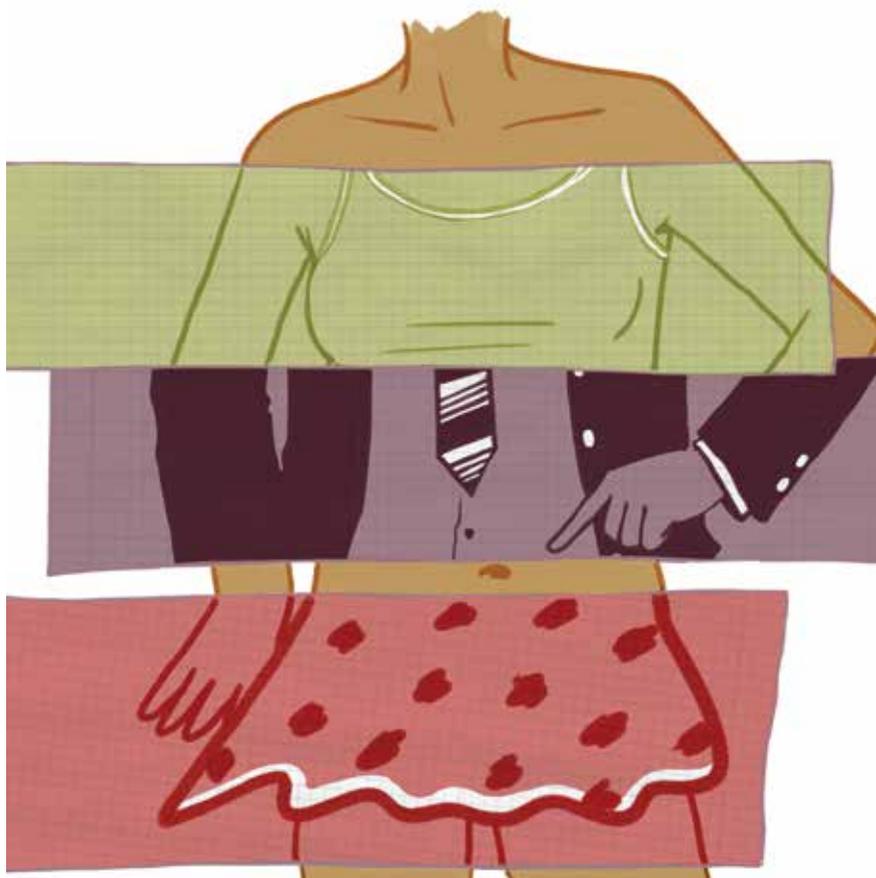
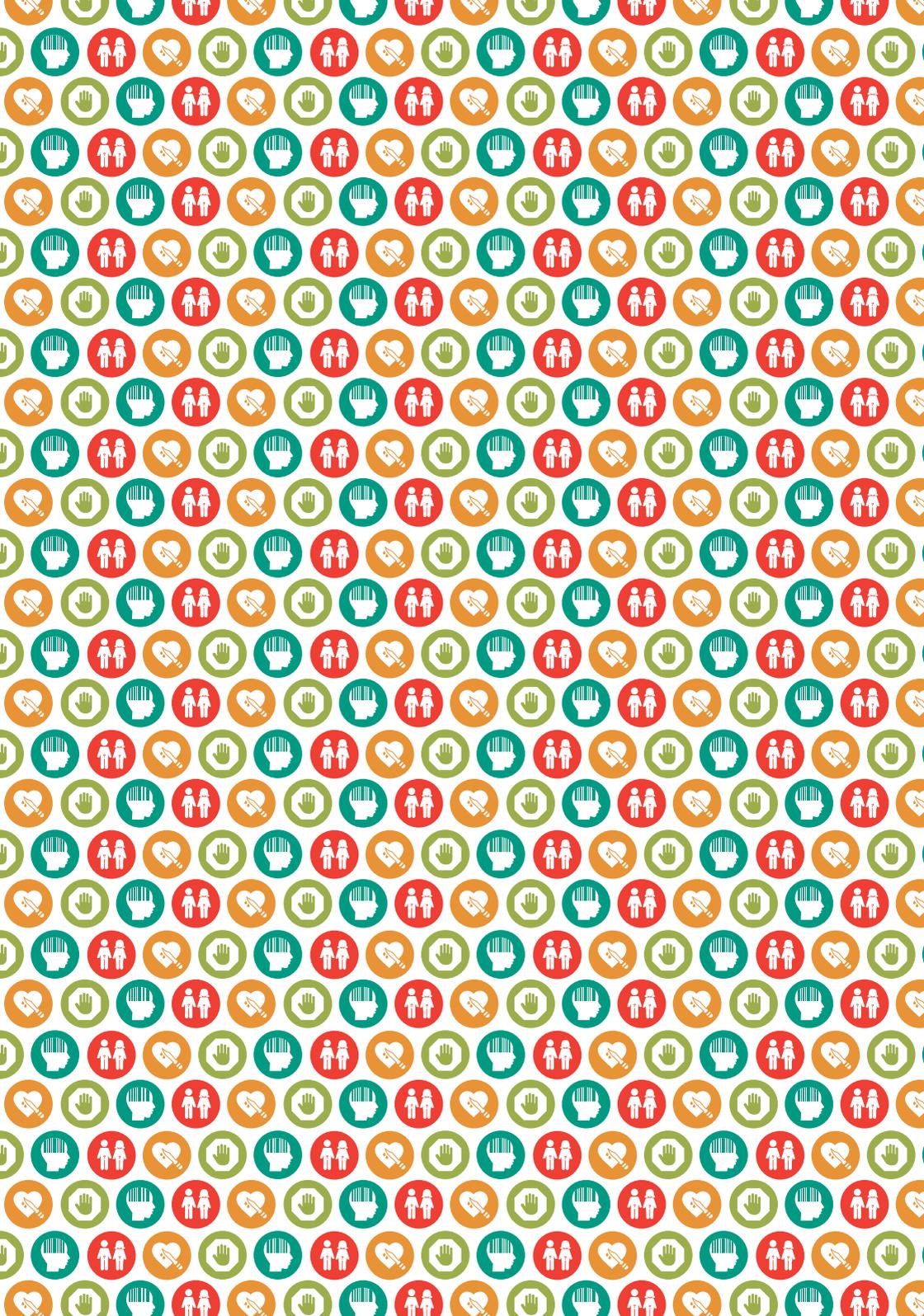




# Guía didáctica

Construyendo feminidades y masculinidades  
alternativas, diversas e igualitarias







## Guía didáctica

---

**Construyendo feminidades y masculinidades  
alternativas, diversas e igualitarias**

## **Coordinación**

Jéssica Domínguez y Jone Otero de UNESCO Etxea

## **Redacción**

Ainhoa López y Arkaitz Gorritxo de UNA Gestión y Comunicación

## **Ilustración**

Susanna Martín

## **Diseño y maquetación**

Señora Milton

## **Traducción a euskera**

Bakun Itzulpen eta argitalpen zerbitzuak, S.L

## **Impresión**

Garcinuño Comunicación Gráfica

**Depósito legal:** BI-1053-2018

© UNESCO Etxea, 2018

[www.unescoetxea.org](http://www.unescoetxea.org)



Con el apoyo de





### **Reconocimiento-No comercial-Sin obras derivadas 3.0 España.**

Usted es libre de copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra bajo las siguientes condiciones: Debe reconocer la autoría de la obra. No puede utilizar esta obra para fines comerciales. No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.

### **Licencia completa**



# Índice

<b>Introducción</b> .....	<b>005</b>
<b>Esquema de contenidos</b> .....	<b>007</b>
<b>Tema1</b> .....	<b>011</b>
Objetivos didácticos .....	<b>012</b>
Ideas clave .....	<b>012</b>
Actividades .....	<b>023</b>
<b>Tema2</b> .....	<b>032</b>
Objetivos didácticos .....	<b>033</b>
Ideas clave .....	<b>033</b>
Actividades .....	<b>042</b>
<b>Tema3</b> .....	<b>059</b>
Objetivos didácticos .....	<b>060</b>
Ideas clave .....	<b>060</b>
Actividades .....	<b>068</b>
<b>Tema4</b> .....	<b>074</b>
Objetivos didácticos .....	<b>075</b>
Ideas clave .....	<b>075</b>
Actividades .....	<b>085</b>
<b>Glosario</b> .....	<b>091</b>

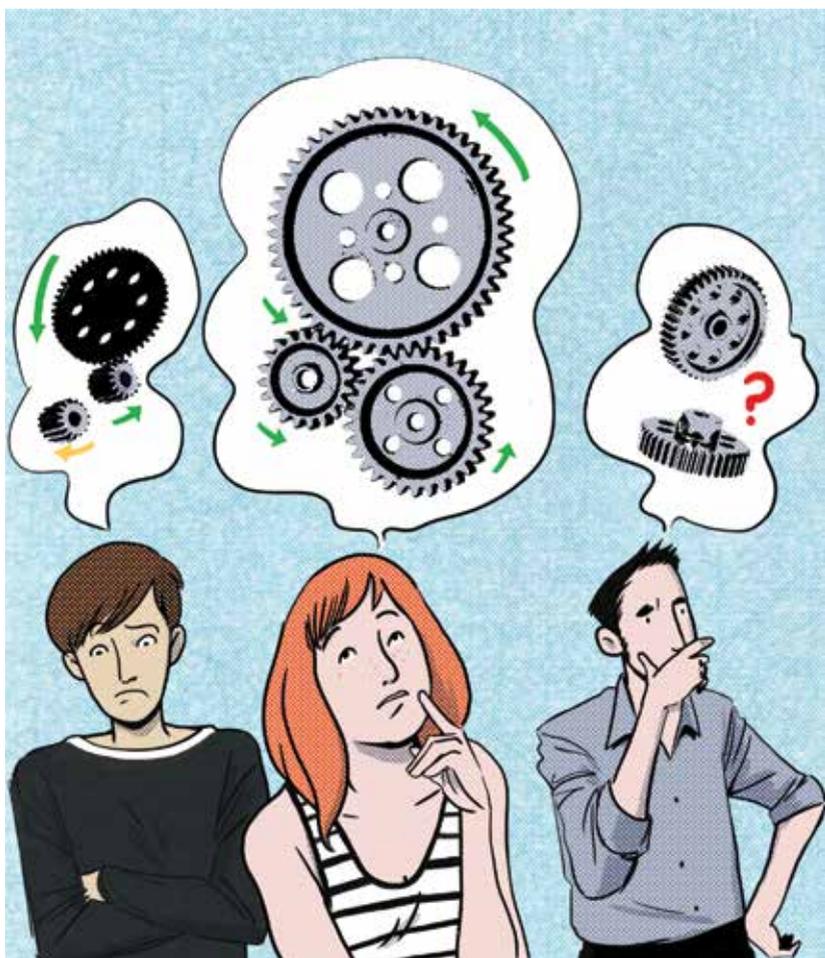
# Introducción

Trabajar temáticas relacionadas con valores siempre es un reto: supone buscar información, identificar los contenidos y las dinámicas más pertinentes para cada grupo, planificar acciones en el aula... En definitiva, es un reto profesional, como educadores y educadoras que sois.

Abordar la temática que plantea esta Guía -las desigualdades, la masculinidad y la feminidad-, sigue siendo tan necesario como controvertido. Hoy en día, todo el mundo reconocemos como un valor positivo la igualdad y la mayoría de la sociedad censura el machismo, así como la xenofobia, la homofobia y la transfobia. Pero, ¿qué significa para cada cual la igualdad? ¿Qué argumentos de la teoría feminista y del discurso de la igualdad me “escuecen” un poco a veces? ¿Cómo recibo las reivindicaciones de los colectivos LGTBI? ¿Y las campañas y denuncias de las organizaciones antirracistas?

Tenemos interiorizados los valores de igualdad y equidad en el plano racional. Sin embargo, hasta la persona más concienciada se enfrenta muchas veces con contradicciones internas y resistencias al cambio. Porque trabajar la igualdad, inevitablemente, nos acaba interpelando sobre nuestras creencias, nuestras actitudes, nuestras conductas y nuestra coherencia. Y revisarse no es cómodo, porque puede remover nuestros cimientos. Y remover nuestras bases puede llevarnos a considerar necesario cambiar algunas cosas. Y cambiar cosas cuesta, porque cuesta salir de las inercias, de lo que nos es conocido y familiar.

Suena costoso, pero este es, precisamente, el reto que os lanzamos con este material: que, además de utilizarlo como una herramienta que facilite el trabajo en el aula, lo viváis como una oportunidad para enfrentaros a vuestras propias dudas, cuestionamientos y resistencias internas. Para, de esa manera, combinando lo emocional con lo racional, seamos capaces de trabajar propuestas educativas realmente transformadoras.





