

Unidad modular 2

A propósito de derechos y responsabilidades

OBJETIVO GENERAL

Iniciar y/o fortalecer, a través de ejemplos, el mayor desarrollo de una conciencia de derechos y responsabilidades frente al trabajo, su sociedad y al Estado

INTRODUCCIÓN

En la Unidad modular 1 se han planteado temas relacionados con el afianzamiento de la autonomía personal en el entendido que una persona –un/a ciudadano/a– requiere ser independiente, capaz de tomar decisiones y hacerse responsable de su propia vida. En esta segunda Unidad se avanza, como el título lo dice, hacia lo que son los derechos y responsabilidades de cada ciudadano/a.

Dada la amplitud del tema y las restricciones que enfrenta el trabajo con un módulo como el presente, se ha optado por ilustrar los derechos y responsabilidades a través de dos ejemplos temáticos:

- ➔ los derechos y responsabilidades relacionados con la formación, y
- ➔ los derechos y responsabilidades relacionados con la salud.

Más aún, se enfatiza el tema de la salud, puesto que la formación constituye un tema permanente del programa FORMUJER y que los/as participantes tienen oportunidad de tratarlo muy a menudo, incluso por la naturaleza de la institución en la cual están siguiendo el curso. La salud, en cambio, representa una condición central para el desarrollo de todo/a ciudadano/a y, por lo tanto, de todo/a trabajador/a y de su empleabilidad, pero recién está apareciendo con mayor fuerza en las preocupaciones de la formación¹.

La Unidad está dividida en tres secciones: una primera sección destinada al tema general de derechos y responsabilidades, una segunda que ejemplifica en el derecho y la responsabilidad de la formación, y una tercera dedicada a derechos y responsabilidades en salud.

¹ Ver, por ejemplo, esfuerzos de CEPAL para relacionar salud y educación.

Esta Unidad se propone como un importante apoyo y aporte para la construcción del proyecto ocupacional, de igual modo se articula y complementa con el Módulo 4 Salud Sexual y Reproductiva del documento «Transversalidad de la Perspectiva de Género» que forma parte del conjunto de apoyos metodológicos y didácticos de FORMUJER. Un/a ciudadano/a activo/a de nuestros tiempos es una persona que se mantiene en buena salud y se preocupa de su formación como un proceso permanente. Por otra parte, la elaboración de un proyecto ocupacional requiere de un plan de desarrollo en lo formativo, pensando que la preparación de la persona no se termina en el curso de formación profesional que está emprendiendo, sino que deberá proyectarse en los años.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA UNIDAD

- 2.1 Reconocer y valorar la importancia de la información de derechos y responsabilidades de cada trabajador/a y ciudadano/a.
- 2.2 Evaluar el proceso de formación como un derecho y una responsabilidad.
- 2.3 Evaluar la salud física y mental como un derecho y una responsabilidad.
- 2.4 Promover el autocuidado y la salud personal y colectiva.
- 2.5 Promover la salud ocupacional.
- 2.6 Promover estilos de vida saludables.



Junto con estos objetivos, en la Unidad se procurará desarrollar un conjunto de objetivos destinados a incorporar perspectiva de género para contribuir a mejorar la situación de la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres y que en este caso se formula en la siguiente forma:

- ➔ **Analizar las diferencias en las experiencias de los hombres y de las mujeres respecto a temáticas relacionadas con derechos y responsabilidades.**

En términos del Informe SCANS modificado, en el siguiente cuadro se valorizan con **letra negrita** las habilidades, cualidades y capacidades que se trata de desarrollar especialmente, aunque no exclusivamente, en esta segunda Unidad:

INFORME SCANS MODIFICADO

Unidad Modular 2: «A propósito de derechos y responsabilidades»

1. PRINCIPALES HABILIDADES BÁSICAS A DESARROLLAR

1.1. **Habilidades relacionadas con la comunicación verbal.**

1.2. Operaciones aritméticas básicas, porcentajes y fracciones.

2. PRINCIPALES HABILIDADES DE PENSAMIENTO A DESARROLLAR

2.1. Resolución de problemas.

2.2. **Toma de decisiones.**

3. PRINCIPALES CUALIDADES A DESARROLLAR

3.1. **Autoestima.**

3.2. **Autonomía y autorregulación.**

3.3. **Responsabilidad e integridad.**

3.4. **Iniciativa.**

4. PRINCIPALES CAPACIDADES A DESARROLLAR

4.1. Abordaje sistémico de la realidad.

4.2. **Acción interpersonal.**

4.3. **Manejo de elementos.**

4.3.1. Manejo del recurso *tiempo*.

4.3.2. **Manejo de la información.**

4.3.3. Manejo de la *tecnología*.

Para ofrecer orientaciones metodológicas específicas, se seguirá el mismo orden de la tabla de objetivos específicos, contenidos y experiencias de aprendizaje que se trabaja en la Unidad.

DESARROLLO PEDAGÓGICO

La tabla siguiente entrega una visión general de los objetivos específicos, los principales contenidos y las experiencias de aprendizaje que podrían trabajarse en la Unidad. La propuesta es tentativa y sus posibilidades de aplicación dependerán, evidentemente, del criterio de el/la docente, conforme a las circunstancias que encuentre en cada curso.

