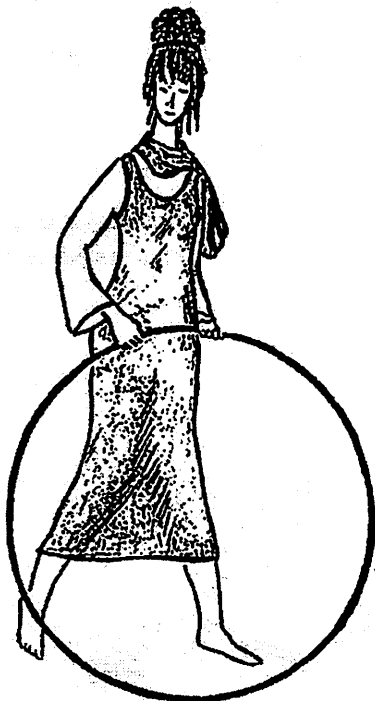


**“La libertad no es cómoda; es un estado de tensión constante, una conquista continua de territorios interiores y exteriores, un riesgo de todos los minutos. La obediencia ciega es pereza y cobardía de la voluntad, ofuscación de la autoconciencia, que es conciencia de la responsabilidad; la aceptación del dogma es pereza y cobardía del pensamiento. La imposición es también pereza, esa pereza característica de los “hombres de acción” frente a las dificultades del verdadero trabajo creador, que es siempre libre “**

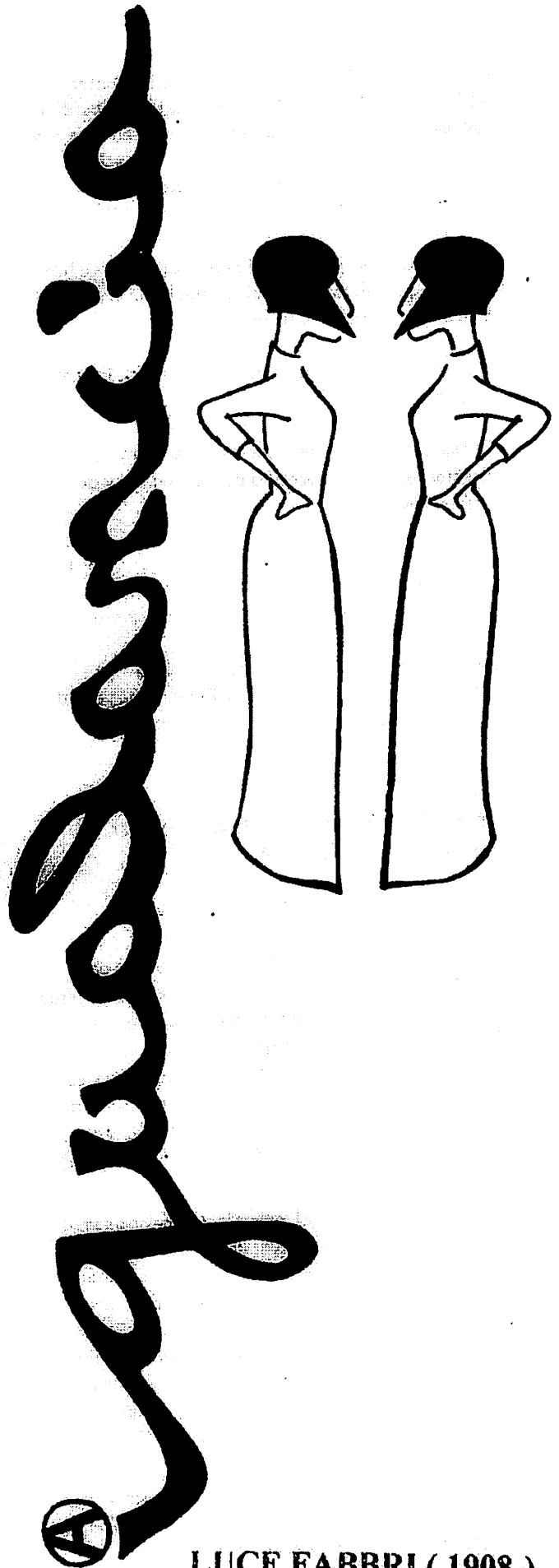
**Luce Fabbri**

**“La libertad entre la Historia y la Utopía”**



MUJERES POR LA ANARQUIA  
Apdo. 282 -  
06800 MERIDA (Extremadura)

JUNIO -2.000



LUCE FABBRI (1908-)

## LUCE FABBRI

Nacida en Roma el 25 de julio de 1908. Se doctoró en Filosofía y Letras en 1928 y algo más tarde abandonó clandestinamente la Italia fascista para reunirse con sus padres.

Tenía 26 años cuando publicó su primer libro en español "Camisas Negras". (Buenos Aires, 1934)

Cuando muere su padre Luigi Fabbri en 1935, se hizo cargo de la revista *Studi Sociali* que había creado en Montevideo (Uruguay) en 1929.

Realiza investigaciones sobre Eliseu Reclus, Foscolo y Maquiavelo.

Es una infatigable conferenciante y editora de revistas, así como profesora de secundaria y de Universidad.

Es autora de numerosos artículos, folletos y libros. Encaminados siempre a la difusión de las ideas anarquistas y al apoyo de cualquier causa digna.

Escribe obras como: "El anticomunismo, el antiimperialismo y la paz". "Luçe Fabbri, más allá de la democracia". "¿Defender la democracia?". "La libertad entre la historia y la utopía".

Ha dicho:

**LA SOCIEDAD DE LAS PALABRAS ES UNA SOCIEDAD ANARQUISTA.**

Tiene normas que surgen de la colaboración espontánea de todas y todos los que hablan. Nadie la impone; su aceptación general es la condición de la entendibilidad. Su violación es libre; si rebasa ciertos límites; simplemente el instrumento deja de funcionar. Si en cambio responde a un impulso expresivo auténtico y está dentro de los límites que los y las demás aceptan, es recibido y de la suma de estos actos libres vive la lengua, cambiando continuamente sin perder carácter orgánico y sin necesidad de centro.

"Pensamos por medio del lenguaje, nos relacionamos con los y las demás por medio del lenguaje, Por eso decir que la lengua es una sociedad, y una sociedad anarquista, es mucho más que una metáfora".

"Es la utopía viva que llevamos en nosotras y nosotros, es la libertad que está naturalmente en nosotras y nosotros, lo más individual que existe y lo más social a la vez. Es lo más libre y lo más organizado".

"Y el lenguaje es orden. En este orden el ser humano encontró su libertad o por lo menos la conciencia de su libertad y los medios para reclamarla".

LUCE FABBRI.

## INDICE

Un recuerdo....

Educar .....deseducar.....

Adoctrinan ...que no es poco

La realidad sexual de la mujer

Entreacto

La institución escolar: Una cuestión de género.

El sistema educativo y ...

La educación durante el s.XX :  
Cronología

Bibliografía

Automasaje sin espera



## Educar ..... deseducar .....

### A LA COMPAÑERA NEIVA BERON KASSICK

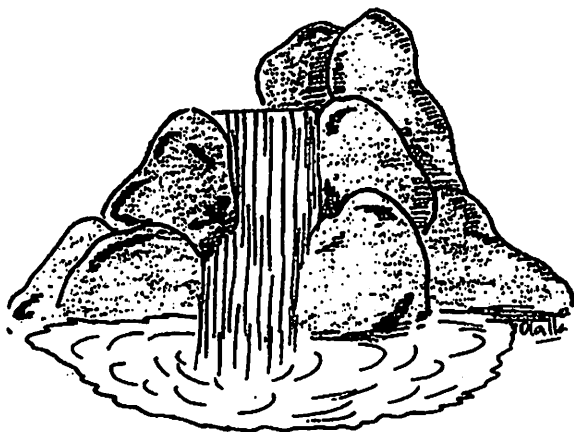
Hace pocos meses, cuando en nuestro país se encontraba en invierno y Brasil se inundaba de sus calores estivales, nuestra amiga y compañera Neiva nos abandonó de una manera inesperada, dejándonos sumidas en una increíble sorpresa y en una inmensa tristeza.