## Tema 1

**El origen de la desigualdad**  
cómo nos convertimos en mujeres  
y en hombres.

### Objetivos didáticos

Generar espacios donde, a través de la participación activa y el intercambio de visiones y experiencias vivenciales, el alumnado entienda las causas de las desigualdades de género y conozca sus consecuencias

Despertar en el alumnado reflexiones que permitan analizar críticamente la realidad social y combatir prejuicios sobre la realidad de personas de diferentes orígenes, y con identidades sexuales y de género diversas.

Introducir metodologías y dinámicas orientadas a combatir los roles tradicionales de género.

### Actividades

**Actividad nº 1 Un marciano viene a verme**

**Actividad nº 2 Papás y Mamás**

**Actividad nº 3.1 Diferentes pero no desiguales**

**Actividad nº 3.2 Profesiones sin género**

**Actividad nº 3.3 Respeto a la diferencia**



## Tema2

**Los mitos del amor romántico**  
y su relación con las desigualdades  
y la violencia

### Objetivos didácticos

Reflexionar sobre cómo las mujeres y los hombres hemos asumido roles diferenciados también en lo que respecta a las relaciones de pareja.

Entender porqué asumir esos roles nos ha colocado en posiciones distintas y desiguales

Cuestionar ideas y mitos

Facilitar a las adolescentes herramientas que les ayuden a identificar comportamientos controladores y violentos por parte de sus parejas chicos.

### Actividades

**Actividad n° 1 ¿Cómo quieres querer?**

**Actividad n° 2 Emociones, sentimientos y deseos**

**Actividad n° 3.1 Videoforum “Dibujando el género”**

**Actividad n° 3.2 Videoforum “Abriendo el cuerpo y la mente”**

**Actividad n° 4 El test de emociones, sentimientos y deseos**



### Tema3

**Las violencias machistas**  
cómo nos convertimos en mujeres  
y en hombres.

#### Objetivos didáticos

Reflexionar sobre  
cuáles son las raíces de  
las violencias que sufren  
las mujeres

Entender que la  
violencia contra las  
mujeres no se limita a la  
violencia física

Aprender a  
identificar otras  
expresiones de  
violencias machistas  
diferentes a la física,  
que son más sutiles y  
están más normalizadas,  
como la violencia  
psicológica.

Desmontar discursos  
estereotipados sobre  
el machismo en  
otras culturas, que  
contribuyen a difundir  
ideas xenófobas

#### Actividades

**Actividad n° 1 Violentómetro**

**Actividad n° 2 Aprendiendo a identificar violencias**

**Actividad n° 3 Actívate contra la violencia de género**



## Tema4

### Masculinidades

tradicionales y alternativas

### Objetivos didácticos

Comprender el significado y las implicaciones de la masculinidad hegemónica

Examinarse la cuota de masculinidad hegemónica que todas y todos llevamos dentro

Reflexionar sobre los efectos y consecuencias del modelo de masculinidad hegemónica en las mujeres y también en los hombres

Entender el concepto de micromachismo y aprender a identificar cómo se manifiesta en nuestros comportamientos diarios

Plantearse metas para ir deconstruyendo la masculina tradicional

### Actividades

**Actividad n° 1 Mi cuota de masculinidad hegemónica**

**Actividad n° 2 ¡Se busca hombre feminista!**

**Actividad n° 3 Videoforum igualitario**



## El origen de la desigualdad

---

**Cómo nos convertimos  
en mujeres y en hombres**

Proponemos comenzar esta guía didáctica por lo que, entendemos, es una de las claves del origen de la desigualdad: la construcción diferenciada de las identidades masculina y femenina, a partir de la asignación de cualidades distintas –y desequilibradamente valoradas- a cada uno de los sexos.

## Objetivos didácticos

---

Nos interesa trabajar contenidos que sensibilicen, pero también educar a través de metodologías que rompan la inercia de la desigualdad. Nuestras metas son:

- // Generar espacios donde, a través de la participación activa y el intercambio de visiones y experiencias vivenciales, el alumnado entienda las causas de las desigualdades de género y conozca sus consecuencias.
- // Despertar en el alumnado reflexiones que permitan analizar críticamente la realidad social y combatir prejuicios sobre la realidad de personas de diferentes orígenes, y con identidades sexuales y de género diversas.
- // Introducir metodologías y dinámicas orientadas a combatir los roles tradicionales de género.

## Ideas clave

---

### Se aprende a ser mujer y a ser hombre

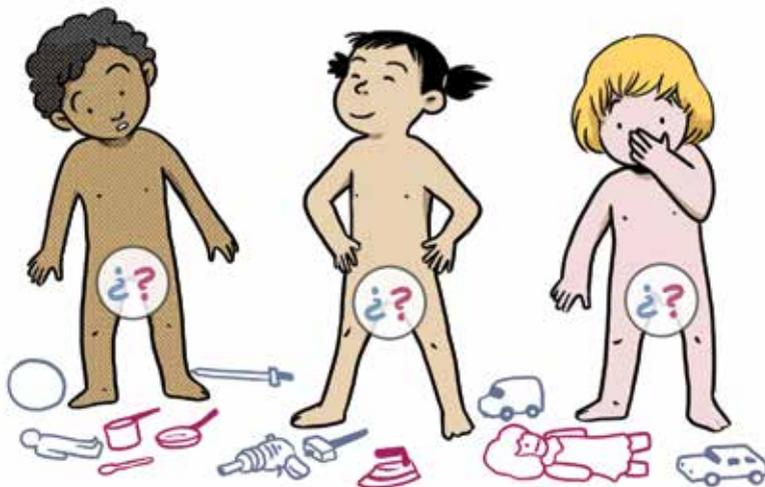
Vivimos en una sociedad estructurada en el binarismo de género, lo que significa que las personas somos clasificadas en dos sexos, hombre o mujer. A cada uno de los sexos se le asigna *per se* una identidad de género, masculina o femenina, a la que se atribuyen cualidades, habilidades y características diferenciadas (las mujeres son intuitivas/los hombres son insensibles). Además, se entiende como “lo natural” que el sexo, el género y la sexualidad vayan alineados por defecto. Esto es, una persona con genitales de hombre sólo se puede identificar con una identidad de género masculina y sentirse atraído por el sexo opuesto, las mujeres; y viceversa.

Este binarismo, además de excluir a personas con identidades sexuales diversas –lesbianas, gais, bisexuales, transgénero, transexuales...etc.-, ali-

menta un sistema de desigualdad entre mujeres y hombres, ya que en base a diferencias biológicas (dadas por la naturaleza), se construyen estereotipos que justifican diferencias en capacidades y habilidades (construidas socialmente), lo que –a la postre- deriva en desequilibrios en el acceso de unas y otros a los distintos espacios y ámbitos de la vida.

### ¿Qué son los estereotipos de género?

Los estereotipos son imágenes o ideas aceptadas comúnmente por un grupo y consideradas inmutables, naturales, imposibles de cambiar. En lo que respecta a las relaciones de género, existen aún ciertos estereotipos socialmente muy implantados –como que las mujeres son más sensibles por naturaleza, o los hombres más fuertes-, que contribuyen a construir una identidad rígida de ser hombre y ser mujer, lo que –a su vez- deriva en desigualdades de poder y no deja lugar a la diversidad.



### ¿Por qué los estereotipos de género contribuyen a generar desigualdades de poder?

Porque los estereotipos se basan en considerar que hay una serie de cualidades naturalmente femeninas y otras naturalmente masculinas. Y ello, a su vez, lleva a interiorizar como normal que haya diferencias respecto a cómo las

---

**Construyendo feminidades y masculinidades  
alternativas, diversas e igualitarias**

mujeres y los hombres ocupan algunos espacios, y que haya ámbitos, tareas, estudios o trabajos considerados más masculinos o más femeninos. Por ejemplo, los hombres siguen dedicando casi la mitad del tiempo que las mujeres a las tareas domésticas y de cuidados, mientras que las mujeres ocupan solamente el 27% de los puestos de dirección y gerencia en las empresas<sup>1</sup>. De la misma manera, los datos que arroja el mercado laboral reflejan esta tendencia de manera muy clara: mientras que los puestos en el sector de la industria están ocupados en un 83% por hombres, en el caso de las actividades artísticas, domésticas y de servicios, la mayor parte de las personas trabajadoras, el 80%, son mujeres<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> INE. Encuesta de la Población Activa. 2015.

---

<sup>2</sup> Ídem

Ante esta realidad, podemos pensar: ¿y qué hay de malo en que las mujeres y los hombres tengamos gustos o habilidades diferentes? La clave de por qué esta segmentación genera desigualdades está en que las cualidades asignadas a hombres y a mujeres, las tareas que realizan unos y otras, y los espacios que ocupan ellos y ellas reciben una valoración social muy diferente. Esto va derivando en una desigual ocupación de espacios, que va generando una brecha –social, salarial y de acceso a ciertos espacios de poder-, y que a su vez deriva en desequilibrio y desigualdad. Así, siguiendo el ejemplo anterior, las condiciones laborales y salariales en el sector de la industria son notablemente mejores que las del sector servicios y, por supuesto, que las del sector del trabajo doméstico.

Además, los estereotipos de género refuerzan en el inconsciente simbólico de nuestras sociedades, una serie de sutiles creencias y actitudes que normalizan esta diferente consideración de lo femenino y lo masculino. Esto se observa de manera muy patente en muchos elementos simbólicos, como las letras de canciones, los guiones de películas y series, el uso del lenguaje y la manera en que la publicidad representa a las mujeres. Así, en el lenguaje encontramos muchos ejemplos sobre las diferentes connotaciones que tiene una misma palabra dependiendo de

su género: no es lo mismo llamar a alguien zorro que zorra, o sargento que sargenta. También nos encontramos diferentes maneras de tratar a mujeres y hombres de un mismo rango profesional. Por ejemplo, a muchas políticas de primer nivel se les llama por su nombre de pila, mientras que eso nunca ocurre cuando el político es un hombre (Mariano Rajoy, Soraya). El cuerpo de las mujeres es otro campo de batalla para la igualdad, ya que sigue siendo reclamo comercial y publicitario, y sigue siendo objeto de juicio: bien porque se espera que cumpla unos cánones estéticos, bien porque se culpabiliza a aquellas mujeres que manejan su propio cuerpo con autonomía y libertad.

3 Informe OIT  
2014.

### ¿Y por qué pasa esto?

Porque históricamente se nos ha colocado a mujeres y a hombres en ámbitos diferentes, a los hombres en lo público-productivo y a las mujeres en lo privado-doméstico. En base a las diferencias biológicas se ha interiorizado un supuesto “orden natural de las cosas”, según el cual es más “natural” que las mujeres asuman una serie de responsabilidades, como las del cuidado, y los hombres otras, relacionadas con lo productivo y el trabajo remunerado. Aun con toda la evolución que se ha producido en nuestras sociedades en las últimas décadas, todavía son patentes las consecuencias de esta segmentación: ¿cuántas mujeres conoces que se hayan acogido a reducciones de jornada por cuidado de menores, tras ser madres? ¿Cuántos hombres, al ser padres, han hecho lo mismo?. Los datos de la Organización Internacional del Trabajo<sup>3</sup> lo dejan claro: solamente el 55% de las mujeres vuelve a su viejo horario laboral tras ser madre, frente al 100% de los hombres.

### Las causas de este hecho son diversas:

- Una de ellas es que seguimos asumiendo –a veces de manera inconsciente- que las mujeres tienen un grado más de responsabilidad en el cuidado y los hombres lo tienen en la economía familiar.

// Otra es que –habitualmente– los hombres tienen trabajos mejor remunerados (por lo que las parejas heterosexuales priorizan mantener íntegro el sueldo más elevado), y menos facilidades para acogerse a medidas de conciliación. Esto ocurre no tanto –o no sólo– porque su convenio laboral no se lo permita, sino porque la cultura empresarial y social aún censura que un hombre se acoja a una reducción de jornada, y, por tanto, priorice su rol de cuidador (no “natural” de su género) ante su rol productivo (sí “natural” de su género).

### ¿Por qué los estereotipos no dejan lugar a la diversidad?

Porque los estereotipos simplifican y generalizan la realidad. Reflejan parte de la realidad, pero no toda la realidad. Normativizan, y eso contribuye a instalar modelos muy rígidos. En el caso de los estereotipos de género, estipulan cómo debe ser un chico “normal” y cómo debe ser una chica “normal”. Tradicionalmente, la “expresión de género” se ha asociado a una serie de clichés:

// Un chico “normal” es rudo, competitivo, decidido, fuerte, tiene una inteligencia ligada a lo técnico y aficiones relacionadas con la actividad física, como el deporte.

// Una chica “normal” es suave, intuitiva, sensible, empática, tiene una inteligencia ligada a la lengua y las humanidades, y le gustan las actividades físicamente menos activas, como leer o ir al teatro.

