

GUÍA DE TRABAJO PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA MACHISTA

**CON JÓVENES DE ENTRE 12 Y 18 AÑOS
EN EL ÁMBITO DEL OCIO Y TIEMPO LIBRE**



GUÍA DE TRABAJO PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA MACHISTA CON JÓVENES DE ENTRE 12 Y 18 AÑOS EN EL ÁMBITO DEL OCIO Y TIEMPO LIBRE

Edita: Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. Servicio de Igualdad
(Departamento de Alcaldía, Relaciones Institucionales e Igualdad)

Elabora: Servicio de Igualdad y Errotik Kooperatiba Feminista

Maqueta, ilustra y diseña: Uxue Bereciartua Lombide

Traduce: Errotik Kooperatiba Feminista y Servicio de Euskera

Imprime: San Martín Comunicación Gráfica y Visual
(<http://www.sanmartin-digital.com/>)

Depósito legal: XXX

Fecha: Septiembre 2023



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala



Este contenido está bajo la licencia Creative Commons Reconocimiento – Compartirlgual (by-sa), que permite el uso comercial de la obra y de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original. <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/es/>

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN ¿POR QUÉ Y PARA QUÉ ESTA GUÍA?	05
1. ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA MACHISTA?: GLOSARIO DE CONCEPTOS	07
2. ENFOQUE PREVENTIVO Y PAUTAS PARA TRABAJAR CON JÓVENES DESDE UNA PERSPECTIVA FEMINISTA	10
2.1. ENFOQUE PREVENTIVO	10
2.2. ¿DE QUÉ JÓVENES HABLAMOS?	10
2.3. ALGUNAS PAUTAS PARA TRABAJAR CON PERSONAS JÓVENES DESDE UNA PERSPECTIVA FEMINISTA	12
3. ¡MANOS A LA OBRA! ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EN LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA MACHISTA EN EL ÁMBITO DEL OCIO Y TIEMPO LIBRE CON JÓVENES DE ENTRE 12 Y 18 AÑOS	15
ÍNDICE DE ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR FRANJAS DE EDAD Y TIPO DE VIOLENCIA	16
LISTADO Y DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	18
Actividades dirigidas a personas de 12-13 años	19
Actividad 1: estereotipos que limitan. Barómetro para identificar prejuicios en la sociedad y las relaciones	20
Actividad 2: estereotipos de género y autoconcepto	21
Actividad 3: descubriendo el <i>grooming</i>	22
Actividad 4: micromachismos en el lenguaje	25
Actividad 5: cómic inclusivo	26

Actividades dirigidas a personas de 14-15 años	28
Actividad 6: mi propio sistema solar. Conocer mis relaciones afectivas	29
Actividad 7: <i>role playing</i> : amor romántico. Cambiemos el final del cuento	30
Actividad 8: <i>role playing</i> : piropos y cumplidos. Una costumbre de acoso	31
Actividad 9: concurso de la tele	32
Actividad 10: <i>sexting</i>	33
Actividad 11: verdad o mito machista	34
Actividades dirigidas a personas de 16-18 años	36
Actividad 12: violencias machistas cotidianas	37
Actividad 13: consentimiento y una taza de té	38
Actividad 14: árbol familiar de mujeres de la familia	39
Actividad 15: control de la pareja a través del móvil	40
Actividad 16: “tabú” por la igualdad	41
Actividad 17: álbum de fotos, mujeres borradas de la historia	43
Actividad 18: <i>influencer</i> feminista ideal	44
Actividad 19: mini guía para crear videojuegos con historias no machistas	45
Para todas estas edades entre 12 y 18 años	47
Actividad 20: <i>collage</i> por la diversidad corporal	48
Actividad 21: <i>rally</i> fotográfico	49
Actividad 22: iceberg de la violencia	50
Actividad 23: a ciegas (expresión emocional)	52
Actividad 24: búsqueda del tesoro	54
Actividad 25: canciones feministas y letras inclusivas	55
Actividad 26: cineforum (clasificación por edades)	56
ANEXO 1. RECURSOS	57
ANEXO 2. PREGUNTAS	62
ANEXO 3. GLOSARIO COMPLEMENTARIO	68

INTRODUCCIÓN: ¿POR QUÉ Y PARA QUÉ ESTA GUÍA?

La Guía que estás empezando a leer es una herramienta creada en el marco de la Estrategia de Prevención de la violencia machista del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz: **LIBRE IZAN NONAHI!**

Eliminar la desigualdad estructural que está en el origen de esta violencia y avanzar en la prevención y erradicación de esta violencia sigue siendo un objetivo de máxima prioridad y urgencia. Uno de los recursos con los que el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz intenta dar respuesta a este objetivo es la [Estrategia Libre Izan Nonahi para la prevención de la violencia machista](#). Esta Estrategia, impulsada por el servicio de Igualdad junto con otros servicios y departamentos municipales, ofrece diferentes herramientas y servicios tanto a agentes educativos y sociales como a la ciudadanía en general, especialmente a la población joven.

Tanto la Estrategia Libre Izan Nonahi! como las leyes actuales, entre las que destaca la recientemente aprobada Ley 1/2022, de 3 de marzo, de segunda modificación de la Ley para la Igualdad de Mujeres y Hombres, recogen los objetivos y líneas de trabajo para avanzar en la eliminación de la violencia machista.

La violencia machista engloba la violencia ejercida contra las mujeres o violencia sexista y la violencia LGTBIfóbica. Es una violación de los derechos humanos y tiene un carácter y origen estructural siendo un problema social y de salud pública de primer orden y una manifestación de las desiguales relaciones de poder y de la discriminación contra las mujeres y personas LGTBI. Además, la violencia machista hace que las desigualdades estructurales que existen en función del género persistan. Los datos y la evidencia de nuestro trabajo diario constatan que la violencia machista se manifiesta también en las personas jóvenes, con peculiaridades y matices que es fundamental atender, en base al principio de la interseccionalidad. Incorporar la mirada interseccional supone observar la realidad entendiendo que categorías como el sexo, el género, la etnia, la clase, la edad, la orientación sexual y otras, están interrelacionadas y atraviesan la identidad de cada persona de diversas maneras, conformando en cada una, una realidad concreta y compleja.

Uno de los espacios fundamentales en la vida de las personas jóvenes es aquel en el que disfrutan de su tiempo libre. En él se dan muchas de sus interacciones y relaciones afectivo-sexuales y tienen lugar vivencias importantes para la construcción de sus identidades y corporalidades en general y también en relación al género. En consecuencia, el ámbito del tiempo libre es también un espacio en el que la violencia machista se puede manifestar. De hecho lo hace tanto en el espacio público como en otros; desde espacios deportivos y musicales por ejemplo hasta espacios estructurados como grupos de tiempo libre, asociaciones, centros educativos¹...

¹Hoy en día, las redes sociales son también un espacio fundamental para la socialización de las personas jóvenes y un espacio al que dedican gran parte de su tiempo libre. Para guiar a profesionales en la tarea de prevenir la violencia machista en las redes sociales, está disponible, también dentro del marco de la Estrategia Libre Izan Nonahi! la Guía para la prevención de ciberviolencias sexuales con jóvenes de 12 a 16 años

Siendo así, la sensibilización y la prevención de la violencia machista en los espacios de ocio de la juventud es un eje fundamental a la hora de avanzar en la erradicación de las violencias machistas y es fundamental poner el foco en acompañar esos procesos desde una perspectiva feminista.

Esta Guía quiere ser una herramienta para ello. Se trata de una Guía dirigida a profesionales que trabajan con jóvenes de entre 12 y 18 años en el ámbito del ocio y tiempo libre y de la educación no formal. En esta Guía se puede encontrar:

- un glosario de términos;
- consejos para trabajar con personas jóvenes y adolescentes desde una perspectiva feminista e interseccional;
- fichas técnicas de todas las dinámicas propuestas divididas por tipos y edades;
- tres anexos: listado de materiales y recursos y material adicional específico para las actividades que así lo requieren. Así como un glosario de términos sobre la ciberviolencia machista.

Porque las personas jóvenes tienen derecho a ser y vivir libres de violencia machista siempre y en todo lugar, y también, por supuesto, en sus espacios de ocio y tiempo libre.

1. ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA MACHISTA?: GLOSARIO DE CONCEPTOS

En este apartado se recoge la conceptualización de la violencia machista en la que se basa esta Guía siguiendo la del [Protocolo de respuesta pública de Vitoria-Gasteiz ante la violencia machista 2022](#).

VIOLENCIA MACHISTA: La violencia machista constituye una violación de los derechos humanos y es la manifestación más grave de las desigualdades de género que afectan principalmente a las mujeres, así como a todas las personas que sufren violencia y discriminaciones por motivos de orientación sexual, identidad o expresión de género. La violencia machista, por tanto, es un mecanismo de control para asegurar la reproducción del esquema sexo/género/sexualidad-deseo. Es decir, a pesar de las especificidades, las agresiones a mujeres y a la población LGTBI tienen una misma raíz: el machismo.

Este es el concepto marco, en el que se incluyen todas las formas de violencia en todos los espacios físicos y simbólicos que se ejerzan sobre las mujeres así como personas que se resisten a reproducir el esquema sexo/género/sexualidad-deseo tradicional, entendiendo que las diversas expresiones de violencia directa que sufren se manifiestan desde la infancia y se mantienen a lo largo de su vida adquiriendo distintas formas, por lo que las políticas públicas tienen la responsabilidad de responder a la diversidad de realidades desde un enfoque transversal e interseccional.

VIOLENCIA SEXISTA: Engloba todas las formas de violencia ejercida específicamente contra las mujeres por el mero hecho de serlo y por lo que representan.

- **Violencia de género:** La Ley Orgánica 1/2004, del 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral Contra la Violencia de Género, la define como “todo acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de la libertad que se ejerza por parte de los hombres contra las mujeres que hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aún sin convivencia”. La ley Orgánica 8/2015, del 22 de julio, de Modificación del Sistema de Protección a la Infancia y Adolescencia, incluye cambios en la Ley Orgánica 1/2004 en su disposición final tercera, incluyendo a los hijos e hijas de mujeres víctimas de violencia como víctimas directas, convirtiéndoles así en poseedores y poseedoras de los mismos derechos que sus madres y debiendo garantizarles la atención necesaria.
- **Violencias sexuales:** La Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual, define las violencias sexuales como cualquier acto de naturaleza sexual no consentido o que condicione el libre desarrollo de la vida sexual en cualquier ámbito público o privado, incluyendo el ámbito digital; y el feminicidio sexual, entendido como homicidio o asesinato de mujeres y niñas vinculado a la mutilación genital femenina, el matrimonio forzado, el acoso con connotación sexual y la trata con fines de explotación sexual, que también son consideradas como tipos de violencias sexuales.

A fin de integrar los conceptos jurídicos actuales, se distinguirán principalmente:

- **Agresiones sexuales:** (Arts. 178 a 183 del C.P.). Actos de contenido sexual que se realicen empleando violencia, intimidación o abuso de una situación de superioridad o de vulnerabilidad de la víctima, así como los que se ejecuten sobre personas que se hallen privadas de sentido o de cuya situación mental se abusare y los que se realicen cuando la víctima tenga anulada por cualquier causa su voluntad. Los actos de carácter sexual con menores de dieciséis años también son agresiones sexuales.
- **Acoso sexual:** (Art. 184 del C.P.). Solicitar favores de naturaleza sexual, para sí o para un tercero, en el ámbito de una relación laboral, docente, de prestación de servicios o análoga, continuada o habitual, y con tal comportamiento provocar a la víctima una situación objetiva y gravemente intimidatoria, hostil o humillante
- **Exhibicionismo y provocación sexual:** (Arts. 185 y 186 del C.P.). Actos de exhibición obscena ante menores de edad o personas con discapacidad necesitadas de especial protección.
- **Delitos relativos a la prostitución y a la explotación sexual y corrupción de menores:** (Arts. 187 a 189 del C.P.). Empleando violencia, intimidación o engaño, o abusando de una situación de superioridad o de necesidad o vulnerabilidad de la víctima, determinar a una persona menor o mayor de edad a ejercer o a mantenerse en la prostitución.

Violencia sexista intrafamiliar: Utilizaremos esta denominación para referirnos a las diversas formas de control, agresión, rechazo, exclusión... que sufren las niñas, adolescentes y mujeres de todas las edades por parte de sus familiares o en el seno de unidad convivencial (padre, hermano, abuelo, tíos, etc.).

VIOLENCIA LGTBIFÓBICA: La LGTBIfobia afecta a todas las personas y funciona presionando para limitar la pluralidad de sexualidades y géneros. La violencia LGTBIfóbica es la expresión más grave de esta discriminación y puede darse tanto fuera como dentro de la propia comunidad LGTBI.

- **Delito de odio:** "(A) Cualquier acto de hostilidad o infracción penal, incluyendo infracciones contra las personas o las propiedades, donde la víctima, el local o el objetivo de la infracción se elija por su, real o percibida, conexión, simpatía, filiación, apoyo o pertenencia a un grupo como los definidos en la parte B; (B) Un grupo debe estar basado en una característica común de sus miembros, como su raza real o perceptiva, el origen nacional o étnico, el lenguaje, el color, la religión, el sexo, la edad, la discapacidad intelectual o física, la orientación sexual u otro factor similar." (OSCE, 2003).
- **Transfobia:** Aversión y rechazo hacia las personas trans. De manera estructural hay diversas formas de violencia, desde la patologización médica hasta la violencia directa que se puede traducir en agresiones físicas o aislamiento.

- **Lesbofobia:** Aversión y rechazo hacia las mujeres que se relacionan afectiva y sexualmente con otras mujeres. La invisibilización del sexo en estas parejas es una de las formas más frecuentes de lesbofobia pero no la única ya que esta forma de violencia machista contra una transgresión de la norma heterosexual se integra con expresiones de la violencia sexista.
- **Homofobia:** Aversión y rechazo hacia los hombres que se relacionan afectiva y sexualmente con otros hombres. Esta forma de violencia machista suele ser particularmente agresiva en su manifestación directa por parte de otros hombres además de la carga simbólica de rechazo contra los hombres que desafían la heteronormatividad y cuestionan los fundamentos de la masculinidad tradicional.
- **Bifobia:** Aversión y rechazo hacia las personas que se relacionan afectiva y sexualmente con personas de más de un género. La invisibilización y la ridiculización de dichas prácticas son las principales violencias ejercidas.
- **Intersexfobia:** Aversión y rechazo a personas que, al nacer con sexo ambiguo, ponen en cuestión el binarismo de sexos y la idea hegemónica sobre cómo deben ser los cuerpos de mujeres y hombres, no siendo fácil de categorizar como femenino o masculino. Esta forma de violencia se da sobre todo a través de la patologización médica y la invisibilización social. En definitiva, la LGTBIfobia o la violencia contra las personas LGTBI es usada para mantener las fronteras entre lo masculino y lo femenino (González Pérez, 2016), formando parte de un sistema que refuerza las relaciones estructurales del género normativo y presiona para limitar la pluralidad de sexualidades y géneros. Esta violencia incluye el acoso, rechazo, abandono, discriminación, violencia simbólica, psicológica, física, agresiones verbales y físicas, miradas inquisitivas, despectivas y cuestionadoras... por el mero hecho de no cumplir los mandatos de lo que se entiende por ser mujer u hombre.

VIOLENCIA INTRAGÉNERO: Se refiere a la violencia que en sus diferentes formas se produce en el seno de las relaciones afectivas y sexuales entre personas del mismo sexo/género.

CIBERVIOLENCIA MACHISTA: La violencia machista también se ha trasladado a los espacios virtuales, y, además, han aparecido **nuevas formas de violencia**, como el **ciberacoso** (invasión en el mundo de la vida de la víctima de forma repetida, disruptiva y sin consentimiento utilizando las posibilidades que ofrece *Internet*), el **sexting** (difusión de imágenes u otros contenidos de tipo sexual o erótico a través del móvil o *Internet*), o el **grooming** (abuso sexual de menores llevado a cabo por parte de adultos coaccionando con la información y las imágenes que obtienen a través de *Internet*).

En el anexo 3 puede encontrarse un glosario terminológico sobre la ciberviolencia machista.

2. ENFOQUE PREVENTIVO Y PAUTAS PARA TRABAJAR CON JÓVENES DESDE UNA PERSPECTIVA FEMINISTA

2.1. ENFOQUE PREVENTIVO

La teoría coeducativa ha definido diferentes niveles de prevención de la violencia machista: prevención primaria, secundaria y terciaria.

El objetivo de la prevención primaria es reducir la incidencia de la violencia actuando sobre los factores de riesgo identificados, de cara a reducir el entorno de riesgo y de reforzar la capacidad de enfrentar las posibles manifestaciones. La prevención primaria se dirige a toda la comunidad y se basa en la sensibilización y concienciación.

La prevención secundaria, por su parte, trata de reducir la prevalencia y de hacer detección precoz del problema para llevar a cabo una intervención rápida y eficaz, evitando que el problema se intensifique. En esta tarea de prevención, los proyectos de intervención comunitaria son claves para la transformación social, en tanto que pueden contribuir a la construcción, fortalecimiento y empoderamiento tanto de un grupo de personas participantes en un proceso concreto, como de las relaciones que se establecen entre ellas y que utilizan la creatividad como herramienta metodológica, educativa y social.

La prevención terciaria consiste en reducir el impacto y las consecuencias de un problema ya detectado y en desarrollo, es decir, intervenir sobre la realidad y hacerlo desde la perspectiva de la reparación que tiene, entre otros objetivos, garantizar la no repetición del problema. Así, la propia intervención se convierte a su vez en prevención.

