

Gender

A B C

Programa Educativo  
para Educación Secundaria



# Empoderamiento y comunicación

---

MÓDULO 3/12

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  
Secundaria

## 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
<b>Sección I - Introducción</b> .....	3
1. Finalidad .....	3
2. Temas principales .....	3
3. Palabras clave .....	3
4. Objetivos de aprendizaje .....	3
5. Listado de actividades .....	4
<b>Sección II - Actividades</b> .....	5
Actividad 1: <i>Las dos revelaciones</i> .....	5
• Contexto .....	5
• Desarrollo .....	6
• Síntesis .....	8
Actividad 2: <i>La marcha del poder</i> .....	9
• Contexto .....	9
• Desarrollo .....	9
• Síntesis .....	12
Actividad 3: <i>La comida empoderadora</i> .....	13
• Contexto .....	13
• Desarrollo .....	13
• Síntesis .....	15
<b>Estructura de la sesión</b> .....	16
<b>Lista de Módulos</b> .....	17

## Sección I

### INTRODUCCIÓN

#### 1. Finalidad

Este módulo se basa en fortalecer el empoderamiento individual y la asertividad frente a la presión del grupo. En particular, se centra en cómo comunicar temas difíciles de manera positiva, cómo decir que no, la importancia del consentimiento deseado, la necesidad de ser personas asertivas, y de no hacer cosas que no se quieren hacer por miedo al rechazo del grupo, de amistades o de la familia.

#### 2. Temas principales

- Comunicación asertiva
- Empatía
- Presión del grupo vs. apoyo del grupo
- Trampas de conversación
- Expresar desacuerdo (decir que no)
- Expresar acuerdo (decir que sí)
- Identificar el consentimiento deseado
- Estereotipos de género
- Empoderamiento
- Estratificación del poder
- Privilegio
- Patriarcado
- Discriminación

#### 3. Palabras clave

**Empoderamiento • Comunicación • Asertividad**

#### 4. Objetivos de aprendizaje

**Sentir más empoderamiento y comunicar de manera más eficaz gracias a:**

- Hacer un uso más consciente de los mensajes verbales y no verbales.
- Minimizar las barreras de comunicación.
- Expresar acuerdo (decir que sí) y desacuerdo (decir que no) con mayor precisión.
- Fomentar en la clase relaciones basadas en el respeto.
- Reconocer el privilegio y la discriminación.
- Enumerar formas de convertir la falta de confianza en empoderamiento.

## 5. Listado de actividades

	 Nombre de la actividad	 Duración total	 Materiales	 Importancia <sup>1</sup>
1	<b>Las dos revelaciones</b>	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un lugar amplio para montar el espacio escénico</li> <li>Cinta adhesiva</li> </ul>	☆☆☆
2	<b>La marcha del poder</b>	60-75 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un espacio amplio</li> <li>Instrucciones para la marcha del poder</li> <li>Lista de afirmaciones</li> <li>Cinta adhesiva</li> </ul>	☆☆☆
3	<b>La comida del empoderamiento</b>	45-60 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotafolio</li> <li>Rotuladores (3 colores por grupo)</li> <li>Blu Tack</li> <li>Cronómetro (para los discursos)</li> <li>Papel de colores, material reciclable, cinta adhesiva, pegamento y tijeras para las presentaciones creativas</li> </ul>	☆☆☆

## Sección II

### ACTIVIDADES

#### Actividad I Las dos revelaciones<sup>2</sup> ★★★



#### Tiempo total de la actividad

45 minutos  
Preparación: 15  
Realización: 20  
Seguimiento: 10



#### Materiales

- Lugar amplio para poder montar el espacio escénico
- Cinta adhesiva

#### → CONTEXTO

Esta actividad forma parte de la metodología del Teatro del Oprimido<sup>3</sup>. Originalmente, este ejercicio se llamaba Las dos revelaciones de Santa Teresa, cuyo título está relacionado con el lugar de Río de Janeiro donde se inventó (el barrio de Santa Teresa). El Teatro del Oprimido es un método interactivo que se originó en Brasil y que se ha exportado a más de 70 países en los cinco continentes. El formato fue creado por Augusto Boal, que fue nominado al Premio Nobel de la Paz por su éxito al utilizar el teatro como herramienta de activismo social.

