



## **Diseño completo e instrucciones para docentes del Programa Tú Puedes**

Estimado/a Docente,

En este documento encontrará un esquema de implementación del Programa “Tú puedes”. La finalidad principal es eliminar disparidades y estereotipos de género a nivel educativo y concienciar a las alumnas sobre sus capacidades y potencialidades de cara a su desarrollo académico. Además se hablará sobre sexismo, autoestima, el autoconcepto, el afrontamiento y el perfeccionismo, elección de carreras, estereotipos de género y/o cualquier tema de interés para el alumnado participante.

La metodología a emplear será participativa, experiencial y se fomentará el uso del debate, la reflexión, la creatividad y la búsqueda de información.

Cada sesión está planteada para realizarse en 50 minutos, y se propone combinar de dos a tres actividades de las que se proponen a continuación. Estas actividades tienen el objetivo de servir de guía pero la mayoría son adaptables y flexibles.

En la web de EMPODERA encontrará los recursos necesarios para implementar las actividades. Una presentación en power point que apoya las intervenciones, el presente documento y otros adjuntos que son adicionales.

<b>Programa: Tú puedes</b> <b>3 sesiones de 50 minutos</b> Combinar para cada sesión de 2 a 3 actividades	
<b>Actividad: Desafiando estereotipos</b>	
<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>
Separa de forma visible, bien en una pizarra, pantalla o papel grande dos secciones: una para "Estereotipos Masculinos" y otra para "Estereotipos Femeninos". Distribuye post-its o papelitos y bolígrafos entre los participantes. Explica a los participantes que realizarán un desafío para identificar y cuestionar los estereotipos de género comunes en la sociedad. Pide a los participantes que escriban en los post-its o papelitos estereotipos de género que hayan experimentado o observado. Algunos ejemplos podrían ser "los hombres no lloran", "las mujeres son malas para las matemáticas", "los hombres son más fuertes", etc. Invita a los participantes a pegar sus post-its o escribir en la sección correspondiente del papel grande (masculino o femenino). Mientras lo hacen, fomenta la discusión sobre cada estereotipo y cómo afecta a las personas. Pregunta a los participantes por qué creen que estos estereotipos existen y cómo pueden influir en las personas.	Tiempo estimado 20 minutos  Presentación en power point de apoyo a la sesión descargable en la web  Papel grande.  Rotuladores de colores.



<p>Anima a los participantes a cuestionar y desafiar los estereotipos que han identificado.</p> <p>Ahora crearemos un contraste, y pediremos que escriban de nuevo estereotipos que desafíen los tradicionales. Por ejemplo, "las mujeres pueden ser tan fuertes como los hombres", "los hombres también pueden ser emocionales", etc.</p> <p>Estos se van a añadir a otra sección titulada "Estereotipos Desafiados".</p> <p>Concluye la actividad facilitando una discusión sobre cómo desafiar y cambiar los estereotipos de género en la sociedad. Anima a los participantes a reflexionar sobre cómo pueden contribuir a la creación de un entorno más inclusivo y equitativo.</p>	<p>Post-its o papelitos.</p> <p>Bolígrafos o lápices.</p> <p>También puede hacerse uso de pizarra, pantallas o proyectores.</p>
---	---

