ACCIÓN COLECTIVA, RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

VOL.2

CORRESPONSABILIDAD Y CUIDADOS
Público infantil



La Rioja | GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE IGUALDAD SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDAD Y PARA LA ERRADICACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES | CORRESPONSABLES

© Gobierno de La Rioja
© Edita: Consejería de Salud y Políticas Sociales.
© Dirección General de Servicios Sociales e Instituto de Igualdad
Subdirección General de Igualdad.
© Realizado por: Equala Iniciativas en Consultoría
© Autoría: Equala Iniciativas en Consultoría. Natalia Alzate Michaels. Diana Arboniés Porres. Leire Martínez Etxeberria, Alicia Fernández de Piérola Martínez
© Diseño gráfico: La Crafetera.

Material didáctico promovido por el Gobierno de La Rioja y financiado con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, para el desarrollo del Plan Corresponsables.

La Rioja | GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE IGUALDAD | CORRESPONSABLES

INTRODUCCIÓN

La corresponsabilidad y los cuidados dirigidos a la población juvenil se abordan a través de una propuesta centrada en la autonomía que se adquiere al participar activamente en el trabajo de casa y, también, en la importancia del autocuidado, dimensiones que se interrelacionan entre sí.

La corresponsabilidad y los cuidados se definen como el reparto equitativo de todas las tareas y responsabilidades entre las personas. En esta definición, se contemplan los cuidados en varias dimensiones: cuidar va más allá de la idea básica relacionada con salud/enfermedad y con sostener la vida, y se refiere también al cuidado de las emociones en las interacciones entre personas, el cuidado del entorno desde una ética del consumo y el ser conscientes de valores como la empatía, la compasión, la escucha, la tolerancia y la convivencia.

Así, forman parte imprescindible de los cuidados: los afectos, las relaciones, la salud en todas sus dimensiones y los recursos indispensables para satisfacer nuestras necesidades básicas, como, por ejemplo, el tiempo.

Trabajar la corresponsabilidad y los cuidados con la población juvenil desde un enfoque del autocuidado, la autonomía y la independencia genera beneficios para la salud (física y emocional), fortalece la autoestima y aumenta la capacidad de adaptación y de reacción a situaciones difíciles, con soluciones alternativas o respuestas emocionales conscientes para afrontar situaciones de frustración o estrés, y transitar a la vida adulta en base a la igualdad y el buen trato mutuo y propio.

La corresponsabilidad y los cuidados deben trabajarse en los diferentes ámbitos de socialización con la población joven para plantear modelos alternativos a los roles y estereotipos de género que, a lo largo de la historia, han situado a los hombres en la esfera pública y el trabajo remunerado y a las mujeres en el ámbito privado, el trabajo reproductivo y no remunerado (*división sexual del trabajo*).

La falta de reciprocidad en el trabajo de cuidados en el ámbito doméstico es uno de los pilares más sólidos de la masculinidad hegemónica y, por tanto, uno de los grandes obstáculos que debe superar la sociedad para avanzar hacia unas relaciones más justas e igualitarias entre hombres y mujeres.

Desde esta mirada, se puede mejorar la salud mental y generar cambios significativos en la sociedad, impulsando modelos igualitarios y corresponsables en la juventud.

El proyecto "Compromiso compartido: Actividades para una comunidad corresponsable" consta de cuatro micro-vídeos, cada uno acompañado por una ficha de trabajo con cinco actividades por edades. Todo ello enmarcado en el desarrollo del Plan Corresponsables, financiado por el Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, **impulsado y gestionado por el Gobierno de La Rioja.**

Estos recursos se han elaborado de forma específica para los siguientes colectivos.

1. **Público infantil**
2. **Público juvenil**
3. **Familias**
4. **Profesionales claves en el fomento de las masculinidades igualitarias y corresponsables**

Las actividades que se proponen a continuación están destinadas al público juvenil. No obstante, resulta un material fácil para adaptar a otras franjas de edad si así se quisiera.

Estas actividades están relacionadas con el aprendizaje de conceptos básicos de corresponsabilidad, cuidados y el uso de los tiempos, y pueden encontrarse en formato electrónico en el siguiente enlace:

https://www.larioja.org/igualdad/es/plan-corresponsables

Objetivos:

- Reflexionar sobre el autocuidado, el cuidado de la familia, las amistades y el grupo.
- Analizar la importancia de la corresponsabilidad doméstica para la construcción de la autonomía, la independencia y la autoestima.
- Identificar desigualdades en relación con la corresponsabilidad y los cuidados en la juventud.

