

Módulo Género, Deporte, Recreación y Ludicidad



796

I59g Instituto Nacional de las Mujeres
Módulo género, deporte, recreación y ludicidad. – 1 ed. –
San José: Instituto Nacional de las Mujeres, 2014. (Colección
Producción de Conocimiento; n. 24; Aportes metodológicos n. 14)

52 p.; 21X28 cm.

ISBN 978-9968-25-306-2

1.TIEMPO LIBRE. 2.DEPORTES. 3.DERECHOS
DE LAS MUJERES. 4.MEDIOS DE ENSEÑANZA. 5.
CAPACITACIÓN. I. TÍTULO

CREDITOS

Producción Ejecutiva:

Instituto Nacional de las Mujeres.

Elaboración de textos:

Suiyen Ramírez Villegas
Ester Serrano Madrigal
Mariela Vega Cortés

Revisión y coordinación:

Ester Serrano Madrigal
Coordinadora a.i, Área Construcción
de Identidades y Proyectos de Vida

Revisión final:

Yolanda Delgado C.
Directora General de Áreas Estratégicas

Productor Gráfico:

Alonso Gamboa Valverde

Diseño de Portada:

Alonso Gamboa Valverde

Impreso en los Talleres Gráficos de la Editorial EUNED

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	5
INTRODUCCIÓN	7
El deporte y la recreación como un derecho humano de las mujeres.	7
Las mujeres en el deporte costarricense.	10
PROPUESTA METODOLÓGICA DEL MÓDULO	14
¿Para qué este módulo?	14
Perfil de las personas facilitadoras	14
Perfil de participantes	15
¿Cómo se pensó este módulo?	15
En el momento vivencial:	15
En el momento de análisis de la información:	15
En el momento de integración e incorporación:	16
Sobre las técnicas de presentación, encuadre, rompehielo, animación y cierre:	16
Otras sugerencias para la planeación del taller:	18
“TALLER GÉNERO, DEPORTE Y RECREACIÓN”	19
RESEÑA CONCEPTUAL:	19
¿Desde dónde miramos el deporte, la recreación y la ludicidad?	19
“Mujeres, deporte y recreación: ¿cómo ha sido nuestra participación?”	21
Principales mitos, estereotipos y realidades de la participación de las mujeres en el deporte y la recreación	24
Mujeres, deporte y recreación: ¿por qué es importante para nosotras?	27
Deporte y recreación como derechos humanos de las mujeres	30

ABORDAJE METODOLÓGICO .. .	30
Objetivos generales y específicos: .. .	30
Temas a abordar: .. .	31
Duración aproximada del taller. .. .	31
SESIÓN 1 .. .	31
Actividad 1: Bienvenida / Integración de participantes .. .	31
Actividad 2: La actividad física en mi vida .. .	32
Actividad 3: Representación con mimos	34
Actividad 4: Cierre de la sesión .. .	36
SESIÓN 2 .. .	37
Actividad 1: Reconectándonos .. .	37
Actividad 2: Encontrando mitos, estereotipos y prejuicios de género .. .	38
Actividad 3: Se quema la papa .. .	39
Actividad 4: ¿Cómo integrar estos conceptos en nuestros trabajos o proyectos?.. .	41
Actividad 5: Rally de conocimientos .. .	43
Actividad 6: Telaraña .. .	44
ANEXOS .. .	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS. .. .	51

PRESENTACIÓN

Desde el Área Construcción de Identidades y Proyectos de Vida del Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU), donde se aborda el trabajo para la incorporación de la perspectiva de género en el sector social, se ha venido incursionando en un ámbito poco usual pero sumamente necesario para la institucionalidad a favor de los derechos humanos de las mujeres: el deporte y la recreación.

En el mes de setiembre del 2011, con la firma de la Declaración de Brighton sobre Mujer y Deporte por parte de Costa Rica, nuestro país se compromete a desarrollar una cultura deportiva que permita y valore la plena participación de mujeres en todos aspectos del deporte, lo que representa un impulso importante al trabajo que ya se venía dando, poco a poco, desde la fundación del Deportivo Femenino Costa Rica F.C. en el año 1949, como uno de primeros logros visibles en la historia de las mujeres en el deporte.

Asimismo, esta Declaración junto con toda la normativa nacional e internacional en materia de igualdad entre mujeres y hombres, compromete al Estado costarricense a redoblar esfuerzos por romper los mitos, estereotipos y prejuicios que han mantenido a las mujeres lejos de las canchas, del juego, de la actividad física, del tiempo para desarrollar este aspecto de sus vidas, así como para incursionar, desempeñarse y mantenerse sin discriminación en disciplinas deportivas y recreativas, como jugadoras, entrenadoras, dirigentes y en puestos de toma de decisiones.

Son muchos los retos por delante, por lo que desde el INAMU hemos decidido desarrollar este módulo de sensibilización y capacitación, con el fin de brindar herramientas que nos acerquen a la reflexión de nuevas maneras de ver el deporte y la recreación como un derecho humano fundamental para el desarrollo integral de las mujeres.

La elaboración de este módulo implicó un trabajo investigativo y creativo de las funcionarias del INAMU, quienes además, realizaron un proceso de consulta con personas expertas, que brindaron valiosos aportes desde lo histórico, lo conceptual y metodológico.

En este sentido, se desea destacar el aporte de Lic. Roy Arias Cruz y María Alfaro Rodríguez de la organización SEPROJOVEN, la especialista invitada M.Sc.Sandra Jiménez Mata, y la metodóloga y miembro del Comité Olímpico Nacional, la Licda. Karla Alemán Cortés, a quienes una vez más damos las gracias por su dedicación y esfuerzo, no solo en función del módulo, sino desde el compromiso asumido en su trabajo profesional y su aporte a los derechos humanos de las mujeres.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Alejandra Mora Mora', written in a cursive style.

Alejandra Mora Mora
Ministra de la Condición de la Mujer
Presidenta Ejecutiva
Instituto Nacional de las Mujeres

INTRODUCCIÓN

El deporte y la recreación como un derecho humano de las mujeres

El juego ha existido desde siempre en todas las culturas y ninguna otra acción tiene el poder para convocar a la gente, como participantes o como público, por sus características lúdicas y divertidas, que responden a una necesidad humana. En la actualidad, se está dejando de ver las actividades lúdicas, como el deporte y la recreación, como actividades de lujo o pasatiempos, para posicionar el tema como un eje más dentro de los derechos humanos de las personas, relacionados sobre todo con la salud integral en todas sus dimensiones. La comunidad internacional ha reconocido el deporte como un derecho fundamental. En 1978 la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura - UNESCO lo califica como un derecho primordial para todas las personas, y en 1989, los Estados signatarios de la Convención sobre los Derechos del Niño y la Niña reconocen el derecho al descanso y al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias para las personas menores de edad.

Por su parte, la Convención para la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer –CEDAW (1979), en su artículo 10, inciso g) compromete a los Estados Partes a tomar medidas para eliminar la discriminación contra las mujeres y asegurar “las mismas oportunidades para participar activamente en el deporte y la educación física”.

La Primera Conferencia Mundial sobre la Mujer y el Deporte se celebró en 1994 en Brighton, Inglaterra, y dio como resultado la Declaración de Brighton (Anexo 1), mecanismo internacional que promueve la participación de las mujeres en el deporte. En esta declaración se plantea que la planificación, diseño y gestión en instalaciones deportivas respondan a las necesidades de las mujeres, al liderazgo (formación de entrenadoras, asesoras y directivas, por ejemplo), programas de educación, formación y desarrollo en equidad de género, información e investigación en la temática, asignación de recursos, cooperación nacional e internacional, intercambio de conocimientos y experiencias¹.

¹ Recuperado el 5 de abril 2013 de: <http://www.ind.cl/enfoque-de-genero-y-deporte/Pages/Enfoque-de-Genero-y-Deporte.aspx>.

Esta Declaración se adoptó formalmente en nuestro país hasta setiembre del año 2011.

En 1995, se incluyó el deporte en el Programa de Acción de Beijing y luego en el documento de seguimiento Beijing+5. En 1998 se da la Segunda Conferencia Mundial sobre la Mujer y el Deporte que tuvo lugar en Windhoek, Namibia. La Llamada a la Acción de Windhoek va más allá de un llamamiento a una mayor participación de las mujeres en las actividades y organizaciones deportivas: hace del deporte un medio para alcanzar otros objetivos en materia de salud, educación y derechos humanos.

En el año 2003 se realiza la primera conferencia sobre deporte y desarrollo, la Conferencia de Macolin, celebrada en Suiza, organizada por el Asesor Especial de la Organización de Naciones Unidas - ONU, Adolf Ogi, la Agencia Suiza para el Desarrollo y la Cooperación (COSUDE) y la Oficina Federal del Deporte (OFSPD). Se contó con la participación de 400 personas, personalidades de alto rango y representantes gubernamentales, de instituciones, de la ONU, del mundo deportivo, de organizaciones de desarrollo y de los medios de comunicación. Finalmente, se adoptó la Declaración de Macolin (Anexo 2), que resalta el deporte como un derecho humano e invita a todas las partes a ponerlo al servicio del desarrollo. A la vez la ONU declara el año

2005 el Año Internacional del Deporte y de la Educación Física.

La resolución 58/5 de la Asamblea General de la ONU del 2003 insta a los gobiernos, instituciones especializadas, organizaciones de desarrollo y asociaciones deportivas a explotar las posibilidades que brinda el deporte para promover la educación y la formación, la salud, el desarrollo y la paz. “El deporte y el juego deben contribuir sobre todo a alcanzar los Objetivos de Desarrollo del Milenio, los cuales aspiran, entre otras cosas, a reducir la pobreza a la mitad de aquí a 2015”. Como consecuencia, actualmente muchos proyectos utilizan el deporte como instrumento del desarrollo”²

En el marco de la promoción y protección de los derechos humanos, el desarrollo de actividades deportivas también puede contribuir a superar estereotipos de género, cuestionar los modelos socioculturales impuestos a las mujeres y a las jóvenes y abordar los roles de género en la sociedad. El deporte puede proporcionar a las mujeres y a las jóvenes la ocasión de mejorar sus contactos sociales y de incrementar su participación en la vida pública³. Sin embargo, por un largo periodo de la historia se han dado situaciones

2 Agencia Suiza para el Desarrollo y la Cooperación (2005). “El deporte al servicio de la paz y el desarrollo”. Inglaterra: COSUDE.

3 Ídem

de inequidad en la participación deportiva de la ciudadanía, favoreciendo visiblemente la presencia y auge del deporte en los hombres, a quienes se les otorga mayores espacio de desarrollo público y de privilegios en todos los ámbitos del sistema deportivo⁴, muy por encima del apoyo y reconocimiento del aporte de las mujeres en este campo.



A partir de la existencia de un marco normativo en derechos humanos de las mujeres, así como los cambios de roles en lo cultural y social con miras a la igualdad entre hombres y mujeres, se ha logrado la inclusión de las mujeres en las actividades deportivas y recreativas, y se propone trabajar el deporte desde un

enfoque de género, para provocar cambios y trabajar en función de una acción deportiva equitativa y justa para hombres y mujeres⁵.

En cuanto a las estadísticas de la participación de la población en actividades deportivas, se estima que cerca de tres cuartas partes de la población, incluyendo personas jóvenes y adultas realizan poca actividad física y más de 53.8 % llevan una vida sedentaria⁶. Aunque se tenga este dato general, se prescindiría de datos diferenciados por sexo. En España sí se ha logrado diferenciar datos para identificar que mientras un 40% de hombres declaran hacer algún tipo de actividad física durante su tiempo de ocio semanal, sólo un 25% de las mujeres lo practican. Asimismo, señala que la presencia de mujeres en puestos de responsabilidad de las entidades deportivas, es de apenas un 10% de mujeres en las asambleas generales de las Federaciones Españolas, un 8% en las comisiones delegadas y un 9% en las juntas directivas⁷.

