

Gender

A B C

Programa Educativo
para Educación Primaria



Empoderamiento y comunicación

MÓDULO 2/6

El Proyecto GenderABC está coordinado por



y puesto en marcha por



Esta publicación ha sido financiada por el Programa Derechos, Igualdad y Ciudadanía (2014-2020) de la Unión Europea.



Programa Educativo
para Educación
Primaria

Empoderamiento y comunicación

Este módulo educativo ha sido elaborado por **APF – Associação para o Planeamento da Família** en el marco del proyecto **GenderABC**.

Índice

Índice	2
Sección I - Introducción	3
1. Finalidad	3
2. Temas principales	3
3. Palabras clave	3
4. Objetivos de aprendizaje	3
5. Listado de actividades	4
Sección II - Actividades	5
Actividad 1: <i>¿Dónde te sitúas?</i>	5
• Contexto	5
• Desarrollo	6
• Síntesis	9
Actividad 2: <i>El túnel del empoderamiento</i>	10
• Contexto	10
• Desarrollo	10
• Síntesis	14
Actividad 3: <i>¿Quién se comunica mejor?</i>	15
• Contexto	15
• Desarrollo	15
• Síntesis	16
Estructura de la sesión	17
Lista de Módulos	19

Sección I

INTRODUCCIÓN

1. Finalidad

Este módulo se basa en fomentar el empoderamiento y la autoafirmación frente a la presión grupal. Se centra en las ventajas que tiene la asertividad, en oposición a realizar cosas sin desearlas, ya sea por miedo al rechazo de otra persona o del grupo. Además, el módulo también promueve la comprensión de los privilegios y la discriminación.

2. Temas principales

- Comunicación asertiva
- Empatía
- Escucha activa
- Habilidades para debatir y argumentar
- Presión del grupo frente al apoyo del grupo
- Estereotipos de género
- Empoderamiento
- Participación
- Toma de decisiones
- Privilegios
- Discriminación

3. Palabras clave

Empoderamiento • Comunicación • Autoafirmación

4. Objetivos de aprendizaje

Sentirse más empoderada o empoderado y comunicarse de manera más eficaz mediante:

- el uso consciente de mensajes verbales y no verbales
- el desarrollo de la escucha activa y habilidades de comunicación
- el fomento de relaciones de respeto mutuo en el aula
- el reconocimiento de los privilegios y la discriminación
- la creación de un listado de criterios necesarios para fomentar el empoderamiento
- el fomento de la toma de decisiones individual y la participación

5. Listado de actividades

	 Nombre de la actividad	 Edad	 Duración total	 Materiales	 Importancia ⁴
1	¿Dónde te sitúas?	6-8 años 9-12 años	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Sala grande vacía Lista de frases (1 por cada 3-4 participantes) Cinta adhesiva Señales de "De acuerdo" / "No de acuerdo" Rotafolios o pizarra Rotuladores/tizas Folios Bolígrafos <i>Opcional (en lugar del rotafolio):</i> Ordenador; presentación de los datos; USB con las frases 	☆☆☆
2	El túnel del empoderamiento	6-8 años 9-12 años	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Sala grande vacía 	☆☆☆
3	¿Quién se comunica mejor?	9-12 años	45-60 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Fotos de personas famosas (1 por cada 3-4 participantes + 3 copias de repuesto de cada una) Cinta adhesiva (o cinta de nailon) Rotafolios o pizarra Rotuladores/tizas 	☆☆☆

Sección II ACTIVIDADES

Actividad 1 ¿Dónde te sitúas?² ☆☆☆



Tiempo total de la actividad

45 minutos
Preparación: 10
Realización: 20
Seguimiento: 15



Materiales & recursos

- Sala grande vacía
- Lista de frases (1 por cada 3-4 participantes)
- Cinta adhesiva
- Señales de "De acuerdo" / "No de acuerdo"
- Rotafolios o pizarra
- Rotuladores/tizas
- Folios
- Bolígrafos
- Ordenador; presentación de los datos; USB con el listado de las frases

opcional



Edad

6-8 años
9-12 años

→ CONTEXTO

El objetivo de la actividad es **fomentar la participación, al tiempo que se desarrolla la escucha activa y las habilidades de comunicación**. El alumnado ocupa posiciones físicas en la sala y luego explican y argumentan sus propias opiniones.

¹ Las actividades están clasificadas de una a tres estrellas, por orden de menor a mayor importancia, es decir, tres estrellas significa que la actividad es muy recomendable.