Ella, que hacía poco tiempo que nos había visitado y de quién todavía teníamos muy reciente su amable pasar por nuestras vidas, su constancia en el trabajo y su mirada curiosa y perceptiva, se había marchado y nos dejaba ese enorme vacío que produce la ausencia de las personas que han dejado una huella importante en tod@s quienes la han conocido.

Para ella, su entrañable compañero Kassick sus hijas que mantendrán su presencia viva y su amiga María, en quienes ha dejado un hueco imposible de cubrir; nuestro afecto, amistad y solidaridad y el consuelo, aunque pequeño, de las amistades lejanas.

Neiva, compañera. Que la tierra te sea leve.

Mujeres por la Anarquía



TAL vez muchas de nosotras, en determinados momentos de lucidez, nos hemos llegado a preguntar, qué hubiese pasado si, desde tiempos ancestrales no nos hubiesen educado, qué hubiera sucedido si en lugar de modelarnos como muñecas de trapo, nos hubieran permitido seguir el devenir espontáneo de una evolución natural.

Y en esos momentos o ensueños, podemos imaginarnos un mundo sin fronteras, porque, al educarnos, lo único que hicieron fue ponernos límites y de nuestros límites y sus limitaciones, surgieron las fronteras infranqueables de un adiestramiento sutil, de un mundo cuadrículado, de infinitas estructuras idénticas, lamentables, mutiladas y rentables, que han olvidado soñar, imaginar, crear y sentir, con esa variedad de matices que posee en potencia un cerebro pensante.



Nos educaron, nos adiestraron y encorsetaron de tal manera, que hemos llegado a sentirnos felices de ser juguetes de plástico, baratos y dúctiles.

Educar...deseducar....

Primero nos educaron en el temor de dios, todopoderoso varón cruel y despiadado, que nos condenó al sufrimiento, la vejación, el desamor, la ignorancia y la discriminación; y contentas debíamos cumplir sus mandatos para salvar nuestra deficiente naturaleza de los males del averno, al cual estábamos inludiblemente condenadas por nuestro deseo primario de placer...allá en un lugar paradisiaco.

Educar.....deseducar.....

Luego nos educaron en el respeto al representante de dios en la tierra: El rey, el gobernante, el señor, el amo, el jefe, el padre, el marido, convenciéndonos de la estricta necesidad que teníamos de ser tuteladas, protegidas, mandadas, sometidas y controladas, pues éramos seres de segunda clase que carecíamos.....:alma, inteligencia, pensamiento, decisión, voluntad, autonomía, libertad, derechos, por nuestra incapacidad natural de cuerpo extraño y nuestra voluptuosidad permanente. Que descontrolaba un mundo estructurado y tranquilo en sus vacuidades.

Educar .....Deseducar.....



Después nos educaron en el instinto maternal que nos capacitaba para una única función, la de perpetuar su especie, la de su grupo de élite de bélico desastre y nos convencieron para aceptar alegremente una cadena a perpetuidad de dignos y celestiales tintes y así, mientras quitábamos pañales, mocos, llantos, enfermedades y demás excelsas funciones, que nos conducirían a lograr una secundaria salvación; levantábamos los ojos hacia un cielo gris que veíamos a través de los barrotes de nuestras cárceles de cristal, satisfechas y contentas de cumplir a la perfección la misión que nos habían concedido para dignificar nuestro insignificante destino.

Educar.....deseducar.....

Más tarde, nos educaron para comprender que la sabiduría que manifestábamos era pura brujería y debíamos purificarnos en la hoguera y así desechar desde sus atisbos cualquier muestra de inteligencia, creatividad o sapiencia, por eso de que era "obra del diablo" y no podía ser bueno para la humanidad. Y mucho menos para nosotras. Y nos sumimos en la ignorancia, la superstición y el fanatismo, que tan buen juego han hecho a las mentes poderosas y preclaras de todos los tiempos.

Educar.....deseducar.....

Después nos educaron en las labores del hogar, por eso de que los hombres, ancianos y niños, necesitaban de nuestros servicios para cumplir su misión en el mundo. Y no perder tiempo en menudencias serviles pertenecientes únicamente a mentes simplistas que no tienen capacidad para asumir responsabilidades trascendentales.

Y así seguimos caminando por la historia de la humanidad.

Eduándonos.....deseducándonos.....

Ayer, hoy y mañana en una rutina sin fin de un pobre y lamentable sino que no habría envidiado Segismundo, en su solitaria torre con su solitaria cadena sin educar y sin necesidad de deseducarse.

El libro de nuestra vida está escrito con la tinta invisible de nuestra rebeldía, esa que no han conseguido educar-adiestrar y que sigue intacta y potente en ese rincón cada vez más presente de nuestra ensoñación, porque no se puede encorsetar el deseo y la verdad, no se puede aniquilar la esencia misma de la naturaleza presente.

MUJERES POR LA ANARQUIA

Cuando nos detenemos a analizar la historia de este país, debemos deducir algunas constantes históricas que condicionan nuestro presente y posiblemente nuestro futuro.

Hay una constante que debemos conocer y tener muy presente en el proceso de evolución del pueblo español, y es su amplia mayoría de gentes adscritas a la tierra y de temor al cambio, por lo que mantienen una actitud generalizada de rechazo a todo lo nuevo, a todo lo que se desconoce y se ata sin disquisición a "lo que siempre fue", posiblemente por una historia de supervivencia, en donde cubrir las necesidades primarias era tan fuerte, que no dejaba sitio para avanzar e incluso para solucionar esa vida de escasez y austeridad que venía desde tiempos ancestrales manteniendo una tendencia filogenética a repetir tipologías y maneras de pasar por este mundo.

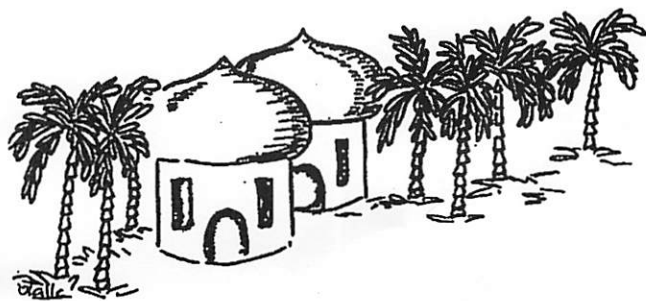
Estas zonas españolas, pobres de necesidad, han sido y siguen siendo un amplio campo de cultivo para las religiones, los fanatismos, los temores infundados y el sometimiento a la autoridad del dios poderoso y castigador proyectado en todos sus representantes. Mentes sometidas a este cúmulo de vivencias castigadoras, únicamente llegan a rebelarse cuando el hambre y la miseria conduce inexorablemente a la muerte y no existe otra salida para compensar el instinto de conservación; mientras mal comen, sufren y esperan el paraíso, se mantendrán inmóviles. Cuando experimenten la muerte como única posibilidad, porque la realidad cotidiana se lo evidencia, levantarán el puño de la rebeldía, posiblemente para poder conservar la realidad anterior a la cual se encontraban adaptados como una actitud "natural" que les daba su nacimiento y su clase.