En cuanto a Costa Rica, hay muy pocos estudios realizados a escala nacional que investiguen aspectos de salud y

4 Recuperado el 5 de abril 2013 de: <http://www.ind.cl/enfoque-de-genero-y-deporte/Pages/Enfoque-de-Genero-y-Deporte.aspx>

5 Ídem

6 La Nación, viernes 9 octubre 2009, Aldea Global

7 Recuperado el 5 de abril de 2013 de: http://www.mujerydeporte.org/articulos/ver_articulo.asp?Id_noticia=148&Titulo_not=M%E9ndez+aboga+por+eliminar+las+barreras+entre+mujer+y+deporte

ejercicio físico, uno de ellos es la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, realizada por el Instituto de Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA) en el año 1990. Por su parte, el Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011-2021 identifica que a pesar del aumento gradual de la población activa (que realiza ejercicio físico de forma regular), todavía la prevalencia de población sedentaria o insuficientemente activa continúa siendo alta: 78% en 1990, 77,7 % en 1995, 69,8% en el año 2000, 66,4 % en el 2006 y en el año 2010 el 50,1%.⁸

Un estudio más reciente, realizado por la Escuela de Estadística de la Universidad de Costa Rica⁹, indica que únicamente el 5,1% de la población practica algún deporte seis o siete veces por semana, aunque más de la mitad de la población conoce campeonatos o torneos deportivos y es capaz de identificar jugadores o deportistas específicos, **seis de cada 10 costarricenses no practica ningún deporte**. De este estudio sí se desprenden datos desagregados por género, identificando que el índice promedio de hábitos deportivos es de 3,5 en personas de 18 a 69 años, y este índice es más bajo en mujeres (2,5), que en hombres

(4,4), y varía de acuerdo con el nivel de educación: 2,7 en quienes tienen primaria o menos y 4,4 en costarricenses con formación universitaria.

Las mujeres en el deporte costarricense

En cuanto a la historia de la participación femenina en el deporte costarricense, la primera disciplina en la que incursionaron las mujeres fue en baloncesto, en la década de 1910 y destaca Cristina Lizano, quien además de ser jugadora era maestra y desde este otro ámbito motivó siempre a las niñas y adolescentes para que se interesaran por participar en actividades deportivas. Posteriormente, formaría en primer equipo de baloncesto femenino: Club Sport La Libertad, quienes lograron muchos éxitos nacionales e internacionales. De este grupo proceden 5 de las mujeres que han ingresado en la Galería del Deporte. A pesar del auge experimentado por el baloncesto costarricense, las deficientes e insuficientes instalaciones deportivas retardaron su promoción y masificación, además de la oposición generalizada de la población, quienes manejaban mitos como que lo que hacían no era “asunto” de mujeres, pues atentaba contra su femineidad.¹⁰

8 Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación (2011). Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011-2021. 1ª. ed.--San José, Costa Rica.

9 Recuperado el 5 de abril de 2013 de: <http://www.ucr.ac.cr/noticias/2013/01/23/cerca-del-60-de-la-poblacion-no-practica-deporte.htm>

10 Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes (1997). La Mujer y el Deporte en Costa Rica. Estudio realizado por el historiador Carlos Manuel Zamora Hernández. Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Histórico Cultural. Costa Rica.

En la Galería Costarricense del Deporte, de 123 deportistas, únicamente 12 son mujeres: Ana Cristina Ulloa (voleibol), Avis Mc Lean Gray (baloncesto), Cristina Lizano Quirós (baloncesto), Margarita Martínez Hernández (baloncesto), Margarita Segreda Víquez (baloncesto), María del Milagro París (natación), Mayra Soto Hernández (atletismo), Yolanda Britton Ridley (baloncesto), Silvia Poll Ahrens (natación y primera medallista olímpica de Costa Rica), Claudia Poll Ahrens (natación, única medallista olímpica de Oro para Costa Rica), Sandra Jiménez Mata (baloncesto). Por sus logros, a Claudia Poll se le considera la deportista más exitosa e importante de la historia de Costa Rica hasta la fecha y, la nadadora latinoamericana más exitosa de todos los tiempos.

El 21 de marzo de 1997, la Presidencia de la República, según decreto N° 25966-C, indica que 28 de mayo de cada año, se declara el Día Nacional Mujer, Salud y Deporte. A la vez, se creó el mismo año, la Comisión Interinstitucional Mujer, Salud y Deporte; con el propósito de coordinar un programa nacional que contribuya a elevar la calidad de vida de la mujer costarricense, mediante la práctica de hábitos saludables que incluya deporte y una adecuada nutrición.

Por su parte, el Comité Olímpico Nacional cuenta con una Comisión

sobre Mujer y Deporte, que no solo ha luchado por visibilizar y reconocer a las mujeres deportistas en Costa Rica, sino también ha venido realizando importantes acciones para capacitar a mujeres en empoderamiento, liderazgo y gestión deportiva. Esta Comisión tiene como objetivo: “Promover la mujer en el deporte y promover la igualdad entre los hombres y las mujeres a todos los niveles, tanto en la práctica del deporte como en su administración¹¹.”

Asimismo, es importante destacar el papel de las mujeres en los pasados Juegos Deportivos Centroamericanos 2013, donde ganaron medallas de oro, plata y bronce en disciplinas como: baloncesto, voleibol, voleibol de playa, futbol,



11 Recuperado el 9 de julio de 2014 de: <http://concrc.org/cms/acerca-del-con-crc/comisiones>

balonmano, ciclismo, karate do, natación relevo 400, taekwondo, tenis, atletismo, atletismo relevos 4x400, Heptatlón, 400 vallas, Boliche, Natación 50 pecho, Natación 200 dorso, Nado sincronizado, Disco, Martillo, Boxeo, Ciclismo, Ecuestre, Fisicoculturismo, Gimnasia, Halterofilia, Judo, Patinaje, Racquetbol, Tenis de mesa y Paraolimpiadas.

Por su parte, el 8 de marzo 2012 se firma un convenio entre el Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU) y el Comité Olímpico Nacional, que procurará desarrollar acciones que permitan mejorar la participación de las mujeres en la práctica de deportes, y eliminar la discriminación que sufren en este ámbito a causa de su género, con la Presidenta de la República como testiga de honor.

La firma de dicho convenio se realizó en el marco de la conmemoración del Día Internacional de las Mujeres, para lo cual también se realizó el I Festival Mujeres y Deporte, en el cual se contó con un foro con expertas en la materia, eventos deportivos con niñas y adolescentes, una carrera, actividades de información, divulgación y promoción de derechos y un acto de reconocimiento a mujeres pioneras destacadas en el deporte nacional:

Teresita Muñoz Rojas. LA CHAPARRITA DE ORO, reconocida como una de las mejores jugadoras de baloncesto de su época, también fue integrante del equipo de fútbol La Libertad.

Bertilia Castro Umaña. Escogida por la Federación Internacional de Historia y Estadísticas de Fútbol entre las 15 mejores futbolistas del siglo en CONCACAF. En 1954 fue designada “La mujer símbolo del deporte” por el Círculo de Periodistas y Locutores Deportivos de Costa Rica.

Yadira Troz Flores. Compitió en la rama del boliche por 22 años consecutivos, y ostentó el título de campeona nacional en 12 ocasiones.

Thelma Zúñiga Vega. Con 19 años de edad, inició en el atletismo como hobby. Desde entonces y hasta la fecha, se ha destacado como atleta, entrenadora y dirigente en el atletismo nacional e internacional.

Clemencia Conejo Chacón. Pionera de la formación de profesores(as) de Educación Física. Fue la primera mujer en integrar el Consejo Nacional de Deportes y la Dirección General de Educación Física y Deportes, así como varios cargos importantes a nivel deportivo y universitario.

Alia Sarkis. Destacó en el mundo deportivo como jugadora de baloncesto y como pionera y líder en el volibol femenino.

María Elena Valverde Coto. Formó parte del Deportivo Costa Rica, primer equipo de fútbol femenino.

Lilliam McLenan. Jugadora de basketbol, miembro fundadora en 1940 del primer equipo de basketbol de la provincia de Limón, llamado “Pathfinder”.

Posteriormente, el INAMU ha establecido alianzas de cooperación con algunas organizaciones no gubernamentales y federaciones para apoyar la gestión y promoción de actividades deportivas femeninas, tal es el caso del trabajo realizado desde hace tres años con la organización SEPROJOVEN, con quienes se han realizado campamentos deportivos y recreativos con niñas y adolescentes de comunidades prioritarias e indígenas, quienes vienen fortaleciéndose en la disciplina del fútbol femenino a través de un consolidado liderazgo comunitario. A partir de esta alianza, se logra involucrar a un grupo de niñas futbolistas de Costa Rica y Nicaragua en las actividades del Mundial Femenino Sub17 celebrado en Costa Rica entre los meses de marzo y abril del 2014.

Otro ejemplo, es el convenio de cooperación establecido con la Federación Costarricense de Ciclismo, en el marco de la Vuelta Internacional Femenina de Ciclismo de Ruta, en el pasado mes de febrero 2014.

Ambos convenios han incluido acciones formativas como apoyo logístico, organizativo y equipamiento especializado para las mujeres deportistas.

PROPUESTA METODOLÓGICA DEL MÓDULO

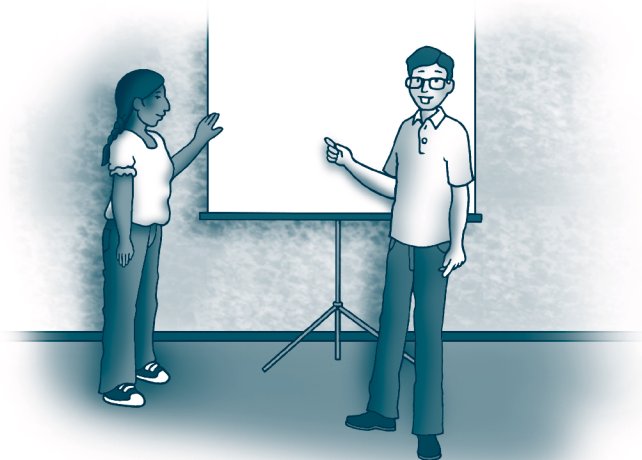
¿Para qué este módulo?

El presente módulo nace con la intención de compartir un marco conceptual, metodológico e instrumental en un nivel básico, construido y desarrollado desde el Área Construcción de Identidades y Proyectos de Vida del INAMU, para la incorporación de los enfoques de derechos humanos y género en la reflexión y capacitación sobre el derecho de las mujeres a desarrollar actividades físicas desde el deporte, la recreación y la ludicidad.

Perfil de las personas facilitadoras

Al compartir esta propuesta, esperamos que sea utilizada por otras personas facilitadoras de instituciones, organizaciones o grupos comunitarios, que deseen desarrollar procesos de sensibilización y capacitación en esta línea de concientización y compromiso con el derecho de las mujeres a incorporarse y empoderarse en el ámbito deportivo, así como el derecho a la recreación en un marco de igualdad y equidad de género.

En este sentido, se espera que las personas facilitadoras cuenten con formación y conocimientos en materia de género y de actividad física, ya sea como educadora física, deportista, promotora recreativa y/o lúdica. Asimismo, que previamente desarrollen un proceso de estudio y acercamiento al tema a través de bibliografía, entrevistas con personas clave en las materias relacionadas, e incluso, mediante la experimentación de la actividad física en diversas ramas, ya sean deportivas, recreativas o lúdicas, ya que estas **experiencias pueden enriquecer su papel como facilitadora del taller propuesto.**



Perfil de participantes

Al tratarse de un nivel básico de sensibilización, el módulo puede aplicarse con diversidad de personas; personal en educación, organizaciones de mujeres, de personas jóvenes, deportistas, dirigentes de deportes y recreación, organizaciones comunales, entre otras. Lo importante es que sean personas que requieran y deseen incursionar en la reflexión y apropiación de herramientas conceptuales y metodológicas para comprender y promover la actividad física como un derecho humano de las mujeres y una herramienta para el empoderamiento personal y colectivo bajo los principios de igualdad y equidad entre mujeres y hombres.

