# ACTIVIDADES CON FICHAS DE TRABAJO

LAS TAREAS DOMÉSTICAS Y DE CUIDADO | MEJOR COMPARTIDAS

Formación

METV

Marco Estratégico de Actuaciones en Políticas de Igualdad de Género *Tenerife Violeta*

Igualdad es Conciliación y Corresponsabilidad

Entidades corresponsables:

Entidades colaboradoras:

# 1. ORGANIZACIÓN DEL MATERIAL

## 1.1- ACTIVIDADES

Las actividades son propuestas flexibles, motivadoras y abiertas a aportaciones. Siempre deberán adaptarse al grupo con el que vamos a interactuar, la experiencia nos dice que, muchas veces, las actividades se enriquecen muchísimo con las aportaciones y reflexiones de las personas que participan en la sesión.

Las actividades siguen un orden lógico, es difícil hablar de comprometerse con la corresponsabilidad si antes no se ha hecho una reflexión sobre la distribución de las tareas domésticas y de cuidados, pero son independientes y completas en sí mismas.

Todas las actividades están encaminadas a propiciar que el grupo: se exprese, identifique, debata, analice y reflexione, es decir, que construya conocimiento.

Las actividades están estructuradas de la siguiente manera:

- Contenido:
- Tipo de dinámica
- Objetivo
- Materiales
- Relación de tareas a realizar y temporalización
- Desarrollo de la actividad

## 1.2- FICHAS DE TRABAJO

Son Fichas fotocopiables que acompañan a las actividades para el trabajo en el aula. La mayor parte de las actividades llevan una o varias fichas de trabajo pero hay actividades que no las requieren.

## 1.3 DOCUMENTOS O ENLACES

Las Actividades contienen enlaces o PDF's para ayudar a preparar las Sesiones o usar como material alternativo.

# 2. SUGERENCIAS DE USO

- Hay que tener en cuenta el género, no es lo mismo trabajar con hombres que con mujeres.
- AL iniciar cualquier Actividad es recomendable presentar la Actividad, decir sobre qué tema se va a reflexionar y cómo se va a trabajar (espacios de trabajo, materiales, etc.).
- Comenzar con una pregunta y un pequeño debate que permita conocer las ideas preconcebidas del grupo. Esa información nos permitirá ir guiando la sesión y, por ejemplo, profundizar más en unos temas que en otros.
- Siempre se debe acabar con un mensaje positivo y alentador. El alumnado debe sentir que el cambio no sólo es deseable sino posible.
- Siempre que sea posible las personas participantes en las sesiones deberán estar dispuestas en círculo.
- Una buena estrategia es pedir a una o dos de las personas participantes que sean observadoras (se fijarán en las expresiones y conductas del grupo, para comentarlo al final) y que otra persona sea la encargada de moderar y dar la palabra.

# ACTIVIDAD 1

# EL MAPA DE LA SUPERVIVENCIA

**Contenido:** Poner en valor las tareas domésticas y de cuidado

## Tipo de dinámica

- De sensibilización, motivación y reflexión.

## Objetivo

- Tomar conciencia de la importancia del trabajo reproductivo para la vida humana.

## Materiales

- Ficha: -¿Qué hago en un día?
- Láminas Árbol de Conceptos
- Cartulinas relacionadas con tareas domésticas
- Cartulinas relacionadas con las personas que componen el hogar
- Papelógrafo, pizarra digital
- Post-it
-

## Relación de tareas a realizar y temporalización

Utilizada como dinámica dentro una sesión: **30 minutos**

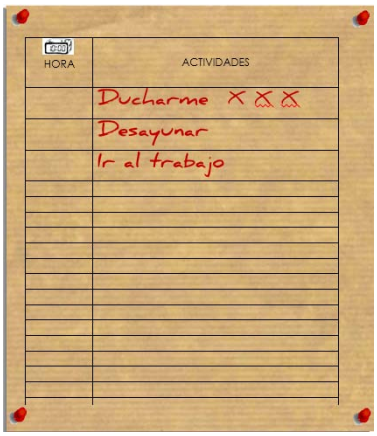
- Organización del grupo: 2 minutos
- Elaboración individual FICHA: ¿Qué hago en mi día?: 5 minutos
- Trabajo en pequeño grupo: El árbol de las tareas: 7 minutos
- El mapa de la supervivencia: 10 minutos
- Debate guiado: 5 minutos

Utilizada como dinámica independiente: **50 minutos**

- Organización del grupo: 2 minutos
- Elaboración individual FICHA: ¿Qué hago en mi día?: 5 minutos
- Trabajo en pequeño grupo: El árbol de las tareas: 12 minutos
- Cómo cubrimos las necesidades: 10 minutos
- El mapa de la supervivencia: 10 minutos
- Conclusiones y cierre: 10 minutos

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Introducción de la Actividad: ¿Qué son las tareas domésticas y de cuidado?, ¿Qué importancia tienen para la supervivencia humana? A cada persona participante se le facilita la **Ficha: QUÉ HAGO DURANTE EL DÍA** pidiéndoles que la rellenen de forma individual procurando no olvidar ninguna actividad que realicen durante un día corriente.




Para profundizar: El imperativo de atender a las tareas de cuidado

2. Una vez que todas las personas hayan rellenado su ficha, se pondrá en común en la pizarra o papelógrafo. La puesta en común servirá para que el grupo se dé cuenta de que todas las personas tenemos, al menos, tres necesidades básicas que son imprescindibles para la supervivencia humana: comer, dormir y asearse.

3. Una vez determinadas esas tres necesidades se trataré de desvelar cuántas tareas domésticas y de cuidado hay detrás de estas tres necesidades básicas y quién las realiza habitualmente. (Por ejemplo: comer. ¿Quién sabe qué va a cenar esa noche? ¿Lo tiene alguien de la familia pensado y ya ha comprado lo necesario? ¿Quién suele ser esa persona?)

4. Se le reparte a cada grupo la Lámina: ÁRBOL DE CONCEPTOS con cada una de las necesidades que hemos determinado básicas junto a una caja que contendrá cartulinas con las tareas que son necesarias para cubrir esa necesidad. Cada grupo deberá desvelar las tareas domésticas que hay detrás de: ASEARSE, COMER, DORMIR, actividades que se realizan de manera casi automática a diario y que son imprescindibles para la supervivencia humana.

Se ganará dinamismo si se hace como un concurso con tiempo.




