

## Conciencia de género

### Herramienta 19. Ser mujer

#### OBJETIVOS

- ✓ Conocer y tomar conciencia de los roles que la sociedad adjudica a las mujeres.
- ✓ Analizar los mensajes sexistas de los medios de comunicación.
- ✓ Comprender cómo estos estereotipos han afectado a su propia historia de vida.

#### DESARROLLO: PASO A PASO

Sesión grupal de análisis y reconocimiento de ideas preconcebidas sobre hombres y mujeres que pueden ser estereotipos y de cómo éstos han afectado a la vida de las mujeres.

La facilitadora realiza una pequeña introducción sobre los roles que se han asignado a las mujeres a lo largo de la historia. Después abre el diálogo con las siguientes cuestiones a debatir:

- ¿Cómo creéis que son las mujeres?
- ¿Cómo creéis que son los hombres?

Se analizan las respuestas, la dinamizadora puede preguntar si cada característica puede pertenecer a los dos géneros e iniciar otro debate.

Después inicia otro debate: ¿qué imagen creéis que dan los medios de comunicación (sobre todo la publicidad) sobre los roles femeninos y masculinos?

Para contestar esta pregunta, las participantes realizan un collage con imágenes de anuncios y televisión, así como videos que representen a mujeres y hombres.

Discuten sobre los diferentes roles, prestando atención y tomando conciencia de la cosificación del cuerpo de las mujeres y los mensajes sexistas.

Finalmente, la facilitadora pregunta: El hecho de ser mujer, ¿qué dificultades o ventajas os ha creado?

Para contestar a esta última cuestión, las participantes realizan un mural con dos columnas; ventajas y dificultades. Cada mujer escribe en cada columna sus ventajas y dificultades.

#### TIEMPO Y RECURSOS

##### TIEMPO

2.5 horas

##### MATERIALES Y RECURSOS

Recortes de revistas o periódicos sobre imágenes discriminatorias y sexistas. Ejemplos de anuncios de televisión y videos. Materiales para la realización del mural: papelógrafo, rotuladores y lápices de colores.



## Herramienta 20. Factores estructurales, personales y competenciales

### OBJETIVOS

- ✓ Acompañar a las mujeres en el proceso de entender las diferencias entre los factores estructurales, personales y competenciales.
- ✓ Adquirir conciencia sobre la existencia de factores estructurales que limitan las oportunidades de las mujeres.
- ✓ Acompañar a las mujeres en la identificación de los factores estructurales, personales y competenciales que inciden en su situación individual.
- ✓ Sensibilizar sobre problemas y estrategias comunes entre las mujeres.
- ✓ Reforzar la iniciativa y el apoyo, individuales y colectivos, de las mujeres.

### DESARROLLO: PASO A PASO

La facilitadora o el facilitador pide a las mujeres que piensen en lo que quieren hacer en su vida (por ejemplo, tener un trabajo, una casa bonita, hijos o hijas, etc.) Hacen una lista con todos sus deseos.

Entonces piensan en posibles obstáculos que encuentran para hacer realidad sus sueños (por ejemplo, no logran encontrar un trabajo porque hay mucha competencia en el mercado laboral en estos momentos, o porque no tienen permiso de trabajo, etc.).

Cuando todas las mujeres hayan reflexionado sobre sus sueños y obstáculos, compartirán sus ideas en la clase y la facilitadora recogerá las ideas en la siguiente tabla:

Lo que queremos hacer	Lo que nos impide hacerlo

Esto permitirá que las mujeres vean que varias mujeres del grupo comparten sus deseos y dificultades.

A continuación, la facilitadora etiquetará los obstáculos que surjan durante la sesión y los organizará en tres grupos: factores personales, estructurales y competenciales (véase la tabla 1 como ejemplo). Entonces explicará los tres elementos en términos básicos:

- ✓ Factores estructurales: lo que muchas de nosotras compartimos y no podemos cambiar individualmente, pero sí que pueden variar lo largo del tiempo con la acción colectiva. Se puede comentar también que, por supuesto, es muy común que no podamos tener muchas de las cosas que queremos.