Metodología:

Los principios metodológicos en los que se basa la ficha de trabajo son:

- **Participativo:** Creación de un espacio donde el grupo de jóvenes se sienta en libertad y comodidad para intervenir, comentar y compartir percepciones e ideas, generando espacios de confianza y buen trato, agradables para todo el grupo.
- **Reflexivo:** Trabajando cambios de actitud y formas de pensar a través de la reflexión y análisis de los temas trabajados, favoreciendo la creación de imaginarios basados en la igualdad y corresponsabilidad.
- **Lúdico:** Las actividades se promueven a través del juego, desde una perspectiva divertida y acompañada del trabajo colaborativo.

ACTIVIDAD 1

LA MUJER PERFECTA A TRAVÉS DEL TIEMPO



Temática: Estereotipos de género. Roles de género. Corresponsabilidad y cuidados.

A la hora de hablar de corresponsabilidad es necesario explicar previamente algunos conceptos básicos para comprender lo que supone. Uno de ellos es el concepto de la *división sexual del trabajo:* la asignación de tareas y responsabilidades diferentes en función del sexo biológico, que es sostén de la sociedad patriarcal y capitalista actual.

Desde la revolución industrial, las mujeres han estado relegadas, principalmente, al espacio familiar y doméstico (trabajo reproductivo) y a los hombres se les ha asignado el espacio público (trabajo productivo), considerado de mayor valor social.

Entrado el siglo XX, la incorporación masiva de las mujeres al mercado laboral ha supuesto un cambio significativo en los modelos de vida de la sociedad. En concreto, en España no fue hasta 1978 y con la llegada de la democracia que los roles de géneros marcados y limitantes -especialmente para las mujeres- empezaron a cambiar, gracias a avances en legislación en materia de igualdad.

No obstante, todavía hoy en pleno siglo XXI, la igualdad garantizada en el plano legislativo no se traduce en una igualdad real en los espacios públicos y privados. Aún con niveles de educación iguales o superiores a los de los hombres, las mujeres ocupan trabajos remunerados más precarios o de inferior nivel jerárquico y remuneración y, además, cargan con una "*doble jornada laboral*", porque continúan siendo las principales responsables del trabajo que suponen las tareas domésticas y de cuidados.

Dirigido a: Población adolescente / juvenil a partir de los 13 años.

Objetivos:

- Identificar los roles y estereotipos de género.
- Generar un pensamiento crítico sobre los modelos de feminidad y masculinidad que se mantienen hoy en día.
- Identificar avances y retrocesos en materia de derechos, de corresponsabilidad y cuidados.

Metodología:

- **Aprendizaje Participativo**: Creación de un espacio donde el grupo se sienta en libertad y comodidad para intervenir, comentar y compartir percepciones e ideas, generando espacios de debate grupal.

- **Aprendizaje Reflexivo**: Trabajando cambios de actitud y formas de pensar a través de la reflexión y análisis de los temas trabajados.

- **Aprendizaje cooperativo:** Se pretende crear intercambio de experiencias a través de la interacción entre las personas, para que así se comprendan mejor los contenidos.

- **Aprendizaje inductivo:** Recogerá las ideas, creencias y vivencias particulares de cada participante. Será trabajo del grupo extraer conclusiones generales de todas ellas.

Desarrollo de la actividad:

Esta actividad busca trabajar las desigualdades que aún existen en relación con la corresponsabilidad y los cuidados a través del trabajo sobre los estereotipos de género, roles que se mantienen y se reproducen cuando no se comparten las responsabilidades familiares por parte de las personas que viven en casa.

La actividad comienza con el visionado de una serie de anuncios publicitarios, donde se pueden observar comportamientos, actividades y características estereotipadas y roles de género basados en los modelos de feminidad y masculinidad: ama de casa entregada, sumisa, obediente, madre, alguien que está *para y por* las tareas de casa.

Para esta actividad, es necesario contar con acceso a internet para el visionado en YouTube de alguno de los videos que muestran anuncios publicitarios de ayer y de hoy. Los enlaces son los siguientes:

> ***Anuncios sexistas de ayer*** *– un mix de videos sobre detergentes, artículos de limpieza y más. Escoger 3 o 4 para su reflexión.* https://www.youtube.com/watch?v=bDyIlB5QspM&list=PLPQtUub43U_jJjbnND-kDdixj_I7a7keH

> ***Deliciosa Calma-Campofrío*** – La marca *Campofrío, el rol de la mujer como madre y la doble jornada de trabajo.* https://www.youtube.com/watch?v=aZSSiYvgxsU

Después de ver los anuncios, se da inicio al debate grupal. Es muy importante fomentar el pensamiento crítico trabajando, en este caso, cuáles son los comportamientos y características que se esperan de una mujer y del rol que debe asumir, qué desventajas suponen para las mujeres cumplir con estos mandatos establecidos de corresponsabilidad y cuidados en el ámbito personal y profesional, y cómo todo ello afecta al bienestar de la sociedad en su conjunto. Puede resultar interesante hacer un paralelismo entre las mujeres de hoy y las mujeres de otras épocas.

