

ALGUNAS IDEAS PARA ACTIVIDADES CON EL ALUMNADO

Estas ideas para realizar actividades con el alumnado son propuestas abiertas, modificables y recombinables entre sí. Son actividades fácilmente adaptables e incorporables a diversas áreas curriculares y programaciones existentes en los centros, así como desarrollables independientemente como sesiones autónomas o como parte de una programación específica para la igualdad. Las ideas se presentan y sugieren por etapas educativas determinadas en base a la edad del alumnado que ha realizado experiencias similares. No obstante, todas ellas **pueden adaptarse y trasladarse a las características e intereses de alumnado de otras edades.**

"MENS SANA IN CORPORE SANO"

La actividad consiste en **organizar desayunos, almuerzos, meriendas... saludables** con la colaboración del alumnado y sus familias. Durante un periodo de tiempo el alumnado, por turnos, se responsabilizará de traer un producto saludable (fruta, cereales, frutos secos, queso...) para repartir entre toda la clase. También explicarán a sus compañeras y compañeros por qué es bueno que coman ese alimento y en qué cantidades conviene ingerirlo, cuándo lo comen en su casa, en qué tipo de plato, combinación o receta, etc.

El objetivo es trabajar **la relación entre el bienestar físico y el sentirse bien** vivenciándola. Es decir, relacionar una alimentación saludable tanto de chicas como de chicos con:

- ▶ Un buen desarrollo físico-mental de cada niño y niña, aceptando sus características y posibilidades individuales.
- ▶ Tener salud, energía y alegría para poder hacer lo que se desea hacer todos los días.

La idea es contrarrestar el mensaje que reciben niñas y niños a través de juguetes, publicidad y medios de comunicación que relacionan el éxito en la vida con encajar en determinadas medidas anatómicas y con un tipo de cuerpo para cada sexo: delgadas o muy delgadas para las mujeres, "cachas" o muy "cachas" para los hombres.

"VAMOS A SENTIR HISTORIAS, TRA LA RÁ"

El profesorado y el alumnado **representan mediante gestos y viven cuentos, poesías y canciones que narran, describen, verbalizan... sentimientos** diversos. El objetivo es que niñas y niños tengan ocasión de vivenciar las mismas emociones y sentimientos, sin etiquetas por ser chica o chico. Es decir, que chicas y chicos lloran, sienten miedo, se entristecen, se enfadan, se alegran... y pueden hacerlo. A sentir se aprende sintiendo.

los chicos también lloran

La socialización de género permite, entiende, comprende y potencia que las niñas puedan **mostrar vulnerabilidad**, tristeza, congoja... mediante el lloro, pero exige a los niños que se mantengan fuertes y no muestren debilidad ante las mismas situaciones.

Ante esta exigencia, los niños se convierten desde pequeños en **"diques de contención"**. Aguantan como pueden mientras les pedimos que controlen las lágrimas y los sentimientos para, a menudo, explotar de forma agresiva al rato empujando o pegando a quien tienen al lado, pegando una patada al juguete que está en el suelo, etc. ¿No sería mucho mejor que expresasen esos sentimientos, esas vivencias mediante el llanto u otras manifestaciones no agresivas?

Subyace en ello una construcción de la **masculinidad como negación de la feminidad**. Para los prejuicios y estereotipos de género ser niño es no ser niña. Si llorar es cosa de niñas, los niños no pueden llorar. Los alumnos necesitan ver y aprender que los niños-hombres también lloran (pueden llorar) y seguir siendo niños-hombres.

las chicas también se enfadan

Lo mismo ocurre a menudo con el **enfado, el disgusto, la ira...** pero con respecto a las niñas. Mostramos mucha más comprensión cuando un niño manifiesta estos sentimientos y vivencias que cuando los expresa una niña. "Entendemos" que es "normal" que los niños sean más brutos, que

hagan llorar a compañeras y compañeros, que se peleen o rompan cosas cuando se enfadan o están nerviosos...

Sin embargo no concebimos que las niñas tengan y expresen esos sentimientos, deben contenerlos y ocultarlos, **aparentar tranquilidad y serenidad**, incluso se les pide que "hagan las paces", "den un besito", "jueguen" con esa persona que le ha hecho enfadar... La contención termina en este caso siendo frustración, negación de una misma, docilidad simulada, etc. Las alumnas necesitan ver y aprender que las niñas-mujeres también se enfadan (pueden enfadarse) y no son rechazadas o menos queridas por ello.

riesgos y prioridades

Del mismo modo, niñas y niños se socializan de forma muy diferente en su **relación con el riesgo**. En la calle, en el parque, en el patio, en la clase de psicomotricidad... se anima a los niños a moverse, a correr, a saltar, a levantarse si se caen... a asumir riesgos para mejorar en la actividad física, en el deporte... mientras a las niñas se les dice que tengan cuidado, se les ayuda, se les acompaña, se les levanta si se caen...