- ✓ Factores personales: aspectos asociados a nuestra situación individual y que tal vez podamos cambiar o tal vez no. Son aspectos que pueden estar relacionados con los factores estructurales.
- ✓ Factores competenciales: los que se refieren a nuestros conocimientos, habilidades y actitudes individuales, y que sí podemos cambiar.

Esta descripción puede ser útil para que las mujeres comprendan qué aspectos podrían cambiar en su vida y cuáles podrían tener capacidad para negociar. Desde una perspectiva de género e intercultural, se puede poner especial énfasis en las desigualdades y la discriminación asociada al género y al lugar de origen, que limitan las oportunidades de desarrollo individual de las mujeres. Este análisis es útil para evaluar la empleabilidad, las oportunidades y las limitaciones respecto al aprendizaje permanente, el desarrollo personal, la inclusión social y diversidad de contextos y situaciones.

Después de identificar todos los factores, la facilitadora abre un debate sobre lo que pueden hacer las participantes para superar los distintos obstáculos enumerados y hace una lista en la pizarra (véase un ejemplo en la tabla 2). Esto permitirá que las participantes empiecen a visualizar los objetivos individuales asociados a su proyecto personal, que entiendan que las dificultades estructurales se pueden compensar con el desarrollo de competencias individuales e imaginen los tipos de acción colectiva que pueden contribuir a reducir las desigualdades estructurales.

## TIEMPO Y RECURSOS

<b>TIEMPO</b>	2 horas
<b>MATERIALES Y RECURSOS</b>	Pizarra, bolígrafos, papel, rotuladores.

## EJEMPLOS

**TABLA 1. FACTORES ESTRUCTURALES, PERSONALES Y COMPETENCIALES**

Factores estructurales	Factores personales	Factores competenciales
Crisis económica	Tener tres hijas a las que cuidar y no tener ayuda.	No saber utilizar el ordenador

**TABLA 2. QUÉ HACER RESPECTO A DISTINTOS FACTORES**

Factor	Tipo de factor	Qué hacer
Crisis económica	Estructural	Informarse de la situación, compartir inquietudes y ayuda con otras personas...
Tener tres hijas a las que cuidar y no tener ayuda.	Personal	Pedirle a una amiga que cuide de mis hijas de vez en cuando...
No saber utilizar el ordenador	Competencial	Intentar encontrar un curso de informática gratuito, pedirle a mi hija que me enseñe...



## Herramienta 21. Mapa de actividad

### OBJETIVOS

Las dos herramientas siguientes son actividades de participación de las mujeres orientadas a fomentar la reflexión y la discusión sobre la carga desigual del trabajo de cuidado no remunerado que realizan las mujeres y el impacto que tiene sobre sus vidas y sus derechos.

Las herramientas han sido tomadas y adaptadas del programa de capacitación para facilitadores comunitarios basado en la metodología de reflexión-acción<sup>1</sup> desarrollado por ActionAid Internacional e IDS en colaboración con Oxfam GB<sup>2</sup>.

Las dos herramientas incluidas en esta guía pueden ser utilizadas con grupos de mujeres de cualquier nivel de alfabetización que hayan emprendido el camino del empoderamiento económico. Creemos, efectivamente, que la concienciación sobre el valor del trabajo de cuidado no remunerado y la necesidad de una distribución más equitativa de la misma entre las familias y las instituciones, y entre los hombres y las mujeres, debe ser parte necesaria de un proceso más amplio de autonomía de la mujer.

Esta herramienta examina las diferentes actividades que las mujeres y los hombres hacen cada día y cómo esto contribuye a la economía local.