### Actividad: Mapa del Tesoro Personal

Procedimiento	Materiales
<p>Explica a los participantes que van a crear un "Mapa del Tesoro Personal", que es una representación visual de las cosas que valoran y las cualidades que los hacen únicos.</p> <p>Anima a los participantes a reflexionar sobre diferentes aspectos de sí mismos, como sus fortalezas, intereses, metas, logros, y las personas y cosas que les hacen felices.</p> <p>Proporciona preguntas guía para ayudarles a enfocar sus reflexiones, como "¿Qué me hace único?", "¿Cuáles son mis talentos?", "¿Cuáles son mis logros más importantes hasta ahora?", etc.</p> <p>Invita a los participantes a empezar a crear sus mapas del tesoro en el papel grande o pequeño que luego forme parte de un mural. Se puede hacer uso de imágenes, dibujos, letras y frases, etc. Puedes poner una música tranquila que cree un ambiente cómodo y relajado</p> <p>Una vez que todos hayan completado sus mapas del tesoro, organiza una sesión de compartir donde cada participante pueda explicar lo que representa su mapa y por qué. Fomenta la celebración y el apoyo mutuo entre los participantes, reconociendo las fortalezas y cualidades positivas de cada uno. Concluye la actividad con una reflexión grupal sobre lo que aprendieron sobre sí mismos durante el proceso.</p> <p>Para terminar define el autoconcepto y su importancia para el desarrollo de cada uno de ellos. por ejemplo:</p> <p><i>"El autoconcepto es la imagen o idea que tienes sobre ti mismo. Es cómo te ves y cómo te percibes a ti mismo en diferentes áreas de tu vida. Esto incluye cómo te sientes acerca de tu apariencia física, tus habilidades, tus fortalezas y debilidades, tus relaciones con los demás y tus logros personales. Piensa en el autoconcepto como un espejo mental que refleja quién eres como persona. Este espejo puede estar influenciado por muchas cosas, como tus experiencias, tus interacciones con los demás, los mensajes que recibes de la sociedad y tu propia interpretación de esos mensajes. Tener un autoconcepto positivo significa tener una imagen de ti mismo que te haga</i></p>	<p>Tiempo estimado 20 minutos</p> <p>Presentación en power point de apoyo a la sesión descargable en la web</p> <p>Papel grande.</p> <p>Rotuladores de colores.</p> <p>Pegatinas, recortes de revistas, o materiales de arte variados.</p> <p>Revistas (opcional).</p> <p>Pegamento.</p> <p>Música alegre y motivadora.</p>



*sentir bien contigo mismo y te motive a alcanzar tus metas. Sin embargo, también es normal tener momentos en los que te sientes inseguro o dudas de ti mismo. Lo importante es ser consciente de tu autoconcepto y trabajar en él de manera positiva para cultivar una imagen de ti mismo saludable y realista."*

**Actividad: Cambia la perspectiva**

<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>
<p>Este juego está pensado para ayudar a los adolescentes a desafiar y cambiar sus pensamientos perfeccionistas de manera divertida y creativa. Distribuye papel y bolígrafos entre los participantes. Explica a los adolescentes que van a participar en un juego que les ayudará a desafiar sus pensamientos perfeccionistas y a adoptar una perspectiva más flexible y realista. Pide a cada participante que escriba en un papel un pensamiento o creencia perfeccionista que a menudo tienen sobre sí mismos o sobre una tarea en particular. Por ejemplo, "Si no lo hago perfecto, es un fracaso", "Si no puedo hacerlo bien la primera vez, no vale la pena intentarlo", etc. Luego, pide a los participantes que intercambien sus papeles con otro compañero/a. Cada uno/a debe leer el pensamiento perfeccionista que recibió y escribir una respuesta que desafíe o cambie esa perspectiva perfeccionista. Por ejemplo, si el pensamiento perfeccionista es "Si no lo hago perfecto, es un fracaso", la respuesta podría ser "El progreso es más importante que la perfección. Cada intento es una oportunidad para aprender y mejorar". Una vez que todos hayan escrito una respuesta, invita a los participantes a compartir sus pensamientos originales y las respuestas que recibieron. Fomenta una discusión abierta sobre cómo cambiar la perspectiva puede ayudar a reducir el perfeccionismo y promover una actitud más positiva hacia uno mismo y las tareas.</p>	<p>Tiempo estimado 20 minutos</p> <p>Presentación en power point de apoyo a la sesión descargable en la web</p> <p>Papel y bolígrafos.</p>

**Actividad: Bolsa de Carreras**

<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>
<p>Esta actividad tiene como objetivo facilitar la exploración de diferentes opciones de carreras de una manera divertida y creativa. Prepara bolsas de papel o cartulina, una para cada adolescente. Escribe el nombre de una carrera diferente en cada bolsa. Si lo deseas, también puedes incluir una breve descripción de la carrera en la bolsa. Entrega una bolsa a cada adolescente al azar. Pide a los adolescentes que tomen un momento para reflexionar sobre la carrera que recibieron y que piensen en cómo se sienten al respecto. Invítalos a escribir en una tarjeta pequeña o papelito lo que les gusta de esa carrera y cualquier pregunta que tengan al respecto.</p>	<p>Tiempo estimado 20 minutos</p> <p>Presentación en power point de apoyo a la sesión descargable en la web</p> <p>Bolsas de papel o recipiente</p>