Comprar toallas, lavar la ropa: saber poner lavadora, comprar detergente (darse cuenta de que no hay, saber cuál se usa en casa.....

**IDEAS PARA FORMADOR/A**

**DORMIR:** sábanas, ropa limpia, lavar, planchar, tender, hacer la cama, barrer el cuarto, etc...
**COMER:** ir a comprar, guisar, fregar la loza, poner la mesa., lavar mantel, barrer, fregar, cargar el lavaplatos, recoger el lavaplatos...
**ASEARSE:** comprar champú, gel, maquinillas...lavar las toallas, cambiar las toallas, poner la lavadora, tender la ropa, planchar, limpiar la bañera...

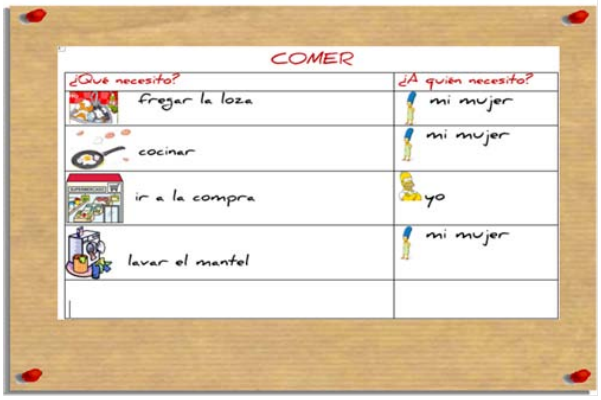
5. Se pondrán en la pared del aula los Árboles de Conceptos con todas las tareas desveladas para que quede gráficamente expuesta la magnitud de las tareas domésticas y de cuidado que hay detrás de actividades que, a priori, parecen muy simples y se hacen de forma automática.

6. ¿Cómo cubrimos estas necesidades?. Para hacer esta dinámica se dividirá al grupo en tres grupos pidiéndoles que:
   - Un grupo responda como lo que son: personas adultas.
   - Un grupo responda cómo si fueran niños y niñas de 2 años.
   - Un grupo responda cómo si fueran personas mayores de 90 años

Se le entrega a cada grupo una cartulina junto a etiquetas con miembros de familia:

| | | | |
|---|---|---|---|
| Madre | Padre | Mujer | Pareja |
| Hija | Hijo | Nadie | Yo |
| Suegra | Suegro | Otros hombres | Otras mujeres |

Cada grupo deberá ir poniendo quién cubre, en cada tramo de edad, las tareas necesarias para cubrir esas necesidades.



Utilizar los personajes de los Simpson puede ser una manera cercana y amena de realizar las actividades con personas adultas.

7. Se pondrán en común los mapas de la supervivencia de la persona adulta, del niño/a y de la persona anciana y se concluirá pidiendo al grupo una reflexión sobre lo que se ha trabajado destacando la magnitud y la importancia de las tareas domésticas y de cuidado para la mera supervivencia: ¿quién se ocupa generalmente de realizar estas tareas?, ¿**Les parece que existe un reparto equilibrado?**

# FICHA DE TRABAJO
# ¿QUÉ HACES EN UN DÍA NORMAL?

| HORA | | | ACTIVIDADES |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

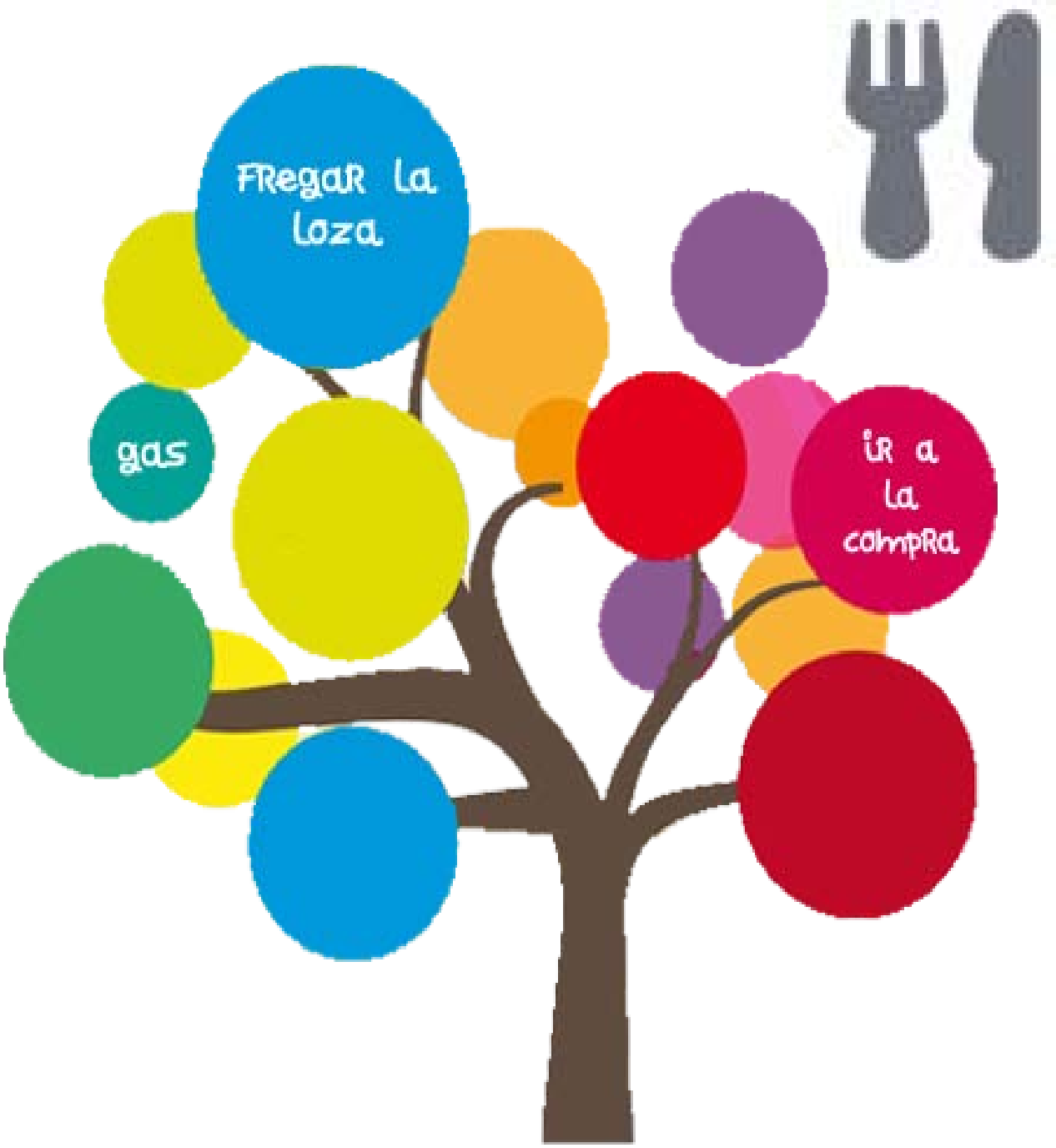
HOMBRE ☐
MUJER ☐

# LÁMINA HIGIENE-ASEO

**Toallas limpias**

Comprar toallas, lavar la ropa: saber poner lavadora, comprar detergente (darse cuenta de que no hay, saber cuál se usa en casa……