¿Cómo se pensó este módulo?

Este módulo ha sido construido con base en metodologías participativas de educación popular e interaprendizaje, las cuales proponen que un proceso de aprendizaje grupal debe transitar por tres momentos metodológicos clave:



En el momento vivencial:

- Las personas retoman sus experiencias y saberes a través de dinámicas vivenciales, historias de vida, visualizaciones, etc. donde se parte de las formas de pensar y sentir de los y las participantes.
- Se recuperan los conocimientos, los estereotipos, los mitos, las experiencias para comprender un tema o situación particular en el proceso de aprendizaje propuesto.
- Cuando las personas vivencian hacen propia la reflexión y el aprendizaje.

En el momento de análisis de la información:

- Las personas recopilan los elementos claves surgidos en la vivencia y analiza la relación entre ellos, las causas, las consecuencias, las similitudes, las diferencias, discuten sobre los mitos y estereotipos.
- Este proceso permite reestructurar lo que parecía estructurado. Permite conocer otros puntos de vista, compartir y construir un nuevo conocimiento a partir del intercambio con las demás personas.

En el momento de integración e incorporación:

- Integración de los dos momentos anteriores.
- Las personas del grupo intentan mirar el tema o situación con una nueva perspectiva, donde se han articulado las experiencias anteriores y los nuevos conocimientos surgidos de un proceso de construcción colectiva.
- No se trata de un consenso entre todas las partes, sino de compartir nuevas visiones, nuevas interrogantes y establecer propuestas de acción o abordaje

Las actividades que aquí se proponen procuran seguir la lógica señalada anteriormente, por lo que se sugiere seguir el orden en que aparecen, aunque las sesiones sean programadas en día completo o medios días.

Asimismo, en consonancia con el tema propuesto en este módulo, se sugiere la **integración de dinámicas que promuevan la actividad física de las personas participantes**, como una manera de vivenciar los efectos positivos de la misma, e integrarlas a la reflexión y aprendizaje desde una propuesta práctica de los derechos humanos que acá se desean promover.

En esta línea, también se insiste que la persona facilitadora ponga énfasis en el principio colaborativo y en el desarrollo de destrezas y habilidades a través de las actividades y juegos propuestos, mientras que insiste en que los mismos no se realicen bajo un espíritu de competencia, donde una gana y el resto pierde, ya que ideológicamente resultaría contradictorio con los enfoques -de derechos humanos y género-, que trabajamos en este proceso de aprendizaje. Asimismo, se debe considerar **que las actividades sean adaptadas para que personas con diversidad de condiciones físicas y cognitivas** puedan participar, por ejemplo: personas con discapacidad, tercera edad, jóvenes, con algún padecimiento de salud, o que no saben leer o escribir.

Sobre las técnicas de presentación, encuadre, rompehielo, animación y cierre:

Advertimos que no se contemplan actividades de **presentación, encuadre, rompehielo, animación o cierre**, ya que nos hemos concentrado en proporcionar actividades directamente relacionadas con el abordaje de los ejes temáticos, es decir, solo aparecen **actividades sustantivas**. Esto no quiere decir que se deban excluir este tipo de actividades,

al contrario, son sumamente importantes para el proceso grupal, sin embargo, la definición de las mismas quedan a elección y creatividad de la persona facilitadora.

A lo largo del módulo se sugiere la incorporación de dinámicas de esta índole, tal como se señaló anteriormente, para fortalecer los objetivos de este taller en la vivencia de la actividad física como un derecho humano. Es por esta razón que la facilitadora debe enunciar previamente, en la convocatoria, que las personas asistan al taller con **ropa cómoda**, ya que se realizarán pequeños ejercicios y juegos a lo largo del taller.

A continuación, se ofrecen algunos lineamientos que pueden resultar de utilidad para la planificación del taller:

- a. Siempre que se inicia un proceso con un grupo es importante considerar si es nuevo, donde sus integrantes no se conocen o se conocen poco, se debe realizar una **dinámica de presentación** que les permita conocerse y entrar en contacto entre sí. Si el grupo ya se conoce y ha venido trabajando anteriormente, se puede iniciar con una técnica **rompehielo** o un juego corto.
- b. Otro aspecto necesario de incluir al inicio del taller es realizar un **encuadre** sobre el mismo. En este momento, la facilitadora debe compartir con

el grupo los **objetivos y temas** que se abordarán, así como las **reglas** grupales que permitirán a las personas sentirse cómodas y comprometidas con el proceso de aprendizaje, por ejemplo: puntualidad, no atender llamadas telefónicas dentro del espacio del taller, respeto a la diversidad de opiniones, confidencialidad, pertinencia de los aportes de acuerdo al tema que se trabajará, cooperación, entre otros. Este ejercicio se puede proponer como una construcción grupal, de manera que se involucre y comprometa a las personas en las reglas propuestas y acordadas.

- c. Asimismo, la facilitadora debe contar con algunas actividades que sirvan para **reanimar** al grupo, especialmente después del receso de almuerzo cuando las sesiones son de un día completo, o cuando percibe que las personas están cansadas.
- d. Todos los talleres deben tener un **cierre** que permita una síntesis de lo aprendido, sentido o vivido en la jornada de trabajo, además que le sirve a la facilitadora para valorar los logros y vacíos del proceso y del grupo. Este cierre se puede hacer pidiendo a las personas que expresen con una palabra cómo se sienten, qué aprendieron, qué tarea se llevan a su vida, etc.

También se les puede pedir a las personas que escriban una carta a la facilitadora o a alguna persona contándoles sobre el taller en que participaron: lo que aprendieron, lo que les gustó, lo que nos les gustó, o alguna sugerencia para mejorar el taller.

Otras sugerencias para la planeación del taller:

- Trabajar con grupos de no menos de 15 personas y no más de 25, ya que las dinámicas y trabajos grupales que acá se proponen requieren un número mínimo de participantes para la conformación de trabajos en subgrupos, asimismo, un grupo mayor de 25 personas resulta complejo y se disminuye la posibilidad de generar una participación equitativa y de beneficio para quienes participan, de cara a la sensibilización y aprendizaje que se pretende generar.
- Contemplar dentro de la planeación del taller tiempos para receso y almuerzo.
- Preferiblemente contar con una co-facilitación y distribuirse las tareas y apoyos que brindarán una a la otra previamente al taller.

- Llevar bien estudiados los temas y actividades a realizar, así como tener listos los materiales y el equipo necesario antes del taller, y tratar de reducir las posibilidades de imprevistos que puedan afectar el desarrollo del trabajo.
- También se podría contemplar dentro de la programación llevar a alguna mujer deportista como invitada para que comparta su experiencia, llevar videos que ilustren el trabajo y temáticas a abordar y faciliten el conocimiento, análisis y discusión grupal.



“TALLER GÉNERO, DEPORTE Y RECREACIÓN”

RESEÑA CONCEPTUAL:

¿Desde dónde miramos el deporte, la recreación y la ludicidad?

Deporte:

Según la OMS, la actividad deportiva es “toda actividad física, especializada y organizada”. Según, el Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011-2021, de Costa Rica, es toda aquella actividad que involucra movimiento físico, a menudo asociadas a la competitividad, por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con la misma persona o con las demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas.

Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar de la persona es la forma primordial para determinar el resultado; por lo tanto, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del

deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento.¹²

El 6 de abril del 2014, Naciones Unidas celebró el primer Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz, con el fin de “poner de relieve el potencial del deporte para hacer avanzar los derechos humanos, echar abajo los obstáculos y promover la solidaridad mundial”¹³.

Desde esta perspectiva, el Deporte para el Desarrollo y la Paz se propone “promover la cooperación, la solidaridad, la tolerancia, la comprensión, la inclusión social y la salud en los planos local, nacional e internacional. Sus valores intrínsecos como el trabajo en equipo, la justicia, la disciplina, el respeto por el adversario y las reglas del juego son entendidas por todo el mundo y se pueden aprovechar en el avance de la solidaridad, la cohesión social y la convivencia pacífica.”¹⁴

12 Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación (2011). Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011-2021. 1ª. ed.--San José, Costa Rica.

13 Recuperado el 9 de julio de 2014 de: <http://www.un.org/es/events/sportday/2014/sgmessage.shtml>

14 Recuperado 9 de julio de 2014 de: <http://www.un.org/es/events/sportday/>

De esta manera, se resalta el papel del deporte como derecho humano, que debe ser promovido como tal y debe procurar características intrínsecas a los principios y marco ético de éstos, entre ellos la universalidad, la inclusión, la justicia y la equidad, aspectos estrechamente vinculados con el enfoque de género.

Asimismo, se reconoce el deporte como un vehículo para la paz y el desarrollo de las personas a nivel individual pero sobretudo, para el colectivo humano, para el bienestar común de la sociedad, por lo tanto debe ser promovido y accesible para todas las personas independientemente de su sexo, condición física y cognitiva, etárea, socioeconómica, cultural, política, étnica, sexual, geográfica, entre otras.

Recreación:

Para Carmen Grace Salazar (2002), “la recreación es un conjunto de actividades placenteras realizadas durante el tiempo libre y que promueven el desarrollo integral de las personas. En la recreación, cada persona selecciona las actividades que desea realizar y, además, decide cuándo participar en ellas” (p.39), de esta manera, la gama de actividades recreativas es tan amplia como los intereses, condiciones, necesidades y tiempos libres de cada persona, esto incluye: deportes, juegos, actividades,

físicas, pasatiempos, actividades culturales, al aire libre y en contacto con la naturaleza, actividades cognoscitivas, recreación social, turismo y actividades de enriquecimiento y actualización profesional. Estas pueden ser realizadas individualmente, en pareja o en grupo.

Es importante tener claros los conceptos acá descritos, ya que si bien es cierto todas estas actividades recreativas que se señalaron anteriormente son importantes y constituyen parte de los derechos humanos, desde este módulo se quiere hacer énfasis en aquellas que impliquen movimiento humano o actividad física.

En este sentido, la actividad física estaría considerada como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”¹⁵, donde el ejercicio es una de las formas de actividad física, pero a diferencia de ésta, el ejercicio “es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.”¹⁶

Otro concepto importante que este módulo ofrece a la reflexión es el de ludicidad, que deriva de lo lúdico, el juego.

15 Recuperado el 9 de julio de 2014 de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

16 Idem.

“Jugar es divertirse, hacer, buscar, comunicarse, investigar, imaginar, hacer como si, crear, evolucionar, crecer...El juego es un camino natural y universal para que el individuo se desarrolle personal y profesionalmente y pueda integrarse con mayor plenitud en la comunidad. En nuestra cultura, actualmente, el juego de calidad contribuye al aprendizaje, felicidad, humanización del individuo y de la sociedad.”¹⁷



17 Recuperado el 9 de julio de 2014 de: <http://www.ub.edu/ice/postgraus/13-14/PosgradoLudicidadescuela.pdf>

“Mujeres, deporte y recreación: ¿cómo ha sido nuestra participación?”

En los primeros juegos olímpicos, realizados en Atenas en el año 1896, no se contó con participación de mujeres pues era explícitamente prohibida para ellas, bajo el argumento de que la práctica del deporte no era apropiada para las mujeres. Tal como señala Alfaro y cols. (s/a) “el deporte ha sido históricamente un espacio de confrontación masculina en el que, simbólicamente, se expresan rasgos que tradicionalmente se exigen, al “verdadero hombre”, *el hombre viril*. Este hombre debe estar adornado de fortaleza física, agresividad, astucia, protagonismo y liderazgo, así como la fuerza moral necesaria para enfrentarse a las adversidades; es decir, la parte de la humanidad llamada sexo fuerte.”