<p>Una vez que todos hayan tenido tiempo para reflexionar, organiza un intercambio en el que los adolescentes compartan la carrera que recibieron y lo que escribieron en su tarjeta o papelito.</p> <p>Fomenta la discusión y el intercambio de ideas entre los adolescentes sobre las diferentes carreras.</p> <p>Concluye la actividad con una reflexión grupal sobre las diferentes carreras que se exploraron.</p> <p>Anima a los adolescentes a compartir sus pensamientos y sentimientos sobre las carreras que recibieron y cualquier nueva perspectiva que hayan ganado.</p> <p>Es un buen momento para abordar el tema de las carreras estereotipadas, y las principales barreras de eliminación de estos estereotipos.</p>	<p>Tarjetas pequeñas o papelitos.</p> <p>Bolígrafos o lápices.</p> <p>Lista de diferentes carreras.</p>
<b>Actividad ¿Cómo lo afrontamos?</b>	
<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>
<p>Esta actividad tiene el objetivo de ayudar a los adolescentes a identificar y comprender los diferentes estilos de afrontamiento de manera práctica y divertida.</p> <p>Escribe en tarjetas pequeñas diferentes situaciones estresantes o desafiantes que puedan enfrentar los adolescentes en su vida cotidiana. Por ejemplo: "Tienes un examen importante mañana", "Tienes una discusión con un amigo", "Te enfrentas a una tarea difícil en casa", etc.</p> <p>Coloca las tarjetas en una bolsa o recipiente. Divide a los adolescentes en equipos pequeños.</p> <p>Explique a los equipos que participarán en un juego donde deberán aplicar diferentes estilos de afrontamiento a las situaciones que se les presenten.</p> <p>Un miembro de cada equipo sacará una tarjeta de la bolsa y leerá la situación en voz alta para que su equipo la escuche.</p> <p>Después de escuchar la situación, el equipo tendrá un tiempo limitado para discutir y decidir qué estilo de afrontamiento aplicarían mejor a esa situación específica.</p> <p>Pueden elegir entre afrontamiento centrado en el problema, centrado en la emoción o centrado en el yo.</p> <p>Una vez que el equipo haya seleccionado un estilo de afrontamiento, deben presentar su elección al grupo y justificar por qué creen que es la mejor opción para esa situación en particular.</p> <p>Después de que todos los equipos hayan presentado sus elecciones, fomente una discusión grupal sobre los diferentes estilos de afrontamiento y cómo pueden ser aplicados en diversas situaciones.</p> <p>Anime a los adolescentes a compartir sus reflexiones y a ofrecer retroalimentación constructiva sobre las elecciones de los demás equipos.</p> <p>Concluya la actividad con una reflexión grupal sobre lo que aprendieron sobre los estilos de afrontamiento y cómo pueden aplicar este conocimiento en sus propias vidas para hacer frente a los desafíos de manera efectiva.</p> <p>Si desea ampliar información sobre los estilos de afrontamiento puede utilizar la siguiente información:</p>	<p>Tiempo estimado 20 minutos</p> <p>Presentación en power point de apoyo a la sesión descargable en la web</p> <p>Papel y bolígrafos.</p> <p>Tarjetas o fichas pequeñas.</p> <p>Una bolsa o recipiente para las tarjetas.</p>



*Pereña y Seisdedos (1997) proponen una clasificación de los estilos de afrontamiento que se resume en tres dimensiones:*

*-Afrontamiento centrado en el problema: Este enfoque implica abordar el problema de manera activa y directa, buscando soluciones concretas y adoptando medidas para resolverlo.*

*-Afrontamiento centrado en la emoción: Aquí, el foco está en manejar las emociones asociadas al problema, expresándolas, comprendiéndolas y buscando apoyo emocional.*

