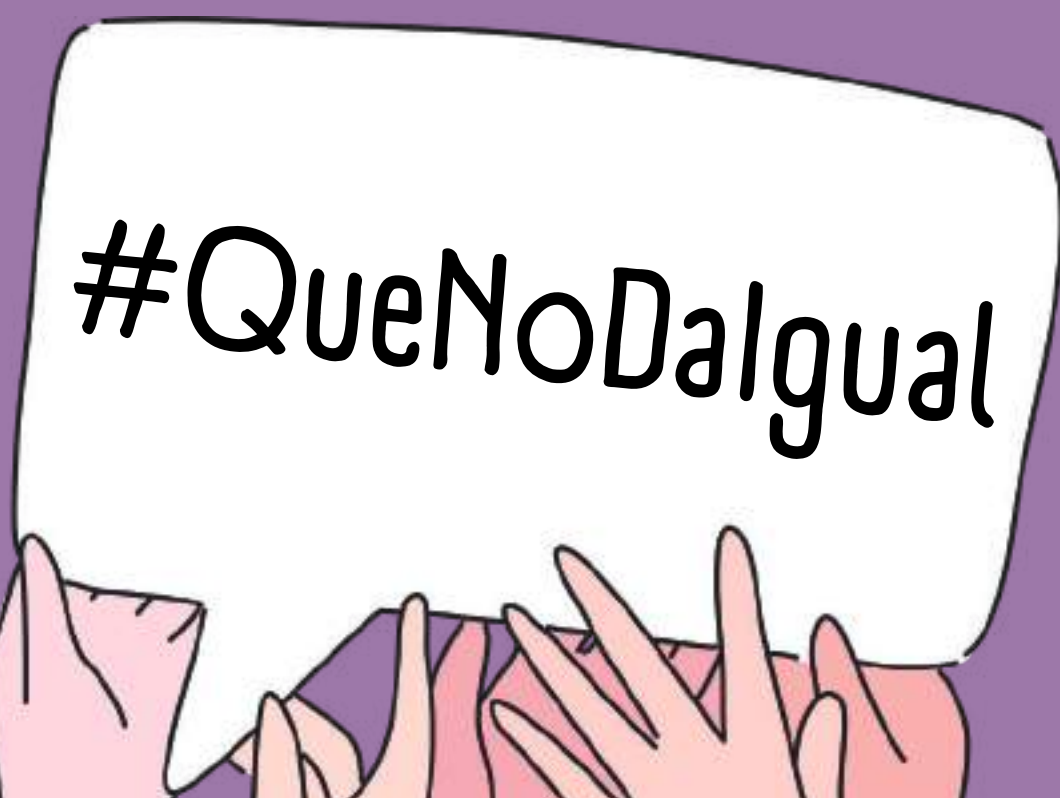




*Mi  
Diario*

# GUÍA

PARA  
AGENTES DE  
CAMBIO





ESTA GUÍA ESTÁ FINANCIADA POR EL PROGRAMA DE CIUDADANÍA, IGUALDAD, DERECHOS Y VALORES DE LA UNIÓN EUROPEA.

EL CONTENIDO DE ESTA GUÍA REPRESENTA LAS OPINIONES DE LAS AUTORAS ÚNICAMENTE Y ES SU RESPONSABILIDAD EXCLUSIVA. LA COMISIÓN EUROPEA NO ACEPTA NINGUNA RESPONSABILIDAD POR EL USO QUE PUEDA HACERSE DE LA INFORMACIÓN QUE CONTIENE.



#QUENODAIGUAL



*Yes it matters*

**#QUENODAIGUAL**

*Sim importa*

*مهم*

*Da conta*

是的，这很重要

Так, це важливо

*Ja, es ist wichtig*

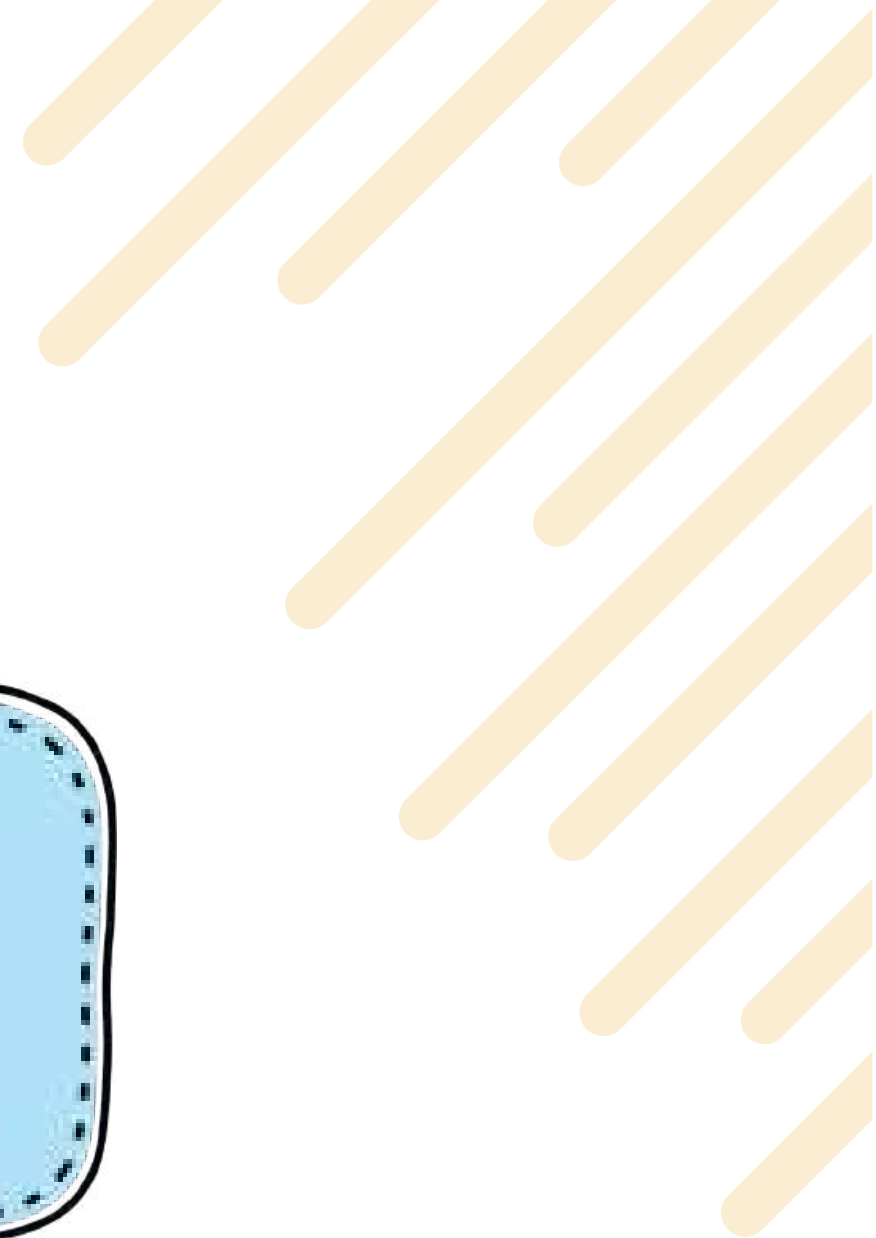
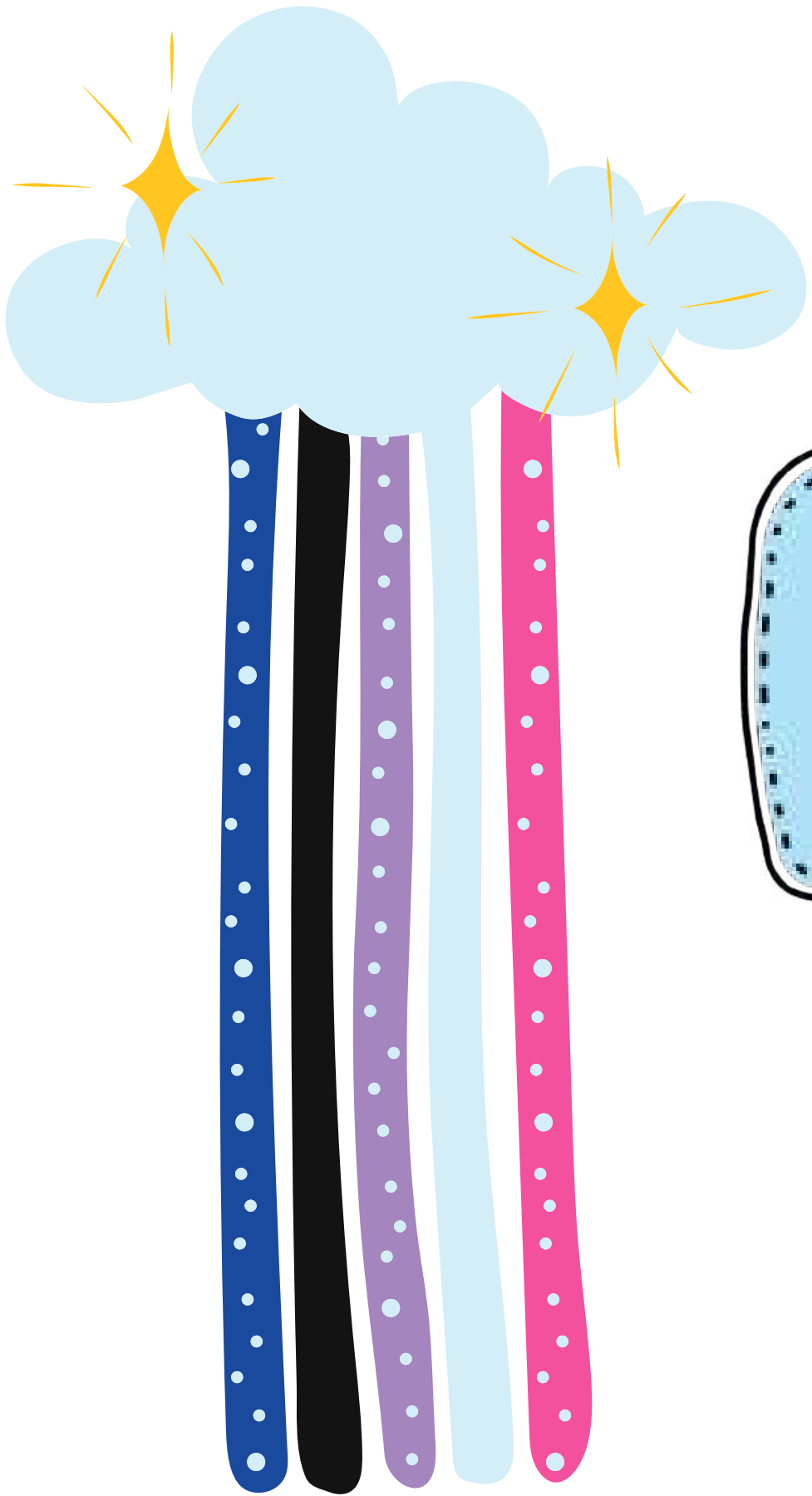
**SÌ. È IMPORTANTE**

**OUI C'EST IMPORTANT**



**jovesólides**  
JÓVENES HACIA  
LA SOLIDARIDAD  
Y EL DESARROLLO

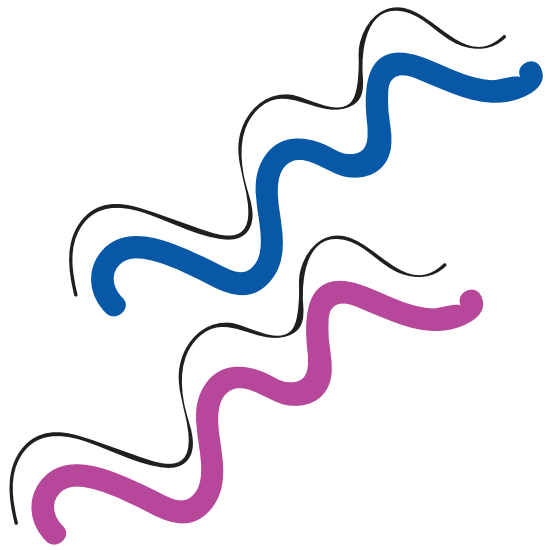




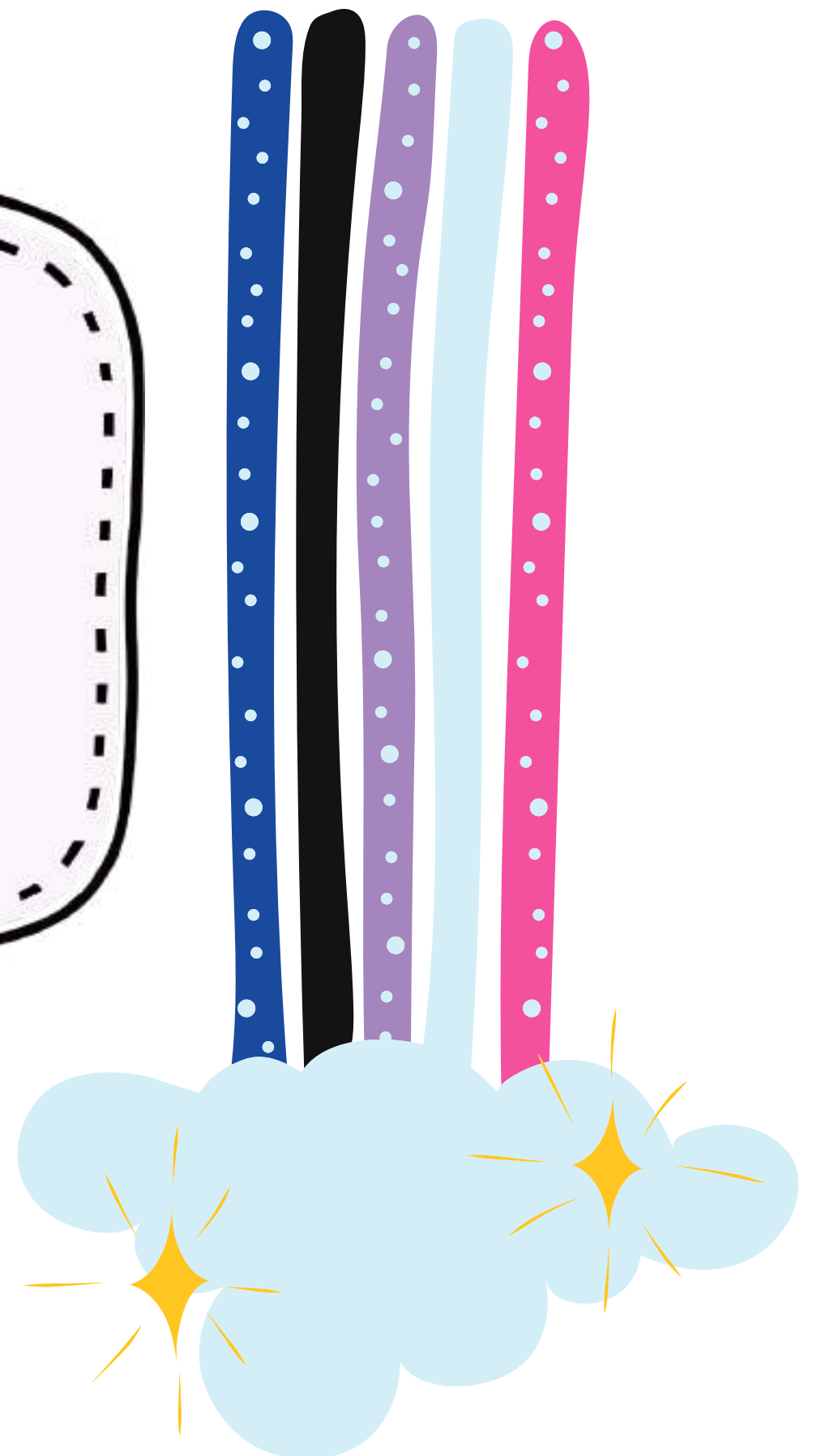
*Soy...*

*Puedes encontrarme en...*

*Me identifico  
con el pronombre...*

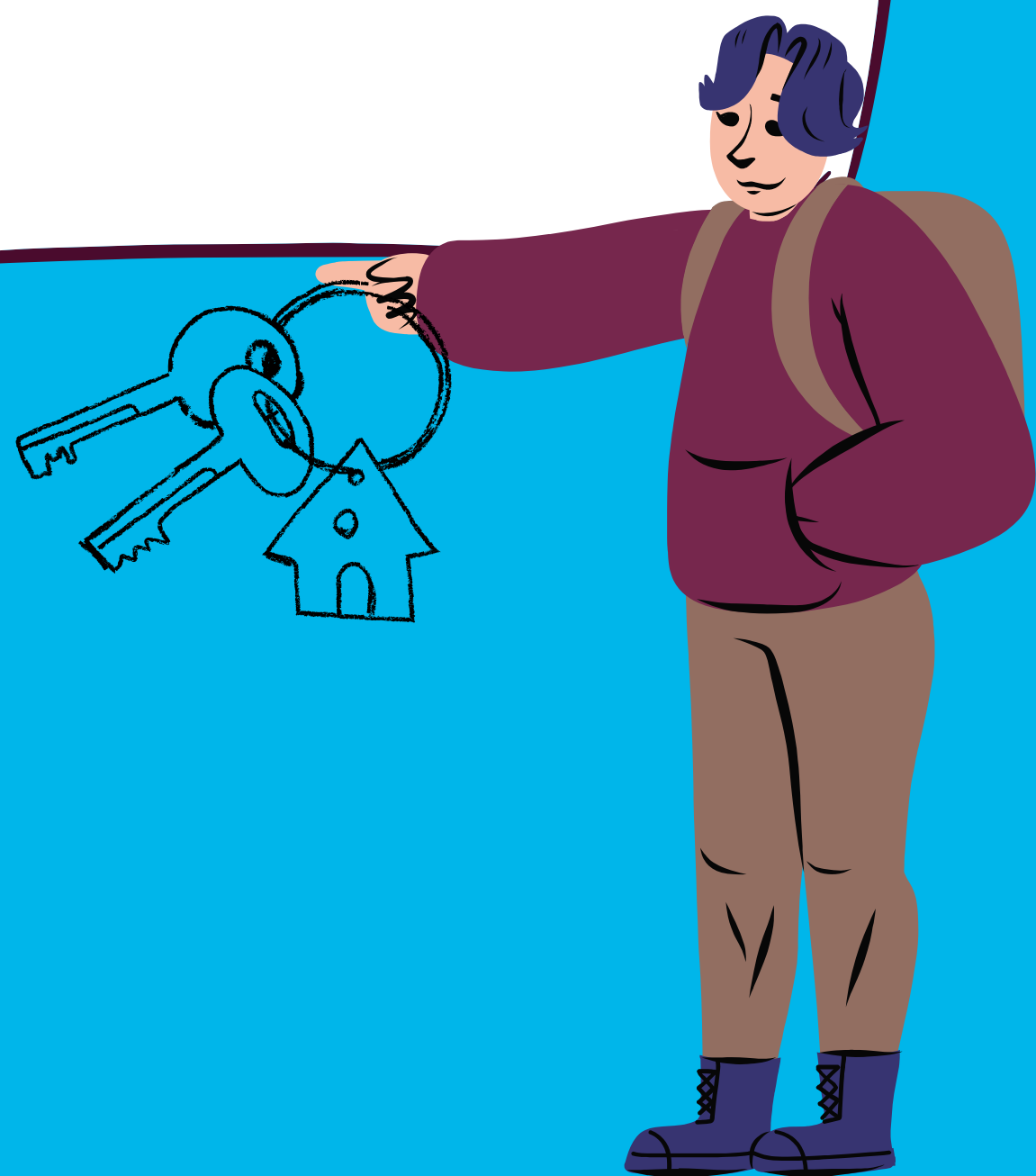


*Quiero conseguir...*

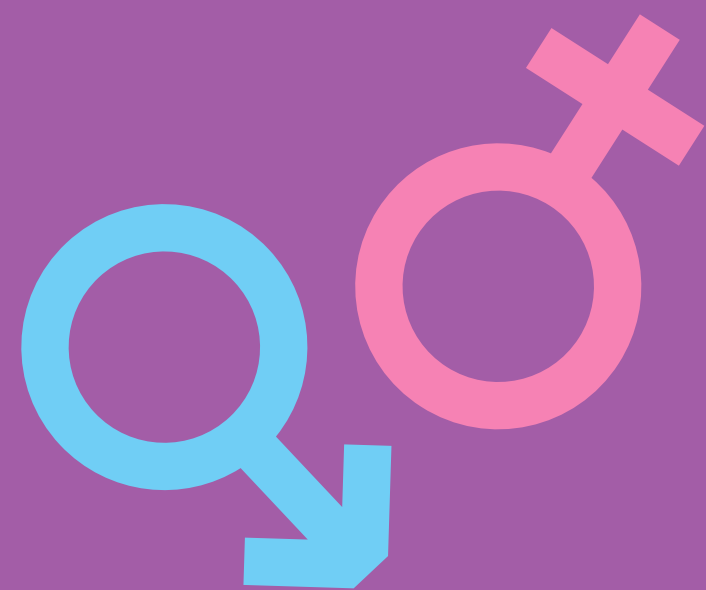


Con esta guía vas a iniciar una aventura en la que tendrás que enfrentarte a algunos monstruos, los tuyos propios, los que nacen de tus relaciones y los que aparecen en el escenario sin previo aviso. Tendrás que abrir y repensar las puertas de tu casa y de ti mismo/a/e para crear nuevos hogares donde todo el mundo quepa y esté cómodo. Supondrá esfuerzo, y puede que algo de revoltijo emocional, pero nada que tus superpoderes no puedan superar.

**¿ACEPTAS EL RETO?**



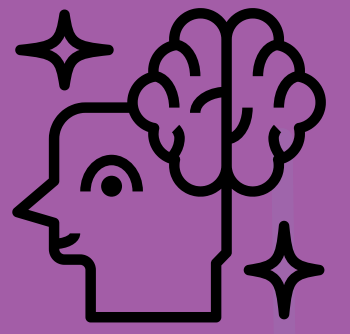
# GÉNERO



El género es el conjunto de atributos, representaciones, características socioculturales y políticas que la sociedad asigna a las personas de forma diferenciada como propias de hombres (masculinos) y mujeres (femeninos). Se trata de una construcción sociocultural que varía en la historia y determina lo que es ser hombre y mujer en la sociedad. Dichas normas, relaciones y roles son, en muchos casos, fuente de estereotipos de género, referidos como opiniones y prejuicios generalizados, respecto de los atributos, características o funciones específicas, asignados a una persona determinada, por su sexo o identidad.



# Cómo entendemos el género en el proyecto NO DA IGUAL



Es importante reconocer todas las identidades y dar cabida a las que no encajan en las categorías binarias de sexo masculino y sexo femenino, respetando la identidad de género de cada persona, entendida ésta como "la experiencia de género innata, profundamente interna e individual de una persona, que puede o no corresponder con la fisiología de la persona o su sexo al nacer. Incluye tanto el sentir personal del cuerpo, que puede implicar, si así lo decide, la modificación de la apariencia o función física por medios quirúrgicos, médicos u otros, así como otras expresiones de género que incluyen la vestimenta, la forma de hablar y los gestos."