Prevenir la violencia machista en todo su espectro en el ámbito de la educación no formal, el ocio y el tiempo libre se sitúa en los dos primeros niveles de la prevención, primaria y secundaria.

2.2. ¿DE QUÉ JÓVENES HABLAMOS?

La "Generación Z", *posmilenial* o *centenial* está conformada actualmente por las personas nacidas entre 1994 y 2010. Esta es la generación de *Internet* y las redes sociales y, por ello, solemos referirnos a estas personas jóvenes como *zoomers* o nativas digitales. La "Z" es la primera generación que nace en un entorno casi 100% digitalizado. Ese acceso más o menos universal y gratuito al entorno virtual en todos los ámbitos de sus vidas, hace que esta generación rompa con todas las anteriores.

Tal y como apunta Isabel Duque (La Psicowoman) en su libro "Acercarse a la generación Z. Una guía práctica para entender a la juventud actual sin prejuicios" (2022), "... los y las *centenials* construyen su propia realidad en todos los ámbitos de su vida, lo cual nos lleva al resto a tener que actualizarnos constantemente para

poder comprenderlos, porque, además, su mundo va muy rápido. Sus cerebros han cambiado y su forma de aprender también”.

Irreverencia, incertidumbre, creatividad y rapidez son características que definen la forma de ser y vivir de estas generaciones. Irreverencia, porque son generaciones que, en términos generales, no se conforman y exigen lo que quieren y, en gran parte, están mucho más concienciadas que generaciones anteriores con luchas globales como la ecología o la diversidad sexual. Incertidumbre, porque han nacido en la posmodernidad, en la que las estructuras estables y duraderas de la modernidad (trabajo, matrimonio, nacionalidad...) ya no sirven y los modelos que van surgiendo cambian y desaparecen con rapidez. Creatividad, pues tienen acceso a toda la información que deseen y de cualquier parte del mundo, aprenden de forma autodidacta y visual y tienen mucha mayor facilidad para crear su propio conocimiento y contenido de forma rápida. Y es que rapidez, o quizás inmediatez, es una de sus características fundamentales. La Generación Z está acostumbrada a tener lo que quiere rápido.

En el último informe sobre la juventud del estado español, [Informe Juventud en España 2020](#), que se elaboró entrevistando a 5.265 jóvenes de entre 15 y 29 años durante los meses de finales de 2019 y después de la primera ola de la crisis sanitaria de la Covid-19 en 2020, arrojan algunos datos y conclusiones interesantes para conocer mejor a esta generación.

A continuación, se destacan algunos de los datos y conclusiones de este informe más interesantes en relación con la prevención de la violencia machista en la juventud y, en concreto, a la violencia machista de carácter sexual.

- El 16% se declara no heterosexual.
- Se ha realizado el experimento de pedirles que se sitúen en el espectro entre 100% masculino y 100% femenino y el 75% se sitúa en los extremos.
- La edad promedio del primer encuentro sexual se sitúa en los 16,2 años.
- 1 de cada 10 hombres jóvenes declara que al menos ha pagado una vez en su vida por consumo de prostitución.
- El 33% de la muestra total declara no haber consumido nunca pornografía. El 7% apunta verlo cada día, el 11%, 2 ó 3 veces por semana y el 12%, con frecuencia al menos semanal.
- Casi un 10% reconoce que ha mantenido relaciones sexuales que no habría querido tener y un 8% que ha hecho cosas durante la relación sexual que no quería. En el ítem definido como *“haber hecho cosas durante el encuentro sexual de las que no estaba convencido/a”*, las chicas doblan en porcentaje a los chicos.
- Entre un 25 y un 40% declara que ha tenido problemas para conciliar el sueño, estrés y/o cambios de humor.
- Alrededor del 37% declara que está muy o bastante interesado/a en la política, siendo los temas que más les movilizan la igualdad de género, la educación y el medio ambiente.

- Más de la mitad pasa de media tres horas al día en *Internet*.
- Respecto a las desigualdades de género, el 80% de las mujeres jóvenes entrevistadas se sienten interpeladas, frente al 60% de los hombres jóvenes.
- El 54% de los hombres se identifica con el feminismo, frente al 80% de las mujeres.

En el [Informe de cifras y datos para la rendición de cuentas del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz en materia de violencia machista de 2022](#) destaca que 8 chicas menores de 18 años y 102 mujeres de entre 18 y 30 años fueron atendidas por violencia machista en el año 2022, un 16,8% del total de víctimas.

Del mismo modo, en el [VI Informe anual de incidencias por orientación sexual e identidad de género en Vitoria-Gasteiz de 2022](#), elaborado por el Observatorio contra la LGTBIfobia de Vitoria-Gasteiz (Ikusgune), se recogen numerosas agresiones que se han dado mayoritariamente en el espacio público (7 de 16 casos) y que en su mayoría han sido perpetradas por jóvenes.

Si bien es importante contextualizar la realidad de las personas jóvenes teniendo en cuenta las peculiaridades que definen su época, no hay que perder de vista que la población joven es diversa, en todos los sentidos. A las características irreverencia, incertidumbre, creatividad y rapidez, podríamos añadir diversidad.

Atendiendo al principio de la interseccionalidad, hemos de tener en cuenta que las personas jóvenes viven realidades diferentes según sus historias de vida, sus corporalidades, sus identidades y subjetividades, sus orígenes, sus estructuras familiares, su diversidad cognitiva y neurológica, etc.

En cuanto a la relación con el feminismo y la comprensión de la violencia machista, estamos en un momento en el que hay jóvenes “nativas feministas” que, independientemente de su sexo/género, orientación o identidad sexual desarrollan estrategias para enfrentar la violencia machista y, al mismo tiempo, jóvenes que se posicionan abiertamente “negacionistas” de estas realidades. Es por tanto totalmente necesario tener en cuenta en todo momento esta diversidad a la hora de trabajar con las personas jóvenes a quienes se dirige esta Guía, porque ni todas las jóvenes y personas LGTBI son víctimas pasivas de esta violencia, ni todos los jóvenes son agresores o potenciales agresores.

2.3. ALGUNAS PAUTAS PARA TRABAJAR CON PERSONAS JÓVENES DESDE UNA PERSPECTIVA FEMINISTA

- Reconocer el trabajo cotidiano que se hace desde las familias, desde los centros educativos y desde las propias personas jóvenes (organizadas o no) y no realizar actividades de forma descontextualizada y puntual.
- Integrar la perspectiva feminista en todo nuestro trabajo, aunque en ocasiones realicemos una actividad más concreta y enfocada a la prevención de la violencia machista.

- Partir de un buen conocimiento de las personas y grupos con los que vamos a trabajar y de las necesidades que puedan tener en ese momento, para adecuar los contenidos y que sea un trabajo aterrizado y útil. Está comprobado que el trabajo basado en ideas teóricas y conceptos que no conecta con sus vivencias no se integra y no ayuda a la transformación.
- Revisar los contenidos de todos los materiales que usamos en nuestras actividades, cuidando que no reproduzcan en ellos ideas y estereotipos machistas y buscando aquellos que tengan mensajes inclusivos y que fomenten la diversidad de identidades y relaciones y un modelo social libre de violencia machista.
- Prestar especial atención a la representatividad y participación equitativa en cada grupo. Por ejemplo: que los chicos no tengan más voz que las chicas, que los espacios de un patio no se acaparen con un juego masculinizado (fútbol, etc.) mientras que otras personas se ven relegadas a las esquinas sin poder disfrutar del espacio, o que los chicos normalicen el privilegio masculino de estar sin camiseta al aire libre.
- Cuidar el lenguaje: las palabras construyen nuestra realidad y lo que no se nombra no existe, por eso es importante utilizar un lenguaje inclusivo para comunicarnos con el grupo. En los anexos de esta guía se facilitan recursos para ayudar en esta tarea, poniendo especial atención a los comentarios o chistes sexistas y homófobos. Es importante evitar ciertas expresiones, por ejemplo: “¡Chicos, empezamos ya...!” , que usen cierta agresividad y desigualdad de poder, y utilizar un lenguaje más desde la responsabilidad y el cuidado, por ejemplo: “Equipo, empezamos ya”; “¿estáis cómodas y cómodos?”; invitarles a participar en la conversación.
- Reconocer que no todos los chicos tienen conductas machistas y poner en valor a “los aliados” del grupo. Calificar de machistas las conductas y actitudes y no a las personas. Hablar de la diversidad de masculinidades y mostrar referentes diversos.
- Reconocer y poner en valor la labor feminista que muchas chicas de su edad realizan, de forma organizada y no organizada. Hablar de la diversidad de formas de ser mujeres y mostrar referentes diversos.
- Reconocer la diversidad de identidades y expresiones de género y el no binarismo como opción en la identidad de género. En ese sentido, es interesante usar la “e” como forma de expresión en algunas ocasiones.
- Prestar atención a las llamadas “violencias machistas de baja intensidad” entre jóvenes, muchas disfrazadas de chistes y normalizadas por ser habituales y que pueden ser el comienzo de una situación de acoso o conductas que siguen reforzando la misoginia y la LGTBIfobia.
- Generar espacios libres de violencia machista, espacios de seguridad, libres de juicios, de confianza, en los que poder cada persona evolucionar, empoderarse (o desempoderarse).
- Identificar modelos positivos y ejemplos de buenos tratos.
- Dar valor a la participación y la autogestión de las personas jóvenes, fomentar su proactividad y creatividad, su pensamiento crítico y un autoconcepto afirmativo.

- Trabajar estos contenidos en el equipo educativo. El monitorado es una figura de referencia para las personas jóvenes y el aprendizaje más esencial se hace a través de la relación educativa. Es por eso que es importante que el equipo educativo, en grupo y de forma individual, se revise y se trabaje sus propios estereotipos de género interiorizados y la capacidad de detectar situaciones de acoso y violencia machista. Una buena práctica puede ser realizar algunas dinámicas en el equipo antes de ponerlas en marcha con el grupo de jóvenes.
- Evaluar las actividades que se realicen para poder conocer su impacto y también para analizar y resolver los conflictos que pueden ocurrir durante la misma y poder darles una salida con una mirada feminista, inclusiva y preventiva.
- Cuidar la comunicación del personal educador/monitorado con las familias: informar sobre los contenidos y valores que se están trabajando e invitar a que se refuercen en casa; evitar entrar en las dinámicas tradicionales de género como responsabilizar del cuidado a las madres o sólo dirigirnos a ellas; hablar de manera plural sobre las responsabilidades domésticas y de cuidado; dirigirse a ambos progenitores, cuando los haya, y tener en cuenta la diversidad de familias que existen (monomarental, monoparental, homomarental, homoparental, progenitores separados/as y/o divorciados/as, etc.); hacer un uso no sexista e inclusivo del lenguaje, etc.

3. ¡MANOS A LA OBRA! ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EN LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA MACHISTA EN EL ÁMBITO DEL OCIO Y TIEMPO LIBRE CON JÓVENES DE ENTRE 12 Y 18 AÑOS

En este apartado de la Guía, se presentan algunas actividades dirigidas a acompañar este trabajo de prevención con personas jóvenes de entre 12 y 18 años. Antes de poner en práctica estas actividades, es **importante leer los tres apartados anteriores y consultar los anexos**, ya que estamos ante una realidad compleja y que requiere de procesos cuidados y sostenidos en el tiempo.

Para facilitar la búsqueda de actividades, estas han sido clasificadas según la edad de las personas a las que se dirigen y la tipología de violencia machista que se trabaja en cada una de ellas:

Franjas de edad:

- 12-13 años
- 14-15 años
- 16-18 años
- Todas las edades entre 12 y 18 años

Tipos de violencias en los que se pretende incidir:

- **Relaciones sexoafectivas:** para trabajar el control, los celos, el aislamiento, la agresividad reactiva, etc. frente a relaciones sanas de pareja.
- **En el ligoteo, en la calle:** el acoso, agresiones verbales camufladas de piropos, gestión del rechazo en chicos, abuso o agresión sexual frente a consentimiento y deseo, LGTBIfobia, etc.
- **Sociedad:** violencias normalizadas como la imposición de una única imagen corporal, el heterocentrismo, los estereotipos de género, la falta de diversidad y representación, etc.
- **Ciberviolencias machistas:** reflexionar sobre la difusión del *sexting*, las violaciones de la privacidad, el ciberacoso machista (mundo *gamer*, *youtuber*), el control a través del móvil, el *slut shaming* y la hipersexualización de chicas en redes, entre otras cuestiones.
- **Otras violencias:** actividades que promueven la igualdad de género para desarticular las diferentes formas de violencias machistas.

ÍNDICE DE ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR FRANJAS DE EDAD Y TIPO DE VIOLENCIA:

12-13 años:

Relaciones sexoafectivas:
<ul style="list-style-type: none"> Actividad 1: estereotipos que limitan. Barómetro para identificar prejuicios en la sociedad y las relaciones
Sociedad:
<ul style="list-style-type: none"> Actividad 2: Estereotipos de género y autoconcepto
Ciberviolencias machistas:
<ul style="list-style-type: none"> Actividad 3: descubriendo el <i>grooming</i>
Otras violencias:
<ul style="list-style-type: none"> Actividad 4: micromachismos en el lenguaje Actividad 5: cómic inclusivo

14-15 años:

Relaciones sexoafectivas:
<ul style="list-style-type: none"> Actividad 6: mi propio sistema solar. Conocer mis relaciones afectivas Actividad 7: <i>role playing</i> amor romántico. Cambiemos el final del cuento
En el ligoteo, en la calle:
<ul style="list-style-type: none"> Actividad 8: piropos y cumplidos. Una costumbre de acoso. <i>Role playing</i>.
Sociedad:
<ul style="list-style-type: none"> Actividad 9: concurso de la tele
Ciberviolencias machistas:
<ul style="list-style-type: none"> Actividad 10: <i>sexting</i>
Otras violencias:
<ul style="list-style-type: none"> Actividad 11: verdad o mito machista

16-18 años:

Relaciones sexoafectivas:
<ul style="list-style-type: none"> Actividad 12: violencias machistas cotidianas
En el ligoteo, en la calle:
<ul style="list-style-type: none"> Actividad 13: consentimiento y una taza de té
Sociedad:
<ul style="list-style-type: none"> Actividad 14: Árbol familiar de mujeres de la familia

Ciberviolencias machistas:

- Actividad 15: control de la pareja a través del móvil

Otras violencias:

- Actividad 16: “tabú” por la igualdad
- Actividad 17: álbum de fotos, mujeres borradas de la historia
- Actividad 18: *influencer* feminista ideal
- Actividad 19: mini guía para crear videojuegos con historias no machistas

Para todas estas edades entre 12 y 18 años:

- Actividad 20: *Collage* por la diversidad corporal
- Actividad 21: *Rally* fotográfico
- Actividad 22: Iceberg de la violencia
- Actividad 23: A ciegas (expresión emocional)
- Actividad 24: Búsqueda del tesoro
- Actividad 25: Canciones feministas y letras inclusivas
- Actividad 26: Cineforum (clasificación por edades)

Algunas actividades están diseñadas para trabajar en grupos no mixtos. Esta metodología tiene su justificación en la experiencia de intervención con las personas jóvenes. El enfoque general de la prevención de la violencia machista es acompañar a cuestionar la heteronorma y el binarismo de género, de forma que todas las personas jóvenes puedan construir subjetividades y relaciones libres de machismo.

No obstante, hoy por hoy, se observa que, en ocasiones y para trabajar cuestiones concretas, es interesante favorecer espacios no mixtos². Las personas jóvenes siguen creciendo en una sociedad heteronormativa y machista que les sitúa en diferentes posiciones en el sistema de sexo/género/sexualidad según la identidad que se les ha asignado o desde la que son “leídas” por la sociedad.

Así, a la hora de trabajar vivencias relacionadas con, por ejemplo, su sexualidad puede pasar que, en grupos mixtos, algunas chicas no se sientan libres/seguras para expresarse y que, algunos chicos, no entren a los temas propuestos porque están intentando mantener en el grupo su imagen de “chicos” (es decir, reproduciendo los mandatos de la masculinidad hegemónica). También puede pasar que personas LGTBI, dentro de su diversidad, no se sientan cómodas en el grupo que les corresponde según esta diferenciación de espacios.

Cuando planteamos la realización de actividades en espacios no mixtos, es importante explicar a las personas participantes por qué lo hacemos y también ofrecerles la posibilidad de elegir en qué grupo quieren participar.

²Esta metodología, hoy por hoy, puede ser interesante sobre todo en torno a los 14-16 años y no tanto antes. Y también cuando las intervenciones para trabajar estas cuestiones son puntuales y limitadas en el tiempo.

Tal y como se recoge en la Estrategia Libre Izan Nonahi, en relación a la sexualidad, es necesario trabajar, en general: el cuestionamiento del modelo sexual que prevalece (androcéntrico y heteronormativo); la exploración del deseo; la toma de conciencia sobre los roles de género en las relaciones sexuales; la hipersexualización y objetivización de las mujeres; la ampliación del sujeto erótico incorporando la diversidad: funcional, corporal etc.; y los límites y negociación necesarias en las relaciones sexuales.

Por un lado, con algunas chicas es importante incidir en las consecuencias de los roles de género en las mujeres y la persistencia de los tabúes; la autoexploración y autoconocimiento sexual; la sororidad frente a la doble moral sexual; la autodefensa frente a situaciones de abuso y de subordinación en las relaciones sexuales y la respuesta colectiva.

Y, por otro, con algunos chicos, la toma de conciencia sobre la homofobia como uno de los pilares de la masculinidad normativa; la ruptura de comportamientos y actitudes LGTBfóbicas; los límites y relaciones de poder en las relaciones sexuales; y el análisis crítico de los medios de reproducción de la sexualidad (porno industrial etc.).