 A propósito de derechos y responsabilidades		
Objetivos específicos	Contenidos	Experiencias de aprendizaje
<p>2.1 Reconocer y valorar la importancia de la información de derechos y responsabilidades de cada trabajador/a y ciudadano/a.</p> <p>2.2 Evaluar el proceso de formación como un derecho y una responsabilidad.</p>	<p>Los derechos humanos. Los derechos políticos, civiles, sociales y económicos. El ejercicio de un derecho y el cumplimiento de una responsabilidad. El derecho a la información sobre los derechos.</p> <p>El derecho a la formación:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sentido de la formación. La formación como un proceso permanente a lo largo de la vida. – Revisión de algunos conceptos introducidos en el módulo sobre Empleabilidad, tales como la importancia de las competencias (el poner en acción el conocimiento, el saber hacer y las actitudes). 	<p>➔ EJERCICIO 2.A: «Derechos y responsabilidades, dos caras de una misma moneda»</p>
<p>2.3 Evaluar la salud física y mental como un derecho y una responsabilidad.</p> <p>2.4 Promover el autocuidado y la salud personal y colectiva.</p>	<p>El concepto de salud como prevención y desarrollo. Salud física y salud mental.</p> <p>El derecho a la salud y la responsabilidad del autocuidado, de la solidaridad con la salud de los/as demás y el cuidado y promoción del medio ambiente. Principales adicciones: Tabaco, alcohol y otras drogas (marihuana, cocaína y otras).</p> <p>La violencia doméstica y la violencia en los espacios públicos. Prevención y consecuencias. El desarrollo y ejercicio de la sexualidad. Paternidad y maternidad responsables.</p>	<p>➔ EJERCICIO 2.B: «La salud como un derecho y una responsabilidad».</p> <p>➔ EJERCICIO 2.C: «Salud, sexualidad y reproducción».</p>
<p>2.5 Promover la salud ocupacional.</p>	<p>Salud ocupacional. Concepto. Instrumentos jurídicos (Recomendaciones de la OIT). Derechos y responsabilidades. Actos inseguros y condiciones inseguras. Accidentes y enfermedades del trabajo.</p>	<p>➔ EJERCICIO 2.D: «¿Cómo cuido mi salud ocupacional?»</p>
<p>2.6 Promover estilos de vida saludables.</p>	<p>El derecho a la salud y la responsabilidad de llevar un estilo de vida saludable. Principales elementos de un estilo de vida saludable: medio ambiente, infraestructura habitacional, nutrición, hábitos cotidianos.</p>	<p>➔ EJERCICIO 2.E: «Los estilos de vida saludables».</p>
CIERRE DE LA UNIDAD		

Toda la Unidad debería estar orientada a facilitar la conciencia de cada persona como un sujeto de derechos y cómo el ejercicio de estos derechos producen consecuencias concretas tales como el acceso a la salud y la educación. Más aún, la ejemplificación no debería quedarse solamente en el acceso, sino que en el derecho a una vida saludable y a niveles adecuados de educación y desarrollo. La contrapartida es que la vida saludable, la educación y el desarrollo requieren una sociedad organizada para tal objeto y también exigen que cada ciudadano/a realice acciones responsables en campos tales como la prevención de la enfermedad, el cuidado de la salud y los aprendizajes necesarios para su desarrollo.

EJERCICIOS



EJERCICIO 2.A:

«Derechos y responsabilidades, dos caras de una misma moneda»

→ PRIMERA FASE:	PRESENTACIÓN DE EL/LA DOCENTE
→ SEGUNDA FASE:	GRUPOS PEQUEÑOS
→ TERCERA FASE:	PLENARIA
→ CUARTA FASE:	AUTOEVALUACIÓN COLECTIVA

Este ejercicio busca que los/as participantes se perciban como sujetos con derechos de distintos tipos y con derecho a tener información sobre sus derechos. Complementariamente, trata de promover una comprensión de que todo derecho implica también una responsabilidad. Esto último se ejemplifica con el derecho a la formación y el derecho a la salud, con sus correspondientes responsabilidades.

→ PRIMERA FASE: **PRESENTACIÓN DE EL/LA DOCENTE**

Para esta presentación se recomienda:

- Explicar los derechos en el marco de una sociedad organizada en torno al respeto a cada persona y cómo cada ciudadano/a es copartícipe de esta vida en común. Hay, por lo tanto, una responsabilidad social –de los Estados, de los gobiernos, de las personas que tienen posiciones de poder– y una responsabilidad personal de cada ciudadano/a.
- Insistir en que los/as participantes den en forma espontánea ejemplos de sus derechos, antes de mostrarles los materiales y folletos con que se pudiere contar. Si se hiciera a la inversa, los/as participantes no harían más que leer los derechos expresados en los textos.

- c) Aprovechar los materiales y folletos en la mejor forma posible. Si fuera el caso, sería interesante poder conseguir materiales para cada persona, de modo que se lo pudieran llevar a su casa y socializarlo con los miembros de su familia, sus vecinos/as y amigos/as.
- d) La presentación de la formación y la salud como derechos debería enfatizar la idea de que estos son ejemplos. Se trata de que los/as participantes entiendan claramente, desde el comienzo, que no es un módulo ni una Unidad modular sobre salud y formación, sino que se han utilizado estos dos puntos para abordar el tema de los derechos en una forma más concreta.

Se trata de estimular una reflexión colectiva del grupo sobre el significado de ser sujetos de derechos y las responsabilidades que implica. Para esto, se sugiere que se haga una breve exposición sobre los derechos, y luego se solicita que den ejemplos. Los siguientes materiales podrían ser un apoyo importante:

- La Declaración Universal de Derechos Humanos.
- La Convención de los Derechos del Niño.
- La Convención sobre la eliminación de toda forma de Discriminación contra la Mujer.
- La Convención sobre la eliminación de toda forma de Violencia contra la Mujer.
- Folletos de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) sobre el tema.
- Folletos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) sobre el tema.

Una vez conseguido un listado mínimo de derechos, deberán centrarse en la formación y la salud, discutiendo el derecho de toda persona en estos aspectos e ilustrando con ejemplos las responsabilidades relacionadas. Por ejemplo, el derecho a la formación conlleva la responsabilidad de asistir a las clases que se ofrecen y estudiar lo que corresponda; el derecho a la salud implica cuidar la propia salud y la de los demás evitando, por ejemplo, los excesos en la bebida y el tabaquismo.

Para animar la discusión, se podrían mostrar láminas o transparencias o letreos con afirmaciones al estilo de las siguientes, pidiéndoles a los/as participantes que respondan si están de acuerdo, en duda o en desacuerdo, y las razones para ello.

