, márcase cun lapis na columna da franxa de idade e na fila de + ou - en función de se a identifican como boa ou mala. Despois, elíxese unha lá e vaise pegando con gomets de diferentes cores, correspondendo cas emocións e cos momentos de vida.

Plenaria: Cada quen mostra o seu labirinto e se quere facer algún comentario ao respecto.
Compartimos unhas reflexións sobre que nos suxeriu a cada quen estas dinámicas e faise unha explicación xeral do tema.

**25
MIN**

Manuais
Boligrafos
Lá
Gomets
Cola en barra

Opcional:
Aromaterapia
e música

**AUTOACEPTACIÓN,
FORTALEZAS**

Lograr que cada persoa sexa quen de recoñecer as súas fortalezas e debilidades

Traballo individual: Invitamos a que cada persoa escriba as súas tres fortalezas na páxina 23 do caderno.

Pregunta xeradora: Cada persoa colga medio folio de cores nas costas. Cada quen escribe cousas boas das outras persoas, intentando non repetir.

Traballo individual: Con música suave de fondo, cada persoa le o que lle escribiron as compañeiras e compañeiros e pégaon na páxina 25. Logo, responden ás preguntas das páxinas 23, 24, 26 e 27 do caderno.

Plenaria: Nun lugar visíbel da aula teremos unha gran cometa. Cada quen vai saíndo a colocar nela a súa principal fortaleza dicindo como pensa que pode axudar con ela ao grupo e, se lle apetece falar tamén das debilidades. Faremos fincapé na importancia de diversidade e reflexionar por que colocamos as fortalezas na "cabeza" as debilidades na cola.

**25
MIN**

Manuais
Bolígrafos
Folios de cores
Rotuladores
Cinta pintor
Música

Papel continuo
con cometa
grande
debuxada.



DINÁMICA DE DESCANSO

Animar á participación e distender ao grupo

DINÁMICA: O nó humano**7 MIN****PROCEDIMENTO**

Faise un círculo e pídeselle que cada quen se fixe ben a quen ten na man dereita e na man esquerda. Despois, sóltase o círculo e cada quen comeza a andar polo espazo de xeito aleatorio moi lentamente, primeiro e aumentando a velocidade progresivamente ata parar.

Cada quen, onde estea, ten que darlle a man dereita e esquerda ás mesmas persoas que antes. Unha vez unidas, entre todo o grupo teñen que conseguir desfacer o nó que conformaron.

AUTO IDENTIDADE DE XÉNERO, SEXO-XÉNERO

Distinguir as diferenzas entre sexo e xénero

Cómo somos?: En dous grupos, cada un deles debe describir o corpo dos nenos e o outro grupo, das nenas. Escribirán na páxina 36 do caderno e logo farase unha posta en común.

Plenaria: Cada grupo exporá o traballo realizado. Cando se expoña "o home", os rapaces da clase colocaranse nunha fila mirando cara a pizarra. A medida que se vaian dicindo características, darán un paso cara adiante se se identifican ou quedan no sitio se non. Así, verase de forma visual o grado de identificación co modelo hexemónico de "home". Farán a mesma dinámica as rapazas.

Finalmente, explicarase os conceptos referidos nas páxinas 37, 38 e 39 do caderno.

**25
MIN
(todo o
bloque)**

Manuais
Papel continuo
Ceras de cores
Cinta de pintor
Cartolinas de
cores (azul, rosa
e violeta)

Dramatización: A través dunha dramatización explícase que é o androcentrismo e o sistema heteropatriarcal (páxina 38 do caderno).

Faise referencia á divisións sexual do traballo como un dos aspectos máis visíbeis na realidade cotiá do sistema de desigualdade. Enlázase esta dramatización co modelo escolar e a súa evolución ata chegar á escola coeducativa.

Plenaria: Finalmente, faise unha reflexión colectiva sobre a importancia de levar o xénero ás aulas.

