



PROYECTO  
**Comunidades de  
Aprendizaje  
Coeducativas y Globales**

*Sistematización de experiencias y buenas prácticas*

**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS**

PROYECTO

**Comunidades de  
Aprendizaje  
Coeducativas y Globales**

*Sistematización de experiencias y buenas prácticas*

**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS**

## **EDITA**

Mujeres en Zona de Conflicto (MZC)  
Calle San Pablo 9  
14002 CÓRDOBA  
Tlf: 957 08 20 00  
Fax: 957 08 21 29

## **COORDINACIÓN**

Inma Cabello Ruiz

## **AUTORAS**

Santi Jaén Ruz  
Emilia Membrillera Santofimia

## **DEPÓSITO LEGAL:**

**ISBN:** 978-84-617-5555-4

**AÑO:** 2016

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AACID) marco del Programa Ciudadanía Global, Género e Interculturalidad.

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de las autoras y no refleja necesariamente la opinión de las entidades financiadoras.

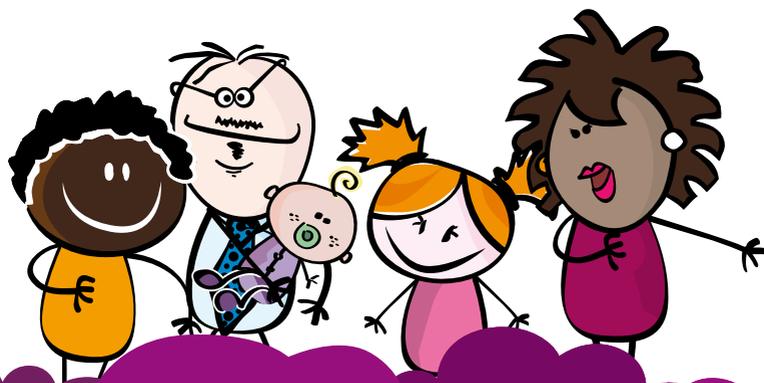


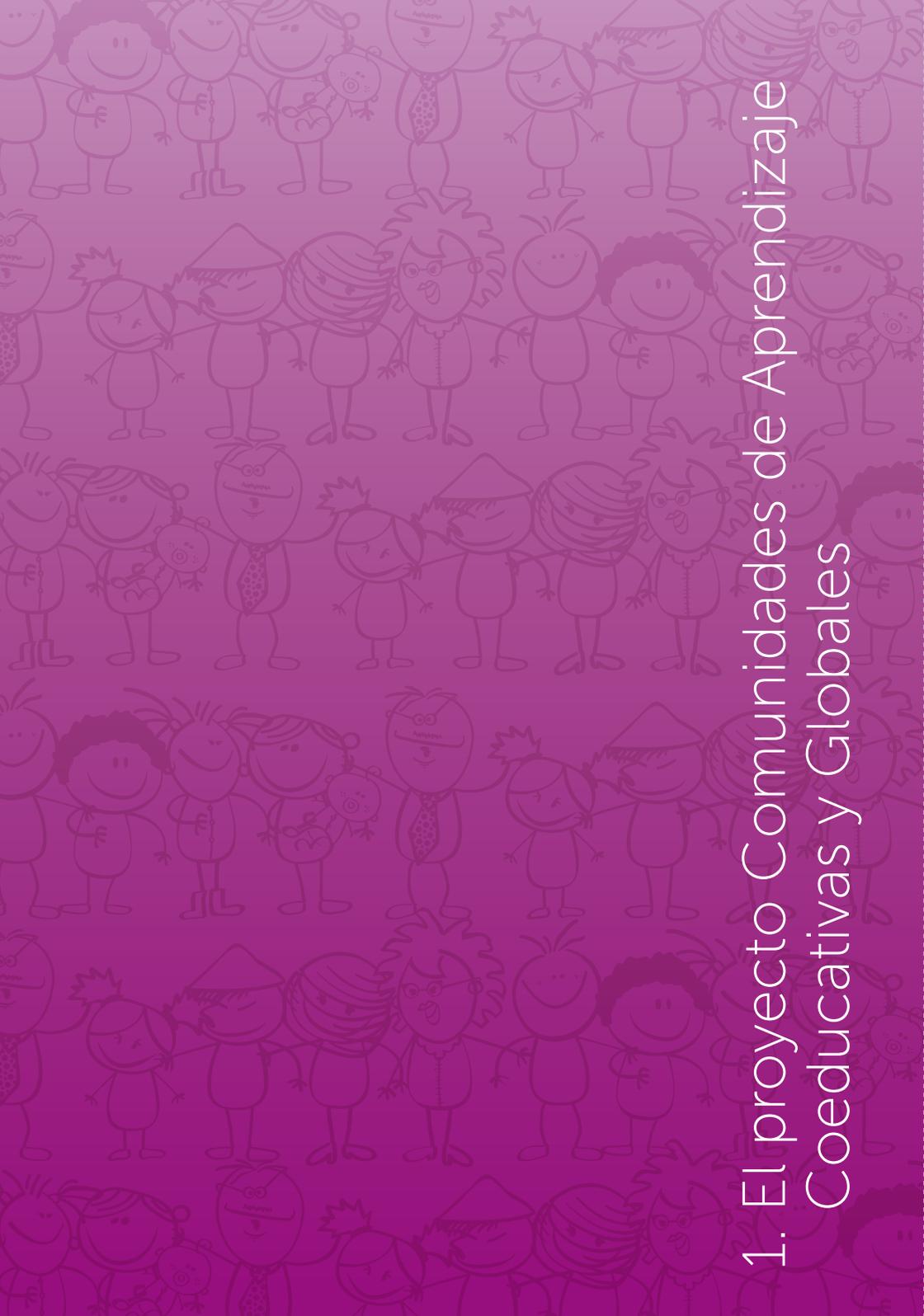
Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo  
**CONSEJERÍA DE IGUALDAD Y POLÍTICAS SOCIALES**

Los contenidos están sujetos a una Licencia Creative Commons por la que, en cualquier explotación de la obra autorizada por la licencia hará falta reconocer la autoría, quedando la explotación a usos no comerciales, pudiendo crearse obras derivadas siempre que mantengan la misma licencia al ser divulgadas.

# Índice

1. El proyecto Comunidades de Aprendizaje Coeducativas y Globales .....	5
2. CEIP beneficiarios .....	7
3. Talleres desarrollados:	
3.1. Taller de Resolución de conflictos de forma no violenta .....	11
3.2. Taller de Educación emocional .....	26
3.3. Taller de Roles y estereotipos de género .....	39
3.4. Taller de Educación afectivo-sexual .....	44
4. Recomendaciones en los planes de Igualdad y Convivencia .....	65
5. Bibliografía .....	69





# 1. El proyecto Comunidades de Aprendizaje Coeducativas y Globales

# 1. El proyecto Comunidades de Aprendizaje Coeducativas y Globales

Este es un proyecto de Educación para el Desarrollo (ED) de Mujeres en Zona de Conflicto, que pertenece al "Programa de Ciudadanía Global, Género e Interculturalidad", está financiado por la Agencia Andaluza de Cooperación al Desarrollo (AACID), Consejería de Igualdad y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía.

Su objetivo es generar capacidades que promuevan comunidades educativas (Centros Educativos de Primaria) que fomenten la interculturalidad, la equidad de género y la convivencia desde un enfoque global, apostando por una intervención integral en la que participe activamente profesorado, alumnado y AMPAS.

**Las propuestas del proyecto han sido:**

- **Formación con el profesorado.**

Talleres formativos sobre el enfoque coeducativo y de ciudadanía global.

- **Intervenciones pedagógicas alumnado.**

Talleres didácticos y lúdicos con el alumnado en las aulas cuyos contenidos versan sobre la igualdad de derechos, oportunidades y trato entre niñas y niños, prevención de violencia, estereotipos de género, juego y juguete no sexista, etc.

- **Formación con AMPAS y Escuela de Madres/Padres.**

Talleres formativos con contenidos relacionados con el enfoque coeducativo y de ciudadanía global, educación libre de roles y estereotipos de género, etc.

- **Aportaciones al Plan de Convivencia y Plan de Igualdad.**

El equipo de Educación ofrece asesoramiento en las fases de diagnóstico, elaboración de actuaciones, desarrollo e implementación de los Planes de Igualdad de los CEIPS de cara a facilitar y mejorar su impacto a nivel de centro.



## 2. CEIP Beneficiarios

## 2. CEIP Beneficiarios

El proyecto Comunidades de Aprendizaje Coeducativas y Globales ha contado con la participación de 15 CEIPs de la Comunidad Autónoma de Andalucía.

- **CEIP de CÓRDOBA:**

1. CEIP Albolafia (Comunidad de Aprendizaje).
2. CEIP Antonio Gala (Comunidad de Aprendizaje).
3. CEIP Los Mochos.
4. CEIP Europa.
5. CEIP Gloria Fuertes.
6. CEIP Alcalde Jiménez Ruiz.

- **CEIP de CÁDIZ:**

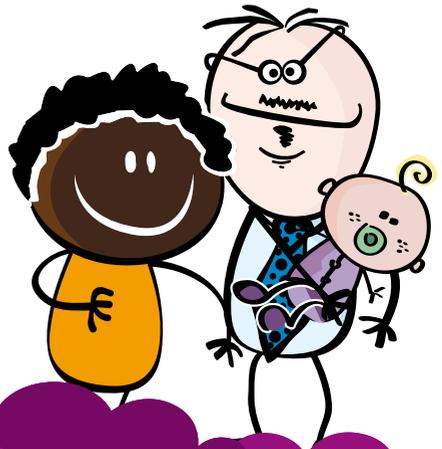
1. CEIP José Luis Sánchez (San Martín del Tesorillo).
2. CEIP Aljibe (Jimena de la Frontera).
3. CEIP Nuestra Señora de los Ángeles (Jimena de la Frontera).
4. CEIP Cristo Rey (San Pablo de Buceite).

- **CEIP de ALMERÍA:**

1. CEIP Ciudad de Almería.
2. CEIP San Gabriel.
3. CEIP Portocarrero (Roquetas de Mar).
4. CEIP Al-Bayyana (Roquetas de Mar).

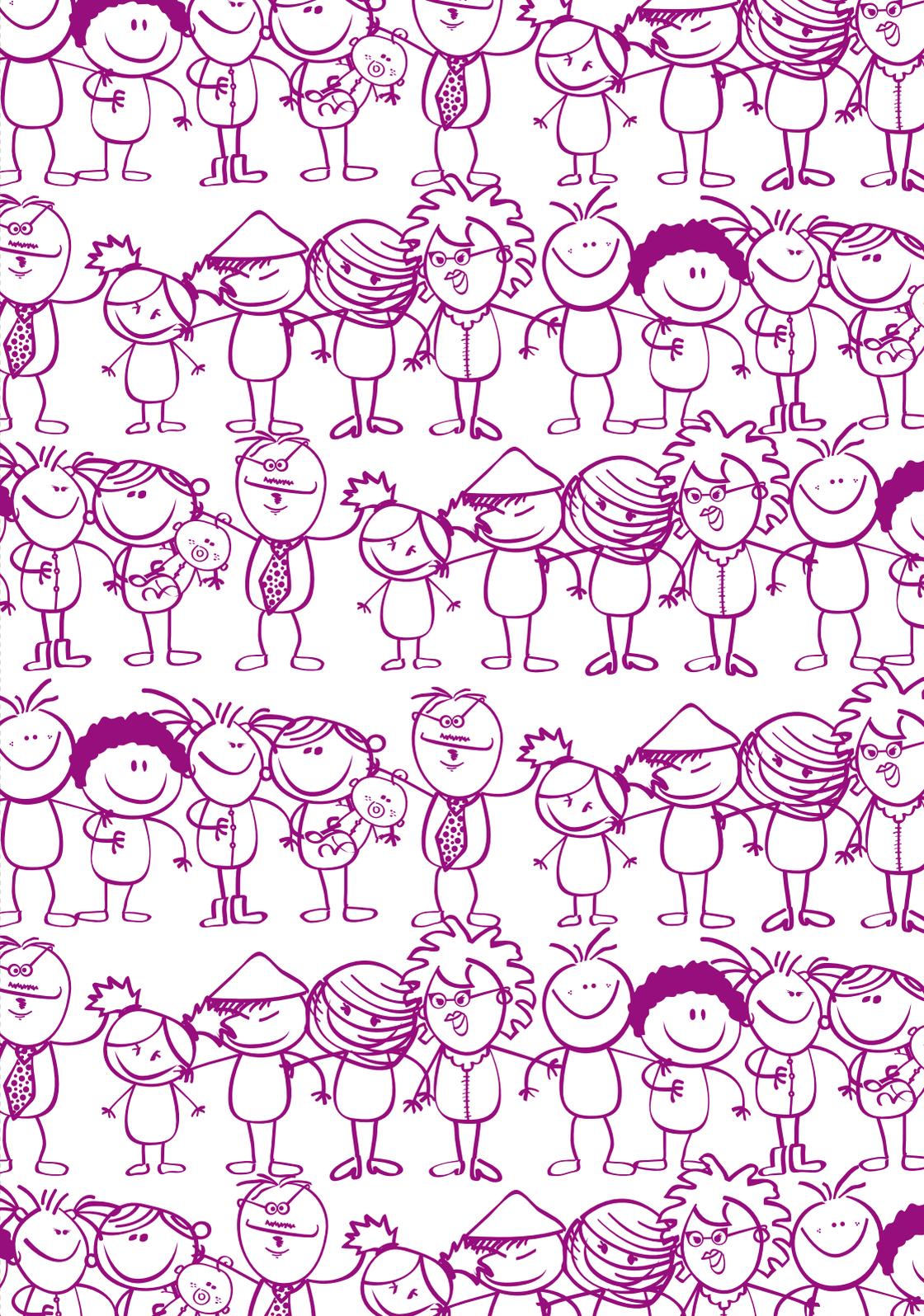
- **CEIP de HUELVA:**

1. CEIP Federico García Lorca.



A modo de resumen, mostramos algunos de los resultados obtenidos en estos 15 CEIP tras el desarrollo del proyecto:

- 1780 niños y niñas han recibido un taller relacionado con contenidos de educación en valores, equidad de género y respeto a la diversidad en su convivencia escolar. Se han realizado 6 horas de talleres en 89 cursos en 15 CEIP (67 cursos de 2º y 3º ciclo de primaria y 22 cursos de 1º ciclo).
- Se han realizado 3 cursos de formación de profesorado en 3 CEIPs trabajando con 64 docentes (CEIP Señora de los Ángeles, CEIP Antonio Gala, y CEIP Alcalde Jiménez Ruiz).
- 136 alumnos/as de Ciencias de la Educación han aumentado sus conocimientos y capacidades en coeducación, interculturalidad y convivencia a través de dos formaciones.
- Se han realizados 4 cursos de formación para AMPAS en los que han participado 37 padres y madres (AMPA Gamero, AMPA Cristo Rey, AMPA José Luis López Sánchez, AMPA Europa y AMPA Alcalde Jiménez Ruiz).
- Hemos apoyado las diversas intervenciones de 15 docentes responsables del Plan de Igualdad del centro educativo. Además, hemos analizado 5 planes de igualdad y de convivencia desde un enfoque global y aportado nuevas propuestas de cara al próximo curso escolar.