- «Cada persona tiene derecho a estudiar».
- «El derecho a estudiar termina cuando la persona es mayor de edad».
- «Las mujeres adultas tienen derecho a estudiar sólo aquellos cursos que les sirvan para manejar mejor su hogar».
- «Los hombres adultos tienen derecho a seguir cursos que les permitan capacitarse para acceder a un trabajo o para mejorar en el que ya tienen».

→ SEGUNDA FASE: GRUPOS PEQUEÑOS

Se sugiere que en grupos de 4 ó 5 personas, los/as participantes respondan las preguntas contenidas en el formulario N° 2.1.

**Formulario N° 2.1**

1. ¿Qué derechos creen Uds. que tienen?
2. La mayoría de Uds., ¿qué oportunidades de educación tuvieron cuando niños/as?
3. Aquellos/as que tuvieron una buena oportunidad, ¿cómo la aprovecharon?
4. Aquellos/as que no pudieron o no quisieron aprovechar la oportunidad, ¿qué piensan que deberían hacer en forma diferente ahora?
5. ¿Qué piensan respecto al caso que se presenta a continuación?

CASO:

María Luisa es una mujer de 32 años que terminó con mucho éxito, en 1998, un curso de secretariado. Cuando le dieron su diploma, le dijo a quién la quisiera oír: «¡Qué alivio más grande! Por fin terminé el curso y ya nunca más tendré que estudiar en mi vida».

6. ¿Qué opinan Uds. respecto a lo que dice Carlos?

CASO:

Carlos es un trabajador que no puede refrenar su mal genio. Su amigo Ernesto le ha dicho que no es competente, porque una persona verdaderamente competente debe tener los conocimientos necesarios, saber cómo aplicarlos y tener actitudes apropiadas en cuanto, por ejemplo, a la convivencia con los demás. Carlos encuentra que Ernesto no tiene razón, porque, dice, «basta con saber y saber hacer las cosas».

7. ¿Notan alguna diferencia entre la forma en que ejercen su derecho a la formación la mayoría de las mujeres y la mayoría de los hombres?
Si la respuesta es positiva, señalar, por favor, la/s diferencia/s.
8. ¿Notan alguna diferencia entre la forma en que tratan su responsabilidad frente a la formación la mayoría de las mujeres y la mayoría de los hombres?
Si la respuesta es positiva, señalar, por favor, la/s diferencia/s.

Quizás sería interesante tratar de centrar la atención en los dos casos que se presentan en el formulario nº2.1.

El caso de María Luisa refleja un esquema que desgraciadamente es aún bastante general: las personas creen que con terminar nivel educacional o un curso de formación profesional ya no tienen que seguir estudiando. Es cierto que el capital educacional mayor se acumula normalmente en ese tipo de actividades, pero es importante hacerles ver que van a tener que seguir preparándose si quieren poder desarrollar su proyecto ocupacional en plenitud y no quedar desactualizados/as.

El caso de Carlos, por su parte, se relaciona directamente con lo que es el concepto moderno de competencias en el sentido que no basta con «saber y saber hacer las cosas», es decir, con tener conocimientos y habilidades y destrezas, sino que es importante el ser, cómo es la persona en sus valores y actitudes hacia los/as demás.

→ TERCERA FASE: **PLENARIA**

El/la docente consulta a los grupos sobre sus respuestas y escribe las más frecuentes en una pizarra o en un papelógrafo.

El diálogo de la plenaria podría centrarse en los siguientes aspectos:

- a) Destacar la frecuencia con que han sido mencionados los distintos derechos e invitar a expresar las razones por las cuales uno o más de los derechos les han parecido más destacables.
- b) Enfatizar que cada ser humano es sujeto de derechos. Discutir, por ejemplo, casos dramáticos como el de un delincuente preso en una cárcel y explicar cómo esta persona debe mantener todos sus derechos, con excepción del derecho a la libertad.
- c) Discutir cómo diversas instancias deben proporcionar las oportunidades para que las personas ejerzan sus derechos.

- d) Señalar, frente a cada derecho, la responsabilidad del Estado, del gobierno y de la sociedad en su conjunto. Discutir, por ejemplo, cómo el derecho a la formación supone la existencia de centros de formación y oportunidades diversas. Señalar, también, la responsabilidad de cada persona. Por ejemplo, si se menciona el derecho a la salud, plantear la responsabilidad que tiene cada sujeto de cuidar su propia salud con una alimentación sana, sin fumar, etc. Este último punto puede ilustrarse con las campañas que se hacen generalmente en los países contra el tabaquismo.²
- e) Proponer y enfatizar la importancia de informarse sobre los derechos. Los derechos que no se conocen, no existen para la persona que los ignora.
- f) Destacar la importancia de un ejercicio informado y responsable de los derechos (recordar, tal vez, lo que se ha trabajado sobre diálogo y trato con los/as demás en el módulo sobre Empleabilidad y en la primera Unidad del módulo sobre Ciudadanía).
- g) Analizar si notan diferencias entre la forma en que se perciben como sujetos de derechos y de responsabilidades la mayoría de las mujeres y la mayoría de los hombres.

En este diálogo pueden aparecer, a menudo, diferencias entre las respuestas de los hombres y de las mujeres, sobretodo como resultado de procesos de socialización en los cuales a los hombres se les ha tendido a ver más frecuentemente como sujetos de derechos, mientras que se ha puesto un mayor énfasis en las responsabilidades de las mujeres en la sociedad. Ejemplos clásicos son el cuidado de los/as niños/as y de los/as enfermos/as en las familias; si hay algún descuido en esto, se atribuye a irresponsabilidad de las mujeres. Otro punto estrechamente relacionado con esto es la idea que las mujeres «tienen mayor capacidad de sacrificio y han nacido para sacrificarse por los demás». Con este tipo de afirmaciones, el ejercicio de derechos y el cumplimiento de responsabilidades, que debería ser una dupla presente en cada persona, se desequilibra y pasa a convertirse en mayores posibilidades en cuanto a derechos para un grupo y mayores responsabilidades para el otro.

