

## Personas Adultas

### Propuesta de textos y actividades para una Unidad didáctica.

Resumen de la «Unidad Didáctica: Mujer», elaborada por M<sup>a</sup> Paz Crespo Zafra, Centro de EPA «Almadén» (Jaén)

## Mujer: educación, salud y sexualidad.

Si quieres tener la unidad completa, así como una relación de textos para trabajar con Personas Adultas, lo puedes conseguir entrando en nuestra página web <http://www.ustea.org/MUJER/mujer.htm>

### Introducción

- Consistirá en la lectura y comentario de un informe aparecido en el periódico «El País» titulado: «Cifras de mujer». Observar las desigualdades a través de la estadística. En él se apreciará la desigualdad frente a los hombres en todos los planos: trabajo, educación, participación en el poder, etc.

#### - Diálogo semiestructurado:

- ¿Cuáles son los problemas de la mujer hoy en día causados por su sexo?
- ¿En qué hemos avanzado con respecto a nuestras madres y abuelas?
- ¿Qué podemos hacer, aún siendo mayores, con respecto a esta situación?

#### - Elaboración de conclusiones.

### 1.- Lo que se puede trabajar

#### 1. Educación.

- a) Transmisión de roles.
- b) División entre hombres y mujeres.
- c) Papel de la educación.

#### 2. Salud.

- a) El ejercicio físico y la práctica deportiva.
- b) El cuidado de la salud y la calidad de vida.
- 3. Sexualidad.
- a) La sexualidad de las mujeres.

### 2.- Algunas actividades

### 1.- La educación

#### a) Transmisión de roles

Textos que podemos utilizar:

#### \* REQUIEM DE MADRE

Aquí yace una pobre mujer que se murió de cansada. En su vida no pudo tener jamás las manos cruzadas. De este valle de trapo y jabón me voy como he venido, sin más suerte que la obligación, más pago que el olvido. Aleluya, me mudo a un hogar donde nada se vuelve a ensuciar.

Nadie me pedirá de comer en mi última morada no tendré que planchar ni coser como condenada. Cantan ángeles alrededor de la eterna fregona y le cambian el repasador por una corona. No lloréis a esta pobre mujer porque se encamina a un hogar donde no hay que barrer, donde no hay cocina. Aleluya esta pobre mujer bienaventurada, ya no tiene más nada que hacer y ya no hace nada.

Letra y música: María Elena Walsah

\* «Mis venerados padres (...) nunca se dejaron influenciar por tendencia modernas, ni concibieron el deseo de cambia (...). Y así me educaron, según las honorables tradiciones.

Nunca se me ocurrió pensar que llegara un momento en que desease ser de otro modo (...). No tendría ningún deseo, y nada de lo que provenía de afuera me interesó jamás. Pero ahora ha llegado el día en que debo cambiar; miro a estas extrañas mujeres modernas con un interés que nade del deseo de convertirme en una de ellas.»

Pearl S. Buck  
Viento del Este, viento del Oeste.

Se pueden realizar actividades como: audición de la canción, lectura silenciosa, en voz alta, comprensiva, anímica..., actividades de léxico, ortografía, gramaticales... y actividades de recreación literaria. También podemos realizar murales, exposiciones...

#### b) División entre hombre y mujeres

##### «Mientras tú»

Mientras tú, llegas a casa, abres una cerveza observas la televisión mientras tú te acomodas en tu sillón de siempre comentas lo duro que se pasa en la oficina ocultas las veces que le propusiste a la secretaria una cita las veces que, con los compañeros, en el café piropeaste a las mujeres mientras tú decides a cuál bar irás hoy o te sumerges en el comercial y espera la cena ella trata de olvidarse de los piropos de mal gusto que soportó camino del trabajo de las proposiciones del jefe y los clientes

ella trata de preparar la cena arreglar la casa sonreír a los niños y pretender que tus escapadas son un juego pasajero y que a pesar de todo ella es una señora feliz.»