(INE)  
Guía para la Prevención, Atención y Sanción de la Violencia Política Contra las Mujeres por Razón de Género del Instituto Nacional Electoral



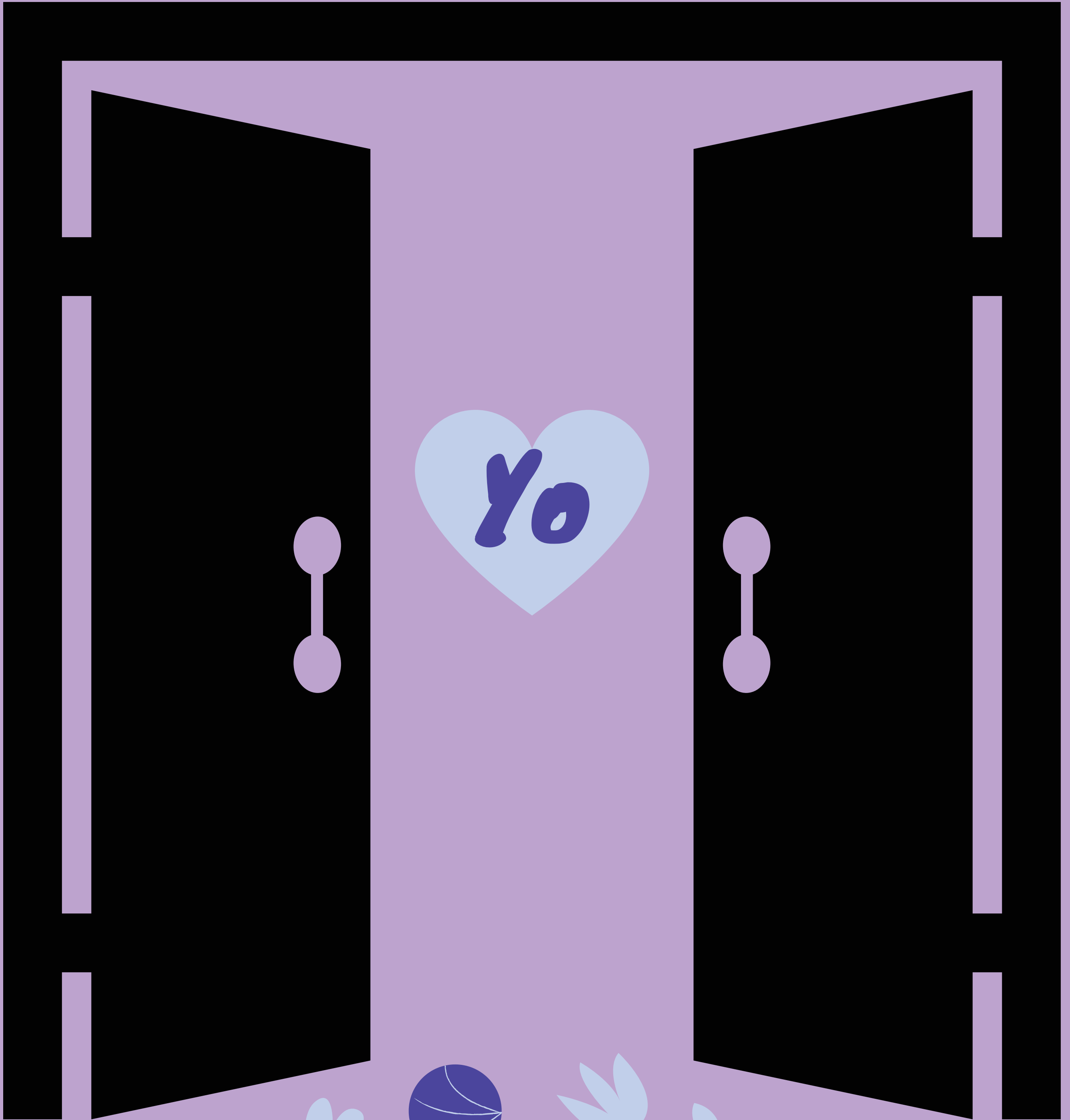
Mis pronombres son:



GÉNERO

FLUIDO

NO  
BINARIO

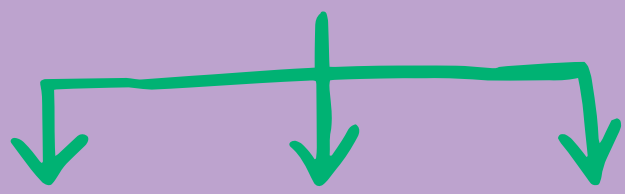




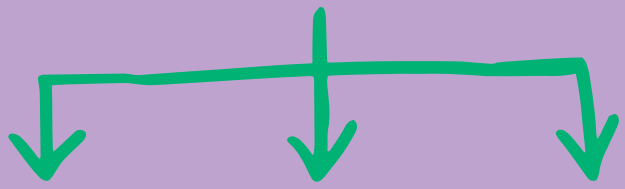
# BUENTRATO

EN MI CASA=YO DESEO Y MEREZCO VIVIR EN PAZ, ARMONIA, EQUILIBRIO, SALUD, BIENESTAR Y DISFRUTE. RECONOZCO QUE EN MI VIDA HAY MOMENTOS ALEGRES Y TRISTES, FELICES Y DUROS, DIFÍCILES: PERO EN LA MEDIDA EN QUE PUEDO, TRATO DE PONER MI ENERGÍA E INTENCIÓN EN MI BIENESTAR. EN TRATARME BIEN.

## VS MALTRATO

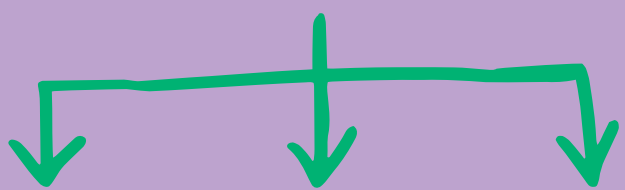


SON POLOS OPUESTOS EN  
CONTENIDOS  
VALORES  
COMPORTAMIENTOS  
ROLES



DOS MODELOS O

ALTERNATIVAS A ELEGIR



ABORDAR EL MALTRATO DE  
TODAS MANERAS POSIBLES  
SIEMPRE CUANDO OCURRE, PERO  
A LA VEZ NO PERCEBIRLO COMO  
ALGO NORMAL Y EMPEZAR A  
PONER EN VALOR EL BUENTRATO.

PARA ENTENDER EL BUENTRATO,  
NO SOLO A NIVEL INTELECTUAL,  
SINO DE MANERA ÍNTEGRA,  
TAMBIÉN EMOCIONAL, HAY QUE  
EXPERIMENTAR CON ÉL Y CREAR  
NUEVAS EXPERIENCIAS



REFLEXIONA Y TOMA NOTA.

## ¿QUÉ ES PARA TI EL BUENTRATO?

¿Cuándo y cómo  
te has sentido  
bientratada/o/e?

¿Cuándo y cómo  
has bientratado a  
alguien?



# RETO

MÍRATE EN EL ESPEJO DURANTE UNOS MINUTOS DURANTE 7 DÍAS SEGUIDOS SIN JUZGAR NADA, SOLO OBSERVA, SONRÍE, MIRA A LOS OJOS.



## DE MANERA INCONDICIONAL

AMARME DE MANERA INCONDICIONAL NO SIGNIFICA QUE ME APOLTRONE EN UN SOFÁ, EN MI SISTEMA DE CREENCIAS Y EN MIS COMPORTAMIENTOS Y QUE DIGA: "¡YO SOY ASÍ!". ESTO PUEDE SER UNA COARTADA PARA NO HACER CAMBIOS EN MI VIDA.

TAMPOCO SUPONE UNA ACTITUD EGOÍSTA, EGOCÉNTRICA O EGOLATRA, EN LA QUE NO ME IMPORTAN LAS DEMÁS PERSONAS, NI MI ENTORNO, SINO EL RESPETO POR LA PROPIA VIDA Y EL BIENESTAR, SIN MENOSCABO DEL BIENESTAR DE LAS DEMÁS. AMARME INCONDICIONALMENTE SIGNIFICA SABER QUE TENGO UNA VIDA Y UN CUERPO QUE MERECEAN RESPETO. ME RESPETO. SI ESTOY EN ESTE MUNDO ES PORQUE EN MI VIDA ALGO TENGO QUE HACER, QUE COMPRENDER, QUE TRANSFORMAR Y

### **TRANSFORMARME.**

**ACEPTARME** TAL Y COMO SOY, AQUÍ Y AHORA. ENTIENDO QUE SOY PRODUCTO DE UNA HISTORIA, PARA COMPRENDER POR QUÉ SIENTO Y ACTÚO DE DETERMINADA MANERA. Y QUE, AL IGUAL QUE HE APRENDIDO, PUEDO - SI NO ME VA BIEN - **DESAPRENDER** Y APRENDER OTRAS COSAS.

SIGNIFICA TENER **CONFIANZA** PERSONAL, SABRIENDO QUE NO SOY PERFECTA/O/E Y QUE PUEDO TRABAJAR DESARROLLÁNDOME, PARA SENTIRME MEJOR Y TENER UNA RELACIÓN MEJOR CON MI ENTORNO.

SÉ QUE A VECES ACIERTO Y EN OTRAS ME EQUIVOCO, RECTIFICO CUANDO ME EQUIVOCO, PIDO PERDÓN. ME PERDONO, PERO ESTOY EN EL CAMINO.

HAGO EN CADA OCASIÓN LO QUE SÉ Y PUEDO, PERO ABIERTA/O/E, CON **HUMILDAD**, A UN PROCESO DE CONOCIMIENTO, CAMBIO Y TRANSFORMACIÓN.

**ADAPTACIÓN**  
**FINA SANZ RAMÓN,**  
"EL BUENTRATO como proyecto  
de vida."



# MI ESPACIO PERSONAL

HAY DOS TIPOS DE PLACER: ESTAR BIEN ESTANDO EN SOLEDAD Y ESTAR BIEN COMPARTIENDO. SI UNA DE ESTAS DOS EXPERIENCIAS NO ES POSITIVA, SE PUEDE GENERAR DESEQUILIBRIO. SI NO SABEMOS ESTAR SOLOS/AS/ES, CREAMOS DEPENDENCIA, SI NO SABEMOS COMPARTIR, ES DIFÍCIL QUE NOS VINCULAMOS DE FORMA SALUDABLE.

¿Qué te gusta hacer cuando estás en soledad? ¿Tienes algunos proyectos personales? Fantasías y sueños?



¿Cómo te enseñas a las demás personas? Qué cosas compartes de tí? ¿Qué tipo de relaciones te gusta construir? ¿Cómo crees que te ven las demás?

REFLEXIÓN: ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE LA SOLEDAD Y EL AISLAMIENTO?

STOP

Hay experiencias frustrantes que **NO** tenemos que aceptar (maltrato, violencia), pero hay otras que tenemos que asumir (ej. queremos ser la pareja de alguien pero esta persona no desea lo mismo).

ES IMPORTANTE SABER PEDIR LO QUE QUEREMOS: pero, en estos casos, también la otra persona cuenta, se escucha y puede aceptar o no nuestra propuesta.

ACEPTAR LA FRUSTRACIÓN forma parte de la madurez personal, de aceptar nuestros límites. Lo que no depende de nosotras: aprender a digerirlo y aceptarlo.

# NO es NO

**Y hay una sola manera de decirlo: NO**


**Sin admiración, ni interrogantes, ni puntos suspensivos. NO se dice de una sola manera. Es corto, rápido, monocorde, sobrio y escueto: NO se dice de una sola vez. Un NO que necesita de una larga caminata o una reflexión en el jardín, no es NO. Un NO que necesita explicaciones y justificativos, no es NO. NO tiene la brevedad de un segundo. Es un NO para el otro, porque ya lo fue para uno mismo.**

**NO es NO, aquí y muy lejos de aquí. NO, no deja puertas abiertas, ni entrapa con esperanzas, ni puede dejar de ser. NO, aunque el otro y el mundo se pongan patas arriba. NO, es el último acto de dignidad; el fin de un libro sin más capítulos ni segundas partes. NO, no se dice por carta, ni se dice con silencios, ni en voz baja, ni gritando, ni con la cabeza gacha, ni mirando hacia otro lado, ni con pena y menos aún con satisfacción.**

**NO es NO, porque NO. Cuando el NO es NO, se mirará a los ojos y el NO se descolgará naturalmente de los labios; la voz no será trémula, ni vacilante, ni agresiva, pero tampoco dejará duda alguna. Ese NO, no es una negación del pasado. Es una corrección del futuro.**

**¡Y sólo quien sabe decir NO, puede decir SÍ!**

***Hugo Finkelstein,  
Argentina, 1949***



**SABÍAS QUE...** uno de los conflictos relacionales, sobre todo entre hombres y mujeres, es que hemos aprendido, desde lo social (cultura, familia, etc), y como aprendizaje de género para las mujeres, que había que decir NO. Es decir, marcar distancia, rechazar a alguien que te gustaba y querías aceptar; con lo cual, desgraciadamente, aprendemos también mensajes contradictorios, y, a veces, creemos que cuando nos dicen No, lo que quieren decir es Sí.

**RECUERDA 2 SITUACIONES QUE HAN PASADO HACE POQUITO Y EN LAS QUE: HAS DICHO SÍ/NO, PERO QUERÍAS DECIR LO CONTRARIO. ¿QUÉ HA PASADO? PIENSA EN COMO SERÍA AHORA LA MISMA SITUACIÓN SI HUBIERAS DICHO LO CONTRARIO Y CÓMO TE SENTIRÍAS DESPUÉS. ¿HABRÍA ALGÚN CAMBIO EN TU VIDA?**

# ¿Sabías que tu cuerpo es tu mejor herramienta?

Dura toda la vida, te permite transportarte, entender, comunicarte, sentir, pensar, experimentar emociones (entre ellas placer). Incluso tiene la capacidad de producir otras personas. Es la mayor maravilla de la naturaleza. Y te pertenece enteramente.

Nada de lo que puedas comprar con dinero tiene tanto valor como tu cuerpo, ni sirve para tantas y tantas cosas.

A pesar de todo esto muchas veces nos sentimos mal con el cuerpo que tenemos. A veces nos pasa que lo valoramos como si fuera "no suficiente", como si estuviera mal.

**¿Cómo pueden ser posibles estas dos cosas al mismo tiempo? Si mi propio cuerpo es mi mejor herramienta en la vida, entonces, ¿cómo puedo verle tantos defectos?**

Para entender esta contradicción tenemos que entender dos situaciones:

1. Durante la pubertad y la adolescencia las personas hacemos una transición desde nuestro cuerpo de infancia a nuestro cuerpo adulto. Son varios años en los que nuestro cuerpo está cambiando físicamente sin parar. Esto supone que durante la pubertad y la adolescencia todas las personas vivimos un grado enorme de incertidumbre porque, además de despedirnos del cuerpo bonito y adorable de la infancia que es tan perfecto, no terminamos de saber bien cómo será el resultado de esta transformación y qué características específicas tendrá nuestro cuerpo adulto. De ahí se deriva que durante la pubertad y la adolescencia tengamos tantas y tantas dudas sobre nuestro propio cuerpo... son dudas naturales que hay que ir navegando y descubriendo.
2. La segunda situación no tiene ya tanto que ver con una transformación natural, sino con la sociedad donde se realiza este cambio. Aquí entra en juego el concepto "canon de belleza". El canon de belleza tiene que ver con lo que en cada momento y sociedad se considera bello. Este "ideal de belleza" va cambiando según la época histórica.



# Ejercicio individual de reflexión

El Autorretrato; Delante de un espejo y con los materiales de pintura que más me gusten (acuarela y pinceles, lápices, cera... y papel) me observaré al tiempo que me dibujo o pinto lo que veo en el espejo. Sin juicio. Fijándome en los detalles de luz, figura, sombras, color, profundidad.

Puede ser un autorretrato solo de la parte superior o de cuerpo entero, como se prefiera. El ejercicio es tanto de observación como de pintura de si mismo/a/e.



# Ejercicio grupal

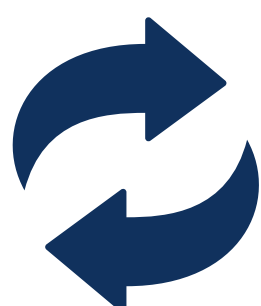
Busca las 7 diferencias en subgrupos entre:

- La venus de Boticelli del siglo XV.
- Las gracias de Rubens del siglo XVII.
- Una top model de nuestros tiempos.
- Venus Williams, que además es tenista.

El objetivo es darnos cuenta de cómo los cánones de belleza cambian a lo largo del tiempo y en diferentes sociedades; también visibilizar los cánones de belleza de nuestra propia sociedad, que a menudo nos hacen sentir que nuestro cuerpo es "inadecuado".

Nada que ver, ¿no? El canon de belleza cambia, es pasajero y se construye entre todos y todas las personas que compartimos sociedad. Es una cosa de quita y pon, no vinculante, ni obligatoria.

Por esto, nuestra propuesta es que ¡todos los cuerpos son perfectos en sus capacidades y discapacidades! Todos los cuerpos son bellos, ¡sí!



# Expectativa de género

Expectativa de género se refiere a las creencias, expectativas y estereotipos que se tienen sobre cómo deben ser, actuar y comportarse las personas en función de su género (masculino o femenino) en una determinada sociedad o cultura. Estas expectativas pueden variar ampliamente según el lugar y la época en que se desarrollen, pero pueden tener un impacto significativo en la forma en que se percibe y valora a las personas, y en las oportunidades y desigualdades que enfrentan en diversos ámbitos de la vida, como el laboral, el educativo o el social. La noción de expectativa de género también puede estar relacionada con la autoestima, la identidad y la autoimagen de las personas, así como con la forma en que construyen su identidad de género.

Identificar que el género es una construcción social es un paso importante que nos permite saber que existe la posibilidad de transformarla. De hecho en nuestra sociedad, a lo largo del tiempo, se han ido dando cambios que permiten que las mujeres y los hombres realicen actividades que antes les estaban negadas.

En relación al binarismo de género, se refiere a que existen solamente dos géneros (hombre y mujer) y que estos géneros se corresponden con los dos sexos biológicos (masculino y femenino). Algunos de los problemas que se han señalado respecto al binarismo de género incluyen la exclusión de identidades de género no binarias (por ejemplo, personas que se identifican como agénero o genderqueer), el fomento de estereotipos de género dañinos y limitantes, la violencia contra personas trans y no conformes a género, y la imposición de roles de género a través de la socialización y las normas culturales.

Es necesario la inclusión y la diversidad de género, así como cuestionar y desafiar las formas tradicionales de entender y expresar la identidad de género.





Tómate algunos minutos en silencio para reflexionar sobre  
Los siguientes aspectos:

- ¿Qué roles de género he asumido a lo largo de mi vida?
- ¿Cómo me han afectado y han afectado a los demás estos roles?
- ¿Crees que los roles de género son útiles o perjudiciales?
- ¿Cómo puedo contribuir a desafiar y cuestionar los roles de género en mi entorno?
- ¿Qué acciones concretas puedo tomar para promover una mayor igualdad de género en mi comunidad?

# DINÁMICA GRUPAL PARA TRABAJAR LAS ETIQUETAS DE GÉNERO

1. Distribuir etiquetas de género al grupo antes de comenzar a explicar las expectativas y estereotipos de género.
2. Pedirles a las personas participantes que se coloquen las etiquetas en el pecho y que se presenten a los demás utilizando y/o reaccionando solo con la etiqueta que llevan. Construyendo un personaje, que reaccione de la forma en la que la etiqueta presenta.
3. Hacer preguntas sobre cada etiqueta para profundizar en las expectativas de género que hay detrás (ej. ¿por qué crees que "emocional" está etiquetado como femenino? ¿Crees que solo los hombres pueden ser líderes?).
4. Anotar las respuestas y comentarios en una pizarra y, al final, hacer una reflexión en torno a la importancia de la diversidad de comportamientos, los estereotipos que existen en la sociedad y habilidades en todas las personas, independientemente de su género.

*Esta dinámica puede abrir el espacio para una reflexión colectiva sobre cómo las expectativas de género pueden limitar o condicionar las identidades de las personas, dejando poco espacio para la autenticidad y la individualidad.*



ETIQUETAS

Aquí puedes escribir estereotipos para usarlos en la dinámica



**Emocional**

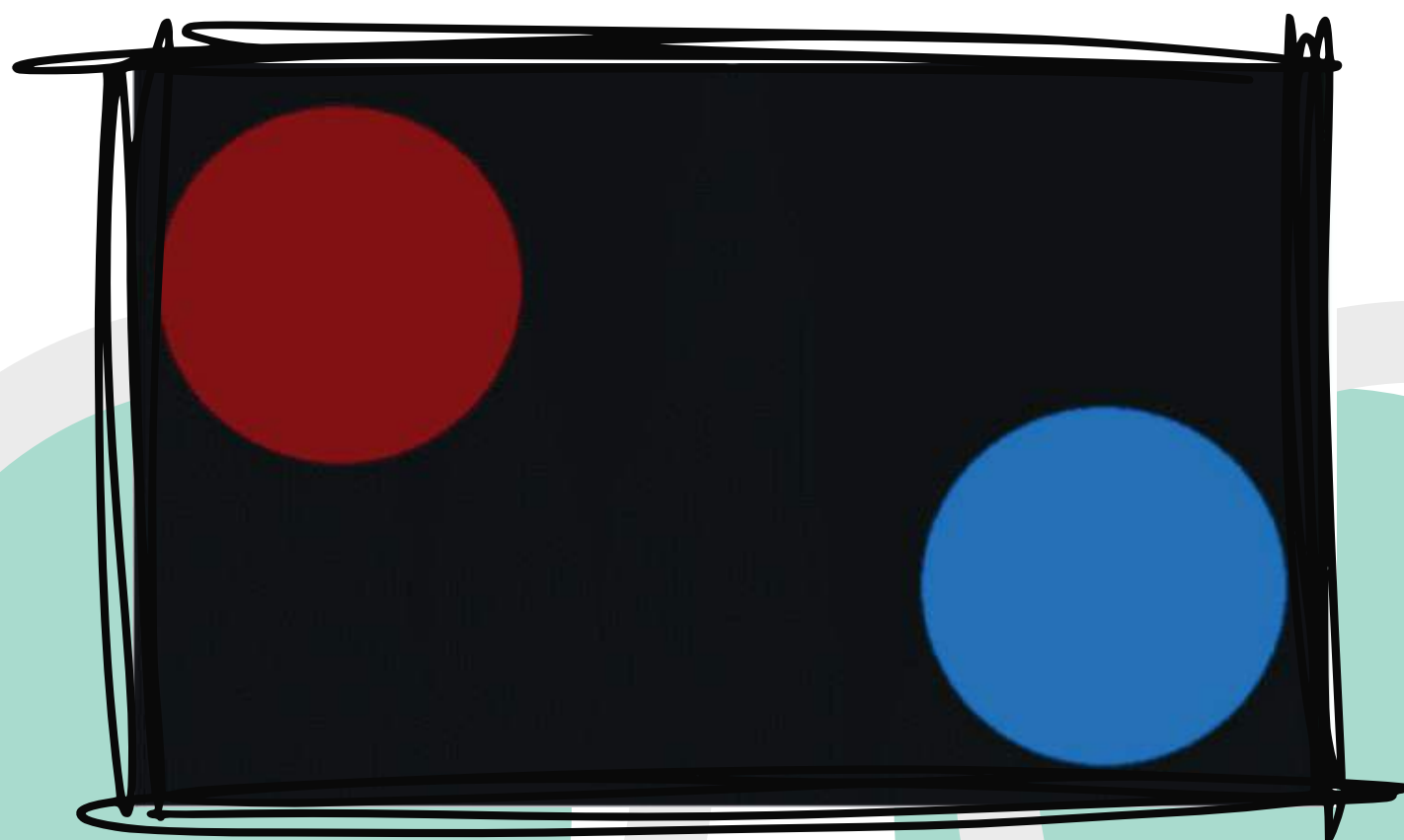
**Agresividad**



# EL PODER QUE TENGO

## ACTIVIDAD PARA GRUPOS

1. Proyecta al grupo esta imagen y explica que aunque los dos círculos parecen iguales, es una ilusión óptica y uno es más grande que el otro.



2. Pide a las personas de levantar la mano si piensan que el más grande es azul..y luego las que piensan que el más grande es rojo.

3. Ahora empieza con la reflexión de la actividad. Pregunta al grupo ¿qué es lo primero que han pensado las personas al ver los círculos?  
[suelen responder que son iguales].

4. **Explícales que efectivamente SON iguales. Pregúntales ¿por qué ha sido tan fácil hacerles cambiar de opinión?**

5. **Háblales de la figura de la autoridad. Se han confiado en tí más que en su propia visión...**

6. Si yo tuviera algún interés en que elijas el círculo rojo (porque me pagan por ello o porque odio al círculo azul), ¿habría sido fácil convencerlos?

7. Ahora, imagina que desde que nazcas, alguien constantemente dice que el círculo azul es más grande que el rojo. Al final terminarías pensando que es algo incuestionable.