Boal hace hincapié en la necesidad de impedir el aislamiento del público, de este modo crea el término “espect-actor” en detrimento de “espectador”. Los espectadores y espectadoras también son sujetos, actúan al mismo nivel que aquellas personas aceptadas como actores y actrices, que a cambio se convierten en espectadores y espectadoras. Esto elimina cualquier noción de clase dominante y el teatro retrata únicamente sus ideales; por ello, el público no delega el poder en los personajes para pensar o actuar en su lugar. Se liberan; piensan y actúan por sí mismos/as; se convierten en “espect-actores/as”.

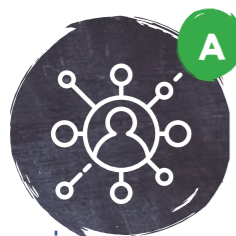
La metodología de Boal está compuesta por **multitud de juegos y ejercicios que promueven la toma de conciencia y fomentan un sentido de empoderamiento entre las personas** al margen de los procesos tradicionales de toma de decisiones.

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> Fuente: Augusto Boal, traducido por Adrian Jackson, *Games for Actors and Non-Actors (Juegos para actores y no actores)*, Londres y Nueva York: Routledge, 2ª Ed., 2002.

<sup>3</sup> Para más información, visite el sitio web del Centro de Teatro del Oprimido de Río de Janeiro (CTO-Rio).

→ DESARROLLO



**A** Teniendo en cuenta que esta actividad se ocupa de cuestiones de género, el grupo decide qué tipo de relaciones interpersonales quiere investigar: padre o madre/hijo o hija, novio/novia, matrimonios, hermano/hermana, alumnado/profesorado, doctores o doctoras/pacientes, mejores amigos o amigas, etc. Solo se podrán seleccionar relaciones cercanas con una gran carga emocional.



**B** Después solicitaremos al grupo que creen parejas en las que sus integrantes decidirán: 1) quién hace qué papel, 2) dónde se encuentran normalmente, 3) su edad. P. ej. "Somos madre e hija, de 40 y 15 años, nos encontramos en casa por la noche, en la habitación de la hija". "Somos marido y mujer, de unos 50 años, nos encontramos en la cocina de casa". "Somos dos mejores amigos, de 14 años, nos encontramos en la cafetería del instituto".



**C** A continuación, cada persona de forma individual —y sin decírselo a la otra— decide revelar algo de gran importancia que podría cambiar su relación, para bien o para mal.



**D** Pediremos a una pareja voluntaria que suba al escenario (y después de cada actuación, repetimos el proceso según el tiempo del que dispongamos). La improvisación comienza cuando la pareja se encuentra en el espacio escénico: se dicen aquello que piensan que dirían sus personajes, y hacen lo que creen que harían normalmente, incluyendo los clichés de conversación habituales. Deberán actuar como si fuera real, en detrimento de lo ficticio.



**E** Después de unos minutos, daremos una palmada y les diremos: "Una de las dos personas que haga la primera revelación". A continuación, actuando como lo haría su personaje, revela al otro personaje la información "secreta" que cree que podría cambiar su relación, y la otra persona reacciona de la manera más probable.



**F** En segundo lugar, daremos una palmada y pediremos a la otra persona de la pareja que también haga su revelación y a su vez que la primera persona reaccione como sería de esperar.



**G** Tras otro intervalo, les decimos que una de las dos personas debe marcharse; improvisarán la separación, que será de cualquier tipo: un "hasta mañana" o un "buenas noches" o un "adiós para siempre".

Además de abordar la comunicación, este juego es especialmente útil para mostrar la estratificación de una cultura específica. Primero, ¿dónde se encuentran normalmente para hablar, por ejemplo, el marido y la mujer?, ¿están en la cocina o en la cama? ¿Qué revelaciones les hacen las chicas jóvenes a sus madres?, ¿de qué hablan los amigos?

