



# EL BINGO DE LOS CONCEPTOS

## OBJETIVOS

- Medir el nivel de conocimientos del grupo sobre conceptos relacionados con **igualdad de género y diversidad sexual**.
- Sensibilizar mediante el **afianzamiento de nuevas ideas**.

## ¿EN QUÉ CONSISTE?

La actividad se puede adaptar a diferentes temas, edades, niveles o número de participantes. Esta propuesta es perfecta para un grupo de hasta 20 personas jóvenes o adultas y nos llevará unos **15 minutos**. Siguiendo la dinámica de un bingo, cada participante deberá **relacionar diferentes conceptos con su definición** correspondiente.

## ¿QUÉ SE NECESITA?

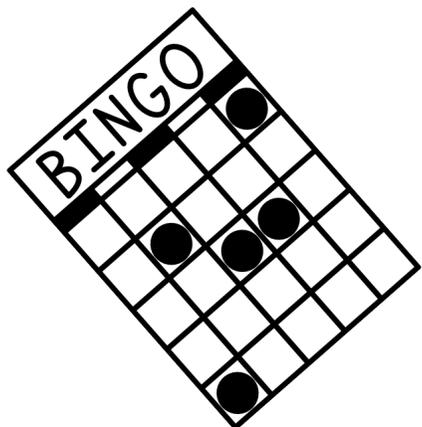
- Una **ficha de definiciones** impresa.
- Tantos **"cartones" de conceptos** como participantes.
- Tantos **bolis, lápices o rotuladores** como participantes.
- **Papelitos** con los conceptos y números correspondientes a las definiciones y **un recipiente** para guardarlos.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

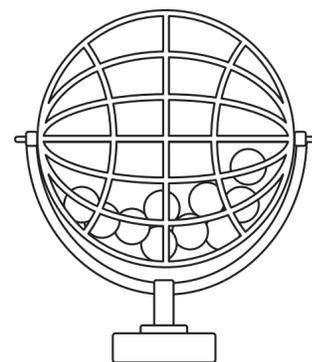
- Se reparte un cartón y un boli a cada participante, que deberá elegir y rodear con un círculo 8 de los 16 conceptos que aparecen.
- Una vez que cada participante haya elegido sus conceptos, la persona que dinamiza irá sacando papelitos y leerá en voz alta la definición correspondiente.
- Cada participante irá tachando sus conceptos elegidos si oye una definición que cree que es la correcta.
- **Ganará la primera persona que tenga tachados sus 8 círculos y grite ¡BINGO!**
- Repasamos en conjunto todos los conceptos y definiciones y **compartimos dudas, aprendizajes o inquietudes**.

# FICHA DE DEFINICIONES

1. **GÉNERO:** construcción social de carácter binario que hace referencia a cómo se siente y se identifica cada persona y qué se espera de ella.
2. **SEXO BIOLÓGICO:** aspectos físicos y fisiológicos (cromosomas, genitales, hormonas) que diferencian a los individuos.
3. **CONSENTIMIENTO:** capacidad que tenemos los seres humanos para decidir lo que queremos y lo que no.
4. **RESPONSABILIDAD AFECTIVA:** expresar nuestros sentimientos y necesidades con asertividad y responsabilizamos de nuestros actos o decisiones dentro de una relación con otra persona.
5. **FEMINISMO:** movimiento social y político que busca acabar con las desigualdades por razón de género.
6. **EXPRESIÓN DE GÉNERO:** manera en la que nos mostramos ante el mundo y construimos nuestra propia vivencia del género con el que nos identificamos: cómo nos vestimos, cómo nos comportamos, cómo nos relacionamos, etc.
7. **ORIENTACIÓN SEXUAL:** atracción física, emocional y afectiva hacia un género concreto o diferentes géneros.
8. **PRIVILEGIO:** exención de una obligación o responsabilidad sin motivo de mérito. Disponer de ventajas respecto a otras personas.
9. **OPRESIÓN:** relación de poder asimétrica entre dos partes.
10. **HETERONORMATIVIDAD:** conjunto de discursos, prácticas, instituciones y mandatos sociales que sostienen y reproducen la idea de que la heterosexualidad es la única forma válida de relacionarse sexo-afectivamente.
11. **DISCRIMINACIÓN POSITIVA:** aplicación de políticas o acciones encaminadas a favorecer a ciertos colectivos vulnerables y/o minoritarios con el principal objetivo de buscar que tengan acceso a los mismos derechos y condiciones dignas de vida que el resto de la sociedad.
12. **LGTBIQ+:** colectivo que engloba a diferentes personas con orientaciones sexuales y/o identidades de género fuera de la heteronorma.
13. **CISGÉNERO:** neologismo que define a los individuos que se identifican con el género que se les asignó al nacer en función de su sexo biológico.
14. **TRANS:** es un “término paraguas” utilizado para referirnos a las personas que no se identifican con el género que se les asignó al nacer y que realizan una transición (personal, social, burocrática y a veces también médica) para reasignarse el género con el que sí se identifican.
15. **NO BINARIA:** identidad de género que se aplica a las personas que no se identifican como hombre ni como mujer, ya sea porque se identifican con un género más allá de estos dos o porque lo hacen con ninguno.
16. **TECHO DE CRISTAL:** barrera invisible que dificulta a las mujeres (en igualdad de competencias y méritos que sus compañeros varones) acceder a puestos de poder o alta responsabilidad laboral.