² Adaptado del Manual del Consejo de Europa *Compasito*, p. 192

→ DESARROLLO



A Dividimos el aula en dos espacios y se pone en cada espacio una señal de “De acuerdo” / “No de acuerdo”. Para el alumnado de primer ciclo de primaria, podemos utilizar imágenes o símbolos (p. ej., verde/rojo; emoticono sonriente/emoticono triste).



B Escribimos las frases en un rotafolio, cada una en una página diferente, y las colocamos en línea en mitad del aula. Para el alumnado de primer ciclo de primaria, podemos añadir ilustraciones a cada frase. Si la sala tiene buena visibilidad, en lugar de usar la pizarra o el rotafolio, podemos proyectar las frases.



C Explicamos al alumnado que el objetivo de la actividad es compartir opiniones personales sobre diferentes temas: cada vez que leamos una frase, cada persona decidirá personalmente si se está o no de acuerdo con la frase y se colocará en la parte de la clase que corresponda con su decisión (“De acuerdo” o “No de acuerdo”). Además de debatir cada frase, la actividad persigue:

- 1) argumentar con persuasión
- 2) escuchar atentamente
- 3) ser capaz de cambiar de opinión (y posición)

Reglas:

- Nadie puede empezar a hablar hasta que todo el mundo se haya situado en el lado del aula que corresponde con su opinión.
- Cuanto más “De acuerdo” o “No de acuerdo” se esté con la frase, más lejos de la línea central hay que colocarse.
- Nadie puede quedarse encima de la línea, pero, si no se tiene una posición clara, es posible situarse junto a la línea, siempre en uno u otro lado.



D Primero leemos la frase en voz alta, a continuación, les pedimos que se sitúen en el lugar correspondiente con su opinión respecto a la frase. Cuando todo el mundo se ha situado, les ofrecemos cambiar de posición, pidiéndoles que argumenten los motivos de su decisión.



E Se sigue el mismo proceso para todas las frases. El tiempo que se dedica a debatir cada tema debe ser limitado para que la actividad no se haga demasiado larga.



Para mantener al alumnado atento, sobre todo el más joven, el personal educador puede realizar algún juego entre las preguntas.

Ejemplos de frases:

- Todas las niñas y niños, incluso las más pequeñas o pequeños, pueden expresar su opinión sobre las cuestiones que afecten sus vidas.
- Las niñas y niños no deben participar en la toma de decisiones de la familia; las familias saben qué es lo mejor para ellas/ellos.
- Si las familias están divorciadas, los hijos e hijas pueden expresar su opinión en el procedimiento legal.
- Solo las niñas o niños mayores pueden participar en la toma de decisiones en temas que afectan a sus vidas.
- Los niños son mejores que las niñas para tomar decisiones.
- Los niños y las niñas pueden participar igualmente en las decisiones familiares.
- No es necesario preguntar a las niñas o niños sus opiniones sobre temas escolares.
- No todas las niñas y niños pueden participar en la sociedad; las niñas y niños pobres no tienen las mismas oportunidades para participar.
- Las niñas y niños que hacen muchas travesuras pierden la oportunidad de participar en cualquier decisión.
- Participar en el colegio significa hablar mucho en clase.
- Participar en el colegio significa tener buenas notas.
- Cualquier niña o niño tiene las mismas oportunidades para participar en el colegio, independientemente de su condición social, su nacionalidad, su etnia, su religión, su capacidad física y su género.

→ SÍNTESIS

Podemos realizar las siguientes preguntas:



- ¿Te ha gustado este ejercicio?, ¿por qué?
- ¿Ha sido fácil o difícil decidir?, ¿por qué?
- ¿Ha sido fácil o difícil argumentar?, ¿por qué?
- ¿Has cambiado de opinión alguna vez? Si lo has hecho, ¿por qué?
- Qué crees que es más importante: ¿aferrarte a tu primera opinión o ser capaz de cambiarla?
- ¿Ha sido más complicado tomar partido en unas frases que en otras? Si es así, ¿en cuáles? ¿Por qué lo crees?
- ¿Sigues teniendo dudas sobre algunas frases? Si es así, ¿sobre cuáles?
- ¿Qué has aprendido en esta actividad?