LISTADO Y DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

A continuación, cada actividad se presenta a través de una ficha técnica que ofrece a la persona dinamizadora todo lo necesario para ponerla en práctica:

- objetivos;
- duración;
- número de participantes;
- desarrollo;
- contenidos;
- directrices.

Las actividades mixtas, también pueden realizarse con grupos no mixtos, para ello cada ficha técnica incluye el apartado “*Cómo adaptar la actividad para grupos no mixtos*” a fin de orientar a la persona dinamizadora sobre los conceptos que sería recomendable reforzar en caso de trabajarlo por separado.

**ACTIVIDADES DIRIGIDAS A
PERSONAS DE 12-13 AÑOS**

ACTIVIDAD 1 ESTEREOTIPOS QUE LIMITAN: BARÓMETRO PARA IDENTIFICAR PREJUICIOS EN LA SOCIEDAD Y LAS RELACIONES	
DURACIÓN	20 a 30 minutos
PARTICIPANTES	Personas de 12-13 años
MATERIALES	Cinta adhesiva
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Poner de manifiesto las diferencias que surgen entre chicos y chicas por la socialización de género y las discriminaciones y privilegios que unas y otros viven. • Fomentar la comunicación y la empatía entre personas de ambos sexos en una etapa en la que los estereotipos y la segregación suele ser muy notable.
DESARROLLO	<p>Para realizar esta dinámica será necesario un espacio vacío para que el grupo pueda caminar (es suficiente con el tamaño de un aula normal en la que se retiren las mesas o sillas a los lados).</p> <p>Se marca en el suelo con cinta aislante o similar un barómetro del 1 al 10 (o del 1 al 5 si falta sitio), poniendo líneas o marcas que indiquen cada grado.</p> <p>A continuación, se irán leyendo unas frases con las que el grupo tiene que opinar si está de acuerdo o en desacuerdo, y en qué grado. Según la opinión de cada persona caminará hacia delante los pasos necesarios para plasmarla.</p> <p>Frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> • He sentido presión para depilarme en días de playa o piscina, por miedo a las críticas o por vergüenza. • Los chicos en general cuando empiezan a llevarse bien con alguien es porque quieren liarse con esa persona. • Las personas homosexuales o bisexuales ligan más. • Es normal decirle a tu pareja que deje de seguir a alguien en las redes sociales, si te molesta porque sospechas que le gusta. • Que las chicas entren gratis a algunas discotecas no tiene nada de malo, así no tienen que pagar. • Por lo general, los chicos tienen más deseo sexual que las chicas. • Todas las personas que tienen pluma son homosexuales. • En casa, mi familia dice que ser LGTBI es una moda. • Si tu pareja tiene celos es porque te quiere. <p>Una vez esté todo el mundo posicionado en un punto del barómetro en el suelo, cada persona puede hacer una intervención para explicar porqué se ha colocado ahí. La persona dinamizadora regulará el debate, y evidenciará cuestiones como diferencias entre chicos, chicas, LGTBI fobia etc.</p>

ACTIVIDAD 2 ESTEREOTIPOS DE GÉNERO Y AUTOCONCEPTO	
DURACIÓN	30 minutos
PARTICIPANTES	Personas de 12-13 años
MATERIALES	Post-its de colores, bolígrafos y pared o pizarra.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar la aceptación de cada cual y de las demás personas para romper con los estereotipos impuestos que dañan sobre todo a mujeres y niñas, pero que imponen también limitaciones a los chicos. • Descubrir las opresiones y mandatos de género.
DESARROLLO	<p>Para esta actividad dividimos una pared o pizarra en dos lados, y en cada lado ponemos uno de estos dos símbolos: ♂ ♀</p> <p>Se repartirán dos post-its o notas con adhesivo de diferente color a cada persona, por ejemplo, una amarilla y una azul. Tendrán que responder por escrito a una pregunta en cada papel.</p> <p><i>“¿Qué es lo que más me gusta de mí?”</i> en el papel amarillo. <i>“¿Qué es lo que cambiaría de mí?”</i> en el papel azul.</p> <p>Para responder hay que tener en cuenta que se trata de una pregunta personal pero general, se puede pensar en aspectos físicos, de personalidad, conductuales, de habilidades...cualquier cuestión es válida, siempre y cuando se exponga brevemente y en pocas palabras.</p> <p>A medida que las personas respondan las preguntas en los papeles adhesivos, se podrán levantar y pegar los dos en el lado de la pared o pizarra correspondiente. Como la edad de las personas destinatarias es de 12 y 13 años, si el grupo es pequeño se intentará garantizar la confidencialidad mediante la recogida de los post-its por parte del personal educador, por ejemplo. De modo que quedarán en un lado los post-its de ambos colores mezclados, de personas identificadas socialmente como chicas, y en el otro lado lo mismo, pero para las personas identificadas socialmente como chicos.</p> <p>Para terminar, la persona que dinamiza leerá en alto de manera anónima las respuestas, formando una nube rápida de respuestas que todo el mundo pueda escuchar.</p> <p>Primero las del color que responda a la pregunta de <i>“¿Qué es lo que más te gusta de tí?”</i> de un sexo y después las del otro sexo, para comparar.</p> <p>Nos fijaremos en las diferencias entre chicas y chicos para ver la influencia de los mandatos sociales y de género en el autoconcepto en cuestiones como: la presión estética en las chicas, la mayor seguridad que muestran algunos chicos, la tendencia a los cuidados y la escucha en las relaciones en las chicas frente al individualismo y superficialidad de algunos chicos. Se nombrará la existencia de personas que no se identifican como chicas o chicos, sino como personas no binarias.</p> <p>Se analizará si estas cuestiones y diferencias de género tienen un origen social y cultural poniendo ejemplos.</p>

ACTIVIDAD 3 DESCUBRIENDO EL GROOMING	
DURACIÓN	30 a 40 minutos
PARTICIPANTES	Personas de 12-13 años
MATERIALES	Ordenador, proyector y conexión a Internet, o en su defecto teléfonos móviles para visualizar el video.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Saber reconocer las diferentes violencias sexuales que se dan dentro de las redes sociales. • Aprender los diferentes recursos y medios con los que contamos en caso de ser víctima de violencias sexuales online.
DESARROLLO	<p>En esta actividad conoceremos el fenómeno del <i>grooming</i>, que se basa en el engaño a través de Internet por parte de personas adultas hacia personas menores de edad para obtener imágenes de contenido sexual, sextorsión o incluso encuentros en persona. Dos vídeos para ilustrarlo mejor.</p> <p><i>Grooming:</i> https://www.youtube.com/watch?v=pAohWiuNPYo https://www.youtube.com/watch?v=c1dEKmA8vVw</p> <p>Para trabajar esto, mostraremos los videos al grupo y después la persona dinamizadora leerá/narrará, cada uno de los 2 casos ficticios a continuación:</p> <p>Caso A: Con un perfil falso de Instagram y haciéndose pasar por un adolescente, un hombre de 34 años contactó con una niña de 13 años. Se ganó su confianza y consiguió su <i>WhatsApp</i> y empezaron a hablar con más frecuencia, entablar amistad e intercambiar fotografías cotidianas. Más adelante, él insistió en ver fotos de la niña mientras se probaba ropa nueva, bikinis o ropa interior, con el pretexto de que formaba parte de la interacción normal y amistosa en la que solo quería ayudarla y darle su opinión.</p> <p>Las conversaciones se volvieron de contenido sexual, preguntando a la menor por sus gustos, interesándose por saber si había probado ciertas prácticas sexuales con alguien y ofreciéndose a enseñarla a masturbarse con la excusa de que "ella" era mayor y experimentada. A través de esta manipulación y engaño la menor accedió a enviarle imágenes y vídeos de contenido erótico.</p> <p>Cuando el hombre había conseguido lo que quería, amenazó con mostrarle al resto de sus contactos esas imágenes. La extorsionó durante varios meses pidiéndole siempre más imágenes, cosa que empeoraba la situación para ella. La adolescente no se atrevió a contárselo a su familia, se sentía completamente culpable y responsable de la situación. Ella había propiciado que todo esto le pasase. Empezó a sentir ansiedad todos los días, no era capaz de dormir bien ni de concentrarse en clase.</p>

Caso B:

Una chica de 2º de la ESO lleva ya varios años usando redes sociales, y desde hace un tiempo Tik-Tok es su favorita. Le gusta subir bailes, retos y videos divertidos con sus amigas. Como siempre, hoy le ha llegado un mensaje directo de alguien que no conoce, pero tiene muchos seguidores así que no le parece raro. Es un chico muy majo, han hablado algunos días y le ha pedido su *WhatsApp*. Lo que ella no sabe, es que en realidad está hablando con un hombre adulto que suele hablar con niñas y jóvenes para conseguir fotos suyas.

Con el tiempo se van haciendo "amigos", hablan a diario y a veces incluso durante horas. Ella cree que es un chico mayor, de 15 años, y hace tiempo que le gusta. A veces incluso se queda en casa sin salir con sus amigas para poder hablar y pasar tiempo online. De hecho, no le ha contado a ninguna de sus amigas que sigue teniendo contacto con él y que cada vez hablan más. Han hablado de quedar para verse en persona, pero de momento no podrá ser, porque viven a un par de horas de distancia.

Un día él le pide un favor, está en un apuro, necesita que le ayude a convencer a un amigo de que tiene novia para que le deje en paz y deje de buscarle planes con chicas cuando salen de fiesta. Para eso le pide a ella que le envíe fotos suyas como haría si fueran pareja, es decir, fotos en actitud sensual y con poca ropa. Ella al principio siente vergüenza, pero también se siente halagada de que el chico que le gusta quiere fingir que son pareja. Al final le manda algunas fotos en bikini, y en ropa interior en su habitación. Él se lo agradece mucho, y se muestra muy interesado en ella, entre bromas, le comenta que se siente atraído por ella y que ojalá pudieran verse en persona y quizá ser algo más...

Una semana después, las conversaciones han pasado a ser más íntimas y de contenido más sexual y provocativo. Ella ha seguido mandando fotos sexys, aunque él no ha respondido con ninguna. No pasa nada, es tímido. Pero él cada vez pide más fotos, y de una forma más insistente, y mostrando más cosas, incluso le pide fotos completamente desnuda. Ella empieza a sentirse incómoda, insegura... nadie sabe sobre esa relación online que empezó hace varios meses ya, y no tiene con quien hablar de ello. Teme perder el contacto si no cumple con las expectativas del chico, pero tampoco quiere seguir enviando fotos. Un día, tras varias negativas de ella, él se enfada mucho y le dice que o bien le manda más imágenes o bien las que ha recibido hasta ahora van a estar colgadas en todas las webs porno y redes sociales para que todos sus conocidos las vean.

Esta situación lo cambia todo, no sabe a quién acudir, se siente engañada, avergonzada y en peligro.

Tras la lectura de los casos, se dividirá el grupo en varios grupos más pequeños de 3 ó 4 personas, y tratarán de responder por escrito a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué crees que tendría que hacer esta menor?
- ¿A quién podría acudir?
- ¿Crees que ella es culpable o víctima de la situación?
- ¿Es un delito lo que el hombre hace?
- ¿Suelen ser las chicas o los chicos las víctimas de estas agresiones sexuales online?
- ¿Suelen ser por lo general hombres los agresores?
- Busca información online sobre dónde pedir ayuda si te encuentras en una situación así. A continuación, algunos recursos:

<https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/telefono-ayuda-infancia-adolescencia/inicio/>

<https://www.euskadi.eus/informacion/servicio-a-mujeres-victimas-de-la-violencia-de-genero/web01-a2gizar/es/#:~:text=%C2%A1LLAMA%20AL%20900%20840%20111!>

https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/was/contenidoAction.do?idioma=es&uid=u18faff36_181f846f419_7f65

Al finalizar se compartirán con el resto las cuestiones más destacadas.

ACTIVIDAD 4 MICROMACHISMOS EN EL LENGUAJE	
DURACIÓN	60 minutos
PARTICIPANTES	Personas de 12-13 años
MATERIALES	Guías de lenguaje inclusivo y material de prensa publicado (revisas, libros, periódicos ...)
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Identificar y desterrar usos sexistas o poco inclusivos del lenguaje cotidiano, y fomentar el espíritu crítico.
DESARROLLO	<p>Se visibilizará e identificará el uso sexista del lenguaje en la vida cotidiana, así como alternativas más inclusivas. Para ello el grupo podrá utilizar la siguiente guía publicada por EHU/UPV tanto en euskera como en castellano.</p> <p>Castellano: https://www.ehu.eus/documents/2007376/12795677/Guia-rapida-Uso-inclusivo-del-castellano.pdf/08dfa286-d5db-eda7-ab99-a6ec5a9df5a6?t=1568024249000</p> <p>Euskera: https://www.ehu.eus/documents/2007376/12795677/Gida-azkarra-Euskararen-erabilera-inklusiboa.pdf/b3df870b-a282-23a0-efef-9545d45df775?t=1568024249000</p> <p>Es necesario imprimir varias copias de ambas guías para que el grupo pueda trabajar con ellas, y les repartirán también diferentes revistas, periódicos o libros que se puedan recortar y romper.</p> <p>Tras repasar los contenidos de la guía en grupo, cada pareja o trío tendrá que buscar en los materiales de prensa ejemplos del mal uso del lenguaje, recortarlo e ir pegándolo en una hoja o cartulina donde se irán recopilando los de todos los grupos.</p> <p>Al finalizar, podemos compartir los ejemplos localizados y proponer un cambio o alternativa para dar la misma información de manera no sexista (ayudándonos de los ejemplos de las guías).</p>

ACTIVIDAD 5 CÓMIC INCLUSIVO	
DURACIÓN	120-180 minutos
PARTICIPANTES	Personas de 12-13 años
MATERIALES	Cartulinas grandes y material de dibujo (pinturas, lápices, rotuladores, gomas de borrar, reglas...).
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Representar historias no discriminatorias en las que los personajes convivan en igualdad, proporcionando referentes inclusivos. • Aprender a trabajar en grupo y de manera colaborativa.
DESARROLLO	<p>Esta actividad tiene como objetivo la creación de un cómic de principio a fin, pasando por el guión, las ilustraciones y la publicación. El cómic contará una historia feminista, que abogue por la representatividad de ciertos colectivos, por las relaciones libres de violencias machistas, por la igualdad real, por la sororidad o cualquier causa feminista que el grupo decida reivindicar con su creación.</p> <p>Por un lado, el grupo se dividirá en 2 subgrupos y por otro, el trabajo se dividirá en varias tareas, de las que se encargará cada subgrupo según sus intereses y habilidades:</p> <p>Los dos grupos trabajarán de manera simultánea. Mientras el primer grupo se dedica a crear el guión de la historia, el segundo se pondrá en marcha para buscar ideas para las ilustraciones del cómic. Empezarán haciendo lluvia de ideas y buscando referentes, y seguirán diseñando personajes y escenarios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Primer grupo: Guión de la historia. Podemos inspirar al grupo viendo diferentes publicaciones feministas que se adjuntan en la sección de anexos de esta Guía. <p>Tareas: Proponer personajes que fomenten la representación diversa y no sean hegemónicos, pensar en historias que se centren en la diversidad, las relaciones, el buen trato, la aceptación propia y externa, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Segundo grupo: Ilustraciones del cómic.

Tareas: El grupo tendrá en cuenta la historia que se va a contar a la hora de dar forma e imagen a los espacios y a los personajes de esta. Todo ello plasmando la diversidad en la representación de la imagen y apariencia de los personajes sin reproducir solo cánones de belleza exigentes. Es decir, que aparezcan cuerpos de todo tipo y estilos diversos, también personas no binarias. Este grupo trabajará junto con el grupo de guionistas para crear un cómic completo de manera colaborativa.

- **Último paso: la publicación.** Una vez hecho el cómic, el guión, los diálogos y las ilustraciones, los dos grupos se juntarán para colaborar en la producción del cómic. Todo el grupo colaborará en el montaje del cómic y en buscar y encontrar la manera de “publicarlo”.