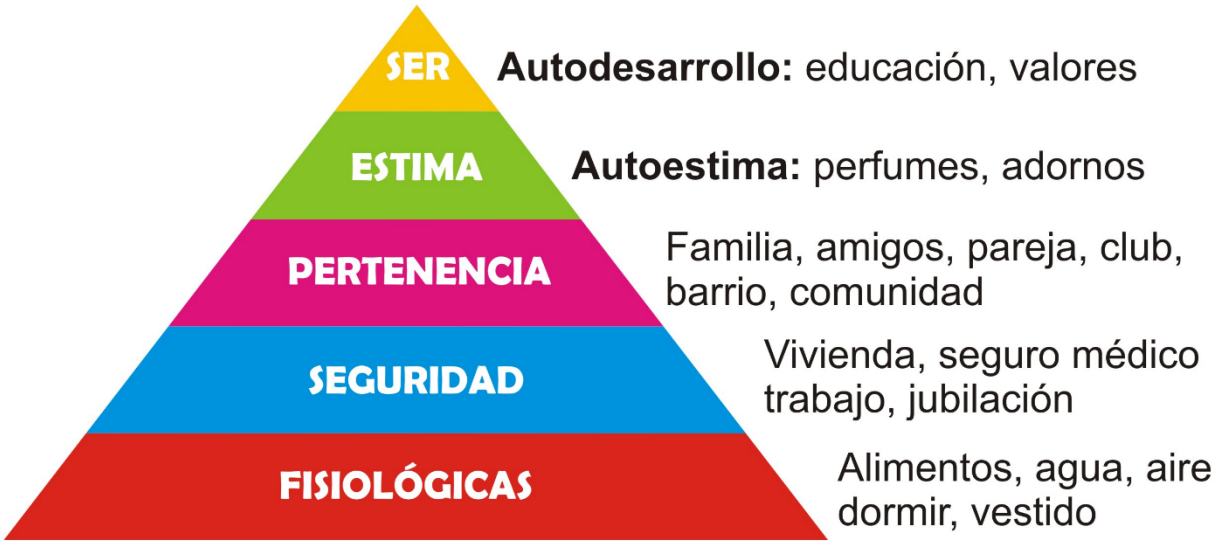
# LÁMINA
# COMER, ALIMENTARSE



# LÁMINA
# DESCANSAR, DORMIR

# DOCUMENTO – APOYO
# PIRÁMIDE DE MASLOW

**1-2 Jerarquía de las necesidades según Maslow**



# ACTIVIDAD 2

# EL CASO DE RUYMÁN Y YAIZA

## Tipo de dinámica

- De motivación. Se trata de una actividad de inversión de roles, que busca la empatía con la persona sobrecargada con las tareas, siendo en este caso un hombre para que los destinatarios lo sientan cercano y se identifiquen con más facilidad con su papel. De sensibilización, motivación y reflexión.

## Objetivo

- Tomar conciencia de que el no repartir las tareas, o hacerlo de forma desequilibrada, es un abuso de una persona sobre otra.

## Capacidades y valores que se desarrollan

- Empatía
- Responsabilidad y corresponsabilidad
- Autonomía
- Capacidad de trabajo en equipo.

## Materiales

- Fotocopias del caso
- Fotocopias de la Ficha Cuestionario
- Papelógrafo o pizarra digital
- Rotuladores

## Aspectos a tener en cuenta

- Es una actividad de motivación y sensibilización. Se trata de despertar el interés e introducir el tema a través de una inversión de roles para visibilizar el desequilibrio y el reparto desigual y empatizar con la persona sobrecargada de tareas.

## Relación de tareas a realizar y temporalización

Utilizada como dinámica dentro una sesión: **25 minutos**

- Organización e introducción del caso: 3 minutos
- Exposición casos: 5 minutos
- Elaboración ficha individual: 5 minutos
- Vaciado ficha y debate: 12 minutos

Utilizada como dinámica independiente: **45 minutos**

- Organización e introducción del caso: 5 minutos
- Exposición casos: 6 minutos
- Elaboración ficha individual y vaciado: 12 minutos
- Rehacer la situación: 15 minutos
- Conclusiones y cierre de la sesión: 7 minutos.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Presentación de la actividad y organización del grupo. Pediremos que salgan dos parejas voluntarias, a una pareja se le entregará la Ficha - CASO 1 y a la otra la Ficha - CASO 2 y les pediremos que las lean para toda la clase. El resto del grupo debe escuchar atentamente.

2. Este debe ser un momento distendido y divertido. No se debe intervenir hasta que se haya acabado la representación.

3. Una vez acabada la exposición se entregará a cada participante la **Ficha– CUESTIONARIO CASO DE YAIZA Y RUYMÁN** junto a **la Ficha - LISTADO DE SENTIMIENTOS** para que la rellenen rápidamente intentando conectar con sus sentimientos, no pedimos que lo racionalicen. Se pondrán en común las fichas individuales y daremos tiempo para el debate.

4. A continuación les pedimos que hagan pequeños grupos de cuatro o cinco personas y que rehagan esta situación de forma que haya un reparto más equilibrado de las tareas domésticas y de cuidado. Se les entrega el caso para que cada grupo distribuya las tareas como considere y se pone en común lo trabajado en cada grupo. El reparto de tareas no debe ser estereotipado sino responder a intereses y motivaciones.