Damos por hecho que las niñas van a tener más dificultades, que pueden saltar menos, que pueden hacerse más daño... y se lo transmitimos, con palabras, con gestos de preocupación y miedo, corriendo a su lado cuando se caen... Como transmitimos a los niños que tienen más capacidad, que no se van a hacer daño, que pueden mejorar... Como resultado, las niñas crecen con miedo y evitando riesgos (aunque sean asumibles) y los niños asumiendo inconscientemente demasiados riesgos (saltos en el mar, en la piscina, conducción de motos, coches, etc.)

Paralelamente, los niños **desean y creen tener derecho a ser los primeros** en la fila, en la elección de materiales, para estrenar los juegos y juguetes, en salir al patio, en ocupar el mejor sitio, en tener la atención del profesorado, etc. Y para ello, a menudo, corren, empujan, se cuelan, pegan... a otros niños y, sobre todo, a las niñas, que van aprendiendo así a ceder y dejar paso siempre, a dejar de elegir, a dejar de desear.

Las canciones para cantar y sentir mediante gestos pueden ser tradicionales (Tengo una muñeca vestida de azul, Quisiera ser tan alta como la luna, canciones de cuna, Mambrú se fue a la guerra...) o más actuales como las de los payasos, grupos infantiles, canciones didácticas, etc. que sirvan para que tanto niñas como, especialmente, niños conozcan, nombren y manifiesten alegría, pena, miedo, ira, felicidad, valor, etc. (El barquito de cáscara de nuez, Un globo, dos globos, tres globos...)

"VAMOS A LA PELUQUERÍA"

Se acondiciona un rincón del aula (u otro espacio) con material para realizar la actividad: peines, cepillos, rulos, gomas, ganchos, colonia, incluso, si es posible, agua, jabón... Niñas y niños irán pasando por el taller, alternando en los papeles de peluquero o peluquera y de clientela. Con esta actividad, se trabaja **la escucha y toma de conciencia del propio cuerpo, la autopercepción, la seguridad personal y la confianza y el buen trato mutuos**. Niñas y niños toman conciencia de su propio cuerpo, de sus características y de las posibilidades de sentir, expresar, actuar y relacionarse que les ofrece, toman conciencia de cómo pueden hacer sentir a otras personas, cómo pueden darles alegría, placer, tranquilidad, belleza...

- ▶ ¿Qué se hace en la peluquería? ¿Qué se siente? ¿Es agradable? ¿Nos gusta? ¿Da miedo? ¿Hace daño? ¿Da gusto? ¿Por qué? Etc.
- ▶ ¿Te gusta hacer de peluquero o peluquera? ¿Por qué? ¿Qué es lo mejor? ¿Prefieres ir tú a la peluquería? ¿Por qué? Etc.

"CHU-CHU... CHUCU-CHUCU-CHU..."

Niñas y niños conforman dos o tres trenes. Hacen de máquinas/maquinistas y de vagones. Definimos un recorrido con vías, curvas, pasos de nivel, vías que se cruzan en determinados momentos, túneles... Niñas y niños se van alternando en los puestos de **maquinistas**. La maquinista o el maquinista es quien va delante, guía y da las indicaciones a seguir al resto de compañeras y compañeros que forman el tren: "ahora hay que girar...", "stop", "viene otro tren... le dejamos pasar...". En algunas ocasiones, podemos formar trenes compuestos exclusivamente por niñas o por niños y, en otras, trenes mixtos para ver si hay diferencias en su comportamiento en cuanto a si:

- ▶ ¿Les gusta a las niñas hacer de maquinistas? ¿Dirigen con convicción el tren? ¿Prefieren ser maquinistas o vagones? ¿Cuando viene un tren formado por chicos, quién cede el paso? ¿Y los niños, qué prefieren? ¿Obedecen igual las indicaciones de las maquinistas y de los maquinistas? ¿Cómo reaccionan al cruzarse con un tren formado por chicas? ¿Ceden el paso o pasan siempre delante? ¿Respetan los turnos o empujan para ser los primeros maquinistas o repetir?

"ARRASTRARSE COMO SERPIENTES"

Avisamos al alumnado y a sus familias que vengan un día a clase con ropa cómoda y que no importe que se manche, rompa... porque vamos a hacer de serpientes. Les vamos dando todo tipo de instrucciones para que hagan un recorrido por el suelo, pasen por debajo de las mesas, se arrastren por los rincones... Podemos hacer una pequeña historia con esas instrucciones, un cuento que hay que ir viviendo. El objetivo de la actividad es que los niños y, especialmente, las niñas se muevan y jueguen sin miedo a ensuciarse o estropear la ropa, que prueben, conozcan y disfruten con los **movimientos y posibilidades cinéticas de su cuerpo** arrastrándose por el suelo.