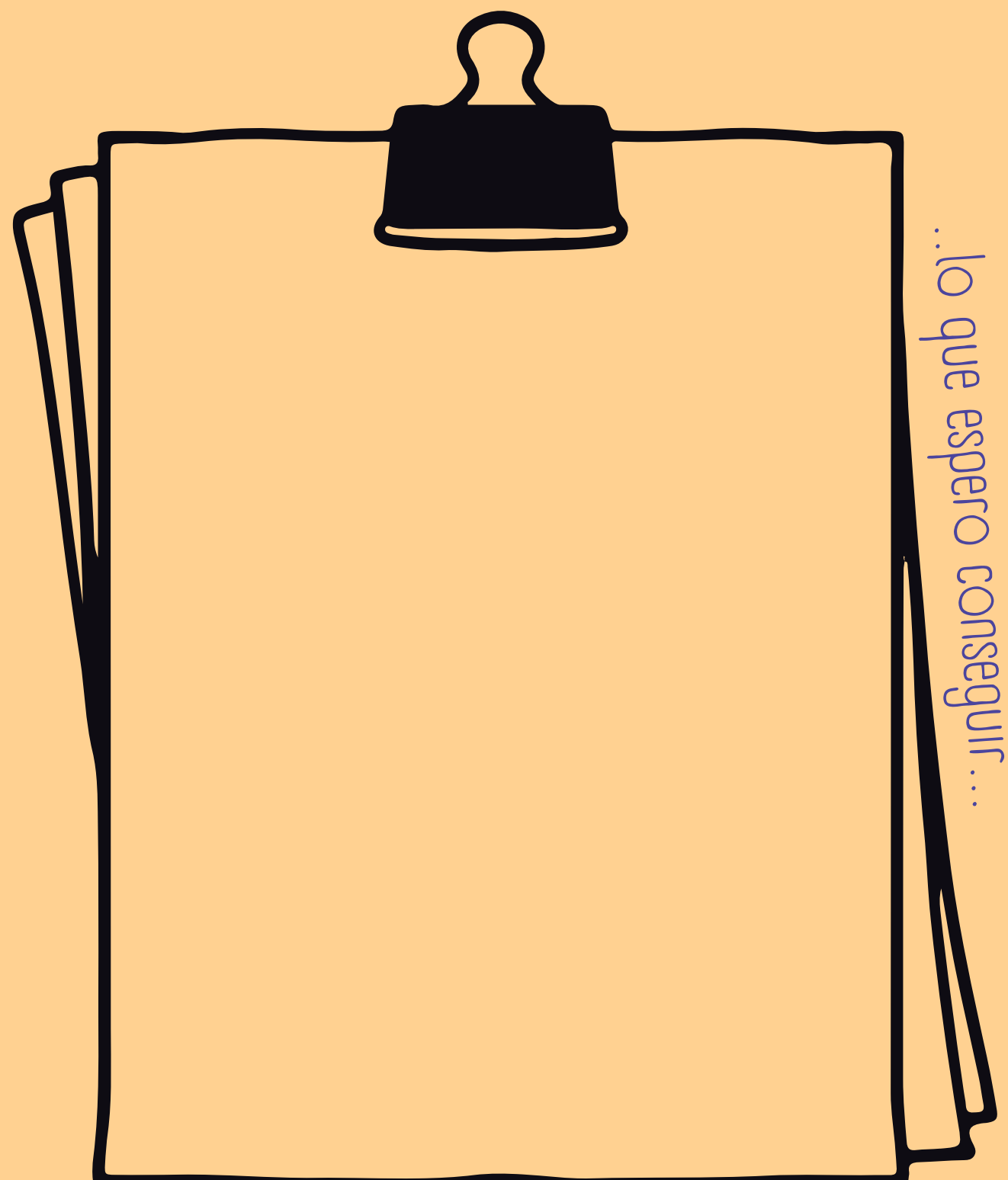
**8. POR ÚLTIMO, ¿CUÁNDO, EN VUESTRO DÍA A DÍA, SE PUEDEN DAR ESTE TIPO DE RELACIONES DE PODER, DONDE UNA(S) PERSONA(S) EJERCE(N) PODER SOBRE OTRA(S)?**



# planner

TALLER	DÍA HORA	PARTICIPANTES	OBJETIVOS

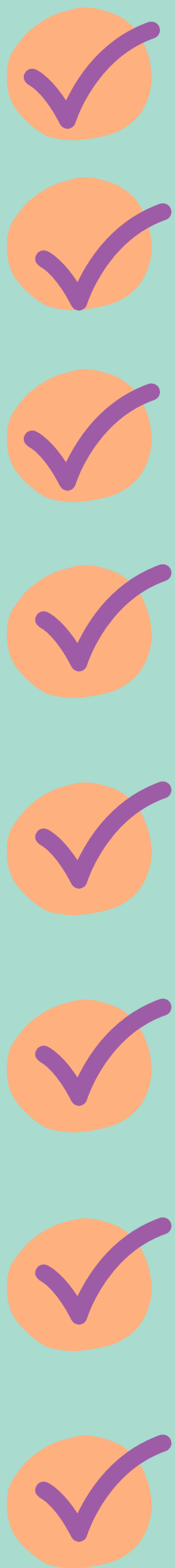
- Ideas de actividades
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



...lo que espero conseguir...

# CHECKLIST

MI LISTA POR HACER ANTES  
DE ENTRAR A CLASE



MI PRINCIPAL MENSAJE QUE QUIERO  
TRANSMITIR AL GRUPO ES...

# Consejos para mí



A series of horizontal white dashed lines spanning the width of the page, providing a template for writing notes or advice.



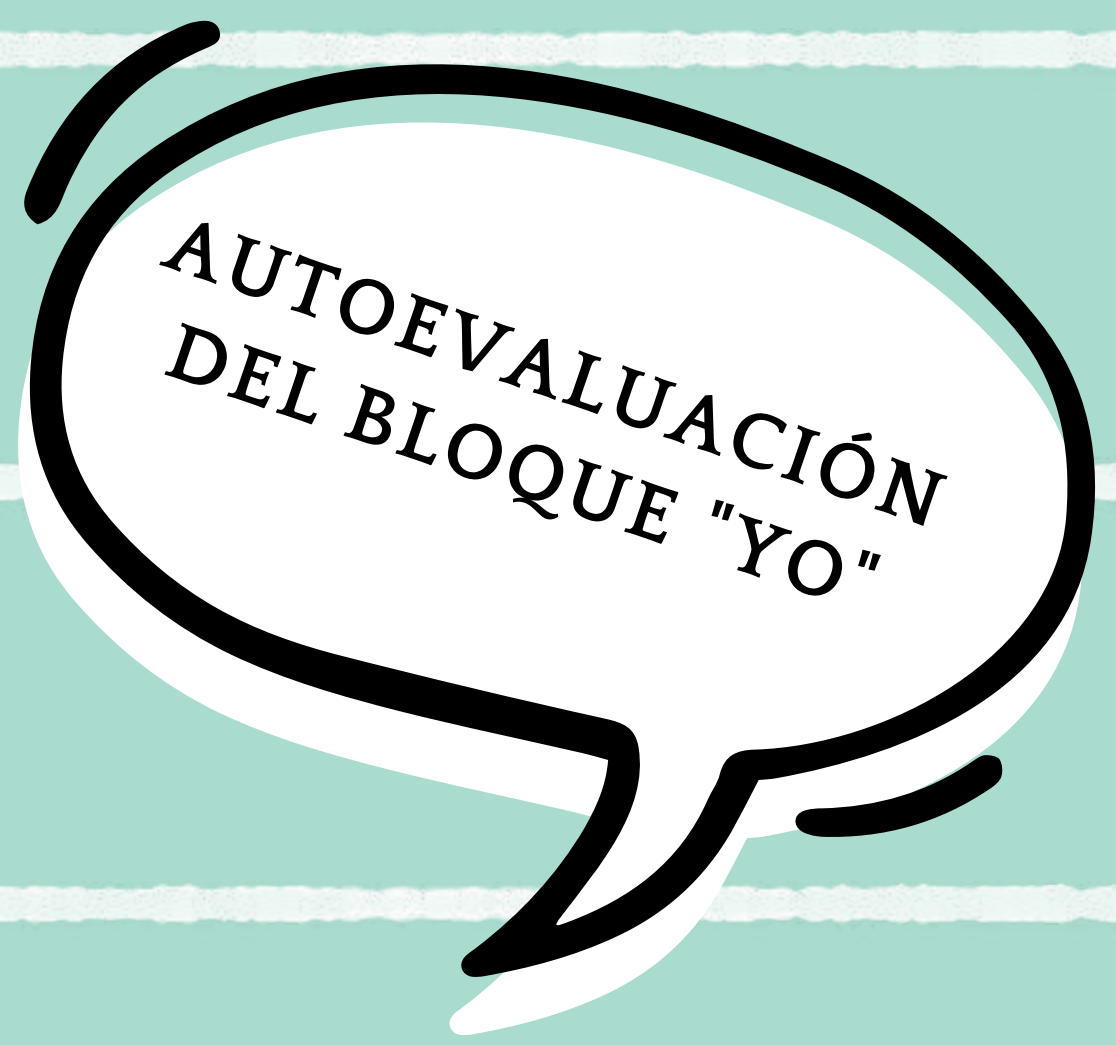
# ¿QUÉ VOY A HACER SI...?

SI PASA ESTO

LO QUE DIGO/HAGO



*Lo que ahora siento, sé y sé hacer*



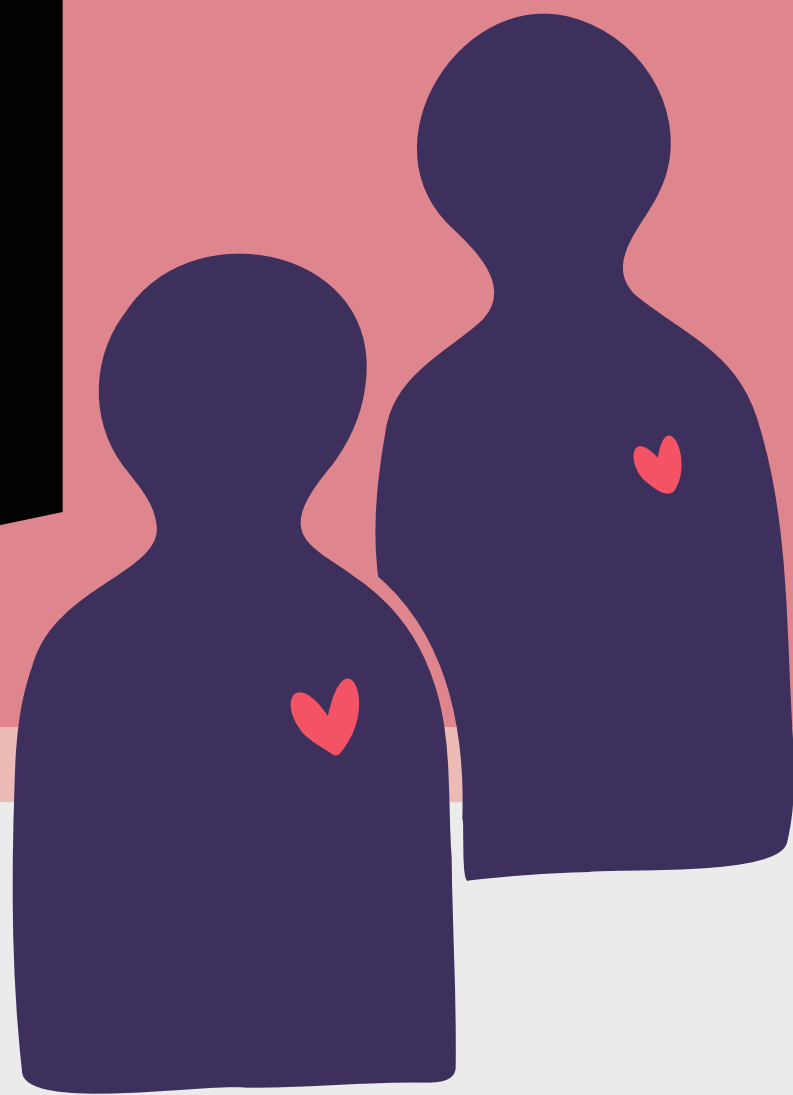
*Preguntas que tengo sin resolver*

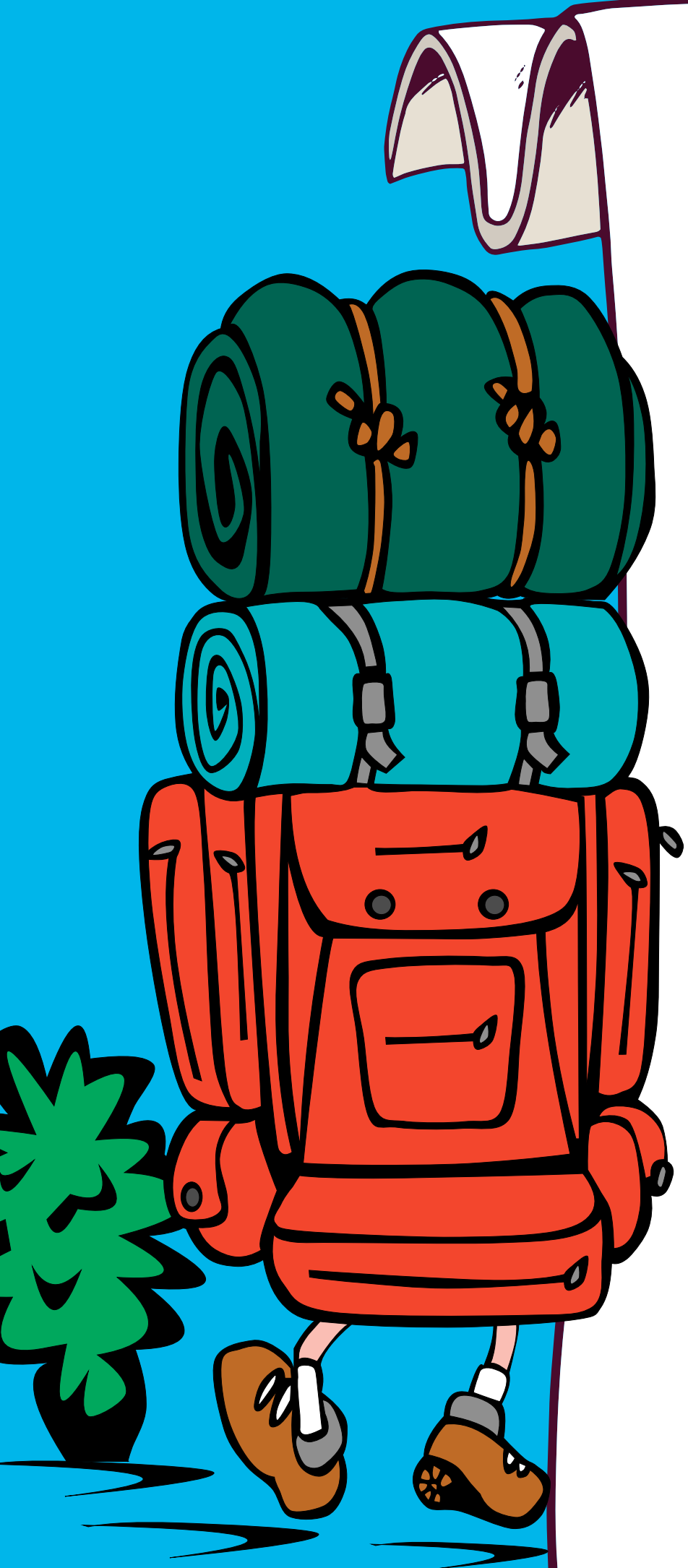
*Desafíos que me he encontrado por el camino*

*Lo que más me ha gustado y he hecho súper bien*

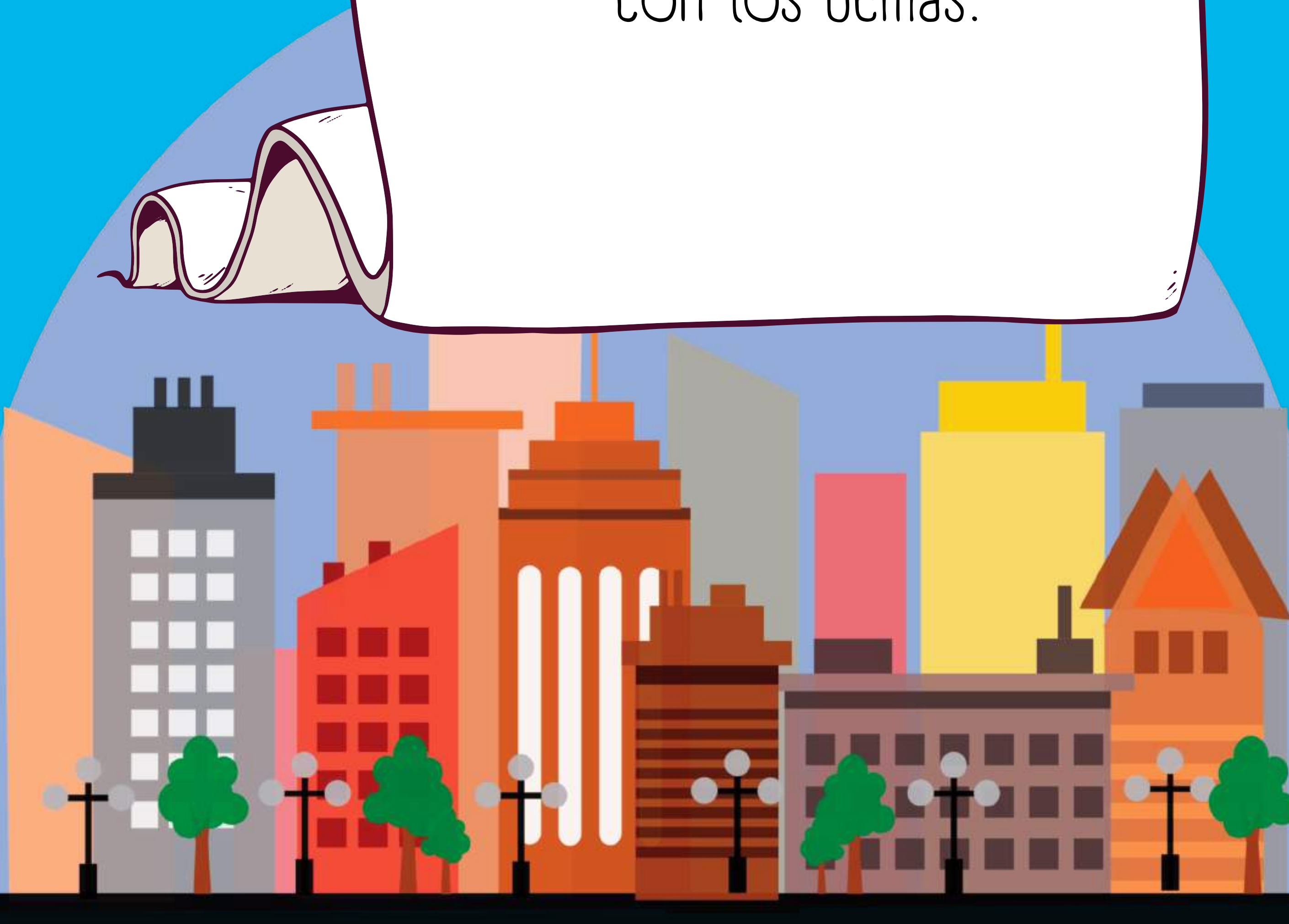


YO Y  
TÚ

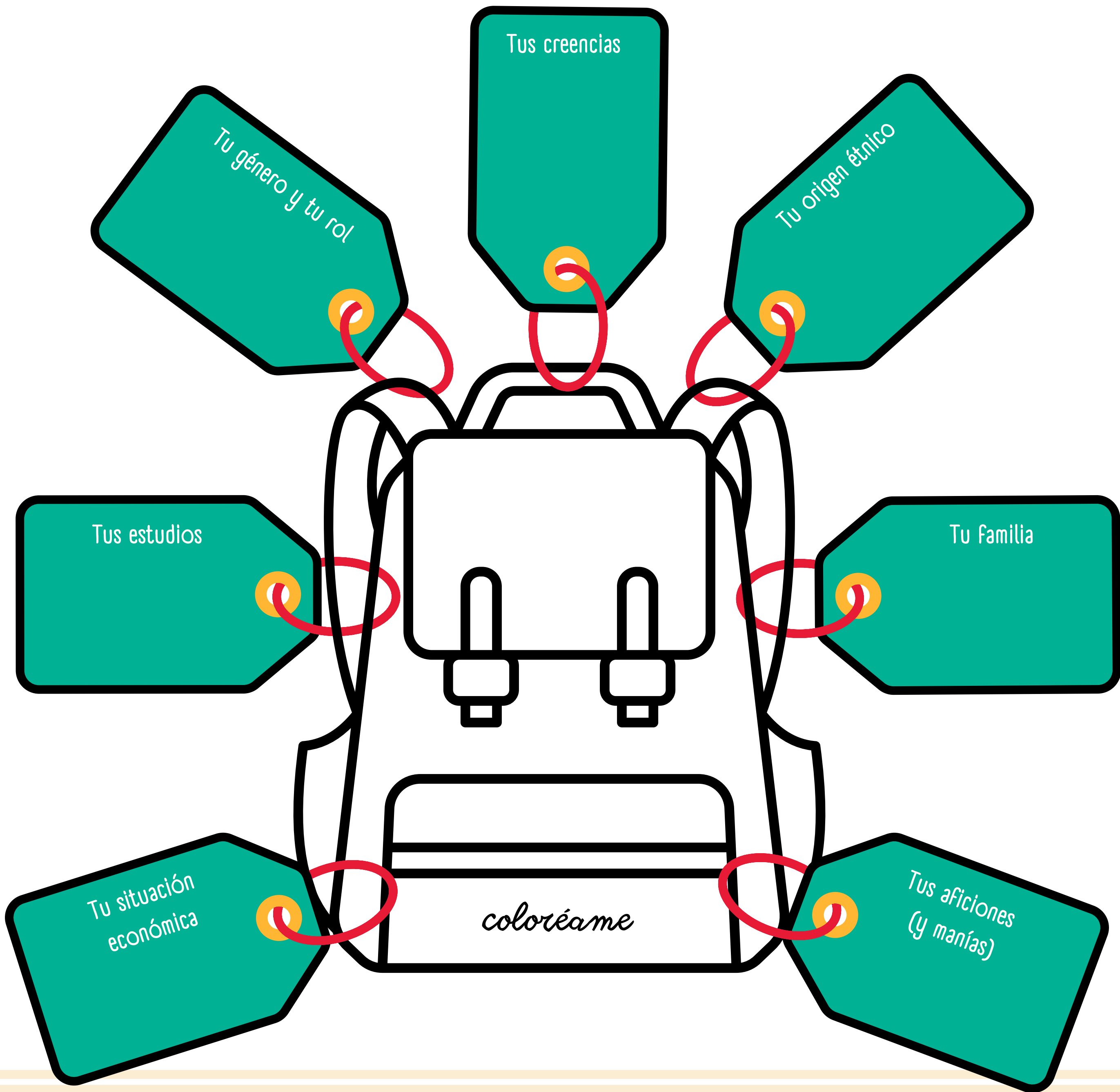




Llegas a una ciudad, así que a partir de aquí vas a empezar a compartir el viaje, y ver cómo eso afecta a tu aventura, por lo que debes examinar primero qué llevas en tu mochila, y qué tiene que ver eso contigo y con tu relación con los demás.



La identidad cambia con el tiempo y no es estática. A veces uno se identifica más con una cosa que con otra dependiendo del espacio que ocupa y los lugares que frecuenta. Estamos entrelazados con más de una cosa y es difícil elegir. En diferentes lugares las categorías sociales que nos definían formarán parte de nuestra realidad.



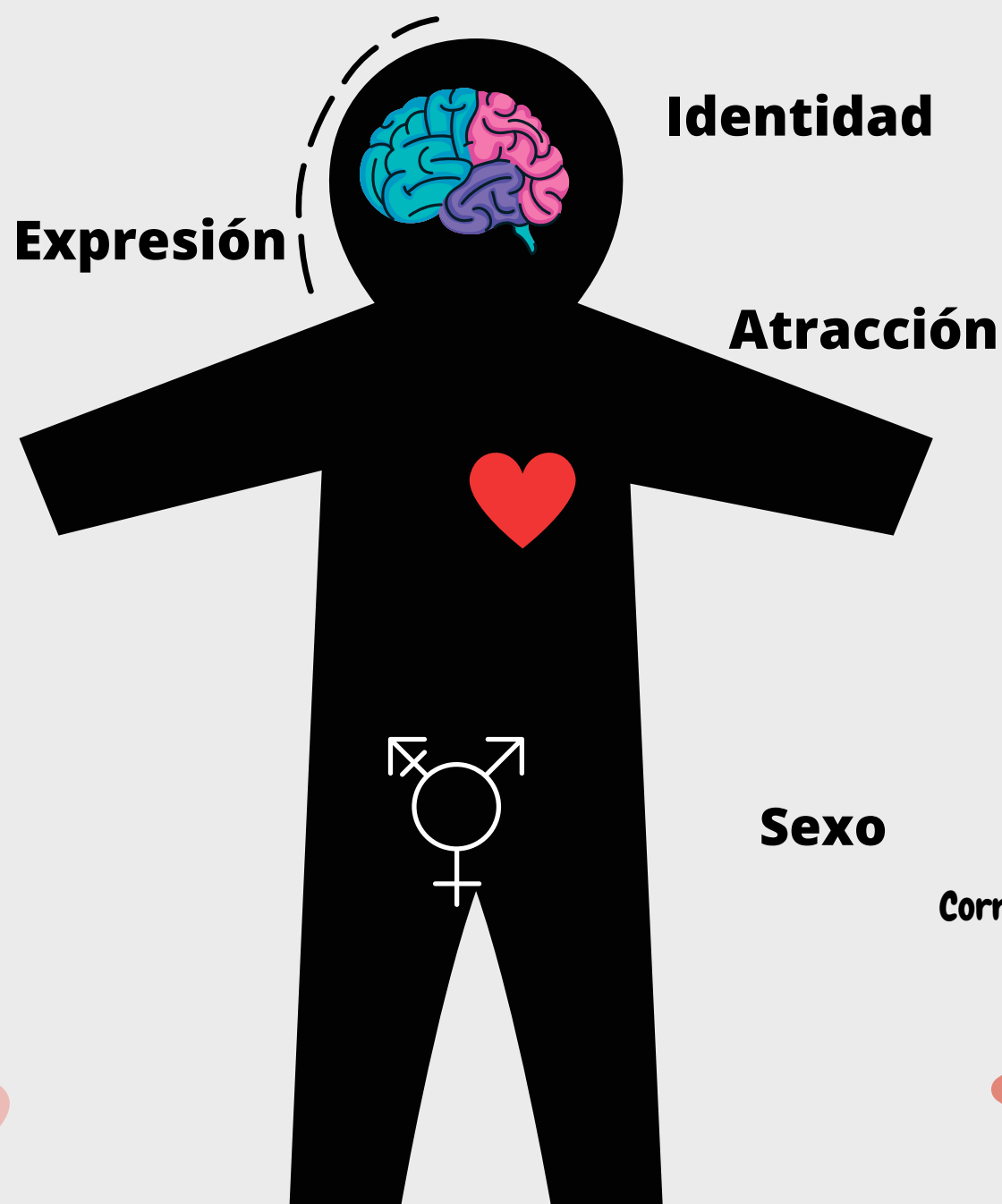
¿Qué parte de la mochila es más relevante para ti? ¿Falta algo?