5. Cerrar la dinámica incidiendo en la idea de que la persona que no realiza las tareas que le corresponden lo hacen aprovechándose del trabajo y del tiempo de las que las realizan, es decir, abusando de las demás. Hay que insistir en la idea de las ventajas que tiene el compartir las tareas domésticas y de cuidados, hace que la vida de todas las personas en la unidad familiar sea más agradable, permitiendo así disponer a todas las personas de la familia de un reparto más equitativo y más justo del tiempo de ocio.

   - No se cerrará el debate en el caso de que esta actividad sea parte de una sesión con más actividades.

Si es actividad única: se anotan las conclusiones en el papel de pared y se invita a la persona observadora a que nos cuente las expresiones no verbales (“qué cara han puesto”) a lo largo de la sesión.

# CASO 1

**Ruymán y Yaiza son una pareja con dos hijas.**

**RUYMÁN**: "Hola, soy Ruymán, tengo una frutería debajo de mi casa, donde vivo con

mi mujer y mis dos hijas. En la tienda yo me ocupo de todo, compro la mercancía y atiendo a mi clientela por la mañana y por la tarde y, además, preparo la comida, hago la compra y limpio la cocina. Les doy el desayuno a las niñas y las llevo a la parada de la guagua, recojo las habitaciones, ayudo a las niñas en las tareas del cole, voy al colegio cuando hace falta, al centro de salud y a la farmacia…también me ocupo de poner la lavadora, tender, planchar y guardar la ropa, organizar la limpieza semanal, y la compra… En fin, que soy el que se ocupa de la mayoría de las tareas domésticas y de cuidado. Me levanto muy muy temprano y suelo acostarme muy tarde organizando todo lo del día siguiente, pero casi nunca puedo hacer siesta y muy raramente deporte. Tengo poco tiempo para ver a mis amigos, los veo muy de vez en cuando… menos mal que existe el whatsapp".

**YAIZA**: "Hola, soy Yaiza, soy conductora de guagua y tengo una jornada completa

con turnos. A mí lo de la casa no me gusta mucho, lo encuentro bastante aburrido pero eso sí, soy la que cocino los domingos y cuando tenemos fiestas familiares o con amigos y, no es por nada, pero me sale muy bien. Yo le digo a Ruymán lo que necesito y él me hace la compra y limpia la cocina… no se puede hacer todo. De las niñas se ocupa él casi siempre pero es que se le da mucho mejor, él las entiende y tiene más paciencia con ellas. Cuando tengo tiempo libre voy a la peluquería y practico Pilates, me parece muy importante tener buena pinta y cuidarme, para algo trabajo cara al público. Algunos fines de semana saco a Ruymán de fiesta pero lo que me encanta es salir con mis amigas y lo hago al menos dos veces a la semana… las amistades hay que cuidarlas."

# CASO 2

**Ruymán y Yaiza son una pareja con dos hijas.**

**YAIZA**: “Hola, soy YAIZA, tengo una frutería debajo de mi casa, donde vivo con mi marido y mis dos hijas. En la tienda yo me ocupo de todo, compro la mercancía y atiendo a mi clientela por la mañana y por la tarde y, además, preparo la comida, hago la compra y limpio la cocina. Les doy el desayuno a las niñas y las llevo a la parada de la guagua, recojo las habitaciones, ayudo a las niñas en las tareas del cole, voy al colegio cuando hace falta, al centro de salud y a la farmacia…también me ocupo de poner la lavadora, tender, planchar y guardar la ropa, organizar la limpieza semanal, y la compra… En fin, que soy la que se ocupa de la mayoría de las tareas domésticas y de cuidado. Me levanto muy muy temprano y suelo acostarme muy tarde organizando todo lo del día siguiente, pero casi nunca puedo hacer siesta y muy raramente salir. Tengo poco tiempo para ver a mis amigas, las veo muy de vez en cuando… menos mal que existe el whatsapp”.

**RUYMÁN**: “Hola, soy RUYMÁN, soy conductor de guagua y tengo una jornada completa con turnos. A mí lo de la casa no me gusta mucho, lo encuentro bastante aburrido pero eso sí, soy el que cocina los domingos y cuando tenemos fiestas familiares o con amigos y, no es por nada, pero me sale muy bien. Yo le digo a Yaiza lo que necesito y ella me hace la compra y limpia la cocina… no se puede hacer todo. De las niñas se ocupa ella casi siempre pero es que se le da mucho mejor, las entiende y tiene más paciencia con ellas. Cuando tengo tiempo libre voy al gimnasio y practico paddle, me parece muy importante tener buena pinta y cuidarme, para algo trabajo cara al público. Algunos fines de semana saco a Yaiza de fiesta pero lo que me encanta es salir con mis amigos y lo hago al menos dos veces a la semana… las amistades hay que cuidarlas.”

# FICHA DE TRABAJO

## CUESTIONARIO CASO RUYMÁN Y YAIZA

¿Qué te parece la Situación 1? ¿Por qué? Imagínate que eres Ruymán y describe cómo te sientes, (puedes utilizar el "listado de sentimientos").

¿Qué te parece la Situación 2? ¿Por qué? Imagínate que eres Ruymán y describe cómo te sientes, (puedes utilizar el "listado de sentimientos").

¿Qué pasa si las tareas domésticas y de cuidado no son compartidas?

HOMBRE ☐
MUJER ☐

# LISTADO DE SENTIMIENTOS

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ALEGRÍA | | CÓLERA | | FELICIDAD | |
| ABUSO | | CARIÑO | | FRIALDAD | |
| AMOR | | COMPASIÓN | | FURIA | |
| ANSIEDAD | | CURIOSIDAD | | FASCINACIÓN | |
| AGOBIO | | COMODIDAD | | HUMILLACIÓN | |
| ABATIMIENTO | | DESÁNIMO | | INQUIETUD | |
| AGITACIÓN | | DIVERSIÓN | | IRA | |
| ABURRIMIENTO | | DESESPERACIÓN | | INSEGURIDAD | |
| CANSANCIO | | DESASOSIEGO | | INTERÉS | |
| CULPA | | DOLOR | | INFERIORIDAD | |
| CONGOJA | | ENFADO | | IMPACIENCIA | |
| CONTENTO | | EUFORIA | | IMPOTENCIA | |
| MIEDO | | NOSTALGIA | | ODIO | |
| MELANCOLÍA | | ORGULLO | | PASIÓN | |
| PLACER | | PENA | | SATISFACCIÓN | |
| SERENIDAD | | SEGURIDAD | | SUPERIORIDAD | |
| SOBERBIA | | SUAVIDAD | | TRISTEZA | |
| TEMOR | | TERNURA | | TIMIDEZ | |
| TRAICIÓN | | TRANQUILIDAD | | HUMILLACIÓN | |
| VITALIDAD | | VERGÜENZA | | VALOR | |

# ACTIVIDAD 3

# MI RELOJ

## Contenido:

- Análisis sobre los usos del tiempo de hombres y mujeres.
- Reparto desequilibrado de las tareas domésticas y de cuidado

## Tipo de dinámica

- De reflexión y toma de conciencia. Se trata de que las personas participantes, a través de su propia experiencia, sean conscientes del reparto desequilibrado de las tareas domésticas y de cuidado.