**25
MIN
(todo o
bloque)**

Manuais
Papel continuo
Ceras de cores
Cinta de pintor
Cartolinas de
cores (azul, rosa
e violeta)

DINÁMICA DE DESCANSO

Animar á participación e distender ao grupo

DINÁMICA: Andando polo mundo

7 MIN

PROCEDEMENTO

Ocupando todo o espazo da aula, comezamos a andar de xeito normal, seguindo as indicacións que se vaian dando:

- cos ombreiros e a mirada altiva
- cos ombreiros e a mirada baixa
- mirando de reollo
- mirando aos ollos e saudando

Ao rematar preguntamos como se sentiron , con que "modo" sentían máis comodidade e cal cren que é a mellor maneira de "andar polo mundo".

AUTOESTIMA, REFERENTES

Reflexionar sobre a importancia de ter referentes e entender o concepto de autoestima

Visualización: Farase un exercicio de visualización para ser conscientes de que persoas contribuíron a subir ou baixar a miña autoestima (ver explicación no apartado de Apoio pedagóxico). Seguidamente, cada quen fai a primeira metade da páxina 47 do caderno.

Plenaria: Fálase da importancia dos referentes de cara a construír a nosa autoestima e detémonos a explicar que se entende por este concepto seguindo a explicación da páxina 46 do caderno.

Unha vez explicado, realízase o exercicio da páxina 45 dicindo, entre todo o grupo, que aspectos ven distintos entre as dúas personaxes (de aspecto, actitude, postura...). Finalmente, explícase o tema de xeito xeral.

**20
MIN**

Manuais
Bolígrafos
Lapis
Gomets verdes
Gomets
vermellos

AVALIACIÓN

Avaliar o desenvolvemento dos obradoiros

DINÁMICA: Traballo individual e grupal

10 MIN

PROCEDEMENTO

Primeiro individualmente reflexionarán sobre o "percorrido" e plasmarano na páxina 71 do caderno. Logo, farase unha plenaria para intercambiar opinións. Tamén se cubrirá unha ficha de avaliación.

Manuais
Bolígrafos
Fichas de
avaliación

DINÁMICA DE PECHE

Crear unidade e cohesión dentro do grupo

DINÁMICA: Amichi**5 MIN****PROCEDEMENTO**

En círculo, cada quen falará de como se sentiron ao longo da sesión e danzaremos o “Amichi”.

4. Apoio pedagóxico:**♦ Visualización do nome:**

Coa música moi suave de fondo para que se escoite por riba a voz que dirixe a visualización, vaise axudando á relaxación e á visualización do nome de cada persoa. Pídese que se tomben ou se senten no chan coas mans ao lado do corpo, as pernas relaxadas e cos ollos suavemente pechados. Seguidamente, a persoa que fai a visualización di con voz clara e serena:

“Reláxome, imaxínome que estou tombada ou tombado sobre un colchón grosa e suave. Estou a gusto. Sinto que me pesa a cabeza, pésanme os brazos, pésame o corpo, as pernas coma se fosen de ferro.

O meu corpo vai cara abaixo, abaixo, abaixo, abaixo.... Pésame a cabeza. Pésanme os brazos. Pésame o corpo, as pernas Pesan moito e o meu corpo vai cara abaixo, abaixo, abaixo Ata que sinta que o meu corpo flota, flota no aire tranquilo e sereno.

Pésame a cabeza, pésanme os brazos, pésame o corpo, as pernas, pesan moito e o meu corpo vai cara abaixo, abaixo, abaixo Ata que sinta que o meu corpo flota no aire tranquilo e sereno.

Vou viaxar cara un lugar onde me sinto tranquila e seguro. Tranquilo e seguro. Reláxome e atópome en paz. Vexo diante de min unha pantalla co meu nome, gústame velo. Quen mo puxo? Sei o que significa? Como me chaman? Gústame que me chamen así?