2 Existen ya países en los cuales los gobiernos están planteando que si un/a ciudadano/a come habitualmente alimentos poco sanos (exceso de grasas, por ejemplo) y fuma y bebe en exceso, difícilmente podría tener derecho a exigir los caros servicios de salud que son necesarios para tratar los problemas derivados de estos excesos.

→ CUARTA FASE: **AUTOEVALUACIÓN COLECTIVA****Formulario N° 2.2: EJERCICIO 2.A – Autoevaluación colectiva**

- A. ¿Qué pasa si una persona no está informada sobre sus derechos?
- B. ¿Cómo puede informarse una persona sobre sus derechos?
- C. Pedro González sabía que tenía derecho a vacaciones al cumplir un año de trabajo en el almacén en el cual estaba empleado, así que el día en que cumplió el año no fue al almacén, porque comenzó a tomarse sus vacaciones. ¿Cómo consideran Uds. que actuó? ¿Debía haber actuado de otro modo?
- D. ¿Ven alguna diferencia entre la forma en que tratan su derecho a la formación la mayoría de las mujeres y la mayoría de los hombres? Si la respuesta es positiva, señalar, por favor, la/s diferencia/s.
- E. ¿Ven alguna diferencia entre la forma en que tratan su responsabilidad frente a la formación la mayoría de las mujeres y la mayoría de los hombres? Si su respuesta es positiva, señalar, por favor, la/s diferencia/s.

El caso de Pedro González, que se plantea en el formulario n° 2.2, es un típico ejemplo de una deficiencia bastante común en lo que usualmente se denomina la cultura laboral. La persona que tiene poca experiencia en un trabajo dependiente y, para más complejidad, tiene también poca experiencia en el ejercicio de sus derechos, puede presentar una reacción que es excesiva respecto a lo que la cultura laboral esperaría. Es verdad que tiene derecho a vacaciones después de un año de trabajo, es verdad que ha cumplido el año de trabajo, pero lo que también es verdad es que se está en un mundo de relaciones en el cual se debería procurar comunicarse y tratarse con la mayor cortesía y respeto. No cuesta nada hablar sobre los temas. No cuesta nada plantear el deseo de salir de vacaciones más que pisar fuerte y partir diciendo que hará uso de un derecho. Tal vez esta conversación correspondería cuando le hayan negado sus derechos, pero no antes.

**EJERCICIO 2.B:****«La salud como un derecho y una responsabilidad»**

→ PRIMERA FASE: PRESENTACIÓN DE EL/LA DOCENTE
→ SEGUNDA FASE: TRABAJO DE DOS GRUPOS
→ TERCERA FASE: PLENARIA
→ CUARTA FASE: AUTOEVALUACIÓN COLECTIVA

→ PRIMERA FASE: PRESENTACIÓN DE EL/LA DOCENTE

Este ejercicio busca que los /las participantes continúen la reflexión sobre sus derechos, en general, y sobre el derecho a la formación y a la salud, en particular. Se encarece que el/la docente enfoque el tema desde la perspectiva de los derechos y no como una sección sobre salud. La inclusión de la formación y la salud dentro del marco de derechos y responsabilidades aspira a facilitar la conciencia de que cada persona no está sola frente a sus carencias y necesidades, sino que existe o debe existir una legalidad que la apoye.

Una vez centrado el tema en la salud, se sugiere facilitar un análisis de lo que es la salud física y mental y algunos de los problemas relacionados con los derechos y responsabilidades correspondientes al tema.

La propuesta es que se generen opiniones a partir de la presentación de transparencias, láminas o carteles con afirmaciones como las siguientes:

- «Una persona tiene buena salud si no está enferma».
- «Uno/a no necesita preocuparse de la salud mientras no se enferme».
- «Estar sano/a significa que uno/a se siente bien, además de no estar enfermo/a».
- «Lo importante es que el cuerpo esté bien. La salud mental es sólo para los locos».
- «Mónica va al consultorio con mucha frecuencia, porque siempre tiene problemas de salud. Le dan remedios y como los dolores se le pasan con las primeras veces en que toma los remedios, deja de tomarlos».

Las afirmaciones que se sugieren para esta presentación tienen, generalmente, alguna trampa como las siguientes:

- «Una persona tiene buena salud si no está enferma». Esta afirmación es falsa, porque la definición del estado de salud tiene que ver con sentirse bien, la idea de bienestar, y no una mera ausencia de enfermedad. La contrapartida verdadera corresponde, en realidad, a la tercera afirmación.
- «Uno/a no necesita preocuparse de la salud mientras no se enferme». La prevención es hoy la idea más importante en salud.
- «Estar sano/a significa que uno/a se siente bien, además de no estar enfermo/a».
- «Lo importante es que el cuerpo esté bien. La salud mental es sólo para los locos». Cada vez es más importante la salud mental y provoca consecuencias tanto en el desarrollo de la vida familiar como en la laboral.
- «Mónica va al consultorio con mucha frecuencia, porque siempre tiene problemas de salud. Le dan remedios y como los dolores se le pasan con las primeras veces en que toma los remedios, deja de tomarlos». El autocuidado y la responsabilidad por la propia salud es un deber relacionado con el derecho a la salud.

Ante las reacciones, el/la docente podría:

- Solicitar a los/as participantes que den ejemplos sobre cuándo han sentido que gozan de buena salud en su vida y cuándo han sentido que tienen un mal estado de salud.
- Mostrar láminas o transparencias con las definiciones de la Organización Mundial de la Salud.
- Discutir el significado de tener derecho a la salud y de tener una responsabilidad de cuidado de la propia salud.
- Proyectar el tema de la salud hacia la salud colectiva y los derechos y responsabilidades relacionados con los/as demás y con el medio ambiente.
- Identificar si ven diferencias entre la forma en que se relacionan con la salud la mayoría de los hombres y la mayoría de las mujeres.
- Conversar sobre la importancia del autocuidado; los ejercicios físicos, la higiene personal y ambiental etc.