Otras zonas de la península, con otra historia diferente, fueron capaces de asimilar con más rapidez los cambios que la razón y la ciencia les iban proporcionando; por lo que la periferia, históricamente sometida a cambios de culturas e influencias, con una economía más rica y una cobertura expresa de las necesidades primarias, se encontraba con posibilidades de luchar por un cambio y una vida nueva. Su rebeldía y demanda de derechos es más producto de un proceso de evolución socio-cultural, que una respuesta visceral ante la precariedad de la vida.

Por lo que debemos ver, que las dos Españas, no suponen centros ideológicos diferentes, sino historias distintas; así, se generan dos tipos de mentes en este país: unas abiertas al cambio, otras cerradas al cambio, y sobre ambas una realidad económica que hace que en un momento determinado del proceso histórico y por distintas razones, se unan en una explosión común.

Así, como siempre, estalló la revolución española que se venía fraguando a lo largo de todo el siglo XIX.



Pero ambas secciones tenían un denominador común, un cierto miedo al "castigo divino". Porque, aunque las ideas eran muy avanzadas, su proceso de asimilación en las mentes populares, evidentemente eran mucho más lentas y eclécticas. De ahí, que las interpretaciones ideológicas fuesen tan variopintas como siguen siendo en la actualidad.

España, como reserva espiritual de Europa, ha cumplido bastante bien su papel, aunque fuese un rol impuesto e introyectado y no natural ni racional. Ya que la emoción y el sentimiento humano son más fuertes que el proceso racional. Por ello, una sociedad poco educada se manifiesta a golpes emocionales y lamentablemente poco lógicos y racionales.

Es la dicotomía constante de nuestra realidad humana, la que se debate entre la hominización y la humanización. Para mantener la hominización no hace falta más que dejar actuar a la naturaleza, para humanizar, es preciso culturizar y educar, que es lo mismo que "racionalizar"; es una lucha constante entre la animalidad y la humanidad. La animalidad mantiene y defiende sus instintos primarios de una forma natural; la racionalidad supone un esfuerzo y un sufrimiento que van en contra de esa animalidad para conseguir convertirnos en seres racionales y pensantes.

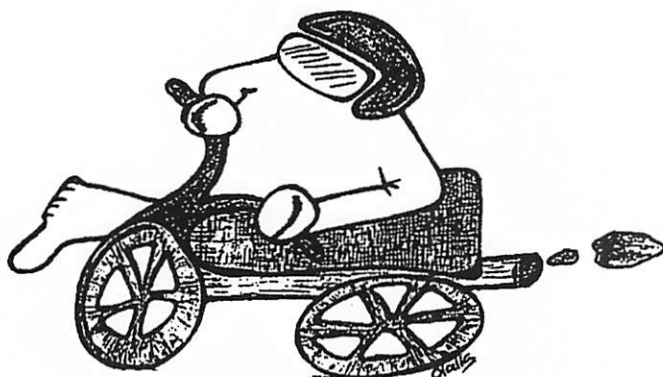
Las leyes debían tener una forma democrática, y así fue; el hacer cotidiano seguía siendo el mismo de hacía 40 años.

¿Por qué sorprendernos ahora de unas generaciones de jóvenes esencialmente conservadoras?

Si lo son, y mayoritariamente lo son, suponen la consecuencia lógica de la forma en que se les ha preparado, se les ha construido y se les ha educado.

Y ¿quién ha ejercido más presión para llegar a esta lamentable realidad? Pues evidentemente, la iglesia católica y su férrea moral. Pero debemos preguntarnos cómo lo ha hecho, para que se notase tan poco e incluso se pensase que no estaban ejerciendo su poder condicionante. Pues, la cuestión es muy simple, por el apoyo incondicional de las familias y las escuelas; ya que los elementos de ambas instituciones habían sido educados para transmitir su ideología, a pesar de manifestarse ideológicamente socialistas, comunistas o anarquistas; esta ideología de la calle, no se hacía realidad en la casa ni en la escuela; por lo que las nuevas generaciones de una manera bastante efectiva, fueron preparadas para seguir perpetuando el sistema conservador.

Hay que tener muy presente, que el poder real, se encuentra en las mentes y como hayan sido preparadas, así se manifestarán, porque no puede ser de otra manera; porque una estructura mental se va construyendo con datos, experiencias y vivencias, y son estas las que configuran el pensamiento global y su acción concreta. En la realidad cotidiana.



La izquierda española es una izquierda de papel, que se escribe y se grita, pero no se ejecuta, por lo que es plenamente ineficaz y absurda.

La iglesia le ha ido ganando las batallas constantemente a la izquierda española, porque había sido educada por ella y conocía las formas de hacerla vulnerable, porque conocía las maneras de someterla a la duda "moral", y por ello, no fue capaz de enfrentarse a ella y de menoscabar su poder.

Cuando el partido socialista intenta enfrentarse a la iglesia española, esta le respondió con una manifestación de fuerza, que fue la de sacar a la calle a una gran mayoría española, que no eran más que sus educand@s, la gente que habían preparado y que por "temor" no iban a poder enfrentarse a ella.



Para paliar esta reacción mayoritaria, la izquierda española debía haber sido capaz de educar de otra manera, educar eliminando las estructuras que el catolicismo había creado. Pero fue incapaz de hacerlo, porque ella misma había sido educada bajo los parámetros de ese nacional-catolicismo, y su fuerza y dominio sobre las mentes, era excesivamente fuerte como para enfrentarse y soterrar sus formas, su doctrina y su moralidad.

Sus intentos fueron débiles y cargados de temor, y cuando en algunos momentos intentaron eliminar esa influencia, no supieron poner otra ética en su lugar y por ello, la que perduró fue la que recibían en la familia, en el entorno social y en la escuela; porque una cuestión hay que tener presente y es que la gente conservadora y católica, nunca tiene prejuicios a la hora de adoctrinar e imponer, mientras que la izquierda de este país, mantiene un miedo constante a introyectar otras ideas, por lo que la baza la tienen perdida de antemano, a no ser que se paren a reflexionar y a decidir, que para que las nuevas generaciones sean construidas de una manera diferente, deben educar introyectando otros valores y rechazando aquellos otros que generacionalmente les vienen imponiendo.

No habrá una evolución progresista en este país, hasta que se erradiquen las influencias mediáticas de la iglesia, la familia jerarquizada y la escuela autoritaria.

Y si no, miremos reflexiva y críticamente cómo se encuentran hoy las instituciones básicas de esta sociedad y analicemos si hay o no, diferencias sustanciales entre estas y las de hace veinte años.

Josefa Martín Luengo  
Mujeres por la anarquía



## LA REALIDAD SEXUAL DE LA MUJER.

La situación sexual de la mujer está condicionada por una sociedad patriarcal, impidiendo realizarnos como seres libres y autónomos. Desde la filosofía existencial, Simone de Beauvoir, analiza esta situación y cómo la opresión niega a la mujer la posibilidad de realizarse como el Ser trascendente que es.



La sexualidad femenina ha sido negada porque forma parte de una construcción social y cultural de los hombres, dentro de unas estructuras económicas, sociales y políticas. La construcción social de la sexualidad abarca la forma de conceptuar, definir, nombrar y describir el sexo en distintos tiempos y en distintas culturas. El cuerpo y sus actos se entienden según los códigos de significación dominantes. Por lo tanto, la sexualidad femenina ha sido pensada siempre a partir de parámetros masculinos, haciéndola segundo sexo del hombre. En lo relacional, se nos presenta como una sexualidad dependiente -segundo sexo- vinculada a la función de procreación aunque en algunos casos desempeña papeles activos. En lo biológico, por el contrario, la mujer es un sexo autónomo y en cierto sentido un sexo único. Lo masculino es dominante, lo femenino se presenta como una entidad de dos caras, autónoma la una y dependiente la otra.

