

DEL UNICORNIO A LA SABIDURÍA



◆ Mis propias expectativas ◆

OBJETIVOS

- Mejorar la confianza en una misma y la toma de conciencia
- Superar los estereotipos.

PREPARACIÓN

El personal formador explicará a las participantes qué materiales pueden añadirse al collage.

DESCRIPCIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN

Paso 1: Al igual que en la actividad de formación, cada alumna creará un collage de cómo se ve a sí misma. El collage se puede hacer con recortes de revistas, libros, anuncios, así como con materiales de manualidades o con rotuladores y lápices de colores.

Paso 2: Con el collage, responderán a las siguientes preguntas:

·¿Quién soy? ¿Cómo es mi vida actual?

·¿Qué me gusta hacer en mi tiempo libre?

·¿Qué espero conseguir en el futuro? ¿Qué quiero conseguir en el futuro?

·¿Cómo quiero que me vea la gente?



DEL UNICORNIO A LA SABIDURÍA



◆ La música en mi ◆

OBJETIVOS

·Mejorar el pensamiento crítico y la confianza en una misma
Superar estereotipos y modelos engañosos

PREPARACIÓN

Si es posible, el personal formador debe dar uno o dos ejemplos de antemano.

DESCRIPCIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN

Paso 1: Se pide a cada participante que investigue en Internet y encuentre una canción (puede ser en su idioma nacional o en cualquier otro idioma) que piense que es engañosa, por ejemplo, la música es alegre pero la letra cuenta una historia triste de pérdida de alguien o la letra habla de emancipación y fuerza pero el vídeo musical está lleno de estereotipos. También puede ser una canción que piensen que se malinterpreta mucho en su entorno (por ejemplo, La Macarena suele sonar en las bodas, pero cuenta la historia de una chica que engaña a su novio cuando él está fuera de la ciudad).
Paso 2: Después de encontrar una canción de ejemplo, se pide a cada participante que encuentre otra canción que crea que es representativa de sí misma, por ejemplo, emociones que siente, acontecimientos que ha vivido, etc.

DEL UNICORNIO A LA SABIDURÍA



◆ Mi estereotipo personal ◆

OBJETIVOS

- Mejorar el pensamiento crítico y la confianza en una misma
- Superar estereotipos personales y directamente aplicables

DESCRIPCIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN

Paso 1: Cada participante tiene la tarea de pensar en su entorno, en las personas con las que se relaciona, en su situación personal y en las expectativas que la gente tiene de ella personalmente.

Después, cada participante pensará en un estereotipo que se espere de ella / al que se haya tenido que enfrentar personalmente.

Paso 2: Después de pensar en este estereotipo, cada participante pensará en las personas que le rodean e identificará un estereotipo que también hayan aplicado a las personas de su entorno. Algo que han esperado de alguien, aunque no hubiera necesidad de ello, o una opinión que han tenido de alguien, sin tener ningún hecho en el que basarla.