El fundador de los Juegos Olímpicos de la era moderna, el Barón Pierre de Coubertin, no pudo alejarse de los prejuicios de su tiempo, cuando afirmaba que “*no es digno ni elegante que las mujeres participen en el deporte, resulta antiestético y carece de interés*”, “*las mujeres en el deporte están para coronar de guirnaldas al vencedor*” (Idem). Dichos postulados respondían claramente a los estereotipos y mandatos de género y a la división sexual del trabajo,

donde las mujeres estaban excluidas de los espacios públicos, incluido el mundo deportivo formal.

Es hasta el año 1900, donde se da la participación de la primera mujer atleta y tuvieron que pasar más de 100 años para que las mujeres lograran una representación del 42.39% en los Juegos Olímpicos celebrados en Pekín 2008.

En los últimos tiempos se ha dado un importante auge en las actividades físico deportivas, como producto de la necesidad de las sociedades actuales de mejorar la calidad de vida, alcanzar y mantener una buena salud y ocupar su tiempo libre.

Esta necesidad, se ha plasmado en un movimiento mundial que básicamente se ha movido en dos vertientes: la alta competición y las actividades físico recreativas. Estas últimas ofrecen, practicadas de manera justa y equitativa, la posibilidad de un descanso de las actividades rutinarias, el desarrollo de capacidades creativas y la recuperación física y mental de quien las realiza. Al ser estas actividades voluntarias, tienen una fuerte conexión con los estilos de vida, que indudablemente están marcadas por la socialización por género.

De este modo, la participación de las mujeres en las actividades físico deportivas, sean estas de carácter competitivo o recreativo, dista mucho de moverse

en ámbitos de igualdad y equidad, especialmente en las competencias de máximo nivel, pero también de su papel en las estructuras propias de esta actividad, incluidas la dirección y gestión que se impulsa desde las federaciones y los grupos asociativos, así como los cuerpos arbitrales, el periodismo, la investigación y la enseñanza, los cuerpos médicos, entre otros.

Hasta hace muy poco nuestras sociedades defendían la idea de que las mujeres no solamente éramos diferentes a los hombres, sino inferiores. Las diferencias fisiológicas y físicas, mal interpretadas, han resultado en desigualdades, que se expresan en diferentes ámbitos, incluidos los deportes. Así, los mitos y estereotipos que rodean a las mujeres y el deporte todavía tienen presencia en nuestras sociedades; se piensa que ellas tienen menores aptitudes para la práctica deportiva, la competencia y el entrenamiento, anteponiendo su fragilidad y sensibilidad con connotaciones obviamente no propias para la práctica deportiva.

Tal como se señaló anteriormente, la división sexual del trabajo constituye, al lado de los mitos, estereotipos y prejuicios, otro de los elementos estructurales que limitan la participación de las mujeres en el mundo recreativo, lúdico y deportivo. El uso del tiempo no es el mismo para los hombres que para las mujeres,

factor fundamental en la práctica del deporte, puesto que los hombres cuentan con más tiempo libre para practicar deporte y actividades recreativas, mientras que para las mujeres el tiempo libre es residual y fragmentario, es lo que “sobra” después de hacer su trabajo remunerado o reproductivo familiar.

Según resultados de la encuesta de uso del tiempo en Costa Rica 2011, las mujeres tienen una Carga Global de Trabajo (CGT) de 72 horas y 56 minutos semanales y los hombres una de 65 horas con 47 minutos, “estas diferencias siguen estando mediadas por la cantidad de tiempo empleado en la realización del trabajo doméstico no remunerado y el cuidado, donde son las mujeres quienes continúan asumiendo estas tareas de manera preponderante.” (INAMU, 2012, p.149).

Por otra parte, todavía se señalan deportes y actividades recreativas “propias de hombres y de mujeres”. Así, lo masculino se ha identificado siempre con la fuerza, potencia, resistencia, velocidad, y lo femenino con la flexibilidad, la expresividad, la gracia y lo rítmico, señalando como consecuencia deportes exclusivos para un determinado sexo y vedados para el otro, además, se continúa educando al estudiantado en una educación física sexista, que les orienta a recibir contenidos académicos basados en estudios científicos androcéntricos

(tomando como parámetro de lo humano al hombre) cuyos resultados son generalizados más tarde a toda la población.

Todavía en muchas prácticas deportivas se premia a los hombres atletas con montos económicos más altos que los que se otorgan a las mujeres atletas, esgrimiendo para ello, como es el caso de algunas pruebas de atletismo, que los premios se otorgan partiendo de la cantidad de atletas que su inscriben en la carrera. Obviamente como menos mujeres se inscriben, el premio para ellas es menor. Valga considerar también la desigual remuneración económica que reciben los hombres atletas frente a lo que reciben las mujeres.

Y los medios de comunicación no están exentos de estas prácticas discriminatorias. Aun hoy día, los logros de las mujeres deportistas pasan desapercibidos en medios tales como la radio y la televisión. En un estudio realizado en España, por el Consejo Audiovisual de Andalucía, se constata que del total de emisiones dedicadas a eventos deportivos, más del 90% se refieren a deportes practicados por hombres, 5% a deportes practicados por mujeres y el restante 5% a deportes practicados por ambos sexos.

Sumado a ello, las prácticas deportivas ofrecen una infraestructura que no siempre toma en cuenta las necesidades e intereses de las mujeres. Los espacios

públicos para la práctica de deportes, muchas veces son inseguros, limitando la presencia de mujeres en los mismos y cuando ofrecen una relativa seguridad, están destinados a la práctica de deportes por parte de los hombres.

Así, el marco social que rodea el deporte y el ejercicio sigue siendo desventajoso para las mujeres, teniendo como resultado una menor y desigual participación de las mujeres. Es por esta razón, que ha sido necesario apoyar acciones afirmativas a favor del derecho de las mujeres a participar de manera justa e igualitaria en el mundo deportivo, tales como la promulgación de normativa que impulsa la igualdad y equidad de género, en ámbitos complementarios como el educativo, político y cultural. Específicamente y en el ámbito deportivo, en 1994 se establece la Declaración de Brighton sobre Mujer y Deporte, cuyo objetivo se dirige a desarrollar una cultura deportiva que permita y valore la plena participación de mujeres en todos los aspectos del deporte.

Principales mitos, estereotipos y realidades de la participación de las mujeres en el deporte y la recreación

Existen falsas creencias, que con el pasar del tiempo se han convertido en verdaderos mitos o falsas creencias, cuya única función ha sido entorpecer la progresiva incorporación de las mujeres en el deporte de todo nivel. Estos se pueden sintetizar en tres:

- El primer mito señala que la actividad deportiva-atlética masculiniza a las mujeres. Este es quizás, uno de los estereotipos sobre el deporte femenino más persistente a lo largo del tiempo, ya que históricamente a las mujeres que han desarrollado sus capacidades motrices, socialmente se les ha estigmatizado de tener actitudes masculinas. A lo anterior también debe sumarse la presión que ejercen los estereotipos de belleza actual femenina, impulsados fundamentalmente por los medios de comunicación. La práctica de un evento atlético, no masculiniza a la mujer. Ha de tenerse en cuenta que cada ser humano posee una serie de hormonas que son las responsables de generar el dimorfismo en la constitución física del cuerpo entre hombres y mujeres, dependiendo de la predisposición genética que tenga la persona para ello.

- El segundo mito indica que la práctica deportiva es peligrosa para la salud de las mujeres. Se sustenta en que el grado de intensidad de la actividad física puede alterar el ciclo menstrual, dañar los órganos reproductores y los senos; en otras palabras, puede tener efectos negativos en la fertilidad y disminuir la capacidad reproductiva. Al respecto diremos que no existe evidencia alguna que apoye tal creencia, pues sobran ejemplos de reconocidas figuras deportivas que han podido conjugar esa faceta de su vida, con el de madre y/o esposa, trabajadora, profesional, etc... sin que la práctica deportiva haya resultado un impedimento.
- El tercer mito, refiere que las mujeres no están interesadas en el deporte y que cuando lo ejecutan no lo hacen bien, como para ser tomadas en serio.

A partir de los años 70 y 80 del siglo pasado, se produce un avance en la superación de este mito, debido al surgimiento de políticas públicas en buena parte de los países del globo, orientadas a otorgar igualdad de oportunidades y responsabilidades sociales a los hombres y a las mujeres. En este contexto, el deporte es al parecer, más accesible y deseable para las mujeres. No se debe afirmar que la mujer por no estar interesada en el deporte, cuando lo realiza lo efectúa mal, porque esto más que ser una realidad, forma parte de un paradigma creado por la sociedad, para seguir renegando a la mujer del deporte.¹⁸



18 Pedro García Avendaño. Mitos y realidades sobre la participación de la mujer en el deporte. Recuperado el 5 de abril de 2013 de <http://www.aporrea.org/actualidad/a77052.html>

También se puede hacer referencia la influencia de la socialización de género que incentiva y promueve habilidades y destrezas para el juego y el deporte diferenciadas para hombres y mujeres desde la infancia, por ejemplo, según López y Ramírez (2011) experiencias desarrolladas por el INAMU en escuelas públicas de nuestro país han demostrado un sostenido y preponderante protagonismo de los niños en las actividades deportivas y recreativas, sean estas formales (equipos) o informales (juegos en el recreo), alcanzando un promedio de 70% de niños realizando este tipo de acciones, mientras las niñas van incursionando en esta área de la vida escolar de manera más lenta y con menor participación, principalmente debido a falta de motivación, resistencia de las personas adultas (personal de la escuela, padres y madres) y temor ante las actitudes violentas de los niños (insultos, golpes).

El deporte es un fenómeno sociocultural en el que las construcciones sociales de masculinidad y de la feminidad juegan un rol clave:

- Tradicionalmente, se asocia el deporte con la «masculinidad». En muchas sociedades se tiende a desaprobar la práctica del deporte por las mujeres y a aquéllas que lo practican se les califica a veces de «masculinas». En el caso contrario, a los hombres que no hacen deporte o que no tienen facilidad para ello, se les cataloga como «afeminados». Sin embargo, no existe una única forma de masculinidad o de feminidad y el deporte puede constituir la ocasión para renegociar el concepto de masculinidad y feminidad en lugar de reafirmar las acepciones dominantes.
- La práctica del deporte está ligada a una serie de asunciones en torno a lo que son «trabajo» y «esparcimiento», que mujeres y hombres viven de distinta manera. Ocuparse de personas enfermas y adultas mayores, criar niñas, niños y adolescentes y efectuar labores domésticas – actividades «reproductivas» aún ejecutadas por mujeres de cualquier edad– en general, no se considera social y económicamente como «trabajo». Sin embargo, las actividades «productivas» efectuadas fuera de hogar y reconocidas como «trabajo» – sobre todo si son realizadas por hombres – implican el derecho a tener tiempo libre para consagrar a actividades de esparcimiento.
- Algunas sociedades consideran el deporte «productivo» en la medida en que contribuye a la salud física de las personas trabajadoras, especialmente de quienes ejercen labores manuales. A pesar de que la proporción de mano de obra femenina no deja de aumentar, por lo menos en ciertas regiones,

existe una tendencia a considerar beneficioso el deporte cuando éste es practicado por hombres y una pérdida de tiempo cuando lo es por mujeres.

- Mujeres y hombres participan en actividades físicas diferentes y sus actitudes ante el deporte pueden ser muy variadas. La dimensión competitiva de un determinado deporte puede ser central para algunas personas, mientras que para otras el deporte puede ser simplemente una oportunidad para reunirse. El hecho de que una persona sea identificada o de identificarse como perteneciente a una «cultura», a un grupo «étnico», a una clase socioeconómica determinada, también juega un rol en la manera en que se dedique a la práctica de un deporte.¹⁹

Mujeres, deporte y recreación: ¿por qué es importante para nosotras?