→ SEGUNDA FASE: TRABAJO DE DOS GRUPOS

Se espera que en esta fase intercambien ideas sobre las adicciones y la violencia que afectan a la salud física y mental y se interesen más por el autocuidado relacionado con estos aspectos.

Se sugiere que se proporcione a los/as participantes materiales ilustrativos sobre:

- **Tabaquismo.**
- **Abuso del alcohol.**
- **Uso de sustancias tóxicas (drogas) tales como marihuana, cocaína y otras, según la realidad de cada situación.**
- **Violencia intrafamiliar.**

El curso se divide en dos grupos, uno de mujeres y otro de hombres, se les pide que traten de cumplir con las consignas contenidas en el formulario N° 2.3.

**Formulario N° 2.3****Las adicciones**

1. Hacer una lista con las sustancias tóxicas de las que saben que más abusan las personas en el medio en que Uds. se desenvuelven.
2. Indicar dos consecuencias del uso de sustancias tóxicas.
3. Indicar dos formas prácticas de luchar contra la adicción.

La violencia

4. ¿Dónde piensan Uds. que se desarrolla la violencia en nuestra sociedad? (por ejemplo, en las familias, en los estadios, en el trato en las calles, en los microbuses y entre los automovilistas).
5. ¿En qué forma consideran Uds. que se expresa más la violencia doméstica? (por ejemplo, a través de mal trato de palabras o a través de golpes).
6. ¿Quiénes creen Uds. que ejercen más la violencia doméstica, los hombres o las mujeres? ¿Por qué?
7. ¿Cuáles podrían ser los motivos de que los hombres ejerzan violencia hacia las mujeres en el hogar, y en los espacios públicos?
8. ¿Qué derechos desconoce la violencia que se ejerce sobre las mujeres?
9. Cuando Uds. están en los espacios públicos, ¿ven situaciones de violencia? ¿Cuáles?
10. ¿Qué podrían hacer para disminuir la violencia doméstica?
11. ¿Qué podrían hacer para disminuir la violencia en los espacios públicos?

→ TERCERA FASE: **PLENARIA**

Se consulta a los grupos sobre sus anotaciones y se escribe una síntesis en una pizarra o en un papelógrafo. A continuación, se sugiere que la plenaria sea dedicada a:

- a) Analizar formas prácticas de luchar contra la/s adicción/es.
- b) Analizar si perciben diferencias entre la forma de luchar contra la adicción que tienen generalmente las mujeres y la que tienen generalmente los hombres.

La recomendación más importante en estas fases es el cuidado a tener para no caer en el ámbito de las confesiones. El recurso de aludir a «casos» puede ser muy práctico y puede cumplir eficientemente el objetivo.

También puede ser esperable encontrarse con acusaciones personales, sobre todo si entre los/as participantes hubiera personas que se conocieran desde antes del curso. En estos casos, las bromas tienden a ser el mecanismo más usado y que puede ser, a la vez, un arma de mucho peso. Convendría evitarlas, porque como se sabe, es muy sutil la frontera entre el chiste simpático y la acusación que puede dejar muy descolocada a una persona.

Como el ejercicio apenas logrará dar una mirada muy general a todos los temas, ésta sería una muy buena oportunidad de consultar sobre los apoyos intra y extrainstitucionales que se pueden encontrar y derivar hacia ellos a las personas que tengan problemas.

→ CUARTA FASE: **AUTOEVALUACIÓN COLECTIVA****Formulario N° 2.4: EJERCICIO 2.B – Autoevaluación colectiva****SALUD FISICA Y MENTAL. DERECHOS Y RESPONSABILIDADES**

- A. ¿Consideran Uds. que estar en buen estado de salud es algo más que no estar enfermo/a? ¿Podrían dar un ejemplo personal o de alguien cercano/a a Uds.?
- B. Un grupo de vecinos reclamó a su Municipio, porque no retiraban la basura de las calles con la frecuencia debida y esto se convertía en un foco de moscas e infecciones. ¿Tienen razón los vecinos? ¿Tienen derecho a reclamar por su salud, en este caso?
- C. Sara y René se quejan de que no reciben suficiente atención cuando van al hospital. Sara, de 75 años, tiene enfisema pulmonar porque ha fumado mucho durante toda su vida. René, de igual edad, se ha cuidado siempre en muchos aspectos y tiene sólo enfermedades propias de la edad. Frente a estos casos, ¿quién creen Uds. que ha cumplido en mejor forma su responsabilidad de autocuidado? ¿Por qué?
- D. ¿Ven alguna diferencia en la forma en que se relacionan con la salud la mayoría de las mujeres y la mayoría de los hombres? Si su respuesta es positiva, señalar, por favor, la/s diferencia/s.

ADICCIONES

- A. ¿Consideran que conocen los daños que produce el tabaco? ¿Cuáles son? Mencionar, por favor, una forma práctica de luchar contra el tabaquismo.
- B. ¿Consideran que conocen los daños que produce el exceso de alcohol? ¿Cuáles son? Mencionar, por favor, una forma práctica de luchar contra el exceso de alcohol.
- C. ¿Consideran que conocen los daños que produce la adicción a sustancias tóxicas (drogas)? ¿Cuáles son? Mencionar, por favor, una forma práctica de luchar contra la adicción a las drogas.
- D. ¿Ven alguna diferencia en la forma en que se relacionan con las adicciones la mayoría de las mujeres y la mayoría de los hombres? Si su respuesta es positiva, señalar, por favor, la/s diferencia/s.
- E. ¿Ven alguna diferencia en la forma en que luchan contra las adicciones la mayoría de las mujeres y la mayoría de los hombres? Si su respuesta es positiva, señalar, por favor, la/s diferencia/s.