Las participantes ven que el cuidado de las personas es una parte crítica de la economía, incluso si no es un trabajo remunerado. Las participantes también comienzan a discutir la división del trabajo entre mujeres y hombres y por qué algunas actividades son frecuentemente realizadas por mujeres más que por hombres y viceversa. Esta herramienta pide a las participantes que piensen en todas las actividades que realizan en su vida cotidiana, representado en tarjetas para que las participantes las clasifiquen. Esto incluye actividades tales como preparar el desayuno, descansar, trabajo remunerado, actividades deportivas.

### DESARROLLO: PASO A PASO

1. En una dinámica de grupo, las participantes enumerarán todas las actividades que normalmente realizan durante un día.
2. Las participantes dibujarán o escribirán, si pueden, una actividad por tarjeta. Los hombres y las mujeres recibirán tarjetas de colores distintos - por ejemplo, los hombres usarán tarjetas verdes, mientras que las mujeres usarán tarjetas amarillas. Si se trata de un grupo sólo de mujeres (como es el caso), se les pedirá que escriban o dibujen también las actividades que los hombres realizan normalmente en tarjetas de otro color.
3. A continuación, la facilitadora preguntará "¿Cuál de estas actividades te ayudó a cuidar de tu familia y amigos?".
4. A continuación, las mujeres agruparán estas actividades en cuatro categorías - tareas domésticas, cuidado de los niños, cuidado de adultos (véase el siguiente cuadro). La facilitadora colocará encima de dichas actividades una tarjeta titulada "Cuidado de personas".

<sup>1</sup> [www.reflect-action.org](http://www.reflect-action.org)

<sup>2</sup> ActionAid, IDS, Oxfam, *Redistributing care work for gender equality and justice - a training curriculum*, June 2015: [www.actionaid.org/sites/files/actionaid/redistributing\\_care\\_work\\_final\\_0.pdf](http://www.actionaid.org/sites/files/actionaid/redistributing_care_work_final_0.pdf)

5. A continuación, la facilitadora preguntará "¿Cuál de estas actividades están remuneradas o generan ingresos?"
6. A continuación, las participantes agruparán estas actividades y la facilitadora colocará encima de ellas una tarjeta titulada "Trabajo remunerado".
7. ¿Qué actividades realizas en tu tiempo de ocio?
8. A continuación, las participantes agruparán estas actividades y la facilitadora colocará encima de ellas una tarjeta titulada "Actividades recreativas".
9. ¿Qué actividades están relacionadas con el descanso y el cuidado de ti misma?
10. A continuación, las participantes agruparán estas actividades y la facilitadora colocará encima de ellas una tarjeta titulada "Descanso y cuidado personal".

**Cuadro: Categorías de actividades**

Trabajo remunerado	Trabajo asalariado
	Trabajo en mi propia pequeña empresa/empresa familiar
	Elaboro productos para la venta/el mercado
	Comercio minorista
	Trabajadora doméstica
Cuidado de personas (trabajo de cuidado no remunerado)	Tareas domésticas (preparar alimentos/cocinar, limpiar la casa, lavar la ropa, comprar alimentos y productos para el hogar)
	Cuidado de los niños (alimentar, bañar y vestir, jugar con un niño, ayudar con las tareas escolares, acompañar al niño a la escuela o a la clínica o a cualquier otro servicio público, ofrecer apoyo moral, realizar trabajos comunitarios)
	Cuidado de adultos (alimentar, bañar un adulto discapacitado, anciano o enfermo, acompañar a un adulto al centro de salud o a cualquier otro servicio público, dar apoyo moral, trabajos comunitarios)
Actividades recreativas	Aprendizaje (asistir a clases de educación de adultos, hacer los deberes)
	Social y cultural (salir con amigos y la familia, rezar, asistir a una ceremonia (por ejemplo, un funeral), asistir a un evento deportivo, hacer deportes u otras aficiones)

	Usar los medios de comunicación (ver la televisión, escuchar la radio, usar Internet, leer la prensa, usar teléfonos móviles)
Descanso y cuidado personal	Dormir (dormir, descansar en la cama)
	Otros cuidados personales (comer o beber, vestirse una misma, asearse una misma, recibir asistencia sanitaria)