**ACTIVIDADES DIRIGIDAS A
PERSONAS DE 14-15 AÑOS**

ACTIVIDAD 6	
MI PROPIO SISTEMA SOLAR: CONOCER MIS RELACIONES AFECTIVAS	
DURACIÓN	60 minutos
PARTICIPANTES	Personas de 14-15 años
MATERIALES	Folios DIN A 3, lápiz, goma de borrar y rotuladores.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre cómo son las relaciones afectivas de cada persona • Plantearse qué elementos son necesarios para tener relaciones sanas con las personas de mi entorno
DESARROLLO	<p>El alumnado creará una representación de sus relaciones afectivas (de amistad, familiares, amorosas...) basándose en la cercanía, confianza y fortaleza de cada relación.</p> <p>Pasos a seguir:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Cada participante dibujará un diagrama semejante al sistema solar, lo primero será un sol en medio de un folio DIN A3 que representará a la propia persona. 2) A continuación se irán pintando algunos planetas para representar a las personas importantes que hay en nuestra vida (mejor a lápiz), pero teniendo en cuenta que el tamaño y la cercanía del planeta con esa persona representa la relación, es decir: si es grande es una persona muy querida para mí, y si es más pequeño no tanto. Si está cerca es una persona con la que hablo a menudo o a diario, y si está más lejos, la relación es más distante. Se puede colocar un planeta grande lejos, por ejemplo, si quiero mucho a alguien, pero no compartimos tanto el día a día, y un planeta pequeño cerca si tengo una relación diaria porque vamos a la misma clase pero no tenemos una amistad demasiado fuerte. <p>Tras terminar el diagrama, cada persona tratará de responder a las siguientes preguntas, de manera individual, y después se compartirán grupalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Hacer el diagrama te ha hecho reflexionar sobre tus relaciones o tenías claro dónde colocar a cada persona en todo momento? • ¿Has dibujado a alguien más grande que a ti misma/o? ¿Qué crees que significa? • Crees que si las personas que has representado hicieran su propio sistema solar te colocarían a ti en la misma posición y tamaño en los que tú les has dibujado? • ¿Qué cosas son importantes para tener relaciones sanas y positivas con las demás personas? (Si no salen respuestas podemos proponer conceptos para el debate como: respeto mutuo, confianza, priorizar las necesidades propias, los cuidados, frecuencia...) • ¿Qué actitudes o acciones que hayas realizado tú u otras personas crees que deterioran el vínculo entre personas? (Por ejemplo; la agresividad, los actos por venganza, el no mostrar interés por la otra parte, los menosprecios y la ridiculización incluso si es en broma, etc.) <p>Para finalizar la actividad la persona dinamizadora nombrará cuáles son las características que debe tener una relación sana: los cuidados, la comunicación bidireccional, el respeto mutuo, la confianza, priorizar las necesidades propias...</p>

ACTIVIDAD 7 ROLE PLAYING AMOR ROMÁNTICO: CAMBIEMOS EL FINAL DEL CUENTO	
DURACIÓN	120-180 minutos
PARTICIPANTES	Personas de 14-15 años
MATERIALES	Acceso a internet y/o a libros, cuentos, películas clásicas de animación infantil.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar el amor romántico y las conductas de violencia de género en los cuentos y películas tradicionales • Desnormalizar estas conductas y aprender nuevas maneras de relación más sanas
DESARROLLO	<p>Para realizar esta actividad el primer paso será seleccionar una o varias escenas típicas de cuentos o películas clásicas en las que se ha representado el mito del amor romántico. Para tener mas claro a que nos referimos, se pueden visualizar los siguientes videos:</p> <p>Castellano: https://www.youtube.com/watch?v=9rxsyBds37Q https://www.youtube.com/watch?v=K3Slu2t7VR4</p> <p>Euskera: https://www.youtube.com/watch?v=dl-zbcHXe0w https://www.youtube.com/watch?v=2QDaswlZMhA</p> <p>Una vez claro lo que estamos buscando, se dividirá el grupo en grupos más pequeños de 4 ó 5 personas y se seleccionará la escena que se va a utilizar. Se puede buscar en películas, pero también en cuentos clásicos de la infancia.</p> <p>El segundo paso será escribir un pequeño guión de la escena (no de toda la historia) pero reescribiendo la historia con una mirada feminista. Se tendrán en cuenta las siguientes cuestiones: la diversidad de los personajes y relaciones (no centrarnos solo en historias heterosexuales) y se eliminarán las conductas que son violencia machista de baja intensidad muy normalizadas como los celos, la dependencia, el chantaje emocional o el control.</p> <p>Para terminar, una vez tengamos nuestra historia de amor feminista podemos pasar a presentársela al resto, realizando su representación teatral o simplemente leyendo el guión.</p>

ACTIVIDAD 8
ROLE PLAYING. PIROPOS Y CUMPLIDOS, UNA COSTUMBRE DE ACOSO

DURACIÓN	45-60 minutos
PARTICIPANTES	Personas de 14-15 años
MATERIALES	No son necesarios.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre los juicios que, sobre su físico, les hacen los chicos a las chicas por el mero hecho de serlo.
DESARROLLO	<p><i>Role playing</i> de piropos al revés. En grupo, se irá diciendo y apuntando piropos típicos o que se hayan oído en algún momento, y cuando hayamos reunido unos 5 a 10, comenzará la dinámica.</p> <p>De manera voluntaria, dos o tres chicos y chicas realizarán un <i>role playing</i> frente al grupo, que constará de varias escenas.</p> <p>Escena 1: Un chico pasea por el aula y al pasar por delante de una chica ella le dice un piropo de la lista previamente realizada en grupo.</p> <p>Escena 2: Varias chicas están sentadas charlando, y al pasar por delante un chico y silban y le dicen varios piropos.</p> <p>Escena 3: Un chico y una chica van de la mano y un par de chicas se cruza con la pareja, no le dicen nada, pero cuando ya están más lejos comentan lo guapo que era en tono jocoso.</p> <p>Luego, se intercambiarán los papeles y se representarán las mismas escenas utilizando piropos diferentes.</p> <p>Al finalizar con las escenas, se abrirá el debate con las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las escenas representadas ¿son las típicas?, ¿o suelen ser los chicos los que se comportan de estas formas?, ¿por qué? • ¿Crees que el piropo es una forma de acoso o de intimidación o son bienvenidos en algunos casos? Teniendo en cuenta que te lo puede decir cualquier persona de cualquier edad, condición y en cualquier parte... ¿incomodan? • Los piropos los suelen lanzar algunos hombres a las mujeres, principalmente si van solas ¿porque las mujeres no escuchan piropos cuando van con un hombre o con más personas?, ¿los piropos se lanzan para ligar? • ¿Es lícito darle a una mujer desconocida por la calle tu opinión sobre su cuerpo o aspecto sin que ella lo haya pedido?

ACTIVIDAD 9 "CONCURSO DE LA TELE"	
DURACIÓN	45-60 minutos
PARTICIPANTES	Personas de 14-15 años
MATERIALES	Imprimir y recortar preguntas del ANEXO 2
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Acercar la historia del feminismo y algunos de sus conceptos clave a las personas jóvenes de una manera lúdica. Importante: La persona educadora, deberá valorar el grado de conocimiento que al respecto del feminismo tiene el grupo para no crear rechazo hacia la dinámica por parte del grupo antes de realizarla. No hay que olvidar que dentro del grupo puede haber personas feministas y activistas a favor de la igualdad independientemente de cuál sea su sexo, género y edad.
DESARROLLO	<p>Esta actividad requiere de una preparación previa por parte de la persona que dinamice la actividad, en los anexos de este documento se pueden encontrar fichas imprimibles con preguntas y sus respuestas para jugar en equipos.</p> <p>El juego se desarrolla con el formato clásico de concurso televisivo, se puede jugar de manera individual o en pequeños grupos.</p> <p>Para cada pregunta, habrá 30 segundos como tope de tiempo, gana el grupo o persona que antes dé la respuesta correcta. Cada acierto es un punto. Los fallos no descuentan puntos. Al final, se hará un recuento para ver quien tiene más puntos.</p> <p>Una herramienta útil para la preparación de esta actividad es la aplicación <i>EmariAPP</i>, un juego donde poder encontrar la historia y las aportaciones de muchas mujeres referentes que han sido borradas a lo largo de la Historia (link de la APP en Anexos, recursos).</p> <p>Preguntas imprimibles en ANEXO 2</p>

ACTIVIDAD 10 SEXTING	
DURACIÓN	20-30 minutos
PARTICIPANTES	Personas de 14-15 años
MATERIALES	Ordenador, proyector y conexión a Internet, o en su defecto teléfonos móviles para visualizar el vídeo.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Entender el <i>sexting</i> como una práctica consensuada y libre, y entender también que entraña unos peligros relacionados con la seguridad online y cierto grado de falta de control de los materiales enviados.
DESARROLLO	<p>Se visualiza el siguiente vídeo sobre el <i>sexting</i> seguro:</p> <p>Castellano: https://www.youtube.com/watch?v=OuVAgz8INrU</p> <p>Euskera: https://www.youtube.com/watch?v=GceHIYgJ1Kc&t=225s</p> <p>Tras el vídeo, analizaremos los consejos que se han comentado y reflexionaremos sobre la sensibilización sobre los riesgos del <i>sexting</i>, ayudándonos de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué personas hacen <i>sexting</i>?, ¿de todas las edades? ¿Es positivo o negativo? ¿Es un problema? ¿Un delito? ¿Que riesgos creéis que entraña? ¿Se puede hacer <i>sexting</i> seguro? ¿Cómo? ¿Es igual de riesgoso para chicos y para chicas? ¿Por qué? ¿Conocéis algún caso de <i>sexting</i> que haya terminado en un problema para estas personas? (Si no es mi caso, lo cuento de manera anónima para respetar la intimidad)

ACTIVIDAD 11 VERDAD O MITO MACHISTA	
DURACIÓN	30-45 minutos
PARTICIPANTES	Personas de 14-15 años
MATERIALES	Cartulinas y rotuladores.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Desmentir mitos y falacias que promueven las desigualdades y los estereotipos patriarcales entre todas las personas y fomentar el espíritu crítico.
DESARROLLO	<p>Grupalmente, se desmentirán una gran cantidad de mitos sobre las violencias machistas que, sobre los estereotipos o sobre el feminismo la sociedad sigue transmitiendo, muchas veces por falta de información.</p> <p>El funcionamiento será como el de un juego, la persona que dinamice la actividad leerá en alto la frase, y las personas participantes levantarán un cartelón en el que por un lado pondrá VERDAD y por el otro MITO, según lo que piensen tras cada frase.</p> <p>Los cartelones hay que prepararlos previamente. Para ello cada persona recibirá una cartulina al menos del tamaño de un folio y con rotuladores escribirá en cada lado "verdad" o "mito" para poder expresar su opinión durante el juego.</p> <p>Frases y mitos para el juego:</p> <p>1. "Las chicas son por naturaleza más sensibles y entienden mejor las emociones y se les da mejor escuchar a otras personas."</p> <p>MITO. Estas diferencias son reales en la sociedad, aunque no deberíamos generalizar, pero se dan porque la socialización de niños y niñas es diferente (socialización de género) y las niñas reciben muchos más estímulos orientados al desarrollo de la inteligencia emocional que los niños. Estas diferencias por tanto no son innatas, se deben a la cultura patriarcal, y podemos deshacernos de ellas.</p> <p>2. "Ya desde la prehistoria las mujeres se dedicaban al cuidado de menores y los hombres salían a cazar, es natural que siga siendo así".</p> <p>MITO: Actualmente la antropología feminista está destapando mitos y creencias erróneas que se dieron por hecho a comienzos del siglo XIX, cuando el estudio de la prehistoria cobró interés en las sociedades científicas.</p>

La misoginia de la época empañó los descubrimientos que se vieron tergiversados por científicos sexistas que no eran capaces de concebir una sociedad con igualdad entre los sexos. Estaban equivocados, las mujeres participaban activamente en la caza, así como en la creación del arte rupestre y en los espacios de liderazgo.

3. “En otras especies animales, son los machos los encargados del cuidado de las crías”.

VERDAD: este argumento se ha usado para justificar la reclusión de las mujeres al ámbito doméstico negándoles el acceso a la vida pública, laboral y social, pero la realidad es que en la naturaleza muchas especies se encargan conjuntamente del cuidado de las crías y en algunos casos es el macho en exclusiva el encargado.

4. “El deseo sexual es igual para hombres y mujeres, pero culturalmente la sexualidad femenina ha sido censurada y negada”.

VERDAD: El mito de que los hombres tienen más actividad y deseo sexual está muy extendido, pero es falso. La capacidad erótica y de disfrute depende de muchos factores, entre ellos el factor educativo y cultural. La sexualidad femenina ha sido negada y censurada durante décadas, castigando la libertad sexual de las mujeres con argumentos religiosos o de moralidad, entre otros, y provocando a desconexión de estas con sus cuerpos, su deseo y su disfrute; y orientando el sexo solo a la reproducción, pero está ampliamente estudiada la capacidad orgásmica, resultando ser la misma en hombres y en mujeres.

5. “El feminismo no hace falta, ya hemos logrado la igualdad en la sociedad”.

MITO: Aunque hemos vivido grandes cambios legales y sociales, la igualdad real y efectiva todavía no se ha alcanzado, existen muchas formas de discriminación poco visibles y una socialización que otorga más poder y privilegios a los hombres frente a las mujeres, que siguen sufriendo discriminaciones.

6. “Las personas homosexuales, bisexuales o transexuales no existían en otras épocas, es un fenómeno moderno”.

MITO: Siempre han existido personas del colectivo LGTBI, puesto que no es una elección sino algo propio de la persona, pero la falta de libertad y representatividad provocaba que las personas no reconocieran públicamente su condición por miedo, vergüenza o desconocimiento.

7. “La homosexualidad es exclusiva del ser humano, no existe en el resto de los animales”.

MITO: Se conocen desde hace tiempo conductas homosexuales en prácticamente todas las especies animales, algunas esporádicas y otras en vínculos de larga duración.

**ACTIVIDADES DIRIGIDAS A
PERSONAS DE 16-18 AÑOS**

ACTIVIDAD 12 VIOLENCIAS MACHISTAS COTIDIANAS	
DURACIÓN	60 minutos
PARTICIPANTES	Personas de 16-18 años
MATERIALES	Proyector, ordenador y conexión a internet para visualizar los videos, o en su defecto se pueden visualizar en el móvil.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Visualizar diferentes situaciones de violencia machista que podrían darse en la vida cotidiana de las personas adolescentes y acercar la problemática a la gente joven. • Analizar las relaciones amorosas o de pareja actuales identificando celos, control, malos tratos, chantajes o agresividad con la intención de prevenirlos visibilizando también otras orientaciones sexuales diferentes a las heterosexuales.
DESARROLLO	<p>Se proyectarán los siguientes videos cortos sobre la violencia de género en jóvenes parejas heterosexuales.</p> <p>Castellano: SKAM puñetazo (LGTBIfobia): https://www.youtube.com/watch?v=zG_zLUkM0tw Contraseña: https://www.youtube.com/watch?v=tFop_rECYXI&t=34s Árbol: https://www.youtube.com/watch?v=Vs1BesdAS0M&t=26s Fútbol: https://www.youtube.com/watch?v=6_htCR1q-RU&t=53s Telefonillo: https://www.youtube.com/watch?v=NQC4pU-35ZU&t=79s Banco: https://www.youtube.com/watch?v=Z_zCdJD9bpA</p> <p>Euskera: Zer da emakumea izatea?: https://www.youtube.com/watch?v=6NWu8_u5m0g Eguneroko mikromatxismoak: https://www.youtube.com/watch?v=2xPWWGLClmQ&t=125s</p> <p>A continuación, se debatirá en grupo planteando cuestiones como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Son habituales estos comportamientos? ¿Son normales? • ¿Aparecen conductas de celos, control, presión o chantaje? • ¿Creéis que una relación que empieza con conductas como estas (las de los vídeos) puede acabar más fácilmente en una relación en la que el hombre ejerza violencia física o psicológica de mayor intensidad? • ¿Qué papel tenéis los chicos jóvenes en todo esto? ¿Qué podéis hacer individual y colectivamente para ayudar a acabar con la violencia machista en la sociedad y en las parejas?

ACTIVIDAD 13 CONSENTIMIENTO Y UNA TAZA DE TÉ	
DURACIÓN	20-30 minutos
PARTICIPANTES	Personas de 16-18 años
MATERIALES	Proyector, ordenador y conexión a internet para visualizar los videos, o en su defecto se pueden visualizar en el móvil.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Plantear la reflexión sobre la responsabilidad masculina en las relaciones sexuales sobre el consentimiento y el deseo mutuo, principalmente en las relaciones heterosexuales. • Identificar las diferencias entre consentir y desear una relación sexual.
DESARROLLO	<p>Proyección del siguiente vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8&t=30s</p> <p>Al finalizar, lanzaremos las siguientes preguntas y cuestiones para debatir y reflexionar grupalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Te parece necesario hablar y reflexionar sobre este tema entre la gente joven? ¿Y en la pareja? • El vídeo habla sobre consentimiento, es decir, dar permiso para cierta práctica sexual, pero realmente en muchas escenas lo que plantea es que haya un deseo y no solo un permiso ¿crees que eso está relacionado con ser el sujeto u objeto de deseo?, ¿dejarte hacer o desear hacer frente a que te hagan? • A menudo vemos noticias relacionadas con agresiones sexuales a mujeres, acoso callejero, etc. ¿Crees que entender y respetar el deseo de la otra persona ayudaría a evitar esas agresiones? • Aunque las principales víctimas de agresiones sexuales son las mujeres y niñas, también lo son en menor medida personas no binarias y hombres, pero la gran mayoría de las agresiones sexuales las perpetran hombres. ¿Crees que los hombres en su conjunto deberían tomar más partido en la lucha contra las agresiones sexuales y las demás violencias machistas? ¿Cómo podrían hacerlo? <p>Hay hombres y grupos de hombres que trabajan por la igualdad de género que quieren erradicar las violencias machistas. Como es el caso de "Piper txuriak" (Bilbao), "Zipriztintzen" (Ermua), "Gizonduz", o el Grupo de Hombres por la Igualdad de Álava, entre otros.</p>