## 3. Talleres desarrollados

### 3.1 Taller RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS

Los conflictos surgen a diario, con nuestros amigos y amigas, familia, en la escuela, con personas que no conocemos...por lo que es conveniente educar en y para el conflicto, para saber gestionarlo de forma sana.

Hay personas que tienen miedo al conflicto, o situaciones en las que el conflicto nos da miedo. A veces pensamos que la mejor manera de sobrellevarlo, es evitarlo o huir.

Sin embargo, la clave no es evitar sino gestionar el conflicto.

La definición de la RAE sobre "Conflicto":

(Del lat. *conflictus*).

1. Combate, lucha, pelea.
2. Enfrentamiento armado.
3. Apuro, situación desgraciada y de difícil salida.
4. Problema, cuestión, materia de discusión.
5. Psicol. Coexistencia de tendencias contradictorias en el individuo, capaces de generar angustia y trastornos neuróticos.
6. De sus. Momento en que la batalla es más dura y violenta.
7. Colectivo. En las relaciones laborales, el que enfrenta a representantes de los trabajadores y a los empleadores.

Analizando las diferentes acepciones podemos observar que todas tienen una connotación negativa. Socialmente, al hablar de conflictos pensamos en algo negativo, por lo que tendemos a evitarlos o a huir de situaciones que consideramos conflictivas.

Los referentes que nos llegan de los medios de comunicación son peleas, guerras, violencia, dolor. Apenas nos llegan referentes sobre cómo solucionar o gestionar los conflictos.

El conflicto es parte de la vida, está presente en cualquier contexto y, no tenemos que considerarlo como algo malo, a evitar. Más bien, lo que tenemos

que aprender es a gestionarlo y manejarlo, para verlo como una oportunidad de crecimiento personal y para mejorar la situación o relación. Pero para ello, necesitamos re-aprender sobre la connotación que tiene la palabra "conflicto", como la manera de hacerle frente.

### • ¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES MOTIVOS DE CONFLICTO?

- Diferencias en las metas personales.
- Competitividad, a veces excesiva.
- Malentendidos o formas distintas de ver las cosas.
- Falta de información.
- Fallos en la comunicación interpersonal.
- Falta de cooperación, real o imaginaria.
- Conflictos de personalidad. Los demás no son como yo. Y tenemos cierta dificultad para aceptar a las personas tal como son, sin juzgarlas.
- Problemas con la figura de autoridad.
- Frustraciones individuales.
- Deseo de asumir mayor responsabilidad.
- No querer aceptar responsabilidades.
- Incapacidad para seguir las normas o ceñirse a los planes.
- Desacuerdo en la forma de alcanzar las metas acordadas.

### • ¿CÓMO PODEMOS MANEJAR LOS CONFLICTOS INTRAPERSONALES?

1. Escuchar atentamente lo que las demás personas están diciendo, sin estar pensando en qué vas a decir o dar opiniones a la ligera. (Escucha activa)
2. Aceptar las diferencias entre las personas. (No hacer juicios de valor)
3. Ponerse en el lugar del otro. (Empatía)
4. Tomar distancia de nuestra forma de hacer las cosas y conocer mejor a las otras personas y su forma de actuar.
5. Aceptar que las discrepancias y faltas de acuerdo con naturalidad, ya que siempre no será posible un consenso.
6. Favorecer que las personas implicadas digan lo que piensan e invitarles a que lo hagan positivamente, en lugar desde la agresividad.
7. Ver que se puede aprender de la situación conflictiva.

### ASPECTOS POSITIVOS DEL CONFLICTO:

- Se aprende a reconocer los propios límites, necesidades y derechos ajenos.
- Saca a la luz diferentes ideas.

- Demuestra interés.
  - Detecta diferentes grados de percepción.
  - Motiva al cambio (gradual o brusco).
  - Ayuda a encontrar soluciones. Generar normas.
- **TODAS LAS PERSONAS TIENEN DERECHO A DECIR NO SIN SENTIRSE CULPABLES O EGOÍSTAS.**
    - » ...a tener y expresar directamente opiniones propias y sentimientos, incluido el enfado.
    - » ...a expresar talentos propios e intereses a través de cualquier medio.
    - » ...a marcar sus propias prioridades para satisfacer sus necesidades.
    - » ...a pedir a alguien que cambie su conducta, cuando viola los derechos ajenos.

### Actividades propuestas/ realizadas:

---

#### 1. Lluvia de ideas

Hacemos una lluvia de ideas sobre las palabras: conflicto, violencia, paz, emociones/sentimientos. Los dejamos escritos en la pizarra para tenerlos en cuenta en la reflexión de la próxima dinámica.

#### 2. Dinámica: El puzzle de las palabras (¿Que es un conflicto?)

Se divide el grupo clase en 3 equipos de trabajo (1º ciclo) o 4 equipos (2º y 3º ciclo) a los que se reparte unas tarjetas en las que aparecen palabras que contienen frases relacionadas con el conflicto. Los equipos deben unir las palabras de forma coherente para que el enunciado tenga sentido.

<b>Frases:</b>
----------------

#### PARA 1º CICLO:

- Oposición o desacuerdo entre personas.
- Situación en la que choca lo que yo quiero y lo que tú quieres.
- Las emociones y sentimientos son muy importantes para resolver el conflicto pacíficamente.

### PARA 2º Y 3º CICLO:

- Situación en la que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo porque sus intereses o necesidades son incompatibles.
- La violencia es una respuesta al conflicto, pero nunca una solución ya que agrava el conflicto u origina otros conflictos.
- Juegan un papel muy importante las emociones y sentimientos, donde la relación entre esas personas (que tienen el conflicto) puede deteriorarse o fortalecerse.

Apoyamos en los grupos ayudándoles a descubrir la solución del puzzle de palabras.

Una vez que todos los grupos han formado el puzzle, lo pegamos en la pizarra o pared (con masilla adhesiva) para compartir el resultado con todos los grupos. Reflexionamos sobre el significado de las frases, y el grado de acuerdo o desacuerdo con ellas. Comparamos con las palabras recogidas en la lluvia de ideas anterior.

**Definición de conflicto:** Los conflictos son situaciones en las que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo, porque sus posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores son incompatibles o son percibidos como incompatibles. Juegan un papel muy importante las emociones y los sentimientos, y donde la relación entre las partes en conflicto puede salir robustecida o deteriorada en función de cómo sea el proceso de resolución del conflicto.

(Definición de "Mujeres de Negro")

### 3. Dibujar el conflicto

Vamos a intentar plasmar en un dibujo lo que nos sugiere la palabra conflicto.

Una vez realizado por todo el alumnado, buscaremos dibujos afines y compartiremos nuestra abstracción.

Después, formamos grupos para que compartan sus dibujos e intercambien sus percepciones y visiones sobre el conflicto. Podemos reforzar este intercambio con preguntas como:

¿Qué os genera un conflicto?

¿Cómo reaccionáis a los conflictos en general?

¿Qué emociones relacionáis con los conflictos?

(Extraído del taller de Mujeres de Negro)

#### 4. Identificando nuestros conflictos:

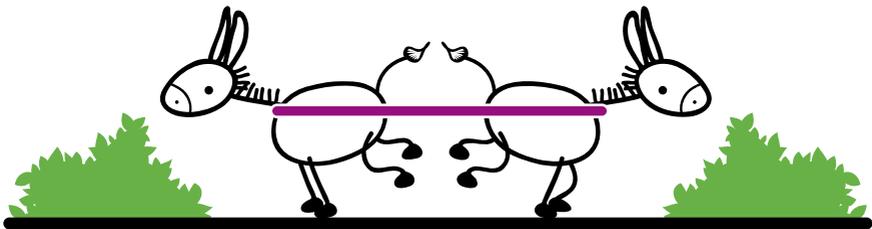
Una vez definido qué es un conflicto y algunos aspectos relacionados, cada persona del grupo debe dar ejemplos de conflictos cotidianos a los que han tenido o tienen que enfrentarse. Una vez que todos y todas han compartido algún ejemplo, deben elegir tres y escribirlos en papel. Después se expondrán al grupo clase, recogiendo los conflictos más comunes que padecen.

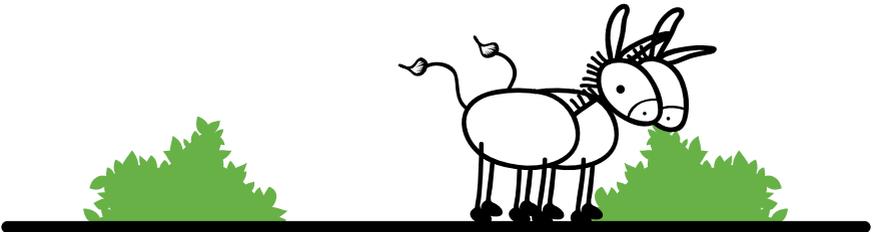
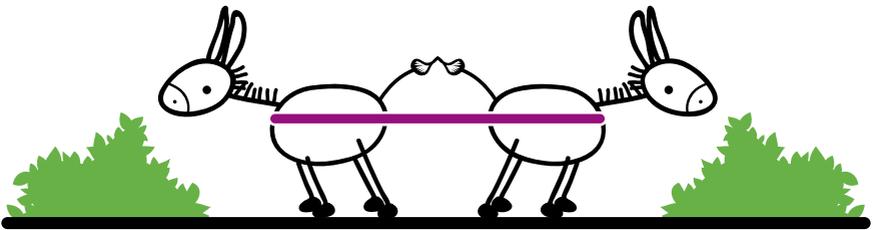
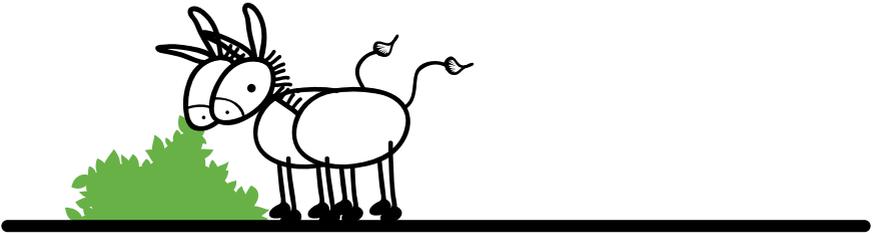
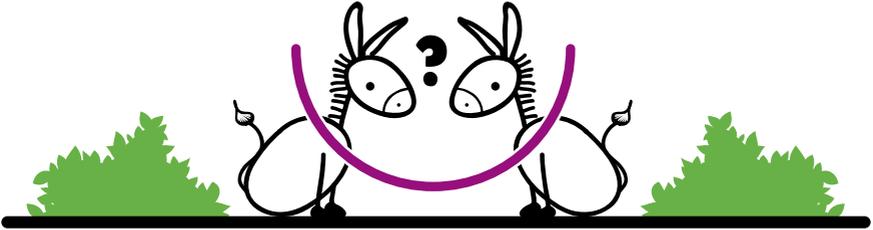
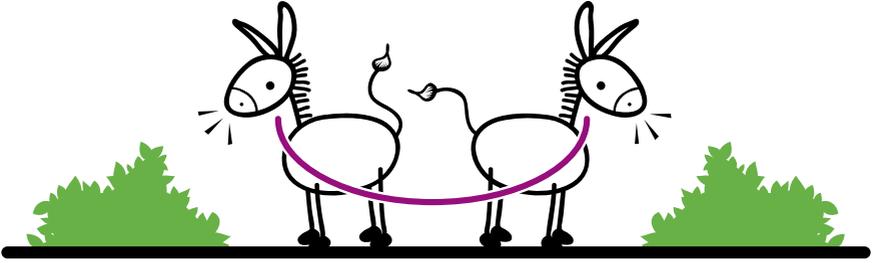
Con este ejercicio afianzamos el concepto de conflicto, recordando:

- **En los conflictos no hay culpables:** hay intereses o necesidades no cubiertas.
- **Todos los conflictos sirven para aprender:** de ti mismo/a, de la otra persona, de la situación, de las emociones, etc.
- **Los conflictos dependen de intereses:** ¿qué quiero? ¿qué quiere la otra persona? ¿qué emociones hay implicadas? ¿qué emociones tengo y qué emociones tiene la otra parte?

#### 5. La historia de los burritos

Dividimos la clase en 4 grupos. La monitora recortará las 6 viñetas de la historia de los burritos, y se las entregará a cada grupo de forma desordenada.



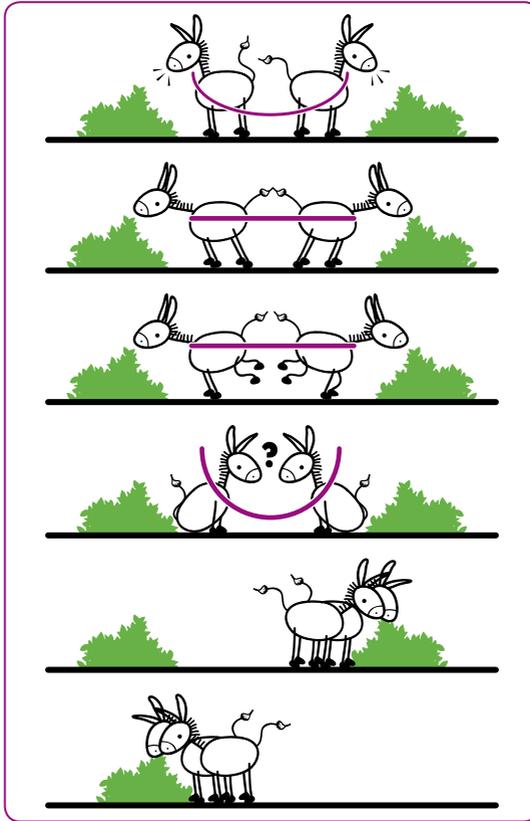


Cada grupo debe ordenar la historia de forma coherente y escribir la historia de los burritos. Una vez hayan terminado todos los grupos, los trabajos se exponen al resto de los compañeros y compañeras.