### Cuestiones críticas:

- ¿Falta algo en este mapa de actividades?
- ¿Se incluye en este mapa de actividades las principales actividades que tú observas en tu comunidad?
- Identifica las actividades a las que dedicas la mayor parte de tu tiempo.
- Puesto que las tarjetas de las mujeres y de los hombres serán de distintos colores, quedará visualmente claro cuáles son las actividades a las que dedican más tiempo los hombres y las mujeres.
  - ¿Cuáles son las actividades que realizan tanto las mujeres como los hombres? ¿Cuáles son las actividades que son diferentes entre las mujeres y los hombres? ¿Por qué?
  - ¿En qué actividades participan los niños y las niñas?
  - ¿Cuánto tiempo dedican las mujeres y los hombres a las distintas actividades?
  - ¿Pueden tanto los hombres como las mujeres realizar las tareas de cuidado que figuran en esta lista?
  - ¿Hay actividades que realizan más las mujeres más jóvenes?
  - ¿Hay actividades que realizan más las mujeres más mayores?
- ¿De qué modo afecta el dinero que uno tiene (cantidad) al tiempo que uno dedica a los trabajos de cuidado?
- ¿Cuáles de estas actividades las realiza simultáneamente?

### Cuestiones de poder a tener en cuenta:

**Género:** La utilización de tarjetas de distintos colores para mujeres y hombres permite identificar inmediatamente las similitudes y las diferencias entre sus actividades. En la mayoría de los casos, las mujeres y las niñas se involucran más en trabajos de cuidado que los hombres y los niños. Probablemente se verá que los hombres tienen más tiempo para el trabajo remunerado, ya sea como trabajadores agrícolas, obreros, comerciantes, etc. Muchas mujeres desempeñarán un trabajo remunerado y un trabajo no remunerado, como la agricultura de subsistencia. Quienes facilitan quieren demostrar que las mujeres participan en trabajos remunerados y no remunerados, además del trabajo de cuidado no remunerado.

Para profundizar en el análisis, pueden preguntar:

- ¿Cuál es el valor de las actividades no remuneradas y de cuidado?
- ¿Qué impacto tiene sobre cómo valoramos la contribución de las mujeres y las niñas a la economía o la comunidad?



**Edad:** Los niños y las niñas, así como jóvenes pueden desempeñar actividades distintas a las de las mujeres y los hombres, ya que pueden estar en la escuela en lugar de estar trabajando. Sin embargo, es posible que se exija a las niñas que soporten una carga de trabajo de cuidado mayor que sus hermanos u otros miembros masculinos de la familia. Asimismo, es posible que las mujeres mayores tengan que asumir más trabajo de cuidado que sus parientes varones de mayor edad.

**Discapacidad:** Las personas con discapacidades físicas o mentales o enfermas (debido a la vejez o una enfermedad) tienen que ser, a menudo, cuidados por otras personas de la familia. Esto implica un aumento del trabajo de cuidado no remunerado que deben realizar otras personas del hogar, y es posible que necesiten asistencia y apoyo comunitario.

**Clase:** Asimismo, algunas personas de la comunidad podrán pagarse los servicios y bienes de cuidado, mientras que otros no podrán. Por ejemplo, quienes tienen mayor poder adquisitivo de la comunidad podrán afrontar el pago de la electricidad o contratar a personas para el trabajo doméstico (para ayudar en la cocina y cuidar a los niños y niñas). Esto significa que dedican menos tiempo al trabajo de cuidado que en los hogares más pobres.

#### PROFUNDIZANDO EN LA DISCUSIÓN:

**Cuidado de personas - ¿se puede pagar para tenerlo?** Sí - se puede pagar contratando a un/a trabajador/a doméstico/a o pagando una guardería. Cocinar en un restaurante o cuidar a personas enfermas en un hospital son ejemplos de trabajos de cuidado remunerados.