ALGUNAS IDEAS PARA ACTIVIDADES CON EL ALUMNADO

Las señaladas para Educación Infantil pueden realizarse con el alumnado de esta etapa muy fácilmente si se adaptan a la edad y al currículo de Primaria. También pueden realizarse las ideas que recogemos a continuación. Son propuestas abiertas, modificables y recombinables entre sí, fácilmente adaptables e incorporables a diversas áreas curriculares y programaciones existentes en los centros, así como desarrollables independientemente como sesiones autónomas o como parte de una programación específica para la igualdad.

"¡VAMOS A VESTIRNOS DE...!"

Para el desarrollo de esta actividad, buscaremos o fabricaremos ropa de mujeres y hombres, utilizadas en la actualidad o en distintas épocas: corsés, vestidos largos, minifaldas, corbatas, pelucas, pantalones pitillo, pantalones tres tallas más grande, pantalones apretadísimos... Chicas y chicos se vestirán indistintamente con esa ropa de hombres y de mujeres. El objetivo es que nuestro alumnado **experimente en su propio cuerpo los distintos grados de autonomía y libertad que ofrecen o no las distintas prendas** y reflexione sobre los motivos por los que utilizamos ropas incómodas:

- ▶ Por ejemplo, podemos fabricar corsés con plástico duro, y que se los pongan para estar en el aula, hacer algún ejercicio... Ahora que los corsés amenazan con estar de moda de nuevo, debatiremos sobre su utilidad: ¿Con el corsé tienes libertad de movimientos? ¿Puedes saltar, correr, sentarte bien, respirar...?
- ▶ Lo mismo haremos con otros tipos de prendas: ¿La falda hasta el suelo es cómoda? ¿Qué pasa cuando llueve? ¿Es cómoda en un parque?... ¿La ropa que vestían los hombres en otras épocas eran más cómodas o no? ¿Les permitían más libertad de movimientos? ¿Cuáles?... ¿La corbata agobia? ¿Dificulta la respiración...?
- ▶ ¿En general, son más incómodas y dificultan más la movilidad las ropas de mujer o las de hombre? ¿Por qué?
- ▶ ¿Hay ropas que pueden llegar a causar dolor o ser negativas para la salud y el desarrollo corporal? ¿Cuáles? ¿Son ropas de hombre o son de mujer? ¿Por qué se utilizan?

"TERMÓMETRO DEL AMOR. TERMÓMETRO DEL DESAMOR"

Para esta actividad es necesaria la colaboración de las familias. La idea es **construir dos termómetros**. En uno vamos a representar todos aquellos hechos, actitudes, comportamientos, frases... que hacen que el amor aumente, es decir, todo aquello que hace que el amor entre dos personas crezca, se manifieste, se note, etc. Y en el otro, vamos

el cuerpo nace y se hace

Los movimientos corporales masculinos y femeninos no están definidos por la biología, son culturales y se aprenden desde la niñez. Niños y niñas, en general, **nacen con idéntica capacidad física** para realizar muchos movimientos corporales, sin más limitaciones que la herencia genética de cada cual. Pero chicas y chicos **desarrollan o inhiben esas capacidades y posibilidades en función de la cultura** en la que crecen y viven. Las diferentes partes del cuerpo, que vehiculan las relaciones humanas, se desarrollan y utilizan según las culturas.

Una misma persona criada en Navarra, Etiopía, China, Japón, Brasil o Groenlandia, desarrollaría las capacidades de su cuerpo (su herencia genética) de forma totalmente diferente en cada una de esas culturas. Y esa misma persona desarrollaría de forma totalmente diferente las capacidades biológicas de su cuerpo, en cualquiera de las culturas señaladas, si fuera presentada y criada como chica o como chico.

ropa y movimiento

La ropa no es únicamente un elemento de protección o adaptación ante las inclemencias climáticas. La ropa condiciona la libertad corporal desde las edades más tempranas y, con ello, la experimentación y el descubrimiento del propio cuerpo y del entorno (trepar, saltar, correr, subir y bajar, agarrar...). La ropa configura **la forma de entender el cuerpo, la forma de estar y actuar en el mundo y la forma de relacionarse** con las personas y el entorno. Todo ello es muy diferente en el caso de las alumnas y los alumnos.

releer cuentos clásicos

Los cuentos tradicionales nos brindan muchas posibilidades para trabajar los estereotipos de género subyacentes a ciertos modelos de relaciones interpersonales. Para ello, debemos leer los cuentos “con gafas de género”, con gafas de ver desigualdades, preguntándonos si el modelo de comportamiento que ofrecen a niñas y niños es acorde o contradictorio con la igualdad, los derechos y la ciudadanía que deseamos para nuestras alumnas y alumnos.

Debemos identificar y explicitar los estereotipos de género del original y, jugando, elaborar otro final, otra historia, otro personaje, otras escenas... alternativas que cambien o eliminen esos modelos y referentes de desigualdad y presenten unas relaciones personales entre mujeres y hombres más igualitarias, sanas, diversas... justas.

