

EMPODERERA

**Empoderamiento Femenino:
educar para incentivar el talento**

STEM

Ref. 2020EDU05

Investigadora Principal

Dra. Teresa González Pérez

Investigadora

Dra. Triana Aguirre Delgado



**Convocatoria de
Ayudas a Proyectos de Investigación 2020**



Tú Puedes

OBJETIVOS

Eliminar disparidades y estereotipos de género a nivel educativo y concienciar al alumnado sobre sus capacidades y potencialidades de cara a su desarrollo académico

Se trabajará la autoestima, el autoconcepto, el afrontamiento y el perfeccionismo

EMPODERA



www.empodera.eu

La Plataforma
EMPODERA
contiene todo lo
necesario para
implementar este
programa *(ppt. Vídeos, y
descargables)*



Diseño del programa de intervención *Tú Puedes*

Sesión 1

Cada sesión está preparada para realizarse en 50 minutos

Sesión 2

Cada sesión puede contener de 2 a 3 actividades de las propuestas

Sesión 3

La segunda es la que hace uso del repositorio de vídeos de mentoras
→

Importante

La metodología a emplear será participativa, experiencial y se fomentará el uso del debate, la reflexión, la creatividad y la búsqueda de información.
En la web de EMPODERA encontrará los recursos necesarios para implementar las actividades, esta presentación de power point que apoya las intervenciones, el documento de instrucciones y otros adjuntos que son adicionales.

Actividad : Desafiando Estereotipos (I)

"Estereotipos Masculinos"

"Estereotipos Femeninos"

Escribimos en papelitos estereotipos que hemos experimentado alguna vez, y luego los pondremos en la sección que corresponda, mientras reflexionamos sobre ello



Actividad : Desafiando Estereotipos (II)

- *¿Por qué creen que estos estereotipos existen y cómo pueden influir en las personas? **Desafiemos los estereotipos**, escribiremos de nuevo estereotipos que desafíen los tradicionales en la siguiente sección, mientras debatimos sobre *¿cómo desafiar y cambiar los estereotipos de género en la sociedad? ¿cómo pueden contribuir a la creación de un entorno más inclusivo y equitativo?**

“Estereotipos Desafiados”

Actividad : Mapa del Tesoro Personal (I)



Hacemos un Mapa del Tesoro Personal

- Representación visual de las cosas que valoran y las **cualidades que los hacen únicos.**



Reflexionemos sobre nuestras fortalezas, intereses, metas, logros, y las personas y cosas que nos hacen felices

- *¿Qué me hace único? ¿Cuáles son mis talentos? ¿Cuáles son mis logros más importantes hasta ahora?*



Creamos nuestro mapa ¡Pongamos a prueba nuestra creatividad!

- Utiliza papeles grandes pequeños, imágenes, dibujos, letras y frases, colores...etc.

Actividad : Mapa del Tesoro Personal (II)

Una vez completados los mapas del tesoro, explicaremos al resto lo que representa cada mapa y por qué.

Ahora reflexionamos en grupo sobre lo que aprendimos. Para terminar, hablaremos sobre el **autoconcepto** y su importancia para el desarrollo de cada uno de ellos.

Actividad : Cambia la perspectiva

Vamos a desafiar sus pensamientos perfeccionistas

Escribimos un pensamiento o creencia perfeccionista que a menudo tengamos sobre nosotros mismos

Ahora intercambiamos las frases escritas con otro compañero/a

Cada uno lee lo que recibió y escribe una respuesta de desafío esa frase perfeccionista

Compartimos nuestro pensamiento original y el desafiado

Hablemos sobre como cambiar la perspectiva reduce el perfeccionismo y promueve una actitud más positiva hacia nosotros mismos/as



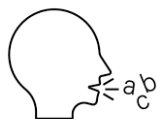
Actividad : Bolsa de Carreras



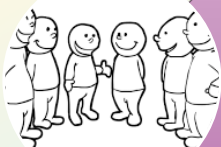
**Cada uno tiene en sus manos una carrera,
reflexionen sobre ella**



**Escribe qué te gusta de esa carrera y plantea tus
dudas si las tienes**



**Compartimos con el resto de los compañeros/as
la carrera que nos tocó y lo que hemos escrito**



**Reflexionamos en grupo sobre las diferentes
carreras y abordamos estereotipos de género**

Actividad : ¿Cómo lo afrontamos?

Trabajamos en grupos, buscaremos diferentes tipos de afrontamiento a las situaciones.

Sacamos de la bolsa la primea situación y en un tiempo limitado discutimos y decidimos que forma de afrontamiento elegimos

Elegiremos entre: afrontamiento centrado en el problema, centrado en la emoción o centrado en el yo.

Presentamos la elección al grupo y justificamos por qué es la mejor opción para esa situación en particular.

Después de que todos los grupos compartan sus elecciones, fomente una discusión grupal sobre los diferentes estilos de afrontamiento

Terminaremos compartiendo qué hemos aprendido y como lo podemos aplicar a nuestro día a día



Actividad : La Caza del Tesoro Digital

Comienza la Caza del Tesoro Digital, deben buscar y recopilar información utilizando dispositivos electrónicos

Se entregará a cada equipo la primera pista/pregunta, una vez encontrada la respuesta correcta, el docente dará la siguiente pista

Se superan etapas hasta que se terminen las pistas o se acabe el tiempo designado

Terminamos la actividad reflexionando en grupo sobre lo aprendido y lo que más nos ha sorprendido. Hablaremos el uso creativo y responsable de las TICs



EMPODERERA

**Empoderamiento Femenino:
educar para incentivar el talento**

STEM

Ref. 2020EDU05

Investigadora Principal

Dra. Teresa González Pérez

Investigadora

Dra. Triana Aguirre Delgado



**Convocatoria de
Ayudas a Proyectos de Investigación 2020**