**¿Cómo se comparan los salarios que se pagan a personas que realizan trabajos de cuidado con el salario de un ingeniero o un político?** Los salarios de los trabajos de cuidado son mucho más bajos, ya que se supone que requieren un nivel bajo de cualificación, a pesar de que aportan muchos beneficios a la comunidad. Esto demuestra que, a menudo, el trabajo de cuidado remunerado está infravalorado y mal pagado, a pesar de su aportación a la economía.

**¿Se debe pagar por todos los trabajos de cuidado de personas o del medio ambiente?** No todo el trabajo de cuidado no remunerado debe ser remunerado - por ejemplo, el cuidado de hijos e hijas, el cuidado de padres ancianos, la protección del río y los bosques de la comunidad.

#### *Una comentario sobre la monetización del cuidado*

Este módulo no pretende sugerir que todo el trabajo de cuidado no remunerado deba ser remunerado. La estrategia consiste en reconocer el trabajo de cuidado, reducirlo y, sobre todo, redistribuirlo de manera que el trabajo no esté concentrado únicamente en las mujeres y las niñas. Es importante tener en cuenta también que, incluso cuando el trabajo de cuidado esté remunerado, está mal remunerado porque se considera un trabajo a realizar por las mujeres y, por lo tanto, está infravalorado. Así pues, en el caso de los/as cuidadores/as remunerados/as, como las trabajadoras domésticas, las enfermeras o las proveedoras de cuidados infantiles, queremos que se les pague un salario digno, ya que los cuidados prestados benefician tanto a los individuos como a la sociedad en su conjunto.





## TIEMPO Y RECURSOS

**TIEMPO**

2 horas

**MATERIALES Y  
RECURSOS**

Bolígrafos, papel continuo, tarjetas de colores



## Herramienta 22. La cesta de cuidados y derechos

### OBJETIVOS

**Descripción:** Para trabajar el concepto de responsabilidad colectiva las participantes asignan roles personificados (es decir, marido, hija, funcionaria público, etc.) a la persona sentada en el medio (la cuidadora), y enumeran los actores que pueden apoyar y compartir su trabajo de cuidado para facilitar el logro de sus derechos.

**Objetivo:** Entender que el cuidado es una responsabilidad colectiva (hogares, sector privado y Estado). Presentar al Estado como responsable de afrontar la distribución desigual de los trabajos de cuidado y de la desigualdad y la injusticia sistémica de género.

### DESARROLLO: PASO A PASO

#### Pasos para utilizar la herramienta:

1. Las participantes elegirán el trabajo de cuidado que más quieren hacer, por ejemplo, cuidado de niños/as, cuidado de personas enfermas, cocinar o recoger agua.

La facilitadora preguntará: ¿quién hace este trabajo ahora? (por ejemplo, la madre, la hija mayor). La cuidadora señalada se colocará en el centro de la sala.

Se utilizará un símbolo para representar el trabajo de cuidado seleccionado que se colocará en las manos de la cuidadora.

Se podrá utilizar un caso real (de una participante del círculo).

2. Se dibujarán cuatro zonas alrededor de la persona. La facilitadora presentará las dos primeras zonas. Una de ellas es el hogar (es decir, la familia) y otra es la comunidad (es decir, vecinos, amigos, ONGs, organizaciones religiosas, consejo de ancianos).

Las participantes elegirán símbolos para los dos espacios.

3. A continuación, se pedirá a las participantes que piensen en personas de su hogar o comunidad que están ayudando a la persona situada en el centro a realizar el trabajo de cuidado seleccionado (por ejemplo, cuidado de niños y niñas).

4. La facilitadora presentará ahora las otras dos zonas que rodean a la persona sentada en el centro: una es el Estado (es decir, gobierno local, ayuntamiento) y la otra es el sector privado (es decir, empleador, mercados, comercios).