Por ejemplo, una Cenicienta que decide independizarse de su familia y ser autónoma económicamente, donde el príncipe respeta sus decisiones y la apoya en ellas... En este caso, la reflexión a realizar (en grupos, representando las dos versiones, dibujándolas, en guiñol, etc.) con el alumnado giraría en torno a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué hace Cenicienta en un cuento y en otro? ¿En cuál de los dos toma las riendas de su vida? ¿Qué le gusta del Príncipe? ¿Y a él de ella? ¿Qué hace el Príncipe, cómo actúa?...
- ¿Que versión les gusta más? ¿Por qué? ¿Cuál termina mejor? ¿Por qué? ¿Qué pasará después? ¿Cómo será su vida en ambos casos? ¿Qué harán? ¿Trabajarán fuera de casa? ¿Y en casa, cómo se organizarán?...

corresponsabilidad

El amor conlleva compartir y mejorar la vida (el tiempo de vida), una forma de relación (buenos tratos) y una forma de convivencia (justa) que tiene que ver con cómo nos organizamos para poder convivir ayudándonos a hacer nuestros proyectos personales de vida. El amor no es sólo un sentimiento, una emoción interior. El amor se manifiesta en todos los aspectos de nuestra vida día a día, en los trabajos que tenemos que desarrollar en casa, fuera de ella, en el ocio, la sociedad, etc.

a representar lo contrario, todo lo que hace que el amor entre dos personas vaya desapareciendo, se vaya consumiendo, vaya perdiendo intensidad, muera... incluso pase al desamor, la enemistad...

Para su elaboración, pedimos al alumnado que pregunte en casa y traigan escritas las respuestas a estas cuestiones:

- ▶ **¿Cómo sabes, cómo notas, que alguien te quiere?** ¿Qué hace? ¿Cómo se comporta contigo? ¿Cómo actúa con tus amigas y amigos? ¿Cómo actúa en relación a lo que haces cada día: colegio, aficiones, necesidades, planes, proyectos, ocio, tiempo...?
- ▶ **¿Cómo sabes, cómo notas, que alguien no te quiere?** ¿Qué hechos, qué actuaciones, etc. demuestran que no te quiere o que está dejando de quererte? ¿Cómo te trata esa persona? ¿Cómo es la vida de cada día con ella: trabajo, hogar, ocio...?

Después, ponemos en común en clase, resumimos y apuntamos de abajo hacia arriba en cada uno de los termómetros las respuestas que hayan traído (podemos pegar una pegatina escrita, colorear un círculo, etc.). Podemos repetir, apuntar con más color o con mayor tamaño o dar más espacio a las que más se repiten o coinciden. El objetivo es visualizar y recalcar que el amor lo vamos construyendo o minando día a día con hechos, palabras, actuaciones, comportamientos, relaciones, usos del tiempo, etc. a menudo pequeños y cotidianos.

"EL AMOR NO ES INVISIBLE, EL AMOR SE NOTA"

El objetivo es que el alumnado vivencie y comprenda que el amor no es un sentimiento invisible, etéreo, abstracto... Que **el amor actúa y, consecuentemente, se ve y se nota**. Que el amor se manifiesta en el trato que se da a las personas amadas. Porque cuando hay amor hay buenos tratos. Cuando nos tratan bien, nos quieren. Cuando nos tratan mal, no nos quieren, no hay amor. **El amor respeta, cuida y trata bien a la persona amada, y respeta, cuida y trata bien a la persona que ama**.

Para ello, podemos ver una película (“Matilda” p.e.) y analizarla desde el punto de vista del amor y los buenos tratos (respeto, apoyo...):

- ▶ Hacer listados de actuaciones de los distintos personajes que tengan que ver con buenos tratos y malos tratos relacionales: respeto, apoyo, alegría, ayuda... insultos, control, amenazas, gritos, golpes... Hacer una puesta en común y analizar las coincidencias y diferencias entre los grupos, entre las aportaciones de chicas y chicos, etc.
- ▶ Debatir las razones por las que los personajes actúan como lo hacen. ¿Qué hay detrás del control, del respeto, del miedo...? ¿Conocen en la vida real alguna situación de características similares a las de la película? ¿Cómo han actuado las personas implicadas? ¿Qué se podría hacer en ese caso para que hubiera buenos tratos entre unas y otros?

Se puede completar la actividad, analizando los listados de buenos y malos tratos que hemos señalado y profundizando en cada una de estas actuaciones o comportamientos:

- ▶ ¿Cómo te sientes cuando actúas de este modo? ¿Bien o mal? ¿Por qué? ¿Actúan las chicas así en general? ¿Y los chicos? ¿Por qué?
- ▶ ¿Ese comportamiento tuyo es positivo o negativo para las personas con las que te relacionas? ¿En general están contentas o enfadadas contigo por ese comportamiento?...