ACTIVIDAD 14	
ÁRBOL FAMILIAR DE MUJERES DE LA FAMILIA	
DURACIÓN	60 minutos
PARTICIPANTES	Personas de 16-18 años
MATERIALES	Anexos imprimibles, material para escribir y decorar.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Dar un espacio a las mujeres de nuestras familias, conocer los orígenes y valorar el trabajo de cuidados que generalmente ha recaído en las mujeres.
DESARROLLO	<p>Para esta actividad se requiere preparación previa por parte del grupo, es necesario traer de casa información sobre parientes de cada familia y especialmente sobre la ascendencia de mujeres de la familia. Será suficiente con remontarse a bisabuelas, pero si las personas participantes traen información de antepasadas anteriores, también podrá usarse.</p> <p>En ANEXO 2 de este documento podrá encontrarse una ficha imprimible con un árbol genealógico vacío que las personas participantes podrán ir llenando con la información de sus parientes mujeres.</p> <p>Lo interesante de este árbol será que no está guiado por el linaje del apellido, tradicionalmente heredado de los padres, si no que vamos a crear un árbol de madres, todas con diferentes apellidos, para darles el espacio que en otros momentos se les ha negado.</p> <p>Para ello, es necesario que cada participante tenga a mano la siguiente información. Datos básicos de su madre, abuela y bisabuela (y si se tiene, también tatarabuela): nombre y apellido(s), lugar y año de nacimiento, año de fallecimiento si lo hay, oficio o habilidad si la hubiera, algún dato curioso o interesante sobre ella si se conocen.</p> <p>Se repartirá una ficha a cada persona y la rellenarán con la información que han recopilado, decorando el árbol a su gusto.</p> <p>La herramienta anteriormente mencionada (actividad 9), <i>EmariAPP</i>, en este caso también puede ser útil como introducción, para visibilizar la historia de mujeres que han sido borradas a lo largo de la Historia.</p>

ACTIVIDAD 15 CONTROL DE LA PAREJA A TRAVÉS DEL MÓVIL	
DURACIÓN	45-60 minutos
PARTICIPANTES	Personas de 16-18 años
MATERIALES	<p>Proyector para ver el vídeo, folios, cartulina y rotuladores para hacer el decálogo ANEXO 1 Otro material audiovisual de apoyo. Violencia de género en adolescentes: https://www.youtube.com/watch?v=6_htCR1q-RU&t=54</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Desnormalizar el control que las adolescentes viven en sus relaciones e identificar que una relación supone respetar el espacio y tiempo de la otra persona.
DESARROLLO	<p>Se proyectará el vídeo "Doble check - corto contra la violencia de género" https://www.youtube.com/watch?v=XjCUrU-9eIU que trata sobre el control a través del móvil en parejas heteros. Después, se plantearán al grupo las siguientes preguntas para suscitar el debate:</p> <p>¿Cómo describirías la relación?, ¿Os parece buena? ¿Qué opinas de la reacción de él?, ¿Y la de ella? ¿Creéis que estas cosas pasan mucho? ¿Qué pensáis sobre el control? ¿Y sobre los celos?</p> <p>Después se les pedirá que escriban un decálogo sobre 10 normas básicas para conectarse sin engancharse a las redes y tener relaciones sin control. De los diferentes decálogos se elegirán 10 frases para colocar en un documento común que colgaremos a la vista de todas las personas participantes.</p>

ACTIVIDAD 16 "TABÚ" POR LA IGUALDAD	
DURACIÓN	45-60 minutos
PARTICIPANTES	Personas de 16-18 años
MATERIALES	Cartulinas y bolis para hacer las fichas caseras preparadas a partir de la información ofrecida en el desarrollo de la actividad (abajo).
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer lúdicamente conceptos y terminología feministas e ir integrándolos en nuestra vida diaria.
DESARROLLO	<p>Esta actividad se desarrolla por equipos de 3 a 5 personas, y el objetivo es adivinar la palabra escondida que una persona tratará de describir sin mencionar una lista de palabras prohibidas.</p> <p>El funcionamiento es el siguiente: A cada equipo se le entregarán bocabajo nueve tarjetas previamente preparadas con palabras y conceptos que deberán adivinar, y una lista de 5 palabras prohibidas que la persona que esté describiendo no podrán decir.</p> <p>Para identificar cada concepto o palabra dispondrán de 45 segundos.</p> <p>Si la persona que está describiendo la palabra/concepto utiliza una palabra prohibida, en ese turno se logran cero puntos.</p> <p>Si el grupo adivina la palabra o concepto antes de terminar el tiempo se logra 1 punto.</p> <p>Las personas miembros del grupo se irán turnando para describir las palabras que el resto del equipo tendrá que adivinar.</p> <p>El grupo que más puntos haya logrado al finalizar gana.</p> <p>Instrucciones y palabras clave y sus palabras tabúes para la preparación de las fichas del juego:</p> <p>Ejemplo: Se recortarán fichas de cartulina o papel del tamaño de una tarjeta, y dentro se escribe las palabras en una lista. La primera es la palabra que debe ser adivinada, irá subrayada para que se vea fácilmente, y las siguientes 4 ó 5 son palabras que no se pueden decir durante el juego, es decir, palabras Tabú.</p>

Palabras y sus palabras prohibidas:

- Marzo (mes, 8M, mujer, discriminación, igualdad)
- Micromachismo (sexismo, discriminación, conducta, cotidiano)
- Lenguaje inclusivo (hablar, machismo, costumbre, chiste, igualdad)
- *Sexting* (Internet, sexo, mensaje, jóvenes)
- Homofobia (agresión, machismo, orgullo, 17 de mayo, 28 de junio)
- Violencia de género (mujer, pareja, maltrato, 25 de noviembre)
- Patriarcado (sistema, histórico, sociedad, poder, hombre)
- Hipersexualización (imagen, belleza, sociedad, mujer, ideal)
- Feminismo (movimiento, político, social, mujer, derechos)
- Estereotipo (juicio, prejuicio, desigualdad, limitación)

ACTIVIDAD 17 ÁLBUM DE FOTOS: MUJERES BORRADAS DE LA HISTORIA	
DURACIÓN	60 minutos
PARTICIPANTES	Personas de 16-18 años
MATERIALES	Un álbum de fotos vacío, varios folios, colores y material de manualidades para decorar, imágenes o retratos de las figuras sobre las que vamos a trabajar.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Visibilizar a mujeres que han sido figuras históricas relevantes pero que no han obtenido el lugar que merecían en la historia, precisamente por ser mujeres. • Entender que la historia, como herramienta de reproducción del patriarcado que es, ha sido tradicionalmente contada de manera sesgada, invisibilizando logros, descubrimientos o éxitos de muchas mujeres, y que actualmente tenemos pendiente un trabajo de revisión histórica feminista.
DESARROLLO	<p>El objetivo de la actividad es buscar figuras referentes femeninas que hayan sido invisibilizadas de la Historia y realizar un álbum casero con retratos y una pequeña biografía.</p> <p>Para ello se puede trabajar individualmente o dividirnos en pequeños grupos, y que cada grupo se encargue de unas mujeres.</p> <p>Hay mucha literatura y contenidos que visibilizan a mujeres borradas de la historia, en los que basarse para seleccionar a las mujeres que protagonizarán el álbum de esta actividad. Una herramienta muy adecuada para esta actividad es la anteriormente mencionada <i>EmariAPP</i>, lugar en el que se pueden encontrar mujeres invisibilizadas a lo largo de la Historia.</p> <p>Cuando se hayan seleccionado varias mujeres, se hará un pequeño trabajo de documentación para conocer su vida y logros: Se contextualizará a la mujer en lugar de origen y fecha, cuál fue su campo de trabajo o logros (sea científica, de liderazgo o política, activista social, filósofa, artista, investigadora, escritora, etc.) y las razones por las que su vida permaneció olvidada en los anales de la Historia.</p> <p>Con esta pequeña biografía y ficha técnica, y junto con su imagen, retrato o cuadro, formaremos cada página del álbum en honor a las mujeres invisibilizadas por la historia.</p>

ACTIVIDAD 18 INFLUENCER FEMINISTA IDEAL	
DURACIÓN	60-120 minutos
PARTICIPANTES	Personas de 16-18 años
MATERIALES	Teléfonos móviles y acceso a internet, idealmente un ordenador facilitará el trabajo.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar las redes como espacios de encuentro positivos, en los que personas conocidas o “influencers” puedan ser un modelo a seguir en cuanto a la difusión de valores feministas. Pueden ser tanto mujeres como hombres y personas no binarias. • Poner en común las cuentas o personas interesantes que el grupo conoce y sigue en redes, para generar espacios seguros y contenido educativo cercano.
DESARROLLO	<p>El objetivo de esta actividad es trabajar con las redes sociales de manera positiva, buscando alianzas y entendiendo el mundo online como un espacio seguro con contenido de calidad.</p> <p>Para ello, el grupo realizará una simulación de perfil activista en redes, también conocidas o conocidos como <i>influencers</i> y creará un perfil ficticio con contenido inspirado en las cuentas feministas en las que más interés tenga el grupo.</p> <p>Primer paso: seleccionar varias cuentas y perfiles en redes sociales como Instagram, Tiktok, o Youtube, que produzcan contenido feminista (podéis consultar el Anexo 1 para tomar algunas ideas).</p> <p>Segundo paso: creación del perfil en la red social seleccionada, un nombre, una descripción...</p> <p>Tercer paso: subir contenido interesante que hayamos encontrado en el primer paso, o crear contenido propio en grupo y publicarlo. Este contenido puede ser en forma de texto, de imagen, de video corto...y puede reivindicar cualquier aspecto de las violencias machistas que buscamos erradicar.</p>

ACTIVIDAD 19 MINIGUÍA PARA CREAR VIDEOJUEGOS CON HISTORIAS NO MACHISTAS	
DURACIÓN	Siendo esta actividad una guía, no precisa de temporalización.
PARTICIPANTES	Personas de 16-18 años
MATERIALES	No son necesarios
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer pautas feministas para la creación de videojuegos. • Concienciar frente a la necesidad de crear historias inclusivas que representen personajes menos estereotipados y feminizados, sobre todo en el caso de las mujeres. • Trabajar por la representatividad e inclusión de todo tipo de personas en los contenidos culturales y de ocio.
DESARROLLO	<p>En esta “miniguía” se desarrollan unos puntos en los que debemos fijarnos a la hora de elaborar la historia, los personajes y las imágenes de un videojuego o cualquier contenido audiovisual de ficción.</p> <p>Es habitual que los videojuegos más conocidos y vendidos represente protagonistas masculinos fuertes, en un contexto bélico, físicamente con musculatura muy definida, con gran presencia de uso de armas y violencia, mientras que los personajes femeninos o bien no aparecen o bien son parte auxiliar de la historia, personajes sin capacidades reales de acción y con un aspecto físico muy sexualizado y normativo (delgadas, mucho pelo y culo, poca ropa, caucásicas, etc.). En los pocos casos en los que el personaje protagonista de la historia es femenino, suele adoptar un perfil también de mujer muy bella y con un atuendo sexualizado poco práctico para las tareas que desempeña en la historia, y además estos personajes femeninos suelen tener que mostrar rasgos “masculinos” (agresivos, solitarias, poco empáticas, duras, sin responsabilidades familiares...) para encajar y ser competitivas en las historias casi siempre de violencia y agresiones.</p> <p>Para darle la vuelta a esta situación, se deben crear historias con elementos como los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En objetivo del juego puede ser cooperativo y no competitivo. • El escenario no siempre tiene que ser bélico o de enfrentamiento violento, eso no quiere decir que no haya acción y aventura: podríamos pensar en contextos de búsqueda de objetos, de descubrimiento de secretos, salvamento, de acompañamiento a víctimas de violencia machista, de hacer cesar de sus comportamientos al agresor o victimario, etc.

- Los personajes protagonistas tienen que estar equilibrados, representando a cuantos más grupos de personas mejor, por ejemplo: mujeres, personajes no caucásicos, personajes de diferentes edades, con discapacidades, ...
- Cuidado con los estereotipos: que un personaje sea por ejemplo de raza negra, no significa que tenga que ser el villano. Tenemos que intentar revertir estos estereotipos.
- Personajes femeninos y LGTBQ: necesitan más presencia en los espacios protagonistas. Y sus apariciones deben tener un arco narrativo, no ser simplemente complementarias. Además, físicamente hay que proporcionarles cuerpos realistas y diversos, y ropas y accesorios acordes a las necesidades de la aventura.
- Personajes masculinos, es muy importante representar otras formas de masculinidad, no limitarnos a las masculinidades tradicionales que se han descrito más arriba.

**ACTIVIDADES DIRIGIDAS A
PERSONAS DE 12-18 AÑOS**

ACTIVIDAD 20 COLLAGE POR LA DIVERSIDAD CORPORAL	
DURACIÓN	120-180 minutos
PARTICIPANTES	Personas de 12-18 años
MATERIALES	Revistas y catálogos de moda (en papel o imprimido de internet), una cartulina grande, pegamento, tijeras, varios rotuladores y pinturas de colores.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Visibilizar todos los tipos de cuerpos y trabajar la aceptación del propio cuerpo/imagen y el de las demás personas.
DESARROLLO	<p>Para realizar esta actividad se dividirá al grupo en otros grupos más pequeños de 5 ó 6 personas para poder trabajar mejor.</p> <p>Primero se buscarán revistas, catálogos o campañas que contengan imágenes de personas diversas, y que no representen solo cuerpos ideales. Algunas empresas que han realizado recientemente campañas así son: <i>Dove, Adidas, Primark, Billie, Oysho, Asos, Modcloth, Natura, Levis...</i> También se pueden usar las imágenes y mensajes de <i>influencers "body positive"</i> que realizan su activismo en redes, por ejemplo; @croquetamente, @itziarcastro, @WeLoverSize, @paulefdz etc.</p> <p>Con todo el material reunido por cada equipo de trabajo, se realizará un gran mural grupal en el que se dará visibilidad a todas las corporalidades, teniendo en cuenta todos los tamaños de cuerpo, edades, diversidad funcional, personas racializadas, etc. Se elegirá un lema/título consensuado en el grupo que sirva para contextualizar las imágenes del mural.</p> <p>Al finalizar se puede colgar el mural en un lugar visible.</p>

ACTIVIDAD 21 RALLY FOTOGRÁFICO	
DURACIÓN	180 minutos
PARTICIPANTES	Personas de 12-18 años
MATERIALES	Cámaras fotográficas digitales y ordenadores para seleccionar y visualizarlas fotos o en su defecto teléfonos móviles con cámara.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Obtener una visión de la realidad de los espacios públicos mediante una mirada diferente al entorno.
DESARROLLO	<p>Mediante el uso de la fotografía se tratará de buscar una visión inclusiva del entorno, haciendo una ruta en la que las personas participantes buscarán instantáneas que reflejen una sociedad diversa y libre de violencia machista. Pueden ser imágenes que muestren personas diversas compartiendo algo (un espacio, una actividad) o niñas y niños jugando conjuntamente, urbanismo feminista, muestras de campañas contra las violencias machistas, etc. Hay que indicar a las personas participantes que antes de hacer fotos a personas tienen que pedirles permiso y que no deben hacer fotos a menores.</p> <p>La participación se hará en pequeños grupos de 3 ó 4 personas, se estima un tiempo de una o dos horas para moverse a pie por el entorno y fotografiar sin límite escenas u objetos, con o sin la presencia de las personas participantes. Al terminar, cada grupo podrá seleccionar sus cinco mejores fotos (máximo), y se hará una votación grupal para elegir la imagen ganadora.</p>

ACTIVIDAD 22	
ICEBERG DE LA VIOLENCIA	
DURACIÓN	45-60 minutos
PARTICIPANTES	Personas de 12-18 años
MATERIALES	Cartulinas, rotuladores y tizas.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Trasladar a la gente joven las diferentes conductas y actitudes violentas que pasan desapercibidas en algunos espacios a través del metafórico y popular "iceberg de la violencia".
DESARROLLO	<p>Para esta dinámica realizada en el exterior, se va a dibujar con tiza un gran iceberg en el suelo y una línea que represente el mar. Hay que tener en cuenta que dos tercios del iceberg queden por debajo de la línea del mar y que dentro del iceberg deben entrar cómodamente todas las personas del grupo. Para tenerlo más claro es recomendable buscar en Internet esta imagen tan popular que ilustra las violencias invisibles o de baja intensidad y existen varias versiones. Al lateral del iceberg suelen aparecer las palabras "visible" o "invisible" o "formas explícitas" y "formas sutiles", haciendo referencia a las diferentes conductas de violencia.</p> <p>Una vez tengamos el iceberg en el suelo, se preparan varios cartelones (mínimo tamaño DIN A3) con los siguientes conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chistes sexistas • Piropos callejeros • Publicidad sexualizante • Ridiculizar • Ignorar • Control pareja • Chantaje emocional • Insultos o desprecios • Humillación • Culpabilización • Agresiones verbales • Gritos • Violencia contra el entorno • Amenazas graves • Abusos sexuales • Agresiones físicas • Violación • Asesinato <p>Las y los participantes se repartirán en dos grupos y se les entregará la mitad de los cartelones a cada uno. De uno en uno los irán colocando a la altura del iceberg que consideren, pero no irán caminando, sino que para cada turno tendrán que usar uno de los retos físicos a continuación que la persona dinamizadora propondrá, si el reto no se logra y no es posible colocar el cartel en el suelo y habrá que empezar de nuevo. El grupo que antes termine de colocar todos sus carteles gana.</p>

Retos físicos a superar para colocar un cartelón (la persona que dinamiza elige el reto en cada turno de manera aleatoria y lo dice en alto antes de dar la salida):

- En pareja, a la carretilla y llevando el cartel con la boca.
- A la pata coja y con los ojos cerrados (el resto del grupo ayudará con indicaciones verbales)
- Avanzando en cuadrupedia con el cartel a la espalda. Solo manos y pies pueden tocar el suelo (no las rodillas) y el cartel debe llevarse en equilibrio encima de la espalda.
- Saltando con los pies juntos y atados.