Se puede decir sin lugar a equivocarnos, que la disminuida y limitada participación de las mujeres en las actividades deportivas tiene un matiz de género y responde a variables multicausales. Entre ellas, limitado tiempo libre, escaso apoyo social a la práctica del deporte, responsabilidad en solitario de las tareas de cuidado

y domésticas, escaso apoyo la práctica infantil de deportes, menor número de espectadoras y “modelos a seguir” y una escasa cobertura de los medios de comunicación a las mujeres atletas y sus carreras deportivas.

Ante este panorama general y algunas veces desolador, las mujeres se han levantado y han logrado abrir camino. Hoy más que nunca las mujeres aumentan día con día su participación en la representación de los deportes competitivos y practican más ejercicio recreativo que en tiempos pasados.

El recuento oficial de las Olimpiadas recuerda la historia de Callipatria hija de Diágoras, un famoso campeón olímpico, que llegó procedente de Rodas para ver competir a su hijo Pisidoro en pugilato. Aprovechando que los preparadores llevaban la cabeza cubierta, y dado que era su entrenadora, pasó inadvertida. Pero la alegría de ver triunfar a su hijo le llevó a descubrirse y fue detenida. Como castigo fue obligada a construir una estatua de Zeus.

La causa de la prohibición no está clara, hay fuentes que apuntan a que se debía a la desnudez de los atletas. Sin embargo lo que sí es claro es que las mujeres no participaban en razón de la discriminación por razón de sexo.

¹⁹ Agencia Suiza para el Desarrollo y la Cooperación (2005). El deporte al servicio de la paz y el desarrollo". Inglaterra.

Sin embargo esto ha cambiado. Según la Comisión de Mujer y Deporte del Comité Olímpico Español, las mujeres han pasado de tener una nula representación en los juegos olímpicos en Atenas en el año 1896, hasta alcanzar un 42% de representación en los juegos de Pekín 2008. A nivel nacional, la delegación costarricense en los pasados juegos Panamericanos celebrados en México, fue representada en un 42% por mujeres, lo que nos confirma un creciente liderazgo y representatividad femenina en el deporte competitivo en Costa Rica.

Estos logros han sido posibles también gracias a la apuesta política formal por abrir espacios a las mujeres en los diversos ámbitos: sociales, políticos, económicos, culturales, educativos, laborales, entre otros. Por ejemplo, la Carta Olímpica fue enmendada para incluir una referencia explícita sobre el papel de las mujeres en el Movimiento Olímpico; el Artículo 2, párrafo 5, estipula que: "... el COI estimulará, por todos los medios apropiados, la promoción deportiva de las mujeres a todos los niveles y en todas las estructuras y, especialmente, en los órganos directivos de las organizaciones deportivas nacionales e internacionales con vistas a la aplicación estricta del principio de igualdad de sexos entre hombres y mujeres."

Esta enmienda se da gracias a las luchas sostenidas de las mujeres por lograr la igualdad y equidad de género en todos los aspectos de la vida, incluido por supuesto el deporte.

Los estados, específicamente el costarricense, han promovido la igualdad y equidad de género, como un principio fundamental de su democracia. Como se mencionó anteriormente, Costa Rica firmó la declaración de Declaración de Brighton sobre Mujer y Deporte en el 2012, la cual nos compromete a:

- Impulsar acciones para asegurar que todas las mujeres y las niñas tengan la oportunidad de participar en el deporte en un entorno seguro y propicio que preserve los derechos, la dignidad y el respeto de la persona.
- Aumentar la participación de la mujer en el deporte en todos los niveles y en todas las funciones y roles.
- Asegurarse que los conocimientos, experiencias y valores de la mujer contribuyen al desarrollo del deporte.
- Promover el reconocimiento por parte de las mujeres del valor intrínsecas del deporte y su contribución al desarrollo personal y un estilo de vida saludable.

Tal y como lo manifestaran las autoridades del deporte nacional, la elaboración de un plan de acción que refleje un

cumplimiento completo y práctico de los principios contenidos en la declaración de Brighton, es materia obligada para la totalidad del estado costarricense.

El Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación, junto con la Comisión Mujer y Deporte de Costa Rica vienen impulsando la participación de las mujeres en el deporte, celebrando conferencias centradas en la temática, estableciendo algunos programas regionales de ejecución de talleres deportivos, y de formación técnica.

Por su parte del Instituto Nacional de las Mujeres impulsa desde el año 2008 la Política Nacional para la Igualdad y Equidad de Género, como una estrategia estatal coherente y sostenida dirigida a cerrar las brechas de género, en sus 7 objetivos estratégicos que apuntan a:

- Cuido como corresponsabilidad social,
- Trabajo remunerado de calidad y generación de ingresos,
- Educación y Salud,
- Protección efectiva de los derechos de las mujeres y frente a todas las formas de violencia,
- Fortalecimiento de la participación política de las mujeres
- Democracia paritaria, y
- Fortalecimiento de la institucionalidad a favor de la igualdad y la equidad de género.

Desde esos esfuerzos, pensamos que podemos continuar señalando que las diferencias entre mujeres y hombres existen y que NO pueden convertirse en desigualdades.

Las mujeres llegaron al deporte competitivo y recreativo para quedarse. Esa es una verdad histórica. Y nuestro compromiso institucional para la igualdad y la equidad de género en el deporte se fortalece con los avances logrados y se reanima ante las brechas aún existentes.



Deporte y recreación como derechos humanos de las mujeres

La Declaración de Macolin dimensiona el deporte como un derecho humano y sus recomendaciones incluyen a las mujeres y otros grupos en iniciativas deportivas y mencionan la necesidad de eliminar los estereotipos de género. Así como se puede promover la equidad de género mediante la participación en actividades e instituciones deportivas, el deporte también puede fomentar objetivos de equidad de género más vastos como el empoderamiento. La práctica de un deporte brinda a mujeres el acceso a espacios públicos donde pueden reunirse, desarrollar juntas nuevas destrezas, obtener apoyo y disfrutar de la libertad de expresión y de movimiento. Estas actividades aportan para promover la educación, comunicación, habilidades de negociación, competencias y responsabilidades, todas ellas fundamentales para el empoderamiento de las mujeres. A la vez, el deporte puede aportar a las mujeres un sentimiento de que su cuerpo les pertenece, capacitar para decidir sobre sus vidas, incluyendo su sexualidad²⁰.

²⁰ Agencia Suiza para el Desarrollo y la Cooperación (2005). El deporte al servicio de la paz y el desarrollo". Inglaterra.

ABORDAJE METODOLÓGICO

Objetivos generales y específicos:

Objetivo General:

Propiciar un espacio para la reflexión acerca de la participación de las mujeres en actividades deportivas, recreativas y lúdicas, desde el Enfoque de Derechos Humanos y Género.

Objetivos Específicos:

- a. Identificar la conceptualización de Deporte, Recreación y Ludicidad, desde el punto de vista del movimiento humano y el deporte para el desarrollo y la paz, vinculado a los derechos humanos y la igualdad de oportunidades y equidad de género.
- b. Conocer elementos históricos que han determinado la participación de las mujeres en actividades deportivas y recreativas, así como la historia de las mujeres que han hecho cambios en esta historia.
- c. Reconocer principales acciones de discriminación contra las mujeres en el desarrollo de las actividades deportivas y recreativas en la historia de la humanidad.

- d. Reflexionar acerca de los mitos y falsas creencias detrás de estas acciones de discriminación.
- e. Conocer las realidades que se contraponen a los mitos y falsas creencias que han sustentado la discriminación hacia las mujeres en el ámbito deportivo y recreativo.
- f. Reconocer la importancia que tiene para el desarrollo humano de las mujeres su participación en espacios deportivos, recreativos y lúdicos.

Temas a abordar:

- Conceptos de deporte, recreación, ludicidad.
- Historia de la participación femenina en actividades deportivas y recreativas.
- Mitos, falsas creencias y realidades en torno a la participación femenina en el ámbito deportivo y recreativo.
- Participación en deportes y actividades recreativas de las mujeres como un espacio para su desarrollo integral.

Duración aproximada del taller: Dos sesiones de 8 horas cada una.

SESIÓN 1

Actividad 1: Bienvenida / Integración de participantes

Objetivo:

Propiciar una actividad lúdica rompehielo, donde las personas puedan conocerse y entrar en confianza entre sí para el trabajo del taller.

Duración: 45 minutos

Materiales: Los que la actividad rompehielo-presentación requiera, según elección de la facilitadora.

Procedimiento:

1. **PRESENTACIÓN Y ENCUADRE DEL TALLER:** La(s) facilitadora(s) debe(n) dar la bienvenida al grupo, presentarse y compartir el motivo y objetivos del taller que se va a desarrollar.
2. **ACTIVIDAD ROMPEHIELO:** Previamente al taller, la facilitadora deberá definir la actividad rompehielo de presentación que utilizará para iniciar el trabajo de este taller con el grupo de personas participantes. Dicha actividad debe procurar que las personas se sientan cómodas, motivadas y se empiecen a conocer mejor.

- 3. CONDICIONES DE TRABAJO:** Al tratarse de la primera sesión, es necesario que la facilitadora proponga y solicite al grupo definir algunas condiciones o reglas que permitan el buen desarrollo y aprovechamiento del taller, tales como: levantar la mano para participar, respetar la opinión de las otras personas, no contestar el teléfono dentro del espacio grupal de trabajo, entre otras.

Vínculo con la siguiente actividad: La persona facilitadora advierte al grupo que, al tratarse de un taller sobre deporte, recreación y ludicidad, se irán integrando actividades de esta índole dentro del proceso de trabajo. Asimismo, la metodología de aprendizaje requiere un trabajo vivencial, por lo que se empezará explorando cómo nos relacionamos en nuestra vida con el deporte, la recreación y el juego.

Actividad 2: La actividad física en mi vida

Objetivos:

- Facilitar un acercamiento reflexivo y diagnóstico sobre el vínculo de las personas participantes con el movimiento humano.
- Identificar ejes para la conceptualización de las palabras Deporte, Recreación y Ludicidad.

Duración: 1 hora, 30 minutos.

Materiales: Hojas de papel tamaño media carta o fichas de colores, papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva.

Procedimiento:

- TRABAJO INDIVIDUAL:** Se le pide a cada una de las personas participantes que escriba en una hoja de papel:
 - Su nombre
 - A qué se dedica
 - Qué actividades hace para divertirse

Por ejemplo:



2. **INTERACTUANDO:** Posteriormente, se les pide que se peguen la hoja en su pecho y caminen por la sala mostrando su hojita y leyendo la de las otras personas del grupo. Mientras tanto puede conversar e interactuar.
3. **A COMPARTIR:** Una vez que hayan visto todas las hojas de sus compañeras y compañeros, se les pide que se reúnan por afinidad de gustos en las actividades que hacen para divertirse y conversen al respecto:
 - ◇ ¿Cómo realizan esa actividad?
 - ◇ ¿Cada cuánto la realizan?, en que momento del día pueden hacerla?
 - ◇ ¿Qué otras actividades y responsabilidades limitan que puedan hacer esta actividad con más frecuencia?
4. **CONCEPTUALIZANDO:** Una vez compartida la conversación anterior, se les solicita a cada grupo que defina si la actividad en común es una actividad Lúdica, Recreativa o Deportiva, y que colectivamente construyan una definición de la categoría que definieron.
5. **EXPOSICIONES GRUPALES:** Finalmente, se les pide que a través de una persona vocera del grupo, compartan con el resto de grupos un resumen de lo conversado, así como la definición del concepto que mejor describe su actividad común.
6. **PLENARIA:** A partir de las presentaciones, la facilitadora va retomando la conversación alrededor de preguntas generadoras como:
 - a. ¿cómo nació en ustedes el interés por realizar esas actividades deportivas o recreativas?
 - b. ¿qué beneficios trae a sus vidas practicar deporte o actividades recreativas?
 - c. ¿alguna persona cercana a ustedes les motivó o al contrario, les recriminaba ese gusto?