Las comparaciones de las distintas parejas (dónde se encuentran, lo que revelan) son muy eficaces como medio para exponer las relaciones de poder y los estereotipos de una sociedad determinada.

## → SÍNTESIS

Ayudaremos al grupo a que analice en plenario los temas centrales de las revelaciones y la calidad de la comunicación:



- ¿Cuál es el problema principal (de cada personaje/pareja)?
- ¿Quiénes son las personas oprimidas? ¿Quiénes son las opresoras?
- ¿Está basado en el género?
- ¿Qué salió bien? ¿Qué salió mal?
- ¿Podemos mejorarlo? ¿Cómo?

Si hay **tiempo suficiente**, sugeriremos conceptos y modelos de comunicación y empoderamiento, como:

- Tipos de comunicación (verbal y no-verbal).
- Errores comunes cuando se comunica.
- Cómo entablar/gestionar conversaciones:
  - Escucha activa (comentarios efectivos).
  - Modelo de sándwich.
  - Modelo de *feedback*<sup>4</sup> Situación-Comportamiento- Impacto (SCI).
  - Modelo de *feedforward*<sup>5</sup>.
  - Método de análisis transaccional (OK/KO)<sup>6</sup>.
  - Técnica del *elevator pitch* (o discurso de ascensor).

<sup>4</sup> Comentarios que evalúan algo que ya ha pasado.

<sup>5</sup> Sugerencias de cambio hacia el futuro.

<sup>6</sup> [OK= yo estoy bien; KO= tú estás mal].

## Actividad 2 La marcha del poder<sup>7</sup> ★★★



### Tiempo total de la actividad

60-75 minutos

Preparación: 15

Realización: 15

Seguimiento: 30-45



### Materiales

- Espacio amplio.
- Instrucciones para La marcha del poder
- Lista de afirmaciones
- Cinta adhesiva

## → CONTEXTO

La marcha de poder/privilegios pretende **ayudar a las personas participantes en el taller a entender la idea de privilegio** y que tomen conciencia de sus propios privilegios.

Hay que tener en cuenta que esta actividad, cuando se realiza con un grupo de 20 o más participantes, necesita de un espacio amplio. También se necesita tiempo para que cada persona salga de su rol y tenga la oportunidad de compartir sus sentimientos en plenario.

Para evitar causar incomodidad y vergüenza, se recomienda utilizar el juego de roles y asignar identidades falsas a las personas que participan (p. ej. abogado, mujer policía).

## → DESARROLLO



Cada participante se pone en el lugar de otra persona, p. ej., una madre soltera, un hombre ciego, etc.



Leeremos en voz alta las afirmaciones, y cada vez que la afirmación se refiera a alguien, esa persona dará un paso al frente. De lo contrario, no se moverán.

<sup>7</sup> Fuente: Centro de Capacitación de ONU Mujeres, en su *Compendium of Good Practices in Training for Gender Equality* (*Compendio de buenas prácticas en la formación en igualdad de género*), p. 64, ejercicio "Patriarcado y la marcha del poder".



**C** Al final, las personas que participan ven cuánto poder, acceso a recursos y oportunidades tienen algunas personas en la sociedad comparadas con otras.



**D** Sobre esta base, debatirán sobre cómo el poder y el privilegio están influenciados por el género de una persona, por su posición socioeconómica, por grupo étnico al que pertenecen y/o por otras cuestiones transversales de la persona. Continuaremos con un debate sobre la paradoja patriarcal, es decir, cómo los hombres ven limitado su desarrollo afectivo por el sistema patriarcal.