Se me gusta que me chamen doutro modo, cambio o nome da pantalla, decoro o meu nome na pantalla e ilumínoa para que se vexa mellor. Desfruto observando esa pantalla.

.....

Agora, pouco a pouco, son consciente da miña respiración. Son consciente da postura na que está o meu corpo. Pouco a pouco volvo sentir as miñas mans, os meus pés. Sinto novamente o chan onde estou tombada, tombado.

E pouco a pouco, sen forzar ningún movemento, abro os ollos e reincorpórome. Seguidamente e sen falar, coa música de fondo, vou escribir, pórllle cor e decorar o meu nome co que me gusta que me chamen. Ao rematar, vou pegar a folla no meu caderno”.

♦ **Visualización das persoas referentes:**

Coa música moi suave de fondo para que se escoite por riba a voz que dirixe a visualización, vaise axudando á relaxación e á visualización do nome de cada persoa. Pídese que se tomben ou se senten no chan coas mans ao lado do corpo, as pernas relaxadas e cos ollos suavemente pechados. Seguidamente, a persoa que fai a visualización di con voz clara e serena:

“Reláxome, imaxínome que estou tombada ou tombado sobre un colchón gros e suave. Estou a gusto. Sinto que me pesa a cabeza, pésanme os brazos, pésame o corpo, as pernas coma se fosen de ferro.

O meu corpo vai cara abaixo, abaixo, abaixo, abaixo.... Pésame a cabeza. Pésanme os brazos. Pésame o corpo, as pernas Pesan moito e o meu corpo vai cara abaixo, abaixo, abaixo Ata que sinta que o meu corpo flota, flota no aire tranquilo e sereno. Pésame a cabeza, pésanme os brazos, pésame o corpo, as pernas, pesan moito e o meu corpo vai cara abaixo, abaixo, abaixo Ata que sinta que o meu corpo flota no aire tranquilo e sereno.

Vou retroceder na miña vida como quen vai cara atrás nunha película. Detéñome naquel momento da miña vida cando me atopei cunha persoa que me axudara a valorarme e quererme máis. Unha familiar, profesora, amizade... deteño ese momento na miña mente. Que pasou? Que foi o que me dixeron que me axudou? Como me sentín?

Agora, pouco a pouco, son consciente da miña respiración. Son consciente da postura na que está o meu corpo. Pouco a pouco volvo sentir as miñas mans, os meus pés. Sinto novamente o chan onde estou tombada, tombado. E pouco a pouco, sen forzar ningún movemento, abro os ollos e reincorpórome. Seguidamente e sen falar, coa música de fondo, vou responder á primeira parte da páxina 47 do caderno.

AVALIACIÓN: Por favor, avalía do 1 (pouco) ao 5 (moito) as seguintes cuestións:

1

2

3

4

5

Organización das xornadas

Metodoloxía empregada

Materiais e documentación

Persoas docentes/facilitadoras

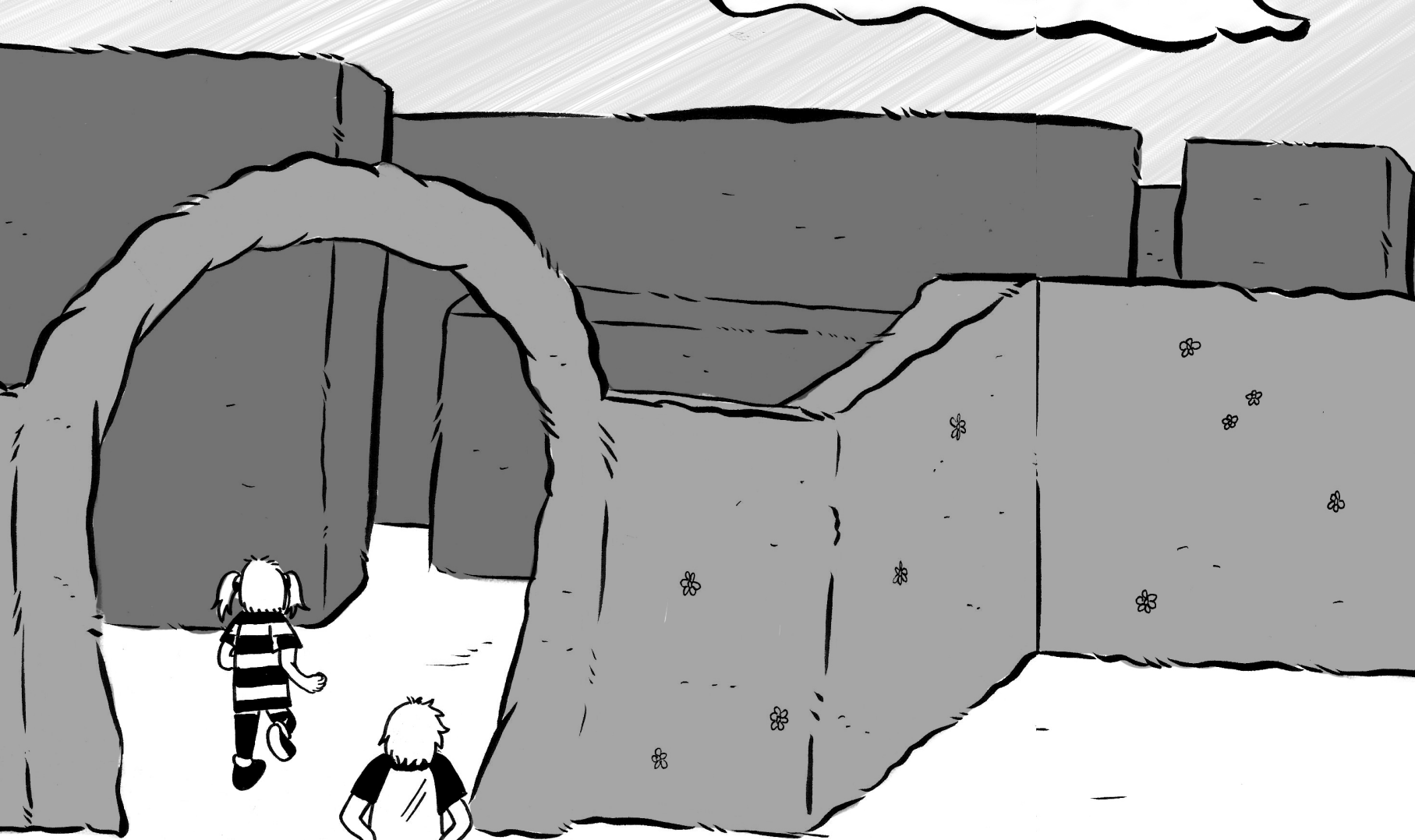
Distribución do tempo

Participación e clima do grupo

Que foi o que máis che gustou?

E o que menos?

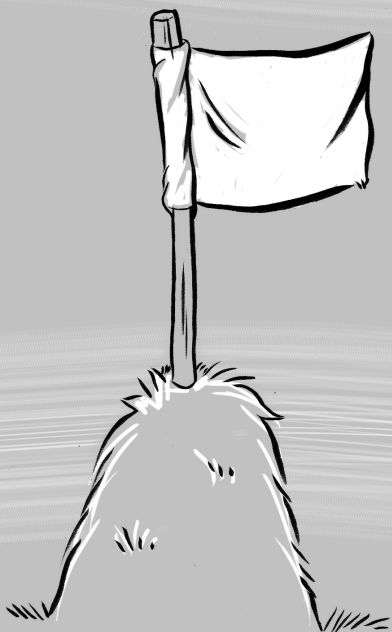
Que cambiarías do obradoiro?



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.



InterRedx
por unha educación transformadora