# CARTÓN DE CONCEPTOS



<b>EXPRESIÓN DE GÉNERO</b>	<b>CONSENTIMIENTO</b>	<b>LGTBIQ+</b>	<b>GÉNERO</b>
<b>HETERO-NORMA-TIVIDAD</b>	<b>PRIVILEGIO</b>	<b>SEXO BIOLÓGICO</b>	<b>CISGÉNERO</b>
<b>TECHO DE CRISTAL</b>	<b>FEMINISMO</b>	<b>TRANS</b>	<b>ORIENTA-CIÓN SEXUAL</b>
<b>RESPONSA-BILIDAD AFECTIVA</b>	<b>NO BINARIA</b>	<b>OPRESIÓN</b>	<b>DISCRIMI-NACIÓN POSITIVA</b>



# OVILLO DE LANA DE LAS TAREAS INVISIBLES

## OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la desigualdad en el reparto de las **tareas domésticas y la responsabilidad de los cuidados** en los hogares.
- Ponerlas en valor y comprometerse con la **corresponsabilidad**.

## ¿EN QUÉ CONSISTE?

Se trata de una clásica dinámica de refuerzo de la autoestima y se puede adaptar a diferentes temas. El grupo debe tener más de 5 personas y nos llevará **entre 10 y 30 minutos** (dependiendo del número de participantes).

Iremos creando una "red" de lana con las aportaciones de los participantes que nos ayudará a **hacer visible lo invisible**.

## ¿QUÉ SE NECESITA?

- Un **ovillo de lana grande**.
- Una **ficha de ideas impresa**
- Un espacio amplio en el que poder **sentarnos en círculo** (puede ser en el suelo o en sillas).

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- **Nos colocamos en círculo.**
- Con la ayuda de la ficha de ideas, la persona que dinamiza hace una pequeña introducción sobre el tema a tratar. Hará una primera aportación sobre una tarea o responsabilidad invisible, lo más general o amplia posible, de la que se hagan cargo las mujeres en el hogar. Se anudará al dedo la punta del ovillo y pedirá al grupo que haga una aportación relacionada con esa tarea o cuidado.
- **Con cada nueva aportación, se pasará el ovillo a quien la haya hecho, que se anudará en un dedo la lana y lo pasará a otra persona.**
- Cuando todo el grupo haya participado, **compartimos reflexiones, inquietudes y aprendizajes.**

# OVILLO DE LANA DE LAS TAREAS INVISIBLES: FICHA DE IDEAS

Nuestro punto de partida es la Ética del Cuidado (Carol Gilligan, 1982) que postula que **el cuidado es una actitud que debe ponerse en valor y debe dejar de ser concebido como una carga u obligación que asumen las mujeres y las madres.**

El cuidado debe pasar a ser **una corresponsabilidad, una virtud ciudadana y debe ser reconocido como necesario para el sostenimiento de la vida en general** y de nuestras vidas particulares. Este cambio de mentalidad pasa por desechar actitudes individualistas y observar cómo el cuidado está presente en todos los ámbitos de la vida.