ACTIVIDAD 23 A CIEGAS (EXPRESIÓN EMOCIONAL)	
DURACIÓN	30 minutos
PARTICIPANTES	Personas de 12-18 años
MATERIALES	Altavoz para poner música ambiental, pañuelos o prendas de ropa con los que vendarse los ojos.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar la empatía y explorar la expresión de las emociones. • Ponerse en lugar de las personas que sufren violencias machistas y reflexionar sobre sus consecuencias en las personas que las sufren. Es importante que antes de trabajar esta dinámica la persona educadora sepa si alguna de las personas participantes o su entorno cercano está siendo víctima de violencia machista, se evitarán así situaciones de vulnerabilidad para ellas.
DESARROLLO	<p>Esta actividad se realizará en el exterior, porque requiere de bastante espacio. Para comenzar, todo el grupo se tapaná los ojos con algún pañuelo o prenda de ropa y se colocará diseminada por el espacio con hueco entre participantes como para poder extender los brazos y no tocarse. La persona que dinamiza pondrá una música ambiental suave, que permita escuchar las instrucciones pero que genere un ambiente de mayor intimidad y seguridad.</p> <p>La persona dinamizadora irá leyendo unas frases que hacen referencia a situaciones en las que suceden agresiones machistas y que incluyen tanto ejemplos de violencia sexista como de LGTBIfobia. Las personas participantes tendrán que ir expresando corporalmente las emociones que la situación descrita les genera. Podrán usar todo su cuerpo excepto la voz (se hará en silencio para evitar distracciones).</p> <p>Esta actividad promueve la empatía y ayuda a ponerse en lugar de las personas que sufren violencias machistas y exteriorizar corporalmente estas emociones, por lo que es muy importante que todas las personas que participan estén con los ojos tapados para crear un ambiente de intimidad y no sentirse observadas, ya que esto puede limitar la confianza en la expresión.</p> <p>Situaciones y frases para leer al grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soy una chica de 15 años, en mi clase se han enterado de que me he liado con otro chico este finde. No paran de susurrar e insultarme a mis espaldas. Me hacen sentir mal, culpable...pero yo no he hecho nada malo. Siento que juzgan hasta la ropa que traigo puesta, no paro de mirarme en los espejos y subirme el escote.

- Soy un chico gay de 16 años, todavía me da miedo decirlo en el insti, pero creo que mucha gente sospecha algo porque me han visto con mi novio en el parque. No paran de hacer memes y poner indirectas en mi Instagram ¿Por qué no pueden dejarme en paz con sus cotilleos? Esta es precisamente la razón por la que me da miedo salir del armario, seré el centro de atención, me da mucha ansiedad pensarlo...
- Soy una chica de 11 años, esta semana me ha bajado la regla por primera vez y me ha dado mucha vergüenza porque los chicos de clase han empezado a poner cara de asco y a hacer comentarios de que olía mal al ver las compresas que llevaba en la mochila. Soy la primera de mi clase que la tiene, y mis amigas tampoco saben qué decirme. Me he puesto roja como un tomate, ojalá pudiera marcharme a casa.
- Soy un chico trans de 23 años, no me siento bien entrando al baño de chicas de la uni, pero el de chicos solo tiene urinarios de pared...y el único retrete que hay está asqueroso. Me agobia que me miren raro cada vez que necesito entrar al baño.

ACTIVIDAD 24 BÚSQUEDA DEL TESORO	
DURACIÓN	El tiempo dependerá de las pruebas y acertijos previstas por las personas dinamizadoras.
PARTICIPANTES	Personas de todas las edades
MATERIALES	En función de las pistas y acertijos previstas.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer publicaciones culturales alternativas y que apuestan por la inclusión y la igualdad de género.
DESARROLLO	<p>Esta actividad requiere de una preparación previa por parte de las personas que dinamicen el grupo. Se trata de la elaboración de varias pruebas que van a componer el juego de “búsqueda del tesoro” que el grupo tendrá que completar.</p> <p>El objetivo será descubrir varias fichas con las portadas de diferentes cómics contra la violencia machista para formar una “biblioteca de cómics por la igualdad”.</p> <p>El primer paso es imprimir las portadas los siguientes recursos editoriales:</p> <p>Heartstopper: https://www.planetadelibros.com/libro-heartstopper-1-dos-chicos-juntos/310432</p> <p>El Lesbocómic: https://www.gehitu.org/emakumeak-komikian-mujeres-en-el-comic-2/</p> <p>Feminismo para principiantes (Cómic Book): https://www.casadellibro.com/libro-feminismo-para-principiantes-comic-book/9788466662734/6182766</p> <p>Segundo paso: esconderlas por el entorno y crear pistas y acertijos para que el grupo las localice.</p> <p>Gana el grupo que encuentre las portadas en el menor tiempo posible.</p>

ACTIVIDAD 25 CANCIONES FEMINISTAS Y LETRAS INCLUSIVAS	
DURACIÓN	50-60 minutos
PARTICIPANTES	Personas de todas las edades
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Kike Suárez y la desbandada - Cenicienta dijo basta https://www.youtube.com/watch?v=rAWNlJ7HX0U • Izaro - Libre https://www.youtube.com/watch?v=uw-tvd5OI4NA • Ana Tijoux - Antipatriarca https://www.youtube.com/watch?v=RoKoj8bFg2E • Huntza, Mafalda, Tremenda Jauría - Zer Izan https://www.youtube.com/watch?v=xUOCCBjPjss • Rigoberta Bandini - A todos mis amantes https://www.youtube.com/watch?v=jhLsxMbcJpU • Rozalén - La puerta violeta https://www.youtube.com/watch?v=gYyKuLV8A_c • Taylor Swift - The man https://www.youtube.com/watch?v=AqAJLh9wuZ0 • Kai Nakai - Nahikoa dela https://www.youtube.com/watch?v=YidxhqjuHRO • La Basu - Sorginak https://www.youtube.com/watch?v=yJhwkw8BsGo • Bulego Taldea – Entera daitezela BULEGO - Entera Daitezela - Bing video • Chocolate remix - Te dije que no https://www.youtube.com/watch?v=qLq9xieoDHO • Rigoberta bandini - Ay mamá https://www.youtube.com/watch?v=-z9qeALR7j0 • BBarik: https://open.spotify.com/playlist/5nOPQl8Z-Ngz49sk4OynV6a • LibreizanNonahi: https://www.youtube.com/watch?v=GFnNhCaD88Y&list=PL6OGefL_EpBAqbylUg-NkUCmsU-fE6QEat
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Entender la música como una herramienta de reivindicación y conocer ejemplos de artistas y canciones que impulsan la igualdad y la diversidad.
DESARROLLO	<p>Se selecciona una canción que contenga letras feministas y que defiendan la igualdad y no reproduzcan patrones de violencia machista (se pueden usar las propuestas aquí o canciones que las personas del grupo conozcan y quieran trabajar).</p> <p>Imprimimos la letra y las escuchamos leyendo los contenidos, tratando de entender todas las ideas. En algunos casos, es interesante ver los videoclips de las canciones, que tienen libre acceso en plataformas online.</p> <p>ATENCIÓN: Para no incurrir en una infracción de derechos de autoría hay que tener en cuenta que el uso que haremos de las canciones debe ser privado.</p> <p>Se puede repetir la actividad con cuantas canciones se quiera.</p>

ACTIVIDAD 26 CINEFÓRUM	
DURACIÓN	120-180 minutos, según la duración de la película o serie.
PARTICIPANTES	Personas de todas las edades (Ver en el Anexo 2 diferentes películas y series para cada rango de edad)
MATERIALES	<p>Proyector y películas o series propuestas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para 16-18 años: Sufragistas, Figuras ocultas o El hombre invisible (versión 2020), La fuente de las mujeres, Una joven prometedora. • Para 14-15 años: 80 Egunean, SKAM (cada temporada dura unas 2 horas), Shirley Valentine, Frida, Una cuestión de género. • Para 12-13 años: Carmen y Lola, Billy Elliot, 80 egunean, Enola Holmes.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el espíritu crítico y la capacidad de análisis de la realidad para identificar y posicionarse ante la violencia machista más eficazmente.
DESARROLLO	Se analizará grupalmente la historia de la película que se haya elegido, fijándonos en los personajes, si reproducen patrones sexistas y estereotipos, si hay violencias machistas en la película, cómo actúan las víctimas si las hay, etc.

ANEXO 1: RECURSOS

A continuación, se facilitan una serie de recursos y herramientas para ampliar información y trabajar en las dinámicas propuestas en esta Guía.

Recursos institucionales y guías de actuación ante violencias machistas:

RECURSOS MUNICIPALES

Violencia machista – Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz:

- https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/was/contenidoAction.do?idioma=es&uid=u4c8c3a77_15a403a4ffe_7fbb
- Protocolo municipal de atención, intervención y acompañamiento a víctimas de violencia machista: <https://www.vitoria-gasteiz.org/docs/wb021/contenidosEstaticos/adjuntos/es/57/38/95738.pdf>
- Protocolo de respuesta pública del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz ante la violencia machista: <https://www.vitoria-gasteiz.org/docs/wb021/contenidosEstaticos/adjuntos/es/48/26/74826.pdf>
- Recursos principales que trabajan para atender y acompañar a víctimas de violencia machista: https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/was/contenidoAction.do?idioma=es&uid=u18faff36_181f846f419_7f66

Orientación sexual e identidad de género – Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz:

https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/was/contenidoAction.do?idioma=es&uid=u69559526_160063aa9f8_7dcf

Estrategia Libre Izan Nonahi – Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz:

- https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/was/contenidoAction.do?idioma=es&uid=u_20ebebfe_174dd48d747_7f0f
- <https://www.vitoria-gasteiz.org/docs/wb021/contenidosEstaticos/adjuntos/es/02/90/80290.pdf>

Escuela para el Empoderamiento Feminista de Vitoria-Gasteiz:

- https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/was/contenidoAction.do?idioma=es&uid=u_4871573f_1323cfe44bd_7f9c

INFLUENCERS INTERESANTES

- Elemelons: <https://www.instagram.com/elemelons/>
- Ane Lukin: <https://www.instagram.com/annelukin/?hl=es>
- Chica Sobresalto: <https://www.instagram.com/chicasobresalto/?hl=es>
- Zuriñe Hidalgo: <https://www.instagram.com/zurihidalgo/reels/?hl=es>
- Dupla: <https://www.instagram.com/duplaofficial/?hl=es>
- Kim_etz: https://www.instagram.com/kim_etz/?hl=es
- Grupo Bulego: <https://www.instagram.com/bulegotaldeia/?hl=es>
- Croquetamente: https://www.instagram.com/croquetamente_/?hl=es
- Egin Klak Gazte Ahotsa: https://www.instagram.com/egin_klak/?hl=es
- Marina Amores: <https://www.instagram.com/marinaamores/?hl=es>

- Alazne Aurrekoetxea: <https://www.instagram.com/alazneurreko/?hl=es>
- Lafuria: https://z-p42.www.instagram.com/la_furia_rap/?hl=es
- Idoia Asurmendi: <https://www.instagram.com/idoiaasurmendi/>
- Iban García: <https://www.instagram.com/ibngarcia/>
- Maren: <https://www.instagram.com/maren.oficial/>
- Zetak: https://www.instagram.com/zetak_org/
- Hanan Midan: https://www.instagram.com/hanan_midan/
- Danelicious: <https://www.instagram.com/danelicioustm/>
- Martina Díaz: <https://www.instagram.com/martinadiaz/?hl=es>
- Paule Fernández: <https://www.instagram.com/paulefdz/>

LISTAS REPRODUCCIÓN DE MÚSICA

- Playlist Libre Izan Nonahi: https://www.youtube.com/watch?v=GFnNhCaD88Y&list=PL6OGefL_EpBAqbylUgNkUCmsU-fE6QEat
- Kike Suárez y la desbandada - Cenicienta dijo basta <https://www.youtube.com/watch?v=rAWNIJ7HX0U>
- Izaro - Libre <https://www.youtube.com/watch?v=uwtvd5OI4NA>
- Ana Tijoux - Antipatriarca <https://www.youtube.com/watch?v=RoKoj8bFg2E>
- Huntza, Mafalda, Tremenda Jauría - Zer Izan <https://www.youtube.com/watch?v=xU0CCBjPjss>
- Rigoberta Bandini - A todos mis amantes <https://www.youtube.com/watch?v=jhLsxMbcJpU>
- Rozalén - La puerta violeta https://www.youtube.com/watch?v=gYyKuLV8A_c
- Taylor Swift - The man <https://www.youtube.com/watch?v=AqAJLh9wuZ0>
- Kai Nakai - Nahikoa dela <https://www.youtube.com/watch?v=YidxhqjuHRQ>
- La Basu - Sorginak <https://www.youtube.com/watch?v=yJhwkw8BsGo>
- Bulego Taldea BULEGO - Entera Daitezela - <https://www.youtube.com/watch?v=5ddLOc2z01k>
- Chocolate remix - Te dije que no <https://www.youtube.com/watch?v=qLq9xieoDHQ>
- Rigoberta Bandini - Ay mamá <https://www.youtube.com/watch?v=-z9qeALR7j0>
- Playlist BBarik: <https://open.spotify.com/playlist/5nOPQl8ZNgz49sk4OynV6a>

PELÍCULAS Y SERIES INTERESANTES

Series:

Para 16-18 años:

- Euphoria <https://www.youtube.com/watch?v=nqSQUrlnB9s>
- La asistenta <https://www.youtube.com/watch?v=mh74GxCD6yA>
- El cuento de la criada <https://www.youtube.com/watch?v=kijUSE0VBEw>

Para 14-15 años:

- SKAM <https://www.youtube.com/watch?v=0xmMI8v4ChI>
- Merlí https://www.youtube.com/watch?v=edqD0r_fpps
- Sex education <https://www.youtube.com/watch?v=OiSL1pwE7Ck>

Para 12-13 años:

- Heartstopper <https://www.youtube.com/watch?v=VEQThz1bZC0>
- La otra mirada https://www.youtube.com/watch?v=p3FKGuK_p-k

Películas:

Para todas las edades:
<ul style="list-style-type: none"> 80 egunetan https://www.youtube.com/watch?v=hj1uSjYMij4
Para 16-18 años :
<ul style="list-style-type: none"> Sufragistas https://www.youtube.com/watch?v=XVw1MUzjthI Figuras ocultas https://www.youtube.com/watch?v=PVCa9NGEwpl El hombre invisible (2020) https://www.youtube.com/watch?v=IKkLZvWf-Zc La fuente de las mujeres https://www.youtube.com/watch?v=OpEMGycyRKM&t=12s Una joven prometedora https://www.youtube.com/watch?v=aMJUYFCnEMI
Para 14-15 años:
<ul style="list-style-type: none"> Frida https://www.youtube.com/watch?v=qQdv0o9MOUo&t=7s Una cuestión de género https://www.youtube.com/watch?v=Qk4bcoWQQtY Shirley Valentine https://www.youtube.com/watch?v=Cwx9pJ1mVR0 Brokeback Mountain https://www.youtube.com/watch?v=Jd_yMVG9oM0
Para 12-13 años:
<ul style="list-style-type: none"> Carmen y Lola https://www.youtube.com/watch?v=U9-aOMnyekw Las horas https://www.youtube.com/watch?v=TZJCVilXbjQ Billy Elliot https://www.youtube.com/watch?v=0g1YvKDdIfc Enola Holmes https://www.youtube.com/watch?v=JlrAwZAVUr4

Vídeos:

Para 16-18 años :
<ul style="list-style-type: none"> Esteretipos https://www.youtube.com/watch?v=fXBxOaLcMZg "Despierta" https://www.youtube.com/watch?v=cQwJxhIF4DI Corto VG "El orden de las cosas" https://www.youtube.com/watch?v=hfGsrMBsX1Q Corto VG Corto LGTBI "De vuelta" https://www.youtube.com/watch?v=nOhLlI4Mz7I
Para 14-15 años:
<ul style="list-style-type: none"> Corto LGTBI "Mai" https://www.youtube.com/watch?v=g4Nn5npg55k Experimento social https://www.youtube.com/watch?v=0FzThcf4rWQ Frases que escuchan los hombres a lo largo de su vida, para romper estereotipos (también puede ser para 16-18) https://www.youtube.com/watch?v=lvS5WloJzvc Frases que escuchan las mujeres a lo largo de su vida, para romper estereotipos (también puede ser para 16-18) https://www.youtube.com/watch?v=wl3CLakCZmA "Si tu chico te da miedo cuéntalo" https://www.youtube.com/watch?v=aMLHg6D-4gU

Para 12-13 años:

- Para trabajar los estereotipos (incluso se puede hacer la actividad que aparece en el vídeo) <https://www.youtube.com/watch?v=pJvJo1mxVAE>
- También para trabajar estereotipos <https://www.youtube.com/watch?v=s82iF2ew-yk>
- Control digital https://www.youtube.com/watch?v=ub9rWnmiq_g
- “Caperucita dice no” <https://www.youtube.com/watch?v=xCEEKqcSFL0&t=206s>
- Mikromatxismoak(euskara) <https://www.youtube.com/watch?v=2xPWWGLClmQ&t=212s>
- Corto infantil LGTBI “OUT” <https://www.youtube.com/watch?v=OkLZN0ziLul>

OTROS RECURSOS

- *EmariAPP* (enlace de descarga): <https://emariapp.kalaka.eus/>
- Beldur Barik (web): <https://www.beldurbarik.eus/>
- Colección de guías Rebeldes de Género: <https://www.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/educarparalaigualdad/coleccion-rebeldes-de-genero/>

ANEXO 2: PREGUNTAS

ACTIVIDAD 9 - PREGUNTAS IMPRIMIBLES Y RECORTABLES

1. Actualmente, el 8 de marzo es el Día Internacional de la Mujer establecido de manera oficial desde el año 1975. ¿Sabes por qué se celebra en esta fecha concreta?

OPCIÓN A: Conmemora una huelga de mujeres contra la precariedad laboral durante la Revolución Industrial en Nueva York, en 1857.