ALGUNAS IDEAS PARA ACTIVIDADES CON EL ALUMNADO

Las señaladas para Educación Primaria pueden realizarse con el alumnado de esta etapa muy fácilmente si se adaptan a la edad y al currículo de Secundaria. También pueden realizarse las ideas que recogemos a continuación. Son propuestas abiertas, modificables y recombinables entre sí, fácilmente adaptables e incorporables a diversas áreas curriculares y programaciones existentes en los centros, así como desarrollables independientemente como sesiones autónomas o como parte de una programación específica para la igualdad.

"DIME CÓMO CALZAS Y TE DIRÉ QUIÉN ERES"

Se trata de organizar **recorridos, juegos y actividades físicas** (subir escaleras, agacharse, saltar, andar dando zancadas, correr, etc.) donde las y los participantes llevarán en ocasiones **calzado que limita la autonomía corporal** y condiciona la libertad de movimientos (calzado "femenino" en su mayoría, zapatos con tacones por ejemplo) **y calzado que la facilita** (calzado "masculino" en su mayoría, zapatillas o zapatos con cordones por ejemplo). En la actividad, todo el mundo vive las mismas situaciones. Una vez realizadas las pruebas, se analizará la experiencia, con el objetivo de:

- ▶ **Comparar lo sentido y vivido** física y emocionalmente con un calzado o con otro. ¿Han tenido dificultades para correr? ¿Han sentido comodidad? ¿Han tenido limitaciones o libertad de movimientos con el calzado? ¿Cuál proporciona mayor autonomía personal y cuál mayor dependencia? ¿Cuál posibilita mayores desplazamientos, cambios de ritmo, adaptación al terreno, tiempo de uso, etc.?
- ▶ **Valorar lo que supone** utilizar un calzado u otro, cómo afecta a chicas y a chicos en cuanto a libertad corporal, control sobre el cuerpo, presencia, tranquilidad, salud (heridas, ampollas, deformaciones...), ocupación del espacio, autoestima, seguridad personal, etc.
- ▶ **Identificar las razones** por las que se utiliza calzado "incómodo" o "peligroso" como tacones, plataformas, zapatillas sin atar, chanclas, etc. ¿Por la moda? ¿Porque les gusta? ¿Porque es bonito? ¿Para gustar? ¿Para gustar a quién? ¿Quién usa más este tipo de calzado, las chicas o los chicos? ¿Por qué?

Otro tanto puede hacerse con la **ropa, complementos, peinados, etc.** Para analizarlos podemos proponer al alumnado, por ejemplo, la realización de una **exposición fotográfica** sobre calzado urbano, ropa de fin de semana, "uniforme escolar," ropa de sábado noche, ropa deportiva, etc. Se trata de poner **un espejo** en el que puedan verse y reflexionar sobre las consecuencias de su estilismo desde el punto de vista de la igualdad, la autonomía y el pleno desarrollo personal de cada chica y chico.

mantener la silueta

Dibujemos a tamaño natural (en papel de embalar por ejemplo) la silueta de un famoso deportista y una conocida modelo. Hagamos que todas nuestras alumnas y alumnos se tumben sobre la que les corresponda y marquen sobre ella su propia silueta. ¿Cuál es el resultado? ¿Coinciden? ¿No? Hay **un gran salto** entre los cánones de belleza admirados en nuestra sociedad y la realidad de nuestros cuerpos.

Los estereotipos de género dicen a chicas y chicos que deben **hacer coincidir su silueta** con la "ideal", con la "exitosa". ¿Pero, qué precio tiene eso para los chicos? ¿Y para las chicas? Para muchas personas perseguir esos modelos es una misión imposible en la que pierden salud, dinero, tiempo, energía... la vida entera.

un tesoro diverso

Debemos conseguir que nuestro alumnado sea consciente de ello y de que cada persona tiene y debe tener su propio cuerpo, **su propia silueta**. Una silueta personal, un cuerpo diferenciado de todos los demás. Una silueta resultado de que cada chica y cada chico tengan la oportunidad de desarrollar plenamente las potencialidades de su herencia genética individual al máximo de sus posibilidades.

Si es así, será una silueta hermosa, porque corresponderá a un cuerpo sano que funciona adecuadamente y que pertenece a **alguien que se respeta y se estima** a sí misma, a sí mismo. A alguien que, lógicamente, respetará y estimará las siluetas ajenas como el mayor de los tesoros.

un cuerpo relacional

Todas las relaciones humanas comienzan y dependen de **la relación que tenemos cada cual con nuestro propio cuerpo**. Esta relación básica condiciona y fundamenta todas las demás. El respeto, la aceptación, la estima, la no-violencia, la satisfacción, los buenos tratos, el amor... comienzan por nuestro propio cuerpo. Y también el rechazo, la vergüenza, la agresión, los malos tratos, el odio... que podemos manifestar en nuestras relaciones.

el amor de pareja

La relación que más interesa al alumnado en esta edad es la relación sentimental de pareja, el amor de pareja. Quieren saber qué es, cómo se reconoce, qué se siente, cómo se gestiona, etc. Películas, series, canciones, revistas, etc. les ofrecen una importante educación sentimental **no siempre realista y a menudo muy estereotipada**: amor romántico, inevitable, incontrolable, ilógico, trágico... príncipe azul, princesa bellísima, medias naranjas, sin ti no soy nada, etc.