¿Crees que todo lo que llevas en la mochila te va a facilitar las relaciones personales o será más bien una barrera?

¿Cómo tratas tú las mochilas de las otras personas con las que te relacionas?

# Sexualidad

Hablar de sexualidad es hablar de diversidad, tu sexualidad es única e influyen muchos factores. Es necesario tener claros los siguientes conceptos:



**Identidad de Género**  
**Mujer No Binario Hombre**  
La identidad de Género es como te sientes respecto a ti mism@.  
Es la forma en que tu cerebro interpreta quién eres. No está ligada al sexo biológico.

**Expresión de Género**  
**Femenina Queer Masculina**  
La expresión de género es cómo expresas tu género (se basa en los roles tradicionales de género). Incluye la forma de como te vistes, te comportas, etc.

**Sexo Biológico**  
**Hembra Intersexual Macho**  
Corresponde a las características físicas-biológicas que diferencian a los individuos a nivel sexual, incluyendo los órganos, las hormonas y cromosomas.

**Atracción**  
**++Heterosexual Bisexual Homosexual++**  
Atracción afectiva/erótico/sexual hacia las personas, ya sean del género opuesto/ambos géneros / mismo género.

La sexualidad humana es una parte normal y natural de la vida, y puede involucrar una amplia variedad de comportamientos, deseos, orientaciones y prácticas.

**Es turno de reflexión:**

Si siguiendo la figura y el termómetro de flechas en los diferentes conceptos. ¿Serías capaz de situarte en cada una de las líneas tal y como te identificas y sientes en este momento?

Puedes resaltarlo en el propio cuaderno, pensarlo y reflexionarlo o hacerlo en un papel a parte.  
¡Siéntete libre!



Es importante aprender sobre la anatomía sexual, tanto femenina como masculina, para comprender cómo funciona el cuerpo en el contexto de la sexualidad.

## DINÁMICA GRUPAL PARA TRABAJAR LA SEXUALIDAD

1º Dibuja una vulva y un pene



Raramente se han dibujado las vulvas y, esto ayuda al conocimiento y a reconocer algunas partes básicas como: dónde empiezan y dónde acaban los labios menores, cómo los mayores abrazan a éstos o a qué altura entre los mismos se encuentra el clítoris y cómo de oculto puede ser. Cada vulva es diferente, pero esto ayuda a la reflexión sobre la visibilidad de esta y su conocimiento.

2º Escribe el nombre de tu referente en sexualidad y explica por qué



Una persona "referente en sexualidad" puede referirse a una que proporciona orientación y educación sobre salud sexual y relaciones. Puede tratarse de profesionales como educadoras sexuales, asesoras o médicas. También puede referirse a alguien que tiene conocimientos sobre el tema y sirve como recurso para otras personas que buscan información sobre salud y bienestar sexual.

# Red FLAGS



Dice que prefiere que usemos otro pronombre cuando nos dirigamos a él. !Pero que tontería!

¿Quién es el hombre y quién la mujer en la relación? ¿Cómo lo haríais para los hijos? Pero entonces en la cama....¿Cómo lo hacéis?

¿Tu familia lo sabe? ¿Les parece bien?

Si llevas eso es normal que te digan ese tipo de cosas, puedes confundir.

¿Pero ya te operaste o todavía sigues siendo una chica/o? Qué tratamientos has recibido?



¿Le harán a todo el mundo las mismas preguntas?





# Green FLAGS



Las "red flags" en sexualidad pueden incluir signos de comportamiento violento o despectivo hacia las personas de un género en particular, como la misoginia o la transfobia. También podría haber señales de posesión o control hacia una pareja o la negativa a respetar los límites personales de alguien. Es importante prestar atención a estas señales y tomar medidas para garantizar la seguridad y el bienestar de todas las personas involucradas.



# RELACIONES DE PODER

¿Tratamos a todo el mundo igual? ¿Todas las personas tienen las mismas oportunidades?

El Artículo 1 de la Declaración Universal de Derechos Humanos firmada en 1948 dice: “Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.”

Partiendo de aquí, ¿cómo llegamos a vivir en una sociedad desigual?

¿Puedes ver diferencias de oportunidades o poder entre las personas de en tu entorno?

## ¿SABÍAS QUÉ?

La desigualdad que afecta a mayor número de personas sobre el planeta Tierra es la desigualdad por motivos de género. Esta desigualdad sucede cuando una mujer tiene menos oportunidades, ve sus derechos o capacidad de acción limitados por el simple hecho de ser mujer.

Todavía en nuestros días, existe toda una estructura social (conjunto de normas, costumbres, leyes, formas de comportamiento...) que son invisibles, pero que operan fuertemente sobre la vida cotidiana de las mujeres y hombres. Este sistema, se llama sistema patriarcal y delimita en cada lugar lo que las mujeres y hombres pueden o no pueden hacer. A veces el sistema patriarcal se manifiesta muy fuertemente o más sutil, pero en cualquier caso el patriarcado es una estructura que, aunque invisible, condiciona muchos aspectos de nuestra vida. La característica fundamental del patriarcado es que resta derechos y oportunidades a las mujeres, para ofrecerle a los hombres no solo el disfrute de sus derechos, sino además toda una serie de privilegios que no les corresponderían si se cumpliera el artículo 1 de la Declaración de DDHH.





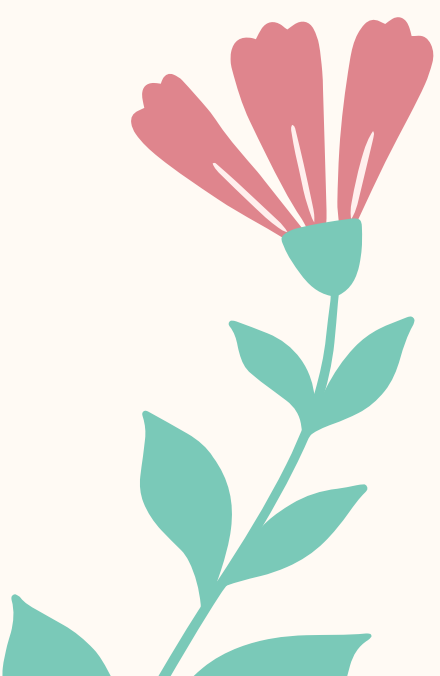
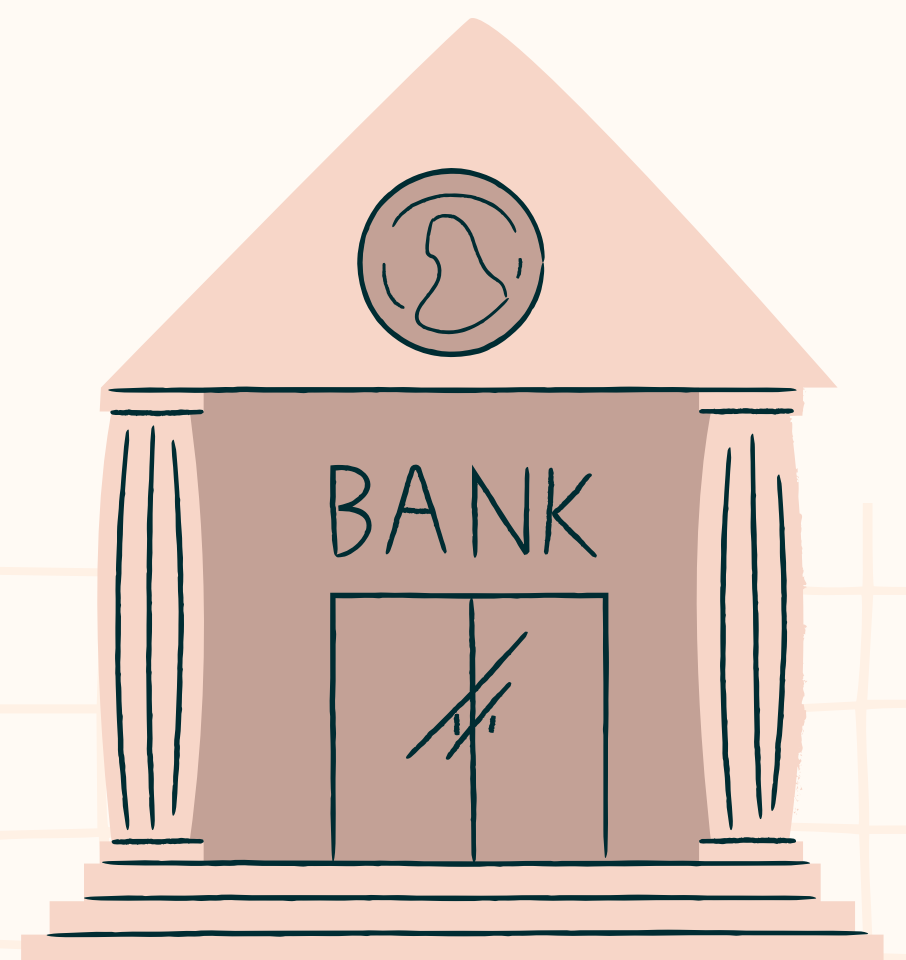
Es evidente que las mujeres son las mayores perjudicadas por el sistema patriarcal que limita su poder, capacidad de acción, oportunidades y derechos; también es evidente que la tarea de la sociedad ha de ser la de equilibrar para restituir a las mujeres su capacidad completa de obrar y su poder propio. No a costa de los derechos de nadie, sino recuperando su propio espacio de poder y protagonismo individual y social.

Para que esto suceda y que todas las mujeres puedan disfrutar plenamente de sus derechos, la otra mitad del mundo, los hombres, tienen que dejar marchar sus privilegios (ojo! No sus derechos!). Eso no es tarea fácil, porque privilegio significa vivir una vida mejor, más cómoda, fácil, tener algunas cosas resueltas, mejor acceso a determinadas oportunidades...

Pareciera que el sistema patriarcal ofrece a los hombres una “tarjeta titanium” (metodología ProCC) con la que poder comprar todo aquello que el sistema expropia a las mujeres y beneficiarse de ello. Por ejemplo, dentro de la lógica patriarcal, el hombre puede pensar:

- Como las mujeres no tienen (o no han tenido tradicionalmente) mucho espacio en el mundo de los negocios, tengo menos competencia para el puesto de trabajo de dirección de mi empresa;
- Como las mujeres (también la mía) no tienen muchos espacios de ocio propios, dedican más tiempo al cuidado del hogar (también el mío) y así yo sí puedo tener tiempo de ocio y descanso;
- Como las mujeres dedican más tiempo a aprender a criar y cuidar, yo no tengo que preocuparme mucho de mis hijos porque están perfectamente cuidados/as.

Sin embargo, esta “Tarjeta Titanium”, NO sale gratis. Es así como funcionan los bancos, primero tú disfrutas de tu privilegio y, después, más tarde, cuando ya casi ni te acuerdas, te pasa los pagos en tu cuenta. Por cada privilegio ejercido, el banco con el que tenemos el contrato de la “Tarjeta Titanium”, que es el Patriarcal BANK, te pasa un cobro en forma de expropiación de tu propia vida.



Como los pagos son más tarde, pasan casi como invisibles, desapercibidos. Estos pagos, expropiaciones del sistema patriarcal, se entienden como “lo normal”, cosas molonas o deseables, cuando en realidad son cosas que te quita, que te expropia si eres hombre y ejerces tus privilegios.

Algunas de las expropiaciones que el banco patriarcal se cobra de los hombres son:

- el privilegio de tener mejor acceso a puestos de responsabilidad y mejor salario se paga con una expropiación del descanso, sobrecarga laboral y descuido de la vida fuera del trabajo.
- el privilegio de que alguien en casa cuida, se paga con la incapacidad de cuidar y entender la vida cotidiana o la salud (incluida la tuya y la de las personas que quieres).
- el privilegio de ser considerado el más fuerte o capaz se paga con una competitividad extrema que pone en peligro la integridad física suya (y de los demás).
- el privilegio de no tener que preocuparse de los aspectos emocionales o de las relaciones se paga con desconexión de los sentimientos propios y su expresión.
- el privilegio de que alguien cuide de mis hijos se paga con la no-conexión con los hijos e hijas, ni el disfrute de la paternidad.

Entender el sistema es la primera forma que tenemos de cambiarlo y después, lo que proponemos no es que guardes la Tarjeta Titanium, es que rompamos el contrato con el banco y comencemos a pensar formas de relación diferentes donde de verdad todas las personas, sean mujeres u hombres, tengan acceso a sus derechos completos, sin recortes, ni privilegios.

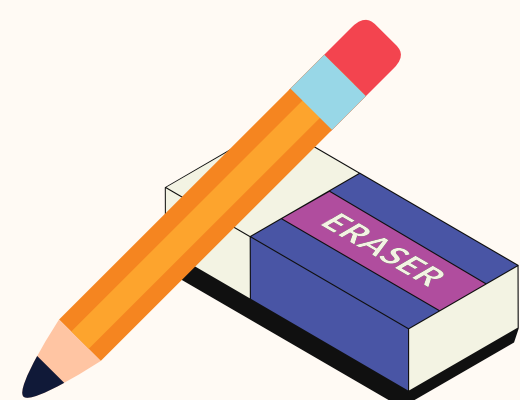
(teoría basada en los "Supuestos Falsos de Género" desarrollada por la Doctora Mirtha Cucco).

## **EJERCICIO INDIVIDUAL O GRUPAL DE REFLEXIÓN: COMENTA, ESCRIBE, EXPRESA, COMPARTE**

Por escrito individualmente o en subgrupos: comenta, escribe, expresa o comparte cómo te ha hecho sentir la descripción de las expropiaciones, compensaciones y privilegios expuesta.

Comenta dudas, expón nuevas ideas y comparte formas que se te ocurran de cómo empezar a dar los primeros pasos en una sociedad donde se han triturado todas las Tarjeta Titanium y cancelado los contratos con el Patriarcal Bank.

Imagina, cómo sería a largo plazo una sociedad que comienza a dar esos pasos hoy. Contigo y tu acción de aquí y ahora.



# ¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?

## VIOLENCIA DE GÉNERO

✨ ✨ LA VIOLENCIA DE GÉNERO HA SIDO Y SIGUE SIENDO UNA DE LAS MANIFESTACIONES MÁS CLARAS DE LA DESIGUALDAD, SUBORDINACIÓN Y DE LAS RELACIONES DE PODER DE LOS HOMBRES SOBRE LAS MUJERES. ESTE TIPO DE VIOLENCIA SE BASA Y SE EJERCE POR LA DIFERENCIA SUBJETIVA ENTRE LOS SEXOS. EN POCAS PALABRAS, LAS MUJERES SUFREN VIOLENCIA POR EL MERO HECHO DE SER MUJERES, Y LAS VÍCTIMAS SON MUJERES DE CUALQUIER ESTRATO SOCIAL, NIVEL EDUCATIVO, CULTURAL O ECONÓMICO.

LA VIOLENCIA DE GÉNERO ES UNA VIOLENCIA ESTRUCTURAL, ES LA BASE DE UN SISTEMA SOCIAL QUE DIVIDE A LAS PERSONAS EN GÉNEROS DICOTOMIZADOS Y JERARQUIZADOS Y MANTIENE LA ESTRUCTURA POR LA VIOLENCIA.

ESTA SE EJERCE Y MANTIENE EN TODAS SUS FORMAS: PSICOLÓGICA, FÍSICA, SIMBÓLICA, ECONÓMICA, ETC.

LA VIOLENCIA DE GÉNERO NO ES UN PROBLEMA DE HOMBRES "LOCOS", "VIOLENTOS", "MACHISTAS", HOMÓFOBOS". SI DESVIAMOS LA ATENCIÓN A UNOS POCOS SE NOS OLVIDA LA VERDADERA CAUSA DEL PROBLEMA: LA VIOLENCIA DEL SISTEMA SOCIAL QUE NOS CONCIERNE A TODAS LAS PERSONAS.

VIOLENCIA VS GÉNERO  
VIOLENCIA DE GÉNERO

pero las mujeres también ejercen violencia...

✨ ✨ Efectivamente, todas/os podríamos hacerlo. Todas las emociones forman parte de todas las personas. LA IRA es una de ellas y cuando no sabemos manejarla, como nos genera malestar, tendemos a soltarla en forma de VIOLENCIA, a otra persona, especialmente si creemos que nos ha causado ese malestar. LA VIOLENCIA es una manifestación de daño físico o psíquico. Cuando alguien dice algo o hace algo que nos hace enfadar, sufrimos. Tendemos a decir o hacer algo en respuesta para hacerle sufrir con la esperanza de que suframos menos.

✨ ✨ ✨ ✨ Tenemos que aprender a manejar la ira para que no se convierta en una acción de violencia.

¿QUÉ PREGUNTAS TE SURGEN AHORA?



# EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

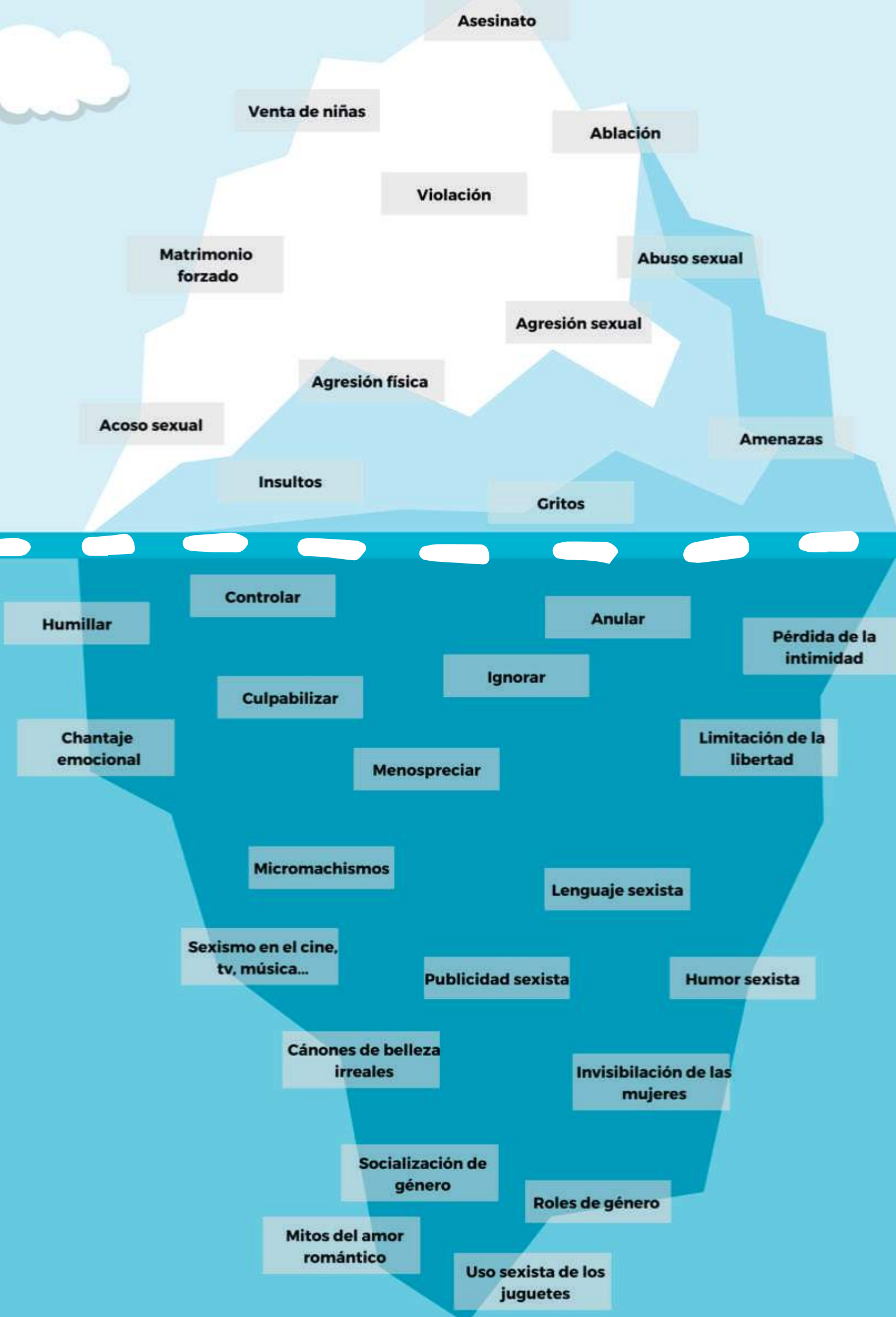
## EL ICEBERG DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

VISIBLES

FORMAS EXPLÍCITAS

INVISIBLES

FORMAS SUTILES



Elaborado por el Programa Educar en Igualdad en Extremadura de Fundación Mujeres a través de material gráfico de Amnistía Internacional

SABÍAS QUÉ...

Actualmente 14,2% de las mujeres de España de 16 o más años ha sufrido violencia sexual.

Definimos violencia sexual en la pareja al ser obligada a tener relaciones sexuales en contra de sus deseos, tener relaciones sexuales por temor.

Hay que hablar sobre violencia sexual, acción no deseada, por LA cual pasan muchas mujeres cada día. También vemos la violación en agresión, abuso, exhibicionismo, sumisión física, sextorsión. Lo encontramos en:

- Grooming (cuando la persona adulta hace las fotos videos a los menores).
- Sexpredding (difundir, compartir las fotos sexuales con otras personas sin el permiso de la persona que hizo las fotos).

# CUÉNTALO

## ¿ES ESTO VIOLENCIA DE GÉNERO?

DINÁMICA PARA GRUPOS

Esta actividad se puede hacer después de que el grupo haya explorado la definición de violencia de género y sus manifestaciones. El grupo en esta dinámica explora diferentes señales de violencia de género en pareja y aborda posibles soluciones y maneras de actuar.

PASO 1: DIVIDE EL GRUPO GRANDE EN GRUPOS DE 3-4 PERSONAS.

PASO 2: CADA GRUPO RECIBE EL PRINCIPIO DE LA HISTORIA. SU TAREA ES LEER LA HISTORIA Y ESCRIBIR LA CONTINUACIÓN: ¿QUÉ HACE CADA UNA DE LAS PERSONAS INVOLUCRADAS? ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE SUS ACTOS? ¿HAY ALGUIEN MÁS QUE INTERVIENE? ¿CÓMO?

A y B están en la discoteca con sus amigos y la expareja de B aparece de repente. B va a dar un abrazo a esa persona con mucho entusiasmo. La reacción de A es....

A y B han sido pareja por algunos meses, son compañeros de clase. A siempre acompaña a B a su casa y a su instituto, siempre está con B y trata de ocupar todo el tiempo de B. B siempre se ha sentido cómodo/a en esa situación hasta que B en un momento dado decide pasar tiempo con otras personas y no siempre estar con A...

ESCRIBE TU 3ª HISTORIA AQUÍ:

Da a los grupos 10 minutos para terminar las historias y léelas en voz alta al resto de los grupos. Después de leer cada historia, analizadla juntas: ¿hay algún signo de violencia en esa relación? ¿Cuál(es)? (anótalas en el rotafolio). ¿Cuáles son las consecuencias de este comportamiento para las personas involucradas? ¿Puedes contarnos sobre otras situaciones de violencia de género en una relación?

Cuando terminas de analizar todas las historias y añadir ideas, invita a los grupos a volver a las historias y escribir los consejos sobre lo que pueden hacer lxs protagonistas de la historia para salir de la situación de violencia.