La sociedad tiende a imponer el patrón femenino a las mujeres y el masculino a los hombres, contando con la partición de ambos sexos.

La mujer pasa por sentirse como individuo, sujeto absoluto, con su autonomía y transcendencia y sin embargo, descubre en sí la inferioridad al aprender el papel que se le otorga en la sociedad.



El patriarcado sigue siendo el principal oponente y peligro para nuestra autonomía, pues se sigue considerando a la mujer un objeto poseído por el hombre, el sexo es el determinante de la vida humana tanto en mujeres como en hombres, siendo víctimas de nuestros roles.

Así pues, la liberación sexual está por hacer, aún se nos niega la posibilidad de vivir la sexualidad con libertad y de un modo consciente: con libertad, para establecer relaciones de igualdad con la pareja y una autonomía de elección consciente, para nuevos planteamientos de relaciones amorosas más libres e igualitarias, que a la vez, ponen en cuestión las instituciones tradicionales de matrimonio y familia.

Por lo tanto, no sólo se trata de un cambio individual sino que la consecución de la autonomía implica una transformación de la sociedad.

En la actualidad persisten las condiciones sociales e históricas desde que se originó la desigualdad, porque: la dominación del hombre continúa, la lucha colectiva no se ha afianzado y porque la sistematización de la evolución de la vida femenina permanece: rol femenino, matrimonio e hijas/os, sentirse como un objeto, miedo a no responder a la norma generando sentimientos de inseguridad, realizarse a través de la vida y/o persona masculina derivando en la anulación, paralización que conduce a complejos de inferioridad y sentimientos de culpa y la subordinación síquica al hombre impidiendo gozar sexualmente a la mujer.

Las mujeres actuales también tenemos una historia propia individual y colectiva, pendiente. Debemos darnos la oportunidad de SER, retomando, creando nuestra propia Sexualidad; conociendo, analizando y reflexionando cada momento de nuestras condicionadas vidas, no permitiendo que la opresión y la anulación dejen a la persona y la mujer que somos en blanco. Tenemos mucho por hacer y también es nuestro derecho legítimo, ¡agarrémoslo con uñas y dientes para no soltarlo y empezar a VIVIR!

Amalia Pizarro Ortiz.  
MUJERES POR LA ANARQUÍA



## ENTREACTO

“ En griego, “regreso” se dice nostos. Algos significa “sufrimiento”. La nostalgia es, pues, el sufrimiento causado por el deseo incumplido de regresar. En español decimos “añoranza”; en portugués, saudade. En cada lengua estas palabras poseen un matiz semántico distinto. Con frecuencia tan sólo significan la tristeza causada por la imposibilidad de regresar a la propia tierra. Pero es una reducción espacial de esa gran noción.

En español, “añoranza” proviene del verbo “añorar”, que proviene a su vez del catalán enyorar, derivado del verbo latino ignorare (ignorar, no saber de algo). A la luz de esta etimología, la nostalgia se nos revela como el dolor de la ignorancia. Estás lejos y no sé qué es de ti. Mi país queda lejos, y no sé qué ocurre en él.

Durante sus veinte años de ausencia, los itacos conservaron muchos recuerdos de Ulises, pero no le añoraban, mientras que Ulises sí sentía el dolor de la añoranza, aunque no se acordara de nada.

Porque la añoranza no intensifica la actividad de la memoria, no suscita recuerdos, se basta a sí misma, a su propia emoción, absorbida como está por su propio sufrimiento.”(1)



Añoro el pasado porque de alguna forma ignoro cuanto de él permanece en mí, porque debido a ello la memoria no me ayuda a un acercamiento certero sino que llevada por la emoción me limita a sostenerme dentro de la historia como un ser perdido y huérfano.

Persigo ciertos diálogos del pasado que nunca podré escuchar pero que desearía tantísimo haber presenciado.

Hago presente mi emoción y mi pensamiento ignorante, porque añoro todo lo que ha sucedido entre nosotras las mujeres. Todas las palabras y los gestos ignorados vagan de alguna forma en mi deseo de saber, de educarme.

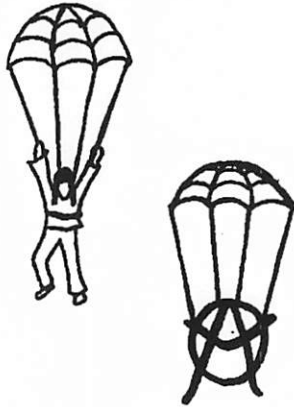
Con este deseo huyo de la añoranza e incluso del refugio de lo escrito, de lo conocido, de lo olvidado y nuevamente recordado.

La educación ha de poder mostrarme una vía presente de poder salir de este sentimiento que me lleva al más profundo desconocimiento, ha de hacerme girar 360° y acabar con mucho amor con mi ignorancia.

Con mucho amor quisiera jugar a dejar de añorar y poner sobre el papel un diálogo imaginario.







Hipatia de Alejandría, Aspasia de Mileto, Teano y Perictione, regresan del pasado y aterrizan en cualquier lugar de este mundo por todas tan conocido.

Hipatia : Hablemos , entonces amigas, pues es tanto lo visto y sentido que no tiene cabida ya en nuestras mentes.

Es mi deseo que podamos llegar al fin a alguna conclusión por pequeña que sea.

Vosotras que vivisteis otros tiempos quizá podáis arrojar alguna luz sobre mis inquietudes.

Teano : No es el tiempo , apreciada Hipatia, lo que en este caso nos puede limitar en la comprensión, miralos pasear, amarse, trabajar, escucha sus conversaciones.

¿Acaso han aportado algo nuevo? ¿ Descubrieron al fin el tesoro de la vida? 25 siglos después y lo triste es asistir a esta exacta repetición.

Perictione : ¿Y el odio? ¿Habéis observado las luchas y las guerras? Y el poder ah... mortal compañero , mutila como entonces capacidades y sentires, ciega, ensordece y embrutece hasta a la persona más sensible.

Aspasia: Basta de lamentaciones amigas . Conocimos y conocemos el mundo tal como ha sido y como es, nada parece haber cambiado en su más íntima esencia. La incompreensión es infinita y así es el dolor que nos encoge y nos sume en el pozo más oscuro , el de la IGNORANCIA.

Nosotras vivimos un mundo duro, misógeno y bélico. Nosotras y otras mujeres que conocimos tuvimos en nuestro interior una semilla distinta.El futuro se hizo en nosotras, con nosotras... quizá para aumentar la mentira.

Perictione : No te confundas Aspasia, a mí nadie me preguntó por el porvenir. Ni siquiera yo por mi misma alcancé nunca a sospecharlo. Si por conocimientos dices esto, te confesaré que sí. Tuvimos acceso al pensamiento y a la comprensión.

Participamos en la sociedad y en muchas de sus decisiones.

Teano : Si Perictione, tú llevaste en tus entrañas a Platón, yo fui amada por Pitágoras, Aspasia ni siquiera pudo ser legalmente esposa de Pericles por su condición de cortesana, y tú Hipatia...

Hipatia : Yo me dediqué a la enseñanza toda la vida. No cumplí como vosotras con algo de mi condición femenina Y fui castigada hasta la muerte. 10 siglos después de vuestra vida las puertas del conocimiento estaban más vedadas que entonces para las mujeres.