Bessy Reina  
Terrarium

Con este texto, además de las actividades anteriores, podemos realizar estas otras:

- La autora trata de las diferentes formas de comportarse las mujeres y los hombres en la sociedad. Para analizarlo con mayor claridad, apunta en dos columnas las acciones de él y las acciones de ella.
- Describe tú ahora cómo son y en qué trabajan la mujer y el hombre del poema.
- Trae a clase fotografías, que hayas recortado de periódicos y revistas, en las que aparezcan reflejadas las distintas funciones de los hombre y las mujeres. Pégalas en una cartulina y escribe debajo de cada recorte, con pocas palabras, lo que veas en la imagen. Realiza un comentario al respecto.

## c) El papel de la educación.

### Lectura:

#### MUJER Y EDUCACIÓN

*Hoy día ningún país occidental niega a la mujer el derecho a la instrucción en todos los niveles. Sin embargo, excepto en algunos casos, las mujeres son más o menos sutilmente educadas para que se adapten al papel social que se les ha asignado.*

Se educa a los niños con la idea de que la razón es fundamentalmente masculina, mientras que la emoción y los sentimientos son femeninos.

Gran parte de la educación que recibe la mujer todavía en nuestros días, condiciona su visión del mundo y la prepara para que sea la transmisora de unos valores dominantes, al tiempo que disminuyen, en cantidad y en calidad sus posibilidades de realizarse en los terrenos laboral, profesional y político. Incluso en aquellas escuelas donde existe coeducación y no hay ningún tipo de discriminación sexual, la adolescente no puede enfrentarse como individuo a la fuerte presión social que la coloca en gran desventaja frente al adolescente varón. Pues no es posible transformar la escuela si al mismo tiempo no se cambian todas las estructuras sociales y patriarcales que oprimen y desvalorizan a la mujer.

Dentro de la familia, si los padres no son conscientes de ello, las niñas no son educadas para ser seres autónomos e independientes, sino en función del hombre al cual van a pertenecer. Los niños ven en sus padres modelos de lo que la sociedad espera que ellos sean. A las niñas se las edu-

ca en función de su supuesta debilidad y se canalizan sus juegos hacia la maternidad, con las muñecas, y hacia el hogar, con la reproducción, en miniatura de enseres domésticos. Los niños tienen que ser fuertes, agresivos, no pueden manifestar sus sentimientos y se les prepara para que compitan por el éxito y el prestigio dentro del mundo público. El futuro profesional de las niñas está condicionado por los medios socioeconómicos de los padres, los cuales siempre piensan que hay que garantizar en primer término una profesión y oficio a los hijos varones.

En un momento en que se concibe la educación como un proceso permanente, vemos que la mayoría de las mujeres que no tuvieron oportunidades de instrucción no pueden lograrla después, pues su situación dentro de la familia no les permite disponer de las horas libres necesarias para adquirirla. A medida que se cierran las puertas del mundo en las cuatro paredes del hogar, se hace evidente su regresión cultural. Ello dificultará su reincorporación al trabajo cuando los hijos hayan crecido, a la par que estrecha la visión del mundo, reducido a todo lo referente a las tareas que le han encomendado como esposa y madre.

La educación que se imparta ha de ser paralela a otros cambios sociales que hagan posible la desaparición de los diferentes papeles que se desarrollan en función del sexo.

Podemos utilizar alguna de las actividades ya mencionadas y también realizar un resumen del texto y dando la opinión sobre él, reflexionando sobre el tema.

## 2.- La salud

### a) El ejercicio físico y la práctica deportiva

#### Lectura:

#### EL EJERCICIO FÍSICO

Muchas personas no hacen ejercicio de manera regular. Esto es bastante sorprendente, ya que el ejercicio proporciona numerosos beneficios:

- mejora el funcionamiento del corazón
- mejora la resistencia de los músculos
- aumenta la energía
- reduce el riesgo de infartos
- ayuda a controlar el peso
- ayuda a bajar en colesterol
- ayuda a mejorar la sensación de sentirse bien
- ayuda a aumentar la autoestima
- se pueden prevenir ciertos tipos de cáncer
- se puede reducir ligeramente la tensión arterial a largo plazo.