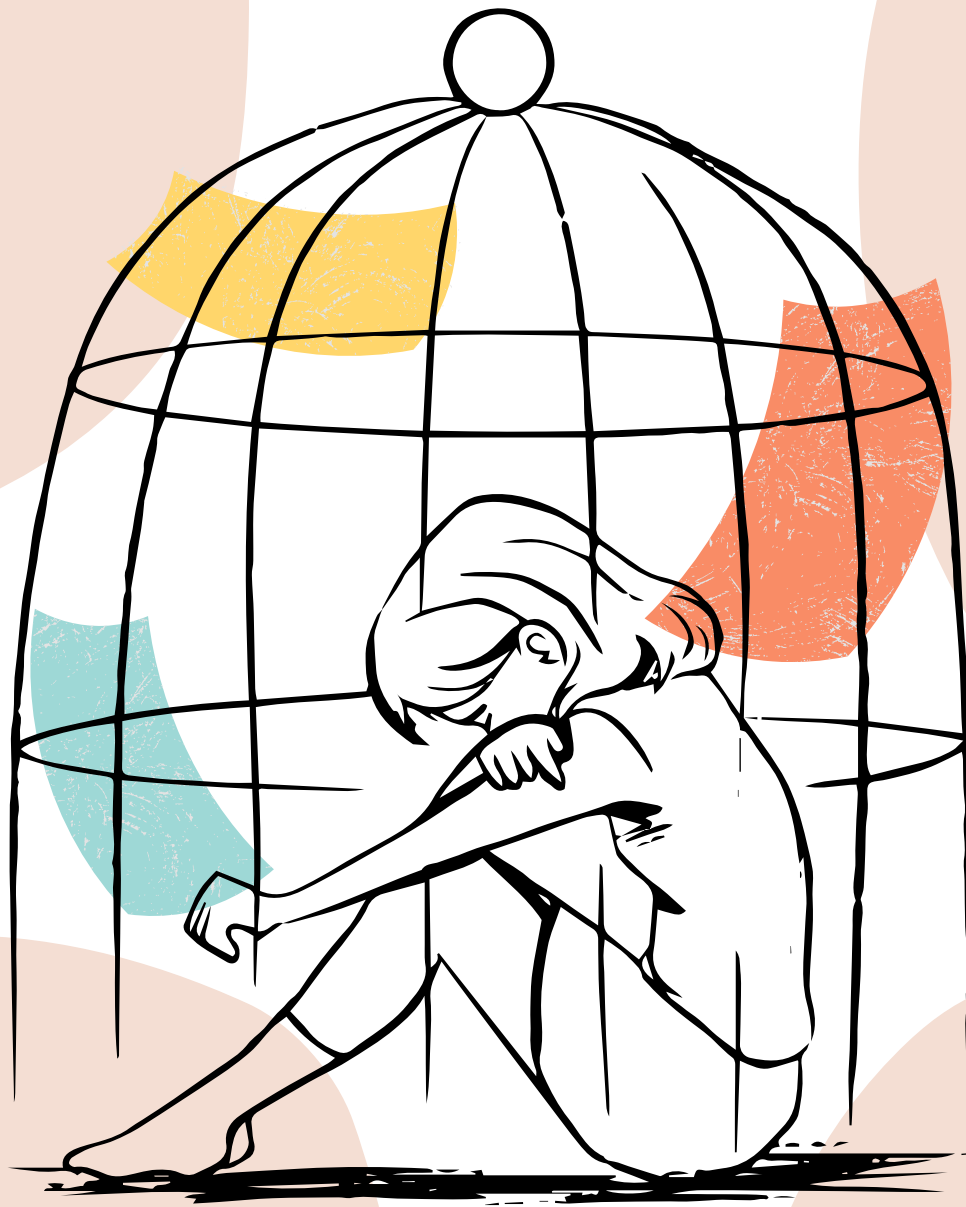
Comparte las ideas de todos los grupos y completa la lista con más información sobre cómo salir de una relación violenta y dónde obtener ayuda.

# RED FLAGS

en una relación íntima\*



Te aísla de tus amigos



Te insulta

Controla tu móvil

Te agrede físicamente

## SIGNOS DE UNA RELACIÓN TÓXICA

1 Dependencia emocional

2 Necesidad de aprobación

3 Inestabilidad en la relación

4 Insultos y humillación

### INVESTIGA:

¿Qué recursos hay en tu localidad que pueden ayudarte si te encuentras en una situación de violencia de género? APUNTA SUS CONTACTOS.





## CASTIGO DEL SILENCIO

EL CASTIGO DE SILENCIO, TAMBIÉN CONOCIDO COMO LEY DE HIELO, ES UNA FORMA DE REACCIONAR ANTE UNA SITUACIÓN DE CONFLICTO CON OTRA PERSONA, POR LA CUAL SE PRETENDE HERIR Y MANIPULAR AL OTRO. EN LUGAR DE DIALOGAR PARA ENCONTRAR POSIBLES SOLUCIONES, LA PERSONA QUE EJERCE EL CASTIGO OPTA POR CALLARSE Y MOSTRAR UNA ACTITUD DE TOTAL DISTANCIA Y FRIALDAD.

ES UNA FORMA DE VIOLENCIA O DE MALTRATO, QUE SUELEN HACERSE POR INMADUREZ, FALTA DE GESTIÓN EMOCIONAL Y CONFLICTOS. MUCHAS PERSONAS LO UTILIZAN COMO FORMA DE MANIPULACIÓN PARA CONSEGUIR SUS OBJETIVOS E INTERESES UTILIZANDO LAS INSEGURIDADES DE LA OTRA PERSONA.

### ALGUNOS EJEMPLOS

IGNORA DURANTE HORAS Y DÍAS

FINGE QUE NO ESCUCHA

CUANDO ALGO NO LE AGRADA SU CASTIGO ES EL SILENCIO

EVITA EL CONTACTO FÍSICO, EMOCIONAL O VISUAL



IGNORA LAS NECESIDADES O PETICIONES QUE SE LE HAN EXPRESADO

MUESTRA DESINTERÉS O BURLA HACIA LA OTRA PERSONA MIENTRAS HABLA O PASA

NO ACUDE A EVENTOS SOCIALES O UN LUGAR PREVIAMENTE YA ACORDADO

NO TIENE EMPATÍA REPECTO A LOS SENTIMIENTOS DE LA OTRA PERSONA

ES CORTANTE A PROPÓSITO E IGNORA LOS MENSAJES DE MANERA INTENCIONAL

## RED AND GREEN FLAGS



**A VECES EL SILENCIO ES UNA FORMA DE EVITAR HACER DAÑO. PRIMERO OBSERVA, RESPETA LA NECESIDAD DE NO HABLAR "EN CALIENTE".**

**EXPRESA LO QUE SIENTES SIN ESPERAR RESPUESTA INMEDIATA, DEJA QUE REPOSE.**

**SI NO SABES QUÉ DECIR, EXPLICITA ESE SENTIMIENTO, PIDE UN POCO DE TIEMPO Y PONTE UN PLAZO PARA HABLAR.**

**TEN EN CUENTA QUE LA OTRA PERSONA NECESITA SABER A QUÉ ATENERSE. ES IMPORTANTE CONTEMPLAR LAS NECESIDADES DE LAS DOS PARTES.**



**ANTE EL SILENCIO, PREGUNTA Y SI NO TIENES RESPUESTA, ALÉJATE, NO INSISTAS REITERADAMENTE, ESO DESGASTA, TE DEJA VULNERABLE Y REFUERZA SU PODER.**

**ANTE EL SILENCIO, NO LLENES LA FALTA DE RESPUESTAS CON TUS PENSAMIENTOS O SUPOSICIONES, SUELE SER UNA PROYECCIÓN DE TUS PROPIAS INSEGURIDADES Y TE VA A HACER MÁS DAÑO. ACEPTA QUE HAY COSAS QUE NO VAS A SABER, Y SI HACE DAÑO, ALÉJATE.**

**NUNCA TE SIENTAS CULPABLE O QUE TE LO MEREZCAS, SI HAS HECHO ALGO MAL HAY QUE HABLARLO PARA SOLUCIONARLO, NO CASTIGARLO.**



# LENGUAJES DE LUCHA/IRA EN CONFLICTOS DE PAREJA

## ¿CUÁL ES EL TUYO?

### ATACAR

EL PRIMER LENGUAJE DE LUCHA QUE TENEMOS ES EL ATAQUE. LA PERSONA QUE UTILIZA ESTE MÉTODO MIENTRAS DISCUTE TIENE QUE TENER SIEMPRE RAZÓN. POR LO TANTO, LA OTRA PERSONA SIEMPRE ESTÁ EQUIVOCADA.

SI TÚ O TU PAREJA TENÉIS ESTE LENGUAJE DE PELEA, CADA VEZ QUE ESTÉIS DISCUTIENDO SALDRÁN A RELUCIR VIEJOS PROBLEMAS. LAS FRASES QUE SE UTILIZAN EN ESTE CASO SON ALGO ASÍ COMO "LA CULPA ES TUYA Y NO MÍA", "TÚ HICISTE ESTO...", "TÚ SIEMPRE HACES AQUELLO...", "SIEMPRE TIENE QUE SER A TU MANERA".

EL QUE EXPRESA LA IRA DE ESTA MANERA TIENE QUE APRENDER A CONTROLARLA Y GESTIONARLA.

### DISTRACCIÓN

ESTO TAMBIÉN SE CONOCE COMO LENGUAJE DE PELEA DEFENSIVO. LAS PERSONAS CUYO LENGUAJE DE PELEA ES ÉSTE TENDERÁN A UTILIZAR FRASES COMO "SIEMPRE ME ESTÁS ACUSANDO", "¿POR QUÉ NO CONFÍAS EN MÍ?", "SIEMPRE ESTÁS SEÑALANDO ALGO MALO" O ALGO COMO "¿DE VERDAD PIENSAS ASÍ DE MÍ?". ESTE TIPO DE LENGUAJE DE LUCHA SE UTILIZA A MENUDO COMO UN MÉTODO DE MANIPULACIÓN CONOCIDO COMO GASLIGHTING. LA PERSONA ESTÁ TRATANDO DE DISTORSIONAR TU REALIDAD Y CONVENCERTE DE COSAS QUE CLARAMENTE NO SON CIERTAS.

### REFLEXIONAR

ES EL QUE SUELEN UTILIZAR LAS PERSONAS A LAS QUE NO LES GUSTA PARTICIPAR EN PELEAS. ESTAS PERSONAS SE TOMARÁN UN TIEMPO PARA PROCESAR LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO ANTES DE REACCIONAR. LA MAYORÍA DE LAS VECES SE QUEDARÁN CALLADAS HASTA QUE LA PELEA HAYA TERMINADO.

CUANDO LA SITUACIÓN SE CALME, TE DEJARÁN OÍR SU OPINIÓN. ESTAS PERSONAS NO REACCIONARÁN, SEGURAMENTE, CON IRA. LA RAZÓN PRINCIPAL ES QUE PODRÍAN DECIR ALGO DE LO QUE SE ARREPENTIRÍAN MÁS TARDE.

### SUPRESIÓN

ESTAS PERSONAS SE GUARDAN SUS EMOCIONES PARA SÍ MISMAS HASTA QUE YA NO PUEDEN MANEJARLAS. DURANTE LAS DISCUSIONES, SUELEN SER DESESTIMADAS Y SE CANSAN DE NO SER ESCUCHADAS NI VALIDADAS. AL FINAL, SE PRODUCE UNA GRAN CRISIS EN LA QUE TODO SALE A LA VEZ. EN ESE MOMENTO EN QUE DECIDEN HABLAR, LLEGAN AL PUNTO DE RUPTURA. EL RASGO TÓXICO DE ESTOS INDIVIDUOS ES QUE DIRÁN TODO LO QUE LES MOLESTA Y EN CUANTO LO HAGAN, FINGIRÁN QUE TODO ESTÁ BIEN.

### MEDIACIÓN

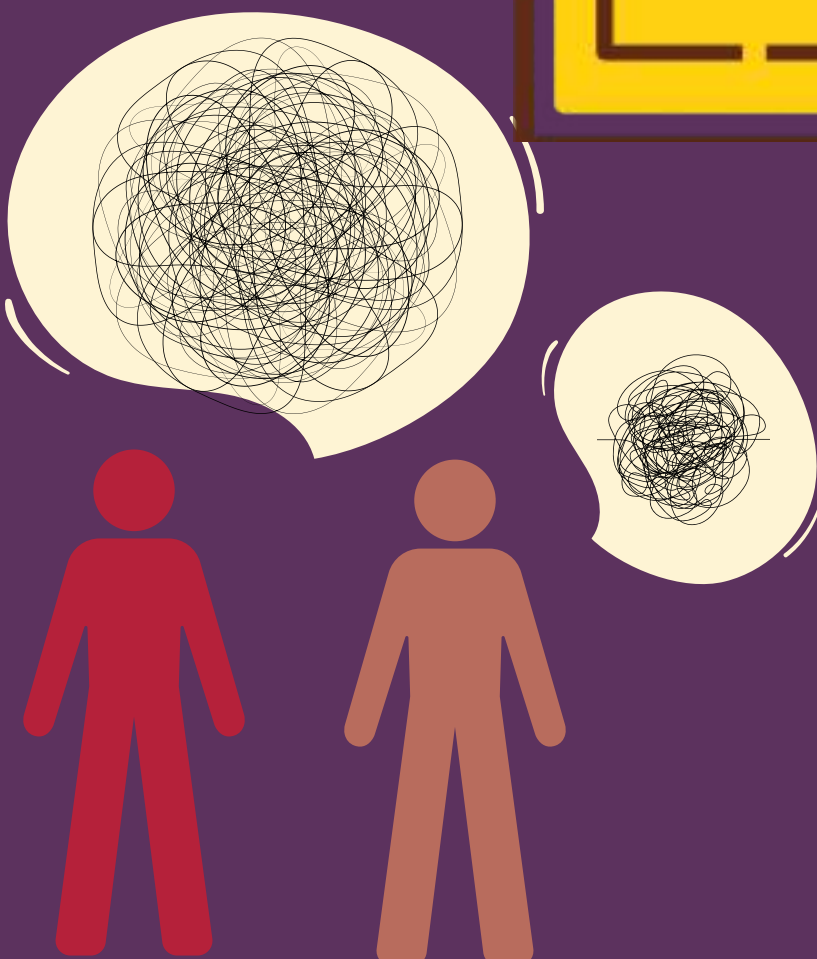
EL ÚLTIMO LENGUAJE DE PELEA DEL QUE TENEMOS QUE HABLAR ES EN REALIDAD EL MÁS SALUDABLE. TAMBIÉN SE CONOCE COMO COMUNICACIÓN LIBRE. LAS PERSONAS CUYO ESTILO DE DISCUSIÓN ES LA MEDIACIÓN MANTENDRÁN LA CALMA DURANTE UNA DISCUSIÓN ACALORADA.

MANTENDRÁN LA CALMA Y ESCUCHARÁN AMBOS LADOS DE LA HISTORIA. SI ÉSTE ES TU LENGUAJE DE LUCHA, EXPRESARÁS FÁCILMENTE TUS SENTIMIENTOS Y LOS COMPROMISOS NO TE RESULTARÁN EXTRAÑOS. TU PAREJA SE SIENTE LO BASTANTE SEGURA Y CÓMODA PARA DECIRTE CÓMO SE SIENTE EN ESE MOMENTO.

ESTE ES EL LENGUAJE DE LUCHA DEFINITIVO, EL QUE TODOS DEBERÍAMOS ESFORZARNOS POR ALCANZAR.

ESTAS PERSONAS SE CONOCEN A SÍ MISMAS Y ESTÁN CONSTANTEMENTE EN CONTACTO CON SUS EMOCIONES. INICIAN PAUSAS EN CUANTO SE DAN CUENTA DE QUE LA SITUACIÓN PUEDE AGRAVARSE E IR EN LA DIRECCIÓN EQUIVOCADA.

*Es fácil querer a alguien cuando todo va bien, pero en cuanto surge un conflicto, ¿sabemos lo que tendemos a hacer? Aquí se presentan los lenguajes de la lucha o lenguajes de la ira. Estos lenguajes nos pueden ayudar a entender cómo yo o tú reaccionamos frente a un conflicto y facilitan la navegación cuando ésta surge, ya que sabemos que son inevitables en toda relación. ¿verdad?*



# ACTIVIDAD

1. REFLEXIÓN INDIVIDUAL 2. COMPARTIR EN GRUPOS DE 2-3 PERSONAS (OPCIONAL Y SOLO SI LAS PERSONAS QUIEREN COMPARTIR)

ESTA ACTIVIDAD NOS AYUDA A REFLEXIONAR

**SOBRE LAS NECESIDADES QUE TENGO EN UNA RELACIÓN ÍNTIMA**

**Y LAS ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EMOCIONES/SITUACIONES FRUSTRANTES**

¿Qué necesito cuándo esté en una relación íntima?

¿Qué voy a hacer cuando/si...?

**TENGO CELOS**

¿Qué voy a hacer cuando/si...?  
**QUIERO CONTROLAR A OTRA PERSONA**

¿Cómo comunico las cosas que más me importan a la otra persona?

¿Cuáles son mis límites? ¿Qué haré si éstos no se respetan?

**CORTA ESTA PÁGINA Y GUÁRDALA EN UN LUGAR SEGURO**

# Yo y mis notas

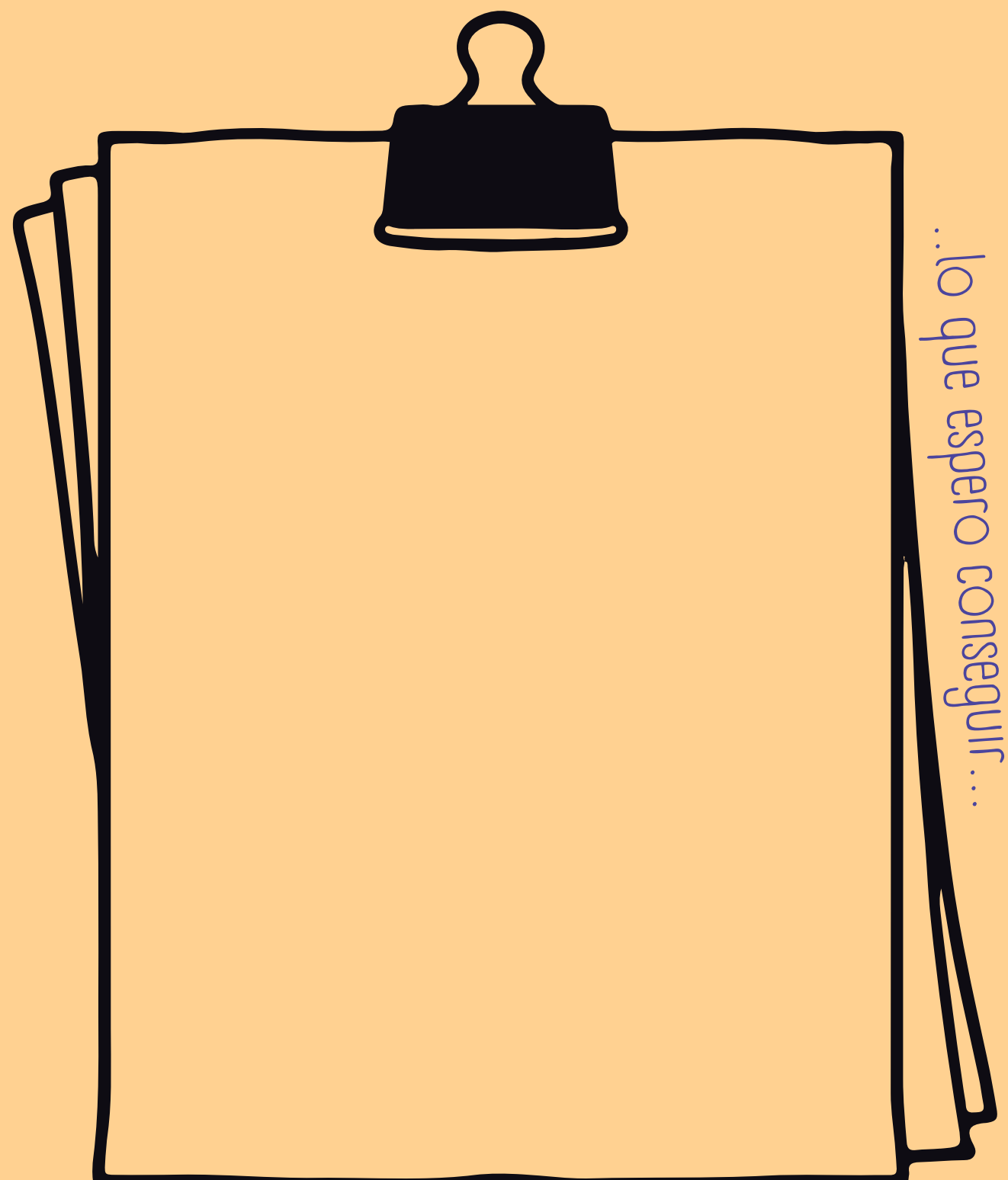
Añade aquí todas las ideas y comentarios que tengas

Ruled writing area with multiple horizontal white lines on an orange background.

# planner

TALLER	DÍA HORA	PARTICIPANTES	OBJETIVOS

- Ideas de actividades
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



...lo que espero conseguir...

# CHECKLIST

MI LISTA POR HACER ANTES  
DE ENTRAR A CLASE



MI PRINCIPAL MENSAJE QUE QUIERO  
TRANSMITIR AL GRUPO ES...

# Consejos para mí



A series of horizontal white dashed lines spanning the width of the page, providing a template for writing notes or advice.



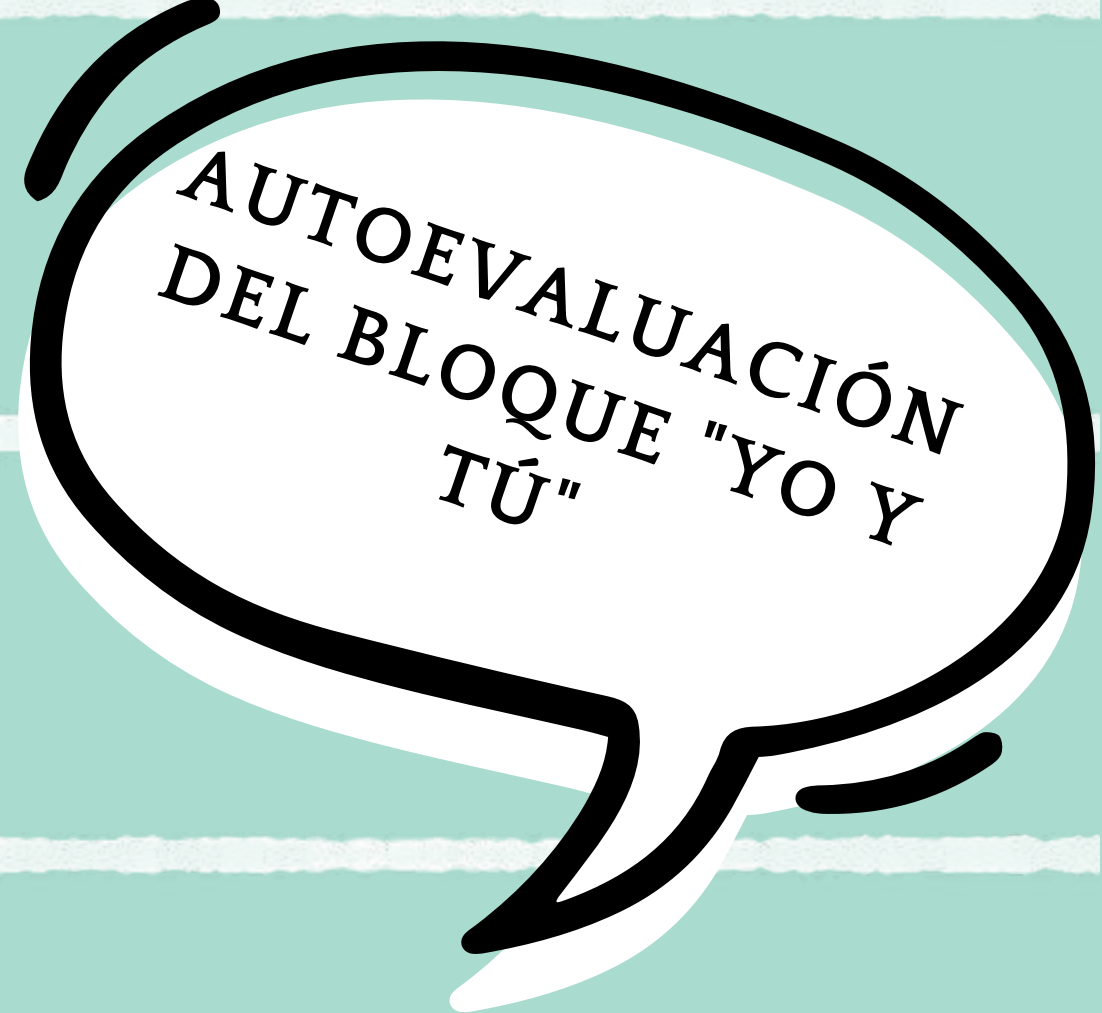
# ¿QUÉ VOY A HACER SI...?