Trabajaremos esta cuestión con una actividad lúdica que permita **experimentar de una manera visual cómo se construye una red de cuidados.**



## ALGUNOS EJEMPLOS:

- **Para poder cenar alguien tiene que...:** hacer la compra, escribir la lista de la compra para saber qué se necesita, cocinar y servir los platos, fregar los platos o poner el lavavajillas (antes y después), poner y recoger la mesa.
- **Para tener ropa limpia alguien tiene que...:** saber cómo funciona la lavadora, echar la ropa en la cesta o bolsa de la ropa sucia, comprar detergente, clasificar las coladas (si se va a separar la ropa por tipo o color), poner la lavadora, tender la ropa seca.
- **Para poder celebrar el cumpleaños de algún miembro de la familia alguien tiene que...:** recordar la fecha del cumpleaños, recordársela a los demás, gestionar los preparativos de la celebración (cuánta gente va a asistir, dónde será, qué se necesita, etc), elegir un regalo y comprarlo.
- **Para poder cuidar de alguien de la familia que no puede valerse por sí mismo (personas mayores o enfermas, niños, personas con discapacidad) alguien tiene que...:** conocer las necesidades de esa persona, ocuparse de que siempre haya una persona disponible, renunciar a su ocio o trabajo.



# BARÓMETRO DE LOS PRIVILEGIOS

## OBJETIVOS

- Visibilizar las **desigualdades efectivas por razón de género u orientación sexual**.
- **Reflexionar sobre ellas** y tomar partido para revertirlas.

## ¿EN QUÉ CONSISTE?

Se trata de una dinámica en la que **estaremos de pie y moviéndonos**. Se presentarán una serie de afirmaciones y cada persona del grupo presentará su postura respecto a las mismas situándose en un lugar o en otro del espacio. El grupo debe tener más de 5 personas y nos llevará **unos 15 minutos** (dependiendo de cuántas preguntas queramos hacer).

## ¿QUÉ SE NECESITA?

- Un **espacio amplio y diáfano** en el que poder movernos
- Una **ficha de afirmaciones impresa**

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Todas las personas participantes **se colocarán en línea al fondo del espacio**.
- La persona que dinamiza explicará la dinámica y comenzará a **leer las afirmaciones de la ficha**. Con cada una de ellas, cada participante dará **un paso al frente si su postura es "a favor", un paso hacia atrás si es "en contra"** y se quedarán **en el sitio si no tienen una respuesta clara**.
- Después de cada afirmación, **una persona de cada postura compartirá su experiencia y motivos** para haber elegido hacia dónde se movía.
- Al finalizar la actividad, **hacemos una reflexión general** sobre el lugar que hemos terminado ocupando.

# FICHA DE PREGUNTAS: BARÓMETRO DE LOS PRIVILEGIOS

Según la RAE, **definimos un privilegio** como “**exención de una obligación o ventaja exclusiva o especial que goza alguien por concesión de un superior o por determinada circunstancia propia.**”

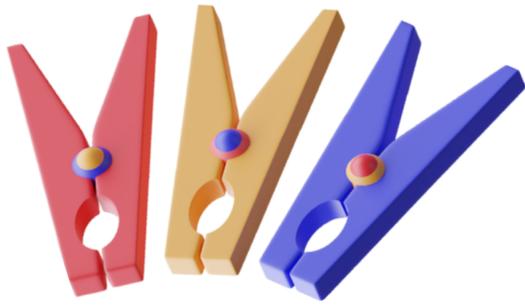
Con esta dinámica podremos observar cuántas cosas de las que disfrutamos y que damos por sentadas son, en realidad, privilegios.



## PREGUNTAS Y AFIRMACIONES:

Estos son algunos ejemplos ¡Pero podéis añadir las que queráis!