### Analizamos una por una las viñetas:

- ¿Qué escena os ha llamado más la atención? ¿por qué?
- ¿Cómo creéis que se han sentido los dos burritos?
- ¿Qué valores y habilidades han permitido resolverlo así?
- ¿Qué otras posibles soluciones se os ocurren?

### Solución:



Fuente: Movimiento americano contra la guerra "No Foreign War Crusade - 1937"

## Hacemos un esquema para analizar los conflictos.

### 1. ESQUEMA PARA 2º CICLO DE PRIMARIA:

- a. ANÁLISIS
- b. OPCIONES
- c. SOLUCIONES

### 2. ESQUEMA PARA 3º CICLO DE PRIMARIA:

1. DESCRIBIR
2. PARTES IMPLICADAS Y TERCERAS PARTES.
3. INTERESES Y NECESIDADES DE LAS PARTES.
4. CAUSAS
5. POSIBLES SOLUCIONES
6. ELEGIR SOLUCIÓN: COMPROMISOS.
7. ¿QUIEN HACE QUÉ?
8. EVALUACIÓN

## 6. Trabajamos las emociones:

Los conflictos tienen mucha relación con las emociones de las partes implicadas, por lo que trabajar las emociones se hace necesario.

Suele ser fácil identificar nuestras propias emociones, pero a veces nos resulta complicado reconocer las emociones de las demás personas. Con esta actividad vamos a entrenar la percepción de emociones y facilitar el reconocerlas.

El grupo forma un círculo y cierra los ojos. La monitora pondrá una pegatina en la frente a algunas/algunos participantes del grupo en la que estará escrita una emoción.

El grupo paseará por el espacio, completamente en silencio, y al leer la pegatina, a través de gestos y mímica tratarán de mostrarle a la persona qué emoción es la que tiene escrita en la frente. Pasado un tiempo, cada persona que tiene una pegatina dirá en voz alta la emoción que cree que tiene escrita.

**Emociones propuestas:** Amor, alegría, asombro, alivio, asco, ternura, culpa, dolor, enfado, envidia, miedo, tristeza, serenidad.

## 7. Las emociones aliadas:

Nos sentamos en círculo. La monitora repartirá unas tarjetas de cartulina en las que hay escrita una emoción/actitud (por tarjeta). En el suelo pondremos 3 aros de distintos colores. Cada persona debe leer las tarjetas que tiene e ir situándolas en el aro que considere adecuado, argumentando su razonamiento.

- **Aro rojo:** Emociones que inician el conflicto o lo hacen más fuerte.
- **Aro amarillo:** Actitudes sanas ante los conflictos.
- **Aro verde:** Emociones que ayudan a solventar el conflicto.

**Tarjetas:** AMOR, AÑORANZA, ALEGRÍA, ANGUSTIA, ALIVIO, CALMA, CONFUSIÓN, CURIOSIDAD, CARIÑO, CELOS, CONFIANZA, CULPA, ESCUCHA ACTIVA, COMPRENSIÓN, DECEPCIÓN, DOLOR, DESÁNIMO, DESCONFIANZA, DESPRECIO, ENFADO, ENVIDIA, EMPATÍA, FRUSTRACIÓN, IMPACIENCIA, IRA, MIEDO, OPTIMISMO, PESIMISMO, PACIENCIA, PEREZA, RABIA, RECHAZO, NO HACER JUICIOS DE VALOR, RENCOR, SOLIDARIDAD, TEMOR, TRISTEZA, TERNURA, TRANQUILIDAD, VALENTÍA, VERGÜENZA.

## 8. Visualizamos el video: "El Puente"

**Duración:** (2:45)

**Enlace Youtube:** <https://www.youtube.com/watch?v=LAOICItn3MM>



Sus protagonistas son un ciervo, un oso, un mapache y un conejo. El corto enseñará al grupo el respeto a las demás personas y el consenso a la hora de resolver conflictos, evitando mirar siempre por los intereses personales, así como utilizar nuestras capacidades o características propias para resolver de una manera adecuada los conflictos.

### Paramos el vídeo en el 1:21.

- ¿Tienen los personajes algún conflicto?
- ¿Qué conflicto tienen?
- ¿Están resolviendo el conflicto?
- ¿Ayuda lo que están haciendo a resolver el conflicto?
- ¿Qué estrategia están empleando?

### Paramos el vídeo en el minuto 1:58.

- ¿Qué creéis que van a hacer los personajes?
- ¿Van a actuar de la misma forma? Si es así, ¿se va a solucionar el conflicto?

### Terminamos de ver el vídeo:

- ¿Cómo han solucionado el conflicto el conejo y el mapache?
- ¿Os habéis fijado en las emociones de los personajes? ¿Qué emociones y qué actitudes mostraban cada uno de ellos? ¿Qué actitudes ayudan a resolver conflictos? ¿Qué emociones? ¿Qué emociones y actitudes dificultan la toma de soluciones en un conflicto? ¿Podemos cambiarlas? ¿Cómo podemos hacerlo?

## EXPLICAMOS TRAS LA REFLEXIÓN

Existen 5 formas de enfrentar el conflicto:

### • YO GANO, TU PIERDES (competición)

Nos encontramos una situación en la que conseguir lo que yo quiero, hacer valer mis objetivos, mis metas, es lo más importante, no importa que para ello tenga que pasar por encima de quien sea. La relación no importa. En el modelo de la competición llevada hasta las últimas consecuencias lo importante es que yo gane y para ello lo más fácil es que las demás personas pierdan.

### • YO PIERDO, TU GANAS (acomodación)

Con tal de no confrontar a la otra parte yo no hago valer o ni planteo mis objetivos. Es un modelo tan extendido o más que la competición a pesar de que creamos lo contrario. A menudo confundimos el respeto, la buena educación, con no hacer valer nuestros derechos porque eso pueda provocar tensión o malestar. Vamos aguantándonos hasta que no podemos más y entonces nos destruimos o destruimos a la otra parte.

**• YO PIERDO, TU PIERDES (evasión)**

Ni los objetivos ni la relación salen bien parados, no se consiguen ninguno de los dos. No enfrentamos los conflictos, metemos "la cabeza debajo del ala", por miedo o por pensar que se resolverán por sí solos. No obstante, como dijimos anteriormente los conflictos tienen su propia dinámica y una vez iniciada no se para por sí sola.

**• YO GANO, TU GANAS (cooperación)**

En este modelo conseguir los propios objetivos es muy importante, pero la relación también. Es el modelo hacia el que vamos a intentar encaminar el proceso educativo. Es un modelo en el que sólo sirven soluciones gano-ganas, se trata de que todos y todas ganemos. Cooperar no es acomodarse, no puede ser renunciar a aquello que nos es fundamental. Sin ceder se puede llegar a negociar, de hecho hay que aprender a NO ceder en lo fundamental. Otra cosa diferente es que se puede ceder en lo que es menos importante.

**• NEGOCIACIÓN**

Llegar a la cooperación plena es muy difícil, por ello se plantea otro modelo en el que se trata de que ambas partes ganen en lo fundamental, ya que no pueden llegar al 100%. Hay gente que cuando habla de negociación, en realidad está pensando en una mera táctica del modelo de la competición. Si una de las dos partes no se va con la sensación de que ha ganado lo fundamental, no estamos en este modelo, sino en el de la competición o en la acomodación.

Paco Cascón Soriano

*Educar en y para el conflicto*



## 9. Prevención de conflictos en clase

Por grupos, vamos a enumerar aquellas cosas que nos molestan de la vida cotidiana en el centro escolar, que nos hacen enfadar o sentirnos mal de alguna forma. Las anotamos en un folio y luego las exponemos al resto del grupo. A modo de conclusión se recogen las aportaciones del grupo clase, y debatimos:

- ¿Qué grado de responsabilidad tiene cada uno/a de nosotros/as en las cosas que nos molestan?
- ¿En qué grado podemos evitar hacer sentir mal a un compañero o compañera?

## 10. Tejiendo la Paz

Para cuidar y cuidarnos, y ser más felices en nuestro colegio y en nuestra clase, vamos a buscar alternativas y propuestas a esos conflictos. La idea es anticiparnos al conflicto.

Para ello trabajaremos con la lista de la dinámica anterior, añadiendo a cada "molestia" detectada cuantas alternativas sean necesarias.

Las conclusiones realizadas en el grupo se redactan en una cartulina grande y firmará toda la clase, adquiriendo cada uno/a un compromiso por la Paz.

## 11. La técnica de la tortuga:

Este juego nos servirá para enseñar a los niños y niñas a relajarse ante situaciones amenazantes y evitar conductas impulsivas, fomentando el autocontrol.

El juego consiste en ayudar a los niños y niñas a aprender a relajarse, replegando su cuerpo, como hacen las tortugas. De esta forma relajarán sus músculos y evitarán actuar de forma impulsiva. A través de una dinámica que comprenden por analogía con la tortuga, aprenderán una técnica útil y sencilla para relajarse y controlar sus impulsos. Es importante desarrollar habilidades de autocontrol ante conductas impulsivas. Con la técnica desarrollarán también habilidades para reconocer, expresar y manejar sus emociones. Con esta técnica de fácil aplicación, proporcionamos a los niños y niñas medios para canalizar su propia ira.

**DESARROLLO:**

**Preparación:** En primer lugar contamos el cuento de la tortuga a los niños y niñas.

**Explicación:** Les explicamos que al igual que la tortuga se metía en su concha cada vez que sentía ira y enfado, podemos hacer lo mismo y meternos en una concha imaginaria para relajarnos hasta que se nos pase el enfado y de esta forma no reaccionar con conductas impulsivas.

Para llevar a cabo esta técnica, emplearemos varias semanas de entrenamiento, para que poco a poco los niños y niñas adquieran esta respuesta. Implementaremos la técnica en 4 etapas:

- En la primera etapa (días 1 y 2) se enseña al niño/a a responder a la palabra "tortuga" cerrando los ojos, pegando los brazos al cuerpo, bajando la cabeza al mismo tiempo que la mete entre los hombros, y replegándose como una tortuga en su caparazón. Para ello, le explicaremos cómo tiene que hacer para esconderse en su caparazón. Le diremos que cuando escuche la palabra tortuga debe replegar su cuerpo y relajarse dentro del caparazón. Se harán varios entrenamientos, en diferentes momentos les diremos la palabra tortuga.
- En la segunda etapa (días 3 y 4) el niño/a aprende a relajarse. Para ello, tensa todos los músculos mientras está en la posición de tortuga, mantiene la tensión durante unos segundos, y después relaja a la vez todos los músculos. Una vez que aprenda a replegarse (etapa 1), le enseñamos a relajarse dentro del caparazón. Haremos también varios entrenamientos.
- La etapa tercera (día 5) pretende conseguir la generalización en la utilización de la posición de tortuga y la relajación a diferentes contextos y situaciones. Para ello, empleamos historias, ejemplos en los que necesitara relajarse. Por ejemplo cuando tus padres se enfadan contigo, sientes furia, tenemos que relajarnos como la tortuga. Le pediremos también que emplee la técnica cuando se encuentre ante cualquier situación en la que se sienta furia.
- La última etapa (día 6) se dedica a la enseñanza de estrategias de solución de problemas interpersonales. Además de la técnica, pediremos a los

niños y niñas que expliquen la situación, que cuenten cómo se sentían (hacemos que identifiquen y expresen su emoción). Reflexionamos en grupo, una vez que estamos en calma, diferentes formas de solucionar esta situación.

**Blog Educa y Aprende.**

*Celia Rodríguez Ruiz*

### CUENTO DE LA TORTUGA

Hace mucho tiempo había una hermosa tortuga que tenía 6 años y que se llamaba Felisa. A ella no le gustaba demasiado ir al cole.

Prefería estar en casa con su hermano menor y con su madre. No le gustaba aprender cosas en el colegio. Prefería correr, jugar. Era demasiado pesado hacer fichas y copiar de la pizarra. No le gustaba escuchar a la maestra, era más divertido hacer ruidos de coches y nunca recordaba qué es lo que tenía que hacer. A Felisa lo que le gustaba era enredar con los demás compañeros y compañeras, meterse con ellos y gastarles bromas.

Cada día, cuando iba camino del colegio, se decía que intentaría no meterse en líos, pero luego era fácil que alguien hiciera que perdiera el control, y al final se enfadaba, se peleaba y la maestra le reñía o le castigaba. *“Siempre metida en líos”,* pensaba. *“Como esto siga así voy a acabar odiando al colegio y a todo el mundo”.* La tortuga lo pasaba muy, pero que muy mal. Un día de los que peor se sentía encontró al viejo señor Tortuga, el más sabio del lugar.

Cuando el señor Tortuga vio a Felisa le preguntó por qué estaba tan triste, y Felisa le contó lo que le pasaba, que siempre se metía en problemas y que se portaba mal sin saber por qué. El señor Tortuga le sonrió y le dijo que comprendía lo que le había contado porque hacía mucho tiempo, antes de que fuera tan sabio, él también se enfadaba cuando hacía cosas que no estaban bien. Felisa se sorprendió y le preguntó cómo había aprendido a portarse bien. El señor Tortuga le dijo: *“Bien, Felisa, he aprendido a utilizar mi protección natural, mi caparazón”.*

*“Tú también puedes esconderte en tu concha siempre que tengas sentimientos de rabia, cuando tengas ganas de gritar, de pegar, de romper cosas.*

*Cuando estés en tu concha puedes descansar hasta que ya no sientas tanto enfado. Así que la próxima vez que te enfades ¡¡métete en tu concha!!*"

El señor Tortuga le contó a Felisa que había aprendido a dominarse en las situaciones difíciles metiéndose en su caparazón, respirando profundamente y relajándose (soltando todos sus músculos, dejando que cuelguen manos y pies, no haciendo nada de fuerza con su tripa, respirando lentamente, profundamente). Además, pensaba cosas bonitas y agradables mientras se estaba relajando.