Pero, además de los estereotipos de género, es importante cuestionar muchos otros que afectan a la manera en que configuramos otros modelos de personas: las inmigrantes, las pobres, las lesbianas, las transexuales. Porque los estereotipos también simplifican la realidad de las propias mujeres y no dejan ver su diversidad y complejidad. Esto, a su vez, invisibiliza otras formas de opresión diferentes al sexismo, como el racismo, el clasismo, la xenofobia o la transfobia. Es evidente que no vive la misma realidad una mujer blanca, de clase alta, que vive en una ciudad europea, que una mujer inmigrante que vive en el extrarradio de esa misma ciudad, o que una tercera mujer que vive en una zona rural de un país subsahariano. Es importante adoptar esta perspectiva de interseccionalidad en el aula, para ampliar la visión de la realidad porque, por ejemplo, una chica musulmana tendrá que enfrentarse a prejuicios basados en estereotipos de diferente naturaleza: por un lado, los que tienen que ver con su condición de mujer y, por otro, los relacionados con su condición de musulmana.

## ¿Por qué es importante trabajar este tema en el aula?

---

Porque los estereotipos fijan modelos únicos y rígidos, y todo lo que se sale de ese modelo, es censurado:

- // Si un chico se muestra sensible, no tiende a competir y le gusta más el ballet que el fútbol, podrá ser tildado de “nenaza”.
- // Si una chica habla alto, tiene complexión fuerte y prefiere jugar al fútbol que quedarse sentada con sus amigas hablando, puede que sea llamada “chicazo”.
- // Si una chica árabe lleva velo, mucha gente prejuzgará que lo lleva obligada y que, por tanto, es una mujer sumisa y sometida por los hombres.

Además de esto, los estereotipos van moldeando la realidad hasta condicionar las expectativas de ambos sexos. Por ejemplo, el considerar que las mujeres son más sensibles y tienen más habilidades u orientación “natural” al cuidado y los hombres tienen más capacidad para las disciplinas técnicas lleva a una segmentación clara en los estudios: las chicas son mayoría en estudios relacionados con enfermería, por ejemplo, mientras que su presencia todavía es muy inferior a la de los chicos en carreras técnicas e ingenierías.



Asimismo, alimentar el estereotipo de que las chicas tienen menos capacidades para la actividad física y el deporte que sus compañeros, y seguir considerando que eso es algo “natural” o “normal”, estará obstaculizando que ellas accedan a ciertos deportes y estará perpetuando en el imaginario colectivo que los deportes que ellas realizan son menos importantes y menos “vistosos”.

A su vez, ese desequilibrio en la orientación a las diferentes disciplinas hace que chicas y chicos no tengan referencias en aquellos ámbitos que no son los tradicionalmente asignados a su sexo: ellas tienen pocas referentes femeninas en lo técnico o en lo deportivo, y ellos tampoco tienen referentes masculinos en los trabajos relacionados con el cuidado, con lo cual difícilmente van a ver esas disciplinas y tareas como algo atractivo, deseable o alcanzable. Además, para equilibrar más aún, es necesario eliminar la carga negativa que aún tienen las tareas relacionadas con “lo femenino” en nuestro imaginario colectivo.

En definitiva, la diferenciación de roles que marcan los estereotipos de género tiene tanta fuerza que influye directamente sobre las proyecciones vitales de las chicas y de los chicos. Esto se va materializando a lo largo de la vida en un montón de “elecciones” supuestamente libres: el tipo de actividades de ocio o deportivas a realizar, los estudios a elegir y, en consecuencia de esto último, el sector laboral en el que desarrollarán su carrera profesional.

Por otro lado, es fundamental hacer una revisión de la masculinidad hegemónica. En la medida en que históricamente las sociedades han estado jerarquizadas y los hombres han ocupado las posiciones de poder, aquellos valores asociados con su “ser masculino” han sido los reconocidos, valorados, los hegemónicos.

¿Y qué es la masculinidad? ¿Cuáles son los valores de la masculinidad hegemónica?

La construcción de la masculinidad también está basada en estereotipos, que definen lo que es ser “un hombre de verdad”. En ese modelo de hombre no cabe cualquiera, sino solamente uno: varón, adulto, blanco, heterosexual, propietario y sin diversidad funcional.

Construyendo feminidades y masculinidades  
alternativas, diversas e igualitarias

Esa consideración, lejos de relegar solamente a las mujeres, también lo hace a otros modelos de hombre: hombres racializados, hombres gais, transexuales o transgénero, hombres sin recursos económicos, hombres con algún tipo de discapacidad física o psíquica.

Lo masculino hegemónico se define, entre otros, por una serie de rasgos:

4 Se habla de personas racializadas y no de personas de otra raza para visibilizar que la raza, como el género, es un constructo social.



- // La identidad masculina se construye en oposición a otras. Ser “un hombre de verdad” implica tres cosas: no ser una mujer, no ser un niño y no ser homosexual.
- // Un hombre debe ser proveedor económico de la familia
- // Un hombre debe ser protector de su familia y no debe mostrar debilidad
- // El hombre “tipo”, además, es de –al menos- clase media y no está racializado<sup>4</sup>.

La asunción de estos valores tiene consecuencias, tanto en los propios hombres como en la manera en que éstos se re-

lacionan con las mujeres y con la sociedad en general. Así, por ejemplo, los hombres sobrealoran el riesgo y ello provoca que sean las principales víctimas de los accidentes de tráfico y quienes resultan más vulnerables a contraer enfermedades de transmisión sexual, por realizar prácticas de riesgo. La valoración positiva de la fuerza y la imposición les hace más propensos a conductas violentas y, de hecho, son la mayor parte de la población carcelaria por comisión de delitos violentos. Además, evitan el cuidado –tanto de otras personas como propio– y no quieren mostrarse débiles, con lo cual están más expuestos a no atender a posibles síntomas de enfermedades. Por otro lado, el haber sido socializados en la negación de la vulnerabilidad y de la expresión de sentimientos, hace que tengan dificultades para gestionar sus emociones.

Para avanzar en igualdad y prevenir la violencia machista, es fundamental que en el aula no se alimenten expresiones de fuerza e imposición, se trabaje la gestión de las emociones con los chicos y se censuren los comportamientos agresivos. Asimismo, es necesario que los propios chicos desmonten estos valores, los cuestionen y sean conscientes de los privilegios que ostentan frente a las chicas y frente a otros chicos que no entran en la clasificación de chico “normal” según los criterios de la masculinidad hegemónica.

## ¿Qué podemos hacer ante esto, desde nuestro papel de personas educadoras? Algunas recomendaciones metodológicas

---

Para confrontar la desigualdad, es importante despertar reflexiones que cuestionen algunas supuestas “verdades absolutas”, así como introducir en el aula dinámicas que rompan con la inercia. Porque dejar actuar a la inercia supone reproducir la situación de base. Y, dado que la situación de base en nuestra sociedad todavía es sexista y discriminatoria hacia las mujeres, no revertir la inercia implica perpetuar la desigualdad.

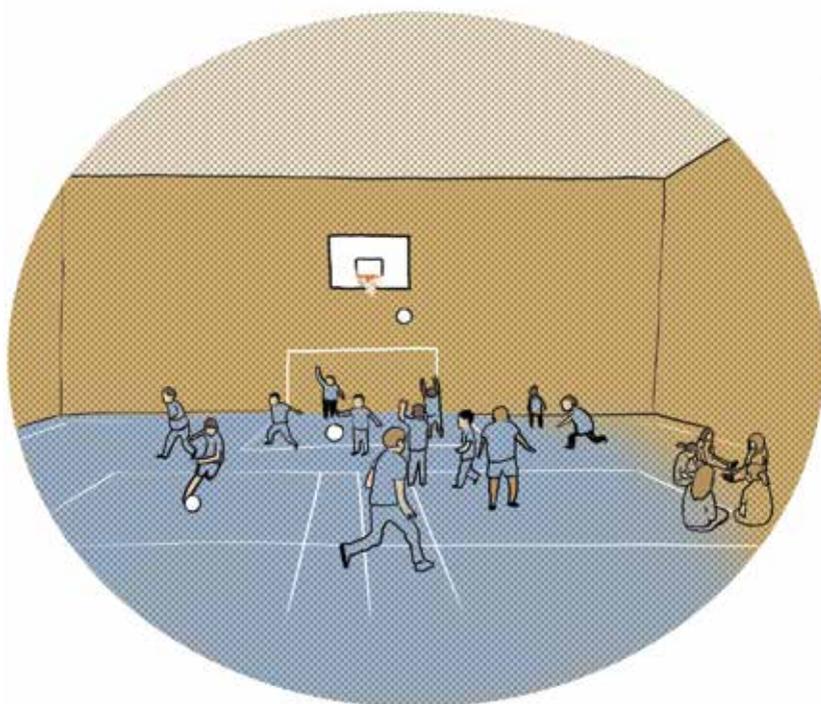
Un ejemplo de inercia a combatir en los centros educativos es la ocupación del espacio. Vivimos en sociedades androcéntricas, donde – de manera consciente o inconsciente– se sigue otorgando al hombre una posición central en el mundo, mientras que las mujeres ocupan un lugar aún comple-

---

**Construyendo feminidades y masculinidades  
alternativas, diversas e igualitarias**

mentario. Es lo que Simone de Beauvoir llamaba la alteridad: el hombre es la medida de las cosas, y la mujer es su complementaria, “la otra”.

Una de las consecuencias de esta diferencia de posición se observa en la distinta manera en que mujeres y hombres ocupamos el espacio, tanto el físico como el discursivo. En los patios, por ejemplo, se observa que los niños suelen ocupar el espacio central y las niñas el periférico (habitualmente, porque en el espacio central se colocan porterías o canastas, que se asocian con lo masculino).



Respecto al espacio discursivo, hombres y mujeres tenemos diferentes estilos de comunicación. Las mujeres hablan un 75% menos que los hombres en espacios mixtos y son menos propensas a verse como influyentes en el grupo y sentir que son escuchadas. Por otro lado, los hombres interrumpen más a menudo que las mujeres a otra persona del grupo (68% frente al

Construyendo feminidades y masculinidades  
alternativas, diversas e igualitarias

32%) y, tanto hombres como mujeres, interrumpen mayoritariamente a mujeres<sup>5</sup>.

Si dejamos actuar a la inercia en la ocupación del espacio que chicas y chicos hacen en los centros, estaremos perpetuando estas tendencias. Sí, por el contrario, incorporamos medidas y dinámicas que equilibren estas diferencias, estaremos trabajando por la igualdad.

Algunos ejemplos de posibles acciones y metodologías igualitarias:

- ▀ Para equilibrar la ocupación del espacio físico, se puede regular el uso de los patios, de manera que se utilicen canastas y porterías unos días concretos y no todos, y se potencien otros juegos colectivos y mixtos.
- ▀ Para equilibrar la ocupación del espacio discursivo, se pueden introducir dinámicas de control del uso de la palabra en grupos mixtos (en los que siempre hablan menos las chicas), para garantizar que haya una participación equitativa de ambos sexos. Otra sugerencia es plantear dinámicas en grupos pequeños, que también facilitan la participación de quienes tienen más reparo a hablar en alto en un grupo grande (que habitualmente son más chicas que chicos).

<sup>5</sup> *Women speak less when they're outnumbered.*  
Artículo publicado en la Revista American Political Science Review (investigación de las Universidades Brigham Young University and Princeton, septiembre de 2012)

*How to Get Ahead as a Woman in Tech: Interrupt Men.*  
Estudio realizado en 900 horas de reuniones en la industria tecnológica.



## Fichas de actividades

---

### Actividad n° 1. Un marciano viene a verme

#### ✗ **Objetivos para ellos**

Identificar cuál es el modelo de masculinidad hegemónico y sus características, y analizar cuánto de ese modelo es discordante con nuestras características personales.

#### ✗ **Objetivos para ellas**

Identificar que existe una desigualdad entre los atributos que el género asigna a las mujeres con respecto a los hombres.

#### ✗ **Objetivos para ellas y ellos**

✓ Diferenciar entre lo biológico (sexo) que nos diferencia a hombres y mujeres, y lo cultural y aprendido (género) que provoca desigualdad.

✓ Cuestionar la asignación de la identidad sexual en base a la genitalidad (transexualidad).

✓ Generar reflexión personal y colectiva en torno a roles y estereotipos:

▶ La cualidad de la fortaleza vinculada a la masculinidad (pregunta disparadora de debate: ¿Sabías que en todo el mundo las mujeres viven de media 6 años más que los hombres?)

▶ El rol de cuidado vinculado a las mujeres (pregunta disparadora del debate: ¿Sabías que en Suecia tanto el padre como la madre tienen 16 meses de permiso para no trabajar y estar con su hijo recién nacido?)