Es muy importante incorporar estas cuestiones a nuestras aulas para que nuestro alumnado tenga la posibilidad de contrastar esa información y puedan reconocer y valorar **el amor real desde la igualdad y los derechos humanos** de mujeres y hombres, un amor que se elige, se construye, se modifica, se abandona, etc. en función de si sirve para que ambas personas vivan mejor, más feliz y plenamente.

relaciones de respeto

El objetivo es que cada persona pueda construir sus relaciones de amor desde **el respeto y el amor a sí misma y el respeto a la singularidad, deseos y necesidades de la otra persona**. Sólo el respeto mutuo garantiza que el amor de pareja y el resto de nuestras relaciones (personales, sociales, familiares, afectivas, sexuales...) sean sanas, positivas y satisfactorias. Un respeto a la singularidad y la voluntad de uno o una misma y al resto de personas, diversas y singulares en cuerpos, sexualidades, intereses, emociones, deseos, proyectos... **e iguales en todos sus derechos**.

"90-60-90 Y LA TABLETA DE CHOCOLATE"

Actividad para sacar a la luz y reflexionar sobre los **modelos de belleza** femeninos y masculinos. Chicas y chicos realizarán collages recordando imágenes de anuncios, prensa, revistas, buscando en Internet... que nos permitan analizar desde una perspectiva coeducativa y de igualdad de mujeres y hombres los modelos de belleza corporales y valores de nuestra sociedad en relación al cuerpo. Haremos que los alumnos trabajen en grupos en un collage sobre el cuerpo de chicos y las alumnas sobre el cuerpo de las chicas. Una vez realizado el collage, tendrán que escribir un listado con las características corporales que se repiten en las distintas imágenes. Compararemos y analizaremos los dos collages y sus listados, los cuerpos y lo que transmiten:

- ▶ ¿Qué modelo o modelos de belleza predominan para las mujeres? ¿Y para los hombres? ¿Son equiparables? ¿Tienen el mismo concepto de belleza? ¿Destacan las mismas partes del cuerpo?
- ▶ ¿La mayoría de las mujeres son físicamente así? ¿Tienen esas medidas u otras? ¿Tiene esas siluetas u otras? ¿Y en el caso de los hombres? ¿Por qué? ¿El modelo propuesto sirve para cualquier edad y situación vital? ¿Y en el caso de los hombres? ¿Por qué?
- ▶ ¿Esforzarse en conseguir esos tipos de cuerpo tiene las mismas consecuencias para las chicas que para los chicos? ¿"Pagan el mismo precio"? ¿Qué diferencias hay? ¿A quiénes afectan más trastornos alimentarios como bulimia, anorexia, "dietadependencia", desnutrición, etc.? ¿Por qué?
- ▶ ¿Quién utiliza más recursos médico-quirúrgicos (operaciones de estética, láser, liposucciones, pigmentación química, medicamentos, etc.) sobre su propio cuerpo para intentar encajar en el modelo de cuerpo deseado, las chicas o los chicos? ¿Por qué? ¿A qué edad comienzan? ¿Qué costes tienen o pueden tener esas prácticas para quien las usa?
- ▶ ¿Tienen las mujeres la misma presión social que los hombres en cuanto al cuerpo? ¿Por qué? ¿Qué consecuencias tiene esa presión?

"SI TE QUIERO ES PORQUE ERES..."

La socialización de género (series juveniles, películas...) transmite un modelo o modelos de "**chico ideal**" y "**chica ideal**" para enamorarse. Por ejemplo, ¿por qué muchas chicas dicen que les gustan "los malotes"? Se trata de analizar con el alumnado esos modelos y a qué responden. Para ello, trabajaremos en la elaboración de declaraciones de amor. Cada chico, cada chica, tendrá que elaborar un perfil de pareja ideal. Es decir, tendrá que escribir qué es lo que le gustaría y enamoraría en una chica o en un chico. También podemos desarrollar la actividad como declaración a una buena amiga o amigo, a alguien de la familia que quieren mucho... y analizar de esta forma distintos tipos de relaciones amorosas, amistosas, etc.

Se trataría de ir desglosando esa declaración. Por ejemplo:

- ▶ Te quiero porque... Porque te admiro... Porque eres brillante...
- ▶ Te quiero porque... Porque tienes tiempo para mi y me escuchas...

El objetivo es que el alumnado sea consciente de que el amor no es sólo un impulso, que realmente elegimos a quien querer. Las amistades, la pareja, la familia... son una elección. Una elección que podemos y debemos hacer para vivir mejor, más felices.