Para el debate se pueden plantear las siguientes preguntas:

¿Qué os ha parecido el/los vídeo/s? ¿Qué os ha llamado la atención? *Con estas preguntas abiertas motivaremos al grupo al debate y a dar una primera impresión sobre los anuncios de forma participativa, una respuesta espontánea y no guiada.*

> **¿Cómo se mostraba en épocas anteriores a la mujer perfecta?** *Aquí es importante tener en cuenta qué valores se fomentaban, así como los conceptos de androcentrismo[1], división sexual del trabajo, el deber ser asignado a las mujeres y a los hombres.*
>
> **¿Qué tipo de cambios vemos actualmente en relación con la corresponsabilidad y a los cuidados?**
>
> - ¿qué nos aportan los cuidados? ¿qué necesitamos los seres humanos para vivir?
> - ¿quiénes brindan todos esos cuidados?
> - ¿Qué cambios se observan en los modelos de masculinidad, (implicación en la crianza, señalamientos sociales, etc.)?
>
> **¿Cuáles pueden ser los valores que se fomentan en las personas cuando hay una implicación en materia de corresponsabilidad y cuidados?** *Aquí se explican valores humanos universales, siendo importante insistir en valores que presentamos las personas (saliendo del sistema sexo-género)*.

La finalidad de esta actividad es trabajar de manera individual o grupal las ideas estereotipadas, aclarando que no hay actitudes, comportamientos, características específicas basadas en el sexo de la persona.

Como cierre, es necesario que el grupo entienda que, en la actualidad, se siguen perpetuando desigualdades sociales, especialmente cuando se trata de los cuidados y de los trabajos de casa.

Estos mandatos de género han provocado un trato diferenciado en mujeres y hombres, en modelos de familia basados en los estereotipos y roles de género, y constituyen un obstáculo para las mujeres que, al encargarse de este trabajo de casa, no tienen tiempo para su desarrollo profesional y personal.

Por último, es importante destacar que, si bien las mujeres se han incorporado al mercado laboral -al trabajo remunerado-, siguen siendo ellas quienes principalmente, asumen las obligaciones domésticas y de cuidado, lo que se denomina la *doble jornada.*

Medios necesarios para su ejecución: ordenador con conexión a internet, proyector, papel y bolígrafos.

Temporalización: 60 minutos.

Evaluación: Se evaluará a través de un cuestionario. (Ver Anexo 2).



ACTIVIDAD 2

EL OVILLO DE LAS TAREAS INVISIBLES

Temática: Trabajos domésticos, responsabilidades familiares, autonomía, cuidados.

Cuando hablamos de corresponsabilidad hacemos referencia al reparto de los trabajos domésticos y responsabilidades familiares entre las personas que forman parte de un hogar, ya sean: pareja, hijas, hijos, abuelas, abuelos u otras personas que convivan en el mismo domicilio.

En el contexto actual, existen muchas situaciones y diversidad de familias, por ejemplo, personas que viven solas, familias monomarentales (madre e hijas/os), familias monoparentales (padre e hijos/as), extensas (abuelas o abuelos u otros familiares viviendo en la misma casa), familias que adoptan, parejas sin descendencia, familias con mascotas, entre otras.

Según la diversidad del espacio familiar y del hogar, ciertos elementos deben ser tenidos en cuenta para trabajar una corresponsabilidad y cuidados desde la igualdad:

- El reparto de las tareas y responsabilidades debe realizarse de manera justa y equitativa, teniendo en cuenta las necesidades e intereses de cada persona.
- Habrá criterios y características que influyan a la hora de hacer el reparto: *la edad* -no tiene las mismas responsabilidades una persona adulta que una de 8 años-, *los gustos y preferencias* -qué actividades que se realizan en casa motivan y gustan más- o *las habilidades* que tiene cada persona para realizarlas.
- Alternar y pactar la realización de esas tareas. La idea es que cada persona haga su parte.

Los principales beneficios de un hogar que practica la corresponsabilidad y los cuidados son: más tiempo para compartir en familia, tener tiempo para aficiones personales, conocerse mejor, valorar el trabajo de casa y los cuidados, ser más independientes y tener más autonomía.

Dirigido a: Población adolescente / juvenil a partir de los 13 años.

Objetivos:

- Concienciar en la importancia del reparto equitativo de las tareas del hogar para que todas las personas puedan tener acceso real al tiempo libre y al descanso.
- Comprender qué son las tareas invisibles y que a pesar de su no remuneración, resultan vitales.
- Dar el valor que merecen a las personas que realizan las tareas invisibles como labor indispensable y clave para el desarrollo vital de las personas en todos los ámbitos de la vida diaria.