- Creo que se trata del mismo modo a los niños que a las niñas.
- Para mí, lo más importante al elegir una prenda de ropa es la comodidad.
- En mi vida ha habido cosas que me hubiera gustado hacer y que siento que no he podido hacer por mi género.
- En mi vida ha habido cosas que no quería hacer, y que siento que he tenido que hacer por mi género.
- He sido juzgado por mi orientación sexual.
- He tenido que esconder mi orientación sexual o he tenido que esconder a mi pareja en mi entorno familiar o laboral.
- En mis relaciones de pareja ha habido cosas que no he podido hacer por causa de mi género u orientación sexual.
- Cuando voy sola por la calle, no siento ningún miedo.
- Formar una familia no ha cambiado/no cambiará mi vida laboral o los objetivos que tengo a nivel personal.
- Los cambios en mi cuerpo o aspecto físico me preocupan mucho e intento evitarlos.
- Alguna vez he tenido miedo si iba sola por la calle debido a mi género u orientación sexual.
- En mi casa me hago cargo de muchas responsabilidades domésticas.
- Siento que la gente se fija más en mi aspecto físico que en las cosas que digo o hago.
- El dinero para mi es algo secundario. Tengo libertad financiera.
- Estudiar y decidir el qué es/ha sido una elección mía.



# LA PINZA DEL LENGUAJE SEXISTA

## OBJETIVOS

- **Visualizar el lenguaje sexista que hemos naturalizado** y usamos de manera inconsciente.
- **Buscar fórmulas de lenguaje creativas e inclusivas** para eliminarlo de nuestro vocabulario.

## ¿EN QUÉ CONSISTE?

La pinza es un **juego de continuidad**, puede durar todo el tiempo que queramos ya que siempre se está jugando, aunque estemos haciendo otras cosas. Cuanto más numeroso sea el grupo, ¡Mejor! Podemos poner las normas que queramos para "pasar la pinza", en este caso se pasará cada vez que oigamos una expresión, fórmula o uso de lenguaje sexista.

## ¿QUÉ SE NECESITA?

- Una **pinza de la ropa**
- **Ficha de instrucciones** a mano
- Que el grupo tenga la oportunidad de **compartir un lapso de tiempo prolongado**, por ejemplo diferentes sesiones o una excursión.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Se explican las normas al grupo.
- Se pone la pinza en circulación. **La pinza se va pasando de una persona a otra cada vez que alguien diga una palabra o expresión prohibida**. Si quien lo ha oído no es quien tiene la pinza, podrá buscar a la persona que la tiene para que se la entregue a quien haya fallado.
- **Quien tenga la pinza al final del día o la sesión tendrá que realizar una prueba o reto** acordada por el resto de participantes.
- Cuando finalice el juego (en la última sesión o el último momento de la excursión) **reflexionaremos en común** sobre lo fácil o difícil que nos ha resultado hacer nuestro lenguaje cotidiano más inclusivo.

# FICHA DE INSTRUCCIONES: LA PINZA DEL LENGUAJE SEXISTA

La pinza es un clásico juego de continuidad que consiste en hacer circular una pinza de la ropa entre las personas que componen el grupo, pero para poder pasársela a alguien hay que seguir una serie de consignas: en este caso, buscamos **familiarizamos con el lenguaje no sexista y conseguir comunicamos de manera más inclusiva**, se la pasaremos a quien oigamos que utiliza expresiones o palabras que no cumplan esas pautas.

Tomaremos como referencia la **guía para el uso de un lenguaje inclusivo y no sexista** de la Universidad Miguel Hernández. Algunos ejemplos de palabras o expresiones prohibidas en este juego son:

- **Uso del plural masculino genérico** cuando podamos usar una alternativa que no haga referencia al género (“los alumnos” en lugar de “el alumnado”, por ejemplo).
- **Uso del masculino para hacer referencia a la profesión que desempeña una mujer en concreto** (por ejemplo “esa mujer es médico” en lugar de “esa mujer es médica”).
- **Estereotipos de género en relación a los roles o comportamientos de las personas según su género:** “marimacho”, “calzonazos”, “marimandona”, “nenaza”, “la señora de la limpieza”, “un hombre que ayuda en casa”, “una mariconada”, etc.
- **Palabras que sólo son ofensivas cuando se usan en femenino:** “zorra”, “bruja”, “fulana”, etc.
- **Comentarios irrespetuosos sobre la actividad sexual de una persona**, su orientación o identidad de género.



Cada vez que alguien oiga a alguien del grupo hacer un uso sexista del lenguaje, podrá darle la pinza y **quien la tenga al final del día o de la sesión tendrá que pasar una prueba.**