Mi existencia fue considerada toda ella como una rebelión constante.

Sin embargo yo logré más que ninguna de vosotras sobrevivir al paso del tiempo, pasé más firmemente a la historia.

Después de lo dicho las cuatro mujeres se miran . Entre risas y llantos deciden que la noche es muy larga, que la historia lo es más y que el tiempo del recuerdo, de la añoranza del pasado y del futuro es más divertido vivirlo juntas con una cerveza en la mano.

FIN

A todas ellas mujeres añoradas, mujeres ignoradas, irrecuperables, escapadas y a nosotras aprendices del presente, un abrazo en la libertad de nuestra educación.

(1) LA IGNORANCIA, Milán Kundera, TUSQUETS Editores, Barcelona 2000.

Datos históricos recogidos dentro de mi inmensa ignorancia en :

MUJERES CIENTIFICAS DE TODOS LOS TIEMPOS, Nuria Solsona i Pairó, Talasa Ediciones S.L., Madrid 1997.

LIDIA (Mujeres por la Anarquía)





" NO SOY  
MEDIA  
NARANJA  
DE NADIE  
SOY FRUTA  
ENTERA EN  
TODAS SUS  
VARIEDADES "

"GRAFITEADAS : Mujeres Creando  
LA PAZ (Bolivia)



## LA INSTITUCIÓN ESCOLAR. UNA CUESTIÓN DE GÉNERO.

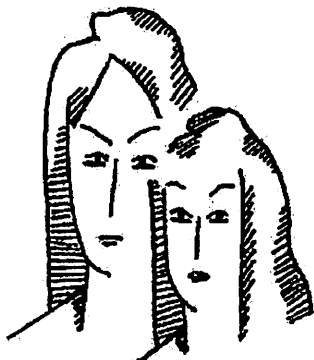
La escuela es la segunda institución, se supone después de la familia, donde las generaciones futuras se preparan para desarrollar su potencial social e intelectual en un clima de coeducación igualitaria.

Pasar 14 años aprendiendo a cómo relacionarte, hablar, pensar, actuar, además de estudiar, por supuesto, es una garantía para presuponer cómo serán esas generaciones, en el mundo de los/as adultos/as, provenientes de la escuela pública o privada religiosa.

Toda educación, a mí parecer, está mediatizada ya sea por el entorno físico, en el que entra a formar parte el profesorado, y por el bagaje psicológico de cada niño/a. Así el comportamiento o desenvolvimiento ante la vida va a ser muy diferente en cuanto a diferenciación de género, "gracias" a la "eficaz" intervención educativa del profesorado, educando bajo estereotipos masculino o femenino, según lo que la sociedad espera.

En lo que compete a la educación de las niñas, no puedo afirmar que se lleven la mejor parte para desarrollarse como mujeres libres, sin represiones, sin miedos.

Las expectativas del profesorado con relación al comportamiento de las alumnas se basan en que sean "tranquilas", exigiéndoselo diariamente, reforzando las actitudes pasivas en el aula y en los juegos.



Una breve mirada a cualquier patio de juegos es suficiente para observar que los niños y las niñas no juegan juntos. Además forman diferentes tipos de agrupaciones, las niñas forman pequeños grupos, sentadas o de pie, pero generalmente quietas, y los niños corriendo de un lado para otro. Demostrando de esta manera que el espacio es de ellos.

El juego de las niñas se caracteriza por la proximidad física, juegan generalmente formando círculos o comillos grandes o pequeños y siempre de cara al interior de los mismos. Por el contrario, la característica en el juego de los niños es la rivalidad, desencadenando peleas por los enfrentamientos y pugnas constantes.

El papel tranquilo que adoptan la mayoría de las niñas en las escuelas, concuerda perfectamente con las expectativas convencionales que tiene el patriarcado sobre el papel de la mujer.

Existe una aceptación general de que en la sociedad los niños- hombres son los dominantes y las niñas- mujeres las subordinadas.

Las chicas no tienen porqué ser más sosegadas o comportarse mejor que los chicos en la escuela, pero la realidad alimenta el mito de la alumna apacible, imponiéndose en las escuelas de manera que es la única salida de las niñas para la adaptación en la vida escolar.

Contradictoriamente el profesorado alude a estas alumnas "apacibles" ( porque así las quieren) utilizando frases peyorativas como: " es una blandengue", " son unas pavas"...llegando a comparartas con los niños más agresivos del grupo pero mejor considerados.



Como consecuencia del papel pasivo adoptado por las niñas y la predisposición que manifiesta el profesorado, tanto social como psicológicamente, a favor de los niños, las interacciones entre profesora y niño/a son diferentes, atendiendo de nuevo al género. En las aulas los niños tienen más interacciones con los/as adultos/as que las niñas.

Las intervenciones orales de las niñas son sensiblemente más reducidas que la de los niños y en muchas ocasiones se muestran menos receptivas a este " juego de comunicación" imbuidas en su rol de alumnas calladas-buenas. Hay que tener en cuenta que cualquier intervención no aceptada o coordinada por el/la profesora es sancionada, por lo que es más seguro mantenerse muda.

Los dos grupos bien diferenciados utilizan diferentes formas de acaparar la atención del profesorado, los niños utilizan el ingenio y las bromas, actitudes que requieren gran participación verbal, y por el contrario las alumnas utilizan la docilidad como postura de adaptación a las exigencias sociales y académicas de la escuela; ellas saben que les dará buenos frutos.

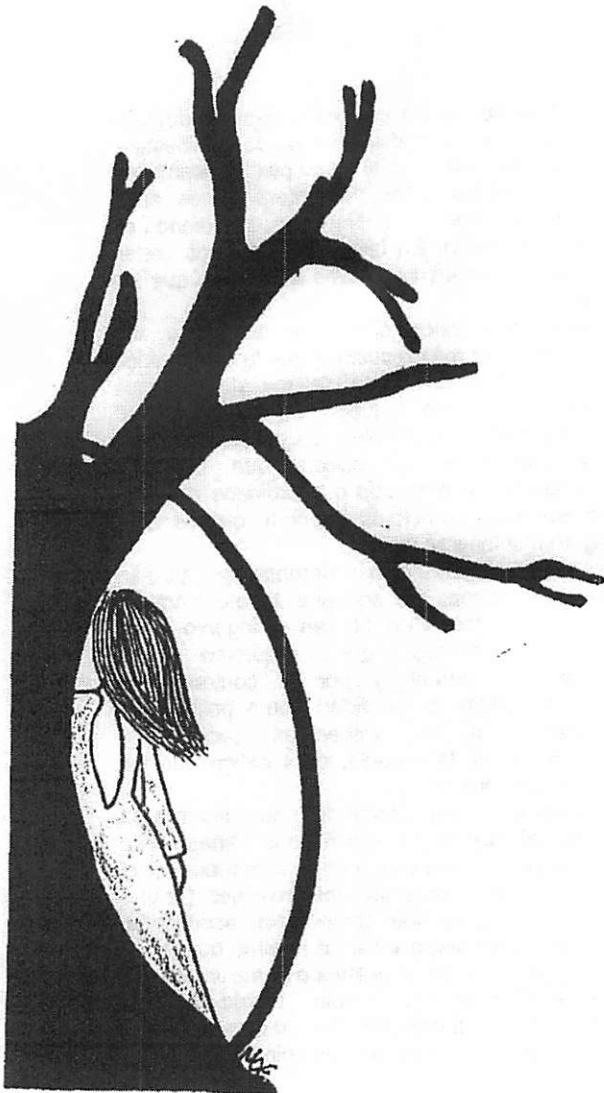
El sentimiento de inferioridad que acarrea la actitud psicológica y corporal de las niñas frente a los niños, es incentivado en gran manera por el modo en que se transmiten los mensajes. De una niña no se espera gran competencia académica, pero si lo demuestra y falla en varias ocasiones será reprendida con más ahínco que a un niño. Ser lista, ordenada, limpia, rápida en las respuestas y a la vez callada es lo que se espera de ellas, pero no se las perdona ningún error.