## Objetivo

- Tomar conciencia de las consecuencias del desigual reparto de las tareas domésticas y de cuidado.

## Materiales

- Fotocopias de la Ficha de Trabajo –MI RELOJ.
- Papelógrafo o pizarra digital.

## Relación de tareas a realizar y temporalización

Utilizada como dinámica dentro una sesión: **25 minutos**

- Organización e introducción del caso: 5 minutos
- Cumplimentación Ficha: 10 minutos
- Vaciado: 5 minutos
- Debate guiado: 5 minutos

Utilizada como dinámica independiente: **45 minutos**

- Organización e introducción del caso: 5 minutos
- Cumplimentación Ficha: 10 minutos
- Vaciado: 5 minutos
- Debate guiado: 10 minutos
- Comparativa con Estudios Conciliación: 8 minutos
- Debate y Conclusiones: 7 minutos.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se introducirá el tema: ¿cómo organizo el tiempo en un día laborable? ¿Cómo lo organizan las mujeres de mi entorno? Se repartirá la Ficha –MI RELOJ. Se trata de que la rellenen tratando de no olvidar nada, incluso ir al baño o lavarse los dientes. Después se les pedirá que intenten hacer lo mismo con el día de sus compañeras o, en caso de no vivir en pareja, su hermana, su madre, su hija…

2. Se pone en común y se van comentando los relojes de cada uno/a. Una persona voluntaria ayuda al monitor/a a ir vaciando en un cartel grande con el tiempo clasificado. Se anotarán los minutos dedicados a cada cosa para ir sumando. Al final se obtendrán las medias de cada aparta

3. Debate: Se trabajará con la comparación en gran grupo de los relojes de mujeres y de hombres y se profundizará en la reflexión:

   - ¿Qué consecuencias tiene que una sola persona se haga cargo de las tareas domésticas y de cuidado?
   - ¿Es genético o social este reparto?
   - ¿Convivir implica combinar trabajo y descanso?
   - ¿Hay que esforzarse para organizar el tiempo?
     ¿Es necesario hacer los trabajos domésticos y de cuidado

Para profundizar más en la temática sexo-género y roles de género.

4. En caso de ser usada como dinámica independiente se profundiza en la cuestión contrastando los datos obtenidos con los del último Estudio sobre Conciliación de la vida familiar y laboral 2013- sobre usos del tiempo y corresponsabilidad.

Diferencias en el uso del tiempo .pdf

Para poder hacerlo se entrega a las personas participantes la **Ficha– MIS 24 HORAS** que les permitirá comparar sus tiempos con los de los del Estudio.

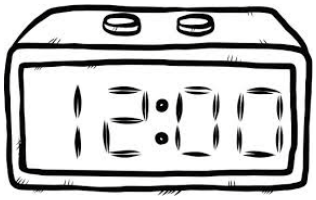
5. Debate y Conclusiones: Se abrirá un turno de intervenciones sobre el tema: ¿Se parecen nuestros relojes a los datos? Debate en gran grupo.

Cerrar la dinámica incidiendo en la idea de que la persona que no realiza las tareas que le corresponden lo hacen aprovechándose del trabajo y del tiempo de las que las realizan, es decir, abusando de las demás. Hay que insistir en la idea de las ventajas que tiene el compartir las tareas domésticas y de cuidados, hace que la vida de todas las personas en la unidad familiar sea más agradable, permitiendo así disponer a todas las personas de la familia de un reparto más equitativo y más justo del tiempo de ocio.

- No se cerrará el debate en el caso de que esta actividad sea parte de una sesión con más actividades.

Si es actividad única: anotamos conclusiones en el papel de pared e invitamos a la persona observadora a que nos cuente las expresiones no verbales (“qué cara han puesto”) a lo largo de la sesión. Y a la persona moderadora a comentar las dificultades de su trabajo.