Además, podemos **relacionar la actividad con las habilidades comunicativas**, planteando las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los principales tipos de comunicación?
(p. ej. verbal y no verbal)
- ¿Cuáles son los principales elementos del proceso de comunicación?
(p. ej. emisor, receptor, mensaje)
- ¿Qué es la comunicación asertiva?
(p. ej. probablemente es más importante cómo, dónde y cuándo comentas algo que lo que dices)
- ¿Qué es la comunicación empática?
(p. ej. hablar sin prejuicios, escuchar más que hablar)

Para **relacionar la actividad con el empoderamiento y con el derecho a la participación** podemos plantear estas otras preguntas:

- ¿Puedes decidir sobre tu vida?
(p. ej. en tu familia, clase, colegio, comunidad)
- ¿Se te ocurre algo en lo que podrías participar?
- En tu opinión, ¿es importante para una niña o niño tener oportunidades para participar?

Es importante subrayar que **la participación es un derecho de la infancia** y leer el artículo 12 de la Convención sobre los Derechos de la Infancia (1989)³.

³Artículo 12. Respeto a la opinión del niño: "Tienes derecho a opinar y a que esa opinión, de acuerdo con tu edad y madurez, sea tenida en cuenta cuando las personas adultas vayan a tomar una decisión que te afecte" (CDN Versión adaptada para jóvenes; Manual del Consejo de Europa Compasito, p. 296).

Actividad 2 El túnel del empoderamiento ★★★



Tiempo total de la actividad

45 minutos
Preparación: 15
Realización: 20
Seguimiento: 10



Materiales

□ Sala grande vacía



Edad

6-8 años
9-12 años

→ CONTEXTO

El objetivo de esta actividad es **abordar las repercusiones que la comunicación asertiva (verbal y no verbal) tiene en la autoestima y en la autonomía de las personas**, así como destacar los efectos que la presión del grupo tiene frente al apoyo del grupo.

El alumnado pasa por un túnel humano que puede, mediante el apoyo o el cuestionamiento grupal, empoderarles o todo lo contrario.

→ DESARROLLO



A Pedimos al alumnado que identifique individualmente dos habilidades que tienen o que les gustaría tener, en particular:

- Algo que sientan que se les da bien como una habilidad de la que sientan orgullo, por ejemplo, "montar en bici".
- Algo que sientan que no se les da bien como una habilidad que quieran mejorar, por ejemplo, "no se me da muy bien bailar".



B Dividimos al alumnado en parejas, nombrando a los miembros de la pareja como "A" y "B", y se les pide que pongan en común sus habilidades en dos rondas (mientras "A" habla, "B" escucha y viceversa). Recalcaremos que cuando una persona esté hablando, quien esté escuchando debe utilizar únicamente la comunicación no verbal, y cuando acabe se la anima a verbalizar todo su apoyo diciendo alto y claro frases como:

- "¡En eso eres genial! ¡Lo haces muy bien!" (en respuesta a la habilidad que se le da bien)
- "¡Seguro que puedes hacerlo! ¡No abandones, tú puedes! ¡Yo te ayudo!" (en respuesta al reto de mejorar la habilidad que no se le da bien)



C Motivaremos a las parejas para que se alaben mutuamente con entusiasmo, dejándoles tiempo para practicar el mejor elogio que puedan.



D En la siguiente fase, pediremos al alumnado que forme un "túnel humano" en el que podrán experimentar tanto una respuesta positiva como negativa. Para crear un túnel humano compacto, se pide a las parejas que se sitúen frente a frente cogiéndose las manos, y todas las parejas se colocan de esa manera formando una fila ceñida (y así forman el túnel).



E Entonces pediremos a las niñas y niños que pasen por el túnel, individualmente, dándoles las siguientes instrucciones:

Instrucciones

- Este es el túnel humano y vamos a comprender las repercusiones de la comunicación asertiva.
- Hay que atravesar el túnel diciendo una frase.
- Primero pasarán todas las "A" de las parejas y luego todas las "B".
- El túnel se atraviesa siempre de forma individual.
- El túnel interactúa verbalmente contigo, ya sea de manera positiva o negativa.
- En cada ronda, se darán instrucciones sobre qué decir.
- Se debe atravesar el túnel despacio, caminando; no se puede correr.
- El papel de las personas que componen el túnel es decir mensajes verbales, altos y claros, siguiendo las instrucciones que se den en cada ronda.
- Las personas que componen el túnel humano nunca pueden tocar a la que lo está atravesando.
- Mientras un miembro de la pareja camina atravesando el túnel, al otro lado le espera al otro lado.
- Al llegar al final del túnel la pareja te recibe guardando silencio: en esta fase solo se permite la interacción no verbal (contacto visual, abrazo, chocar los cinco, sonreír, etc.).
- A continuación, la pareja se coloca al final de la fila con el resto, volviendo a formar parte del túnel.
- Una a una, las parejas van pasando desde el principio del túnel al final.
- Cuando hayan pasado todas las "A" de las parejas, pasan todas las "B".