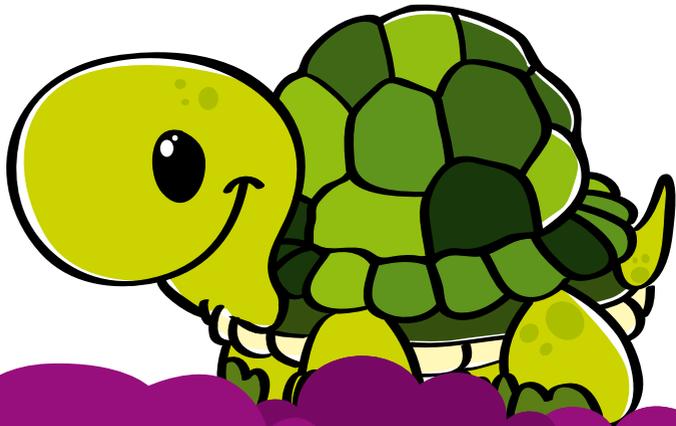
Después pensaba en la situación en la que se encontraba y en la forma de solucionarla.

Planteaba cuatro o cinco ideas e imaginaba lo que sucedería si ponía en práctica cada una de estas cosas.

Finalmente seleccionaba la mejor.

Así es como llegó a ser sabio. Bien, Felisa se entusiasmó realmente con la idea. Fue más a gusto al colegio cada día pues tenía muchos amigos y amigas y su maestra y sus padres estaban muy contentos con ella.

Felisa siguió practicando cómo solucionar las situaciones difíciles hasta que verdaderamente lo hizo bien. Tú puedes también hacer lo que hace Felisa. Cuando tengas mucho enfado y veas que vas a meterte en líos, puedes aislarte en tu caparazón, relajarte y decidir qué es lo que deberías hacer.



## 3.2. TALLER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

### Actividades propuestas/ realizadas:

#### 1. ¿Qué son las emociones?

**Actividad:** Puzzle desordenado.

Se divide la clase en 4 grupos y se les reparte una definición de "emociones". La definición se compone de palabras sueltas escritas en cartulina que deben ordenar para que tenga sentido.

- a) "Las emociones son respuestas que nos ayudan a reaccionar ante una situación."
- b) "Las emociones son los estados afectivos que experimentamos ante alguna persona o situación."
- c) "Las emociones son estados afectivos que se desatan en nuestro cuerpo, y que cumplen una función beneficiosa y de adaptación."
- d) "Proceso que aparece cuando nuestro cuerpo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio para poner en marcha los recursos necesarios para controlar la situación" (Definición para 3º ciclo)

OTRA DEFINICIÓN SERÍA:

- **Emoción:** es una reacción física o mental a un estímulo.
- **Sentimiento:** es una reacción física o mental a un estímulo, es subjetivo y depende de la historia de vida, la educación, las creencias, la moral y ética.

#### 2. ¿Cuántas emociones conocemos? Lluvia de ideas.

Anotamos en la pizarra las emociones que aporte el alumnado.

#### 3. Palmada y capón: emociones que nos hacen sentir bien y emociones que nos hacen sentir mal.

La monitora dice en alto algunas emociones. El alumnado debe dar una palmada si considera que la emoción nos hace sentir bien o un capón en la mesa si la emoción no nos hace sentir bien (nos sentimos mal). Debemos subir el ritmo al decir las emociones de más despacio a más rápido.

**Emociones:** aburrimiento, amor, añoranza, alegría, asombro, angustia, alivio, ansiedad, asco, calma, confusión, curiosidad, cariño, celos, confianza, culpa, decepción, desamor, deseo, dolor, desánimo, desconfianza, desprecio, entusiasmo, enfado, envidia, esperanza, empatía, frustración, impaciencia, inseguridad, ira, miedo, melancolía, optimismo, odio, paciencia, pena, placer, pánico, pereza, pasión, pesimismo, rabia, rechazo, rebeldía, rencor, satisfacción, solidaridad, seguridad, sorpresa, serenidad, temor, tristeza, terror, ternura, tranquilidad, valentía, vergüenza.

#### REFLEXIONANDO:

- ¿Por qué hay emociones que son consideradas como positivas o negativas?
- ¿Cuáles de estas emociones no conocías?
- ¿Conoces alguna emoción que no haya aparecido en el ejercicio? ¿Cuál? ¿Nos hace sentir bien o nos hace sentir mal?
- Elige una emoción y cuéntanos cuándo la has sentido y porqué (ejemplo).

#### 4. Las 6 categorías de emociones

**Parte 1:** El alumnado debe unir con una flecha cada emoción con su definición. (Ficha 1 - Las 6 categorías básicas de las emociones)

**Parte 2:** Una vez que conocemos las 6 categorías básicas de emociones: MIEDO, SORPRESA, AVERSIÓN, IRA, ALEGRÍA Y TRISTEZA el alumnado debe clasificar todas las emociones que pueda del ejercicio 3 en las categorías básicas, creando "familias" de emociones. Por ejemplo:

**MIEDO:** angustia, ansiedad, pánico, terror, temor, etc.

#### 5. ¿Quién es quién?/ ¿Qué es qué? Unimos emoción con su definición.

Dividimos la clase en pequeños grupos. A cada grupo se les reparte unas cuantas tarjetas que contienen definiciones de emociones. En la pizarra pegamos (con masilla adhesiva) los nombres de las emociones correspondientes. Cada grupo tiene que decidir qué definición corresponde y unirlo en la pizarra.

\* Podemos partir de las emociones que surgieron en la lluvia de ideas y sumarle algunas más nuevas.

Definiciones extraídas y adaptadas del libro Emocionario, Editorial Palabras Aladas.

## 6. Con las mismas emociones que tenemos en la pizarra, comentamos:

a) ¿Qué emociones nos hacen sentir bien?

¿Qué emociones no nos hacen sentir bien?

- Las vamos nombrando y las agrupamos entre todo el grupo.

b) ¿Por qué me puedo sentir así? Preguntamos qué emociones no conocíamos o no sabíamos cómo nombrarlas. Las agrupamos a un lado de la pizarra para trabajar sobre esas emociones. Reflexionamos:

- ¿Cuándo puedo sentir esa emoción?

- ¿Qué podemos hacer para sentirnos mejor? (en caso de ser una emoción que no nos hace sentir bien)

- ¿Qué podemos hacer para compartir las emociones que nos hacen sentir bien?

c) Por pequeños grupos deben representar una situación que les provoque esa emoción.

## 7. Detectives de emociones.

El grupo se pone de pie, en círculo con los ojos cerrados. A cada alumno y alumna, la monitora pega en la frente una pegatina en la que hay escrita una emoción (tristeza, alegría, ira, confusión, asombro, desilusión, desánimo, enfado, envidia, tristeza, sorpresa, miedo, rabia, ternura, amor, etc.). Una vez está el alumnado con su pegatina puesta, abre los ojos y pasea por la sala, leyendo las emociones de sus compañeros y compañeras, EN SILENCIO.

Cuando la monitora da una palmada, buscamos a algún compañero o compañera y representamos con la cara (no vale hablar) la emoción que le ha tocado, a fin de que pueda adivinarlo. (**Importante:** no se habla, no podemos verbalizar la emoción aunque creamos que la hemos adivinado. Tampoco podemos desmentir o afirmar si nuestro compañero o compañera dice la emoción).

Dos palmadas y seguimos paseando hasta que de nuevo la monitora da una palmada y busquemos a otro compañero o compañera. Cuando hayamos hecho 5 cambios, volvemos al círculo. Es en este momento cuando compartimos los resultados, cuando vemos si somos buenos detectives de emociones o no. (Ficha 3)

## 8. Manejo las emociones.

A veces no nos damos cuenta de lo que sentimos porque muchas veces sentimos varias emociones a la vez, mezcladas. Reprimir las emociones es negarlas, y esto puede acarrear enfermedades.

Identificamos situaciones que nos provocan emociones, analizamos esas emociones y buscamos estrategias positivas ante las situaciones que nos provocan. (Ficha 4)

Juana Mari Altuna Ganboalnge Arretxe Dorronsoro

*Inteligencia emocional educación primaria. Gipuzkoako Foru Aldundia*

### 8. CONTROLAR LAS EMOCIONES: TÉCNICA DEL SEMÁFORO.

Otra forma de regulación emocional es la técnica del semáforo, el objetivo es que el niño/niña aprenda a asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta. A continuación, te mostramos un ejemplo para facilitar el aprendizaje de esta habilidad:

#### El semáforo de las emociones:

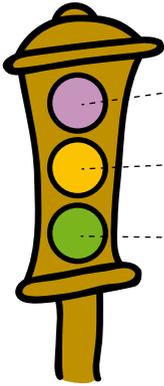
**ROJO: PARARSE.** Cuando sentimos mucha rabia nos ponemos muy nerviosos/as, queremos gritar y patelear... ¡¡ALTO!! Es el momento de pararnos. Es como si fueras el conductor o la conductora de un coche que se encuentra con el semáforo con luz roja.

**AMARILLO: PENSAR.** Ahora es el momento de pararse a pensar. Tenemos que averiguar cuál es el problema y lo que estamos sintiendo. Cuando el semáforo está en naranja los conductores y las conductoras piensan, buscan soluciones y se preparan para salir.

**VERDE: SOLUCIONARLO.** Vía libre para los vehículos. Ahora, es el momento de circular de nuevo. Es la hora de elegir la mejor solución y ponerla en marcha.

(Extraído del material "Las Emociones" de la Asociación Española contra el Cáncer)

Para asociar las luces del semáforo con las emociones y la conducta cada grupo realizará un semáforo grande para colgarlo en clase.



### TÉCNICA DEL SEMÁFORO.

#### Luz Roja

ALTO, tranquilízate y piensa antes de actuar

#### Luz Amarilla

PIENSA, soluciones y sus consecuencias

#### Luz Verde

ADELANTE y pon en práctica la mejor solución

## 9. EL TREN DE LAS EMOCIONES. Trabajamos las emociones

Para controlar la impulsividad, debemos ser conscientes de nuestros pensamientos y que nuestras emociones van condicionadas por nuestros pensamientos. Para ello empleamos la ficha 5 (el tren de las emociones).

Para introducir la actividad, colocamos las fichas pegadas en la pizarra/pared o escribimos los pasos en la pizarra y ponemos un ejemplo:

1. **Lo que pasa:** Pepa me ha pedido el rotulador rojo.
2. **Lo que pienso:** Siempre me está pidiendo el rotulador rojo para no gastar el suyo.
3. **Lo que siento:** rabia, enfado.
4. **Lo que hago:** Le digo que no le presto el rotulador porque tiene una cara muy dura.
5. **El resultado:** Pepa se enfada conmigo, discutimos, nos insultamos y la maestra nos castiga.

Ahora tendrían que escribir un ejemplo que les haya surgido en clase, en el colegio o con su familia.

Cambiamos la secuencia: en nuestro ejemplo,

1. **Lo que pasa:** Pepa me ha pedido el rotulador rojo.
2. **Lo que pienso:** Ahora no puedo prestárselo porque voy a utilizarlo yo.
3. **Lo que siento:** Tranquilidad.
4. **Lo que hago:** Le digo a Pepa que no se lo puedo prestar ahora porque voy a utilizarlo para terminar mi dibujo.
5. **El resultado:** Termino mi dibujo y Pepa le pide el rotulador a otra niña.

Ahora se trata de rellenar de nuevo los pasos, pero con pensamientos positivos. (Ficha 5).

Javier Sobrino González.

Blog: <https://javisobrino.com/2015/10/14/el-tren-de-las-emociones/>

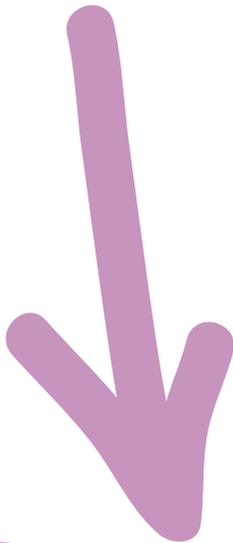
**FICHA 1: LAS 6 CATEGORÍAS BÁSICAS DE LAS EMOCIONES**

<b>TRISTEZA</b>	Amenaza de peligro (real o imaginaria) que produce ansiedad e inseguridad... Nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con cuidado.
<b>MIEDO</b>	Sobresalto, asombro. Nos ayuda a saber qué hacer ante una situación nueva.
<b>ALEGRÍA</b>	Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante. Nos produce rechazo y solemos alejarnos.
<b>SORPRESA</b>	Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.
<b>AVERSIÓN</b>	Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.
<b>IRA</b>	Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado. La función de la tristeza es la de pedir ayuda para sentirnos mejor.

**FICHA 2: ¿QUIÉN ES QUIÉN? / ¿QUÉ ES QUÉ?**

(Unir cada definición con la emoción).