Metodología:

- **Aprendizaje Participativo:** Creación de un espacio donde el grupo se sienta en libertad y comodidad para intervenir, comentar y compartir percepciones e ideas, generando espacios de confianza y buen trato, agradables para todo el grupo.
- **Aprendizaje Reflexivo**: Trabajando cambios de actitud y formas de pensar a través de la reflexión y análisis de los temas trabajados.
- **Aprendizaje cooperativo:** Se pretende crear intercambio de experiencias a través de la interacción entre las personas, para que así se comprendan mejor los contenidos.
- **Aprendizaje inductivo:** Recogerá las ideas, creencias y vivencias particulares de cada participante. Será trabajo del grupo extraer conclusiones generales de todas ellas.

Desarrollo de la actividad:

La actividad "el ovillo de las tareas invisibles" o "el hilo que desgasta" trabaja de manera grupal sobre las tareas invisibles y el tiempo que se dedica a realizarlas.

Es una dinámica teórico-práctica. Comienza con el visionado del vídeo asociado a esta Ficha nº 2 en el grupo general para comentar y repasar la definición y ejemplos de "tareas invisibles". A continuación, se divide el aula en mini-grupos de 3 a 5 personas, donde se trabajará el concepto de manera práctica.

En la Fase I, cada grupo, elige una persona para "ser enrollada con el ovillo". Esta persona se ubicará en el centro del grupo, de pie o sentada. El resto de participantes deben pensar en tareas del hogar que se realizan a diario o cada semana. Cada vez que alguien piense en una tarea, debe decirla en voz alta, rodear a la persona del centro con una vuelta de lana y, seguidamente, anotar la tarea en un papel.

Cuando haya terminado el tiempo que la persona dinamizadora haya indicado para esta parte de la actividad, las personas que han sido enrolladas con el ovillo se ubicarán -de pie o sentadas- en un espacio visible y el resto se irá a sus asientos.

En la Fase II, cada grupo pondrá en común con el resto de la clase las tareas que ha anotado en su hoja de papel y la persona responsable irá anotándolas en la pizarra o en un mural o papel continuo, enumerándolas.

Cuando todos los grupos las hayan expuesto, la persona dinamizadora dirigirá la actividad con preguntas como:

- ¿Qué os llama la atención de lo que hemos trabajado sobre las tareas del hogar diarias y semanales?

- ¿Qué o a quién representa esta persona a la que rodeamos con la lana? *(si no surge en espontáneo, explicar que representa a quien suele realizar todas estas tareas en un hogar y que suelen ser las mujeres)*.

- ¿Qué os parece que generalmente sea una única persona la responsable de todas estas tareas?

- ¿Cómo consideráis que esto puede afectar física y psicológicamente a la persona cuidadora?

- ¿Qué os parece que una sola persona del hogar se haga cargo de todas las tareas si convive con más personas? (indagar si es justo, etc).

- ¿Os parece que esta persona ovillada por las tareas puede tener tiempo para sí misma, para disfrutar de las cosas que le gusta hacer?

- ¿Qué pensáis? Estas tareas, ¿son o no son trabajo?

- ¿Consideráis que se le da el valor y la importancia suficiente que tienen?

- ¿Por qué creéis que a este tipo de tareas se le llama "trabajo invisible"?

- ¿Os imagináis volver de trabajar de un empleo remunerado fuera de casa y tener que
- entrar en la vuestra a seguir trabajando, haciendo estas tareas?

Medios necesarios para su ejecución: Hoja en blanco, bolígrafo, mural/pizarra, ovillo.

Temporalización: Explicación de la actividad: 5 minutos. Puesta en común de las ideas extraídas del micro-video: 5-10 minutos. Formación de grupos, reparto de material y desarrollo de la primera fase de la actividad: 15 minutos (5 minutos formación grupos y reparto material y 10 minutos desarrollo fase I). Fase II de la actividad: 20-25 minutos.

Evaluación: Se evaluará a través de un cuestionario. (Ver Anexo 2).

ACTIVIDAD 3

GYMKANA DE LA DOBLE JORNADA



Temática: La doble jornada de trabajo, desigualdades, reparto de tareas.

Aunque las mujeres se han incorporado al mercado laboral de forma masiva, no han dejado el rol de cuidadoras (casi en exclusiva) que la sociedad les ha asignado y es lo que se conoce como la *doble jornada*. Esto hace que su participación en el ámbito laboral no esté en igualdad de oportunidades frente a los hombres.