# FICHA DE TRABAJO
# MI RELOJ



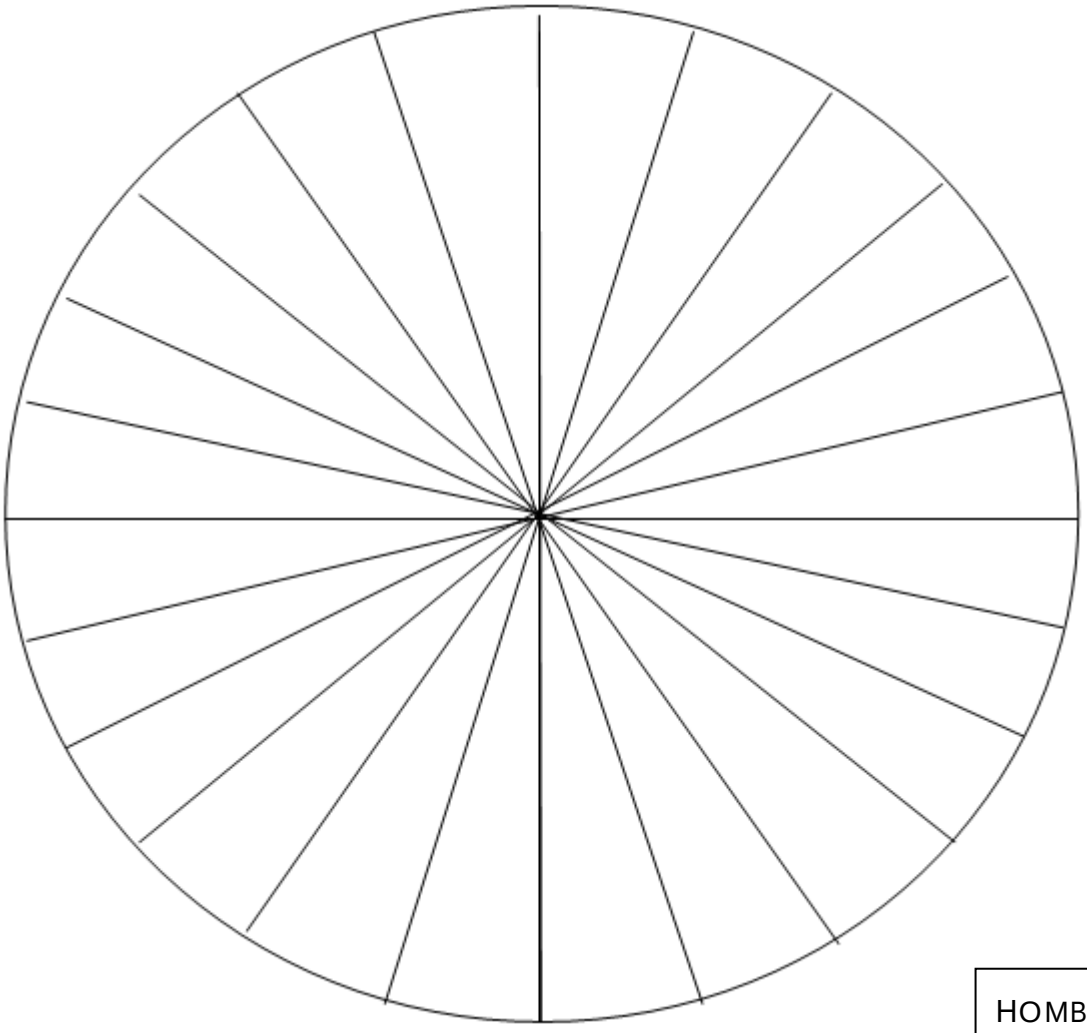

| Actividad: | Tiempo: | Actividad: | Tiempo: |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

HOMBRE ☐
MUJER ☐

# FICHA DE TRABAJO
# MIS 24 HORAS

¿Cómo distribuyes las 24 horas del día? Rellena tu círculo diario utilizando los distintos colores:

**Cuidado personal: comer, dormir, higiene**
**Limpieza de la casa: ropa, limpieza,**
**Compra y preparación de comidas**
**Trabajo remunerado**
**Formación**
**Ocio / Tiempo libre**
**Relaciones sociales**
**Arreglos y reparaciones**
**Tareas de cuidados**



HOMBRE ☐
MUJER ☐

# ACTIVIDAD 4

# MI AGENDA ¿CORRESPONSABLE?

## Contenido:

- Análisis sobre los usos del tiempo de hombres y mujeres.
- Reparto desequilibrado de las tareas domésticas y de cuidado

## Tipo de dinámica

- De reflexión y toma de conciencia. Se trata de que las personas participantes, a través de su propia experiencia, sean conscientes del reparto desequilibrado de las tareas domésticas y de cuidado.

## Objetivo

- Tomar conciencia de las consecuencias del desigual reparto de las tareas domésticas y de cuidado.

## Materiales

- Fotocopias de la Ficha de trabajo –MI AGENDA ¿CORRESPONSABLE?
- Fotocopias de la Ficha de trabajo –MI COMPROMISO
- Papelógrafo o pizarra digital.

## Relación de tareas a realizar y temporalización

Utilizada como dinámica dentro una sesión: **25 minutos**

- Organización e introducción de la Actividad: 3 minutos
- Cumplimentación Ficha Agenda: 7 minutos
- Vaciado y puesta en común: 7 minutos
- Debate guiado: 7 minutos

Utilizada como dinámica dentro una sesión: **50 minutos**

- Organización e introducción de la Actividad: 5 minutos
- Cumplimentación Ficha-Agenda: 7 minutos
- Vaciado y puesta en común: 7 minutos
- Debate guiado: 10 minutos
- Obstáculos y estrategias de solución: 10 minutos
- Compromiso de corresponsabilidad y conclusiones: 10 minutos

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se introducirá el tema: ¿cómo nos organizamos en el entorno doméstico? Se les repartirá la **Ficha– MI AGENDA ¿CORRESPONSABLE?** pidiéndoles que la rellenen.

2. Se pone en común y se van comentando las distintas agendas, es importante que se comparé la de personas del mismo sexo de distinta edad, con distintas responsabilidades familiares, etc…esto enriquecerá, sin duda, el debate.

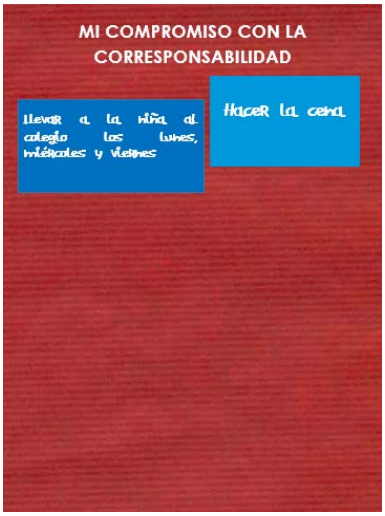
3. Se iniciará un debate guiado sobre:
   - La desigualdad en la distribución de las tareas, ¿responde a características naturales o a condicionamientos socioculturales?
   - ¿Qué consecuencias tiene que una sola persona se haga cargo de las tareas domésticas y de cuidado?
   - ¿Convivir implica combinar trabajo y descanso?
   - ¿Son imprescindibles los trabajos domésticos y de cuidado?

Para profundizar más en la temática sexo-género y roles de género.

   - No se cerrará el debate en el caso de que esta actividad sea parte de una sesión con más actividades.