OPCIÓN B: Conmemora la Primera Conferencia Internacional de Mujeres Socialistas en Stuttgart, en 1907.

OPCIÓN C: Ambas son correctas.

Respuesta: C Durante esta jornada se celebran los derechos conquistados por las mujeres en todos los ámbitos y se conmemora la larga historia de luchas y sacrificios para conseguirlos. Resulta complicado fijar un motivo por el cual se escogió el 8 de marzo para celebrar el Día Internacional de la Mujer. Se cree que la gran huelga de marzo de 1857, junto con otra de 1908 (ambas en Nueva York), fueron dos de los precedentes más claros. Las conferencias que se celebraron los años siguientes por parte de organizaciones socialistas también se consideran un paso previo. Por estos motivos la ONU escogió el 8 de marzo.

2. El feminismo es lo contrario al machismo

VERDADERO / FALSO

Respuesta: Falso. Feminismo es el 'principio de igualdad de derechos de la mujer y el hombre' y el 'movimiento que lucha por la realización' de esa igualdad. Por su parte, el machismo es la 'actitud de prepotencia de los varones respecto a las mujeres' y 'forma de sexismo caracterizada por la prevalencia del varón'.

3. Durante el siglo XVIII, la Ilustración dio lugar a la Revolución Francesa, con la consiguiente "Declaración de los derechos del hombre y el ciudadano". Olympe de Gouges escribió la revolucionaria "Declaración de los derechos de la mujer y la ciudadana". ¿Qué ocurrió a continuación?

OPCIÓN A: Apareció el código civil de Napoleón que, entre otras muchas medidas, dejó sin derechos sociales y políticos a las mujeres.

OPCIÓN B: Se aceptaron todas sus reivindicaciones, lo cual supuso un gran avance para el feminismo.

OPCIÓN C: Cuando Napoleón llegó al poder, Olympe de Gouges fue nombrada ministra de igualdad.

Respuesta: A. Lo que se conoce como la primera ola del feminismo le debe mucho a esta mujer ilustrada. Olympe de Gouges, escritora y filósofa política, defendió firmemente la igualdad entre hombres y mujeres en una época en que el papel de la mujer se reducía al cuidado de la casa, de la descendencia y del hombre. Sus ideas revolucionarias le valieron la muerte bajo la hoja de la guillotina.

4. Ada Lovelace (Londres 1815-1852) es uno de los grandes nombres femeninos de la ciencia. Fue una fantástica escritora, ¿sabes por qué también está considerada una brillante científica?

OPCIÓN A: Descubrió dos nuevos elementos: el fósforo y el nitrógeno.

OPCIÓN B: Por inventar una mezcla que resultó ser un tinte de pelo desconocido hasta entonces.

OPCIÓN C: Se considera la primera programadora informática.

Respuesta: C. Esta científica poetisa, como se definía ella misma, tuvo la fortuna de tener una madre poco convencional en el contexto del siglo XIX: una amante de las matemáticas y activista antiesclavista. Ada Lovelace heredó su pasión por los números trabajando junto al matemático Charles Babbage. Gracias a su capacidad y su imaginación científica inventó el primer lenguaje de programación para transcribir los algoritmos de la máquina de Babbage, una especie de "ordenador mecánico".

5. Una dura represión terminó con los primeros "brotes" feministas. Sin embargo, el siglo XIX será testigo de un nuevo impulso del movimiento, una segunda ola conocida como el Sufragismo. Las primeras reivindicaciones que pedían el voto para las mujeres tuvieron lugar en Estados Unidos y se extendieron al Reino Unido. Las sufragistas inglesas fueron las primeras en usar unos métodos de lucha concretos... ¿sabes cuáles?

OPCIÓN A: Huelga de sexo con sus parejas.

OPCIÓN B: Huelgas de hambre, encadenamientos, sabotajes e incluso el uso de explosivos.

OPCIÓN C: Cortes de pelo radicales y tintes de pelo estrafalarios, algunas incluso llegaron a raparse la cabeza.

Respuesta: B. Una de las principales diferencias entre la primera ola feminista respecto la segunda es su activismo. A pesar de las continuas humillaciones, las mujeres que luchaban por el sufragismo tenían claro que conseguir el voto era fundamental, pues pensaban que el resto de los derechos se conseguirían inmediatamente después.

6. ¿Qué día se conmemora el 25 de Noviembre?

Respuesta: Día Internacional contra la Violencia hacia las Mujeres. Recordamos a las hermanas Mirabal, Minerva, Patria y María Teresa, conocidas como Las Mariposas, defensoras de los derechos ciudadanos de las mujeres en la República Dominicana y asesinadas el 25 de noviembre de 1960 por la dictadura de Rafael Leónidas Trujillo.

7. El machismo sólo afecta a las mujeres por eso son las que más reivindican, para tener los privilegios que tienen los hombres.

VERDADERO / FALSO

Respuesta: Falso. Para nadie es un secreto que los hombres gozan de mayores privilegios que las mujeres, pero también es habitual, debido al machismo, que sean cuestionados por romper los mandatos de género que la sociedad nos ha impuesto. Por ejemplo, cuando a los niños les dicen 'no llores, que los hombres no lloran', lo que se les está diciendo en realidad es que por ser hombre no pueden expresar sentimientos catalogados como 'débiles'.

8. Rellena esta frase con las palabras que faltan:

"El término techo de cristal hace referencia a las _____ o barreras invisibles que aparece en la _____ de las mujeres en su ascenso hacia _____ de _____ o _____"

Respuesta: Dificultades, profesión, puestos de poder o directivos.

9. ¿Quién fue una de las defensoras del voto femenino en el Estado?

OPCIÓN A: Gloria Fuertes

OPCIÓN B: Clara Campoamor

OPCIÓN C: Rosalía de Castro

Respuesta: B. El aniversario del voto femenino en España se ha convertido en un hito por el tesón en favor de los derechos de las mujeres de Clara Campoamor, quien ocupó en el Congreso un escaño por el Partido Radical de Alejandro Lerroux desde 1931 hasta 1934.

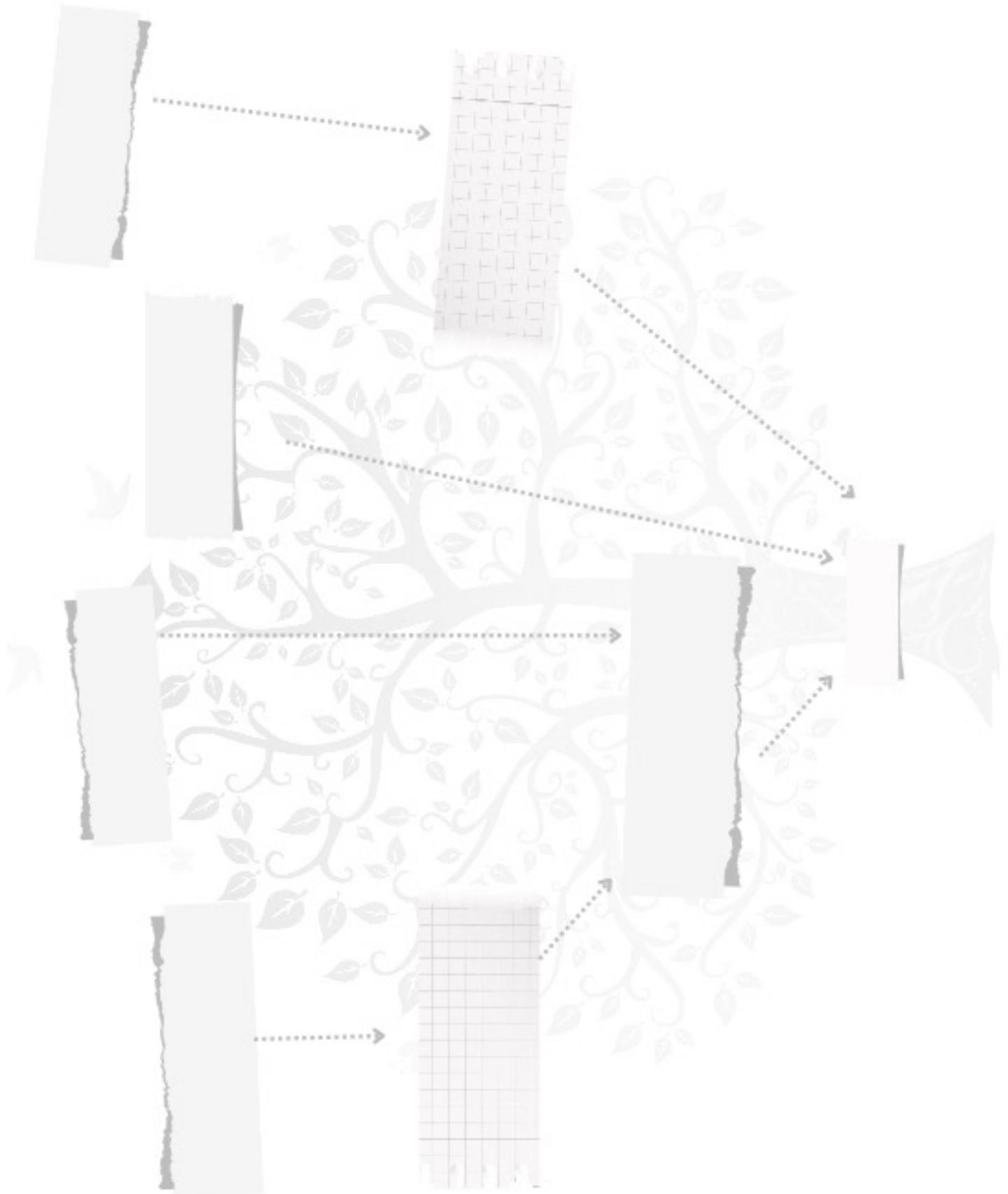
10. Rellena esta frase con las palabras que faltan:

"El empoderamiento es una manera de adquirir _____ e independencia de parte de un grupo social con _____ condiciones para _____ su _____. El empoderamiento femenino implica que las mujeres _____ en todos los sectores para establecer sociedades más _____ y tener mejor calidad de _____"

Respuesta: Poder, peores, mejorar, situación, participen, justas vida.

ACTIVIDAD 14- IMPRIMIBLE
(ejemplo y ficha en blanco para que cada persona rellene)





**ANEXO 3:
GLOSARIO COMPLEMENTARIO DE TÉRMINOS**

1. Acoso on-line o ciberacoso: Violencia que tiene como objetivo amenazar, avergonzar, intimidar o criticar a otra persona mediante el espacio digital y la tecnología, a través de comentarios denigrantes, *ciberbullying*, ciberviolencia de género, etc.

2. Acoso sexual: El acoso sexual implica cualquier comportamiento verbal o físico de naturaleza sexual que tenga como finalidad o provoque el efecto de atentar contra la dignidad de una persona. El acoso sexual se puede manifestar de múltiples formas: contacto físico no deseado por la otra persona, gestos vinculados a la sexualidad, petición de favores, comentarios, bromas, propagación de información acerca de las prácticas sexuales de una persona sin su consentimiento, etc.

3. Acuerdos en la pareja: Decisiones tomadas de manera conjunta desde la reciprocidad, la escucha, el diálogo y la autonomía personal.

4. Amor libre: Modelo de relaciones afectivo-sexuales que no presupone la exclusividad sexual, implícita en el modelo hegemónico de amor romántico, sino que se basa en la asunción de acuerdos entre las partes y la independencia y libertad de las personas individuales.

5. Amor romántico: Ideal romántico por el cual la pareja monógama se complementa y fusiona en un único ente con una duración de por vida. Dentro de este ideal la resignación, el sacrificio y la tolerancia son características fundamentales. El ideal del amor romántico forma parte del imaginario cultural de occidente y es reproducido a través de la publicidad, películas y series, con un gran número de producciones enfocadas a las mujeres. Este ideal, al integrarse dentro de un sistema patriarcal, genera el caldo de cultivo perfecto para relaciones de pareja con desequilibrios de poder.

6. Apropiación del espacio: La socialización diferenciada, la feminización de las tareas de cuidados y trabajos reproductivos y el urbanismo, entre otros muchos factores, tienen una implicación en el uso que hacemos del espacio considerado público. Así, nos encontramos con espacios masculinizados y también con que, en un mismo lugar, los hombres tienden a ocupar más espacio que las mujeres. Ejemplo de ello es el llamado manspreading o “despatarre” masculino: ocupación de los hombres de gran parte del espacio cuando comparten asiento en medios de transporte público. (Ver también Reapropiación del espacio).

7. Asexual: Denominación de una persona que no siente atracción sexual hacia otras personas, aunque puede mostrar orientación romántica e intelectual hacia diferentes personas, teniendo orientación heterorromántica, homorromántica o birromántica.

8. Autodefensa feminista: Conjunto de herramientas, actitudes y reacciones para enfrentar y erradicar la violencia machista. Herramienta individual y colectiva que no se refiere solamente a un ejercicio físico de defensa ante una agresión, sino que, además, implica un ejercicio ideológico, social, cultural y educativo.

9. Binarismo de género: La clasificación social de las personas en dos géneros, hombre y mujer. Se trata de un cúmulo de creencias y estereotipos sociales que dividen a las personas en dos categorías únicas y complementarias; la femineidad y la masculinidad. En este sistema binario, a estas dos categorías se las considera lo natural, y se les asocia diferentes características y estereotipos asociados a lo femenino y a lo masculino (características físicas, de personalidad, sociales...).

10. Bullying o acoso escolar: Conducta violenta que se da de manera repetida y mantenida en el tiempo con la intención de humillar, aislar y abusar de una persona. Se le llama "acoso escolar" ya que es una conducta que se suele dar entre pares y con frecuencia en el ámbito educativo. El *bullying* o acoso escolar es a menudo sexista y/o LGTBI+fóbico.

11. Bullying o acoso LGTBI+fóbico: Conducta violenta que se da de manera repetida y mantenida en el tiempo con la intención de humillar, aislar y abusar de una persona por su identidad LGTBI+ (o por la presunción de la misma). Se puede manifestar tanto a través de conductas verbales (insultos, palabras ofensivas...) como físicas (agresiones físicas, rechazo...).

12. Capacitismo: Discriminación basada en las capacidades (físicas, cognitivas, intelectuales, psicológicas, sociales) de las personas. Se parte de que una serie de capacidades son universales y deseables y aquellas personas que no responden a ellas son consideradas discapacitadas. Esta discriminación se refleja en el trato desigual que reciben las personas con una discapacidad y en la desigualdad de oportunidades en el ámbito laboral, social, de movilidad, etc.

13. Cyberbullying o Ciberacoso: Acoso que se da en el ámbito cibernético (redes sociales, aplicaciones de contactos, plataformas digitales...). El *ciberbullying* se produce en un entorno protegido y anónimo para la persona agresora, lo que puede generar mayor sensación de inseguridad e impunidad en la víctima. Además, el uso de las nuevas tecnologías puede implicar mayor difusión e impacto de las conductas de acoso.

14. Cibercontrol: Acciones que atentan a la libertad, intimidad y dignidad de las personas como los mensajes de acoso, preguntas y exigencia de respuestas sobre la localización, utilización de apps o hackers para la geolocalización, control de las redes sociales personales y contraseñas, amenazas de difusión de material de índole sexual, etc.

15. Ciberdelitos: Acciones que se perpetúan mediante un soporte informático o telemático y que atentan contra las libertades, bienes o derechos de las personas.

16. Ciberfeminismo: El feminismo que se articula en los espacios cibernéticos y señala las ciberviolencias sexistas y machistas que se dan en la red hacia las mujeres y personas de género no normativo, haciendo frente a estas violencias para su erradicación.

17. Ciberseguridad o seguridad informática: Conjunto de estrategias de autodefensa a través de la tecnología con el fin de protegerse de las ciberviolencias que se puedan recibir.

18. Ciberviolencia: Violencia que se ejerce en los medios digitales. Estos se pueden dar de diferentes maneras: acoso, ciberataques, hackeos, robo de identidad, comentarios denigrantes, etc.

19. Ciberviolencias de género: Violencias en todas sus formas a través de las plataformas y espacios digitales que los hombres utilizan con el fin de controlar, humillar, dañar a la pareja, ex-pareja o mujer con la que tengan o hayan tenido una relación sexo/afectiva.

20. Códigos masculinos: Conjunto de reglas que marcan la forma “adecuada” de comportarse para las personas socializadas como hombres.

21. Coitocentrismo: Conjunto de creencias y prácticas que establecen el coito como la práctica sexual central o incluso única.

22. Consentimiento: Proviene de la terminología jurídica y se refiere al hecho de permitir o aceptar. En el contexto de la violencia sexual, el movimiento feminista ha subrayado que el consentimiento en una relación sexo afectiva no tiene por qué implicar deseo. De hecho, cuando existe una relación de poder, puede darse consentimiento por miedo o protección. Así, en el ámbito de la prevención es importante educar en unas relaciones sexuales basadas en la libertad, el placer, el respeto mutuo y el cuidado.

23. Corporativismo masculino: Conjunto de dinámicas y actitudes que pueden darse entre chicos y hombres que refuerzan la masculinidad hegemónica y el machismo. Por ejemplo: humor sexista; negación y/o normalización de la violencia machista; cuestionamiento de las denuncias o silenciamiento de agresiones y conductas machistas; rechazo y menosprecio por lo considerado “femenino”; rechazo de las muestras de afecto entre chicos y hombres; menosprecio de la homosexualidad, etc.

24. Deseo: Anhelo o interés que surge hacia una persona desde un aspecto romántico y/o sexual. El heteropatriarcado ha influido en cómo entendemos el deseo, en qué es lo que debe ser deseable y cómo ha de serlo. Sin embargo, el deseo no tiene norma, es diverso y se puede sentir y expresar de múltiples formas y hacia una o varias personas.