Formulario N° 2.4: EJERCICIO 2.B – Autoevaluación colectiva

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

- A. ¿Cómo creen Uds. que se puede luchar contra la violencia doméstica?
- B. Carlos y Juana están casados hace 10 años. Antes de casarse, Juan se acostumbró a pegarle a Juana cuando él consideraba que ella no hacía lo que debía hacer. ¿Piensan Uds. que esta pareja podrá solucionar por sí sola su problema de violencia doméstica? ¿Qué podrían hacer?
- C. ¿Cómo creen Uds. que se puede luchar contra la violencia en los lugares de trabajo?
- D. Juan se enojó con Pedro, que trabaja a su lado en un taller, y le dijo, con palabras muy groseras, que era un inútil y que todos se reían siempre de él. ¿Consideran que esto es violencia? ¿Por qué?
- E. ¿Ven alguna diferencia entre la forma en que se relacionan con la violencia doméstica la mayoría de las mujeres y la mayoría de los hombres?
Si la respuesta es positiva, señalar, por favor, la/s diferencia/s.
- F. ¿Ven alguna diferencia entre la forma en que tratan de superar la violencia doméstica la mayoría de las mujeres y la mayoría de los hombres?
Si su respuesta es positiva, señalar, por favor, la/s diferencia/s.

- En el caso del grupo de vecinos que reclamó a su Municipio, porque no les retiraban la basura de las calles con la frecuencia debida, hay un ejemplo que se podría destacar de la responsabilidad social frente a los derechos de los/as ciudadanos/as. Por supuesto que estos vecinos tienen derecho a reclamar y está muy bien que ejerzan su derecho.
- En el caso de violencia intrafamiliar en el hogar de Carlos y Juana, numerosas investigaciones sobre el tema indican que una pareja con una historia de violencia ya larga en el tiempo necesita de diversos apoyos para poder remontar su situación. Si continúan solos, lo más probable es que repitan lo que se denomina «el ciclo de la violencia»: sube la presión, viene la agresión psicológica o física, el arrepentimiento del agresor, el perdón de la víctima, la etapa de «luna de miel» hasta que vuelve a iniciarse un tipo de relaciones que termina en una nueva agresión.

- En el caso de Juan se busca ilustrar que no solamente los golpes son violencia, una palabra grosera, una burla, reírse de la persona, humillarla y disminuirla frente a los/as demás, son formas de violencia muy duras, que pueden causar graves daños. En la práctica docente a veces también se puede causar daño en forma inadvertida, sobretodo cuando no se cultiva la autoestima y la autoconfianza de cada participante.



EJERCICIO 2.C: **«Salud, sexualidad y reproducción»**

- | |
|---|
| → PRIMERA FASE: GRUPOS PEQUEÑOS |
| → SEGUNDA FASE: PLENARIA |
| → TERCERA FASE: AUTOEVALUACIÓN COLECTIVA |

Este ejercicio busca que los/as participantes aumenten su conciencia de su derecho a un desarrollo de su sexualidad y de su capacidad reproductiva, y complementariamente, a aumentar la conciencia de la necesidad de una sexualidad y una maternidad o paternidad responsables.

Están a disposición materiales elaborados por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) que complementarían o apoyarían estos ítems.

Así como el tema de las adicciones se presta para confesiones o acusaciones, este tema tiende a presentar un cariz diferente, por cuanto hay una socialización de ocultamiento y evitación de todo lo que sea hablar del punto. En este sentido, quizás sea importante que el/la docente trate de crear un clima de confianza y de madurez adulta antes de partir con el ejercicio.

→ PRIMERA FASE: GRUPOS PEQUEÑOS

En grupos de 4 ó 5 personas, se les solicita que respondan el formulario n°2.5 .

**Formulario N° 2.5****1. Sobre la educación sexual**

- 1.1 ¿Recibieron Uds. educación sexual en la infancia? Si la respuesta es positiva, referirse a lo principal que Uds. han aprendido en este aspecto.
- 1.2 ¿Recibieron Uds. educación sexual en la adolescencia? Si la respuesta es positiva, referirse a lo principal que Uds. Han aprendido en este aspecto.
- 1.3 ¿Cuáles son las dos ideas que les parecen más importantes sobre lo que debe saber una persona para el desarrollo de su sexualidad?

2. Sobre la expresión de la sexualidad

- 2.1 En el medio ambiente en el cual Uds. viven, ¿cómo estiman Uds. que las personas expresan su sexualidad? (por ejemplo, sin reparos y sin responsabilidad, con libertad y con responsabilidad). Dar dos ejemplos positivos y dos negativos.
- 2.2 ¿Cuáles son las principales ventajas que Uds. perciben en el desarrollo de una sexualidad responsable? (por ejemplo, respeto a sí mismo/a y a las demás personas, prevención de las enfermedades de transmisión sexual).

3. Sobre el acceso a los servicios

- 3.1 ¿Existen servicios en su localidad que provean información de buena calidad sobre los derechos reproductivos de mujeres y hombres?
- 3.2 ¿Existen en los servicios programas para planificar el nacimiento de los hijos?

**Formulario N° 2.5****4. Sobre la maternidad y la paternidad**

- 4.1 ¿Estiman Uds. que existen derechos que protejan la maternidad?
- 4.2 Dar, por favor, una opinión sobre si encuentran verdadera la siguiente frase: «La mujer sólo es mujer de verdad si es madre».
- 4.3 Para una mujer y un hombre, el hecho de concebir y tener un/a hijo/a, ¿implica una responsabilidad? ¿Cuál? ¿Por qué?
- 4.4 ¿Creen Uds. que espaciar el nacimiento de los/as hijos/as puede formar parte de la maternidad y paternidad responsable? ¿Por qué?
- 4.5 ¿Qué relación perciben entre la condición de madre y de trabajadora? ¿Cómo podrían compatibilizarse mejor estos roles?
- 4.6 ¿Estiman Uds. que existen derechos que protejan la paternidad?
- 4.7 Dar, por favor, una opinión sobre si encuentran verdadera la siguiente frase: «El hombre sólo es hombre de verdad si es padre».
- 4.8 ¿Qué relación perciben entre la condición de padre y de trabajador? ¿Cómo podrían compatibilizar mejor estos roles?