<b>enfado (1)</b>	<b>tristeza (2)</b>
<b>alegría (3)</b>	<b>amor (4)</b>
<b>asco (5)</b>	<b>vergüenza (6)</b>
<b>miedo (7)</b>	<b>sorpresa (8)</b>
<b>alivio (9)</b>	<b>inseguridad (10)</b>
<b>odio (11)</b>	<b>enfado (12)</b>
<b>culpa (13)</b>	<b>aceptación (14)</b>
<b>serenidad (15)</b>	<b>incomprensión (16)</b>



	<p>Te domina y se va casi sin que te des cuenta. Por lo general, puede adueñarse de ti en situaciones que consideras injustas o que atentan contra tu bienestar</p>		<p>Caída general de nuestra energía, de nuestro estado de ánimo. Cuando tenemos esta emoción perdemos el apetito, las fuerzas, el deseo, el impulso o las ganas de vivir.</p>
	<p>También se llama júbilo, contento o gozo. Es causada por un motivo placentero, y es muy agradable.</p>		<p>Nos puede provocar una sonrisa gigantesca o una catarata de lágrimas. Un tipo de esta emoción es el "romántico"</p>
	<p>Es el desagrado que nos causa algo que consideramos repugnante. Es algo que varía de unas personas a otras, de unas culturas a otras.</p>		<p>Aparece por sorpresa. La sientes cuando sabes que has cometido una falta o cuando crees que se van a burlar de ti. Aunque parezca cuento, es posible sentirla por lo que hace otra persona.</p>
	<p>Aparece cuando crees que vas a sufrir un daño. Si esta emoción crece muchísimo, se convierte en terror y pierdes el control. Te permite estar alerta ante el peligro.</p>		<p>Nos dice que el mundo es un lugar por descubrir, que hay espacio para lo desconocido, para la magia. Nos indica que estamos rodeadas y rodeados de personas y cosas fascinantes.</p>
	<p>Experimentamos esta emoción cuando nos libramos de un peso, cuando dejamos de percibir una amenaza o cuando nos disculpamos.</p>		<p>Falta de confianza, puede ser en nosotros mismos. Y que cuando sientes esta emoción, adoptas mecanismos para defenderte.</p>

	<p>Gran antipatía, un rechazo que sentimos hacia algo o hacia alguien.</p>		<p>Sentimos esta emoción hacia alguien o algo cuando no nos gusta algo que hace esa persona, o una situación.</p>
	<p>Nos invade cuando creemos que hemos hecho algo mal.</p>		<p>Sentimos esta emoción cuando nos quieren tal como somos, con nuestras virtudes y con todo aquello que tengamos que mejorar. También sentimos esta emoción cuando las demás personas reconocen y valoran nuestras capacidades y acciones a través de los aplausos, las palabras cálidas, una sonrisa, un abrazo</p>
	<p>Una sensación de calma y armonía que nace de los más profundo de tu ser y se extiende hasta llegar a tus ojos. La creamos siempre que queramos independientemente de las circunstancias externas.</p>		<p>Nace de la falta de entendimiento con otra persona. Intentamos explicar algo que nos ocurre o que pensamos pero la otra persona no nos entiende. Surge de un desajuste entre cómo ves tú el mundo y cómo creen las demás personas que lo ves.</p>

**FICHA 3. DETECTIVE DE EMOCIONES**

1. De las emociones que tenían las compañeras y compañeros: ¿Qué emociones han sido más fáciles de representar?

---

---

¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

2. De las emociones que tenían las compañeras y compañeros: ¿Qué emociones son más difíciles de representar?

---

---

¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

3. De las emociones que te han tocado adivinar: ¿Qué emoción ha sido más fácil de adivinar?

---

---

¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

4. De las emociones que te han tocado adivinar: ¿Qué emoción ha sido más difícil de adivinar?

---

---

¿Por qué? \_\_\_\_\_

---



## FICHA 4. MANEJO MIS EMOCIONES

EMOCIONES	SITUACIONES	ACTIVIDAD TÍPICA	CONSECUENCIAS	ACTITUD
ENFADO	Por ejemplo: un/a compañero/a me arruga una hoja del cuaderno - -	- Gritar - - -	- - - -	- - - -
ENVIDIA	- - - -	- - - -	- - - -	- - - -
ANSIEDAD	- - - -	- - - -	- - - -	- - - -
MIEDO	- - - -	- - - -	- - - -	- - - -

## FICHA 5

# El tren de las emociones

## 1º lo que pasa

.....

.....

.....

.....



## 2º lo que pienso

.....

.....

.....

.....



## 3º lo que siento

.....

.....

.....

.....



## 4º lo que hago

.....

.....

.....

.....



## 5º el resultado

.....

.....

.....

.....



### 3.3. TALLER DE ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Actividades propuestas/realizadas:

#### 1. Princesas y príncipes

(\*Nota. Antes de iniciar la actividad, debemos tener las fotografías de los personajes de las películas de Disney para poder realizar esta actividad)

Para visibilizar y desmontar los roles y estereotipos de género, tan presentes en la actualidad, vamos a partir por personajes que le sean conocidos y cercanos, como los personajes de las películas infantiles de Disney.

Podemos empezar por reflexionar sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Cuál es vuestra película de dibujos preferida?
- ¿Qué personaje os gustaría ser de vuestra película preferida? ¿Por qué?

Recopilamos una foto de cada personaje femenino y masculino de las siguientes películas:

- Blancanieves y los 7 enanitos (Blancanieves y el príncipe Florián)
- Cenicienta (Cenicienta y el príncipe Encantador)
- La Bella y la Bestia (Bella y Bestia/ Príncipe Adam)
- La Bella Durmiente (Aurora y el príncipe Felipe)
- Aladdin (Jasmin y Aladdin)
- La Sirenita (Ariel y Eric)
- Hércules (Megara y Hércules)

Podemos incluir todas las películas que salgan en las cuestiones anteriores o solo aquellas que llevemos preparadas.

La pegamos en un lugar visible para todo el alumnado.

A continuación, decimos en alto cada una de las cualidades siguientes. El alumnado debe asignar cada cualidad al personaje o los personajes que crean que las poseen. La monitora anotará la cualidad bajo la fotografía del personaje.

**Cualidades:** SENSIBLE, DECIDIDO/DECIDIDA, FUERTE, DEPENDIENTE/INDEPENDIENTE, VALIENTE, INTELIGENTE, HÁBIL, SABIO/SABIA, PROTECTOR/PROTECTORA, DELICADO/DELICADA, GENEROSO/GENEROSA, ATREVIDO/ATREVIDA, TÍMIDO/TÍMIDA, REBELDE, OBEDIENTE, RESPONSABLE, PACÍFICO/PACÍFICA.

**Para la reflexión:**

- ¿Qué cualidades tienen las chicas? ¿Qué cualidades tienen los chicos?
- ¿Son las mismas? En caso de coincidir alguna (cualidad), ¿Cuáles son las que coinciden?
- ¿Se parece esto a la vida real? ¿chicos y chicas, mujeres y hombres somos como las mujeres y los hombres de estas películas?

**2. ¿A qué jugamos?**

Se barajan las cartas con dibujos de juguetes y se reparten todas entre el alumnado de clase. Dejamos un par de minutos para que observen los juegos y juguetes que les ha tocado.

Explicamos que pueden intercambiar los "juguetes" con cualquier compañero o compañera, siempre que las dos partes estén de acuerdo. Se conceden unos 10 minutos.

La monitora o monitor observa si las cartas que intercambian responden a los estereotipos de género (juguetes de niños-juguetes de niñas).

Una vez que todos y todas tienen los juguetes que desean tener, les pedimos que elijan 2 de ellos.

**Materiales necesarios:** Cartas de juguetes.

Para las cartas podemos utilizar los recortes de las imágenes de un catálogo de juguetes, pegándolas sobre una base dura como cartulina. También podemos usar las que aparecen en el material del alumnado de este proyecto (correo: educacion@mzc.es).

- Algunas cuestiones para la reflexión:  
(Nos sentamos en asamblea)

**1º Momento:** Reparto de juguetes:

- ¿Qué juguetes nos tocaron cuando repartimos las cartas?

**2º Momento:** el cambio

- ¿Por cuáles los cambiamos? ¿por qué?
- ¿Hay algún niño que tenga un juguete "de niña"? ¿por qué? ¿Hay alguna niña que tenga un juguete "de niño"? ¿por qué?

**3º Momento:** La elección

- ¿Con qué juguete os habéis quedado? ¿por qué?
- ¿Los juguetes para qué sirven? ¿por qué creéis que rechazamos la mitad de ellos?

### 3. El reloj de la rutina diaria.

Con esta actividad podemos visualizar el reparto de tareas, responsabilidades y actividades que realizan cada una de las personas que componen la unidad familiar y analizar cuáles derivan de la construcción social que se crea en torno a hombres y mujeres. Valorizar el trabajo doméstico de las mujeres en el hogar y fuera de él. Analizar las posibilidades de participación social de hombres y de mujeres.

Para realizar la siguiente actividad, debemos preguntarnos cómo está configurada nuestra unidad familiar. En base a ello dividimos la clase en diferentes grupos:

**1º Grupo** - Serán aquell@s alumn@s donde la madre sea cabeza de hogar.

**2º Grupo** - Serán aquell@s alumn@s donde el padre sea cabeza de hogar.

**3º Grupo** - Serán aquell@s alumn@s donde el padre y la madre sean cabezas de hogar.

**4º Grupo** - Unidad familiar diferente a las anteriores.

- ¿Qué grupo es el más numeroso?
- ¿Que otros modelos de unidades familiares existen?
- ¿Tiene menos derechos los demás grupos de unidades familiares por ser diferentes?

Antes de comenzar, debemos dibujar dos relojes de 24 horas (uno en cada folio).

Para comenzar a hacer el reloj debemos imaginar cómo es un día rutinario en la vida de nuestro/a padre/madre/tutor/tutora anotando todas y cada una de las actividades, así como el tiempo que invierte en ellas.

En el reloj de 24 horas, iremos parcelando el tiempo que invierte en realizar una actividad y escribiremos la actividad a la que nos referimos.

**Por ejemplo:** a las 8:00 h se levanta, prepara el desayuno, desayuna y se ducha en media hora.

Parcelamos el reloj de 8:00 a 8:30 y escribimos: levantarse, preparar el desayuno, desayunar, y ducharse. Así con todas las actividades del día: preparar la comida, trabajar, comprar, limpiar la casa, descansar, planchar, ver la tele, dormir.

Una vez terminado, colorearemos las diferentes partes del reloj atendiendo a:

- de rojo el tiempo de trabajo remunerado.
- de verde el tiempo de trabajo no remunerado (hogar).
- de amarillo el tiempo de ocio.
- de azul el tiempo de sueño y/o descanso.

Los grupos responderán a unas cuestiones de reflexión que más tarde expondrán a sus compañeros/as.

- ¿Qué reloj tiene más actividades?
- ¿Cuántas horas dedica mamá a las tareas del hogar? ¿Cuántas horas dedica papá?
- ¿Cuántas horas dedica mamá trabajo remunerado? ¿Cuántas horas dedica papá?
- ¿Crees que las labores del hogar son un trabajo? ¿Por qué?
- ¿Es el mismo trabajo el que realizan mujeres y hombres? ¿Por qué?
- ¿Creéis que es justo? ¿Por qué?
- En caso de respuesta negativa, ¿Qué podemos hacer para cambiar esto?

#### 4. Adivina mi trabajo

Esta es una actividad de mímica. Se les pide al alumnado que piensen un oficio que no sea “típico” de su sexo. Cada niño y niña deben representar un trabajo sin usar palabras ni sonidos. Los demás compañeros y compañeras deben adivinarlo y reflexionar sobre si ese trabajo propuesto lo pueden hacer tanto hombres como mujeres y argumentar el porqué de su reflexión.

Para facilitar la actividad podemos escribir algunas profesiones, a fin de que todos y todas participen.

#### 5. ¿Cómo somos?

Con esta actividad podremos visualizar las capacidades y actitudes que otorga el alumnado a niños y niñas en razón a su sexo.

Como materiales necesarios, necesitaremos que hagamos una silueta de niño y de niña en papel, y lo fotocopiamos para repartirlas al alumnado.

##### 1ª PARTE:

Repartimos las siluetas y la tabla de cualidades.

Deben rodear con un círculo rojo las cualidades que crean que pertenecen a los niños y con un círculo verde las que pertenecen a las niñas.

##### 2ª PARTE:

Ahora que sabemos las cualidades de niños y niñas, vamos a ver las nuestras. Rodeamos con un círculo si somos niñas o niños y las cualidades que reconocemos en nosotros mismos.

#### Para la reflexión

- ¿El grupo coincide en las cualidades de niños y niñas?
- ¿Todos los niños que conocéis son así? ¿Todas las niñas que conocéis son así? ¿Por qué?
- ¿Hay alguna cualidad que pueden tener tanto los niños como las niñas? ¿Cuáles?
- ¿Os sentís identificados/as como niños o niñas con las cualidades que el grupo os ha otorgado? ¿Por qué?
- ¿Las características que has rodeado para describirte coinciden con las de los niños, con las de las niñas o con ambas?

### LISTA DE CUALIDADES

ALEGRE	FUERTE	SENSIBLE	VALIENTE	INTELIGENTE
DULCE	SIMPÁTICO/A	DELICADO/A	CREATIVO/A	GENEROSO/A
BONDADOSO/A	TRANQUILO/A	TRABAJADOR/A	BELLO/A	RESPONSABLE
AGRESIVO/A	AMABLE	INQUIETO/A	CARIÑOSO/A	PACIENTE

### 3.4. TALLER DE EDUCACIÓN AFECTIVA-SEXUAL

La sexualidad es uno de los fundamentos de la experiencia humana. No es algo que tenemos, sino algo que somos. La sexualidad es la forma en la que cada cual expresa, comunica, siente, intima, da y recibe placer con la palabra y los cinco sentidos de su cuerpo sexuado.

En la medida que hombres y mujeres tenemos cuerpos diferentes, expresamos y sentimos parte de nuestra sexualidad de manera distinta. Esto no significa que todas las personas del mismo sexo expresan su sexualidad del mismo modo. Todo lo contrario, existen muchas formas de sentir y expresar la sexualidad siendo mujer y siendo hombre. La expresión de la sexualidad no es instintiva, no está grabada y marcada por nuestro código genético; por el contrario, tiene mucho de aprendido.

Por eso, es diferente en cada persona y en cada contexto cultural y/o histórico.

La necesidad física y afectiva de tocarnos, de darnos placer y de intimidad, nos acompaña desde que nacemos hasta que morimos. La sexualidad se reelabora a lo largo de una vida. En este sentido, una persona nunca termina de descubrir su propia sexualidad, tenga la edad que tenga.

Hay sexualidad cuando una niña o un niño se expresa, disfruta y siente todo su cuerpo mientras baila.

Hay sexualidad también cuando un niño se abraza suavemente a su madre mientras ésta le canta en voz baja.

Cada una de estas expresiones de la sexualidad tiene significados diferentes por formar parte de contextos y vínculos diversos. Cada relación implica un camino distinto de complicidad, disfrute, seducción y placer. Con algunas personas se desean y se pueden dar determinadas conductas mientras que con otras no.

### Actividades propuestas/realizadas:

#### 1. La caja de las dudas.

La primera actividad consistirá en coger un folio o trozo de papel y formular preguntas y dudas que se tienen acerca de la sexualidad. Los papelitos con las dudas se depositarán en una caja de forma anónima para ir resolviéndolas a lo largo de las siguientes sesiones.

Esta actividad nos dará las claves que debemos trabajar en base a sus necesidades.

#### 2. Los saludos del mundo.

Si hay espacio, se invita a que paseen alrededor del aula y vayan mirándose entre ellas y ellos y sonriendo. Si quieren, guiñándose un ojo. Cuando la profesora o el profesor indique deben formar parejas y situarse una persona delante de la otra. Cuando se vayan nombrando los distintos tipos de saludos, deberán realizarlos esas parejas.