25. Dismorfia corporal: La dismorfia corporal o dismorfofobia es una distorsión de la percepción de la propia imagen física. Esta percepción empuja a la persona a buscar la perfección en su imagen, tratando así de ocultar aquellas partes que le desagradan o considera que son defectuosas.

26. Diversidad corporal: Concepto que hace referencia la existencia de diversidad de cuerpos y que rompe con el imaginario que establece un único cuerpo como el deseable para cada género, y al que todas las personas tienen que intentar asemejarse.

27. Empoderamiento: Término acuñado en el año 1995 en la Conferencia Mundial de las Mujeres en Beijing (Pekin) para referirse al aumento de la participación de las mujeres en los procesos de toma de decisiones y acceso al poder. A día de hoy el término empoderamiento también recoge el siguiente significado: la toma de conciencia del poder individual y colectivo de las mujeres; el poder sobre sí mismas.

28. Erotizar el buen trato: Conceptualización que promueve un erotismo basado en el respeto, los cuidados y las expresiones de afecto, entre otros. El erotismo se refiere a las conductas y actitudes manifiestas que incitan a la interacción y a la actividad sexual.

29. Espacios ciberfeministas: Espacios digitales en los que hay presencia de feministas y una práctica feminista, que se visibiliza mediante comentarios, imágenes, textos o conductas que ayudan a construir espacios seguros libres de violencias sexistas y un espacio de empoderamiento y seguridad para todas las personas, en especial para las mujeres y personas disidentes del género binario.

30. Espacios cibersexistas: Espacios digitales que se caracterizan por la presencia y el uso de la violencia sexista.

31. Espejismo de la igualdad: Idea de que la igualdad formal supone la igualdad real. Se dice que vivimos el espejismo de la igualdad cuando una sociedad cree que la igualdad está lograda simplemente porque existe una ley que recoge ese derecho. La juventud de hoy en día vive mayoritariamente este espejismo puesto que ha nacido en la igualdad formal.

32. Estereotipos de género: La idea o prejuicio generalizado sobre los atributos, características o funciones sociales que hombres y mujeres deberían poseer y/o desempeñar. Según estos, mujeres y hombres deben actuar y comportarse acorde con los estereotipos sociales impuestos para el género asignado a su sexo.

33. Falocentrismo: Dentro del sistema patriarcal existen un conjunto de ideas, creencias y prácticas mediante las que se asume el falo (el pene) como seña identitaria de los hombres y, a su vez, a los hombres como referentes sociales. En el plano sexual, el falo se sitúa como el centro de la sexualidad y como el órgano prioritario al que satisfacer; las relaciones sexuales son consideradas tales si el falo cumple una función clave dentro de las mismas; se prioriza el placer de aquellas personas con falo y vistas como hombres, etc.

34. Fat-shaming: Concepto proveniente del inglés que significa Gorda (*fat*)-shaming (avergüenza). Es un tipo de violencia que se ejerce sobre aquellas mujeres que la sociedad percibe de manera negativa por no cumplir los estándares físicos de "belleza y salud", haciendo hincapié en el peso, la falta de salud, etc.

35. Femicidio: Realidad estructural de asesinatos de mujeres en manos de hombres por el hecho de ser mujeres. Este término ha sido empleado para denunciar la falta de implicación y compromiso por parte de las autoridades de los estados para prevenir y erradicar casos de desapariciones y crímenes de niñas y mujeres.

36. Feminidad disidente: La feminidad es un constructo social basado en los ideales de feminidad. La construcción de la feminidad se erige en base a determinadas características físicas y sociales asociadas a cómo tienen que ser las mujeres y su feminidad. Por lo que una feminidad disidente es la que se aleja de esas normas establecidas y rompe con los estereotipos asociados a lo femenino.

37. Feminismo: Movimiento social, político, histórico y cultural que reivindica la transformación del orden social patriarcal en una sociedad de igualdad de oportunidades y opciones para todas las personas, independientemente de su identidad y/o expresión sexogenérica. Se trata de un movimiento social heterogéneo, en el que han existido diferentes corrientes y olas. Diccionario ideológico feminista (Victoria Sau): “El feminismo es un movimiento social y político que se inicia formalmente a finales del siglo XVIII -aunque sin adoptar todavía esta denominación- y que supone la toma de conciencia de las mujeres como grupo o colectivo humano, de la opresión, dominación, y explotación de que han sido y son objeto por parte del colectivo de varones en el seno del patriarcado bajo sus distintas fases históricas de modelo de producción, lo cual las mueve a la acción para la liberación de su sexo con todas las transformaciones de la sociedad que aquella requiera”.

38. Gaslighting: Puede traducirse como “hacer luz de gas” y significa “intentar que alguien dude de su razón o juicio mediante una prolongada labor de descrédito de sus percepciones y recuerdos”.

39. Género: Construcción social y cultural enraizada en las diferencias biológicas asociadas con el sexo. El género asocia una serie de características como femeninas y masculinas y las asume como inherentes de las personas consideradas mujeres u hombres, respectivamente.

40. Ghosting: Término que viene del inglés: ghost, fantasma, y que se refiere a aquellas personas, que pueden estar iniciando algún tipo de relación con una persona, y de repente, un día desaparecen sin previo aviso y sin dar explicaciones.

41. Gordofobia: Discriminación hacia las personas gordas por el hecho de serlo, basada en un conjunto de creencias sobre las personas según su volumen corporal, que generalmente las invisibilizan y rechazan. La gordofobia se diferencia de la violencia estética en que genera agresiones machistas específicas y es un sistema de opresión propio.

42. Grooming: Violencia ejercida por parte de una persona adulta sobre una persona menor a través de los espacios digitales. La persona adulta crea una relación de confianza, para después ejercer abuso sexual, explotación sexual o tráfico de personas.

43. Happy slapping: Concepto acuñado en Reino Unido en 2005 y ligado al *ciberbullying*, que se refiere a la grabación de una agresión física, verbal o sexual (planeada o espontánea) y su difusión en las redes. El objetivo de esta difusión es ganar likes, ganar seguidores o popularidad.

44. Hegemonía: Predominio de algo o alguien sobre otro algo o alguien. En las sociedades occidentales encontramos que existe una hegemonía dentro de las relaciones sociales, así la sociedad predomina las relaciones heterosexuales, las masculinidades hegemónicas o los géneros binarios sobre otro tipo de relaciones e identidades.

45. Heterocentrismo: Conjunto de creencias que asumen la heterosexualidad como la orientación sexual “normal” y “deseable” y establecen esa orientación sexual como la norma. Las orientaciones y expresiones del deseo sexual no heterosexuales se consideran residuales, se invisibilizan y se discriminan.

46. Heteronormatividad: Sistema social, económico y político del patriarcado que establece la heterosexualidad como la única orientación sexual y expresión del deseo aceptable y “normal”. Este sistema de creencias establece los roles asociados a lo “masculino” y lo “femenino” y los considera complementarios y naturales.

47. Hipersexualización: Poner el foco en los atributos sexuales y dejar en un segundo plano el resto de cualidades de una persona (en concreto, las mujeres). Esta hipersexualización responde a la idea de que una mujer tiene que ser atractiva sexualmente. Por lo que la representación (sexualizada) de las mujeres se centra en su cuerpo y atributos sexuales.

48. Homosexualidad: Orientación sexual que se define como la atracción sexual y/o afectiva que siente una persona por otra del mismo sexo/género.

49. Identidad y expresión de género: La identidad de género es la percepción y manifestación personal del propio género, independientemente del sexo biológico o del género asignado al nacer. La expresión de género es el conjunto de características a través de las cuales una persona se expresa; la apariencia, el comportamiento, la actitud, los gestos... La expresión de género de una persona no tiene por qué concordar con su identidad de género ni con su orientación sexual.

50. Igualdad formal: Principio que determina que mujeres y hombres son iguales ante la ley, y por lo tanto todas ellas tienen los mismos derechos y deberes.

51. Lenguaje sexista: Uso discriminatorio del lenguaje por razón de sexo; este uso se da mediante los vocablos escogidos o por el modo de estructurarlos. Esta discriminación está presente en la connotación de las palabras (zorro/zorra), el uso androcéntrico del lenguaje con el masculino genérico, en los artículos, etc.

52. LGTBI: Siglas de Lesbianas, Gays, Transexuales, Bisexuales e Intersexuales. Cuando a estas siglas se le suma un símbolo “+”, se engloba toda la diversidad de identidades que no se adscriben al binarismo sexogénico (mujer-hombre) ni a la heteronormatividad.

53. LGTBI+fobia: Rechazo hacia las personas por su orientación sexual no heterosexual. Se articula a través de un conjunto de pensamientos, conductas y actitudes discriminatorias y de desprecio. La LGTBI+fobia estructural, además, conlleva una desigualdad de oportunidades y derechos.

54. Machismo: Conjunto de ideas, comportamientos y actitudes sexistas, que tienen como finalidad ejercer la dominación de los hombres sobre las mujeres. El machismo se ejerce sobre los hombres y las mujeres perpetuando los géneros hegemónicos.

55. Machitrolls: Hombres que realizan actos sexistas y machistas en el espacio digital realizando comentarios o acciones que denigran la dignidad de las mujeres. Estos actos sexistas y machistas tienen como objetivo mostrar el dominio de los hombres sobre las mujeres, así como su superioridad.

56. Mandatos de género: Exigencias sociales específicas para cada género. Se trata de un conjunto de conductas, características y cualidades que las personas han de cumplir, siendo las de las mujeres consideradas femeninas y las de los hombres masculinas.

57. Mansplaining: Este concepto combina las palabras inglesas *man* [hombre] y *explaining* [explicar]. Hace referencia a aquellas situaciones en las que un hombre explica algo a una mujer, generalmente con tono condescendiente, asumiendo que ella necesita una aclaración porque es ignorante en la temática.

58. Misoginia: Odio y rechazo hacia las mujeres y las expresiones de lo considerado "femenino" (lo doméstico, lo emocional, lo privado, lo terrenal...).

59. Mitos del amor romántico: Ideales o creencias que refuerzan la hegemonía del modelo ideal de amor romántico y mediante los que nos socializamos.

60. Optimismo obligatorio: Norma social tácita, relacionada con el postureo, que implica presión social para ignorar, ocultar o autocensurar emociones consideradas negativas (tristeza, rabia, dolor) o experiencias no consideradas exitosas (aburrimiento, fracaso, falta de reconocimiento social, pobreza...). Cobra un gran peso entre jóvenes y tiene gran presencia en redes sociales.

61. Pansexualidad: Atracción que siente una persona por otra, sin tener en cuenta su sexo, identidad de género u orientación sexual.

62 Patriarcado: Es un sistema social basado en el binarismo de género (hombres y mujeres) y en el que los hombres y lo masculino tienen mayor poder y privilegio social que las mujeres y lo femenino. Se trata de un sistema de desigualdad entre sexos basado en las diferencias entre los mismos.

63. Perspectiva de género: Abordaje que permite asegurar la visibilización y análisis de la realidad de las mujeres y otros colectivos invisibilizados y tiene en cuenta el sistema patriarcal en el que vivimos a la hora de realizar un análisis o implementar diferentes acciones.

64. Poliamor: Manera de entender las relaciones afectivo-sexuales basada en la asunción de la capacidad de los seres humanos de desarrollar deseo y sentimientos románticos por varias personas de manera simultánea. Diferentes feministas han trabajado el concepto de poliamor y la importancia de poner los cuidados en el centro mediante la responsabilidad afectiva.

65. "Postureo": Conjunto de dinámicas que buscan aparentar un cierto estilo de vida o estado emocional irreal o impostado con el fin de responder a expectativas y mandatos sociales actuales como la felicidad permanente, la belleza normativa, ciertos planes relacionados con el lujo, lo exótico... Estas expectativas están atravesadas por el sistema patriarcal. En el caso de las mujeres la representación de la imagen cobra un gran peso.

66. Prácticas genéricas: Acciones que se realizan de manera cotidiana, y son aceptadas y compartidas por la sociedad.

67. Presión de la mirada masculina: Concepto acuñado inicialmente para hacer referencia a las desigualdades de género en el cine y posteriormente utilizado para hacer referencia a las dinámicas de cosificación de los cuerpos de las mujeres. La mirada masculina cosifica a la mujer como un objeto, tiene un gran impacto en la vida de las mujeres y convierte la visión de los hombres en una responsabilidad de las mujeres.

68. Reapropiación del espacio: Manera de visibilizar las desigualdades existentes, así como una reapropiación de espacios considerados masculinos como parte de un proceso de empoderamiento. Ejemplo de ellos son las diferentes acciones realizadas por el movimiento feminista bajo la consigna, las calles también son nuestras.

69. Redes sororas: Espacios en los que diversos grupos de mujeres se apoyan, defienden, y trabajan juntas para hacer frente a la opresión machista y sexista que sufren las mujeres por el simple hecho de serlo. Estos espacios, se caracterizan por tener cierta conciencia de la opresión machista y por ser espacios seguros para las mujeres.

70. Relación de afectividad: Relación interpersonal en la que se movilizan los afectos. Culturalmente se tienden a valorar más los aspectos físicos e intelectuales de las relaciones afectivosexuales y se infravalora el lado afectivo y emocional de éstas. La expresión de los afectos y la ternura a menudo son entendidas por la juventud como una expresión de vulnerabilidad. Por ello resulta importante incidir en la expresión de los afectos para unas relaciones basadas en el cuidado mutuo y los buenos tratos.

71. Relación Sexual: Relación interpersonal que implica compartir la sexualidad y puede involucrar o no la genitalidad, los afectos y/ o cualquier órgano sensorial.

72. Responsabilidad afectiva: Cuidado y respeto por la una persona con la que se mantiene una relación con implicación emocional, haciéndose consciente de las consecuencias que los propios actos y actitudes pueden tener en la otra persona.

73. Rol de género: Los roles de género son los comportamientos y normas sociales basadas en el binarismo de género (hombres y mujeres). Son comportamientos y características asociadas a cada género y basadas en la construcción social de la masculinidad y la feminidad. Son el conjunto de normas, convenciones y representaciones culturales que establece la sociedad en base al sexo de una persona.

74. Sexismo: Actitudes que favorecen y perpetúan la desigualdad y la jerarquización en el trato que reciben las personas y basadas en la idea de la diferencia sexual. Estas actitudes y conductas perpetúan la dominación de los hombres sobre las mujeres y otras identidades sexogenéricas.

75. Sexspreading: También conocido como “pornovenganza”, consiste en compartir información o contenido privado e íntimo de otra persona sin su consentimiento, incluidas imágenes sexualizadas.

76. Sexting: Acción de enviar fotos o videos de imágenes íntimas o sexuales a otra persona mediante una herramienta tecnológica. El *sexting* puede ser consentido o no. La difusión de este tipo de contenidos puede llevarse a cabo con la finalidad de desacreditar, así como de mostrar el poder que tienen los agresores sobre ellas.

77. Sextorsión: Método de chantaje utilizado para amenazar a alguien con hacer público material fotográfico o un vídeo íntimo o sexual. Se utiliza como medio para controlar y castigar a las mujeres, publicando sus cuerpos con la intención de que la sociedad la censure o le haga sentir vergüenza.

78. Sistema patriarcal: Estructura de opresión que tiene como principio la superioridad de los hombres sobre las mujeres y que se reproduce en todos los ámbitos de la sociedad. Se trata de una organización social estructurada en base a la segregación dual de los sexos, los géneros y la sexualidad. El mecanismo es el siguiente: primero se divide, luego se construye la diferencia y se genera una relación jerárquica entre las diferencias, es decir, pasando de la diferencia a la desigualdad.

79. Slut-shaming: Concepto proveniente del inglés que significa Puta (*Slut*)-Avergonzar (*shaming*). Es un tipo de violencia que se ejerce sobre las mujeres, utilizando su sexualidad para avergonzarlas o hacerlas sentir culpables. con el fin de presionar y controlar la sexualidad femenina, castigando a aquellas mujeres a las que se las percibe como “promiscuas” o que se considera que transgreden las normas de género relacionadas con la sexualidad.

80. Socialización diferencial: Proceso de aprendizaje diferenciado según el género asignado. Mediante mecanismos cognitivos y sociales aprendemos a adscribirnos a una identidad de género, a través de conductas, valores y actitudes que se consideran, socialmente adecuadas.

81. Sororidad: Actuación cómplice y de cuidado mutuo entre mujeres para trabajar juntas, protegerse y construir movimientos de lucha contra la opresión machista y sexista que sufren por el simple hecho de ser mujeres.

82. TIC: Acrónimo de Tecnologías de la Información y Comunicación. Las TIC engloban todos aquellos recursos, herramientas y programas que permiten procesar, administrar y compartir la información a través de varios soportes tecnológicos.

83. Violencia contra las mujeres: Aquella violencia ejercida hacia las mujeres por el hecho de serlo. Esta violencia proviene de la misoginia y de la dominación de los hombres sobre las mujeres. La violencia contra las mujeres, se da de forma directa o indirecta a través de estrategias y violencias múltiples: violencia estructural, cultural, económica, física, sexual, psicológica, ambiental y simbólica.

84. Violencia de control: La violencia a través del control es un tipo de violencia y manipulación psicológica y emocional. Se ejerce a través de prácticas como espiar, amenazar, coaccionar, chantajear, humillar, intimidar y otras formas de coartar la libertad de una persona. Actualmente es un tipo de violencia comúnmente ejercida a través de las nuevas tecnologías y redes sociales.

LIBREIZAN
NONahi

CELEBRA,
ACTUA,
RESPONDE