▶ La generación de conocimiento vinculado a los hombres (pregunta disparadora del debate: ¿sabías que la nevera lo inventó una mujer, Florencia Parpart?)

► El deporte masculinizado (pregunta disparadora del debate: ¿sabías que los primeros juegos olímpicos en Grecia eran mixtos y competían igualmente hombres y mujeres?)

#### 📄 Clasificación de la actividad

Calentamiento y Reflexión, Racional, grupos y Plenaria

#### ✂ Recursos

Pizarra y rotuladores (tizas), papel, bolígrafo o lápices

#### 🕒 Duración

35 m

#### 📖 Descripción de la actividad

Un extraterrestre ha llegado a la Tierra, y quiere aprender a diferenciar a los hombres y las mujeres. En el aula vamos a darle algunas pautas para que pueda distinguirlos. Para ello, hacemos grupos de 4 o 5 personas y dibujamos en un papel un hombre y una mujer, diferenciando sus características biológicas. Después, al dibujo le añadiremos algunas características no biológicas que diferencien a hombres y mujeres (formas de ser, de comportarse, gustos, habilidades...etc.).

Cuando los grupos hayan terminado la tarea pondremos en común los dibujos y las características y debatiremos un modelo consensuado. A partir de ese modelo discutiremos si nos vemos representadas y representados por las características de género que se nos asigna a cada sexo, y diferenciaremos lo que es natural (biológico) y aprendido (social y cultural).

## Actividad n° 2. Papás y Mamás

### ✕ Objetivos para ellos

Revalorizar las labores de cuidado y entender la necesidad de que los hombres sean corresponsables en la crianza

### ✕ Objetivos para ellas

Identificar maneras de reproducir desigualdades a través de la educación cuando ésta no tiene una mirada crítica de género

### ✕ Objetivos para ellas y ellos

✓ Observar cómo tendemos a educar en estereotipos sexistas que contribuyen a moldear a niñas y niños en roles diferenciados

✓ Cuestionar la asignación de la identidad de género en base a la diferenciación sexual (niño masculino y niña femenina)

✓ Generar reflexión personal y colectiva en torno a roles y estereotipos:

- ▶ La asignación de juguetes en base a estereotipos de género
- ▶ El rol de cuidado vinculado a las mujeres
- ▶ La sobrealimentación de los niños respecto a las niñas.
- ▶ El estereotipo de delicadeza sobre las niñas y de fortaleza sobre los niños.
- ▶ Conocer, entender y preocuparse por el respeto a la diversidad religiosa y de origen

---

### 📄 Clasificación de la actividad

Reflexión, Racional y emocional, Grupos y Plenaria

---

### ✂ Recursos

Pizarra y rotuladores (tizas), papel, bolígrafo o lápices

---

### 🕒 Duración

35 m

---

### 📖 Descripción de la actividad

La Diputación de Bizkaia ha elegido a nuestro centro para que acogamos temporalmente a un niño saharauí y una niña gitana de tres años. Durante tres meses tenemos que cuidar, alimentar, vestir y ser sus tutores. Para ello, vamos a ir preparando el aula para su llegada. Con ese fin, tenemos que dividirnos en dos grupos (uno por cada acogida) para decidir una serie de cuestiones:

- ✓ Qué comida vamos a comprar para la semana para cada uno
- ✓ Qué ropa vamos a ponerles
- ✓ Qué juguetes
- ✓ Qué actividades vamos a organizar (deportes, excursiones,& )

Después, ponemos en común y analizamos qué diferencias hay entre lo que hemos elegido para él y para ella, y si lo hemos hecho pensando en estereotipos de género y en su diversidad de origen.

---

### 💬 Preguntas orientadoras del debate

- ✓ ¿Hemos tenido en cuenta el origen musulmán y las implicaciones para la comida que tiene eso?
- ✓ ¿Hemos pensado actividades o juguetes sexistas en función del género y el sexo?
- ✓ ¿Han participado por igual chicos y chicas en la dinámica?
- ✓ ¿Cómo se han sentido los chicos al pensar en todas estas cuestiones vinculadas al cuidado? ¿Es una cosa de chicas?

- ✓ ¿De qué colores es la ropa de la que vestimos a ambos?
- ¿Hemos tenido en cuenta su diversidad de origen?

### Actividad 3

#### Actividad 3.1. Diferentes pero no desiguales

##### ✕ Objetivos para ellos

Vivenciar la desigualdad que sufren las mujeres en la vida cotidiana y empatizar con ellas

##### ✕ Objetivos para ellas

Asumirse en el rol subordinado por ser una mujer- y luchar contra ello

##### ✕ Objetivos para ellas y ellos

✓ Visibilizar cómo la sociedad genera desigualdad a partir de la diferencia entre niños u niñas

✓ Desnaturalizar las desigualdades cotidianas entre chicos y chicas

---

##### 📄 Clasificación de la actividad

Calentamiento, Racional y emocional, Plenaria.

---

##### 🔗 Recursos

Video Qué significa hacer las cosas como una niña?



---

##### 🕒 Duración

15 m

### Descripción de la actividad

Video-forum. Se proyecta el video en plenario y se debate en torno a las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué os ha parecido el video? ¿Qué pensáis de lo que ha pasado?
- ✓ ¿Os parece injusto? ¿Por qué creéis que pasa?
- ✓ ¿Alguna vez os ha pasado (ellas) o lo habéis hecho (ellos)?
- ✓ ¿Os imagináis que fuera al revés? ¿Lo volveríais a hacer?

## Actividad 3.2. Profesiones sin género

### ✗ Objetivos para ellos

Reflexionar cómo la masculinidad no va a ligada a habilidades naturales (fortaleza, riesgo, aventura), sino que éstas pueden ser habilidades de hombres y de mujeres por igual

### ✗ Objetivos para ellas

Asumir que cualquier profesión es apta para las mujeres y entender que no deben mediar estereotipos de género en la elección de la profesión

### ✗ Objetivos para ellas y ellos

- ✓ Desmontar los estereotipos vinculados a las profesiones
- ✓ Descubrir que todas y todos tenemos una mirada generizada, basada en estereotipos, que debemos desmontar.
- ✓ Entender que si pensamos en profesiones de un solo sexo cuando pensemos en qué estudiar o trabajar no pensaremos en todas las opciones y seremos menos libres.

---

### 📄 Clasificación de la actividad

Calentamiento, Racional, Plenaria.

---

### 🔗 Recursos

Video Inspirando el futuro sin estereotipos



---

### 🕒 Duración

10 m

---

### 📖 Descripción de la actividad

Video-forum. Se proyecta el video en plenaria y se debate en torno a las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Habéis pensado igual que los alumnos y alumnas del video?
  - ✓ ¿Os ha sorprendido que fueran tres mujeres las de las profesiones?
  - ✓ ¿Por qué creéis que les ha pasado que piensan solo en hombres?
  - ✓ ¿Pueden las mujeres ejercer esas profesiones? ¿Por qué sí o por qué no?
  - ✓ ¿Imagináis que entre vuestras compañeras haya ese tipo de profesionales en un futuro?
-

### Actividad 3.3. Respeto a la diferencia

#### ✕ Objetivos para ellos:

Trabajar la empatía con la chica del cortometraje, para que identifiquen sus emociones de ella y sientan lo que ella siente (rabia, indignación, vergüenza, frustración). más allá de lo que racionalmente piensen sobre la temática

#### ✕ Objetivos para ellas:

Trabajar la sororidad, concepto acuñado por el feminismo para referirse a la solidaridad entre mujeres, y pensar de qué modo actuarían ellas si la protagonista del corto fuera su compañera de aula

#### ✕ Objetivos para ellas y ellos:

- ✓ Visibilizar una situación de no respeto a la diversidad religiosa
- ✓ Indagar en las emociones que les despierta visualizar la vivencia (ficticia) de una persona a quien no se respetan sus creencias
- ✓ Tratar de ponerse en su situación, imaginando, por ejemplo, cómo se sentirían si vivieran en otro país y tuvieran que vestirse obligatoriamente de otro modo al que habitualmente lo hacen

---

#### ✂ Recursos

Video Hiyab



---

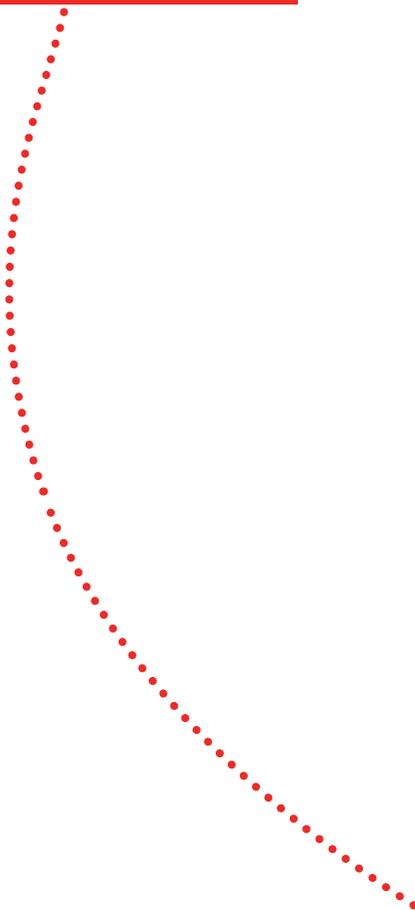
#### 🕒 Duración

15 m

---

#### 📖 Descripción de la actividad

Video-forum. Se proyecta el video en plenaria y se debate en torno a las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué os ha parecido el video? ¿Qué pensáis de lo que ha pasado?
  - ✓ ¿Qué diferencia hay entre los chicos y chicas que tienen la cabeza tapada (con gorras, pañuelos, viseras& ) y ella?
  - ✓ ¿Os parece injusto? ¿Por qué creéis que pasa?
- 



# Los mitos del amor romántico

---

**y su relación con las  
desigualdades y la violencia**

Una vez hayamos reflexionado sobre cómo nos construimos socialmente hombres y mujeres, proponemos poner el foco en uno de los ámbitos en los que los estereotipos y roles de género tienen un impacto más claro: las relaciones amorosas.

## Objetivos didácticos

---

En este capítulo trabajaremos contenidos que ayuden a cuestionar los mitos sobre el amor romántico normalizados en nuestra sociedad y que, en tanto que mitos e idealizaciones, no contribuyen al desarrollo emocional–sentimental de las y los jóvenes, sino que son fuente de frustración y caldo de cultivo para actitudes de control y violencia. En concreto, proponemos las siguientes metas:

- /// Reflexionar sobre cómo las mujeres y los hombres hemos asumido roles diferenciados también en lo que respecta a las relaciones de pareja.
- /// Entender porqué asumir esos roles nos ha colocado en posiciones distintas y desiguales.
- /// Cuestionar ideas como:
  - ▶▶ La centralidad del amor de pareja en la vida de las personas y, especialmente, en la vida de las mujeres
  - ▶▶ El amor ligado al sufrimiento
  - ▶▶ La pareja heterosexual como modelo normativo de pareja
  - ▶▶ Facilitar a las adolescentes herramientas que les ayuden a identificar comportamientos controladores y violentos por parte de sus parejas chicos.

## Ideas clave

---

La socialización diferenciada sobre la que hemos reflexionado en el capítulo anterior impacta directamente en todos los ámbitos de la vida de las personas

y, también, en la manera en que mujeres y hombres viven sus emociones y, en concreto, el amor.

### **Cómo influyen los estereotipos de género en las relaciones amorosas**

El hecho de que se nos atribuyan cualidades diferentes y se fomenten roles distintos en unas y en otros, provoca que mujeres y hombres tengamos una educación sentimental diferente. Y esto, a su vez, genera unas expectativas sociales distintas sobre cuál debe ser el papel de un hombre y el de una mujer en una relación de pareja.

Por ejemplo, respecto a la educación sentimental, a pesar de que la manera de entender el amor cambia de una sociedad a otra y se modifica en el tiempo, hay características comunes que siguen manteniéndose hoy en día: a las mujeres se nos orienta a cuidar y procurar el bienestar de otras personas, mientras que en los hombres se sigue fomentando la individualidad, el proyecto personal y la autonomía. Es decir, los hombres son seres autónomos con deseos propios, y las mujeres son seres amorosos orientados a satisfacer los deseos ajenos.

Esta manera de interiorizarnos va conformando una identidad amorosa diferenciada: para las mujeres el amor ocupa un lugar central en sus vidas —el amor de pareja, el amor maternal...—, mientras que en los hombres sigue teniendo más centralidad sus deseos, su autonomía, el proyecto vital personal.

Inevitablemente, esto lleva a que las mujeres y los hombres nos ubiquemos en posiciones distintas en una relación de pareja, porque damos un lugar diferente a las emociones y tenemos expectativas diferentes ante el amor. Así, las mujeres se van construyendo en dependencia, desde un rol más pasivo, lo que va generando un desequilibrio de poder.