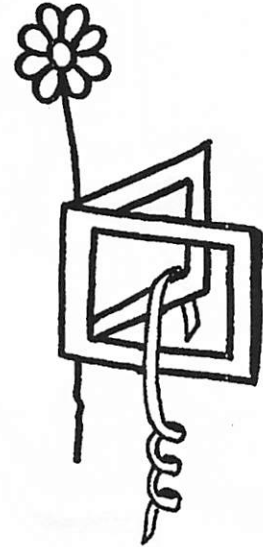
El gran problema o la cuestión más importante de todas estas diferencias psicológicas y sociales entre niños y niñas está en que el profesorado o la gran mayoría de él no considera que el género sea motivo de inquietud. Las profesoras y los profesores ven las pequeñas cuestiones, como el lugar del asiento en clase, las filas del patio y aula o el uniforme, como detalles cotidianos de la vida escolar y no como partes de un sistema que constantemente está discriminado por sexos y que contribuye en alejar cada vez más a niños y niñas en sus relaciones escolares. Relaciones más distantes y estereotipadas a medida que avancen en edad. Lamentablemente ni la institución educativa pública ni privada trabajan para favorecer el desarrollo de una sociedad "un poco" más igualitaria.

Gloria Blázquez. Mujeres por la Anarquía.



## EL SISTEMA EDUCATIVO Y... ¿El cambio político?

"Cuadernos de Pedagogía" en octubre de 1.977 escribía: "En la etapa que ahora se abre la enseñanza es uno de los grandes problemas con los que debe enfrentarse el país, y además uno de los más complejos, por la enorme carga ideológica, sentimiento e idealismo que conlleva, lo que dificulta un planteamiento correcto y una solución adecuada. Esto no sólo es válido para la burguesía y su poder político, sino también para la izquierda y lo será también para la clase obrera, si alguna vez llega a alcanzar el poder en su camino hacia el socialismo."



En general se acepta que el sistema de enseñanza en su conjunto hoy se inscribe y ocupa un lugar importante y preferente dentro del conjunto de aparatos e instituciones que aseguran "la reproducción social", pero las diferencias surgen al plantearse las funciones específicas en que se concreta su participación en esta "reproducción social" y la forma de realizarla".

(Carmen de Elejabeitia e Ignacio Fernández de Castro)

Se nos hacía evidente entonces, que la carga ideológica que la educación había impuesto en cuatro generaciones de españoles, perpetuaba un sistema social conservador con claros y evidentes sesgos fascistas y que por lo tanto, era preciso comenzar a educar a las nuevas generaciones de una manera totalmente opuesta, si no deseábamos seguir manteniendo un sistema social de estas características que nos remontarían a la conservación de un pensamiento generalizado oscuro y limitado en cuanto a la forma de pensar y actuar en la nueva sociedad, que en esos momentos teníamos la oportunidad de construir.

El poder que posee la educación como configuración de pensamiento, no se pone en duda desde hace ya mucho tiempo; aunque constantemente se obvie por parte de la generalidad de las personas que configuran un país, aunque no sea concebido de la misma forma, por los poderes políticos conservadores que constantemente solapan un "cambio fundamental" en el sistema educativo, porque carecen de la intencionalidad de evolucionar hacia una sociedad más justa y más progresista.



En España, al no realizarse una ruptura con el sistema anterior impuesto por la fuerza y si aceptar unánimemente una "transición", se asentaron las bases para un solapado continuismo que nos iba a dejar ubicados en un pasado ancestral, inmovilista y descafeinado; que iba a conseguir que una estructura denominada Democracia, no fuese más que un vehículo diferente para mantener la misma forma de vida y pensamiento que se nos había impuesto y que, en el ejercicio de nuestra acción y proyección, íbamos a transmitir a las nuevas generaciones, consiguiendo de esta manera que un cambio político no fuese más que un papel de colores en dónde se envolvían los poderes reales que manejan y conducen a las personas de este país.

Iglesia, ejército, familia y escuela, constituían los pilares del conservadurismo y su más declarada manifestación: el fascismo. Elementos estos que siendo los instrumentos válidos de la dictadura, siguen manteniendo hoy su influencia y su poder después de 25 años de "cambio". Hay que tener muy presente, que si estas estructuras mantuvieron la dictadura durante cuarenta años, es evidente, que si hoy siguen siendo las mismas, la siguen sustentando..

Es superficial y estúpido pensar y mucho menos creer, que si se educa bajo la tiranía de la religión, el miedo a las instituciones represivas y su ejercicio constante en la familia y la escuela, podamos encontrar con un pensamiento y acción diferentes, sino exactamente iguales con variantes insignificantes.

Los cambios que en la transición se realizaron en el campo educativo, se limitaron exclusivamente a quitar las tarimas de las clases y a poder optar entre ética o religión, siendo esta primera, cuando se elegía, una versión adyacente de la moral católica.

Las reformas que se especificaron en los decretos y leyes educativas, nunca fueron llevadas a la práctica, porque nunca hubo una intencionalidad clara de que así se efectuase. Consistió únicamente en acallar las voces disonantes de la izquierda que demandaba "cambios expresos"; mientras en las aulas se repetían las mismas formas que "desde siempre se venían realizando".



Para haberse podido generar un cambio sustancial en el campo de la educación, se tenía que haber contado con mentes al menos, democráticas y eso suponía una relación diferente entre educand@ y educador/a, situación que en ningún momento se llevó a la práctica y ello, por una razón bien sencilla. El profesorado español había sido educado y preparado para construir un tipo de persona, para reproducir una determinada sociedad, la que la que el nacional-catolicismo había introyectado en sus mentes infantiles y juveniles; por lo que era del todo imposible que pudiesen manifestar un pensamiento y una actividad que desconocían y que no se encontraba en su estructura mental y personal; así, que por un lado fueron las leyes y por otras la educación.

De la naturaleza humana es el deseo de felicidad; de la naturaleza instintiva proteger y defender la vida física, la comida, la protección, la seguridad, el instinto de perpetuación de la especie y la ausencia de enfermedades; el pensamiento lógico racional va a defender la identidad, la libertad, la justicia, el amor, es decir, unos valores éticos que corresponden a mentes más evolucionadas, a cerebros más desarrollados, a seres más "humanos".



La lucha de todo este universo que hoy tiene existencia, puede reducirse a la solución de esta dicotomía.

Pero no podemos olvidar un problema que se presenta desde tiempos ancestrales, y es que, las mentes más evolucionadas toman caminos colaterales y se hacen conscientes que sus potencialidades más desarrolladas las convierten en seres privilegiados, es decir, detentadores de PODER. Y en este momento, la historia se distorsiona, porque quienes han alcanzado ese grado más avanzado de maduración humana van a utilizarlo para mantener al resto de sus congéneres en sustentador@s de sus privilegios y para ello, van precisamente a utilizar, los rasgos característicos de seres más primarios. ¿Cómo?. Manteniéndoles en su proceso de desarrollo e impidiendo su avance manipulando sus emociones, sentimientos y necesidades primarias. Pero, con todo, para frenar un proceso de evolución natural era preciso incluir algún elemento que lo frenase de una manera efectiva y lo encontraron, precisamente, en las respuestas espontáneas de las gentes ante la ausencia de explicación a los fenómenos naturales y su proyección espontánea hacia las "creencias" que daban explicación a esos hechos: Es decir, la existencia de un "ser superior"; concepto que utilizaron para someter, mantener y perpetuar sistemas de poder que hoy, se mantienen y existen bajo los mismos parámetros.