Amarre conceptual: Analizar con el grupo la necesidad e importancia de que las personas realicen actividades recreativas, lúdicas y/o deportivas con énfasis en el movimiento humano, ya que son parte de sus derechos humanos,

íntimamente relacionadas con la salud física y mental, además de la necesidad de relacionarnos socialmente en estos espacios. Es importante retomar los conceptos de Deporte, Recreación y Ludicidad desde la perspectiva del movimiento humano y el deporte para el desarrollo y la paz, como postulado ideológico que sustenta y fortalece la apuesta de este taller desde los derechos humanos y la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

Vínculo con la siguiente actividad:

Con base en lo trabajado en esta actividad, la facilitadora anuncia al grupo que a continuación se va a trabajar en la profundización de las desigualdades de género en el Deporte y la Recreación, sin embargo, primero se realizará un juego que ayude al grupo a recuperar energías y motivarse mover el cuerpo!

En este momento, la facilitadora realiza un juego colaborativo con algún nivel de actividad física

Duración: Máximo 30 minutos

Actividad 3: Representación con mimos

Objetivo:

Analizar las condiciones sociales, culturales, familiares, políticas, económicas y mediáticas que han limitado y obstaculizado la participación de las mujeres en el mundo del deporte y la recreación.

Duración: 2 horas.

Materiales: Hojas con la historia impresa (Anexo 3), papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva.

Procedimiento:

1. **ACTIVIDAD GENERADORA:** Se lee la historia del Anexo 3.
2. **ORGANIZAR LOS GRUPOS DE TRABAJO:** Luego de leer la historia en plenaria, se divide al grupo en 3 subgrupos: espectadores de la carrera, mujeres que corren y jurado que tratan de sacar a las mujeres de la carrera.
3. **PONIÉNDOSE EN EL LUGAR:** Con base en la historia y el papel que le corresponde a cada subgrupo, deben conversar y definir los siguientes aspectos:

- a. ¿Cómo se sintieron?
 - b. ¿Cómo reaccionaron?
 - c. ¿Qué piensan sobre lo que sucedió?
4. **ACCIÓN!** Una vez en el papel que les corresponde, se les da la consigna a los tres subgrupos, de que espontáneamente, sin hablar (tipo mimo), representen la escena de la historia, de la manera más fiel posible a lo que se describe en la misma y al papel que a cada subgrupo le correspondía representar.
5. **PLENARIA:** Luego se invita a las personas participantes a tomar sus lugares y se abre una plenaria con base en las siguientes preguntas:
 - a. ¿qué sintieron representando a cada uno de los grupos?
 - b. ¿en qué coincidían con el personaje?
 - c. ¿en qué no coincidían con el personaje?
6. **ANALICEMOS:** En un papelógrafo, la persona facilitadora dibuja 3 columnas, cada una con los siguientes letreros: “Espectador/a”, “Quien excluye”, “Persona excluida”. A continuación, se pide a las personas del grupo ir compartiendo sus percepciones y opiniones respecto a las formas de sentir, actuar y pensar de cada uno de los grupos representados en la escena.
7. **QUÉ CONOCEMOS, QUÉ HEMOS VISTO:** Asimismo, se va promoviendo una conversación en torno a si el grupo conoce desde cuando los hombres han venido desarrollando actividades deportivas y recreativas en la historia, en cuáles consideran que han destacado más, qué ventajas tienen para poder tener dicha participación. Se indaga sobre el conocimiento que se tiene en el grupo respecto a la participación de las mujeres en el deporte y la recreación en la historia, las disciplinas en las que más se identifican y las condiciones que facilitan que se desempeñen en algunas ramas y en otras no.
8. **¿Y CERCA NUESTRO?** Unido a lo anterior, la facilitadora invita al grupo a analizar las limitaciones que han tenido y aún tienen las mujeres a nivel personal, familiar, comunitario, social y organizativo para involucrarse y participar en actividades recreativas y deportivas, ahora bien, desde un punto de vista más cercano y cotidiano, por ejemplo, indagando sobre cuántas mujeres deportistas hay en sus familias, cuántas conocen en sus comunidades, y si las hay, cómo han sido sus condiciones personales, familiares, comunitarias, económicas y de acceso a un entrenamiento formal para poder desempeñarse y mantenerse en esa disciplina deportiva o recreativa.

Amarre conceptual: La facilitadora puede compartir con el grupo un amarre conceptual retomando los conceptos de patriarcado, poder de dominio, sexismo, misoginia, discriminación, brechas de género, principio de igualdad, equidad, acciones afirmativas. Se pueden ir señalando algunos asuntos referentes a los mandatos y la condición de género que intervienen en las prácticas deportivas y recreativas de las personas, así como algunos datos sobre la exclusión y discriminación contra las mujeres en el ámbito del deporte y la recreación, y los acontecimientos históricos donde se va dando espacio a las mujeres en estos ámbitos.

Es importante enfatizar que las diferencias en las personas, no deben ser motivo para la discriminación, sino para la inclusión desde la equidad, buscando la igualdad de oportunidades, un claro ejemplo que se puede mencionar son las olimpiadas especiales, también se pueden señalar otros ejemplos desde las diferencias de sexo, tales como: los mundiales de fútbol femenino, la vuelta ciclística femenina a nivel internacional, entre otros, y aun así, continuar analizando las brechas de acceso, recursos, apoyo con respecto a las de los hombres.

En este momento, la facilitadora realiza un juego colaborativo con algún nivel de actividad física

Duración: Máximo 20 minutos

Actividad 4: Cierre de la sesión

Objetivo:

Concluir y obtener algunos insumos sobre los resultados del trabajo realizado en la sesión.

Duración: 30 minutos.

Materiales: Fichas de 3 colores, pizarra o pared, marcadores, cinta adhesiva.

Procedimiento:

1. **TRABAJO INDIVIDUAL:** Se reparte a cada participante 3 fichas de tres colores diferentes, en las cuales deberán escribir (los colores son ejemplos, la facilitadora puede escoger los colores que desee):
 - a. Ficha color verde: Lo que más me gustó del taller
 - b. Ficha color amarillo: Lo que podría mejorar el taller
 - c. Ficha color azul: Lo que aprendí hoy
2. **MURAL DE EVALUACIÓN Y CIERRE:** Previamente, la facilitadora define en un papelógrafo, pizarra o pared, tres columnas con cada una de las consignas de las fichas de color. Cuando las y los

participantes han terminado de escribir en sus fichas, les invita para que las peguen en el mural en la columna que corresponda. Finalmente, abre un espacio para que quienes deseen expresar al grupo sus opiniones y sugerencias lo hagan. La facilitadora agradece la participación y aportes brindados por el grupo, recuerda la asistencia a la segunda sesión y da por concluido el taller.

SESIÓN 2

Actividad 1: Reconectándonos

Objetivos:

Reanimar al grupo a entrar en contacto entre si y con el taller convocado en esta segunda sesión.

Duración: 45 minutos

Materiales: Los que la actividad rompehielo requiera, según elección de la facilitadora.

Procedimiento:

1. **ACTIVIDAD ROMPEHIELO:** Para dar inicio a la sesión, la facilitadora debe realizar un juego o dinámica rompehielo donde las personas participantes puedan volver a entrar en contacto y confianza entre sí.
2. **REENCUADRANDO:** Es importante recordar las reglas o condiciones de trabajo que se fijaron la sesión anterior, y si es el caso, revisar si son vigentes, si hay que modificar o agregar otras. También se deben recordar los objetivos de este taller.
3. **RECAPITUCIÓN:** La facilitadora invita al grupo a señalar qué temas y trabajos se realizaron en la primera sesión y cuáles fueron los aprendizajes principales que recuerdan. Colectivamente van señalando algunos aspectos clave que se desarrollaron en la sesión anterior. A partir de los insumos dados por el grupo, la facilitadora retoma brevemente los principales conceptos y mensajes fuerza del taller anterior.

Vínculo con la siguiente actividad: La facilitadora explica al grupo que uno de los mecanismos más eficientes para promover y mantener la discriminación, de cualquier tipo y contra cualquier persona o grupo de personas, es la creación de mitos, estereotipos y prejuicios, en

este caso, de género, que hacen que las personas se mantengan aisladas y oprimidas social y personalmente. De esta manera, se invita a continuar la próxima sesión, donde se hará una revisión de algunos de los principales mitos que han limitado la participación de las mujeres en las diversas disciplinas deportivas y recreativas en nuestra sociedad, al tiempo que se enfatiza en la importancia de que las mujeres tengan acceso a estas actividades como parte del ejercicio y defensa de sus derechos humanos.

Actividad 2: Encontrando mitos, estereotipos y prejuicios de género

Objetivos:

- Reflexionar acerca de los mitos, estereotipos, prejuicios y falsas creencias que han sustentado la discriminación de las mujeres en actividades deportivas y recreativas.
- Conocer las realidades que se contraponen a los mitos o falsas creencias en que se ha basado la discriminación.

Duración: 1 hora, 30 minutos.

Materiales: Noticias de periódicos, artículos de revista, imágenes, publicidad, historias cortas, caricaturas atinentes al tema del taller, hojas blancas, papel periódico, marcadores, lápices.

Procedimiento:

1. **LOS CONCEPTOS:** La facilitadora pregunta al grupo qué entienden por mito, estereotipo, prejuicio o falsa creencia. De haber desconocimiento o confusión, la facilitadora debe aclarar y dar ejemplos, procurando que las personas entiendan la diferencia entre uno y otro y las razones por las que es importante cuestionarlos y quebrar con ellos para no reproducir la discriminación y exclusión de las personas.
2. **ORGANIZAR:** Dividir al grupo en 3 equipos.
3. **CONSIGNA A LOS EQUIPOS:** Se reparte a los equipos una serie de noticias, imágenes, historias cortas, caricaturas, publicidad, entre otros recursos, correspondidos con la participación de las mujeres en actividades deportivas, recreativas o lúdicas, en las cuales se reproduzcan los mitos, estereotipos, prejuicios o falsas creencias de género, con el fin de que las personas

participantes los identifiquen y analicen si tales postulados son verdaderos o falsos y cuáles serían los argumentos y realidades de fondo en cada caso, según la discusión y análisis grupal.

4. **COMPARTIR Y ANALIZAR:** Posteriormente, cada grupo expone su análisis y se hace una plenaria para examinar y comparar los resultados de cada uno de los grupos, factores en común y disímiles. Además se les invita a identificar este tipo de situaciones conocidas por ellos y ellas, ya sea desde vivencias personales o desde lo que han visto y escuchado en los medios de comunicación, en la familia, en la comunidad, entre otros.
5. Finalmente, se hace una propuesta que integre los diferentes análisis de grupo.

Amarre conceptual: Con base en el análisis realizado en esta actividad, se exponen los principales mitos y realidades de la participación de las mujeres en el ámbito deportivo o recreativo. Para la exposición de las realidades, se hace referencia a casos de las mujeres destacadas en nuestro país. Se expone uno por uno, y para cada uno de ellos, se abre el proceso de reflexión grupal escuchando e integrando los argumentos de las personas participantes, o reelaborando estos argumentos en caso de reproducir los mismos mitos que se analizan, si es necesario.

Es muy importante también, aportar datos sobre las realidades sobre el desempeño y participación de las mujeres en distintas ramas deportivas y recreativas, tanto desde lo psico-social, como desde lo biológico y científico.