Esto tiene su reflejo en las opciones vitales de mujeres y hombres. Por ejemplo, hace unas décadas era habitual que una mujer dejara su trabajo al casarse y, hoy en día, aún sigue siendo común encontrar que las mujeres en mayor medida que los hombres dejen todo para acompañar a sus parejas ante un traslado o una oportunidad profesional en otro lugar. Es decir, las mujeres renuncian o relegan sus proyectos personales por amor.

En las generaciones más jóvenes también se observa la orientación de las chicas a satisfacer a la pareja y la tendencia de los chicos a tener comportamientos directivos. Por ejemplo, todavía ocurre que los chicos tienden a presionar o convencer a las chicas para que hagan los planes que ellos marcan o salgan con sus amigos en vez de con los de ellas.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Diagnóstico sobre expresiones de micromachismos en la juventud barakaldesa. Área de Mujer del Ayuntamiento de Barakaldo, 2017.

### ¿Y por qué esto genera desigualdades?

Porque esta diferenciación entre los hombres como sujetos activos deseantes y las mujeres como objetos deseables, conlleva una relación de subordinación, en la cual las mujeres necesitan hacer esfuerzos constantes para merecer ser amadas y, cuando dejan de serlo, se sienten culpables por haber “fallado” y no haber cumplido las expectativas de la otra persona.

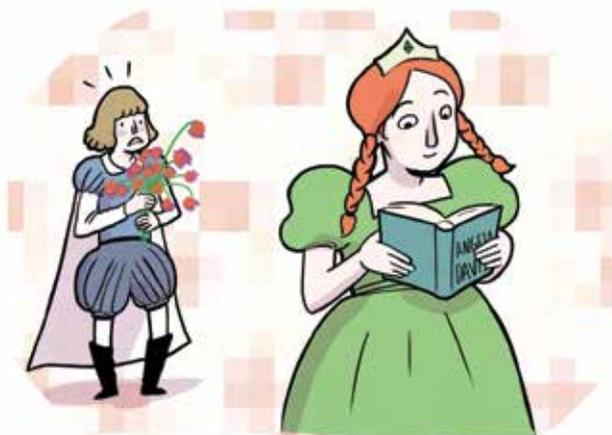
A partir de estos estereotipos se va construyendo una ideología amorosa que alimenta mitos, como que existe una “media naranja” que nos complementa, que el amor verdadero implica sufrimiento o que la felicidad vendrá cuando se encuentre un amor para toda la vida.

Las mujeres, en particular, han recibido una educación sentimental y romántica basada en estos mitos e idealizaciones que las sitúan en diferente posición que a los hombres. Y, estas ideas, en tanto que mitos, son imposibles de cumplir y solo generan frustración.

El mito del príncipe azul y la princesa “salvada” sigue teniendo vigencia en nuestros días. Lo seguimos viendo reflejado en películas, series y canciones. Por supuesto, nos lo encontramos en una versión sutil, actualizada y moderna, alejada de los personajes de los cuentos infantiles, pero anclada en los mismos valores, la división rígida de roles: los hombres, seguros de sí mismos, actúan y conquistan; las mujeres esperan a que aparezca su hombre ideal. Además, en el caso de las mujeres se añade un perverso y contradictorio mensaje: deben ser lo suficiente-

mente activas -sobre todo en el campo sexual- para ser deseables, pero sin traspasar el “límite” para no convertirse en “malas mujeres”.

Se observa, por tanto, que las referencias de socialización amoroso-sexual son diferentes. Mientras que los mensajes orientados a las chicas priorizan el romanticismo, a los chicos se les aleja de las emociones románticas. Para ellos, por ejemplo, el porno es una referencia clave de su socialización amoroso-sexual. Estas diferencias de socialización provocan un choque entre las maneras en que unas y otros entienden las relaciones. Además, dado que el porno es mayoritariamente machista, el imaginario sexual de los chicos se va conformando en torno a referencias muy patriarcales.



### ¿Y por qué este modelo limita la diversidad?

Porque dentro de los mitos del amor romántico está implícita, además, la asunción de que la heterosexualidad es la norma, lo natural. Los rígidos estereotipos y roles nos estructuran en un sistema binario hombre/mujer y conforman también el modelo de pareja hombre/mujer. Todo lo se aleje de ello se considera la excepción.

Así, por ejemplo, se entienden como excepción a la norma la homosexualidad y otras maneras de estar en pareja que no cumplan con el modelo hegemónico: relaciones abiertas que no implican exclusividad sexual, parejas que no conviven, o vínculos amorosos en los que la relación de pareja no ocupa la centralidad de la vida de las personas implicadas.

En la medida en que la ideología amorosa imperante, anclada en los mitos del amor romántico, no deja lugar a estas diferentes maneras de entender y vivir los vínculos amorosos, se nos limita la libertad para elegir otras formas de amar y para construir otros modelos más diversos y más igualitarios.

### **Los peligros de los mitos del amor romántico**

Los mitos son creencias generalizadas en la sociedad que, sin estar demostradas, se van transmitiendo de generación en generación a través de la familia, los medios de comunicación o las referencias culturales: cuentos, películas, canciones...etc.

En lo que respecta al amor, hay una serie de ideas muy interiorizadas que se han convertido en "mitos" y que entrañan peligros para la autonomía personal, sobre todo para las mujeres:

La media naranja: pensar que cada persona es incompleta y necesita a su otra mitad para completarse. El mensaje implícito en esta idea es que sólo seremos felices si estamos en pareja, y que existe en el mundo una persona que está hecha para nosotros/as.

El enamoramiento como emoción a perseguir: la euforia e intensidad que implica el enamoramiento son emociones estimulantes y atractivas que, sin embargo, pueden ser un arma de doble filo. Sublimar la importancia de esta emoción puede conllevar el peligro de que el enamoramiento se convierta en enajenación, obsesión por la otra persona y búsqueda constante de la intensidad. Además, pretender lograr eso genera frustración, dado que es imposible que la euforia del enamoramiento se mantenga en el tiempo.

El amor lo puede todo: esta idea de que el amor es una fuerza poderosa que, si es verdadera, consigue sortear todos los obstáculos para imponerse sigue aún muy presente. Esto, además de ser una fantasía, puede ser peligroso porque puede contribuir a sostener relaciones sufrientes e, incluso, relaciones donde se ejerce violencia.



El amor implica sufrimiento: refranes como “quien bien te quiere te hará llorar” han estado muy instalados en nuestra sociedad y han reforzado la idea de que el amor tiene inevitablemente una doble cara: el sufrimiento y el dolor. Y esto contribuye a normalizar situaciones y comportamientos que, lejos de procurarnos bienestar, resultan tóxicos.

Los celos como señal de amor: la creencia de que es normal sentir celos porque eso significa que amas mucho a la otra persona sigue aún muy instalada. En realidad, los celos son un indicador de inseguridad y desconfianza, además de ser una emoción que suele llevar a controlar a la otra persona.

Asumir estos mitos perjudica especialmente a las mujeres porque les dificulta identificar situaciones de violencia en la pareja. Por ejemplo, consi-

derar que los celos son normales hace que se toleren comportamientos de control por parte de la pareja; o creer que el amor duele puede normalizar situaciones de maltrato que no tienen nada que ver con el amor sino con la violencia.

Estos peligros no sólo afectan a las parejas heterosexuales, si no que son parámetros que se reproducen en otros modelos de parejas, como las homosexuales, ya que en muchos casos cada miembro de la pareja asimila un rol tendiente a un estereotipo asociado al binomio hombre-mujer, reproduciendo los mismos "mitos" del amor romántico.

2



3 Representación de género. Las películas españolas contemporáneas de adolescentes (2009-2014)

## ¿Por qué es importante trabajar este tema en el aula?

Porque está comprobado que los mitos del amor romántico contribuyen a perpetuar estereotipos y roles de género y pueden ser germen de situaciones de control y violencia.

Los mensajes limitantes y sexistas que transmiten las películas, las series y las canciones son tan potentes que tienen que ser contrarrestados por diferentes frentes, entre ellos el aula.

Tanto las películas infantiles como las orientadas a adolescentes siguen presentando menos personajes de mujeres y éstos siguen vinculados, en general, a estereotipos sexistas: bellas, emocionales, obedientes y orientadas al amor. Los hombres, sin embargo, suelen aparecer como protagonistas y ligados al éxito: superhéroes, inventores, conquistadores.

La aplicación del test de Bechdel, herramienta creada en 1985 para evaluar la brecha de género en películas, series o cualquier otra producción cultural de ficción, deja en evidencia que la mayoría de las películas famosas no pasan la prueba de presentar al menos dos personajes femeninos, que hablen entre ellos en algún momento de la peli, de algo que no esté relacionado con un hombre.

Según un estudio realizado por el Observatorio de los Contenidos Audiovisuales (OCA) de la Universidad de Salamanca<sup>3</sup>, las historias suelen ser contadas desde el punto de vista de los personajes masculinos. Las protagonistas suelen mostrar una actitud pasiva frente a la actitud activa de los hombres, que llega en algunos casos a ser incluso agresiva. Cuando las protagonistas tienen un rol activo es para conseguir una relación sentimental o para consolidar la que ya tienen. Además, en las películas ellas se enamoran y sufren por amor, continuando no solo con el mito del 'amor romántico', sino también con el que dice que 'el amor duele', porque sin dolor ni celos, no hay amor.

4



Un ejemplo de esto es la película "Tres metros sobre el cielo" que fue la más vista el año que se estrenó y que presenta a una protagonista dulce, buena, sin objetivos personales, centrada en el ámbito privado; y a un protagonista protector, conquistador, líder y desenvuelto en espacios públicos. Tienen una relación en la que ella accede a todas las peticiones de él, lo que refuerza el mito de que 'por amor, se perdona todo'. Según el estudio, *"este pensamiento es el que lleva a renunciar a ideas o gustos, a la renuncia de la privacidad ('si no le dejo el móvil, pensaré que tengo algo que ocultar y se enfadará') o a tener relaciones sexuales no deseadas, por poner algunos ejemplos"*.

La normalización de la violación es, también, algo muy habitual en películas y series que no tacharíamos de machistas a priori porque presentan mujeres fuertes que no cumplen con los estereotipos tradicionales. Por ejemplo, según Delicia Aguado Peláez, doctora por el Departamento de Comunicación de la Universidad del País Vasco, Juego de Tronos es un ejemplo de ello. *"Como luego están enamorados, nadie se acuerda de que fueron violadores"*. En su opinión, no nos damos cuenta de que la violencia sobre la mujer aparece disfrazada de falso consentimiento.

Por todo esto, resulta fundamental romper con los modelos limitantes que llevan a perpetuar inercias y construyen

identidades rígidas. En la medida en que eduquemos a las chicas en la no dependencia y a los chicos en el cuidado y la gestión de sus emociones, estaremos contribuyendo a equilibrar la balanza. De esta manera, liberamos a las mujeres del peso de cargar con el cuidado, con lo emocional, con procurar el bienestar ajeno. Y, al mismo tiempo, educamos a los hombres en el cuidado y les liberamos de la obligatoriedad de ser intrépidos y marcar siempre el camino.

El objetivo es educar a las mujeres para que sean autónomas, respeten sus deseos y sus proyectos vitales y no se orienten solo y siempre a los proyectos de la pareja hombre o persona que reproduzca los roles asignados al ser masculino.



## Fichas de actividades

---

### Actividad nº 1 ¿Cómo quieres querer?

#### ✕ Objetivos para ellos:

Identificar cómo la forma de enamorarse de los hombres está centrada más en la protección que en el sentimiento. Explorar la dificultad de expresión emocional masculina.

#### ✕ Objetivos para ellas:

✓ Identificar cómo la forma de enamorarse de las mujeres está orientada al cuidado del otro/a. Particularmente en cómo se construye su manera de amar para el beneficio de otros y no para sí misma.

✓ Cuestionar el mito de la media naranja y la dependencia del otro como forma de amor.

#### ✕ Objetivos para ellas y ellos:

✓ Identificar el modelo de amor romántico como generador de desigualdad y pobreza de autoestima

✓ Diferenciar entre enamorarse de una persona y cuidar de ella, entre amor y protección, y cuestionar las diferentes y desiguales maneras en que el amor se entiende por chicos y chicas.

✓ Cuestionar la posesión como principio de las relaciones afectivas.

---

#### 💬 Líneas de reflexión de esta dinámica

Históricamente, las mujeres han sido educadas para orientarse hacia otros/as y no hacia sí mismas. Es frecuente que esa educación invisibilice los deseos de las mujeres y provoque sus metas y planes sean con otros o en función de otros. Por tanto, el proceso de empoderamiento de las mujeres implica verse a sí mismas y reconocer planes, aspiraciones y objetivos individuales.