Desde los tiempos más lejanos, el saludo fue un símbolo de respeto, amistad y cordialidad, que el ser humano practicó con fundamentales diferencias, que varían según la época y los pueblos, ya que cada uno adoptó una manera de saludar, dando así nacimiento a una serie de costumbres, muchas de ellas curiosas e insólitas, que aún hoy se practican, en distintos lugares de la Tierra, a pesar de ser sus culturas diferentes.

- **El saludo en China:** Los chinos se saludaban estrechándose sus propias manos, esta costumbre, aparentemente sin sentido, tiene su explicación, ya que en aquellos tiempos las fiebres y las epidemias solían azotar esas regiones, y ellos trataban así, de evitar todo posible contagio.

- **El saludo en Oceanía:** los nativos de la costa de Oro, acostumbraban dejar caer la toga que les cubría, dejando descubierta la espalda para demostrar confianza a la persona que consideraban incapaz de una traición.
- **El saludo en el Tíbet:** algunas tribus se saludaban mostrando la lengua en señal de que jamás pronunciarían palabras ofensivas hacia el amigo.
- **El saludos Medieval:** uno de los saludos más universalizados es, sin duda alguna, quitarse el sombrero. Ya que el sombrero, desde hace mucho tiempo, es más que un simple complemento de la vestimenta: es todo un símbolo de la jerarquía, de quien lo lleva, conociéndose así, por su sola presencia, el grado de nobleza o importancia de su orgulloso dueño.
- **En Finlandia:** los saludos son estrechándose la mano de modo que estiran el brazo separando los cuerpos.
- **En Francia:** Los franceses dan tres besos en las mejillas y, más, en algunas ocasiones.
- **En Rusia:** se dan tres besos: un beso en cada mejilla y otro en los labios.
- **En Japón:** por sus valores y arraigadas ceremonias tradicionales aún en vigor actualmente, prevalecen los saludos sin contacto físico; el saludo más habitual es una leve inclinación de cabeza como muestra de respeto por la otra persona. A mayor respeto mayor será la inclinación que deberá hacer.
- **Saludo Esquimal:** se frotan sus narices como muestra de cortesía.
- **Algunas tribus indias,** que levantan su palma derecha haciendo un círculo como señal de saludo a otra persona y como muestra de sus buenas intenciones de no portar armas en la mano.

Todos los saludos suelen tener un componente cultural lo que implica que haya muchas variantes en la forma de saludar en función del país, zona, región... de-

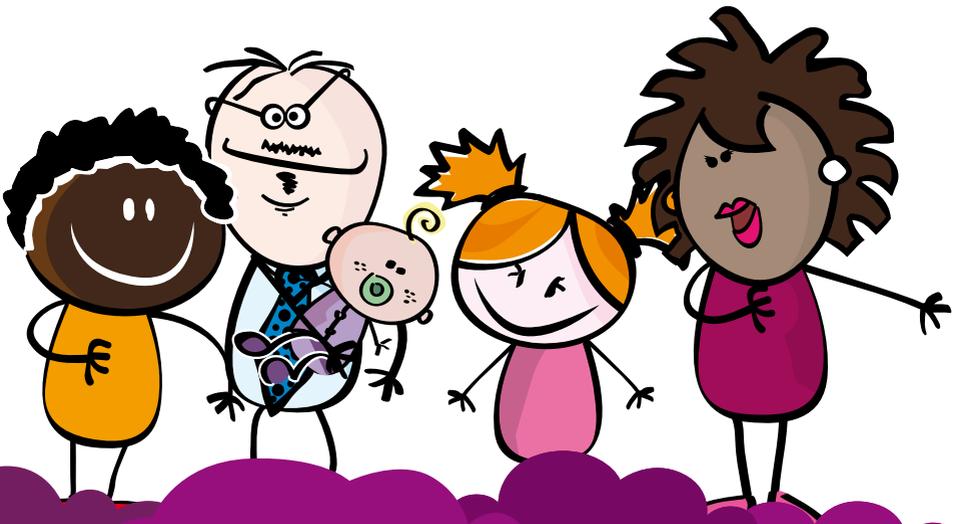
bido a sus costumbres, creencias y tradiciones locales. También hay que saber diferenciar entre un saludo social de un saludo más familiar, personal o íntimo.

**Actividad adaptada del Programa Ulises:** Proyecto de Educación para la Prevención de la Violencia Machista, desde las sexualidades y las Masculinidades. Centro de Estudios de Género y Masculinidades (Erick Pescador Albiach).

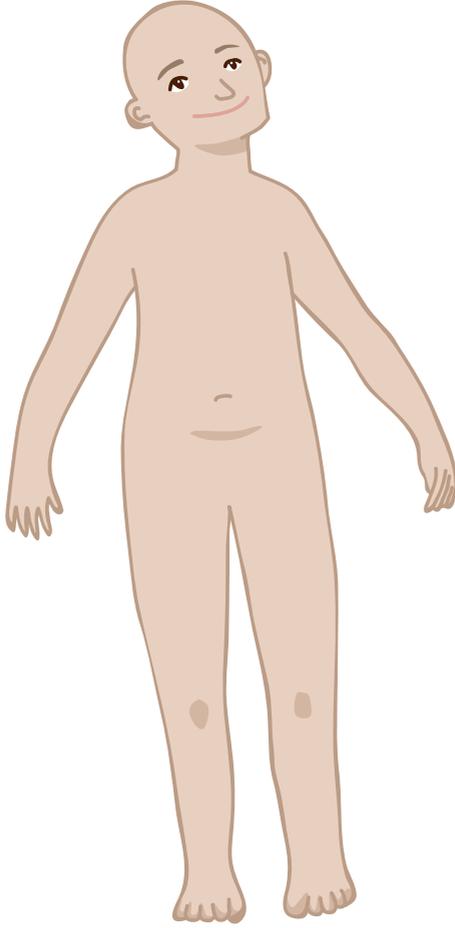
### 3. Ficha cambios del cuerpo (Recortables)

La figura que presentamos está asexualada. Debemos recortar las piezas que correspondan y pegarlas a la silueta de forma que creemos la figura que mejor nos represente. También podemos completar nuestra figura dibujando lo que consideremos.

Varias autoras y autores. Yo cuento, tú pintas, ella suma. Educación para la Igualdad y Salud en Primaria. Editado por Consejería de Presidencia, Justicia e Igualdad. Instituto Asturiano de la Mujer. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias. Consejería de Educación y Ciencia del Principado de Asturias.



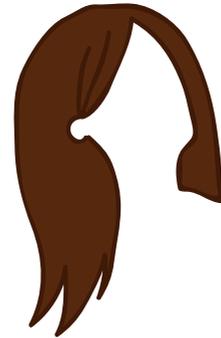
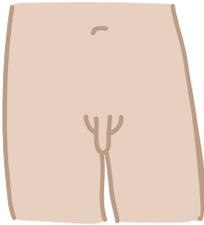
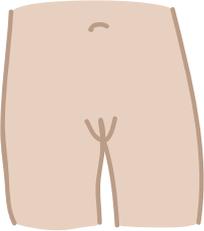
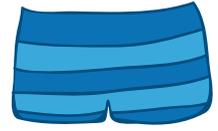
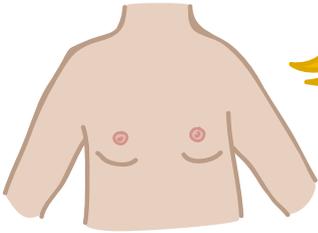
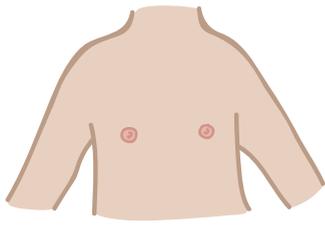




"Recorta esta figura".







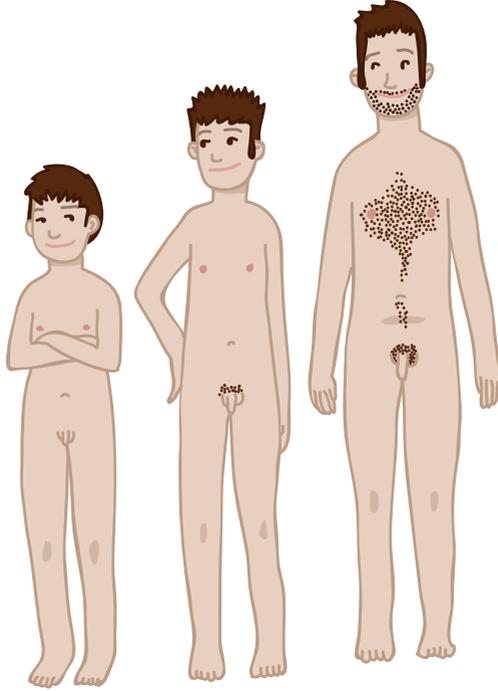
"Recorta esta figura".



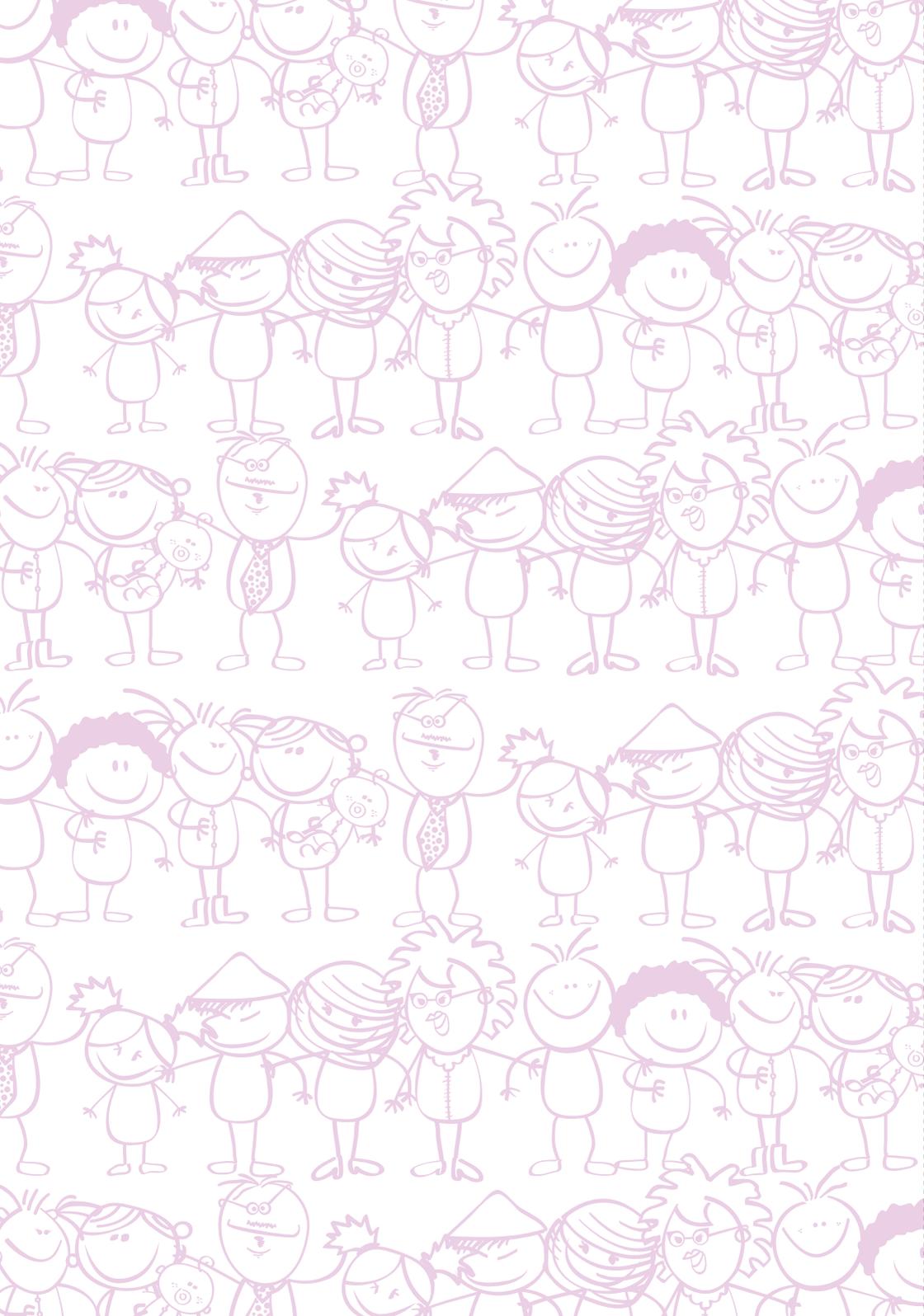


#### 4. Ficha de Cambios físicos y emocionales en chicas y chicos.

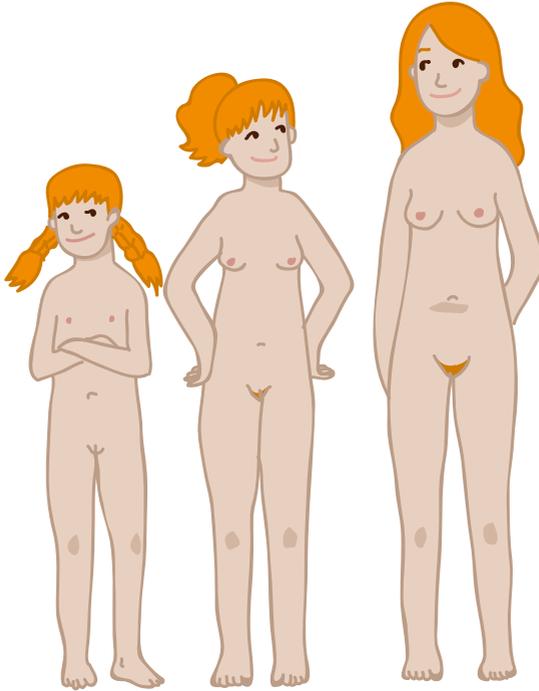
Según vamos creciendo, nuestros cuerpos van cambiando. Señala los cambios físicos que se producen en el cuerpo de los chicos y en el cuerpo de las chicas.



#### CAMBIOS EN LOS CHICOS



Según vamos creciendo, nuestros cuerpos van cambiando. Señala los cambios físicos que se producen en el cuerpo de los chicos y en el cuerpo de las chicas.