A continuación se acercan algunas sugerencias para comentar las preguntas del formulario N° 2.5:

- Los puntos de vista de las personas varían bastante respecto a estos temas y están cruzados por factores tales como la religión, la cultura, los grupos sociales a los cuales pertenecen, las experiencias de vida. Por consiguiente, se requiere abordarlos con el mayor respeto a la diversidad.
- El número de hijos y la decisión de la planificación familiar y la vida sexual son absolutamente personales y de la pareja. En este sentido, la pregunta por programas para planificar el nacimiento de los hijos no debería ser más que eso: una pregunta sobre servicios a los que se puede acceder, sin entrar en el tema de cómo serán utilizados.

- La frase «La mujer sólo es mujer de verdad si es madre» puede vincularse con «El hombre sólo es hombre de verdad si es padre». Esta relación puede ayudar a dejar al descubierto la asimetría entre hombres y mujeres: la idea de que la esencia de un hombre sea ser padre resulta usualmente muy distinta a la idea sobre la esencia de la mujer, aún cuando en teoría se reconoce que ambos son iguales.
- Concebir y tener un/a hijo/a debería significar una igual responsabilidad tanto para las mujeres como para los hombres. Los/as ciudadanos/as de sociedades más avanzadas están comprendiendo cada vez más estas ideas y actuando en consecuencia. En nuestros países, recién se está pensando en que los hombres y las mujeres se reproducen y, por lo tanto, los hombres trabajadores también tienen derechos que ejercer y responsabilidades que asumir en cuanto a sus hijos/as.

→ SEGUNDA FASE: **PLENARIA**

Se podría consultar a los grupos sobre lo que han anotado como respuestas al formulario y estimular una conversación sobre los aspectos más destacables, haciendo quizás énfasis en temas tales como la importancia de una expresión responsable de la sexualidad y la concepción de la maternidad y de la paternidad como el ejercicio de un derecho humano y de una responsabilidad personal, familiar y social (incluyendo lo laboral).

Sería indispensable discutir también la función social de la maternidad y de la paternidad, destacando que hay una responsabilidad de cada persona, pero también una responsabilidad de toda la familia y de la sociedad en su conjunto, e incluso de las organizaciones laborales.

→ TERCERA FASE: **AUTOEVALUACIÓN COLECTIVA****Formulario N° 2.6: EJERCICIO 2.C – Autoevaluación colectiva**

- A. ¿Consideran que han tenido una educación sexual adecuada? Si la respuesta es positiva, indicar las razones. Si la respuesta es negativa, explicar por qué.
- B. ¿Consideran que han aprendido algo nuevo sobre sus derechos y responsabilidades frente a la sexualidad? Si la respuesta es positiva, ¿qué es lo más importante que han aprendido? Si la respuesta es negativa, ¿por qué creen que no han aprendido algo nuevo?
- C. ¿Consideran que han aprendido algo nuevo sobre la maternidad responsable? Si la respuesta es positiva, ¿qué es lo más importante que han aprendido? Si su respuesta es negativa, ¿por qué creen que no han aprendido algo nuevo?
- D. ¿Consideran que han aprendido algo nuevo sobre la paternidad responsable? Si la respuesta es positiva, ¿qué es lo más importante que han aprendido? Si la respuesta es negativa, ¿por qué creen que no han aprendido algo nuevo?

**EJERCICIO 2.D:****«¿Cómo cuido mi salud ocupacional?»**

→ PRIMERA FASE: **PRESENTACIÓN DE EL/LA DOCENTE**

→ SEGUNDA FASE: **GRUPOS PEQUEÑOS**

→ TERCERA FASE: **PLENARIA**

→ CUARTA FASE: **AUTOEVALUACIÓN COLECTIVA**

→ PRIMERA FASE: **PRESENTACIÓN DE EL/LA DOCENTE**

Es importante que se tengan en cuenta materiales como las Recomendaciones de OIT y folletos de distintas Instituciones relacionadas con seguridad en el trabajo, lo que como ya se señaló serán puestos a disposición por el Programa FORMUJER.

Se podría hacer una breve exposición sobre lo que es la salud ocupacional y la importancia de cuidarla y promoverla. Se trataría de destacar lo que es el derecho a buenas condiciones físicas de trabajo y a la salud ocupacional en general, analizando ejemplos de accidentes del trabajo y enfermedades profesionales. También se debería destacar lo que son los actos inseguros y cómo cuándo no pueden eliminarse las condiciones inseguras de trabajo, corresponde a el/la trabajador/a utilizar elementos de protección tales como ropa y zapatos de protección, cascos, tapones para los oídos, anteojos para la vista, etc.

Sería preferible que los ejemplos dados correspondan a la realidad de los/as participantes. Estos pueden ser muy sencillos, pero vale la pena insistir sobre ellos. Casi todos/as los/as participantes deben tener en su anecdotario personal historias de enfermedades profesionales o accidentes del trabajo sufridos por ellos/as, por parientes o por personas amigas. El contexto será en esto muy significativo, dependiendo se trate de un lugar minero, de pesca, industrial, etc.

→ SEGUNDA FASE: **GRUPOS PEQUEÑOS**

En grupos de 4 ó 5 personas, se le pide que, en base a sus propios conocimientos, a la exposición de el/la docente y a lo que puedan consultar en los materiales, anoten:

- a) Su concepción de lo que es la salud ocupacional.
- b) Dos ideas principales respecto a cómo cuidar la salud ocupacional.

→ TERCERA FASE: **PLENARIA**

La conversación de la plenaria podría girar, principalmente, en torno a:

- a) El sentido y la prevención de los accidentes del trabajo.
- b) El sentido y la prevención de las enfermedades del trabajo.
- c) La promoción de la salud ocupacional.
- d) La forma en que mujeres y hombres enfrentan la salud ocupacional.