Muchas veces surge el sentimiento de culpa cuando una mujer piensa en sí misma. Por eso, es importante reflexionar sobre las formas de control que la sociedad internaliza en las personas, y resaltar el malestar emocional o físico que tienen las mujeres cuando se orientan excesivamente a las y los demás y se anulan como personas: depresiones, miedos, mal humor, somatizaciones...etc. Asimismo, también es importante reconocer que la educación de ser para otros/as de las mujeres beneficia a los hombres.

---

#### 📄 Clasificación de la actividad

Calentamiento, Emocional, Plenaria

---

#### 🔗 Recursos

Aula y frases.

---

#### 🕒 Duración

30 minutos

---

#### 📖 Descripción de la actividad

A partir de una serie de afirmaciones proponemos a los chicos y chicas de la clase que se posicionen en un extremo u otro del aula si están a favor o en contra de las mismas. Una vez se hayan colocado, deben argumentar el por qué de su ubicación a favor o en contra de la afirmación. El posicionamiento puede variar y las y los chicos pueden cambiar de sitio si les convence la argumentación de otro compañero/a.

Las afirmaciones que proponemos son:

- ✓ Amar es algo mágico que te hace querer estar con la otra persona todo el rato.
- ✓ Nadie es feliz si no se enamora alguna vez en la vida.
- ✓ Los chicos y las chicas se enamoran de forma diferente.

- ✓ Las chicas se enamoran más fácilmente que los chicos.
- ✓ Querer a alguien es cuidarle.
- ✓ Querer a alguien es protegerle de cualquier peligro.
- ✓ Si quieres de verdad quieres solo a una persona.
- ✓ El amor si es verdadero hace que las personas cambien y sean mejores.

## Actividad nº 2. Emociones, sentimientos y deseos

### ✗ Objetivos para ellos

Entender el fenómeno de la homofobia y su construcción social de género.

### ✗ Objetivos para ellas

Identificar la diferente y desigual manera en que socialmente se entiende que las mujeres tienen que responder al amor (pasividad, entrega al otro, aceptación de los deseos ajenos...)

### ✗ Objetivos para ellas y ellos

- ✓ Identificar emociones y sentimientos y su relación con aquello que hacemos o no hacemos
- ✓ Identificar las emociones y los sentimientos que experimentamos al decir NO (límites)
- ✓ Identificar las emociones y los sentimientos que experimentamos cuando alguien nos dice NO
- ✓ Entrenar la capacidad empática

- ✓ Presentar la comunicación como una herramienta indispensable para solucionar conflictos
- ✓ Presentar modelos de relaciones interpersonales basados en la satisfacción y el buen trato
- ✓ Entrenar habilidades comunicativas asertivas
- ✓ Generar reflexión personal y colectiva en torno a la forma de entender el deseo y el amor

---

#### 📄 Clasificación de la actividad

Calentamiento y Reflexión, Racional y Emocional, Grupos y Plenaria

---

#### ✂ Recursos

Papel, bolígrafo o lápices, ficha orientadora para el dinamizador/a y fichas para el alumnado

---

#### 🕒 Duración

1:30 minutos

---

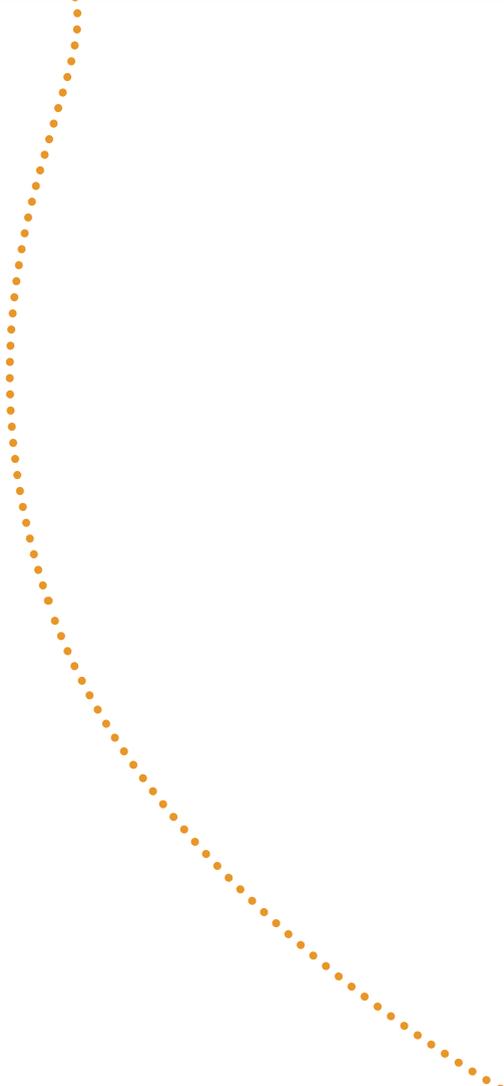
#### 📖 Descripción de la actividad

Se distribuyen a las personas participantes en seis grupos y se reparten las seis situaciones. Si no es posible hacer seis grupos, se pueden hacer menos grupos y repartir aquellas situaciones que se consideren más importantes trabajar con las y los jóvenes. Cada grupo leerá la situación y organizará cómo representarla frente al resto de grupos. Deberán decidir quiénes son los personajes y cómo son, qué sentimientos y emociones tienen, cómo reaccionan/actúan en la situación concreta que se les plantea, etc.

Se trata de definir tanto como sea posible a los personajes, centrándose especialmente en las emociones y sentimientos que les mueven a actuar de un determinado modo. Una vez cada grupo haya preparado su representación, saldrán a actuar. Después de cada representación, el público podrá expresar sus opiniones/

aportaciones y la persona referente de la actividad guiará el debate. Por último, la persona referente destacará aquellos aspectos más relevantes de cada situación representada atendiendo a los objetivos de la actividad y las orientaciones pedagógicas.

Ver Anexos 1 y 2



## Anexo 1. Fichas para el alumnado: situaciones que deben representarse

---

### **Situación 1.A. ¡Me han dejado!**

Maite ha estado muy enamorada de Jon, pero desde hace un tiempo no siente lo mismo que antes. Está preocupada porque no sabe cómo explicárselo a él. Tanto Maite como Jon explican cómo se sienten a sus amigos y amigas.

#### **¿Qué hacemos?**

Crear entre todas las personas del grupo un mini-teatro sobre cómo se desarrolla la situación y su desenlace.

### **Situación 1.B. ¡Me han dejado!**

Jon ha estado muy enamorado de Maite, pero desde hace un tiempo no siente lo mismo que antes. Está preocupado porque no sabe cómo explicárselo a ella. Tanto Jon como Maite explican cómo se sienten a sus amigos y amigas.

#### **¿Qué hacemos?**

Crear entre todas las personas del grupo un mini-teatro sobre cómo se desarrolla la situación y su desenlace.

### **Situación 2.A. Esto... quería decirte que... me gustas...**

Ane se había liado hace unos meses con Iker, pero desde hace unas semanas está sintiendo algo muy especial por su amiga Elena. No sabe si debe decírselo o no. Ane decide explicar cómo se siente a sus amigos y/o amigas.

#### **¿Qué hacemos?**

Crear entre todas las personas del grupo un mini-teatro sobre cómo se desarrolla la situación y su desenlace.

### **Situación 2.B. Esto... quería decirte que... me gustas...**

Jon se había liado hace unos meses con Ane, pero desde hace unas semanas está sintiendo algo muy especial por su amigo Kepa. No sabe si debe decírselo o no. Jon decide explicar cómo se siente a sus amigos y/o amigas.

#### **¿Qué hacemos?**

Crear entre todas las personas del grupo un mini-teatro sobre cómo se desarrolla la situación y su desenlace.

### Situación 3.A. Quiero hacerlo , ¿y tú?

Marta y Beñat llevan un tiempo saliendo juntos. Se han masturbado mutuamente y practicado alguna vez sexo oral, pero hace tiempo que Marta quiere hacerlo. Se lo ha planteado a Beñat pero éste dice que tiene miedo de que se quede embarazada. Marta decide explicar cómo se siente a sus amigos y/o amigas.

#### ¿Qué hacemos?

Crear entre todas las personas del grupo un mini-teatro sobre cómo se desarrolla la situación y su desenlace.

### Situación 3.B. Quiero hacerlo, ¿y tú?

Beñat y Marta llevan un tiempo saliendo juntos. Se han masturbado mutuamente y practicado alguna vez sexo oral, pero hace tiempo que Beñat quiere hacerlo. A Marta no le acaba de convencer la idea porque cree que tiene que ser algo muy especial que se haga en un momento como, por ejemplo, cuando se cumple un año, y aun quedan 6 meses. Beñat decide explicar cómo se siente a sus amigos y/o amigas.

#### ¿Qué hacemos?

Crear entre todas las personas del grupo un mini-teatro sobre cómo se desarrolla la situación y su desenlace.

## Anexo 2. Información complementaria para la persona referente de la actividad

---

### Apuntes generales

- ▶ Garantizar un ambiente de trabajo . En esta actividad las y los jóvenes suelen divertirse mucho, pero además de divertirse es importante recordarles que la actividad se ha planteado para trabajar algunos contenidos que consideramos importantes.
- ▶ Explicar que estas situaciones son situaciones que pueden suceder nos y que representarlas nos obliga a preguntarnos cómo nos sentiríamos y qué decisiones tomaríamos. Tenemos que tener en cuenta que explicar a las y los jóvenes el porqué de esta actividad y su utilidad para la vida real les puede motivar a afrontar los nervios o vergüenza del hecho de salir a escena.
- ▶ Garantizar un espacio de respeto hacia los temas que se tratan y los grupos que están representando las situaciones.
- ▶ Salir a actuar es una exposición importante al juicio y opiniones de quienes observan. Es importante tenerlo en cuenta y evitar, dentro de nuestras posibilidades, que los comentarios del grupo provoquen una vivencia negativa de esta experiencia.
- ▶ Las actuaciones tienen un margen amplio para la improvisación. En este sentido, la persona referente de la actividad debe ser flexible y prestar atención a cuestiones que puedan surgir y que no hayan sido contempladas en el guion inicial, pero que sean importantes para los objetivos de la actividad.
- ▶ Es posible que algunos grupos sientan vergüenza o se bloqueen. La función de la persona referente de la actividad es apoyar la representación y, en caso de ser necesario, entrar a actuar como personaje con el objetivo de desbloquear y que la representación pueda desarrollarse.

- ▶ En esta actividad es importante identificar sentimientos y emociones propios, empatizar con los sentimientos y emociones ajenas, y atender a cómo tratamos a los demás y deseamos que nos traten. Nuestros sentimientos y emociones no pueden justificar todas nuestras conductas. Ya sea en relación con nosotras/os mismas/os o con las demás personas, todas y todos tenemos derecho a que nos traten con respeto. Debemos ser conscientes de este derecho, exigirlo y respetarlo.

### Información complementaria para cada situación

#### Situación 1

##### Preguntas para el grupo:

- ▶ ¿Qué sentimientos y emociones tienen Maite/Jon en cada una de las situaciones?
- ▶ ¿Es posible dejar de sentir lo mismo ?
- ▶ ¿Cuál es la intervención de las amistades?
- ▶ ¿Qué hace Maite? ¿Qué hace Jon? ¿Sus conductas expresan lo que sienten? ¿Cómo son Maite y Jon con sus amistades? ¿Cómo se comportan? ¿Cómo son Maite y Jon cuando están solos? ¿Cómo es su relación? ¿Cómo se comportan?

##### Ideas clave:

Nuestros sentimientos y emociones pueden cambiar. Tenemos derecho a cambiar y a vivir esos cambios. Que nuestros sentimientos y emociones cambien no implica que lo que sentíamos antes no fuera real o fuera mentira. Escuchar los consejos y opiniones de nuestras amistades nos puede ayudar, pero finalmente solo nosotras/os podemos saber lo que nos va hacer sentir mejor. Preguntarnos cómo nos sentimos nos puede ayudar a tomar decisiones respecto a cómo queremos vivir. Es importante identificar y saber expresar sentimientos y emociones. También es importante hacerlo de una forma en la tengamos en cuenta los sentimientos y emociones de la persona con la que tenemos o hemos tenido una relación.

Con nuestras conductas y con la expresión de nuestros los sentimientos y emociones a menudo reproducimos ciertos estereotipos y roles de género. Es importante identificarlos y preguntarnos si realmente están en sintonía con lo sentimos y con cómo queremos vivir. ¿Nos sentimos cómodas/os con estos estereotipos y roles de género? ¿Los estereotipos y roles de género nos permiten sentir y actuar con libertad?