Hay que consultar al médico antes de empezar un programa de ejercicio.

La edad no es una barrera a la hora de hacer ejercicio y poder obtener sus ventajas. El ejercicio contribuye a

alargar la vida reduciendo los efectos de la edad. Cuánta más edad se tiene, es más importante el mantener una actividad física.

Recuerde, si quiere beneficiarse de las ventajas de cualquier ejercicio debe plantearse como un hábito a largo plazo.

El ejercicio ayuda a perder o mantener el peso. Un programa de ejercicio regular ayuda a bajar el nivel total de colesterol. Haga ejercicio al menos tres veces a la semana durante treinta minutos cada sesión para obtener estos beneficios. Pero no haga ejercicio si se va a hacer una prueba del nivel de colesterol en sangre.

Cuando se empieza a hacer ejercicio hay que hacerlo de una forma pausada. Si se deja de hacer ejercicio de golpe, se perderán todas las ventajas que nos ha proporcionado. Sin embargo, si lo deja poco a poco, esa pérdida no llegará hasta unos meses más tarde.

Se pueden realizar actividades, sobretodo, de comprensión lectora

**Se puede ver esta Unidad didáctica y descargar el material complementario en la web de USTEA: <http://www.ustea.org/MUJER/mujer.htm>**



b) El cuidado de la salud y la calidad de vida

## Lectura:

### NOSOTRAS

*Las mujeres tienen problemas de salud específicos que afectan de manera importante a su calidad de vida. Y entre éstos no podemos olvidar aquellos que derivan de la devaluada y poco considerada actividad del ama de casa. El aislamiento y la soledad en que habitualmente viven las mujeres que sólo trabajan en casa, unidos a la falta de reconocimiento familiar y social, producen graves efectos negativos en la salud mental.*

*Muchos de los problemas de la salud de las mujeres tienen que ver con los acontecimientos de la vida de sus familias y su posición respecto a ellos.*

*Merce Gascó. Almanac de la dona*

Además de realizar actividades de las ya reflejadas, podemos entablar un diálogo sobre la vida del ama de casa:

- ¿Cuáles son los «graves efectos negativos» que se producen en la salud mental del ama de casa?
- ¿Piensas que hay una relación directa entre la calidad de vida del «ama de casa» y la depresión, la automedicación, la ansiedad, la insatisfacción, la ansiedad y el alcoholismo?
- ¿Conoces alguna mujer que haya tenido problemas de este tipo?
- ¿Cómo se puede mejorar la calidad de vida de las mujeres?; ¿Dignificando el trabajo del ama de casa?; ¿Valorando su papel como agente de salud?

### c) La menopausia

Reflexionar sobre el tema de la menopausia y las dudas que sobre ella existen. Para ello se realizará una lectura comentada del siguiente texto:

#### MENOPAUSIA. VERDADES Y MENTIRAS.

1. ¿Es verdad que con la menopausia se pierde la feminidad?

La mujer sigue siendo igual antes, durante y después del proceso del climaterio, que culmina con la menopausia (última regla). Lo único que ocurre es que ya no tiene el proceso de ovulación, con la pérdida mensual consiguiente. Puede haber una cierta tendencia física a tener algo de vello en el labio o la barbilla, algo fácil de eliminar.

2. ¿Es verdad que hay tendencia a engordar?

Es cierto que la glándula tiroidea sufre alteraciones. Lo mismo puede aparecer una tendencia a engordar que a adelgazar, aunque es menos frecuente.

3. ¿Es verdad que se pierde placer sexual?

Absolutamente falso. El hecho de que no exista la subida hormonal de cada mes cuando se es fértil, no incide para nada en el placer. Más bien se vive como una liberación, ya que no hay miedo a quedarse embarazada.

4. ¿Es verdad que la mujer pierde importancia?