A continuación, se pedirá a las participantes que piensen en personas del Estado y del sector privado que están ayudando a la persona en el centro a realizar el trabajo de cuidado seleccionado. Por ejemplo, en el caso del Estado, podría ser una maestra, una enfermera, una concejala que ha creado una guardería en la zona. En el caso del sector privado, podría ser un/a empleador/a que ha creado una guardería en el lugar de trabajo o un negocio local que ofrece servicios de guardería de pago (en este caso, la facilitadora puede mencionar que los servicios de pago no deben sustituir a los servicios públicos gratuitos, sobre todo en las barrios pobres).



**Preguntas fundamentales:** Preguntar a la persona situada en el centro sobre la situación real:

- ¿Comparten contigo los trabajos de cuidado muchas o pocas personas?
- ¿Las personas que te rodean (por ejemplo, la hija mayor, enfermera en la clínica local) trabajan mucho también en trabajos de cuidado y no tienen tiempo para otras actividades no asistenciales? ¿O podrían hacer más?

Preguntar a la persona situada en el centro sobre la situación ideal:

- Se podrá dibujar una tabla con la distribución ideal de trabajos de cuidado añadiendo más personas, de manera que el trabajo de cuidado esté mejor compartido y distribuido. ¿Quién más, de las cuatro casillas, podría hacer esta tarea? Esto permitiría que las personas que actualmente realizan la tarea de cuidado puedan finalizarla en menos tiempo/esfuerzo físico/dinero.
- ¿Falta alguien de la familia y la comunidad que podría realizar más trabajos de cuidado (por ejemplo, hombres y grupos comunitarios)? ¿Y del Estado (por ejemplo, más enfermeros/as) y del sector privado? La facilitadora debe asegurarse que la casilla del Estado se llene de ideas, ya que el Estado es un actor clave para redistribuir el trabajo de cuidado, especialmente en zonas donde la gente no puede permitirse el lujo de pagar por los servicios de cuidado.

La facilitadora puede cerrar su intervención con el concepto clave de que el cuidado es responsabilidad de todas las personas y no podemos dejar que una o varias lo hagan todo, ya que esto sería injusto y supondría la violación de sus derechos humanos.

**Sugerencias de facilitación:** Si el grupo está interesado en aprender más acerca de la inclusión de los cuidados en los documentos sobre derechos humanos, sugerimos que comparta este resumen breve con ellos: 187 de 194 países han ratificado la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (CEDAW). La CEDAW reconoce explícitamente la responsabilidad desproporcionada que las mujeres asumen en algunos aspectos del cuidado y el impacto que esto tiene en sus derechos humanos:

*“Las obligaciones de la mujer de tener hijos y criarlos afectan a su derecho a la educación, al empleo y a otras actividades referentes a su desarrollo personal, además de imponerle una carga de trabajo injusta. Si se liberara de algunas de las faenas domésticas, participaría más plenamente en la vida de su comunidad. Su dependencia económica del hombre suele impedirle adoptar decisiones importantes de carácter político o participar activamente en la vida pública.”*

Por lo tanto, los gobiernos son responsables de garantizar que la responsabilidad del cuidado no limite el ejercicio de los derechos de las mujeres, a la vez que garantizan el acceso a cuidados de calidad a todas aquellas personas que lo necesiten. Existen muchas otras obligaciones internacionales de derechos humanos relevantes. Por ejemplo, los gobiernos tienen la obligación de respetar, proteger y garantizar todos los derechos humanos que figuran en el contenido del Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos y el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales "sin ningún tipo de discriminación". Esto significa que los gobiernos deben garantizar que las mujeres puedan disfrutar plenamente de derechos, como el derecho al trabajo, el derecho a la participación política, el derecho a la seguridad social, el derecho a la libertad de expresión, el derecho a un nivel de vida adecuado en plena igualdad con los hombres.



## TIEMPO Y RECURSOS

**TIEMPO**

1 hora

**MATERIALES Y  
RECURSOS**

Papel continuo, bolígrafos, tizas.