## Situación 2

### Preguntas para el grupo:

- ▶ ¿Qué sentimientos y emociones tienen Jon/Ane en cada una de las situaciones? Identificarlos.
- ▶ ¿Es posible sentir algo especial por alguien de tu mismo sexo y por alguien del sexo contrario?
- ▶ ¿Cuál es la intervención de las amistades? ¿Qué dicen? ¿Cómo se comportan?
- ▶ ¿Qué hace Jon/Ane? ¿Qué hace Anna/PoI? ¿Qué hace Kepa/Elena? ¿Sus conductas expresan lo que sienten?
- ▶ ¿Cómo son Jon/Ane con sus amistades? ¿Cómo se comportan? ¿Cómo son Jon y Kepa cuando están solos? ¿Cómo es su relación? ¿Cómo se comportan?
- ▶ ¿Cómo son Ane y Elena cuando están solas? ¿Cómo es su relación? ¿Cómo se comportan?

### Ideas clave:

Tenemos derecho a vivir nuestra sexualidad como queramos. En nuestra sociedad, todas las preferencias sexuales todavía no se encuentran en un nivel de equidad real. En este sentido, sentirse atraído/a por personas del mismo sexo puede hacernos sentir incomodidad, extrañeza o incluso angustiarnos. Del mismo modo que hacemos con otros temas que nos preocupan, también en este puede ayudarnos hablar con personas de confianza con las que nos sintamos bien. Puede que alguien no comparta nuestras decisio-

nes, no acepte nuestros sentimientos o nuestra forma de vivir. Pero que alguien no nos acepte no implica que debamos cambiar. No podemos agradar a todo el mundo. Lo importante es agradarnos a nosotras/os mismas/os, y vivir como deseamos vivir, mientras respetemos a todo el mundo y aceptemos las decisiones de otras personas. Siempre habrá gente a quien no le van a agradar nuestra decisiones, pero también hay gente que sí lo hace.

### **Situación 3**

#### **Preguntas para el grupo:**

- ▶ ¿Qué sentimientos y emociones tienen Marta/Beñat cada una de las situaciones?
- ▶ ¿Cuál es la intervención de las amistades?
- ▶ ¿Cuáles son las dudas de Beñat/Marta? ¿Qué hace Beñat? ¿Qué hace Marta? ¿Sus conductas expresan lo que sienten?
- ▶ ¿Cómo están Beñat y Marta con sus amistades? ¿Cómo se comportan?
- ▶ ¿Cómo están Beñat y Marta cuando están solos? ¿Cómo es su relación? ¿Cómo se comportan?

#### **Ideas clave:**

Qué hacer o qué no hacer, y qué pasos dar en las relaciones depende de lo que deseamos y de cómo nos sentimos. Solo nosotras/os podemos tomar decisiones respecto a lo que queremos hacer con nuestro cuerpo y con nuestra sexualidad. En este sentido, es importante tomar decisiones libres y sin presiones, atendiendo a lo que nosotras/os deseamos hacer. Es importante saber expresar nuestros deseos, así como tener en cuenta y respetar los deseos de la persona con la que tenemos una relación. No todo puede consensuarse. No siempre se pueden llegar a puntos intermedios. Hay decisiones que dependen exclusivamente de una/o misma/a y no hay negociación posible a pesar de entender las razones y motivos de la otra persona. En estas situaciones es importante tener en cuenta que el NO siempre prevalece ante el SI. No se puede obligar a nadie a hacer algo que no quiere hacer.

## Actividad n° 3.1 Videoforum

### Dibujando el género

#### ✕ Objetivos para ellos

Identificar su construcción social de género en torno al amor.

#### ✕ Objetivos para ellas

Identificar cómo la lógica del amor romántico les ubica en una posición de desigualdad.

#### ✕ Objetivos para ellas y ellos

- ✓ Entender y cuestionar la lógica sexual heteronormativa en base a la genitalidad y a la complementariedad desigual del género.
- ✓ Generar reflexión personal y colectiva en torno a la forma de entender el deseo y el amor.

---

#### 📄 Clasificación de la actividad

Reflexión, Racional, Plenaria

---

#### 🔗 Recursos

Video

---

#### 🕒 Duración

20 minutos

---

#### 📖 Descripción de la actividad

Visionar el video y debatir en plenaria lo que han visto, que opinan y si están de acuerdo con lo que plantea.



---

#### 💬 Preguntas disparadoras para el debate

- ✓ ¿Los hombres y las mujeres vivimos de forma diferente el amor?

- ✓ ¿Son los hombres más libres? ¿son las mujeres más dependientes?
- ✓ ¿Deben los hombres ser quienes mandan en la relación de pareja?
- ✓ ¿Y las mujeres adaptarse a las necesidades y deseos de ellos?
- ✓ ¿Ocurren estas circunstancias a tu alrededor? ¿en tus relaciones o en las relaciones de tus amigas y amigos?

### Actividad nº 3.2 Videoforum Abriendo el cuerpo y la mente

#### ✕ **Objetivos para ellos:**

Identificar su construcción social de género en torno a la heteronormatividad y la homofobia.

#### ✕ **Objetivos para ellas y ellos:**

- ✓ Entender y cuestionar la lógica sexual heteronormativa en base a la genitalidad y a la complementariedad desigual del género.
- ✓ Generar reflexión personal y colectiva en torno a la forma de entender el deseo y el amor.

#### 📄 **Clasificación de la actividad**

Calentamiento, Emocional, Plenaria

#### 🔗 **Recursos**

Video



### 🕒 Duración

20 minutos

### 📖 Descripción de la actividad

visionar el video y debatir en plenaria lo que han visto, que opinan y si están de acuerdo con lo que plantea.

### 💬 Preguntas disparadoras para el debate:

- ✓ ¿Los hombres tienen miedo de ser gays? ¿y las familias?
- ✓ ¿Cómo se sabe si un chico es gay o heterosexual? ¿y una chica?
- ✓ ¿Se puede ser gay y no tener expresiones femeninas? ¿Y al revés?
- ✓ ¿Los hombres que no son gays son más agresivos? ¿más fuertes? ¿más masculinos?
- ✓ ¿Todos los gays son guapos, cachas y tienen dinero?
- ✓ ¿Conoces a alguien que sea gay a tu alrededor? ¿le has preguntado alguna vez cual es su vivencia de la sexualidad?

## Actividad nº 4. El test de emociones, sentimientos y deseos

### ✕ Objetivos para ellas y ellos:

- ✓ Denunciar la invisibilización de las mujeres en el arte y especialmente en las películas
- ✓ Generar reflexión personal y colectiva en torno a las diferentes formas de marginación e invisibilización de las mujeres (no hablan, no se comunican entre sí, no tienen nombre) en el arte

- ✓ Generar reflexión crítica en torno a las consecuencias que ello tiene
- ✓ Proporcionar herramientas sencillas a los chicos y chicas del aula para que sean críticos y críticas con su entorno

#### 📅 Clasificación de la actividad

Calentamiento y Reflexión, Racional, Individual y Plenaria

#### 🔗 Recursos

Papel, bolígrafo o lápices, películas, aula

#### 🕒 Duración

2 horas para el visionado de la película y 30 minutos de debate

#### 📖 Descripción de la actividad

El test de Bechdel, también conocido como test de Bechdel/Wallace o the rule, es un método para evaluar si un guion de película, serie, cómic u otra representación artística cumple con los estándares mínimos para evitar la brecha de género. En concreto se trata de analizar si cumple con los siguientes requisitos:

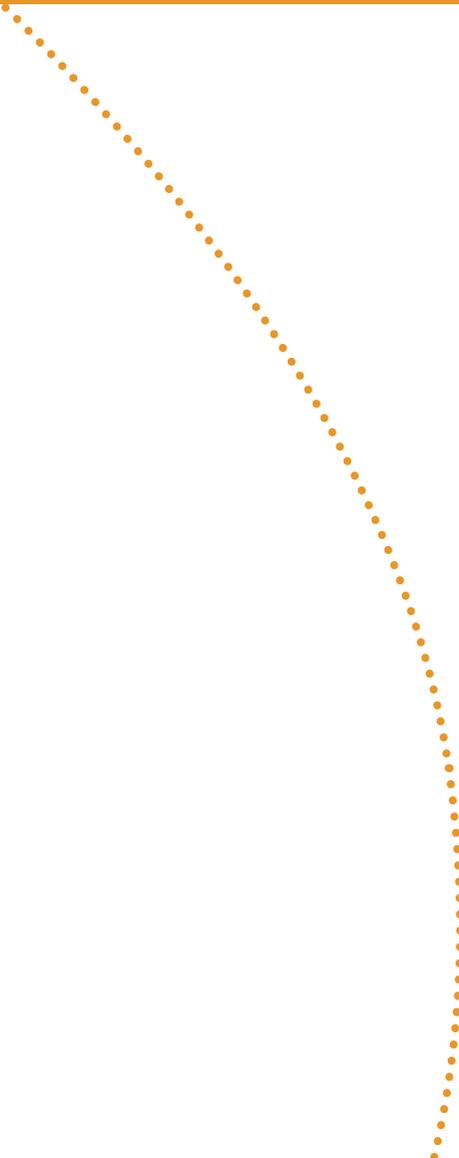
- ✓ En la película aparecen al menos dos personajes femeninos con nombre propio
- ✓ Dichos personajes hablan una a la otra en algún momento
- ✓ Dicha conversación trata de algo distinto a un hombre (ya sea un amigo, una pareja, un padre)

Estas tres simples reglas, si se aplicasen a la inversa, es decir, a los hombres, darían como resultado que prácticamente todas las películas estrenadas cumplen el requisito para los hombres. Por el contrario, si se aplica según su diseño original, resulta sorprendente la cantidad de películas que no pasan el test.

---

**Construyendo feminidades y masculinidades  
alternativas, diversas e igualitarias**

Después de explicar estas normas, se propone al alumnado que elija una película y le apliquen el test. Pueden hacerlo en grupo o individualmente, sobre una película ya emitida o que esté en los cines. Después de analizarla, exponen los resultados en la clase.





# Las violencias machistas

Una de las consecuencias más crudas del machismo es el ejercicio de violencia contra las mujeres. En este capítulo, proponemos reflexionar sobre cuáles son sus causas para entender que la raíz es la misma, el machismo, que se manifiesta a través de diferentes tipos de violencia. Hablaremos, por tanto, no de violencia sino de violencias machistas.

## Objetivos didácticos

---

- /// Reflexionar sobre cuáles son las raíces de las violencias que sufren las mujeres
- /// Entender que la violencia contra las mujeres no se limita a la violencia física
- /// Aprender a identificar otras expresiones de violencias machistas diferentes a la física, que son más sutiles y están más normalizadas, como la violencia psicológica.
- /// Desmontar discursos estereotipados sobre el machismo en otras culturas, que contribuyen a difundir ideas xenófobas.

## Ideas clave

---

La violencia machista está, por desgracia, muy presente en nuestra cotidianeidad. Casi a diario escuchamos en los medios alguna noticia sobre mujeres que son asesinadas o agredidas sexualmente e, incluso, de hombres que matan a sus hijos o hijas para vengarse de la expareja que se ha querido separar de él.

En los últimos años este tipo de violencia ha logrado ocupar un lugar en la agenda de los medios y en la agenda política, y eso es positivo. Sin embargo, no siempre que se habla de violencia de género se hace un buen tratamiento de la noticia. Por ello, aunque la sociedad censura la violencia física, todavía no visibiliza otros tipos de violencia de la misma categoría y, sobre todo, aún no se entiende que se trata de un problema social, no de un problema de mujeres, que tiene una misma raíz estructural: el machismo.

La violencia machista es una grave vulneración de los derechos humanos y un problema de salud pública definido por la Organización Mundial de la Salud. Naciones Unidas (NNUU), en la Conferencia Mundial de las Mujeres celebrada en Pekín en 1995, definió la violencia contra las mujeres como “cualquier acto de violencia basado en el género, que tiene como resultado, o puede tener, daños físicos, sexuales y/o psicológicos para las mujeres”.

1 Ley 5/2008, de 24 de abril, del derecho de las mujeres a erradicar la violencia machista

2 Idem

Esta definición, además, deja claro que la violencia machista no se circunscribe al ámbito privado, sino que NNUU habla de violencia física, sexual y psicológica en la familia, en la comunidad y perpetrada o tolerada por el Estado.

### Violencias vs Violencia

Por todo esto, hablamos de violencias en plural, porque los diferentes ámbitos en los que se puede expresar permiten hacer una clasificación de diferentes tipos de violencia. En los últimos años, los análisis sobre esta problemática están llevando a definir una variedad muy amplia de tipos de violencia. Aquí destacaremos algunas de las más gruesas y extendidas:

- /// **Violencia física:** uso deliberado de la fuerza con la intención de causar daño físico.
- /// **Violencia psicológica<sup>1</sup>:** conductas verbales y no verbales coercitivas que no van dirigidas al cuerpo de la mujer (insultos, golpear puertas, amenazas, acusaciones...). Conductas intencionadas que producen daño psicológico, desvalorización y/o sufrimiento.
- /// **Violencia sexual<sup>2</sup>:** cualquier contacto sexual realizado en contra de la voluntad de la mujer. Exigir o imponer una relación sexual, obligar a prácticas dolorosas, desagradables o que simplemente no desea practicar, denigrarla sexualmente, criticar su forma de tener relaciones sexuales, tratarla como un objeto sexual.