Antiguamente la mujer vivía exclusivamente para ser madre. Pero hoy tiene un valor social que no depende de eso. La menopausia es una etapa más.

5. ¿Es verdad que hay que cuidar especialmente la salud?

La mujer debe acudir regularmente al ginecólogo, y también cuando entra en la etapa del climaterio. Por lo demás, se pueden sentir pequeñas molestias, calores, etc., perfectamente soportables y que ceden poco a poco, cuando el organismo se habitúa a la nueva situación.

6. ¿Es verdad que la alimentación debe cambiar?

Durante la etapa de fertilidad, la mujer está protegida del colesterol. Con la llegada del climaterio, esta protección desaparece, por eso es bueno reducir el aporte de grasas. En cambio, conviene aumentar el calcio. En realidad, tomar estas precauciones, además de reducir la sal, es conveniente para hombres y mujeres, a partir de una cierta edad.

7. ¿Es verdad que es malo hacer ejercicio?

Al contrario. Es bueno mantener siempre una cierta actividad física, sin ejercicios violentos. Así se estimula el funcionamiento del organismo, se evita o se retrasa la aparición de la arterioesclerosis y se facilita el mantener la buena figura.

8. ¿Es verdad que las molestias del climaterio aumentan en las solteras?

No depende de que la mujer sea soltera o no, sino de si ha llevado una vida suficientemente llena. Si se siente incompleta, vivirá la menopausia como una carencia más y aumentará la importancia de estas molestias.

Tras las actividades que se desarrollen se puede pedir que escriban su propio texto sobre el tema.

### 3.- Sexualidad

La sexualidad de las mujeres.

#### a) Diálogo semiestructurado:

- ¿Qué diferencia hay entre reproducción y sexualidad?
- ¿Es importante la sexualidad en la vida de las mujeres? ¿Por qué?
- ¿Cómo viven las mujeres su sexualidad?
- ¿Conoces algún tabú o prejuicio sobre la menstruación?

#### b) Lectura del siguiente texto:

##### «EL MODELO DE SEXUALIDAD»

*«Durante siglos, el sexo masculino ha sido considerado el sexo por excelencia (...).*

*Durante siglos, el sexo de la mujer no era otra cosa que el habitáculo que contenía y expulsaba criaturas creadas por el hombre. Según el trágico Esquilo, la madre no es más que un vaso donde el germen del padre se desarrolla. Todo lo relacionado con el cuerpo de la mujer era definido o por su negación o por su culpabilidad. Así la mujer ha vivido las diversas transformaciones de su cuerpo, como la menstruación, embarazo o parto, como algo maléfico o triste, que la bloqueaba, la inhibía o la culpabilizaba (...).*

*Durante siglos, las verdades características de la sexualidad femenina han permanecido desconocidas o desfiguradas a conciencia.»*

#### Para el debate:

En nuestra cultura se le ha dado mucha importancia a la virginidad al ir al matrimonio con el himen intacto; las primeras relaciones eran dolorosas y se debían de dar con sangre.

Cuando el himen se rompe no tiene por qué doler o salir sangre. Se puede romper sin que haya habido penetración.

Aparte, la valoración de una mujer no tiene nada que ver con que exista o no exista esa membrana.

La frigidez en la mujer ha sido considerada como algo propio en ella. La mujer sin deseo sexual es así por naturaleza. Hoy en día se demuestra que esto es producto de la marginación a la que ha sido sometida la mujer, y al desconocimiento de su propio cuerpo y de su propia capacidad para obtener placer.

El orgasmo femenino ha sido desconocido durante muchos siglos, ya que la sexualidad en la mujer sólo estaba encaminada a la reproducción.

La sexualidad, además de permitirnos procrear, nos ofrece la posibilidad de relacionarnos con los demás para expresar nuestros afectos, amor, amistad, sensaciones agradables... Para conseguir una vida más satisfactoria.

¿Qué opinión tienes sobre la virginidad? (Antes y ahora).