SI PASA ESTO

LO QUE DIGO/HAGO



*Lo que ahora siento, sé y sé hacer*



*Preguntas que tengo sin resolver*

*Desafíos que me he encontrado por el camino*

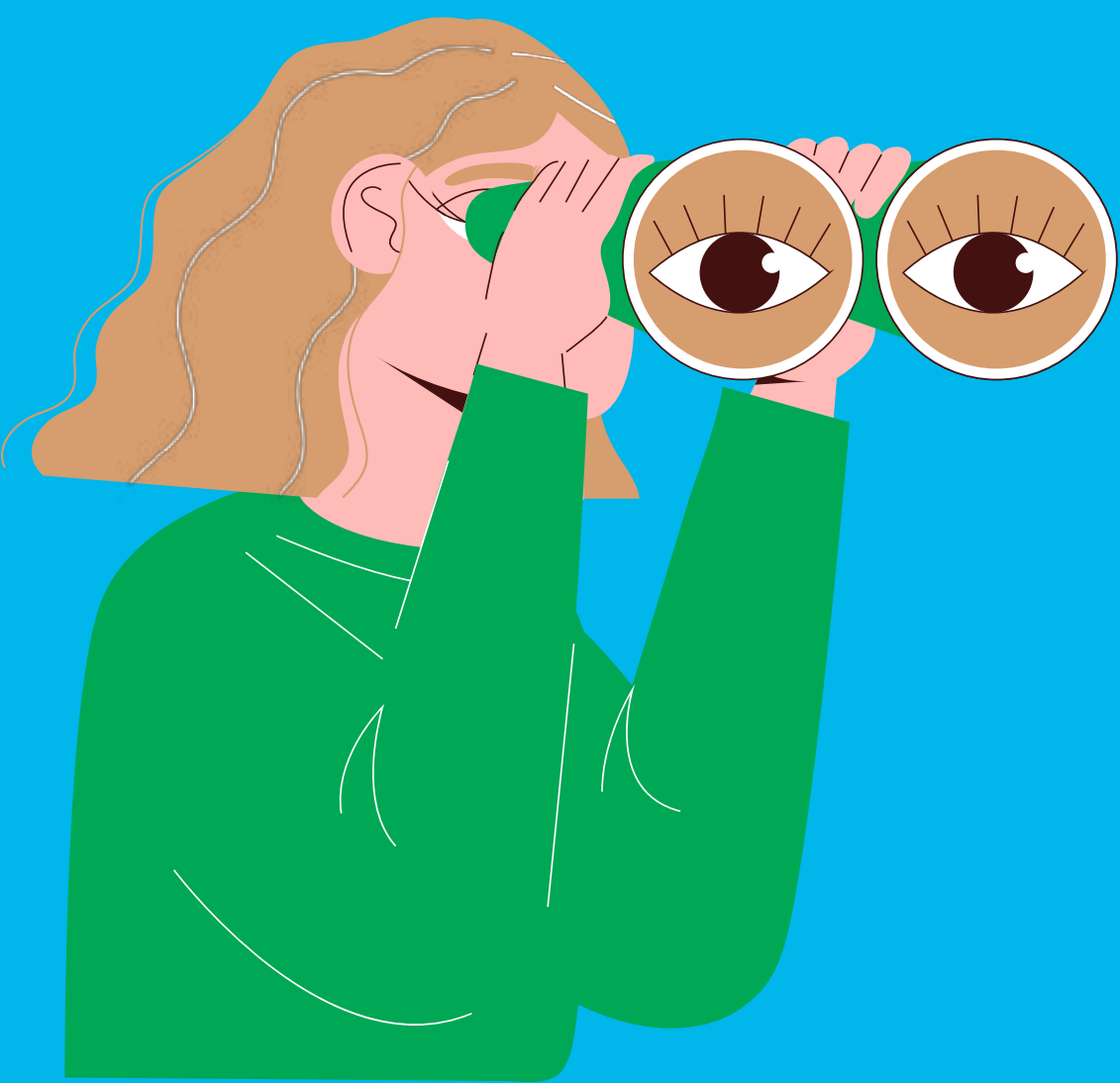
*Lo que más me ha gustado (de mí) y he hecho súper bien*





**YO  
Y EL  
MUNDO**

Ya hemos explorado tus relaciones con los demás, y ha sido una gran parte de la aventura... ¡Pero aún no ha acabado! Ahora vas a volar, para ver tu ciudad y tus relaciones desde arriba, vamos a intentar ver la estructura que te sujeta a toda esta aventura. Ten cuidado porque mirar los cimientos puede desestabilizarte pero es necesario para construir algo nuevo y más estable.



# PROBLEMAS ESTRUCTURALES Y DISCRIMINACIONES QUE PODEMOS ENCONTRAR EN LA SOCIEDAD,



Sabías que el 52% de la población mundial son mujeres, pero solo:

\*El 26,5% de los escaños parlamentarios nacionales están ocupados por mujeres.

\*Solo 6 países tienen un 50% o más de mujeres en el parlamento.

En el caso de la representación, hablamos de una violencia que nos borra de los espacios, nos limita o nos plasma como un modelo, un estereotipo, una imagen, unos roles, una normatividad.

A esto, que es una construcción social, le llamamos género. Y debido a esa construcción social, durante miles de años a las mujeres y especialmente a las mujeres jóvenes (sin contar con otras intersecciones como la raza o la clase económica) somos minoría en espacios de debate, decisión y poder, ya que estos tradicionalmente han sido espacios ocupados por hombres y siguen siendo vistos y ocupados como espacios masculinizados.

# Representación



Para lograr una sociedad verdaderamente igualitaria, es fundamental dar voz y poder a las mujeres, y así construir una sociedad más equitativa y libre de violencias machistas.

Es fundamental que las mujeres estemos representadas en todos los niveles de toma de decisiones y concienciar de que los hombres son necesarios en tareas de cuidado y limpieza.

# ¿Cómo podemos mejorar la representación de las mujeres?



La mejora de la representación de las mujeres en los espacios de participación y poder es un esfuerzo colectivo que requiere la colaboración de diferentes sectores de la sociedad. Al implementar estas estrategias, podemos trabajar hacia una sociedad más equitativa y justa.

- Promover la igualdad de oportunidades desde edades tempranas.
- Implementar políticas de cuotas de representación.
- Fomentar la mentoría y el apoyo.
- Sensibilización y capacitación en igualdad de género.
- Políticas de conciliación laboral y familiar.
- Promover redes y alianzas.
- Responsabilidad y rendición de cuentas.
- Crear y aumentar nuevos referentes femeninos.



# ISLAMOFOBIA DE GÉNERO

¿QUÉ ES?

¿CÓMO  
COMBATIRLA?



La islamofobia de género es **la doble discriminación** que sufren las mujeres, por el hecho de ser mujeres y además musulmanas. A esto hay que sumar el sentimiento de miedo o rechazo hacia el islam, hacia las personas musulmanas y vestimenta islámica.

Según Goikolea (2013) la islamofobia de género es la violencia y rechazo, actitudes xenófobas que se mezclan con un discurso misógino y sexista que se ejerce sobre los cuerpos de las mujeres musulmanas, especialmente aquellas mujeres racializadas o culturalmente racializadas que llevan velo.



Las mujeres musulmanas son retratadas como débiles, oprimidas, reprimidas y como víctimas indefensas. Pero, las mujeres musulmanas no necesitan ser rescatadas.

Cuando hablamos de mujer musulmana, existen ideas equívocas sobre la religión, el uso del velo e incluso sobre Islam, debido a una ignorancia generalizada y los estereotipos, por lo que es muy complicado que las musulmanas puedan hacer frente a esa realidad.

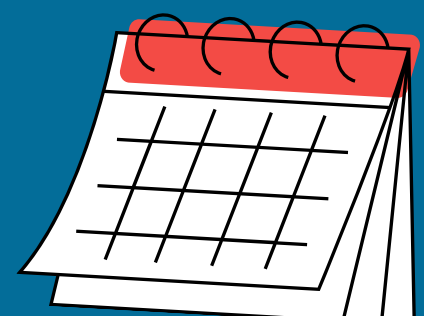
## FEMINISMO DECOLONIAL:



En la década de los 70 nacieron nuevas corrientes dentro del feminismo: Decolonial, post-colonial, periférico, antirracista... Estas nuevas corrientes criticaban el feminismo europeo y reivindicaron el valor de la interseccionalidad. Priorizando las voces de las personas que han sido sistemáticamente marginadas, invisibilizadas y borradas. En concreto, mujeres indígenas, mujeres musulmanas, gitanas, racializadas, cuerpos trans, cuerpos no binarios, etc.

Por ello, la perspectiva feminista debe cuidarse también de no juzgar la religión en sí como opresiva para las mujeres, sin tener en cuenta y escuchar las diferentes voces de las mujeres reales de todo el mundo, quienes se debaten entre sus identidades como mujeres y sus lugares en las comunidades religiosas (Vuola, 2001).

15 DE MARZO DÍA INTERNACIONAL  
CONTRA LA ISLAMOFOBIA



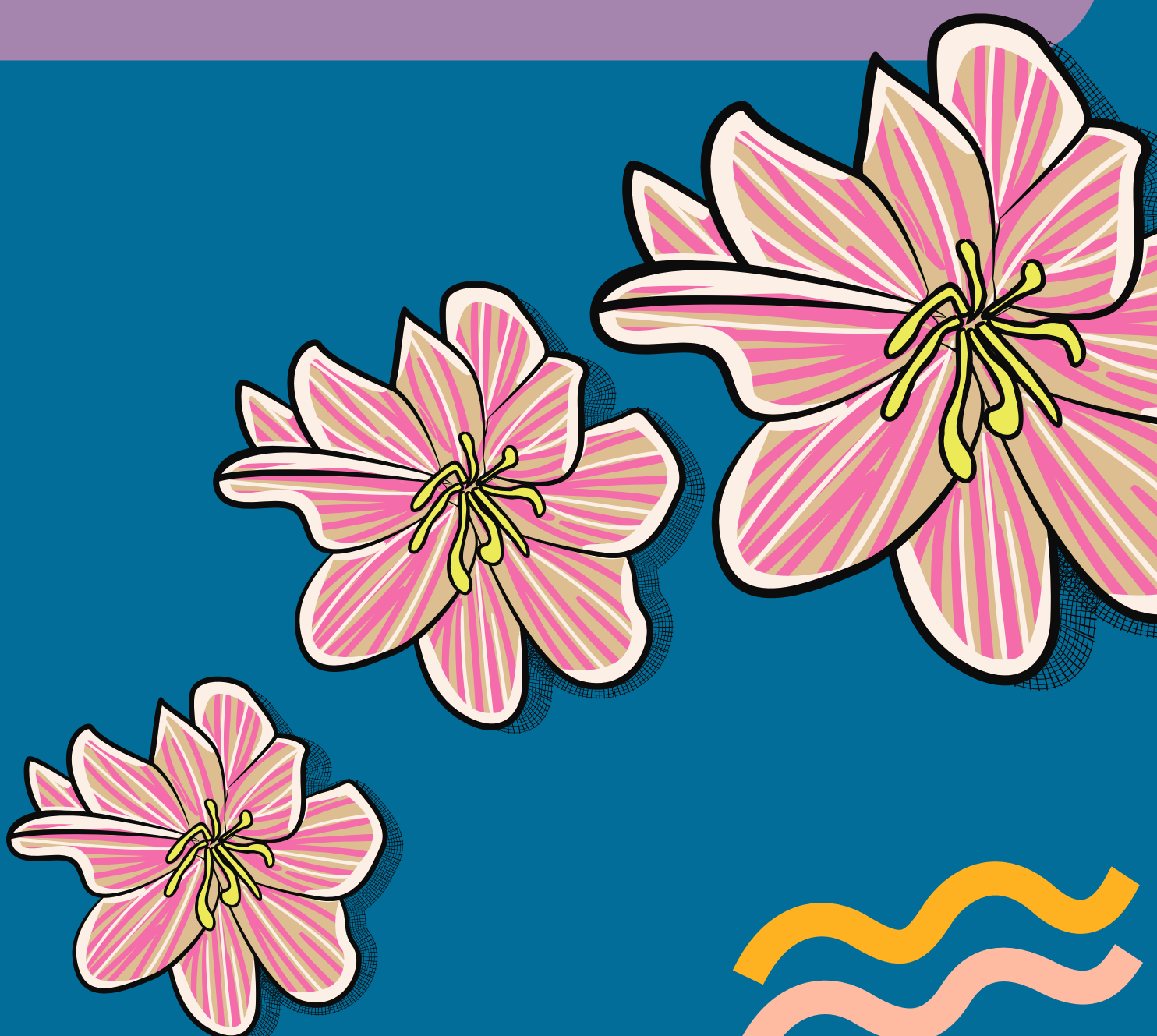
Según el INE  
existen  
1.800 millones  
de musulmanes  
en el mundo



## ¿SABÍAS QUE EXISTEN MUJERES MUSULMANAS FEMINISTAS?

Sí, en el mundo árabe se llama movimiento por las mujeres. El feminismo en singular, no es feminismo. Por eso hablamos de feminismos, en plural, donde cabemos todas.

Las mujeres somos diversas, y por ello no debemos dividirnos, sino tomarnos en nuestras parcialidades y englobarlas en los feminismos.



# ICEBERG DE LA ISLAMOFOBIA DE GÉNERO

¿Qué no ves como violencia de género?

QUÉ ES LO QUE SE VE

Discursos de odio y ataques hacia las mujeres veladas  
Paternalismo nacionalista  
Discurso sobre las mujeres musulmanas que "necesitan ser salvadas del patriarcado musulmán"

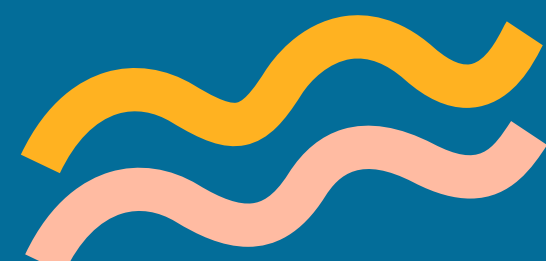
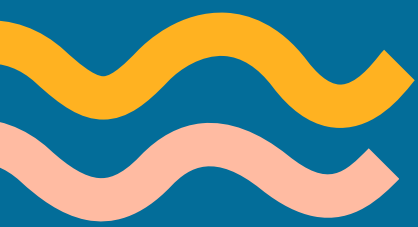
Control del estado sobre el velo  
Infantilismo  
Discriminación Laboral  
Persecución en la vida educativa

QUÉ ES LO QUE NO SE VE

Ataques de arrancar el velo  
Uso del cuerpo de las mujeres veladas como campo de batalla por parte del feminacionalismo  
Feminicidios por islamofobia

@aisetouk

UFF...



# EL VOLCÁN MEDIDOR

A través de este ejercicio grupal ofreceremos distintas herramientas para identificar las diferentes formas en la que se puede manifestar la violencia islamófoba y sensibilizar sobre la gravedad de la violencia al margen de la visibilidad que ésta tenga, fomentar la empatía y facilitar la búsqueda de reacciones a la violencia islamófoba.

1. En las siguientes páginas encontrarás el material necesario para realizar la actividad.

2. Pide a las personas participantes o grupos que observen el volcán, lean las tarjetas de contenido y pregunten las dudas que tengan.

3. Pide que las tarjetas de contenido y los diferentes tipos de violencia islamófoba hacia una mujer musulmana sean colocadas sobre el volcán SIN ESPECIFICAR qué criterio seguir. Así cada grupo decidirá si hacerlo en base a la visibilidad, a la gravedad, a una mezcla entre ambas cuestiones, etc. Lo interesante es que cada grupo sea capaz de hacerlo a su manera.

4. Repasar una por una los tipos de violencia para reflexionar sobre...

- Posibles maneras de manifestarse y ámbitos (físico o virtual).
- Visibilidad de esa violencia.
- Gravedad de esa violencia.



# EL VOLCÁN MEDIDOR



# TARJETAS CONTENIDO



Aquí encontrarás el material necesario para la actividad. Recorta las tarjetas de contenido y pégalas en el volcán medidor, situado en la página anterior.

**Pedir explicaciones religiosas constantemente**

**Agresiones físicas a personas musulmanas**

**Creer que las mujeres musulmanas no son feministas**

**Preguntas sobre la ropa y las prácticas de las mujeres musulmanas**

**Pensar que una mujer musulmana es sinónimo de censura y debilidad**

**Vetar en los espacios públicos y privados a las mujeres por el uso del velo**

**Hacer generalizaciones sobre las mujeres musulmanas**

**Culpar a unos/as musulmanas por el daño que hacen otros/as musulmanas.**

**Comentarios indirectos y continuados**

**Insistencia en conocer el lugar de origen de una mujer musulmana**

**Utilizar la palabra mora, para referirse a una mujer musulmana**

**Rechazar a una mujer musulmana por su creencia religiosa**



# GREEN FLAGS

- Tipificar la islamofobia como delito de odio y crear espacios de convivencia y participación entre la clase política y los medios de comunicación con el colectivo musulmán.
- Denunciar contenidos islamófobos que detectes tanto en las redes como en la vida cotidiana.
- Citar y leer a referentes musulmanes que hablan sobre la islamofobia.
- Los proyectos y campañas contra la islamofobia deben ser lideradas por profesionales musulmanas.
- Hacer uso de medios de comunicación creados por personas musulmanas que luchan contra la islamofobia en primera persona.
- Crear un recurso gratuito para la atención a víctimas de la islamofobia.



# ANTES DE EMPEZAR...



Vamos a analizar el punto de partida a través de un ejercicio que nos hará reflexionar.

1

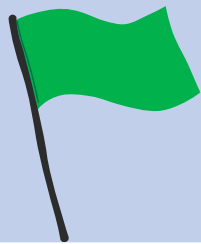
Coge tijeras y pegamento.

2

Recorta la parte de abajo.

3

Clasifica las oraciones según consideres.



Empty white box for classification of sentences.



Empty white box for classification of sentences.

Ampliar el concepto de belleza y salud integral.

Hablar de alimentación sana.

Apostar por un deporte inclusivo.

Hablar del peso.

Hacer referencia a la alimentación de una persona.

Señalar burlas y chistes gordófobos.

Espacios y prendas de ropa inaccesibles para personas gordas.

Comentarios y opiniones despectivas de cuerpos ajenos.

Hablar de salud en todas las tallas.

Usar el concepto "gordo" como insulto.

Saber todo de alguien solo mirándolo.

Dejar de alimentar la cultura de la dieta.

Aceptar la diversidad corporal.



# Opresión

Situación de desventaja, injusticia, reducción o exclusión que sufren unos grupos sociales por las prácticas cotidianas de la sociedad, en manos de otros grupos que se benefician del poder y/o jerarquía.

Privilegiados/as  
Beneficio

Oprimidos/as  
Sufrimiento

## GORDOFOBIA

¡Apúntate al gym!

Aquí no cabes.

Reduce tu tamaño.

Haz dieta.

Está mal ser tú.

### Gordofobia

Del inglés fatphobia

1. Tipo de opresión basada en la discriminación a las personas gordas por el mero hecho de ser gordas. Supone limitaciones a nivel de vida y de derechos humanos.
2. Creencia de que las personas gordas eligen ser como son y no hacen el esfuerzo suficiente para cambiar.

### PROBLEMAS DE SALUD

Social 

Física 

Mental 

## ¿SABES QUÉ?



**EL CANON DE BELLEZA ES UN CUERPO DELGADO, JOVEN, BLANCO, HETEROSEXUAL Y SIN DISCAPACIDAD. EL CANON DE BELLEZA ES ENTONCES RACISTA, MACHISTA, EDADISTA, GORDOFÓBICO, CAPACISTA Y HETERONORMATIVO.**



**"LA ÚNICA COSA QUE ALGUIEN PUEDE DIAGNOSTICAR CON ALGO DE CERTEZA AL MIRAR A UNA PERSONA GORDA ES SU PROPIO NIVEL DE ESTEREOTIPOS Y PREJUICIOS EN CONTRA DE LA GENTE GORDA". (MARILYN WANN).**

**"EL 84% DE LAS MUJERES NO ESTÁ A GUSTO CON SU CUERPO".**

**"AL 80% LE GUSTARÍA ESTAR MÁS DELGADA O PERDER ALGUNOS KILOS".**

¡Qué pintas llevas! ❌

Tienes un moco. ✅

REGLA DE LOS 5 SEGUNDOS  
Leer más

No digas nada sobre el cuerpo de alguien que no se pueda cambiar en 5 segundos.

Aquí no cabes. ❌

Tienes un paluego. ✅

## CÓMO IDENTIFICAR LA GORDOFOBIA 🔍

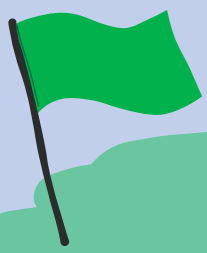
- Alguien usa la palabra "gordo" o "gorda" como insulto.
- Cuando los espacios y transportes públicos no están adaptados a todos los cuerpos.
- No hay tallas de ropa para personas gordas o se dedica una sección específica de tallas grandes.
- Considerar que las personas gordas no merecen afecto en sus vínculos interpersonales (afectivos o sexoafectivos).
- Recuerdo constante de que las personas gordas deben hacer deporte o ejercicio físico para adelgazar.
- Invisibilización en los productos culturales (nunca son protagonistas, son utilizadas para la cultura de la dieta, mostrándolas como el cuerpo imperfecto a transformar) y la humillación (son representadas con un estereotipo de la amiga simpática gorda).
- En las consultas médicas, diagnosticando la "gordura" como el problema, en lugar de investigar los problemas de salud de las personas gordas.
- En el empleo, considerándolos incapaces o haciéndoles creer que dan mala imagen.
- En el bullying escolar. Ej: Nunca te eligen en los grupos de educación física o te ponen de portero en el fútbol.
- Acoso estatal con campañas "antiobesidad" o "salud" donde la persona gorda es un enemigo a combatir.
- Acoso estatal a familias, en lugar de entender los contextos sociales que pueden llevar a las personas a consumir alimentos.

Vivimos en una desigualdad que se construye desde la señalización de la diferencia como "anormal", "enferma", "ilegal", produciendo marginación, humillación, sometimiento, explotación e invisibilización.





## DEBES SABER QUE....



Ampliar el concepto de belleza y salud integral.

*Aceptar la diversidad corporal.*

Hablar de alimentación sana.

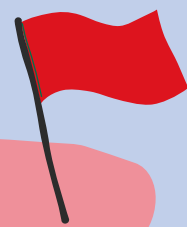
*Apostar por un deporte inclusivo.*

Hablar de salud en todas las tallas.

*Señalar burlas y chistes gordóforos.*

Dejar de alimentar la cultura de la dieta.

Ahora puedes comprobar cuántos green y red flags tienes interiorizados.



Cualquier comentario sobre el aspecto físico de alguien.

*Hacer referencia a la alimentación de una persona.*

Comentarios y opiniones despectivas de cuerpos ajenos.

*Usar el concepto "gordo" como insulto.*

Espacios y prendas de ropa inaccesibles para personas gordas.

*Saber todo de alguien solo mirándolo.*

Hablar del peso.

## ES LA HORA DE LA PRÁCTICA

Let's Go!

1

Cada persona escribe en un papel 3 cosas que no le gustan de su cuerpo. Después, elige una y la pinta con pintura para darle visibilidad a esa parte.

Técnica de inundación: consiste en la exposición prolongada a estímulos que nos generan ansiedad, impidiendo la evitación.

3

Cada persona escribe en un papel algo que no se atreve a hacer relacionado con el físico. Ejemplo: salir de casa sin maquillar, usar chanclas, ponerse un top, llevar pantalones ceñidos, enseñar las orejas... Se mezclan todos los papeles y se van sacando para hacerlo todos juntos y juntas.



2

Se va pululando por el espacio con un papel en la mano. Escribe lo que te gusta del físico de quien te encuentres en su papel. Después, cada persona con el suyo propio, se sitúa delante del espejo y se lee lo que le han escrito los demás. Reflexionando sobre ello.

# UN MUNDO NUEVO



# SORORIDAD

¿Sabías qué?



El término sororidad fue acuñado originalmente por la feminista mexicana Marcela Lagarde con el objetivo de hacer referencia a la posibilidad de alcanzar un acuerdo social que pudiese empoderar a las mujeres y desafiar la competición y las estructuras de poder impuestas con el patriarcado. Este hecho era importante para la autora ya que esta competición puede tener efectos todavía en las mujeres compitiendo entre nosotras para conseguir el reconocimiento de los hombres (de Hoyos et al., 2021).

El patriarcado, las jerarquías de poder, el racismo, la misoginia, el clasismo, la heteronormatividad, el capacitismo y otros discursos de odio pueden haber impactado también internamente en las mujeres y otras personas. Pueden habernos enseñado a competir con otras mujeres y otras personas, a pensar y concebirlas desde la superioridad, el criticismo o la condescendencia. También, a ver a otras mujeres y personas a través de las lentes de los prejuicios y estereotipos; a no confiar en las otras; y a no reconocer el poder de otras mujeres y personas, sus resiliencias y la importancia de no cuestionar sus voces (de Hoyos et al., 2021), necesidades y movimientos.

## **DE AHÍ LA IMPORTANCIA DE PODER PROMOVER UNA SORORIDAD REAL Y EMPÁTICA PARA TODAS LAS MUJERES Y OTRAS PERSONAS.**

En este camino, desde hace décadas, feministas racializadas, postcoloniales y decoloniales han puesto énfasis en la necesidad de aplicar el concepto de **INTERSECCIONALIDAD** (Crenshaw, 1991). Pues, al reflexionar críticamente sobre ello, consideran que el movimiento feminista hegemónico, blanco y occidental ha proclamado una forma de "incluir" de manera reducida las experiencias de todas las mujeres.

Para hablar de la "sororidad internacional", esta unidad se basó (y aún se basa) en la idea de que lo que conecta y define las experiencias y realidades de las mujeres son únicamente las categorías y conceptos de género y mujer. Del mismo modo, también se basó en la opresión sufrida **de igual forma** por todas dentro de las estructuras y desigualdades patriarcales (Bidaseca y Vázquez, 2011).



Ahora bien, esta visión de sororidad consideró en este proceso solo la imagen, experiencia, el contexto, la opresión, necesidades y demandas de las mujeres blancas burguesas heterosexuales (Crenshaw en Lugones, 2008) con una narrativa única. En esta, las mujeres han sido consideradas solo como frágiles, vulnerables y delicadas, siempre en la esfera privada y pasivas a la mentalidad masculina (Lugones, 2008).