**Ejemplos de afirmaciones:**

- Tengo acceso y puedo leer los periódicos con regularidad.
- Como al menos dos comidas nutritivas al día.
- Tendría representación legal si me arrestaran.
- Me sentiría a salvo si tuviera que hablar directamente con un juez o jueza.
- No estoy en peligro de que me acosen o abusen sexualmente de mí.
- Tengo ingresos regulares y tengo medios para mantenerme.
- Puedo hablar en las reuniones con mi familia extensa.
- No me tratarán de forma violenta o brusca si me arrestan.
- Puedo permitirme y tengo acceso a atención médica adecuada.
- Puedo cuestionar el gasto de los fondos de la comunidad.
- Puedo nombrar alguna de las leyes del país.
- Quien gobierna mi país es de mi mismo género.
- Se informaría a alguien inmediatamente si me arrestaran.
- Tengo dinero de sobra al final de la semana que puedo gastarme para mí exclusivamente.

- Puedo viajar a cualquier lugar que quiera sin ayuda ni permiso.
- No soy una persona que se siente amenazada en el lugar de trabajo por ninguna cuestión sobre mi identidad.
- No siento incomodidad social en la mayoría de situaciones al expresar mis opiniones.
- Puedo hacer lo que quiera en mi casa sin miedo.
- Puedo caminar sola hasta casa por la noche sin miedo.
- Hago la mayor parte de las tareas de mi casa.

**Las identidades sugeridas incluyen:**

Mujer lesbiana.	Profesor árabe.
Hombre gay.	Mujer policía.
Mujer transgénero.	Hombre policía.
Hombre transgénero.	Hombre caucásico miembro del parlamento.
Abogado propietario de un despacho privado.	Mujer negra, miembro del parlamento.
Doctora.	Trabajador de fábrica asiático.
Madre soltera en paro.	Trabajadora de fábrica caucásica.
Abuela al cuidado de huérfanos.	Chico adolescente sin hogar.
Joven gitano.	Chica adolescente sin hogar.
Joven ciego.	Activista de derechos humanos solicitante de asilo.
Estudiante universitaria con hijab.	Activista de derechos humanos de origen caucásico.

Al final de la actividad pediremos a las personas del grupo que se “congelen” y señalen su posición en el suelo con cinta adhesiva; después, dirán en voz alta qué personaje representan y pegarán su trozo de papel (con la descripción de su personaje) encima de su marca en el suelo. Cuando todas las posiciones estén identificadas, invitaremos a las personas del grupo a que echen un vistazo general para ver cómo de lejos ha llegado cada persona en la vida.

→ SÍNTESIS

Podemos realizar las siguientes preguntas:



- ¿Cómo te has sentido?
- ¿Representa este ejercicio lo que pasa en la sociedad? Si fuera así, ¿qué puedes hacer al respecto?
- ¿Qué pueden hacer las personas oprimidas para empoderarse?
- ¿Cómo pueden los personajes empoderados ayudar a los que no lo están?

Ayudaremos al grupo a comparar las posiciones de “misma posición-distinto género” (p. ej. mujer/hombre gay, persona transgénero, policía). También podrán comenzar un debate sobre las posiciones de los “personajes sin género” (p. ej., activista de derechos humanos): ¿Se imaginaban que era hombre o mujer? ¿Podría un personaje del sexo opuesto alcanzar la misma posición?


Hay que tener en cuenta que esta actividad lleva a un debate que va más allá del género.


Si queda más tiempo (unos 15 min), pediremos que escriban sus respuestas a dos simples preguntas:

- ¿Qué es lo más importante que has aprendido hoy?
- ¿Qué pregunta se queda sin responder?

**Para concluir** la sesión, pediremos que presenten brevemente sus respuestas. Si las limitaciones de tiempo no permiten hacer la presentación, pediremos que entreguen sus respuestas al salir de la clase, de forma anónima o poniendo su nombre en la parte superior de la página.