ALGUNAS IDEAS PARA ACTIVIDADES CON EL ALUMNADO

Las señaladas para Educación Secundaria Obligatoria pueden realizarse con el alumnado de esta etapa muy fácilmente si se adaptan a la edad y al currículo de Secundaria correspondiente o/y se incluyen o añaden, especialmente, datos estadísticos de mujeres y hombres sobre usos del tiempo, relaciones familiares y sentimentales, hábitos y comportamientos sexuales, tendencias sociales, moda, etc.

También pueden realizarse las ideas que recogemos a continuación. Son propuestas abiertas, modificables y recombinables entre sí, fácilmente adaptables e incorporables a diversas áreas curriculares y programaciones existentes en los centros, así como desarrollables independientemente como sesiones autónomas o como parte de una programación específica para la igualdad.

"PARA PRESUMIR HAY QUE SUFRIR"

El alumnado deberá buscar información sobre diferentes **prácticas y tradiciones** existentes en el mundo, en distintas sociedades y culturas, donde el ideal físico de mujer y/o de hombre pasa por controlar y modelar sus cuerpos mediante **agresiones, procesos dolorosos, mutilaciones, etc.** Por ejemplo, reducción de pies, alargamiento del cuello, ablación genital, etc. Los grupos presentarán la información encontrada en el aula y se debatirá sobre:

- ▶ ¿A quiénes afectan la mayoría de las prácticas, a mujeres o a hombres? ¿De qué edad? ¿Por qué? ¿Tienen algo en común las prácticas realizadas con hombres y las realizadas con mujeres?
- ▶ ¿Con qué finalidad se practican? ¿Son sólo una cuestión de estética? ¿Hay otras razones? ¿Cuáles? ¿Son las mismas en el caso de las mujeres y los hombres?
- ▶ ¿Conlleven algo bueno para las mujeres o para los hombres? ¿Tienen consecuencias negativas para la vida diaria de las mujeres o de los hombres? ¿Y positivas? ¿Por qué siguen practicándose en los casos en que conlleva graves riesgos para la salud?
- ▶ ¿Algún grupo ha recogido alguna práctica similar en nuestra sociedad? ¿Existen prácticas similares? ¿No existen? ¿Por qué? ¿Son prácticas equiparables a la depilación, el uso de tacones altísimos, las operaciones quirúrgicas, la ingesta de anabolizantes esteroides, etc.? ¿Qué tiene en común y qué es diferente? ¿No son, o no nos parecen, tan graves? ¿Por qué?
- ▶ ¿El dicho "para presumir hay que sufrir" afecta más a hombres o a mujeres en nuestra sociedad? ¿Por qué? ¿Qué tipo de "sufrimientos" tienen que pasar las mujeres para presumir? ¿Con qué consecuencias? ¿Y los hombres? ¿Con qué consecuencias?

ojo al dato

En 2011, se calcula que hay tres millones de niñas en el mundo en peligro de sufrir una **mutilación genital** y 140 millones de mujeres afectadas ya por esta práctica.

La reducción de pies de las mujeres en China consistía en impedir el crecimiento normal de los pies de las niñas. Era un proceso muy doloroso que deformaba las extremidades inferiores y les obligaba a andar a pasitos. Esos pies y esa manera de andar se consideraban el *súmmun* de la feminidad, aun cuando privaba a las niñas de la infancia, condenaba a las mujeres a no poder desarrollar muchas prácticas de actividad física, y conllevaba unas consecuencias muy graves para su salud.

En nuestra sociedad también existen prácticas perjudiciales para la salud de las mujeres. El cuerpo es un lugar de inscripción social. Los modelos corporales denotan las relaciones de dominación establecidas, según el momento histórico.

gestión de conflictos

Hay conflicto cuando sentimos que nuestras emociones, ideas, intereses, necesidades... no coinciden y son difícilmente compatibles con las de otra persona. Por eso, los conflictos son **inherentes a las relaciones**, en cuanto que en ellas participamos seres humanos diferentes. No son una excepción, son parte de nuestro día a día. Saber afrontar los conflictos, explicar cada persona su punto de vista, sus necesidades e intereses, trabajar para buscar acuerdos... es vivir las relaciones. Y es bueno. No se trata de evitar el

conflicto a toda costa. Si no de afrontarlo con respeto.