Hoy en día, el trabajo doméstico y de cuidados no está reconocido ni valorado económicamente por la sociedad, aunque sea fundamental para el sostenimiento de la vida y del propio sistema económico.

Las tareas domésticas son necesarias para el funcionamiento adecuado del ámbito laboral. Del mismo modo, las tareas de cuidados (apoyo y afecto) propias del ámbito privado son necesarias para el bienestar emocional de las personas.

Una mayor dedicación a las responsabilidades domésticas y de cuidados por parte de las mujeres significa una menor disponibilidad de tiempo para la realización de otras actividades, como trabajar de forma remunerada, formaciones profesionales o promocionar a otros puestos laborales.

Por todo lo anterior, es importante entender que compartir las responsabilidades domésticas y de cuidados es una cuestión de justicia social, además de un requisito necesario para fomentar y permitir la participación de las mujeres en los diferentes ámbitos de la vida y garantizar el buen trato y la igualdad.

Dirigido a: Población adolescente / juvenil a partir de los 13 años.

Objetivos:

- Conocer el concepto de la doble jornada que realizan las mujeres.
- Identificar las responsabilidades familiares y roles de género.

  Reflexionar sobre la importancia de compartir las tareas domésticas y de cuidados.

Metodología:

- **Aprendizaje Participativo:** Creación de un espacio donde el grupo se sienta en libertad y comodidad para intervenir, comentar y compartir percepciones e ideas, generando espacios de confianza bles para todo el grupo.
- **Aprendizaje Reflexivo:** Trabajando cambios de actitud y formas de pensar a través de la reflexión y análisis de los temas trabajados.
- **Aprendizaje cooperativo:** Se pretende crear intercambio de experiencias a través de la interacción entre las personas, para que así se comprendan mejor los contenidos.
- **Aprendizaje inductivo:** Recogerá las ideas, creencias y vivencias particulares de cada participante. Será trabajo del grupo extraer conclusiones generales de todas ellas.

Desarrollo de la actividad:

Con esta actividad se pretende trabajar la importancia de la corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidados. Trabajaremos el tema de *la doble jornada* porque, así como las mujeres se han integrado en el mundo laboral y esto ha sido un cambio significativo, no ha habido un reparto justo en las responsabilidades domésticas y del cuidado de menores, personas mayores o en situación de dependencia.

La actividad consiste en la realización de una Gymkana en la que el grupo experimentará la doble jornada a través de la realización simultánea de tareas domésticas y de cuidados en cada una de las pruebas.

Se divide al aula en grupos mixtos de 4 o 5 personas (esto varía de acuerdo al número total de participantes), se nombra un grupo jurado -responsable de calificar las pruebas- y el resto serán los equipos participantes.

El equipo ganador será el que reciba la puntuación más alta.

> **Prueba 1: Contar y arrullar:** Una persona del equipo tendrá que resolver operaciones matemáticas que la persona dinamizadora le irá planteando (Ver Anexo 1), mientras intenta dormir y dar de comer a un bebé (un muñeco). Se puede poner el audio de un llanto de bebé como simulación.

Prueba 2: Adivinanza y coser botones: Participan tres personas del equipo. Tendrán que ir resolviendo las adivinanzas planteadas por las personas dinamizadoras mientras realizan alguna labor de costura (un dobladillo, coser botones sobre una tela, etc).

Prueba 3: Carrera con bolsas de la compra: Participa una persona representante del equipo. La persona dinamizadora irá colocando obstáculos (balones, ropa amontonada, bolsas de basura) en el camino, mientras la corredora o corredor intenta sortearlos cargando bolsas de la compra (se pueden rellenar con libros, botellas, etc.).

El grupo elegido como jurado evalúa las pruebas y vigila su correcto funcionamiento.

Cada prueba se puntúa en una escala de 0 a 10. El equipo vencedor es el que consiga mayor puntuación.

Preguntas tras las pruebas, para la reflexión:

- ¿Cómo os habéis sentido al realizar las pruebas?

- ¿Cómo creéis que afecta a la salud de las mujeres el tener que asumir casi en exclusividad las tareas domésticas y de cuidado junto al trabajo remunerado?

- ¿Qué cosas creéis que son necesarias para que haya una buena distribución de las tareas y, por tanto, una justicia real?

- ¿Cómo de fácil os parece realizar varias tareas a la vez? ¿Cómo podemos evitar que las mujeres realicen esta *doble jornada*?

La propuesta es que el grupo reflexione sobre el efecto que tiene para las mujeres *la doble jornada*, además de visibilizar el valor que estas tareas tienen para el nuestro sostenimiento.