Actividad 3 La comida empoderadora ★★★

 **Tiempo total de la actividad**  
45-60 minutos  
Preparación: 10  
Realización: 30  
Seguimiento: 5-20

 **Materiales**

- Rotafolio
- Rotuladores (3 colores por grupo)
- Blu Tack
- Cronómetro (para los discursos)
- Papel de colores, material reciclado, cinta adhesiva, pegamento y tijeras

→ CONTEXTO

El objetivo de esta actividad es **hacer que las personas que participan en ella reflexionen sobre qué es el empoderamiento** y cómo pueden conseguirlo. También busca enseñarles a comunicar de manera eficaz, como por ejemplo con la técnica del discurso de ascensor (o *elevator pitch*).

→ DESARROLLO



Dividiremos a la clase en grupos de 3-5 personas y les daremos las siguientes instrucciones:

Tu equipo participa en un famoso programa de cocina de la TV en el que famosas/os chefs presentan sus mejores platos. El reto de hoy es crear una comida empoderadora: puede ser una sopa, una ensalada, un pastel; lo que queráis. Como en la TV hay poco tiempo, se os pide rapidez y eficacia. Tendréis 20 minutos para seleccionar vuestros ingredientes y escribir o dibujar la receta en un rotafolio. Después tendréis 2 minutos para presentar vuestra receta al jurado como un discurso, es decir, de la manera más eficaz.



Pediremos que cada grupo nombre a un o una portavoz para presentar el trabajo del grupo al final. Hay que tener en cuenta que deben ser las personas del grupo las que piensen en los ingredientes, pero en caso de que se bloqueen, podremos darles un par de ejemplos.



**Ejemplos de ingredientes:**

Autoestima.	Inteligencia emocional.
Acceso a educación.	Red social.
Conocimiento de la ley.	Red profesional.
Actitud positiva.	Apoyo de familia/amistades.
Comunicación positiva.	Creatividad.
Asertividad.	Expresión artística.
Humor.	Participación cívica.
Pensamiento crítico.	Visibilidad.
Habilidad para poner límites.	Reconocimiento.

Si hay tiempo suficiente, además de enumerar los ingredientes, solicitaremos que cada grupo presente por escrito una definición de empoderamiento. Si no, en lugar de escribir/dibujar la receta, pueden hacer una escultura y/o collage. Si eligen hacer eso, les proporcionaremos los materiales necesarios.

Después de que cada grupo presente su trabajo, colgaremos todas las presentaciones unas al lado de otras en la pared o en el suelo, para que todos los grupos puedan verlas bien.

→ **SÍNTESIS**

En plenario, analizaremos los ingredientes principales de las recetas/definiciones de empoderamiento, y debatiremos sobre la calidad de la comunicación (es decir, las presentaciones del discurso de ascensor).

Podemos hacer las siguientes preguntas:



- ¿Qué ponen de manifiesto las recetas?
- ¿Cuáles son los ingredientes principales de cada receta/definición?  
¿Son internos o externos?
- ¿Qué ingredientes tienen en común (si hay alguno)?
- ¿Pueden las personas oprimidas empoderarse a sí mismas? Si es así, ¿cómo?
- ¿Pueden las personas empoderadas empoderar a otras? Si es así, ¿cómo?
- ¿Cómo se pueden obtener esos ingredientes? (p. ej., apuntarse a un taller de comunicación, meditar, hacer deporte, hacer voluntariado, matricularse en la universidad, poner una reclamación, escribir un blog).

Debatiremos la calidad de los discursos de ascensor, haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Qué salió bien? ¿Qué salió mal?
- ¿Podemos hacerlo mejor? ¿Cómo?
- ¿Cuáles son los ingredientes principales de la comunicación eficaz?
- ¿Cuáles son los ingredientes principales de la presentación de un discurso de ascensor?

Si queda tiempo, daremos información sobre los diferentes modelos de comunicación —incluyendo la técnica del discurso de ascensor— y/o compartiremos las buenas prácticas del empoderamiento.



# Gender A B C

Proyecto realizado por:



**End FGM**  
EUROPEAN NETWORK



**APF**  
ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA



**AIDOS**  
ASSOCIAZIONE ITALIANA  
DONNE PER LO SVILUPPO



Proyecto cofinanciado  
por la Unión Europea