Vínculo con la siguiente actividad: Una vez reconocido el papel de las mujeres en el ámbito deportivo y recreativo, sus avances y limitaciones desde el sistema patriarcal y las realidades que podrían potenciar su papel en el desempeño de estas disciplinas, es necesario enfatizar en su preponderancia como derecho humano básico, por lo que la siguiente actividad va a ayudarnos a motivarnos, mujeres y hombres a irlo incorporando como un eje fundamental en nuestro desarrollo humano.

Actividad 3: Se quema la papa

Objetivo:

Identificar los beneficios que trae el movimiento humano, ya sea desde el deporte, la recreación o el juego, para la salud y desarrollo integral de las mujeres.

Duración: 1 hora

Materiales: Bola, equipo con sonido para poner música (elegir música bien movida y rápida).

Procedimiento:

1. **ORGANIZACIÓN DEL GRUPO:** Se le pide al grupo colocarse de pie formando un círculo.
2. **CALENTANDO MOTORES:** La facilitadora le propone al grupo hacer un poco de ejercicio, en esta ocasión bailando, anima y dirige al grupo algunos pasos de baile de acuerdo a la música, puede sugerir que mientras bailan se muevan hacia adelante, hacia atrás, hacia un lado y al otro, haciendo parejas, tríos y solos, moviendo la cabeza, los brazos, haciendo muecas, etc. Este ejercicio se realizará con una pieza musical. Es importante garantizar que el grupo se motivó con el baile, para poder bailar la siguiente pieza con la consigna de trabajo.
3. **LA CONSIGNA:** Para bailar la próxima pieza, la facilitadora presenta al grupo una bola mediana, ya sea de plástico o hecha de papel y explica que ahora todas las personas deberán continuar bailando la pieza mientras se pasan la bola rápidamente, como si fuera una

papa caliente, preferiblemente motivar que hagan pasos de baile espontáneos para pasar la “papa” a su compañera o compañero de al lado. La facilitadora se retira del círculo y explica que en el momento que ella detenga la música, la persona que quede con la “papa” debe mencionar rápidamente un beneficio que trae el ejercicio físico a la vida de las personas. Indicar que no se vale repetir!

4. **A PASAR LA PAPA!**, el grupo va pasando la papa al son de la música, mientras la facilitadora la detiene varias veces, de manera sorpresiva para que la persona que quedó con la papa señale algún beneficio, al tiempo que la cofacilitadora va tomando nota de todo lo aportado por el grupo.
5. **TERMINA EL BAILE:** Cuando se termina la actividad, se agradece e invita a las personas participantes a tomar asiento y descansar, mientras la facilitadora va retomando todos los aportes surgidos en la dinámica e invita al grupo a aportar y agregar más beneficios. Posteriormente, enfatiza y solicita al grupo repensar esos beneficios en función de los derechos humanos de las mujeres y motiva una plenaria al respecto.

Amarre conceptual: A partir de este juego, la facilitadora hace una exposición sobre la importancia del deporte y la recreación para las mujeres, desde la salud física, emocional y el desarrollo de cualidades sociales, según las premisas que se aportan en el marco conceptual de este módulo, integrando al mismo tiempo, los insumos aportados por el grupo durante el juego de la papa caliente. Incluir en este cierre conceptual como eje de análisis, que desde la perspectiva del deporte para el desarrollo, el ejercicio físico puede aportar a las mujeres un sentimiento de que su cuerpo les pertenece, capacitar para decidir sobre sus vidas, incluyendo su sexualidad, además contribuye a su empoderamiento individual y colectivo y al cierre de brechas entre mujeres y hombres en este ámbito y otros a nivel socio-cultural.

Vínculo con la siguiente actividad: Enfatizando la necesidad de promover y garantizar el derecho humano de las mujeres al deporte y la recreación, es necesario revisar si nuestros espacios laborales y comunitarios promueven la participación equitativa de mujeres y hombres y su acceso igualitario a oportunidades de esta índole. Además, es importante ir abonando ideas y propuestas para promover estos ámbitos dentro del marco de derechos y desarrollo humano para todas las personas.

Actividad 4: ¿Cómo integrar estos conceptos en nuestros trabajos o proyectos?

Objetivo: Identificar aspectos que pueden ser integrados en el quehacer de las personas participantes en sus espacios laborales y/o comunitarios.

Duración: 1 hora.

Materiales: Guía con preguntas generadoras, papelógrafos, cinta adhesiva, marcadores.

Procedimiento:

- 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO:**
Se le solicita al grupo dividirse en subgrupos de 4 a 5 personas. Si los ámbitos laborales o comunitarios de las personas participantes es diverso, se les pide que se agrupen con base en sus coincidencias laborales o comunitarias, por ejemplo: por instituciones, por organizaciones, por comunidad, por departamento, entre otros. tomando en consideración semejanzas en ejes de trabajo de cada una de las personas.

2. **CONSIGNA:** A continuación, se les pide que a partir de lo aprendido y de la importancia de promover el deporte y la recreación como derecho humano de las mujeres, conversen y trabajen con base en la siguiente guía de preguntas :



Guía de preguntas generadoras para el trabajo en grupo:

- ¿Qué les gustaría que se organizara en su trabajo/organización/comunidad para que las mujeres practiquen actividad física? También pueden considerar mujeres de ciertas características en especial: niñas, adolescentes, amas de casa, adultas mayores, con discapacidad, trabajadoras, etc. como una acción afirmativa.
- ¿Qué ventajas y desventajas identifican para poder llevar a cabo una iniciativa de esta índole?
- ¿A quién acudirían para promover esta iniciativa?
- ¿Cómo se podría generar y gestionar un proyecto de esta índole?

3. **PLENARIA:** Una vez que los subgrupos han terminado, exponen sus propuestas y se abre una plenaria con el resto para que les realimenten con ideas, sugerencias o consejos para hacer viable la iniciativa propuesta. Es importante que la facilitadora motive a los grupos a programar la gestión de sus proyectos y en la medida de lo posible, darles acompañamiento para que se logren ejecutar.

Vínculo con la siguiente actividad: Ya el taller ha llegado a su final, el grupo se lleva nuevas reflexiones, aprendizajes y propuestas, sin embargo, es importante retomar algunos conceptos y hacer un poco de ejercicio.

Actividad 5: Rally de conocimientos

Objetivo: Realizar una actividad lúdica de repaso y evaluación de aprendizajes generados en este taller.

Duración: 1 hora, 30 minutos.

Materiales: Los que la actividad requiera, según elección de la facilitadora.

Procedimiento:

SUGERENCIA: Para ir finalizando esta jornada, se propone que la facilitadora diseñe una actividad, al aire libre preferiblemente, tipo rally, también puede ser competencia con globos, carrera de cintas, entre otros, donde los equipos acumulen puntos o alcancen etapas al ir respondiendo correctamente a algunos de los conceptos e ideas fuerza de este taller, tales como:

- ◇ Concepto de Recreación
- ◇ Concepto de Deporte
- ◇ Concepto de Ludicidad
- ◇ ¿De qué se trata el enfoque de deporte para el desarrollo y la paz?

- ◇ ¿Para qué sirve la Declaración de Brighton sobre Mujer y Deporte?
- ◇ Mencione 2 mujeres destacadas en el deporte nacional y 2 mujeres a nivel internacional la disciplina en que se desempeñan.
- ◇ Mencione 2 mujeres reconocidas en la Galería del Deporte de Costa Rica y la disciplina en que destacan.
- ◇ Mencione tres mitos y su correspondiente realidad respecto a la participación de mujeres en el deporte y la recreación.
- ◇ Señale y justifique tres estereotipos de género que es necesario erradicar para que las niñas y mujeres en general practiquen actividad física.
- ◇ Mencione tres beneficios que trae la actividad física para el desarrollo integral de las mujeres.

Vínculo con la siguiente actividad: Ya el taller ha llegado a su final, el grupo se lleva nuevas reflexiones, aprendizajes y propuestas, sin embargo, es importante retomar algunos conceptos y hacer un poco de ejercicio.

Actividad 6: Telaraña

Objetivo: Realizar un cierre del taller a partir de los sentires y compromisos de las personas participantes con su derecho a la actividad física.

Duración: 15-20 minutos

Materiales: Ovillo de hilo.

Procedimiento:

1. **ORGANIZAR AL GRUPO:** Se pide al grupo colocarse en círculo, ya sea de pie o sentadas.
2. **LO QUE APRENDÍ:** La facilitadora explica que va a pasar un ovillo de hilo a una persona del grupo al azar, cuando la persona lo tiene en su mano dice en una palabra qué aprendió en el taller, sostiene el hilo y lanza el ovillo a otra persona del grupo. Se le pide a cada persona que cuando termine que se lo pase a otra, quien hará lo mismo, y de esa manera se va formando una telaraña. No se puede repetir personas, ya que se trata de que todas y todos los participantes tengan su oportunidad de decir algo.
3. **MI COMPROMISO PERSONAL:** Para recoger el ovillo, se realizará el mismo ejercicio, esta vez devolviéndolo a la persona que se lo dio y señalando un compromiso o tarea personal para promover la actividad física en las mujeres o en sí mismos y mismas, por ejemplo: caminar todos los días 20 minutos, volver al equipo de baloncesto, averiguar sobre cursos libres para sí o para una familiar, acompañar a la mamá a la clase de baile en el salón comunal, llevar a cabo la propuesta trabajada, entre otras.
4. **HASTA PRONTO!** La facilitadora da unas palabras de cierre del taller y da las gracias al grupo por lo aprendido y disfrutado.

ANEXOS

Anexo 1:

DECLARACIÓN DE BRIGHTON SOBRE LA MUJER Y EL DEPORTE 1994, adoptada por Costa Rica en 2011

La primera conferencia internacional sobre la mujer y el deporte, que reunió a los responsables de las políticas y decisiones del mundo deportivo, al nivel tanto nacional como internacional, tuvo lugar en Brighton, Reino Unido, del 5 al 8 de Mayo de 1994. Fue organizada por el British Sports Council (Consejo Británico del Deporte) con el apoyo del Comité Olímpico Internacional.

La conferencia examinó específicamente la cuestión de cómo acelerar el proceso de cambio para rectificar los desequilibrios que enfrentan a las mujeres al participar en el deporte.

La siguiente Declaración fue aprobada por los 280 delegados provenientes de 82 países y representantes de organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, comités olímpicos nacionales, federaciones deportivas internacionales y nacionales, e institutos de educación e investigaciones. La Declaración proporciona los principios que han de regir acciones cuya finalidad es incrementar la participación femenina en el deporte a todos niveles, y en todas las funciones y todos los papeles.

Por otro lado, la conferencia decidió establecer y desarrollar una estrategia internacional para el deporte femenino que abarque todos los continentes. Esta

estrategia tendía que ser aprobada y apoyada por las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales relacionadas con el desarrollo del deporte. La escala internacional de la estrategia permitirá a las naciones y las federaciones deportivas compartir los programas modelos y los desarrollos exitosos, acelerando así el progreso hasta una cultura deportiva más equitativa en todo el mundo.

PREÁMBULO

El deporte es una actividad cultural que, practicada justa y equitativamente, enriquece la sociedad y la amistad entre naciones. Es una actividad que ofrece a los individuos la oportunidad de conocerse mejor, expresarse, y cumplir algo; de realizar el éxito personal, adquirir habilidades y demostrar su capacidad; en fin, el deporte es una actividad social y agradable, que fomenta la salud y el bienestar. El deporte fomenta la participación, integración y responsabilidad en la sociedad, y contribuye al desarrollo de la comunidad.

El deporte y las actividades deportivas forman una parte esencial de la cultura de cada nación. No obstante, a pesar de que las mujeres y chicas forman más de la mitad de la población mundial, el porcentaje de su participación en el deporte, aunque varía de país en país, queda siempre inferior al porcentaje de los hombres y chicos.