Conflicto y violencia son dos cosas diferentes. La violencia no es un modo de resolver un conflicto. Todo lo contrario. Es la anulación del conflicto, la negación de la necesidad de buscar el consenso. Es querer "ganar" e imponer determinados intereses y deseos.

resolución sin violencia

Para resolver un conflicto sin violencia, es necesario ver a la otra persona como **alguien con los mismos derechos**, un igual, una igual. Hay que aprender a:

- Valorar, defender y hacerse responsable de los intereses y emociones de una misma o de uno mismo.
- Escuchar a las otras personas.
- Saber decir sí, saber decir no...
- Salir de la lógica de ganar o perder.
- Desarrollar la creatividad en la búsqueda de soluciones.

conflictos no resueltos

Muchas de estas destrezas están ausentes del estereotipo masculino de género, que las considera "femeninas". Por ello, **los chicos** educados en la masculinidad hegemónica tradicional tienen dificultades para escuchar, para entender que no se trata de ganar o perder, sino de solucionar, etc. En consecuencia, recurren a la violencia hacia otras personas cuando surge un conflicto, perpetuándolo y alimentándolo.

La misma causa tiene la dificultad de **las chicas** que siguen el mandato de género para valorar y defender sus intereses, para saber decir sí y decir no. En consecuencia, siguiendo el modelo femenino, evitan afrontar el conflicto, lo interiorizan, lo ocultan y, lógicamente, lo perpetúan. Es decir, recurren a la violencia hacia sí mismas.

Esta situación de desencuentro y no resolución de conflictos se agrava con otro componente del modelo masculino: el convencimiento de **la superioridad de los hombres sobre las mujeres, el no verlas como iguales**. Si no se desactiva este peligroso factor, el recurso de los chicos a la violencia contra las chicas estará siempre latente en las relaciones entre unos y otras.

"GUERRA DE SEXOS"

En nuestra sociedad se habla frecuentemente de "guerra de sexos" para explicar (en tono de comedia) las relaciones entre mujeres y hombres como extremadamente difíciles, incluso imposibles. Según este enfoque, hombres y mujeres provienen de "planetas diferentes (Marte y Venus)" y por lo tanto, inevitablemente, son y actúan como guerreros y como princesas del amor respectivamente. Es decir, actúan según los estereotipos tradicionales de género.

Podemos analizar con el alumnado el significado, contenidos y matices de dichos mitos o estereotipos masculinos y femeninos. Para ello el alumnado buscará **canciones, chistes, refranes, anuncios, personajes y relaciones** que aparezcan en series, películas, libros, etc. que hagan referencia a esa "guerra de sexos". Elaborarán una lista con las características, valores, formas de comportamientos... que descalifican a las mujeres y otra con las negativas para los hombres.

- ▶ ¿Qué diferencias hay entre ambas listas? ¿Qué se recalca, parodia y ridiculiza en las mujeres y qué en los hombres? ¿Cuánto de verdad hay en esas caracterizaciones? ¿Son reales? ¿En caso afirmativo, son biológicas o aprendidas culturalmente? ¿Por qué?
- ▶ ¿Las cosas han cambiado con respecto a los listados elaborados? ¿Qué era cierto antes y no hoy en día? ¿Qué se mantiene?
- ▶ ¿Son posibles relaciones de respeto y entendimiento mutuo, sin guerra de sexos, entre chicos y chicas, entre mujeres y hombres? ¿Por qué sí? ¿Por qué no? ¿De qué depende? ¿Qué hace falta?...

"MEDIAS NARANJAS O NARANJAS ENTERAS"

Cine-forum relacionado con distintos modelos de relación de pareja. Se trata de analizar, entender y cuestionar los estereotipos de género que hay detrás de modelos de relación de pareja poco igualitarios, y ver que es posible construir **relaciones más respetuosas, satisfactorias y enriquecedoras** para mujeres y hombres. Para ello, podemos ver casi cualquier película que desee el alumnado, pues prácticamente todas reflejan relaciones de pareja, o podemos optar por alguna de éstas: *Pretty Woman*, *Titanic*, *Shrek*, *Agua*, *Antonia*, *Fuego*, *American Beauty*, *Te doy mis ojos*, *Solas*, *La boda de Muriel*...

Se trata de analizar cada caso y compararlo con otros diferentes, viendo cómo influyen en la relación los siguientes aspectos:

- ▶ ¿Son dos personas con autonomía económica y personal que les permitiría vivir solas si quisieran o una depende de la otra para poder vivir? ¿Quién de quién? ¿Por qué?
- ▶ ¿Cada persona de la pareja tiene su vida, su empleo, sus amistades, sus aficiones, sus gustos, sus responsabilidades, etc. o una de ellas se adapta y se suma a las de la otra persona? ¿Quién?
- ▶ ¿Cada persona desarrolla todos los ámbitos de su vida (familiar, laboral, ocio, sociedad, etc) o sólo se especializa en algunos y cede los demás a la otra persona? ¿Quién hace o se ocupa de qué?
- ▶ ¿Cómo se tratan? ¿El respeto, consideración, apoyo, humor, alegría, cariño... es mutuo o es unidireccional? ¿De quién a quién?
- ▶ ¿Cómo se organizan? ¿Cómo se reparten el tiempo de descanso, empleo, trabajo doméstico, ocio, actividad social, política, etc.? ¿Quién tiene tiempo para qué?