Es importante que el grupo interiorice que el trabajo doméstico y de cuidados nos impacta a todas y todos, a la sociedad en general. Por ejemplo, es necesario lavar, tender, organizar la ropa para poder asistir al lugar de trabajo, pedir citas médicas, etc. Por ello, es socialmente justo que estas tareas sean compartidas por todas las personas que conforman la familia.

Dentro de la actividad, es importante hacer un listado de las actividades relacionadas con el trabajo doméstico y de cuidados y el tiempo que implica hacerlas. Esto permitirá que el grupo reflexione acerca de la desigualdad que persiste hoy en día sobre el reparto de las tareas domésticas y de cuidado y sea consciente de la importancia de colaborar de forma equilibrada en estas tareas.

Medios necesarios para su ejecución: muñecos, operaciones matemáticas escritas en tarjetas, bolsas de la compra, libros, botellas de agua, tela, botones, hilo y agujas.

Temporalización: 90 minutos.

Evaluación: Se evaluará a través de un cuestionario. (Ver Anexo 2).

ACTIVIDAD 4

EL MAPA DE LOS CUIDADOS



Temática: Tiempos y cuidados.

Los tiempos que invertimos en las diversas actividades del día a día son parte de nuestra identidad personal. Observar qué actividades hemos realizado y con quiénes las hemos compartido a lo largo del día nos aporta información sobre nuestros gustos, preferencias, a qué le damos importancia. En especial, nos permite valorar el tiempo que dedicamos a esas actividades y a las personas.

Aquello que nos gusta y que hacemos posiblemente esté determinado o dependa del género, es decir, que sea algo aprendido a través de la socialización de género. En ese sentido, los cuidados y el tiempo que se dedica a ellos también recaen, de algún modo y principalmente, en las mujeres.

Por este motivo, es necesario avanzar en la promoción y sensibilización a las familias sobre la práctica diaria de las responsabilidades compartidas dentro del hogar.

Compartir conocimientos sobre corresponsabilidad y cuidados permite reconocer y dar valor al trabajo doméstico no remunerado como base social.

Dirigido a: Población adolescente / juvenil a partir de los 13 años.

Objetivos:

- Analizar los cuidados desde la interrelación con personas de nuestro entorno para llegar a una definición propia de cuidados.

- Reflexionar desde una perspectiva corresponsable e igualitaria sobre las tareas y tiempos que se destinan a hacer lo que nos gusta y al resto de tareas imprescindibles para satisfacer las necesidades propias y ajenas.

- Analizar las tareas y responsabilidades de cuidado desde nuestra cotidianidad.

- Dar valor al tiempo de calidad que destinamos a los cuidados desde la relación del dar y recibir.

Metodología:

- **Aprendizaje Participativo:** Creación de un espacio donde el grupo se sienta en libertad y comodidad para intervenir, comentar y compartir percepciones e ideas, generando espacios de confianza y buen trato, agradables para todo el grupo.

- **Aprendizaje Reflexivo:** Trabajando cambios de actitud y formas de pensar a través de la reflexión y análisis de los temas trabajados.

- **Aprendizaje cooperativo:** Se pretende crear intercambio de experiencias a través de la interacción entre las personas, para que así se comprendan mejor los contenidos.

- **Aprendizaje inductivo:** Recogerá las ideas, creencias y vivencias particulares de cada participante. Será trabajo del grupo extraer conclusiones generales de todas ellas.

Desarrollo de la actividad:

Esta actividad busca comprender la importancia que damos al tiempo que dedicamos a las actividades que realizamos y las personas con las que las compartimos.

Es importante reflexionar sobre por qué se tiene ese tiempo, cuáles son los espacios para el autocuidado, para el cuidado hacia otras personas y las consecuencias que tienen para el bienestar humano.

Con esta actividad se pretende generar reflexiones individuales y colectivas sobre cómo la socialización de género, con nuestros gustos o formas de relacionarnos, puede influir en nuestra percepción de los cuidados.

A continuación, se describen los pasos a seguir para realizar la actividad.

Paso 1: Análisis.

Analizaremos qué entendemos por cuidados, así como el tiempo que les dedicamos y cómo los expresamos dentro de nuestro entorno de amistades y familia.

Paso 2: El mapa de personas.

Pedimos a cada participante diseñar un mapa de las personas con las que se relaciona diariamente. Para ello, entregamos un folio por persona, en el que se

les pide que escriban su nombre en el centro y anoten alrededor todas aquellas personas con las que se relacionan.

Paso 3: Colorear el mapa del cuidado.

A continuación, cada persona elige dos rotuladores de dos colores distintos. Con uno, rodea a las personas que cuidan (sin detallar cómo lo hacen) y en otro a las personas que de una forma u otra cuidan de ella.

Paso 4: Puesta en común y reflexión.