Durante los últimos años se ha visto un aumento en la participación femenina en el deporte y en las oportunidades para mujeres de participar en arenas nacionales e internacionales; sin embargo las mujeres no han llegado a disfrutar una mayor representación en puestos de decisión y dirección del deporte.

Las mujeres están sensiblemente subrepresentadas en las funciones de director, entrenador y juez, especialmente a los niveles más altos. Mientras que no haya mujeres que dirijan, decidan o sirvan de modelo dentro del deporte, no habrá igualdad de oportunidades para las mujeres y chicas.

Las experiencias, los valores y las opiniones de las mujeres pueden enriquecer, realzar y desarrollar el deporte. Igualmente, la participación al deporte puede enriquecer, realzar y desarrollar la vida de cada mujer.

A. ALCANCE Y OBJETIVOS DE LA DECLARACIÓN

1. ALCANCE

La presente Declaración va dirigida a todos los gobiernos, las autoridades públicas, las organizaciones, las empresas, los establecimientos de educación e investigaciones, las asociaciones de mujeres, y a todas las personas responsables de, o quienes influyen directa o indirectamente sobre, la conducta, el desarrollo o la promoción del deporte, o implicadas de cualquier modo en el empleo, la educación, la dirección, el entrenamiento, el desarrollo o la carga de las mujeres en el deporte. Esta Declaración completa a todas las cartas y leyes, todos los códigos, las reglas y los reglamentos relativos a las mujeres o al deporte.

2. OBJETIVOS

El objetivo predominante es el desarrollo de una cultura deportiva que permita y volare la plena participación de las mujeres en todos los aspectos del deporte. En interés de la igualdad, del desarrollo y de la paz, las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales y todas las instituciones interesadas por el deporte han de comprometerse a aplicar los Principios presentados en esta Declaración, con el desarrollo de políticas, estructuras y mecanismos apropiados que:

- aseguren a todas mujeres y chicas la oportunidad de participar en el deporte en un ambiente seguro, que les apoye, y que conserve los derechos, la dignidad y el respeto;
- incrementen la participación femenina en el deporte a todos niveles y en todas funciones y todos papeles;

- garanticen que los conocimientos, las experiencias y los valores de las mujeres contribuyen al desarrollo del deporte;
- fomenten el reconocimiento de la participación femenina en el deporte como contribución a la vida de todos, al desarrollo de la comunidad, y a la construcción de naciones sanas;
- animen a las mujeres a reconocer el valor intrínseco del deporte y su contribución al desarrollo personal y a una vida sana.

B. LOS PRINCIPIOS

1. EQUIDAD E IGUALDAD EN LA SOCIEDAD Y EN EL DEPORTE

- a. Los estados y gobiernos han de hacer todos los esfuerzos necesarios para asegurarse que las instituciones y organizaciones a cargo del deporte respeten las disposiciones de la Carta de las Naciones Unidas, de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, y de la Convención de las Naciones Unidas sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra las Mujeres.
- b. La igualdad de oportunidades en cuanto a la participación en el deporte, que sea actividad de ocio o recreo, para promover la salud, o como actuación de alto nivel, es el derecho de cada mujer, sin hacer caso de raza, color, lengua, religión, creencia, orientación sexual, edad, estado matrimonial, invalidez, opinión o afiliación política, origen nacional o social.
- c. Los recursos, el poder y la responsabilidad han de ser repartidos justamente y sin discriminación sexual, pero cada asignación ha de rectificar los desequilibrios injustificables entre las ventajas disponibles a las mujeres y a los hombres.

2. INSTALACIONES

La participación femenina en el deporte está influida por el número, la diversidad y la accesibilidad de las instalaciones. El planeamiento, el diseño y la dirección de éstas has de satisfacer de modo apropiado y equitativo las necesidades específicas de las mujeres dentro de una comunidad, prestando atención particular a la necesidad de guardería infantil y de seguridad.

3. EL DEPORTE ESCOLAR Y JUNIOR

Los investigados han determinado que las chicas y los chicos llegan al deporte de perspectivas muy distintas. Las personas responsables del deporte, de la educación, el recreo y la educación física de los jóvenes han de asegurarse que una gama equitativa de oportunidades y experiencias pedagógicas, que representen los valores, las opiniones y las ambiciones de las chicas, esté incorporada en los programas que desarrollan la condición física y los talentos deportivos básicos de las personas jóvenes.

4. DESARROLLO DE LA PARTICIPACIÓN

La participación femenina en el deporte está influida por la gama de actividades disponibles. Las personas responsables de la provisión de oportunidades y de programas deportivos han de proveer y promover actividades que respondan a las necesidades y ambiciones de las mujeres.

5. EL DEPORTE DE ALTO NIVEL

- a. Los gobiernos y las organizaciones deportivas han de aplicar el principio de la igualdad de oportunidades para permitir a las mujeres alcanzar su potencial de actuación deportiva, asegurándoles que todas actividades y todos programas relacionados con el mejoramiento de la actuación tengan en cuenta las necesidades específicas de las atletas.

- b. Las personas que apoyan a los atletas élite y/o profesionales han de asegurar que las oportunidades de competir, los premios, los incentivos, el reconocimiento, el patrocinio, la promoción, y otras formas de apoyo estén provistos justa y equitativamente, tanto a las mujeres como a los hombres.

6. LA DIRECCIÓN EN EL DEPORTE

Las mujeres están sub representadas en funciones de dirección y de decisión en todas las organizaciones deportivas y aquellas relacionadas al deporte. Las personas responsables de estos campos han de desarrollar políticas y programas y crear estructuras que incrementen el número de mujeres en puestos de entrenador, consejero, decidor, juez, administrador, y a todos niveles del deporte, prestando atención especial al reclutamiento, desarrollo y mantenimiento del personal.

7. EDUCACIÓN, FORMACIÓN Y DESARROLLO

Las personas responsables de la educación, de la formación y del desarrollo de los entrenadores y de todo personal deportivo han de asegurarse que los procedimientos y las experiencias de enseñanza examinen asuntos relacionados con la equidad entre los sexos y las necesidades de las atletas, reflejen equitativamente el papel de las mujeres en el deporte, y tengan en cuenta las experiencias, los valores y las opiniones de las mujeres en cuanto a la dirección.

8. INFORMACIÓN E INVESTIGACIONES SOBRE EL DEPORTE

Las personas responsables de las investigaciones y la provisión de información sobre el deporte han de desarrollar políticas y programas para mejorar el conocimiento y la percepción general de las mujeres del deporte y garantizar que las normas de investigación se basen sobre datos relativos a ambos sexos.

9. RECURSOS

Las personas responsables de la asignación de recursos han de garantizar la disponibilidad de medios para apoyar a los deportistas, los programas femeninos, y las medidas especiales para promover la presente Declaración de Principios.

10. COOPERACIÓN NACIONAL E INTERNACIONAL

Las organizaciones gubernamentales bien como no gubernamentales han de incorporar la promoción de asuntos de equidad entre los sexos y compartir los ejemplos exitosos de políticas y de programas sobre las mujeres y el deporte con otras organizaciones, al nivel tanto nacional como internacional.

ANEXO 2:

LA DECLARACIÓN DE MACOLI

Esta declaración simboliza nuestro compromiso en favor del deporte y del desarrollo. Aceptando la diversidad del deporte, lo consideramos como un derecho humano y una escuela de vida ideal. Reconocemos las posibilidades y valores del deporte y declaramos que: La actividad física y deportiva mejora la salud física y mental a bajo coste y es esencial para el desarrollo. La integración de la educación física y del deporte en el sistema escolar contribuye al rendimiento de los niños y mejora su calidad de vida.

El deporte y el juego contribuyen a cicatrizar las heridas emocionales y ayudan a las personas en situaciones de conflicto, de crisis o de tensión social a superar sus traumatismos. Las actividades deportivas locales son un medio ideal para reunir a personas de todos los horizontes y construir comunidades. El deporte permite trascender las barreras de raza, religión, sexo, discapacidad y clase social. El deporte es eficaz si se practica con respeto, sin drogas ni dopaje, si es limpio, y si nadie es excluido de su práctica. Al comprometerse en favor de prácticas éticas, la industria del deporte añade valor a sus productos y contribuye positivamente a la construcción de la sociedad. El partenariado entre el mundo del deporte, los medios de comunicación y la cooperación al desarrollo va a ayudar a tomar conciencia acerca del aporte del deporte a un desarrollo sostenible. Todo ello se puede alcanzar integrando el deporte en las actividades nacionales e internacionales de desarrollo. Instamos, pues, a los gobiernos, a las agencias de las Naciones Unidas, a las federaciones deportivas, a las ONGs, a la industria del deporte, a los medios de comunicación, a las empresas y al público en general a apoyar el deporte como factor de desarrollo. Macolin constituye un primer paso en nuestro compromiso por un mundo mejor a través del deporte.

Macolin, 18 de febrero de 2003

ANEXO 3:

HISTORIA DE PRIMERA MARATONISTA



La mujer de esta foto, que me ha pasado mi amigo Fernando, es de **KathrineSwitzer**. Esta valiente mujer **desafió las normas establecidas cuando en 1967 se convirtió e la primera mujer en correr una maratón**, ya que hasta ese momento se trataba de una prueba exclusivamente para hombres.

Para ello **se inscribió como KV Switzer y cruzó la línea de salida con el dorsal 261 como si fuera un corredor más**. Pero Kathrine pasó a la historia cuando uno de los jueces a mitad de la carrera se dio cuenta y saltó tras ella para detenerla, pero el resto de corredores se lo impidieron y la “escortaron” para que pudiera terminar la carrera, con un tiempo de 4 horas y 20 minutos. Ese es uno de los momentos inolvidables de la historia de los maratones que quedó para el recuerdo en esta foto.

Desde entonces KathrineSwitzer se ha dedicado a luchar contra la desigualdad entre mujeres y hombres, organizando carreras en 27 países, Avon International Running Circuit, en las que han participado más de 1.000.000 de mujeres, hasta que logró en 1984 que el maratón femenino fuera prueba olímpica.

En el plano deportivo ha corrido 35 maratones, ganando el maratón de New York en 1974, y logrando su mejor marca, 2:51.33, cuando quedó segunda en 1975 en el maratón de Boston. Es la mujer con sexta la mejor marca del mundo.





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

En femenino y en masculino. Hablamos de deporte. Consejo Superior de Deporte. España. Recuperado el 16 de junio de 2014 de: http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/myd/hablamos_deporte.pdf

López Díez, P. (2011). Deporte y Mujeres en los Medios de Comunicación: Sugerencias y recomendaciones. Recuperado el 16 de junio de 2014 de: <http://www.pilarlopezdiez.eu/documents/CSD.LibroDeporteymujeres.pdf>

López Garro, E.; Ramírez Villegas, S. (2011). Promoviendo la Igualdad y la Equidad de Género en el Ámbito Educativo. Capacitación a personal de I y II Ciclo del Ministerio de Educación 2010: Sistematización de la experiencia. Documento de uso interno de la Comisión Tripartita Interinstitucional del Proyecto Sistema de Reconocimiento. Costa Rica: Instituto Nacional de las Mujeres.

Salazar Salas, C.G. (2002). Análisis de las competencias necesarias para un Bachillerato General en Recreación para Costa Rica. En: Revista de Ciencias en el Ejercicio y la Salud, Vol.2, N°2, 2002. Escuela de Educación Física y Deporte. Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

Sandoval Carvajal, I.; González Vega, L.; Rodríguez Villalobos, G.; Guzmán Stein, L. (2012). Uso del Tiempo en la Gran Área Metropolitana 2011: una mirada cuantitativa del trabajo invisible de las mujeres". Costa Rica: Instituto Nacional de las Mujeres.