En este momento; las religiones y las creencias, adquieren su máxima preponderancia y efectividad; preponderancia y efectividad que se mantienen en la actualidad con los cambios y adecuaciones que se han considerado las más efectivas e idóneas.

De ahí, que los esbirros de la religión, siempre se hayan encontrado unidos en un pleno marriage, con los poderes políticos, porque ambos se necesitaban mutuamente: unos porque tenían el poder ideológico, los otros el poder armamentístico.



Esta estructura, que debiera ya ser vieja y olvidada en un proceso de humanización, resulta que se encuentra en vigor y tiene una actualidad rabiosa.

El resto de la composición estructural tiene su base en este principio. Una estructura manda; la otra prepara para obedecer. O viceversa.

Por ello, debemos deducir que el poder es Uno, y se encuentra compartido; ya que ninguno se puede mantener sin el otro; y la prueba la tenemos cuando un pueblo, al mismo tiempo, los anula a ambos, usa su racionalidad y genera una revolución; que no supone más que eliminarlos a ambos.

Pero para ello, se debe acceder a una concepción distinta de la heredada. Romper con los lazos que nos proporciona la herencia-la dependencia-la estructura base-la creencia y la culpabilidad. Es decir, la familia, la escuela, el estado y la religión, o viceversa.

Así, que ya podemos ponernos en situación de evolucionar, pero siempre que estemos dispuest@s a eliminar de nuestras mentes esos procesos estructurales que condicionan nuestra vida, nuestra libertad, nuestra felicidad y nuestro avance responsable como seres pensantes.

No es fácil deshacernos de la herencia. Requiere un gran esfuerzo de involución, para retormar la evolución en sus elementos fundamentales; es decir, ir eliminando nuestra línea homínida para comenzar nuestra estructuración humana.

Josefa Martín Luengo  
Mujeres por la anarquía



## LA EDUCACIÓN DURANTE EL SIGLO XX. CRONOLOGÍA

1901 - El 8 de Septiembre empieza a funcionar en Barcelona la Escuela Moderna, creada por Francesc Ferrer i Guardia. Destaca en sus principios pedagógicos la coeducación de clases y sexos. La escuela es clausurada en 1906.  
R.D. de 26 de Octubre que establece por primera vez un programa común para niños y niñas en las escuelas de primaria públicas.

1905 - Se funda en Barcelona la escuela Horaciana, dirigida por Pau Vila, donde se aplica la *coeducación*, aunque se cree necesario ofrecer clases especializadas para cada sexo. Funciona esta escuela hasta 1912.

1909 - Ley de 23 de Junio, que amplía el tiempo de obligatoriedad escolar de niñ@s hasta los 12 años, en Primaria.

1910 - Dos Reales Ordenes de 8 de Marzo y 2 de Septiembre reconocen por primera vez el derecho de las mujeres a matricularse en cualquier centro de enseñanza oficial. Ejercer cátedras o presentarse a oposiciones y concursos relacionados con el Ministerio de Instrucción Pública, con la condición de obtener el título correspondiente.

Se crea en Barcelona el primer Instituto de Segunda Enseñanza para la Mujer.

1911 - El R.D. del 25 de Febrero. Ofrece la posibilidad de una enseñanza mixta en aquellos lugares donde exista una escuela de niños y otra de niñas.

1916 - En el Ateneo Barcelonés se celebra un curso de conferencias sobre educación femenina.

1923 - Publicación del libro, *La educación de la mujer del mañana*. Por Leonor Serrano. Se publica también, por Rosa Sensat, *Les ciències a la vida de la llar*.

1927 - Publicación del libro, *Cómo se enseña la economía doméstica*. Por Rosa Sensat.

1931 - Un decreto del 28 de Agosto suprime los dos institutos femeninos (Barcelona y Madrid) y los reforman en centros de asistencia mixta. Otro decreto del 29 de Septiembre reforma las escuelas normales establece la coeducación en dichos centros.

Publicación del libro, *La coeducación de los sexos*, por Margarita Comas.

1934 - Una orden ministerial del 1 de Agosto declara que todos los ensayos establecidos sin autorización del ministerio, de Coeducación no han sido efectivos y prohíbe toda iniciativa al margen de lo regulado por la ley.



1936-El Decreto del 1 de Octubre de la Generalitat de Cataluña, se instaura el Régimen coeducativo como norma general en todas las escuelas de Cataluña y en todos los grados de la enseñanza. Una orden y un decreto del 4 y el 23 de Septiembre respectivamente, suprimen la coeducación en los institutos, escuelas "normales" y escuelas de comercio de la zona nacional.

1937- Orden del 9 de Septiembre establece que todas las escuelas de primaria de la zona Republicana pasan a organizarse en política de coeducación.

1939-La Orden del 1 Mayo suprime la coeducación en las escuelas de Madrid porque se considera contraria a los principios religiosos del glorioso movimiento nacional.

1945- La Ley de Enseñanza Primaria, obliga que se separen los niños de las niñas por motivos morales y eficacia pedagógica.

1970-Por primera vez en la legislación franquista, no se nombra la obligatoria separación de sexos, en los centros escolares, ( Ley General de Educación y de Financiación de la Reforma Educativa del 4 de Agosto).

1975-Jornadas por la liberación de la Mujer, (6-12 Diciembre). SE exige la coeducación en todos los niveles, la anulación de las asignaturas diferentes por razón de sexo, y la eliminación de imágenes y ejemplos que inferiorizan a mujeres y niñas.

1976-Primeras Jornadas Catalanas de la Mujer, (27-30 Mayo). Las conclusiones aprobadas reivindican una enseñanza obligatoria, pública, laica, gratuita, antiautoritaria y no discriminatoria contra la mujer. Se exige la implantación efectiva de la coeducación, la revisión de los textos escolares y la desaparición de los roles tradicionales masculino y femenino.

1978-Primeras jornadas sobre la Mujer y la Educación, en Barcelona del 17 al 21 de Abril.

1983-Se crea el Instituto de la Mujer, sus funciones, establecidas por la ley reguladora del 24 de Octubre, son la promoción y el fomento de las condiciones que posibiliten la igualdad social de ambos sexos y la participación de la mujer en la vida política, cultural, económica y social.

1984-Los días 13, 14 de Septiembre se celebran en Madrid las Primeras jornadas sobre "mujer y educación", organizadas por el Instituto de la Mujer.

1987- Se presenta al Consejo de Ministros (25 de Septiembre) el I Plan para la IGUALDAD DE OPORTUNIDADES de la Mujer (1988-1990). Se proponen 5 objetivos en el ámbito educativo: - Combatir los estereotipos sexistas del material didáctico y de los currículos, - fomentar una sensibilización y un cambio de actitud entre el profesorado, - garantizar la igualdad de oportunidades para chicos y chicas en su acceso a todos los niveles y tipos de enseñanza, - adecuar la educación permanente a las necesidades de las mujeres, - fomentar una imagen no discriminatoria de las mujeres en los medios de comunicación.

1990- La Ley Orgánica de Orden General del Sistema Educativo del 3 de Octubre. Establece la IGUALDAD DE DERECHOS Y OPORTUNIDADES PARA HOMBRES Y MUJERES, como uno de los temas transversales del currículo.