Con ello, dentro del movimiento feminista hegemónico las mujeres han sido concebidas como un grupo único y articulado en una sola experiencia de mujer (Oyěwùmí, 2017), olvidando las particularidades existentes en cada contexto local, en cada historia y experiencias con diferentes necesidades, demandas y voces.



Es por ello que al hablar de sororidad en esta guía se incluye una nueva perspectiva con la cual poder trabajar por una sororidad más inclusiva que empiece por reconocer la existencia de feminismos en plural (feminismos antirracistas, negros, mestizos, islámicos, roma, migrantes, queer, etc), de mujeres y personas con toda su diversidad de voces, experiencias y necesidades para luchar contra las estructuras patriarcales.



Y, con ello, la construcción de la sororidad debería basarse en la aceptación de nuestras diferencias y necesidades. Si nuestra diversidad y experiencias no son tomadas en cuenta, esto puede resultar peligroso ya que la violencia, las opresiones y abusos que sufren muchas mujeres y personas no se deben solo a su condición de género, si no también a otras dimensiones (Crenshaw, 1991). Esto se debe a que el género no es un concepto estable (Butler, 1999); por el contrario, se trata de una construcción cultural en cada contexto donde puede interseccionar con otras dimensiones de identidad como la raza, la clase, etnicidad, sexualidad, movimientos migratorios, etc, creando múltiples niveles de discriminación de género e injusticias sociales (interseccionalidad).

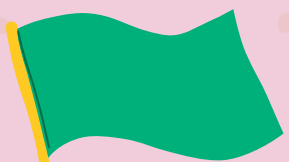
Lo mismo podría indicarse con la diversidad de experiencias de resiliencia y agencia en la lucha por la igualdad de género. Finalmente, esto debería ayudar a la necesidad de sororidad en cuanto al entendimiento de la diversidad de formas de emancipación, demandas y derechos reclamados por una pluralidad de sujetos y feminismos, de diferentes mujeres y personas en base a sus contextos, experiencias e historias particulares (Suárez-Navaz y Hernández Castillo, 2008) las cuales deben escucharse y reconocerse.



“MIENTRAS QUE LAS FEMINISTAS LUCHAMOS POR ROMPER EL TECHO DE CRISTAL, LOS PEDAZOS SON LIMPIADOS POR MUJERES MIGRANTES, LA MAYORÍA RACIALIZADAS Y SIN PAPELES”.



"ESA NO ES MI LUCHA".



**SORORIDAD**



"La verdadera solidaridad política es aprender a luchar contra las opresiones que a uno no le toca vivir ni experimentar".  
Bell Hooks

1. ESCUCHARNOS LAS UNAS A LAS OTRAS.

2. APRENDER CON LAS EXPERIENCIAS VIVIDAS DE CADA MUJER Y PERSONA.

3. TRABAJAR DE FORMA COLECTIVA POR UN MUNDO MÁS JUSTO E IGUALITARIO PARA TODAS LAS MUJERES Y PERSONAS.



# REFLEXIONA: CARTA PARA MÍ

Empecemos a tomarnos un espacio para poder reflexionar sobre diferentes conceptos importantes:

**GÉNERO · INTERSECCIONALIDAD · SITUARNOS · PODER · OPRESIÓN · VOZ · EXPERIENCIAS**

Vas a embarcarte ahora en un ejercicio de escritura, donde podrás poner por escrito todas estas reflexiones, así como expresar todas las vivencias y características de tu identidad que han definido la persona que eres hoy con todas tus experiencias de género, opresión y resiliencia. Empieza con una carta para ti con la siguiente frase:

**DE DONDE YO VENGO...**



Una vez terminada, puedes guardarte esta carta para cuando lo necesites. Para cuando necesites recordar todas estas reflexiones, cómo te sitúas en el mundo y sobre cómo esto puede ayudarte a entender las interseccionalidades y las experiencias de otras personas desarrollando una sororidad empática.





# EJERCICIO DE ESCRITURA GRUPAL

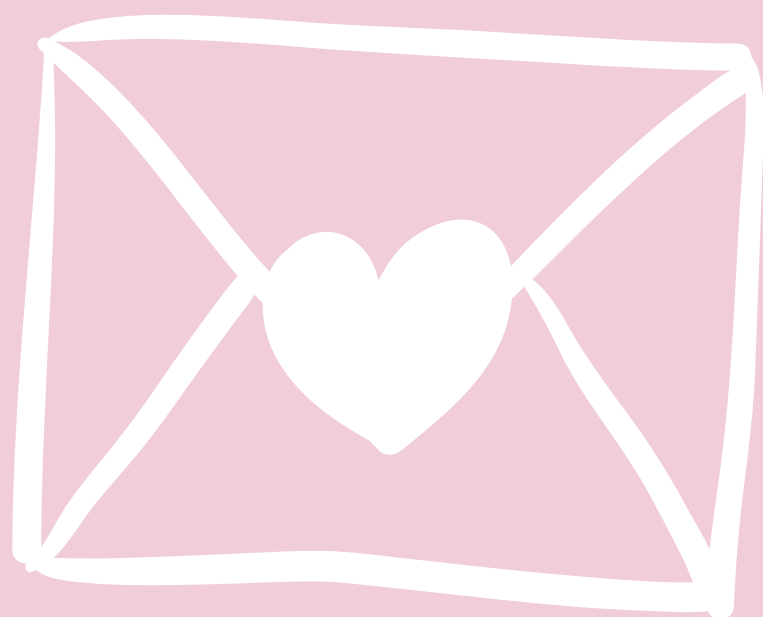
Empecemos a tomarnos un espacio colectivo donde poder reflexionar sobre diferentes conceptos importantes y tomar conciencia de la manera en que reproducimos el racismo, la misoginia, el clasismo, los prejuicios y estructuras de poder que tenemos internalizadas en nuestras relaciones con otras mujeres y personas, con una falta de sororidad:

**INTERSECCIONALIDAD · PRIVILEGIO · PODER · OPRESIONES · ESTEREOTIPOS ·  
PREJUICIOS · DIFERENCIAS · DIVERSIDAD**

Lo ideal es realizar esta actividad con un grupo que no sea muy grande y con máximo de 10 personas. Cada participante va a tener la oportunidad de reflexionar y escribir individualmente. La carta debe empezar con la siguiente frase:



**LAS PERSONAS COMO YO... Y LAS PERSONAS SOBRE LAS  
CUALES HE TENIDO PREJUICIOS...**

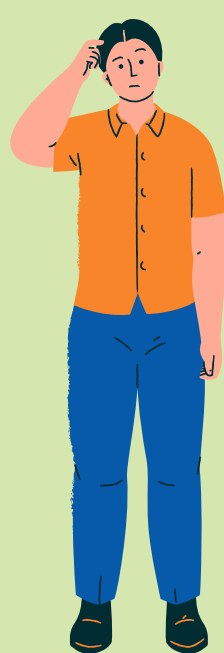


Cuando todas las personas participantes tengan sus cartas escritas, se puede abrir un espacio de lectura y comentarios de los textos escritos. Con ello, se puede reflexionar de forma colectiva sobre los conceptos indicados al principio y poner en común la necesidad de una sororidad que reconozca a todas las mujeres y personas con sus experiencias, más allá de prejuicios, estereotipos y dinámicas de poder aprendidas.

# MASCULINIDADES

Muchas de las medidas y políticas contra la violencia y las discriminaciones de género llevadas a cabo hasta el momento han puesto el foco en las víctimas. Se tiende a enseñar a las mujeres y jóvenes a eludir situaciones de violencia; o a empoderarse para conseguir justicia sobre derechos sociales, políticos, económicos y culturales, mientras que pocas veces se ha puesto la atención en las causas de las violencias y en quienes las ejercen.

En este sentido, cabe preguntarse de forma más amplia y crítica: ¿Cuál es la involucración de los hombres en la lucha por la igualdad de género?



Como indicó Javier Saez (2016), “los hombres no hemos cuestionado nuestro lugar de enunciación, ni nuestros valores y privilegios. La masculinidad como valor prevalece”.

## MASCULINIDAD HEGEMÓNICA

1. Se ha convertido en la norma como una masculinidad en la cual los hombres deben ser siempre fuertes, valientes y poderosos en la mayoría de los casos.

3. No deben llorar, ni expresar sentimientos, emociones o miedo, reaccionando en su lugar con frustración o violencia.

5. Deben sostener y demostrar ante el resto de personas su poder en todos los ámbitos (laboral, económico, en las relaciones sexuales y amorosas, etc) apoyando con ello comentarios, actitudes, violencias patriarcales y de dominación sobre otras personas (a discriminaciones y discursos racistas, clasistas, homófobos, capacitistas, etc: Connell, 2015).

2. Deben ser hombres “de verdad” (Connell, 2015), siempre alerta, en competición con otros y dedicados al trabajo y al éxito.

4. Los hombres son socializados con la necesidad de ser viriles y adoptar principios como el orden, la autoridad (Salazar, 2012) y como proveedor de seguridad (física, económica, etc). Frente a ello, existe un rechazo a mostrar gestos de feminidad, de ternura o debilidad; y el temor a otras posibles sexualidades e identidades (Saez, 2016).

6. La masculinidad hegemónica se ha estructurado en base al lugar privilegiado y al poder (económico, político, social, familiar) que el hombre (en especial, el hombre blanco) ha ostentado y ostenta en nuestras sociedades.

# Frente a la masculinidad hegemónica, ¿son posibles otras masculinidades?

En esta guía hablamos de **Masculinidades, Masculinidades no Hegemónicas, Masculinidades Igualitarias, Masculinidades diversas, positivas o no tóxicas** en un proceso de cuestionamiento de la identidad, de los modos de relación, el poder y con las emociones (Pescador, 2020: 14),



No existe una masculinidad única. No todos los hombres se ajustan a los estándares normativos de la masculinidad hegemónica (Connell, 2015), a ser “machos” (Pescador, 2020), entendiendo también que el género es una variable de la identidad que intersecciona con más factores como la clase, la raza, el origen, el nivel social, la sexualidad.

Esta interseccionalidad lleva a la realidad de la existencia de masculinidades diversas (Brito Rodríguez et al., 2022). A partir de este entendimiento plural se podrían trabajar también formas más libres de identidades que deben empezar a ser reconocidas.



**La reflexión crítica sobre las masculinidades se trata también debe plantear cuestiones de justicia social (Connell, 2015) con el cuestionamientos de los privilegios y el poder heredado por los hombres en el modelo patriarcal. Recuerda que tienes más información sobre este tema en el apartado de Relaciones de poder de esta guía.**

**HACIA SOCIEDADES BASADAS EN RELACIONES MÁS JUSTAS Y SIN VIOLENCIA.**





## Masculinidad hegemónica

"No llores como una niña"

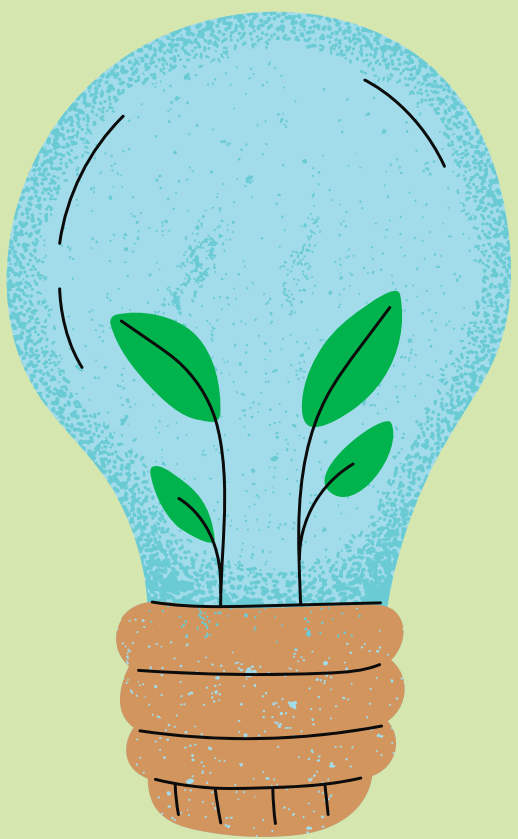
"Con esa forma de expresarse, seguro que es marica"

"En casa, manda el hombre"

"Una mujer no sirve para este tipo de trabajo, le falta fuerza"

"Un hombre de verdad busca dinero y poder"

**Masculinidades, Masculinidades no Hegemónicas, Masculinidades Igualitarias, Masculinidades diversas, positivas o no tóxicas**



- El reconocimiento de una diversidad de identidades y masculinidades: para reivindicar un hombre humano, pacífico, con emociones, y que no necesita luchar por demostrar su poder, sino que lucha por otras personas y por la justicia social.
- El reconocimiento de sexualidades diversas.
- Desafío de las relaciones de poder: en amistades, relaciones personales, relaciones sexuales, en las tareas domésticas, en el trabajo y en las estructuras sociales.



- Aprendizaje de cuidados y corresponsabilidad.
- Mecanismos y presencia igualitaria de mujeres, hombres y otros géneros en la toma de decisiones y resolución de conflictos.
- Cuestionamiento de privilegios heredados del patriarcado.



# Un momento: respira

En la experiencia profesional de Erick Pescador, una observación que ha podido hacer en el trabajo con talleres sobre masculinidades es la necesidad de reaprendizajes corporales y sensitivos por parte de los hombres. La importancia de "sostener el tipo masculino", la postura de "macho" viril y fuerte lleva a una presión corporal visible en la forma en como respiran, caminan, gesticulan o se colocan posturalmente muchos hombres.

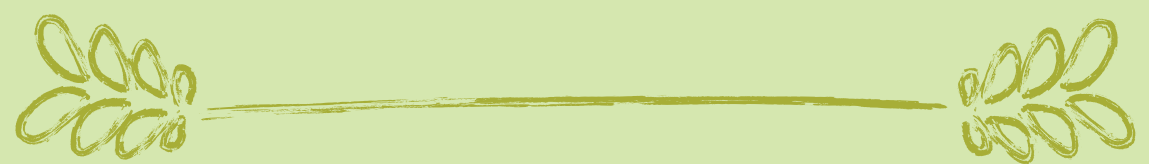
A pesar de esto, se trata también de una actividad que puede realizar cualquier persona, independientemente de su género, y que desee reconectar con su cuerpo.

## TE PROPONEMOS AHORA UNA DINÁMICA DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN CORPORAL.



breathe

Puedes estar de pie o sentado, de la forma más cómoda posible.



Empieza cerrando los ojos y comienza la respiración guiada. Con una mano en el pecho y otra en el abdomen, inhala profundamente por la nariz contando hasta cuatro. Después, exhala también por la nariz contando hasta cuatro.

A continuación (y siguiendo respirando), a nivel de relajación corporal, mueve tu cuerpo. Tócalo de forma consciente. Abrázalo. Dedicar unos minutos para ello y para agradecer los sentimientos que puedes tener hacia ti mismo.

it's okay to feel



your feelings



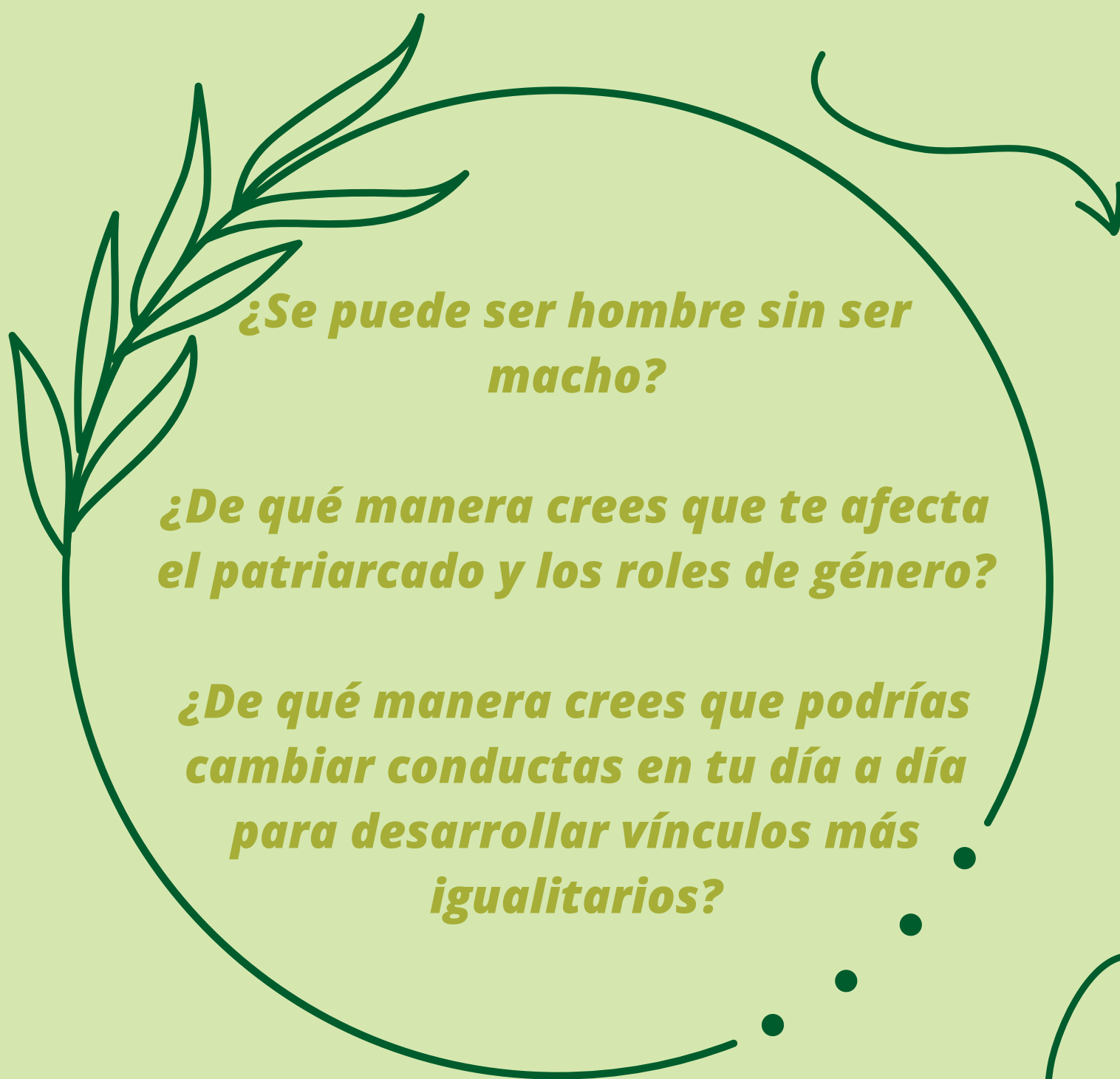
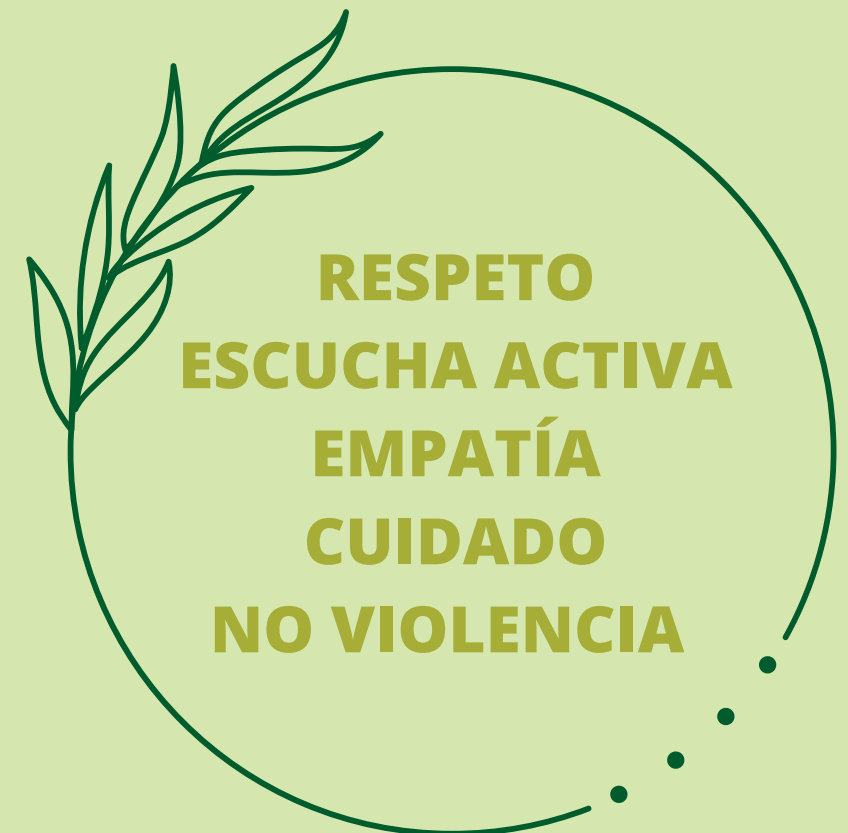
DEDÍCATE UNAS PALABRAS DE AFECTIVIDAD.

# Círculo de paz

Los círculos de paz son conversaciones donde las personas participantes pueden crear un espacio seguro y valiente para el diálogo. En este espacio, todas las personas tienen la oportunidad de compartir y de ser escuchadas de forma empática, partiendo de sus propias experiencias e historias.

## CEREMONIA DE INICIO

- Un pequeño ejercicio de conciencia plena (puede ser una breve respiración o relajación).
- Presentación de los participantes en el círculo de paz.
- Introducción de las pautas y valores del círculo.

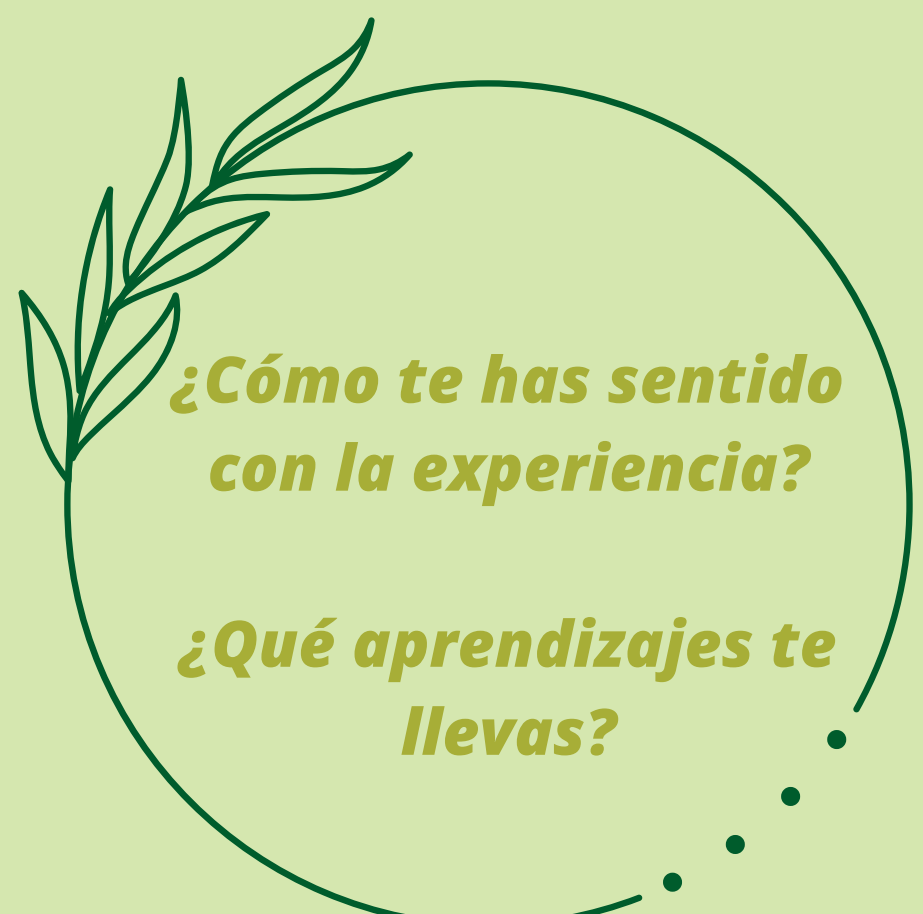


## CONVERSACIÓN DE GRUPO

- Con preguntas enfocadas en el tema de masculinidades.
- Con cada pregunta, los participantes contestarán de uno en uno.
- Se utiliza un tótem de la palabra: objeto fácil de mover y utilizar.
- Compartir experiencias individuales y colectivas.

## CEREMONIA DE CIERRE

- Compartir los aprendizajes de los participantes con este círculo.
- Se puede terminar con la lectura de un poema o manifiesto.



# BUEN TRATO

OTRO MODELO ES POSIBLE

Como hemos podido observar en las páginas de este diario, la educación en valores que hemos recibido desde la niñez, son los valores que propician la discriminación, la lucha, la violencia (recordemos el apartado de relaciones de poder, el patriarcado), en las relaciones jerárquicas entre miembros de la sociedad... PERO, otro modelo social es posible y que favorezca el buentrato, las relaciones solidarias, las negociaciones, el respeto y La Paz.

¿NO SOMOS IGUALES?