Como preparación para la autoevaluación, sería interesante que los grupos hicieran un análisis de los riesgos que las personas tienen en el mismo lugar donde se está realizando el curso. Generalmente los riesgos son pocos y las Instituciones de Formación Profesional tienen especial cuidado en esta materia, de modo que es un escenario liviano desde el cual comenzar a tomar conciencia o profundizar la conciencia ya existente en esta materia.

Sería también importante poder destacar que todos/as tienen derecho a una buena salud ocupacional, lo cual implica una responsabilidad de los empleadores y una responsabilidad individual de cada persona en el sentido de evitar los riesgos y no contribuir a ellos. Los ejemplos son muchos en este sentido, tales como la persona descuidada que deja objetos en riesgo de caerse encima de los/as demás, que no corta las llaves de suministro de energía, que no limpia un piso resbaloso, etc.

En general, los/as empleadores/as y los trabajadores/as en América Latina son poco cuidadosos/as de la salud ocupacional. A esto se puede agregar el tema de que muchas veces los hombres piensan que es «de poco hombre» o de cobardes preocuparse, por ejemplo, de protegerse con cascos y antiparras para los ojos o tapones para los oídos. Las mujeres, a su vez, tienden a presentar otra característica, fatal para su propia salud ocupacional: tienden a preocuparse más por la salud de los demás que por la propia.

→ CUARTA FASE: **AUTOEVALUACIÓN COLECTIVA**



Formulario N° 2.7: EJERCICIO 2.D – Autoevaluación colectiva



- A. En base a un análisis del lugar en que Uds. trabajan (sea trabajo en casa o fuera de la casa), identificar dos riesgos importantes de accidentes que Uds. deberían especialmente prevenir.
- B. En base a un análisis de la situación actual de salud de Uds., identificar dos aspectos que deberían especialmente cuidar cuando trabajan (en su casa o fuera de la casa).
- C. ¿Ven alguna diferencia entre la forma en que enfrentan la salud ocupacional la mayoría de las mujeres y la mayoría de los hombres? Si la respuesta es positiva, señalar, por favor, la/s diferencia/s.



EJERCICIO 2.E:
«Estilos de vida saludables»

- | |
|---|
| → PRIMERA FASE: PLENARIA |
| → SEGUNDA FASE: AUTOEVALUACIÓN COLECTIVA |

→ PRIMERA FASE: **PLENARIA**

Se trata de animar una reflexión colectiva del curso sobre estilos de vida saludables y estilos no saludables; a la vez se analizarán las consecuencias de unos y otros en la vida de las personas, especialmente en la vida laboral y familiar.

- a) El/la docente podría comenzar el diálogo presentando el caso de un trabajador que sea bebedor excesivo (o cualquier caso que el/la docente considere más apropiado para las problemáticas de la realidad de los/as participantes). El caso se podría describir apoyándose en láminas o transparencias e incluso pidiéndoles a los/as participantes que se refieran a casos que conocen.
- b) Una vez presentado el caso, se analiza sintéticamente el tipo de vida que lleva una persona así, cómo afecta su salud física y su salud mental, destacando lo que hace y no hace frente a sus compromisos familiares y laborales, la red de mentiras pequeñas y grandes en la cual se engancha permanentemente.
- c) Para finalizar, se solicita que se den otros ejemplos de estilos de vida no saludables y, por el contrario, destacar estilos de vida saludables, enfatizando los aspectos que tienen que ver con:
 - Higiene y seguridad de la vivienda.
 - Higiene de la persona (limpieza del cuerpo y de la cabeza, cambio de ropa, lavado de la ropa, etc.).
 - Nutrición (tipos de alimentos, excesos, horas de comida, importancia del desayuno, etc.).

- Rechazo al tabaquismo, el exceso de alcohol y la adicción a drogas.
- Hábitos de prevención de enfermedades (postura corporal, manera de sentarse, horas de sueño, vacunaciones, prevención de accidentes domésticos y del tránsito, etc.).
- Cuidado de la salud de los/as demás (riesgos de accidentes, contagios).
- Cuidado del medio ambiente.

Nota: En todos los casos se recomienda insistir en el hecho que no se requiere tener muchos recursos para llevar un estilo de vida saludable. Es innegable que más medios económicos pueden facilitar este estilo de vida (acceso a agua más limpia, a alimentos especiales, etc.), pero también valdría la pena destacar, ojalá del medio local, a personas y familias que logran llevar un estilo de vida saludable con muy pocos medios.

Algunas ideas importantes a tener en cuenta podrían ser las siguientes:

- Más que un discurso moralista en contra, por ejemplo, de las drogas y del alcohol, el ejercicio debería centrarse en los aspectos positivos de vivir en buena salud y cómo esto es la base para la formación y el desarrollo.
- Respecto a la posesión de más o menos medios, el enfoque también debería ser positivo, entendiendo que un estilo de vida saludable no va inexorablemente ligado a tener muchos medios.

→ SEGUNDA FASE: **AUTOEVALUACIÓN COLECTIVA****Formulario N° 2.8: EJERCICIO 2.E | Autoevaluación colectiva**

- A. Si piensan en estilos de vida saludables y no saludables, ¿cómo estiman que son sus estilos de vida?
- B. ¿Qué elementos necesitan para mejorar su estilo de vida y hacerlos más saludables?
- C. Respecto a lo que respondieron en b), ¿cuentan con todos los elementos necesarios o tendrían que conseguir algunos?
- D. ¿Qué podrían hacer para conseguir los elementos que necesitan para tener un estilo de vida más saludable?
- E. ¿Consideran Uds. que, en general, las mujeres llevan un estilo de vida más saludable que los hombres? Si la respuesta es positiva, señalar, por favor, la/s diferencia/s.

CIERRE DE LA UNIDAD

Se sugiere terminar la Unidad con una revisión de lo que se ha hecho durante su desarrollo, evocando los objetivos y dialogando con los/as participantes sobre la forma y grado en que se consideran cumplidos y lo que habría que seguir trabajando más adelante, a lo largo del curso.