### CAMBIOS EN LAS CHICAS

Yo cuento, tú pintas, ella suma. Educación para la Igualdad y Salud en Primaria. Varias autoras y autores. Editado por Consejería de Presidencia, Justicia e Igualdad, Instituto Asturiano de la Mujer, Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias, Consejería de Educación y Ciencia del Principado de Asturias.

## 5. La PUBERTAD.

Además de los cambios físicos, la pubertad nos descubre otro tipo de cambios. ¿A quién crees que pertenecen los cambios que aparecen a continuación? ¿a las chicas, a los chicos o a ambos?

Yo cuento, tú pintas, ella suma. Educación para la Igualdad y Salud en Primaria. Varias autoras y autores. Editado por Consejería de Presidencia, Justicia e Igualdad. Instituto Asturiano de la Mujer. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias. Consejería de Educación y Ciencia del Principado de Asturias.

Señala con una X la respuesta que os parezca correcta.

PUBERTAD	CHICAS	CHICOS	AMBOS
La gente mayor se vuelve un poco más peluda. Les crece el pelo en algunas partes del cuerpo como en las axilas y los genitales. También sale vello en otras partes del cuerpo como las piernas y los brazos.			
Les apetece hacer cosas "de mayores" aunque a veces les riñan por ello.			
Sudan más y tienen que lavarse más.			
Por teléfono les confunden con una persona adulta (madre, padre...) porque su voz va cambiando.			
Les gusta mucho estar con los amigos y las amigas.			
El cuerpo crece y cambia.			
No todas las personas crecen a la vez y a la misma edad.			
El pene y los testículos crecen.			
Los pechos crecen.			
Les llega la menstruación.			
Les apetece tener un poco de intimidad.			

Con estas fichas, se proponen hacer que el alumnado se acerque a los cambios físicos, psíquicos y emocionales que acontecen durante la pubertad.

## 6. Visionado del vídeo “La alegría de la vida - Sexualidad”. Capítulos: 2-5

Los capítulos versan sobre anatomía del ser humano, diferencias físicas de mujeres y hombres, los cambios físicos que se producen a lo largo de la vida y en especial en la etapa de la pubertad y la intervención de los cromosomas.

### ENLACE ONLINE:

<https://www.youtube.com/watch?v=hAtlLWVAQyU>

### Reflexión:

- ¿Qué os ha llamado más la atención del video?
- ¿Conocéis algún otro cambio físico o emocional que no aparece en el video?
- ¿Qué aspectos creéis que están relacionados con la sexualidad?
- ¿Qué emociones o sentimientos asociaríais a la sexualidad? (Lluvia de ideas)

## 7. ¿Qué es el placer?

Vamos a definir el placer. Para ello, pondremos ejemplos de todo aquello que nos produce placer en nuestra vida. Una vez que tengamos varios ejemplos, buscaremos las características que los ejemplos tienen entre sí. Esta será la clave para construir nuestra propia definición de placer.

El placer puede ser definido como una sensación o sentimiento positivo, agradable o eufórico, que en su forma natural se manifiesta cuando un individuo consciente satisface plenamente alguna necesidad.

Hay muchos tipos de placer o satisfacción:

- El placer físico, que deriva de disfrutar condiciones saludables relacionadas con la estimulación de los órganos de los sentidos. Hay distintos tipos de placer físico: el producido por el gusto o placer gastronómico; el producido por el tacto; el placer auditivo (música), el placer visual (arte...), el deportivo, etcétera.

- El placer psíquico deriva del recreo que provoca en el ser humano la imaginación y la fantasía, el recuerdo de lo agradable, el humor, la alegría, la comprensión y los sentimientos de equilibrio, paz, serenidad, y la felicidad. Abarca también todos los placeres mentales causados al percibir cultura, arte, o al crear.
- El placer intelectual, que nace al ampliar nuestros conocimientos y arrancar secretos a lo desconocido para poder descubrir y satisfacer nuestras necesidades espirituales e intelectuales, y hacer más libre y consciente nuestro actuar.
- El placer lúdico, que deriva de la práctica de cualquier tipo de juego y se encuentra en la raíz de muchos otros tipos de placer.
- El placer emotivo o emocional, que deriva de la empatía al compartir el amor y el afecto de la familia, de entablar y sostener amistad con los iguales y sentirse aceptado por otros seres humanos.

## 8. Emociones y Sexualidad.

En esencia las emociones son impulsos que nos traen a actuar de forma automática y cada una de ellas juega un papel dentro de nuestro repertorio emocional. Las principales dimensiones de las emociones son: el enfado, la tristeza, el miedo, la alegría, el amor, la sorpresa, el asco y la vergüenza.

Estos estados emocionales influyen en la sexualidad y la salud sexual de las personas. Emociones de vergüenza o miedo sobre aspectos de la sexualidad, pueden condicionar de tal manera la vida sexual, que pueden representar un problema a la vez del pleno desarrollo de esta. Para conseguir el placer sexual a través de las emociones, hace falta una actitud abierta, de propia aceptación, de emociones positiva hacia la sexualidad, de capacidades comunicativas, y de evitar sentimientos de fracaso o desprecio.

Todas las experiencias vitales, que se dan en un contexto determinado, ayudan a configurar el bagaje emocional de cada cual y por lo tanto condicionan la respuesta a los diferentes estímulos, situaciones y retos que plantea la vida. La sexualidad es una de las dimensiones de la existencia del ser humano que se verá claramente influida por la impronta emocional.

#### ACTIVIDAD: DETECTIVE DE EMOCIONES

La clase se divide en grupos de 3 personas. A una de las personas la monitora le pegará una etiqueta en la frente en la que hay escrita una emoción (el enfado, la tristeza, el miedo, la alegría, el amor, la sorpresa, el asco y la vergüenza). Sus dos compañeros/as deben gesticular (sin hablar ni hacer ruidos) a fin de que adivine de qué emoción se trata.

#### Después hacemos puesta en común:

- ¿Nos ha resultado fácil adivinar las emociones? ¿Por qué?
- ¿Nos ha resultado fácil hacer gestos para expresar las emociones? ¿Por qué?
- De las emociones que se han trabajado, ¿cual creéis que es la que está más relacionada con la sexualidad? ¿Y la que menos?

### 9. El puzzle de las emociones

Dividimos la clase en varios grupos (no más de 4 personas). La monitora le dará a cada grupo 3-4 tarjetas con una emoción escrita y 9-12 tarjetas en blanco (tres tarjetas por cada emoción).

#### En las tarjetas en blanco cada grupo debe consensuar:

1. Una definición para esa emoción.
2. Momentos en los que puedo sentir esa emoción (ejemplos)
3. ¿Para qué creo que sirve esa emoción? (¿qué me enseña? ¿qué me muestra? Ej: el miedo me muestra que me siento inseguro/a ante una situación de peligro, ya sea real o imaginaria)

**Sugerencia:** Una vez que todos los grupos hayan terminado, se pone en común lo que hemos trabajado, aceptando aportaciones de los demás grupos. Podemos recoger el trabajo realizado y pegarlo en clase o en el centro educativo, a modo de "diccionario emocional".

## 10. Visionado del video “La Alegría de la Vida - Sexualidad”

En esta ocasión veremos lo referente a la reproducción (desde el minuto 28 al 43):

**Capítulo 8:** El descubrimiento del amor

**Capítulo 10:** La aventura amorosa

**Capítulo 11:** La fecundación

**Capítulo 12:** Un bebé viene al mundo

**ENLACE ONLINE:** <https://www.youtube.com/watch?v=hAtILWVAQyU>

## 11. Relaciones sanas: desmitificando el amor romántico

**El espacio:** Se divide en dos partes, una será el SI (estoy de acuerdo) y otra el NO (estoy en desacuerdo). Podemos utilizar una tiza o cinta de carroceros para marcar el centro y delimitar los espacios. El espacio cuenta con diferentes niveles de estar de acuerdo o no estarlo: lo más cercano a la línea que divide los campos es el nivel más leve y cuanto más nos alejamos de la línea neutra es más extremo el SI o el NO.

### Normas:

- Los chicos y chicas deben posicionarse en un campo u otro, nunca de forma neutra.
- La posición se hará en base a si estamos o no de acuerdo con la frase, así como el mayor o menor nivel en nuestro posicionamiento (cerca de la línea que divide el espacio = más leve/lejos de la línea = más extremo)
- El debate se concibe como un partido de pin-pon, cuando hable una persona del Si debe hablar una persona del NO.
- Solamente puede hablar quien tenga el micrófono (pelota de tenis)
- Las argumentaciones pueden hacernos cambiar de posicionamiento:
  - Pasar de un campo a otro (me ha convencido).
  - Moverme unos pasos en mi espacio (hacia la línea central = llevas algo de razón/hacia el extremo = me reafirmo).

**Desarrollo:** Situamos a las personas del grupo en el centro del aula y pronunciamos una frase controvertida a debatir. A continuación, pedimos a las participantes que se sitúen a la izquierda de la clase si están de acuerdo con el enunciado, y a la derecha si no están de acuerdo.

En un primer momento, las personas tienen que decidirse por una postura extrema, blanca o negra. A continuación, se pasa la pelota de tenis que hace la función de micro a alguna de las personas de la parte minoritaria. Seguidamente se pasa el micro de una parte a la otra alternativamente para escuchar los argumentos de las personas participantes.

En un segundo paso, después de escuchar unas cuantas opiniones, se pregunta si alguien quiere matizar su posición y moverse: a partir de entonces el espacio no debe verse como una división entre dos bloques de opinión sino como un barómetro que gradúa las múltiples opiniones.

En principio, hay que dejar que las personas participantes se expresen libremente. La única función de la persona dinamizadora de la actividad será introducir tantas frases como quiera, para iniciar un debate posterior.

**Algunas frases que pueden servir son:**

- El amor verdadero lo resiste todo, confiando en él se superan todos los obstáculos.
- Como se suele decir, "quien bien te quiere te hará sufrir".
- El amor lo perdona todo.
- En algún lugar, hay una persona predestinada para ti, tu media naranja.
- Solo se ama de verdad una vez en la vida.
- Encontrar el amor significa encontrar a la persona que dará sentido a tu vida.
- Por amor sería capaz de darlo todo, sin esperar nada a cambio.
- Yo cambiaría incluso algo que me gusta de mí para conseguir a la persona que amo.
- Los celos son una muestra de amor.

## 12. Me relaciono. "Elijo a mis amigos-as"

Se reparte la siguiente ficha, insistiendo en que contesten rápidamente. Consiste en escribir uno o varios nombres de amigas y amigos en el margen izquierdo y completar el margen derecho. Se puede repetir los nombres en las distintas casillas, aunque es deseable que piensen en más personas.

Una vez escrito se recogen los papeles y la facilitadora irá leyendo las cualidades adjudicadas a las y los amigos y amigas de clase, de forma que cada cual anote la información que se da sobre él o ella. Tras esto, se abre un diálogo donde quien quiera puede exponer sus impresiones sobre lo recibido, su acuerdo o no, agradecer, etc.

Conchita Ramírez Escudero y Rosario Muñoz Molpeceres.

[http://recursos.crftic.es:9080/jspui/bitstream/recursos/141/8/07\\_unidad\\_didactica\\_4.pdf](http://recursos.crftic.es:9080/jspui/bitstream/recursos/141/8/07_unidad_didactica_4.pdf)

Mi amigo y amiga	Sus características:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• es el o la mejor en:</li> <li>• no es como yo pero es:</li> <li>• le gustaría:</li> <li>• no tiene miedo de:</li> <li>• me ayuda a:</li> <li>• me dice que le gusta de mí:</li> <li>• cumple lo que dice:</li> <li>• no tiene vergüenza para:</li> <li>• cuando estoy mal:</li> <li>• me llama la atención si:</li> </ul>

### 13. Menú del día: compañerismo

Lo más importante en la fase individual del trabajo, la del diseño, es fomentar su creatividad. Si no se les ocurren las ideas espontáneamente se les pueden sugerir algunas. Estas fueron algunas de las que surgieron en la puesta en práctica en el aula:

- Recetas de cocina: cada ingrediente es un elemento del compañerismo.
- El árbol del compañerismo: cada elemento del compañerismo es una rama.
- El archipiélago del compañerismo: un mapa en el que cada isla es un elemento.
- La calle del compañerismo: cada letrero de las tiendas y las casas es uno de los elementos.
- El mar del compañerismo: los elementos aparecen reflejados en las olas.
- La carretera del compañerismo: los elementos aparecen reflejados en las señales de tráfico.

#### NOS TRATAMOS BIEN

1. Se forman grupos de 4 ó 5 personas y se les pide que comenten cuáles son los comportamientos que les gustaría encontrar en sus compañeros y compañeras de este curso y que tomen nota por escrito.

2. Se les proporciona la siguiente frase para que la completen con varias palabras:

Para nosotras/os COMPAÑERISMO ES .....

3. La facilitadora se presentará como un chef de un famoso restaurante que pretende elaborar la receta del compañerismo, de manera que necesita que cada grupo le proporcione dos o tres ingredientes para su cesta de la compra. Las palabras que aportará el alumnado (amabilidad, diálogo, respeto, colaboración...) se irán escribiendo en la pizarra.

4. Una vez esté elaborada la receta del compañerismo, se pide al alumnado que, partiendo de las palabras escritas en la pizarra, elabore un diseño original.

5. Expondremos los diseños en las paredes del aula.



## 4. Recomendaciones en los planes de Igualdad y Convivencia

## 4. Recomendaciones en los planes de Igualdad y Convivencia

Las sugerencias y aportaciones que se realizan a los Centros para revisar el Plan de igualdad son las siguientes:

### Transversalización de la perspectiva de género:

- Integrar de modo transversal la perspectiva de género en el Plan de Centro y en los proyectos que lo integran. Se recomienda la participación y consenso por parte de toda la comunidad educativa en la elaboración del Plan de igualdad (claustro, alumnado, AMPA y personal no docente) que recoja las actuaciones del centro en materia de igualdad, coeducación y prevención de la violencia de género, incluyendo cualquier forma de discriminación, acoso u hostigamiento, basado en la idea de la inferioridad o superioridad de cualquier orientación sexual o en la expresión de una identidad de género diferente a la asignada al nacer.

### Diagnóstico del entorno:

- Analizar el entorno social en el diagnóstico con datos segregados por sexo: desempleo, ocupación, número de profesorado, puestos de dirección...
- Reflejar situaciones de desigualdad observadas en el diagnóstico, así como visibilizar diferencias entre chicas y chicos: resultados académicos, abandono escolar, uso de espacios...