Comenzamos la actividad dando instrucciones para la primera ronda (es decir, pautas de aliento y/o desaliento para quien camina y quienes forman el túnel). Ayudamos a las parejas a moverse desde el principio del túnel hasta el final, individualmente, en un ritmo de rotación continuo. Cuando se llega fuera del túnel, damos tiempo a la pareja para se reúna.

Se pueden organizar diferentes tipos de rondas. A continuación se exponen algunos ejemplos:

RONDA 1 (Habilidad frente a desánimo/desmoralización) – Presión del grupo para fracasar

- La persona que participa habla bien de sí misma (p. ej. “¡Se me da muy bien montar en bici! ¡Soy genial!”)
- El túnel humano responde desanimando (p. ej. “¡Lo haces fatal! ¡Haces el ridículo! ¡Debería darte vergüenza! ¡Déjalo, no sirves! ¡Nunca vas a hacerlo bien!”)

RONDA 2 (Falta de habilidad frente a animación/apoyo) – Apoyo del grupo para triunfar

- La persona que participa habla mal de sí misma (p. ej. “¡Se me da fatal bailar! ¡Voy a dejar de intentarlo! ¡Nunca lo conseguiré!”)
- El túnel humano responde animando (p. ej. “¡Pero si lo haces genial! ¡Me encanta tu estilo! ¡Solo tienes que practicar un poco más! ¡Yo te enseño algún truco! ¡Cuenta conmigo! ¡Yo siempre te voy a apoyar! ¡Yo creo en ti! ¡No abandones, tú puedes! ¡Seguro que lo vas a conseguir!”)

RONDA 3 (Falta de habilidad frente a desánimo/desmoralización) – Presión del grupo para fracasar

- La persona que participa habla mal de sí misma (p. ej. “¡Se me da fatal bailar!”)
- El túnel humano responde desanimando (p. ej. “¡Es verdad, lo haces fatal! ¡Haces el ridículo! ¡Debería darte vergüenza! ¡Déjalo, no sirves! ¡Nunca vas a hacerlo bien!”)

RONDA 4 (Habilidad frente a animación/apoyo) – Apoyo para triunfar

- La persona que participa habla bien de sí misma (p. ej. “¡Se me da muy bien montar en bici! ¡Soy genial!”)
- El túnel humano responde animando (p. ej. “¡Eres increíble! ¡Estoy orgullosa/orgullosa de ti! ¡Yo siempre te voy a apoyar! ¡Ve a por todas!”)

En caso de que solo haya tiempo para hacer una ronda, se elegirá una ronda de ánimos y apoyos. Además, nos aseguraremos de las siguientes cuestiones:

- que cada ronda de desánimo/desmoralización vaya seguida de una ronda de ánimos/apoyos.
- que la última ronda de la sesión sea de ánimos.
- que las niñas o niños que hayan sufrido acoso solo pasen por rondas de ánimos y apoyos.

Variación:

En lugar de indicar una habilidad, podemos abordar la identidad principal; en ese caso pediremos a cada participante que al pasar por el túnel solo diga su nombre varias veces (p. ej. “Yo soy Sara”). El túnel humano responde. En este caso hay cuatro rondas posibles:

RONDA 1 Desánimo/desmoralización

- El túnel humano cuestiona la identidad de la persona que lo atraviesa, negando su nombre (p. ej. “Tú no eres Sara, tú eres solo una alumna”, “¡Tú no eres Sara, las Saras molan!”)

RONDA 2 Ánimos/apoyos

- El túnel humano refuerza la identidad de la persona que lo atraviesa, repitiendo su nombre y añadiendo características reales positivas (p. ej. “¡Sara, eres genial!”, “¡Sara, qué sonrisa más bonita tienes!”, “¡Sara, te queremos!”)

RONDA 3 Desánimo/desmoralización completa

- El túnel humano cuestiona la identidad de la persona que lo atraviesa repitiendo sin cesar “NO” (p. ej. “No, no, no...”)