Después, ubicadas todas las personas del grupo en círculo, se mostrarán todos los mapas. Cada persona contabilizará y dirá el número de personas rodeadas con el primer color (personas que cuidamos) y el número de personas rodeadas con el otro color (personas que nos cuidan). El objetivo es visualizar si damos más o menos cuidados o recibimos más o menos cuidados.

Paso 5: La lista de los cuidados.

Después de compartir este ejercicio con el grupo, se pide a cada persona que elabore una lista de todas las tareas que hace para cuidar a las demás personas y otra lista de los cuidados que recibe de parte de quienes están en su mapa. Una vez que terminan, se hace puesta en común.

La persona dinamizadora apuntará las ideas principales en la pizarra lo que se vaya comentando con la intención de rescatar qué se entiende por cuidados en este grupo.

Se realizan las siguientes preguntas guía para poner en común:

- ¿Qué entendemos por cuidar? (cuidar de las otras personas, cuidar de ti)
- ¿Qué haces en tu día a día?, ¿Qué es lo que te gusta y lo que no te gusta?
- ¿Cómo expresas los cuidados con las diferentes personas con las que convives? ¿Qué haces para cuidar a esas personas? ¿Cómo se lo haces saber?
- ¿Cómo gestionas el tiempo? ¿Cuánto tiempo dedicas a cuidar a las otras personas? ¿A cuidarte a ti?

Con este ejercicio y estas preguntas, una de las reflexiones que podemos hacer es que todas las personas somos interdependientes. Nadie, por más capacidades y habilidades que tenga, puede satisfacer todas sus necesidades sin otras.

Durante todas las etapas de la vida, nuestro bienestar depende de la atención y trabajos de las demás personas.

El bienestar no sólo está relacionado con satisfacer las necesidades básicas (comer, higiene, etc.), sino que también son importantes los cuidados afectivos y emocionales -el

cariño, la escucha, el apoyo, la compañía-.

Preocuparse y ocuparse de las demás personas son sentimientos comunes con los que trabajamos valores como la empatía, el respeto, la cooperación, la compasión. Esto nos acerca a otras realidades, perspectivas y enriquece nuestra vida.

Medios necesarios para su ejecución: hojas, rotuladores de colores, pizarra, papelógrafo.

Temporalización: 60 minutos.

Evaluación: Se evaluará a través de un cuestionario. (Ver Anexo 2).

ACTIVIDAD 5

EL GLOBO Y LA ÉTICA DE LOS CUIDADOS



Temática: Las emociones y los cuidados

Con esta actividad se trabajan las relaciones e interacciones entre adolescentes.

La esfera relacional es otra de las partes importantes que define la identidad personal, más aún en esta etapa vital. Los comportamientos, la forma de expresar emociones, sentimientos, interacciones grupales son aprendizajes que pasan por la categoría de género.

Dirigido a: Población adolescente / juvenil a partir de 13 años.

Objetivos:

- Compartir las relaciones de cuidado que tenemos, a partir de las emociones que resultan más fáciles de expresar y otras que no nos permitimos expresar dentro del grupo de iguales.
- Entender las relaciones de cuidado con perspectiva corresponsable e igualitaria.
- Promover la autoestima y la autonomía personal entre el grupo.

Metodología:

- **Aprendizaje Participativo**: Creación de un espacio donde el grupo se sienta en libertad y comodidad para intervenir, comentar y compartir percepciones e ideas, generando espacios de confianza y buen trato, agradables para todo el grupo.

- **Aprendizaje Reflexivo**: Trabajando cambios de actitud y formas de pensar a través de la reflexión y análisis de los temas trabajados.

- **Aprendizaje cooperativo**: Se pretende crear intercambio de experiencias a través de la interacción entre las personas, para que así se comprendan mejor los contenidos.

- **Aprendizaje inductivo**: Recogerá las ideas, creencias y vivencias particulares de cada participante. Será trabajo del grupo extraer conclusiones generales de todas ellas.

Desarrollo de la actividad:

Esta actividad busca generar reflexiones sobre el aprendizaje de las emociones, sentimientos y la relación con el cuidado. A través de la socialización de género interiorizamos comportamientos, actitudes, formas de comunicar lo que queremos expresar y cómo lo expresamos, entre lo que sentimos y cómo comunicamos aquel sentir.

En este ámbito de las emociones, hablar de cuidados supone tomar conciencia de los sentimientos que atraviesan nuestras relaciones, identificar actitudes de frustración, de presión social, etc. que, aunque al principio no lo parezca, luego descubrimos que tienen un efecto importante en nuestra confianza y autoestima.

A continuación, se describen los pasos a seguir para realizar la actividad.