4. En caso de ser usada como dinámica independiente. Si hay mucho desequilibrio en nuestras agendas: ¿cómo podríamos organizarnos para que haya un mayor equilibrio?, ¿qué obstáculos hay para un reparto equilibrado?,¿qué estrategias servirían para salvarlas? .Se hará en gran grupo

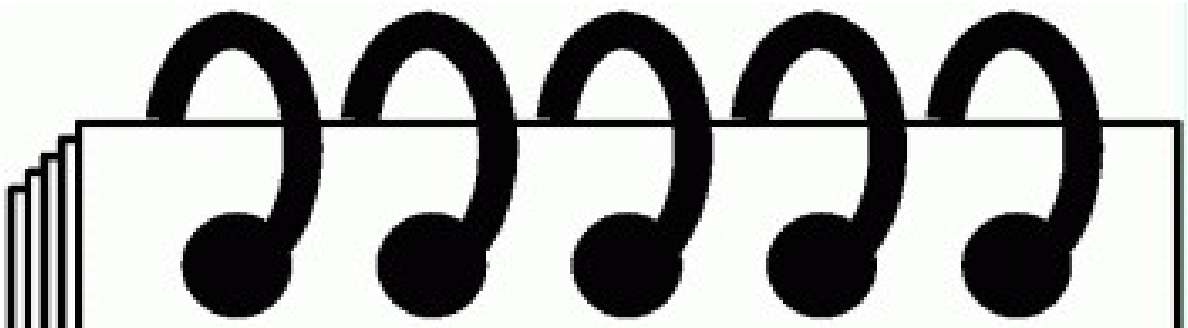
5. Teniendo en cuenta lo debatido anteriormente, ¿a qué nos podemos comprometer para que nuestras agendas sea más corresponsable? Se les entrega la **Ficha MI COMPROMISO CON LA CORRESPONSABILIDAD**. Cada persona ira colgando en una lámina de Compromisos con la Corresponsabilidad sus fichas de Compromiso.



Es una buena estrategia que cada persona se comprometa a variar su conducta de forma pública y que ésta se vea reflejada. Se puede hacer una foto de la lámina para que el alumnado la tenga.

6. Cerrar la dinámica incidiendo en la idea de que la persona que no realiza las tareas que le corresponden lo hacen aprovechándose del trabajo y del tiempo de las que las realizan, es decir, abusando de las demás. Hay que insistir en la idea de las ventajas que tiene el compartir las tareas domésticas y de cuidados, hace que la vida de todas las personas en la unidad familiar sea más agradable, permitiendo así disponer a todas las personas de la familia de un reparto más equitativo y más justo del tiempo de ocio.

Si es actividad única: anotamos conclusiones en el papel de pared e invitamos a la persona observadora a que nos cuente las expresiones no verbales (“qué cara han puesto”) a lo largo de la sesión. Y a la persona moderadora a comentar las dificultades de su trabajo.



# ¿QUIÉN HACE QUÉ?

| | YO | MI PAREJA |
|---|---|---|
| Preparar el desayuno | | |
| Hacer la compra | | |
| Preparar la comida | | |
| Fregar la loza o poner el lavaplatos | | |
| Hacer la lista de la compra | | |
| Hacer gestiones bancos, luz… | | |
| Acompañar a personas mayores al centro de salud | | |
| Mantener el coche a punto | | |
| Llevar hijos/as al cole | | |
| Cuidar las mascotas | | |
| Cuidar las plantas | | |
| Llevar hijos/as a actividades | | |
| Preocuparse por que todos estén bien | | |
| Sacar la basura | | |
| Tender | | |
| Lavar la ropa | | |
| Consolar, atender, escuchar a las demás personas de la familia | | |
| Hacer reparaciones y arreglos de la casa | | |
| Poner la lavadora | | |
| Organizar el tiempo de ocio | | |
| Planchar | | |
| Limpiar los baños | | |
| Revisar las tareas de hijos/as | | |
| Tender o poner la secadora | | |
| Meter la ropa en el ropero | | |
| Decidir compras vestuario de la familia | | |
| Ir a hablar al colegio o instituto | | |
| Limpiar la casa | | |

HOMBRE ☐

MUJER ☐

# FICHA DE TRABAJO
# MI COMPROMISO

ME COMPROMETO A:

---

---

---

ME COMPROMETO A:

---

---

---

# ACTIVIDAD 5

# ¿AYUDAR O COMPARTIR?

## Contenido:

- Detectar la visión que tienen las personas participantes en cuanto a las responsabilidades de mujeres y hombres en las tareas domésticas y de cuidado.
- Ideas previas sobre la asignación de las tareas domésticas y de cuidado

## Tipo de dinámica

- De ideas previas y reelaboración de las mismas.

## Objetivo

- Tomar conciencia de que las tareas domésticas y de cuidado son responsabilidad de todo el núcleo familiar.

## Materiales

- Fotocopias de la Ficha ¿Ayudar o compartir?
- Papelógrafo o pizarra digital.

## ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- Este ejercicio ayuda a reflexionar sobre el esquema tradicional de a quién suele asignársele, o asumir como propias, las tareas domésticas, familiares o educativas.
- Las afirmaciones son un ejemplo de aquellas tantas otras que puede enunciar el/la monitor/a para que los diferentes miembros del grupo se posicionen.

## Relación de tareas a realizar y temporalización

Tiempo Total: **30 minutos**

- Organización e introducción de la Actividad: 4 minutos
- Cumplimentación individual: 5 minutos
- Conciliación de posturas en pequeño grupo: 15 minutos
- Debate guiado: 7 minutos

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

**1.** Se introducirá el tema ¿cómo nos organizamos en el entorno doméstico? A cada participante se le facilita la **Ficha -¿AYUDAR O COMPARTIR?** y se les pide que la rellenen de forma individual.

**2.** Se dividirá a las personas participantes en pequeños grupos de 4 o 5 personas. Cada grupo debe consensuar cuál es la respuesta sobre cada situación planteada y justificarla. Es importante que lleguen a acuerdos en el tiempo estipulado.

La persona formadora debe observar cómo se llega a acuerdos en los grupos (por imposición, de forma democrática, etc…) y sobre qué cuestiones se levanta más polémica. Eso dará pistas de por dónde guiar el debate.

**3.** Puesta en común de lo realizado en los grupos y debate guiado: ¿Cuál es la diferencia entre ayudar o compartir? El monitor o monitora debe incidir en la idea de que cuando una persona ayuda a otra no asume como propia la obligación de realizar ese trabajo y el trabajo doméstico y de cuidados es responsabilidad y obligación de hombres y mujeres por igual.