**TODAS LAS PERSONAS SOMOS DIFERENTES. PERTENECEMOS A DIFERENTES CULTURAS, RAZAS, ETNIAS... UNAS PERSONAS SON RELIGIOSAS, OTRAS NO; HAY DIVERSIDADES SEXUALES, DIVERSIDADES FUNCIONALES... PERO TODAS MERECEMOS RESPETO Y TENER IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA DESARROLLAR NUESTRAS CAPACIDADES. ¿CÓMO?**

1

¡SOMOS INTERDEPENDIENTES!

CADA CULTURA, CADA PERSONA TIENE SU SABIDURÍA Y NOS PUEDE ENSEÑAR. A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓN, AYUDA MUTUA, LA SOLIDARIDAD, TRABAJO EN EQUIPO, FORMAMOS LA HUMANIDAD JUNTAS/OS/ES.

2

IGUALDAD, EQUIDAD Y LOS DERECHOS HUMANOS

INCLUIR EN VEZ DE EXCLUIR, CONOCER EN VEZ DE CRITICAR: RECONOCER QUE TODAS LAS PERSONAS SOMOS ÚNICAS Y CADA CUAL DEBE TENER SU ESPACIO PARA DESARROLLARSE SIN QUE AFECTE NEGATIVAMENTE A LOS DEMÁS.

3

EDUCACIÓN PARA LA PAZ

GENERAR VALORES NUEVOS. EJ. COOPERACIÓN: ESTO NOS OBLIGA A RESPETARNOS, NEGOCIAR, ESTABLECER NORMAS, ACUERDOS, PRIORIDADES: DECIDIR ENTRE TODAS EL CÓMO, DÓNDE Y CUÁNDO HACER LAS COSAS.

4

EMPATÍA Y ESCUCHA COMPASIVA

SE TRATA DE ESCUCHAR CON EL CORAZÓN, SENTIR EL SUFRIMIENTO DEL OTRO Y QUERER AYUDARLE, ROMPER LAS BARRERAS DEL EGOCENTRISMO Y NARCICISMO -ACERCARTE AL OTRO SER HUMANO, APOYARLE EN LO QUE PUEDES. LA ESCUCHA COMPASIVA GENERA SOLIDARIDAD, PERO NO COMO RELACIÓN DE PODER SINO DESDE LA IGUALDAD.

5

NEGOCIACIÓN

EN LAS RELACIONES HUMANAS SURGEN CONFLICTOS, PROBLEMAS. BUSQUEMOS PUNTOS DE ENCUENTRO, LLEGAR A ACUERDOS EN VEZ DE RESOLVERLOS CON VIOLENCIA. ¿PODRÍAMOS TODAS/OS/ES LLEGAR A SER MEDIADORAS Y NEGOCIADORES PARA FRENAR LA VIOLENCIA SOCIAL, PARA NEGOCIAR EN LOS POSIBLES CONFLICTOS DE NUESTRAS RELACIONES O EN NUESTRA VIDA COTIDIANA?

6

RITOS DE PASO

LOS SERES HUMANOS BUSCAMOS RECONOCIMIENTO Y LA PERTENENCIA A UN GRUPO. PARA TENER ACCESO SE CONSTRUYEN RITOS DE PASO COMO BÚSQUEDA DE UNA IDENTIDAD NUEVA. EJ. GRABAR CÓMO SE DA UNA PALIZA A UN COMPAÑERO Y SUBIRLO A REDES SOCIALES COMO UNA FORMA DE DIVERSIÓN; EL ALCOHOL, LAS DROGAS, ETC.). HAY QUE CREAR RITOS DE PASO QUE SE BASEN EN BUEN TRATO Y QUE NO REPRODUZCAN LA VIOLENCIA Y DONDE LA PERSONA NO HACE DAÑO A SI MISMA O A LOS DEMÁS.

7

BUENTRATO CON LOS ANIMALES Y NATURALEZA

NO PODEMOS HABLAR DEL BUENTRATO SI NO TRATAMOS TAMBIÉN BIEN A LA NATURALEZA. SUS ALIMENTOS NUTREN NUESTROS CUERPOS, LOS ANIMALES PUEDEN SER NUESTROS GRANDES ALIADOS, HAY MUCHO POR DESCUBRIR, OBSERVAR, ESCUCHAR Y APRENDER DE LA NATURALEZA... ¿CÓMO NOS HEMOS DISTANCIADO TANTO DE ELLA?

**SABÍAS QUE:**

**CASI TODA LA CONDUCTA HUMANA ES APRENDIDA Y NO HEREDADA BIOLÓGICAMENTE. Y COMO HEMOS APRENDIDO TAMBIÉN PODEMOS DESAPRENDER.**



# PROYECTOS DE AMOR\*



## ACTIVIDAD INDIVIDUAL

- 1** CIERRA LOS OJOS Y PIENSA EN CÓMO HA SIDO ESTE ÚLTIMO AÑO EN TU VIDA. PIENSA EN LAS COSAS QUE TE HAN OCURRIDO Y QUE PARA TI HAN SIDO IMPORTANTES...LAS EMOCIONES, LOS PENSAMIENTOS MÁS FRECUENTES.
- 2** AHORA PIENSA EN QUÉ HAS VUELTO A REPETIR EN ESTE AÑO, EN TU VIDA, QUE NO TE VAN BIEN. ESCRÍBELO EN UN PAPEL, EN FORMA DE FRASE CORTA, SIN EXPLICAR NI JUSTIFICAR NADA. MUY CONCRETO.
- 3** AHORA, PIENSA A QUÉ TE COMPROMETES, QUÉ QUIERES CONSEGUIR PARA TÍ, QUE TE AYUDARÍA A ESTAR MEJOR, Y QUE DEPENDE SOLO DE TÍ.
- 4** ESCRÍBELO DE FORMA MUY CONCRETA. PUEDE SER UNA PEQUEÑA COSA, ACCIÓN, PERO QUE PARA TÍ SEA MUY IMPORTANTE CONSEGUIR REALIZARLA.
- 5** LO QUE ESCRIBES AHORA ES UN CONTRATO DE BUENTRATO Y QUE TE COMPROMETES ANTE TÍ MISMA/O/E. PUEDES PONER LO QUE QUIERAS, PERO LO VAS A REALIZAR EN EL PLAZO DE 6 MESES.

***Ej. No decir que sí a todo lo que me piden, sino a lo que estoy de acuerdo; Ser más tolerante conmigo y con los demás, etc***

ESTE CONTRATO ES UN COMPROMISO PERSONAL (NO PORQUE DEBO HACERLO, SINO PORQUE LO QUIERO Y NECESITO PARA MI BIENESTAR) QUE REQUIERE ENERGÍA, MOTIVACIÓN Y MEDIOS ADECUADOS PARA REALIZARLO.

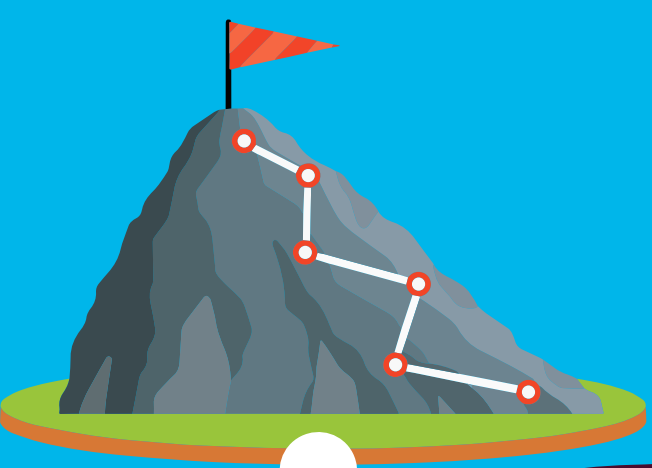


## ACTIVIDAD GRUPAL

- 1** PON UNA MÚSICA MOLONA, UNA QUE TE DE BUEN ROLLO
- 2** ENTREGA A CADA PERSONA UN PAPEL Y UN BOLI. CADA UNX ESCRIBE EN EL MEDIO DEL PAPEL SU NOMBRE
- 3** INVITA A LAS PERSONAS QUE SE MUEVAN POR EL ESPACIO, QUE BAIEN, Y QUE AL ENCONTRARSE CON OTRA PERSONA, QUE COJAN SU PAPEL Y ESCRIBAN TODAS LAS CUALIDADES DE ESA PERSONA (¡¡NO PARARSE EN LOS RASGOS FÍSICOS!!)
- 4** USA EL TIEMPO NECESARIO PARA QUE TODAS PERSONAS DEN Y RECIBAN BUENTRATO Y AL FINAL PREGUNTA SI ALGUNA QUIERE COMPARTIR LO QUE LAS DEMÁS HAYAN ESCRITO SOBRE ELLA

***\*UN PROYECTO DE AMOR SIGNIFICA PONER UNA INTENCIÓN CONCRETA Y CONSCIENTE HACIA EL BIENESTAR, EL BUENTRATO PERSONAL, PARA OTRAS PERSONAS Y PARA LA COMUNIDAD, TANTO HUMANA COMO ANIMAL O MEDIOAMBIENTAL.***





# START

Pues ya casi llegamos al final de esta aventura que, como ya sabrás, no acaba aquí... Así que ahora toca dejarse caer, y volver a casa, para crear, contar y transformar. Esta aventura ha llenado tu mochila de reflexiones, conocimientos, y quizá alguna duda, pero nada permanece si no se comparte así que ahora...

¡ES TU TURNO!

**SUERTE**



and so the  
**ADVENTURE**  
begins



# Yo y mis notas

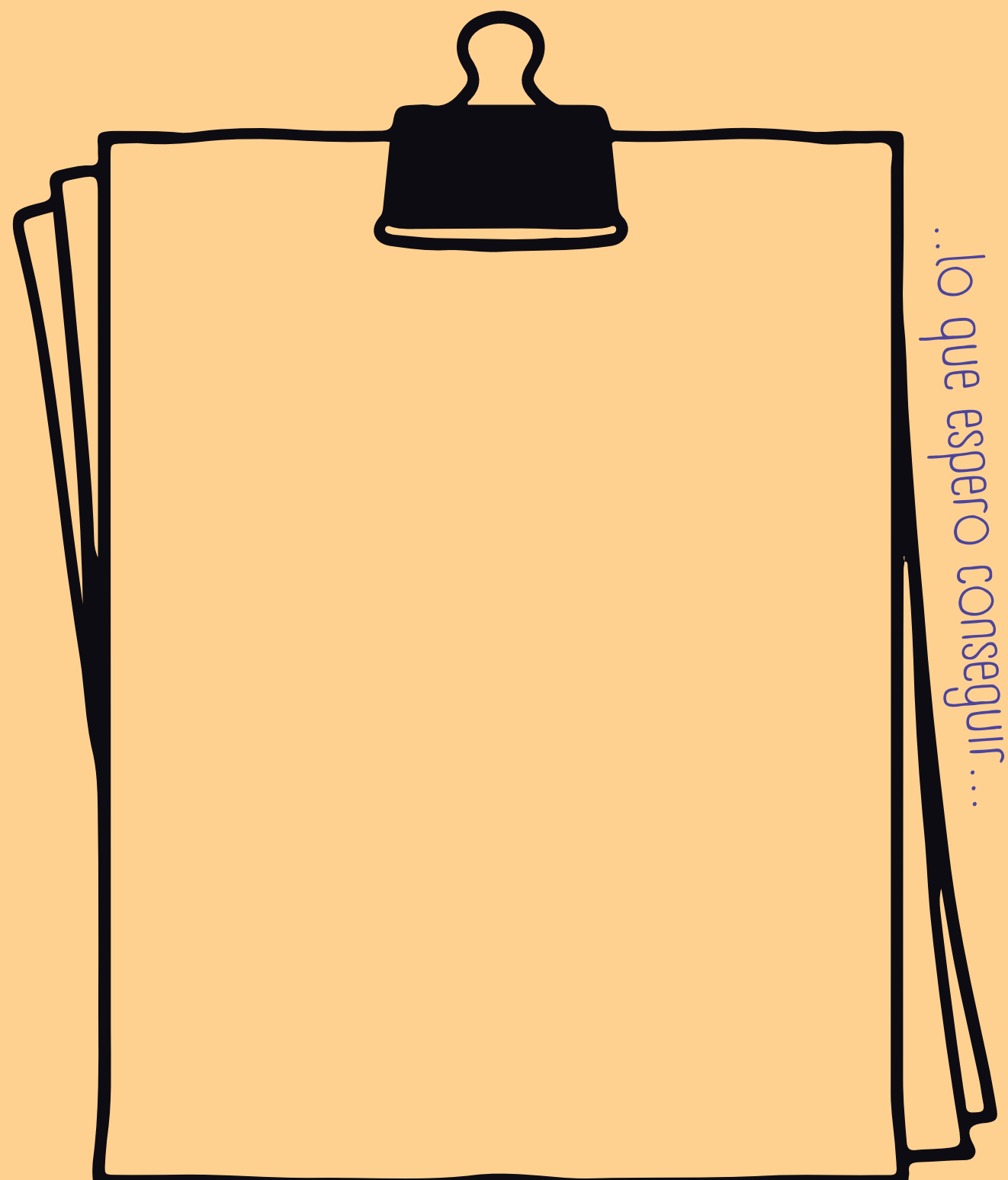
Añade aquí todas las ideas y comentarios que tengas

Handwriting practice lines on an orange background.

# planner

TALLER	DÍA HORA	PARTICIPANTES	OBJETIVOS

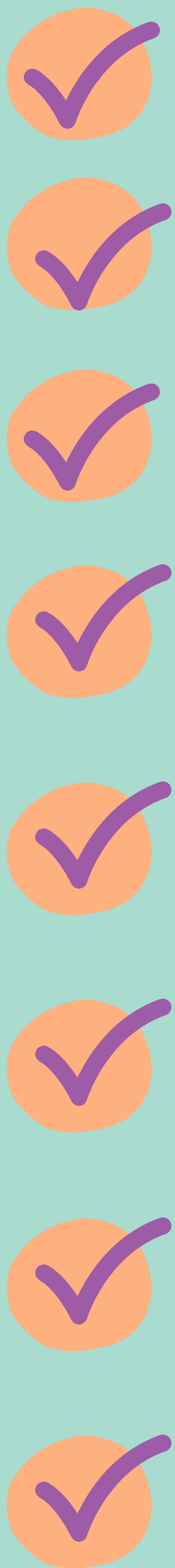
- Ideas de actividades
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



...lo que espero conseguir...

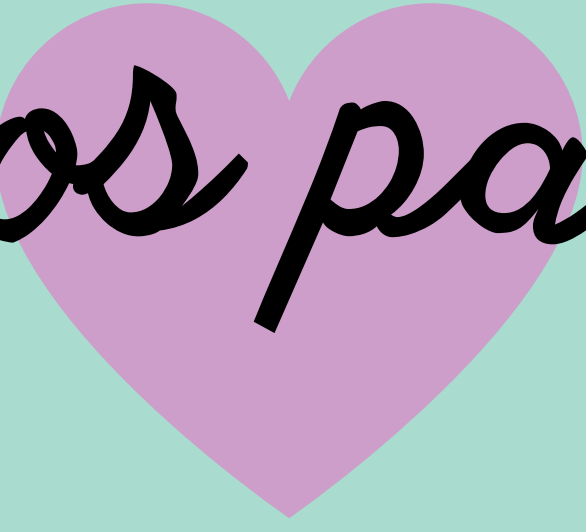
# CHECKLIST

MI LISTA POR HACER ANTES  
DE ENTRAR A CLASE



MI PRINCIPAL MENSAJE QUE QUIERO  
TRANSMITIR AL GRUPO ES...

# Consejos para mí



A series of horizontal white dashed lines spanning the width of the page, providing a template for writing notes or advice.

# ¿QUÉ VOY A HACER SI...?

SI PASA ESTO

LO QUE DIGO/HAGO



[Empty white rounded rectangular box for writing]

[Empty white rounded rectangular box for writing]



[Empty white rounded rectangular box for writing]



[Empty white rounded rectangular box for writing]

[Empty white rounded rectangular box for writing]



*Lo que ahora siento, sé y sé hacer*

AUTOEVALUACIÓN  
DEL BLOQUE "YO Y  
EL MUNDO"

*Preguntas que todavía tengo*

*Desafíos que me he encontrado por el camino*

*Lo que más me ha gustado (de mí) y cosas que he hecho super bien*



Una vez hayas terminado, reflexiona para ver cuánto has aprendido y crecido durante el proceso.

# REFLEXIÓN FINAL

## COLOREA LOS PUNTOS

SÉ LO QUE SIGNIFICA EL GÉNERO

HE REFLEXIONADO SOBRE QUIÉN SOY

Y CÓMO ME RELACIONO CON LOS DEMÁS

ISÉ IDENTIFICAR SIGNOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

SÉ RECONOCER ISLAMFOBIA Y QUÉ HACER SI LA PRESENCIO

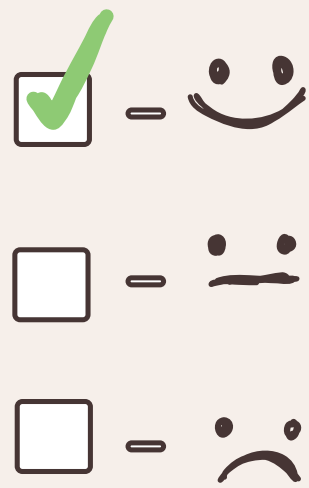
ENTIENDO EL CONCEPTO DE LOS FEMINISMOS

ME MOTIVA PRACTICAR EL BUENTRATO

COMPRENDO QUE LOS CÁNONES DE BELLEZA CAMBIAN Y NO NECESITO AJUSTARME A ELLOS

ME SIENTO PREPARADA/O/E PARA TRABAJAR ESTOS TEMAS CON LAS DEMÁS

AHORA TENGO MÁS MOTIVACION Y GANAS PARA SEGUIR ACTUANDO Y APRENDIENDO



PARA NADA

SÍ!!!

LAS COSAS MÁS IMPORTANTES QUE HE APRENDIDO

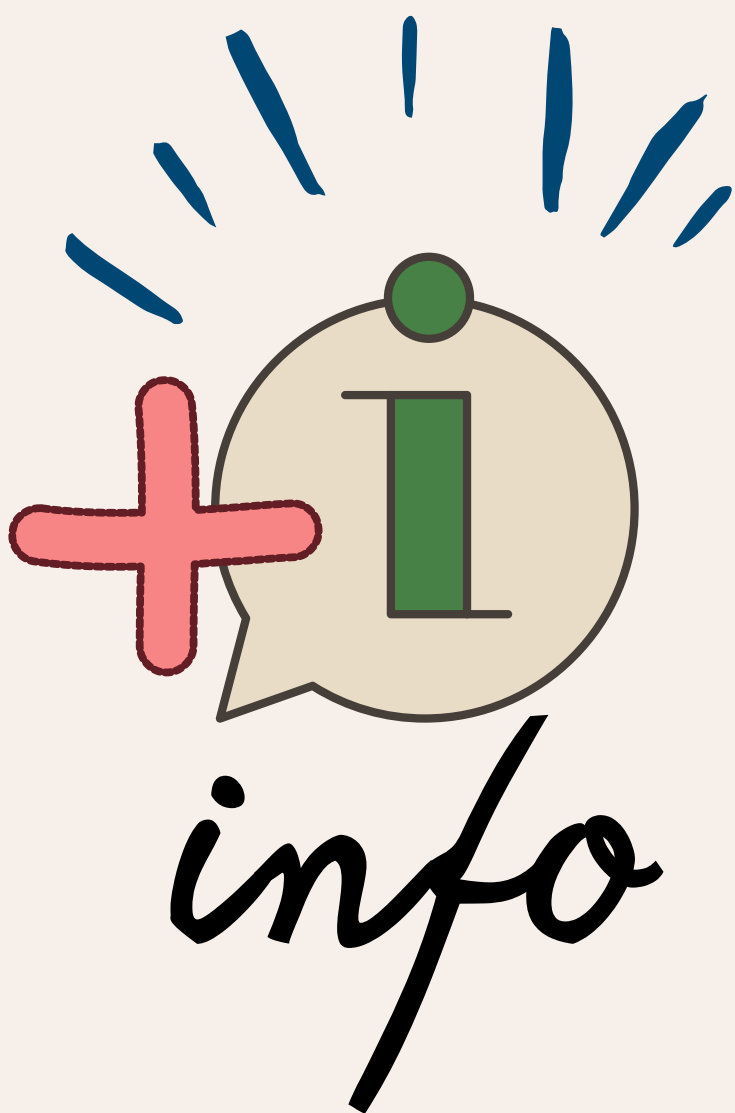
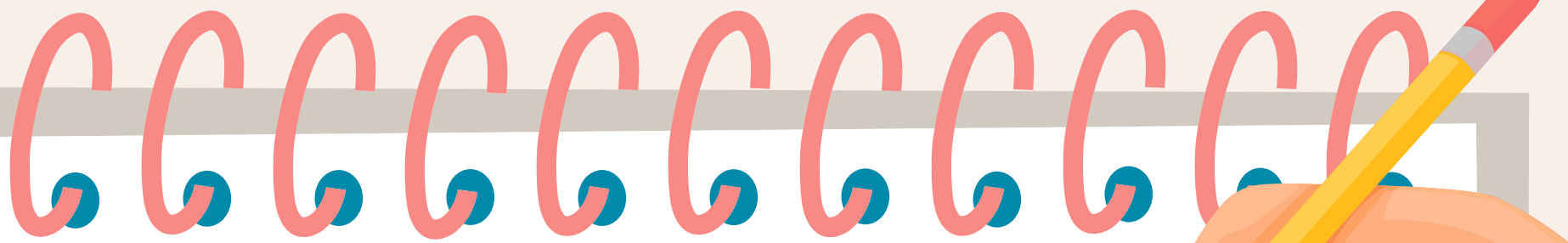
QUÉ ME APETECE HACER/APRENDER AHORA...



# RECURSOS



AQUÍ VAS A ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS TEMAS QUE TRATAMOS EN ESTA GUÍA. PUEDE AYUDARTE A COMPLEMENTAR LA INFORMACIÓN Y REFLEXIONAR SOBRE LAS ACTIVIDADES.



*(Datos/  
recursos que  
has  
descubierro y  
te parecen  
útiles e  
importantes)*

# AGRADECIMIENTOS ESPECIALES:

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a este increíble grupo de expertas que colaboraron en la realización de nuestra guía. Su dedicación, conocimientos y compromiso han sido muy importantes para llevar a cabo este proyecto con éxito.

**Ayelén Losada**


**Eva Masero**

**Fatine Sakri**

**Laura Seléna Baez**

**Magdalena Piñeyro**

**Noelia Valero**

y a **Fina Sanz Ramón** por la inspiración y las citas prestadas de su libro: "**Buen Trato como proyecto de vida**" 

## REALIZADO POR:

### CAZALLA INTERCULTURAL

[WWW.CAZALLA-INTERCULTURAL.ORG](http://WWW.CAZALLA-INTERCULTURAL.ORG)

[info@cazalla-intercultural.org](mailto:info@cazalla-intercultural.org)

[@cazalla\\_intercultural](https://www.instagram.com/cazalla_intercultural)

### JOVESÓLIDES

[WWW.JOVESOLIDES.ORG](http://WWW.JOVESOLIDES.ORG)

**+34 963 63 25 63**

[info@jovesolid.es](mailto:info@jovesolid.es)

[@jovesolides](https://www.instagram.com/jovesolides)

### FUNDACIÓN PLAN B

[WWW.PLANBEDUCACIONSOCIAL.COM](http://WWW.PLANBEDUCACIONSOCIAL.COM)

**+34 923 994 177**

[contacto@planbeducacionsocial.com](mailto:contacto@planbeducacionsocial.com)

[@planb\\_educacionsocial](https://www.instagram.com/planb_educacionsocial)

### PROYECTO KIEU

[WWW.PROYECTOKIEU.ORG](http://WWW.PROYECTOKIEU.ORG)

**+34 925 53 79 07**

[info@proyektokieu.org](mailto:info@proyektokieu.org)

[@proyektokieu](https://www.instagram.com/proyektokieu)



**TODO EL MUNDO TIENE UN CUERPO ÚNICO Y**

**NO HAY UNA DEFINICIÓN ESTÁNDAR DE BELLEZA O UN TAMAÑO PERFECTO**

**APRECIA Y CUIDA EL TUYO!**



**APROVECHAMOS ESTA PÁGINA PARA RECORDAR QUE...**





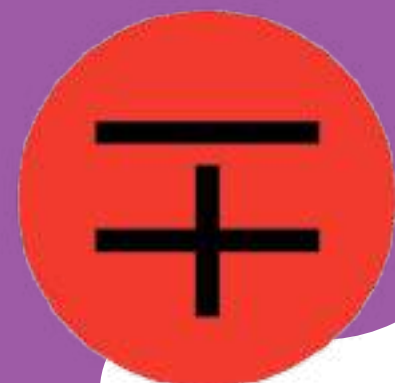
Co-financiado por el Proyecto de la Unión Europea,  
Programa Ciudadanía, Igualdad, Derechos y Valores.



# #QueNoDaIqual PLAYLIST



**jovesólides**  
JÓVENES HACIA  
LA SOLIDARIDAD  
Y EL DESARROLLO



Kieu