Paso 1: El globo: Se reparte un globo a cada persona para que lo infle y escriba con rotulador aquellas cosas de las relaciones que no cuidan, que no les gustan o que les hacen sentir mal.

Paso 2: Compartir: En círculo, se compartirá con el resto del grupo qué ha escrito cada cual en el globo y por qué.

En la puesta en común se resaltarán las diferentes respuestas sobre lo que "no nos gusta", tanto a nivel individual como grupal.

El trabajo grupal se puede guiar con preguntas como estas:

- ¿Qué entendemos por cuidar nuestras emociones y sentimientos?

- ¿Nos tratan igual las chicas que los chicos? (¿cómo nos tratan ellas? ¿cómo nos tratan ellos?)

- ¿Qué emociones me permito expresar?

- ¿Qué emociones no me permito expresar?

- ¿Cómo me gusta que me cuiden para no sentirme así?

Paso 3: Reflexiones: Para cerrar la actividad, se comentarán algunas reflexiones importantes para tener en cuenta:

Para auto conocernos es importante identificar cuáles son las emociones más relevantes y cómo nos influyen en nuestro entorno. Tener presente nuestras emociones y sentimientos y comunicarlas de una manera respetuosa hacen parte del cuidado personal y de la autonomía. Pedir lo que necesitamos en esos momentos en los que nos sentimos mal, pedir ayuda para gestionar aquellas emociones que no son tan agradables, también, son formas de cuidado.

Reducir la frustración, desarrollar la confianza y la gestión de las emociones son elementos importantes de convivencia y tolerancia en todos los ámbitos (familiar, amistades) y contribuyen al bienestar personal, el buen trato y la igualdad.

Medios necesarios para su ejecución: pizarra, globos, rotuladores.

Temporalización: 60 minutos.

Evaluación: Se evaluará a través de un cuestionario. (Ver Anexo 2).

OTROS RECURSOS DE INTERÉS

DIRECCIÓN GENERAL DE SERVICIOS SOCIALES E INSTITUTO DE IGUALDAD

SUBDIRECCIÓN GENERAL DE IGUALDAD

www.larioja.org/igualdad/es

Iniciativas para complementar la presente ficha de trabajo, que responden al firme compromiso del Gobierno de La Rioja por favorecer la corresponsabilidad con el fin de impulsar una sociedad más justa e igualitaria.

- Maleta viajera para la igualdad de nº 1 Coeducación y nº 2 División sexual del trabajo, corresponsabilidad y conciliación: https://www.larioja.org/igualdad/es/educacion/maletas-viajeras-igualdad

- "La Caja de los Chicos": Herramientas para formar en igualdad y buenos tratos, materiales y recursos: https://www.larioja.org/larioja-client/cm/igualdad/images?idMmedia=1279362

- Guía de corresponsabilidad masculina: "Hombres, cuidados y corresponsabilidad". Plan Corresponsables: https://www.larioja.org/larioja-client/cm/igualdad/images?idMmedia=1468996

- Propuestas para profesorado del Programa Buenos Tratos: https://www.larioja.org/igualdad/es/educacion/programa-buenos-tratos/profesorado

- Propuestas para familias del Programa Buenos Tratos: https://www.larioja.org/igualdad/es/educacion/programa-buenos-tratos/familias

- Escape Room "Escapa del museo" https://igualdadinteractiva.larioja.org

ANEXOS

PLANTILLAS NECESARIAS PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS Y EL MODELO DE CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

Anexo 1.
PLANTILLA ACTIVIDAD 3. GYMKANA DE LA DOBLE JORNADA

Anexo 2.
MODELO DE CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

Anexo 1.- PLANTILLA ACTIVIDAD 3: GYMKANA DE LA DOBLE JORNADA

A continuación incluimos un material para trabajar la Actividad 3 Gymkana de la doble jornada.

Operaciones matemáticas.

¿Qué número sumado con 13 da 25?

Respuesta: 12

¿Entre qué número hay que dividir 60 para obtener 4?

Respuesta: 15

La mitad de 1080 es…

Respuesta: 540

¿Cuántos minutos hay en 2 horas y media?

Respuesta: 150

Tres elevado al cubo da…

Respuesta: 27

Si cuesta 2,20 y pago con 5, me devuelven…

Respuesta: 2,80

Anexo 2.- MODELO DE CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

A continuación incluimos un cuestionario para rellenar al finalizar cada una de las cinco actividades incluidas en la presente ficha.

Nombre de la actividad

_____

Fecha de realización de la actividad

_____

¿Te ha gustado la actividad?



¿Qué es lo que más te ha gustado?

_____

_____

_____

_____

La Rioja

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE IGUALDAD
SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERRADICACIÓN DE LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES

CORRESPONSABLES