1993-II Plan para la Igualdad de Oportunidades para las Mujeres (1993-1995).

1997- III Plan para la Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres,(1997-2000)..

LA PREGUNTA QUE PLANTEO ES ¿DESPUÉS DE TANTOS AÑOS, TANTAS ÓRDENES, LEYES, DECRETOS... HA CAMBIADO REALMENTE LA EDUCACIÓN DE LA MUJER Y DEL HOMBRE, O SIMPLEMENTE SE HA IDO CAMBIANDO DE "MODAS"? NO NOS DEJEMOS ENGAÑAR, POR LO QUE ESTÁ ESCRITO, RECLAMEMOS QUE SE HAGA REALIDAD.

Cuadernos de Pedagogía. Nº 286. Diciembre 1999.



## BIBLIOGRAFIA.

- Amorós Puente, Celia  
"El sexismo en el discurso filosófico"  
Hacia una escuela coeducadora. Curso Emakunde. Esc  
Universitaria del profesorado -Alava.  
Varias autoras. Instituto Vasco de la Mujer  
Bilbao-1992
- Amorós Puente, Celia  
"Diez palabras clave sobre mujer"  
Ed. EVD. Estella-Navarra-1995
- Borre (de la ) Poulain.  
"De la educación de la dona"  
Ed. Cátedra. Madrid-1993
- Carral Ros y Sue Askew  
"Los chicos no llora" El sexismo en la escuela.  
Ed. Paidós. Barcelona -1991
- Capel Martínez, Rosa M<sup>a</sup>  
"El trabajo y la educación de la mujer en España (1900-  
1930)- Ed. Dirección General de Juventud y Promoción  
sociocultural - Madrid -1982
- Figes, Eva  
"Las mujeres en la sociedad "  
Ed. Alianza . Madrid -1980
- Hidalgo, María José y C. Wagner, Carlos  
" Roles sexuales "  
Ed. Clásicas - Madrid -1994
- Iztueta Azkue, M. Angeles  
" ¿Transmitimos valores sexistas a través de los libros de  
texto?  
Instituto Vasco de la Mujer
- López García, A  
y Morant, R.  
"Gramática Femenina"  
Ed. Cátedra. Madrid -1991
- Lozano, Irene  
"Lenguaje femenino. lenguaje masculino"  
¿Condiciona nuestro sexo la forma de hablar?  
Ed. Minerva. Madrid-1995
- Larguía, Isabel y Domoulin, Jhon.  
"Hacia una ciencia de la liberación de la mujer"  
Ed. Anagrama . Madrid-1976
- Moreno, Montserrat  
¿Cómo se enseña a ser niña?  
Ed. ICaria. Barcelona-1993
- Moreno Sardá, Amparo  
"El arquetipo viril protagonista de la historia".  
Ejercicios de lectura no androcéntrica.  
Ed. Horas y Horas. Madrid-1991
- Santos Guerra, M.A.  
"Coeducar en la escuela"  
Ed. Zero. Madrid-1984
- Subirach, Marina y Tome, Amparo  
"La educación de niños y niñas " (9 tomos)  
Ed. Institut de Ciències de L'Educació. Barcelona -1992
- Osborne, Raquel  
"La construcción sexual de la realidad "  
Ed. Cátedra- Madrid -1993
- Presencia y protagonismo. Aspectos de la Historia de la  
Mujer.  
Ed. Serbal. Barcelona-1984
- "La educación como elemento corrector de la  
desigualdad " (Prólogo de M. Jesús Checa Simó)  
Ed. FEMP. Badajoz -1989
- Barry, Kathleen.  
"Eslavitud sexual de la mujer"  
Ed. Horas y Horas. Barcelona -1988
- Bastida, Anna y Cascón, Paco y otros y otras  
"Sistema Sexo -Género"  
Ed. Los libros de la catarata.  
Seminario de educación para la paz.  
Madrid-1996.
- Fernández, Juan  
"Nuevas perspectivas en el desarrollo del sexo género".  
Ed. Piramide. Madrid- 1988
- Flower, J Horsman, J. Schwartz  
"Como educar hijos sexualmente sanos".  
Ed. Martínez Roca. S.A. Barcelona-1988
- Kunstmann, Antje  
"Mujercitas. Educación sexual emancipadora".  
Ed. Zafo. Barcelona -1976
- Vance, Carole.S  
"Placer y peligro"  
Explorando la sexualidad femenina  
Ed. Talasa. Col. Hablan las mujeres  
Madrid-1989
- Varias autoras.  
"Cabellos largos e ideas cortas"  
Ed. Akal. Madrid-1993
- "El no sexista del lenguaje administrativo"  
Ed. MAP. Madrid-1993





## AUTOMASAJE SIN ESPERA.

Todas las personas necesitamos un masaje casi a diario pero no siempre existe la posibilidad de asistir a un/a especialista. Por ese motivo es importante conocer otras formas de relajación que podemos ofrecernos nosotros/as mismos/as, en momentos de máxima tensión, o de relajación diaria.

El Automasaje se puede practicar en cualquier lugar, solo hay que dedicarle unos minutos.

Los masajes relajan porque cuando existe contacto de piel a piel, ya sea la nuestra como la de otra persona, los músculos tensos se aflojan, se ablandan, y se consigue armonizar la circulación energética.



En la nuca y en los hombros, diariamente se almacenan un número importante de tensiones, que dejan nuestro cuello totalmente rígido y doloroso. Estas tensiones, producidas por horas de trabajo delante del ordenador o por otro trabajo sedentario, se pueden liberar, parando unos minutos nuestro trabajo y dedicarlos a nosotras/os.

El automasaje en esta zona es muy gratificante y libera de muchas tensiones en poco tiempo. ¿Cómo hacerlo? :

- Poner las manos en la nuca y palpar con los dedos de las dos manos, cómo los músculos al principio duros, se van aflojando ante la presión de los dedos.
- Realizar ligeras presiones en toda la cabeza. Colocar los dedos en la parte superior de la frente, donde nace el pelo, e ir recorriendo todo el cuero cabelludo hasta el cuello. Con las dos manos a la vez. Introducir la yema de los dedos en el pelo, y realizar presiones con un ligero circular.

- Sujetar con una mano y después con la otra la nuca, como si la quisieras abrazar. Haz una presión con la punta de los dedos a cada lado de las vértebras. Repite esta presión hasta que toda la zona este caliente.
- Colocar los dedos de las dos manos a cada lado de las vértebras y presionar, a continuación, tirar hacia el exterior y hacia abajo. En caso de haber una parte particularmente tensa o dolorosa, insistir más allí con presiones y cuidados.
- Poner los dedos pulgares en la base del cráneo, justo detrás de las orejas, y deslizarlos suavemente entre sí para luego hacerlo al revés, de abajo a arriba, por el centro de la cabeza.
- Situar la mano derecha encima del hombro izquierdo. Ejercer masaje en forma de pequeños pinzamientos, en busca de pequeños nudos de tensión en esa zona. ( del hombro hasta el cuello). Al mismo tiempo masajear la parte del trapecio. Retirar la cabeza ligeramente hacia atrás e intentar controlar la respiración, que sea lenta y tranquila. Repetir con la otra mano y hombro.
- Realizar diversas rotaciones de cuello de forma pausada, y de una lado a otro.

Repite estos ejercicios de masaje cuantas veces lo necesites.

Ya estas lista para seguir trabajando, leyendo, disfrutando.

Más información en:

Enriquez Tareixa, *Medicina Natural*. Ed. Lisboa 1994.

Noemí Valero i Caja  
Mujeres por la Anarquía.