### Diagnóstico del centro:

- Recoger actitudes y comportamientos del alumnado con respecto a las relaciones interpersonales, a la conflictividad, a la violencia, a la autonomía personal, a las expectativas, a la identidad, al liderazgo...
- Reflejar actitudes y comportamientos del alumnado con respecto a las tareas domésticas, a las elecciones académicas y profesionales, a la actividad física, de ocio y toma de decisiones.

### Sistemas de comunicación:

- Cuidar que los libros de texto y materiales curriculares no contengan prejuicios culturales y estereotipos sexistas y discriminatorios (Lenguaje no

sexista, imágenes no estereotipadas, presencia y tratamiento de personajes femeninos y masculinos con equidad, ...).

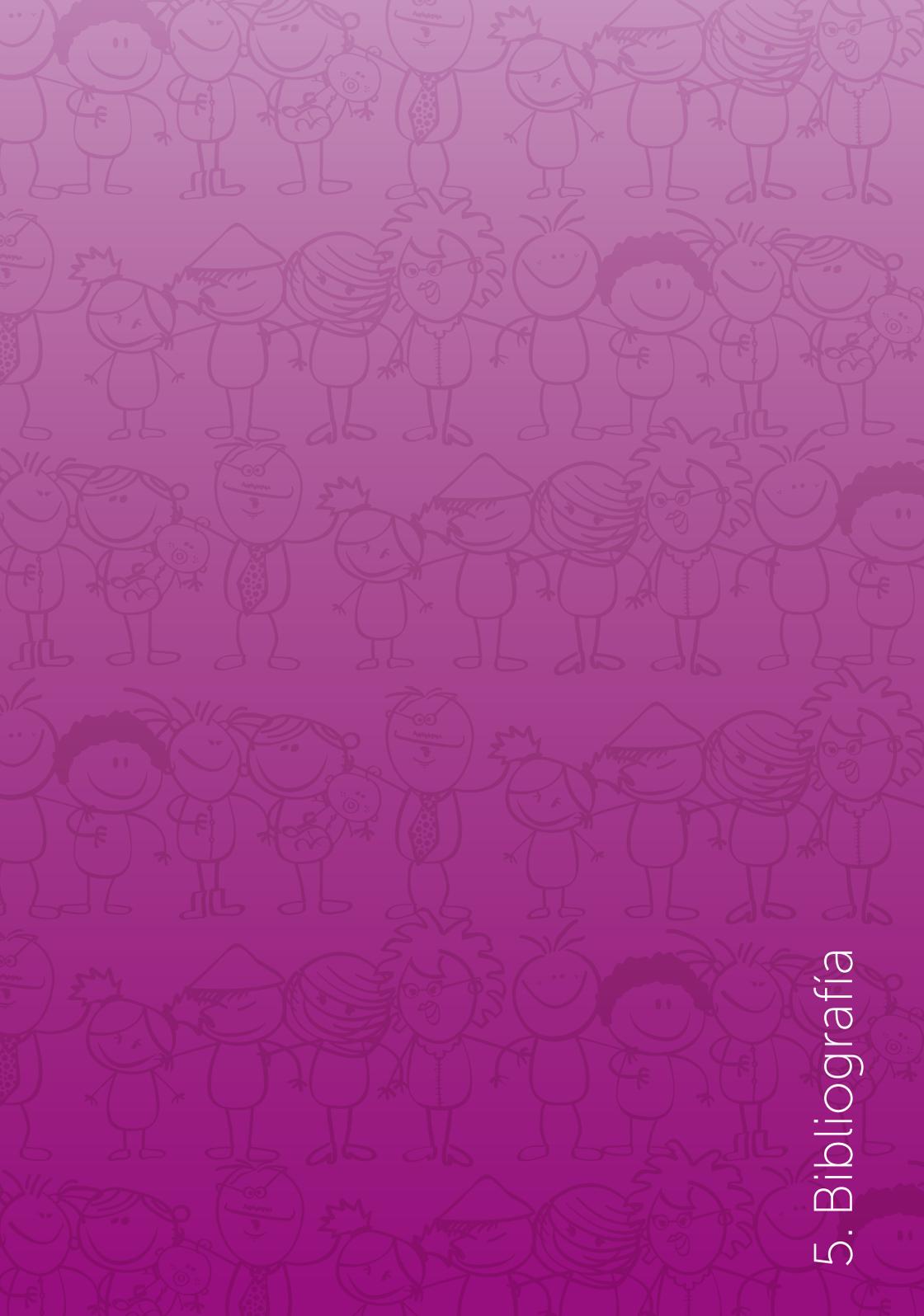
- Que los comunicados, cartelería, los documentos del centro, así como el lenguaje oral utilizado por profesorado y personal no docente del centro utilice un lenguaje no sexista, inclusivo e integrador.
- Con respecto al Tablón de Coeducación, se recomienda que se sitúe en un lugar visible para todo el alumnado, que se vaya actualizando cada cierto tiempo, que participe todo el alumnado del centro y que recoja diferentes aspectos sobre la coeducación (relaciones afectivas, segregación horizontal y vertical, prevención de violencia, ...)
- Que se elaboren boletines de coeducación periódicamente, con la participación de todo el alumnado.
- Que el blog o página web del centro recoja aspectos coeducativos.
- Realizar exposiciones y/o murales con temáticas coeducativas elaboradas por todo el alumnado del centro y resto de comunidad educativa. (Relaciones de paz, educación afectiva-sexual, segregación vertical y laboral, ...)
- Impulsar semanas culturales a lo largo del curso, cuya temática tenga de base la coeducación.
- Facilitar o tener disponibles materiales coeducativos y recursos específicos en videoteca, biblioteca y enlaces en la web del centro.

#### **Recursos y actuaciones del Centro:**

- Realizar sesiones formativas en igualdad en el Claustro sobre diferentes temáticas: relaciones afectivas, emociones, prevención de violencia, violencia de género y bullying, etc. Así como sesiones informativas de situaciones detectadas en el centro, tendencias actitudinales del alumnado con respecto a la igualdad entre los géneros, respeto población inmigrante,... y también realizar estas sesiones con las familias.
- Promover la sensibilización y formación respecto a la prevención de violencia de género junto a diversas formas de acoso o abuso a través de las agresiones sexistas, homófobas o transfóbicas.
- Recoger las actuaciones del centro con respecto a las conmemoraciones, celebraciones anuales, cuya temática sea coeducativa.

**Relación con el entorno, incremento de la potencialidad e innovación:**

- Potenciar la participación con asociaciones, organizaciones y corporaciones locales del entorno del centro, así como la conexión con redes de igualdad.
- Fomentar la implementación de proyectos de innovación sobre coeducación.
- Vertebrar mecanismos de seguimiento con perspectiva de género.
- Evaluar las acciones realizadas durante el curso, tomando como referencia desde donde se parte a lo logrado con las actuaciones realizadas durante el curso.

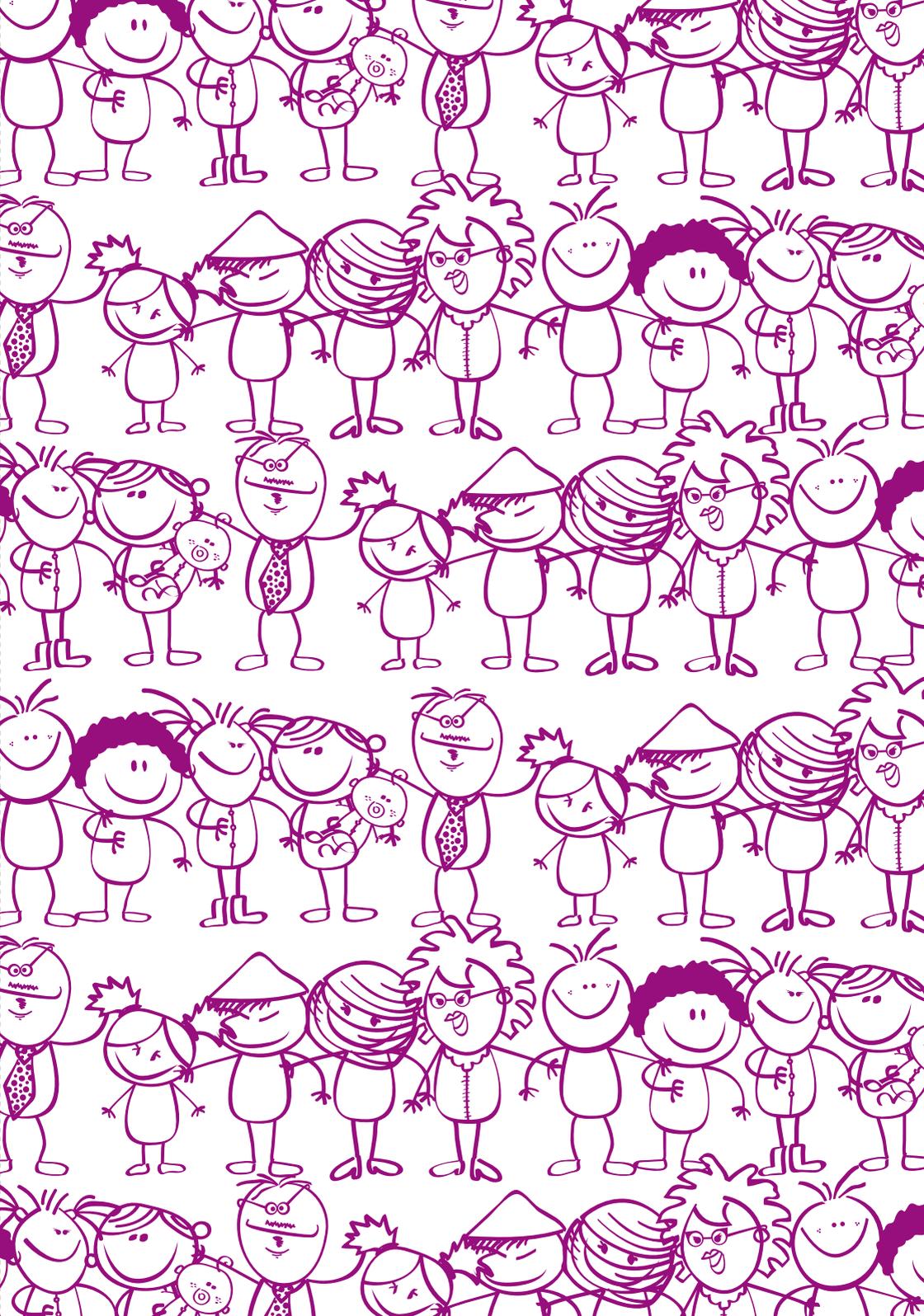


## 5. Bibliografía

## 5. Bibliografía

- Charo Altable Vicario. (2010) Los senderos de Ariadna: transformar las relaciones mediante la coeducación emocional. Las Gabias (Granada): Mágina
- Juana Mari Altuna Ganboalnge Arretxe Dorronsoro (2008) Inteligencia emocional educación primaria. Gipuzkoa: Gipuzkoako Foru Aldundia
- Asociación Española contra el Cáncer. Las emociones. Recuperado de: [https://www.aecc.es/TeAyudamos/informaryconcienciar/Documents/Las\\_emociones.pdf](https://www.aecc.es/TeAyudamos/informaryconcienciar/Documents/Las_emociones.pdf)
- Paco Cascón Soriano. (2001) Educar en y para el conflicto. Barcelona: UNESCO
- María del Carmen Hernández (2008). Educación sexual para niños y niñas de 0 - 6 años. Madrid: Narcea
- Nieves López Soler (2003) Educación afectivo-sexual en la formación inicial del profesorado. Libro de Teoría. A Coruña: Netlibro.
- Nieves López Soler (2003) Educación afectivo-sexual en la formación inicial del profesorado. Libro de Ejercicios. A Coruña: Netlibro.
- Mujeres en Zona de Conflicto. Caja de herramientas para trabajar la equidad de género e interculturalidad con el alumnado de educación primaria. Con Voz Propia. Programa de Ciudadanía Global, Género e Interculturalidad. Recuperado de: <http://www.educacion.mzc.es/wp-content/uploads/2015/01/Caja-Herramientas-Alumnado.pdf>
- Cristina Núñez, Rafael Romero (2013) Emocionario. Madrid: Palabras Aladas.
- Erick Pescador Albiach. (2001) Programa Ulises: Proyecto de Educación para la Prevención de la Violencia Machista, desde las sexualidades y las Masculinidades. Centro de Estudios de Género y Masculinidades. Talleres llevados a cabo en distintos centros educativos de las Comunidades Autónomas de Andalucía, Galicia, Castilla La Mancha y Valencia.

- Conchita Ramírez Escudero y Rosario Muñoz Molpeceres. Elijo a mis amistades. Recuperado de: [http://recursos.crfptic.es:9080/jspui/bitstream/recursos/141/8/07\\_unidad\\_didactica\\_4.pdf](http://recursos.crfptic.es:9080/jspui/bitstream/recursos/141/8/07_unidad_didactica_4.pdf)
- Celia Rodríguez Ruíz. (2013) La técnica de la tortuga. Recuperado de: <http://educayaprende.com/juego-educativo-la-tecnica-de-la-tortuga/>
- Fina Sanz. (1995) Los Vínculos Amorosos. Amar desde la identidad en la terapia de reencuentro. Barcelona: Kairós.
- Javier Sobrino González (2015). El tren de las emociones. Recuperado de: <https://javisobrino.com/2015/10/14/el-tren-de-las-emociones/>
- José Tuvilla Rayo (2004). Convivencia Escolar y Resolución Pacífica de Conflictos. Sevilla: Consejería de Educación y Ciencia. Dirección General de Orientación Educativa y Solidaridad.
- Varias autoras y autores. Yo cuento, tú pintas, ella suma. Educación para la Igualdad y Salud en Primaria. Avilés: Consejería de Presidencia. Justicia e Igualdad. Instituto Asturiano de la Mujer. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias. Consejería de Educación y Ciencia del Principado de Asturias. Recuperado de: [http://institutoasturianodela-mujer.com/iam/wp-content/uploads/2011/06/Yocuento\\_Isuu\\_baja.pdf](http://institutoasturianodela-mujer.com/iam/wp-content/uploads/2011/06/Yocuento_Isuu_baja.pdf)





Proyecto financiado por:



Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo  
**CONSEJERÍA DE IGUALDAD Y POLÍTICAS SOCIALES**