*-Afrontamiento centrado en el yo: Este estilo implica un enfoque más interno, donde la persona se centra en sí misma, en sus pensamientos y sentimientos, así como en su percepción y reinterpretación del problema.*

*En resumen, según Pereña y Seisdedos (1997), el afrontamiento se puede categorizar en tres dimensiones: centrado en el problema, centrado en la emoción y centrado en el yo. Estas dimensiones reflejan diferentes formas en que las personas enfrentan y hacen frente a los desafíos y dificultades en sus vidas.*

### Actividad: La Caza del Tesoro Digital

Procedimiento	Materiales
<p>Esta actividad tiene como objetivo promover el uso creativo y responsable de las TICs, mientras se fomenta la colaboración y el trabajo en equipo. Prepara una lista de pistas o preguntas sobre diferentes aspectos de las TICs, como aplicaciones populares, redes sociales, avances tecnológicos, términos de internet, etc. Divide a los adolescentes en equipos pequeños (idealmente de 3 a 5 personas por equipo). Explica a los adolescentes que participarán en una Caza del Tesoro Digital, donde deberán buscar y recopilar información utilizando sus dispositivos electrónicos y el acceso a internet. Entrega a cada equipo la primera pista o pregunta de la lista. Los equipos deberán usar sus dispositivos electrónicos para investigar y encontrar la respuesta correcta. Los equipos trabajarán juntos para buscar en línea la respuesta a la pista o pregunta asignada. Pueden utilizar motores de búsqueda, sitios web, aplicaciones y otras fuentes de información en línea. Una vez que un equipo haya encontrado la respuesta correcta, regresa con el docente y recibe la siguiente pista o pregunta. Continúan avanzando por etapas hasta que hayan completado todas las pistas o se acabe el tiempo asignado. Cuando todos los equipos hayan completado la Caza del Tesoro Digital, reúnelos para discutir las respuestas y compartir lo que han aprendido sobre las TICs. Concluye la actividad con una reflexión grupal sobre la importancia del uso creativo y responsable de las TICs, así como sobre las oportunidades y desafíos que presentan en la vida cotidiana de los adolescentes.</p>	<p>Tiempo estimado 20 minutos</p> <p>Presentación en power point de apoyo a la sesión descargable en la web</p> <p>Dispositivos electrónicos con acceso a internet (computadoras, tabletas o teléfonos inteligentes).</p> <p>Lista de pistas o preguntas sobre diferentes aspectos de las TICs. Premios simbólicos (opcional).</p>



Lista de pistas:

1. ¿Cuál es el nombre de la red social más popular del mundo?
2. ¿Qué aplicación de mensajería instantánea es conocida por sus mensajes que desaparecen después de ser vistos?
3. ¿Cómo se llama el proceso de enviar un mensaje a múltiples destinatarios al mismo tiempo?
4. ¿Qué término se utiliza para describir el acto de acceder de manera no autorizada a sistemas informáticos?
5. ¿Cuál es el nombre de la tecnología que permite la conexión inalámbrica a internet en dispositivos móviles?
6. ¿Qué significan las siglas "URL" en informática?
7. ¿Cuál es el nombre de la tecnología que utiliza pulsos de luz para transmitir datos a través de cables de fibra óptica?
8. ¿Cuál es el nombre del servicio en línea que ofrece almacenamiento de archivos en la nube?
9. ¿Qué término se utiliza para describir la acción de buscar información en internet utilizando un motor de búsqueda?
10. ¿Cuál es el nombre del proceso de codificación y decodificación de información para mantenerla segura durante la transmisión a través de internet?
11. ¿Qué significa la sigla "HTML" en el contexto de desarrollo web?
12. ¿Cuál es el nombre de la tecnología que utiliza la voz para interactuar con dispositivos electrónicos?
13. ¿Qué término se utiliza para describir el uso de redes sociales y otros medios en línea para difundir información falsa o engañosa?
14. ¿Cuál es el nombre del servicio de streaming de video más popular del mundo?
15. ¿Qué aplicación de edición de fotos y videos es conocida por sus filtros y efectos divertidos?