# FICHA DE TRABAJO

Pon una **A** si crees que es **Ayudar**
Pon una **C** si crees que es **Compartir**

José y Rosa son una pareja con dos hijos. Rosa es maestra y José es conductor de guagua. Ambos trabajan a jornada completa.

| SITUACIÓN | A/C |
|---|---|
| 1. José le dice a Rosa: "Sal con tus amigas, que yo me quedo con los niños". | |
| 2. Rosa le dice a José: "Dejo el almuerzo preparado y tú recoges a los niños cuando salgan de clase". | |
| 3. Rosa comenta: "Odio planchar y tú odias hacer de comer ¿cómo hacemos?...". | |
| 4. José le propone a Rosa lo siguiente: "Te alcanzo en el coche a hablar con los/as profesores/as y te espero en doble fila". | |
| 5. Rosa propone que José de los niños toda la tarde y ella limpiar la casa durante ese tiempo. | |
| 6. José se levanta rápido del sillón diciendo: "Te voy a lavar toda la ropa acumulada". | |
| 7. José comenta que le toca a él limpiar la escalera esta semana, pues la semana pasada le tocó a uno de sus hijos. | |
| 8. José dice: "No te preocupes que cuando vayas a dar a luz me encargaré de mejorar mi forma de cocinar". | |
| 9. José y Rosa se turnan uno cada tarde para hacer la tarea con sus hijos. | |
| 10. José le comenta a un amigo que su mujer y el friegan los fines de semana, y que entre semana lo hacen sus hijos. | |
| 11. José después de algunos días sin colaborar en casa, deja el periódico y le dice a Rosa: "¡venga!, como te veo tan cansada hago las camas hoy". | |
| 12. José le dice a uno de sus hijos: "Ya te dije lo que yo siento, mira a ver si das con mamá y ella te da su opinión sobre tu problema". | |

HOMBRE ☐
MUJER ☐

# ACTIVIDAD 6

# MEJOR COMPARTIDAS: DECÁLOGO

## Contenido:

- Ventajas de la corresponsabilidad
- Reparto equilibrado de las tareas domésticas y de cuidado en el núcleo familiar

## Tipo de dinámica

- De reflexión y toma de conciencia. Se trata de que las personas participantes se comprometan a ejercer o mejorar un cambio hacia una actitud corresponsable en las tareas domésticas y de cuidado.

## Objetivo

- Tomar conciencia de la necesaria implicación de los hombres en las tareas domésticas y de cuidado.

## Materiales

- Fotocopias del Decálogo
- Papelógrafo o pizarra digital
- Ordenador

## Relación de tareas a realizar y temporalización

Tiempo Total: **30 minutos**

- Organización e introducción de la Actividad: 3 minutos
- Visionado Vídeo: 5 minutos
- Lectura y elaboración del Decálogo: 15 minutos
- Puesta en común y conclusiones: 7 minutos

## ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- Es una actividad de compromiso. Se trata de hacer ver, principalmente a los hombres, que la implicación en las tareas domésticas y de cuidados conlleva aspectos gratificantes y redunda en pro de todo el núcleo familiar.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

**1.** Como introducción utilizaremos el vídeo “José Mota y las tareas domésticas”

https://www.youtube.com/watch?v=sIfZmZb3cLI

Esto ayudará a contextualizar el tema de una manera amena y divertida

Una vez visionado se abrirá un pequeño turno de palabra sobre lo expuesto en el vídeo.

**2.** Se reparte el **DECÁLOGO** del Proyecto Europeo All-Together donde se muestran los beneficios que para los hombres supone la implicación en las tareas domésticas y de cuidados.

**3.** En pequeños grupos se trabajara este documento y decidirán en qué apartados están de acuerdo y con cuáles no. Como actividad final el grupo construirá su propio Decálogo mostrando su compromiso con la Corresponsabilidad.

Sugerencia: en el caso de grupos mixtos se puede hacer la Actividad utilizando este artículo del diario EL PAÍS

# DECÁLOGO

## DECÁLOGO EUROPEO DE LOS BENEFICIOS QUE COMO HOMBRE SE OBTIENE DE LA CORRESPONSABILIDAD

1. **Más tiempo para compartir con tu pareja:** Disfrutarás de una vida en pareja de mayor calidad, teniendo más tiempo para compartir juntos.

2. **Aumentará tu bienestar personal y social:** ¿Estás preparado para compartir más tiempo en casa y colaborar con quienes quieres? Siendo un hombre igualitario serás más feliz, y tu pareja dispondrá del legítimo tiempo para dedicarlo a las actividades que desee.

3. **Mejorará tu complicidad con tu pareja:** Tendrás más libertad y autonomía para la compresión mutua, y relaciones más satisfactorias y placenteras. Tendrás una mejor vida emocional.

4. **Disfrutarás y conocerás mejor a tus hijos/as:** No te pierdas una de las cosas más importantes en la vida: *Participar en la crianza de tus hijos/as y verlos crecer.* Aumenta tu bienestar y autoestima y el de tus hijos/as compartiendo más tiempo juntos.

5. **Aprende nuevas competencias y habilidades:** ¿Alguna vez te has preguntando por qué es habitual que las mujeres se organicen y compaginen mejor su vida familiar, personal, y laboral? ¿Y tú? Todo cambio nos brinda una oportunidad de aprender cosas útiles y mejorar nuestras condiciones de vida.

6. **Comparte la carga de ser el sostenedor de la familia:** Un hogar que cuente con dos fuentes de ingresos será más confortable y menos estresante que aquel en el que sólo el hombre es el soporte económico de la familia: Comparte las responsabilidades económicas.

7. **Se independiente conociendo por ti mismo cómo compaginar el cuidado de los/as niños/as y las tareas domésticas:** Tu autonomía no sólo ha de ser económica y profesional, sino además doméstica. Ten seguro de que estás viviendo con tu pareja por decisión propia y no sólo porque necesitas a alguien que te realice las tareas domésticas que tú deberías hacer.

8. **Aprende cómo cuidarte mejor a ti mismo aprendiendo a cuidar a tu familia:** Si aprendes a cuidar de ti mismo y de tus seres queridos, vivirás mejor y más tiempo, aumentando tus hábitos saludables.

9. **Asume tus responsabilidades y se coherente con tus valores de igualdad:** ¿Crees en la libertad y la justicia? Pon en práctica estos valores en casa.

10. **Conviértete en un buen ejemplo: pon tu grano de arena en la construcción de una sociedad más justa:** Conviértete en un modelo para tus hijos/as. Ayuda a que la siguiente generación se libere de estereotipos pasados de moda. Con tu ejemplo, sentarás las bases de una ciudadanía responsable.

**Cada persona tiene un papel fundamental en este proceso imparable de alcanzar la igualdad efectiva entre mujeres y hombres y tú eres fundamental para conseguirlo. Aplica principios igualitarios en tu propia familia: tu bienestar y el de toda ella mejorará. ¡No te olvides!**

*Fuente: Guía sobre Corresponsabilidad para hombres. Gizardatz. Asociación de Entidades de Iniciativa e Intervención Social de Bizkaia.*