RONDA 4 Ánimos/apoyos completo

- El túnel humano refuerza la identidad de la persona que lo atraviesa repitiendo sin cesar “SÍ” (p. ej. “Sí, sí, sí...”)

→ SÍNTESIS

Podemos realizar las siguientes preguntas:



- ¿Cómo te has sentido?
- ¿Qué has aprendido con este ejercicio?
- ¿Crees que es importante escuchar a los demás? Y si es así, ¿hasta qué punto debemos escucharles?
- ¿Crees que influye en tu forma de ser y tu estado de ánimo lo que dicen otras personas de ti? Y en ese caso, ¿hasta qué punto crees que tiene importancia?
- ¿Qué crees que es la comunicación negativa? Da ejemplos (verbales y no verbales)
- ¿Qué crees que es la comunicación positiva? Da ejemplos (verbales y no verbales)
- ¿Sueles usar más la comunicación positiva o la negativa? ¿Por qué? Si es la negativa, ¿cómo puedes cambiarlo?
- Reflexión personal: ¿sueles recibir más comentarios positivos o negativos?, ¿de parte de quién? ¿Cómo te hacen sentir? Si son negativos, ¿cómo crees que puedes cambiarlo?
- ¿Qué crees que es más fácil, desmoralizar o animar a una persona? ¿Qué es más fácil, destruir o construir?
- ¿Qué sueles hacer cuando te desmoralizan y no te apoyan en tu vida diaria?
- ¿Qué es la falta de empoderamiento? Da algunos ejemplos (que has causado tú / otras personas)
- ¿Qué es el empoderamiento? Da algunos ejemplos (que has causado tú / otras personas)
- ¿Las personas que no creen en sí mismas por falta de apoyo pueden empoderarse? Si pueden, ¿de qué manera?

Esta actividad destaca la importancia de tener a tu alrededor gente que te ayuda y anima, y trata la cuestión de la responsabilidad personal en escoger entornos propicios y beneficiosos. También pone de relieve la importancia de ayudar a otras personas. Sentir la cooperación y los ánimos de los demás en la vida cotidiana —en lugar del prejuicio y el desaliento— es un factor clave para triunfar, pues aumenta la autoestima y la autonomía para actuar.

A fin de cuentas, somos responsables de cómo nos tratamos y cómo tratamos a las demás. La forma en que tratamos a las demás personas puede tener repercusiones muy grandes en su bienestar y también en el nuestro. De igual manera, la forma en que las demás personas nos tratan puede afectar mucho a nuestro bienestar. Es importante escuchar a las demás personas y ser capaces de cambiar de opinión para aprender y evolucionar. Al mismo tiempo, es fundamental desarrollar el pensamiento crítico, saber diferenciar los comentarios constructivos de los negativos para poder identificar el acoso. Para apoyar, alabar y animar a otras personas es necesario tener empatía e inteligencia emocional, competencias que son la base de la comunicación positiva y el empoderamiento.

Actividad 3 ¿Quién se comunica mejor? ★★★



Tiempo total de la actividad

45-60 minutos
Preparación: 10
Realización: 20-35
Seguimiento: 15



Materiales

- Fotos de personas famosas (1 por cada 3-4 participantes + 3 copias de repuesto de cada una)
- Cinta adhesiva
- Rotafolios o pizarra
- Rotuladores/tizas



Edad

9-12 años

→ CONTEXTO

El objetivo de la actividad es **comprender qué rasgos hacen que una persona sea una buena comunicadora**, explorando los diferentes tipos de comunicación verbal y no verbal.

→ DESARROLLO



Formamos un círculo y explicamos que durante esta actividad exploraremos los principales rasgos que tiene una persona para ser buena comunicadora.



Primero pedimos al alumnado que haga una lluvia de ideas sobre dichos rasgos, o que diga en pocas palabras su idea sobre los dos tipos principales de comunicación (verbal y no verbal), y los recogemos en la pizarra o rotafolios.



Después, colocamos por el suelo, en el centro del círculo, imágenes de personas famosas, personajes públicos o de dibujos animados. En la elección de dichas imágenes, debemos asegurarnos de promover la diversidad, especialmente en cuanto al género y al estilo de comunicación (p. ej. enfática, agresiva, humorística, que busca o evita el contacto visual, que busca o evita el contacto corporal). Es importante adaptar la elección de los personajes al perfil del grupo, eligiendo personajes que conozcan y que sean locales, nacionales e internacionales.

Gender A B C

Proyecto realizado por:



Proyecto cofinanciado
por la Unión Europea