- // **Violencia económica:** conductas orientadas a privar de recursos a las mujeres. Incluye impedir acceder a información sobre el dinero, tomar decisiones sobre su uso y controlar su manejo.
- // **Violencia simbólica:** el sistema que normaliza las violencias

El término violencia simbólica alude a todo un sistema social y cultural que oculta las relaciones de poder entre mujeres y hombres y reproduce discursos que naturalizan las desigualdades y, por tanto, las perpetúan. Es decir, se trata del sistema que sirve para sostener la desigualdad.

Este tipo de violencia se manifiesta a través de lo simbólico, las referencias sociales y culturales: canciones, chistes, publicidad, medios de comunicación, cine...etc. Al estar vinculado a lo simbólico tiene un anclaje muy fuerte, ya que se apoya en mitos e imaginarios sociales compartidos y muy interiorizados. Por eso resulta sutil, invisible, difícil de identificar.

Los mensajes que se transmiten a través del ejercicio de violencia simbólica son de diferente naturaleza:

- ▶ **Burlas sobre lo que hacen las mujeres y desconfianza por cómo son:** este tipo de mensajes se transmiten muy eficazmente a través de refranes y chistes.

*“Truchas y mujeres, por la boca se pierden”*

*“Mujer al volante, peligro constante”*

- ▶ **Cosificación del cuerpo de las mujeres y mensajes sobre su su-puesta imperfección:** el ámbito donde más claramente se reflejan estos mensajes es la publicidad. Así, todavía es habitual ver anuncios que utilizan el cuerpo de una mujer para vender un producto a los hombres. También es muy frecuente ver spots de productos orientados a “corregir” imperfecciones de las mujeres, que van alcanzando límites insospechados: desde las tradicionales arrugas de la piel hasta las axilas, que ahora también resulta que pueden ser “bellas”.

- ▶ **Mensajes que infravaloran a las mujeres:** el vídeo “Estamos hartas” realizado por la empresa de comunicación *Lola1* recopila 82 frases machistas que las mujeres tienen que escuchar cotidianamente. Entre

ellas se mencionan algunas como “eres muy lista para ser tía”, “ah, ¿pero tú eres la jefa?” o “¿no eres muy guapa para dedicarte a esto?”.

► **Mensajes que normalizan las desigualdades entre mujeres y hombres:** ciertas ideas extendidas socialmente sobre lo que supuestamente es “natural” en las mujeres y en los hombres llevan a estereotipar y limitar las capacidades de las mujeres. Un ejemplo claro son los catálogos y campañas de publicidad de juguetes, que presentan una realidad totalmente disgregada de niñas y de niños, a partir de supuestas habilidades o gustos diferentes por su naturaleza femenina o masculina: muñecos bebés para niñas, juguetes de construcción para niños.

La mayoría de estos mensajes pasan desapercibidos, porque están muy normalizados. Aún aquellos más burdos, que la mayoría de la gente cataloga como abiertamente machistas, se suelen considerar mensajes inofensivos. De hecho, la reacción más habitual cuando alguien los cuestiona es recibir críticas y escuchar que “estás exagerando”.

Sin embargo, según expertas en la materia como la psicopedagoga Laura Gutman, este tipo de mensajes constituyen violencia y son muy peligrosos, porque están muy normalizados y son, en ocasiones, tan sutiles, que se mantienen mucho tiempo en acción, sin ser identificados como peligrosos y, por tanto, sin ser atajados.

### ¿Qué relación tienen los mensajes machistas con las violencias?

La relación es clara: todo este entramado simbólico que normaliza la desigualdad nos lleva a interiorizar ideas sexistas que, a la postre, pueden derivar en comportamientos machistas y violentos.

Por ejemplo, la violencia psicológica se caracteriza por enviar mensajes que infravaloran las capacidades de las mujeres y

3



minan su autoestima, así como por adoptar comportamientos de control del cuerpo y la libertad individual de la pareja. Algunas expresiones machistas son muy evidentes: insultar, controlar cómo se viste la otra persona, cómo se maquilla o con quién queda. Sin embargo, otros comportamientos más sutiles pueden pasar desapercibidos y no ser identificados como actitudes machistas y/o de control. Por ejemplo, reiterar mensajes sobre lo que a la pareja “se le da mal”, desvalorizar sistemáticamente lo que ella dice o argumenta, o decidir siempre decida qué planes hacer.

Todo esto ocurre porque en algunos hombres han calado valores machistas que les llevan a considerar que su voz tiene más autoridad y que pueden tener control sobre la vida de su pareja. Mientras siga ocurriendo esto, esas “inofensivas” manifestaciones simbólicas en forma de chistes que se burlan de las capacidades de las mujeres o de anuncios que cosifican su cuerpo, no hacen sino alimentar potenciales comportamientos violentos.

En el caso de la violencia sexual también se ve muy clara la vinculación. En los casos de violación, la víctima tiene que soportar juicios sociales y cuestionamientos por parte de las y los jueces para demostrar que realmente ha sido víctima de ese delito. Cuestiones como la forma de vestir en el momento de la violación o la vida sexual de las mujeres se convierten en herramientas para cuestionar la veracidad de su versión. ¿Qué hay detrás de eso? Ideas machistas interiorizadas sobre cómo debe ser una “buena mujer”.

En la población más joven, los datos reflejan que los mensajes machistas siguen vigentes y que las violencias machistas también se cuelan en esta franja de edad.

## ¿Por qué es importante trabajar esto en el aula?

---

Porque la realidad indica que en las relaciones entre personas jóvenes también se produce violencia machista. Según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), los mayores aumentos del número de víctimas de violencia de género en 2015 respecto al año anterior se dieron entre las mujeres de 50 a 54 años (17,6%) y entre las menores de 18 años (10,6%). En concreto, las menores de 18 años solicitaron cerca de 900 órdenes de protección en 2015.

Un dato importante a resaltar es que las menores que han sufrido violencia machista suelen no atreverse a denunciar, en muchos casos porque no identifican que están viviendo una situación de violencia. Piensan que es algo que les pasa a las mujeres mayores, no a ellas.

Estas ideas derivan del “espejismo de la igualdad” tan extendido en la sociedad y que cala también entre la población más joven, que lleva a creer que vivimos en una sociedad en la que ya existe igualdad efectiva entre las mujeres y los hombres. Y esa creencia, no real, entraña peligro, porque dificulta que se identifiquen como problemas situaciones que sí lo son pero que pasan desapercibidas porque están muy normalizadas: cosificación de las mujeres en los medios de comunicación, desvalorización de las cualidades asociadas al “universo femenino”, chistes machistas...etc.

Las formas de violencia más extendidas en las relaciones sentimentales de las y los jóvenes se dan a través del teléfono móvil y las redes sociales. El WhatsApp se ha convertido en una herramienta de control, a través de la cual se obliga a la pareja a estar disponible constantemente, informar dónde y con quién está y contar qué está haciendo en cada momento. Facebook e Instagram también se utilizan para controlar: se espían conversaciones de la pareja, a qué publicaciones da likes o qué fotos sube. Incluso existen aplicaciones inventadas específicamente para controlar a la pareja, como “Mirador WhatsApp”.

Por otro lado, existen datos preocupantes respecto a cómo las y los jóvenes normalizan la violencia. Según el Barómetro 2017 elaborado por el Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, el 27,4% de los jóvenes de entre 15 y 29 años cree que la violencia machista es “una conducta normal” en el seno de una pareja, y el 31,5 % cree que es un problema que aumenta progresivamente por culpa de la población inmigrante.

Es importante resaltar que los mensajes que vinculan violencias machistas con población inmigrante no se sostienen con los datos. La violencia de género se produce en todas las sociedades y en todos los estratos sociales. De hecho, es la primera causa de muerte e invalidez en Europa para las mujeres de entre 16 y 44. Las mujeres inmigrantes son las que proporcionalmente más denuncian el maltrato y acuden a los servicios sociales, principalmente porque tienen una situación de mayor vulnerabilidad y menor red familiar y social, pero eso no significa que sufran mayores índices

de violencia. La utilización de esta idea por parte de los discursos racistas es peligrosa y hay que rebatirla, porque alimenta la xenofobia.

### **Bullying y discriminaciones de género, de origen y de identidad sexual**

Las desigualdades de género -y también las discriminaciones marcadas por otras variables como la clase, el origen o la identidad sexual- impactan directamente en esta problemática social que tiene su reflejo principal en los centros educativos.

Por un lado, los datos indican que el bullying es un fenómeno con marcado sesgo masculino para el agresor y femenino para la víctima. Un estudio sobre desigualdades de género en la violencia entre escolares<sup>4</sup> pone de manifiesto que la mayoría de los agresores son chicos. Además, en la muestra de dicho estudio se aprecia muy claramente que los agresores tienen un perfil específico -fortaleza física y cierto liderazgo-. Las víctimas, por su parte, son mayoritariamente chicas -a las que se considera débiles y cobardes-.

Asimismo, también hay chicos que son víctimas, normalmente chicos que son vistos como "débiles" por los acosadores o que son de procedencia extranjera. El sociólogo y doctorando en estudios Interdisciplinares de Género en la UAM José A.M. Vela afirma que *"los temas de género y LGBTfobia son la principal causa de agresiones, seguidas muy de cerca por el peso y ser de diferentes etnias"*<sup>5</sup>

Se evidencia, por tanto, que los roles tradicionales de género y los rasgos de la masculinidad hegemónica tienen una clara vinculación con este fenómeno de ejercicio de la violencia y con las diferentes maneras en las que se expresa. Así, por ejemplo, la forma de ejercer violencia contra las chicas tiene muchas veces un componente sexual, cosa que no ocurre en la misma medida en los chicos.

<sup>4</sup> *Agresores y víctimas del bullying. Desigualdades de género en la violencia entre escolares*. Fuensanta Cerezo Ramírez. Profesora Titular Psicología de la Educación Universidad de Murcia. Revista Información Psicológica nº 94. 2008 (p. 49-59).

<sup>5</sup> El acoso que sufren las chicas en clase es más machista de lo que crees. Silvia C. Carpallo. El País, 25 de agosto 2017.



Con estos datos, resulta patente la necesidad de trabajar temáticas de igualdad y de violencia con las y los jóvenes, para que generen herramientas personales que les ayuden a codificar como violencia aquellos comportamientos que lo son pero que no identifican como tal porque tienen muy normalizados.



## Fichas de actividades

---

### Actividad nº 1. Violentómetro

#### ✕ Objetivos para ellos

Denunciar comportamientos violentos de compañeros hacia compañeras aunque sean de la esfera privada y supongan romper la alianza y complicidades masculinas.

#### ✕ Objetivos para ellas

Identificar un espacio para denunciar o cuestionar comportamientos sentidos como invasivos, violentos o perturbadores hacia las chicas por parte de los chicos.

#### ✕ Objetivos para ellas y ellos

Identificar y denunciar comportamientos y actitudes de control y violencia.

---

#### 💬 Líneas de reflexión de esta dinámica

El aula no es una isla, sino un reflejo de la sociedad y, por eso, en ella se reflejan muchas desigualdades y violencias que se reproducen cotidianamente en la calle. Como educadores y educadoras, es importante ser conscientes del grado de interiorización y normalización de comportamientos sexistas y violentos que existe en nuestro centro y en nuestra aula, en particular. No es posible una intervención acertada si desconocemos esto.

---

#### 📄 Clasificación de la actividad

Calentamiento, Emocional, Individual

---

#### ✂ Recursos

Aula y frases.

---

#### 🕒 Duración

15 minutos

### Descripción de la actividad

Repartimos a los chicos y chicas de la clase un cuestionario para conocer si les han ocurrido personalmente o a alguien conocido algunas de las situaciones de violencia que se describen. Una vez hayan contestado a las preguntas se recogen los cuestionarios (anónimos) y se sistematizan las respuestas. Los resultados servirán para diagnosticar cuál es el grado de violencia en el que están inmersos los chavales y chavalas del aula de cara a la intervención.

Las preguntas que planteamos en el cuestionario son:

#### **X Para chicas**

¿Cuáles de estas situaciones te han pasado o ves que pasan a tu alrededor?

- ✓ Sentirte incómoda al pasar al lado de un grupo de chicos porque han hecho comentarios sobre tu cuerpo
- ✓ A una chica que se lía con mucha gente, se le llama “zorra”. Un chico que hace lo mismo, es la envidia de los demás
- ✓ En clase, se hace más caso cuando habla un chico que cuando lo hace una chica
- ✓ En clase, en el bus, en el metro o de fiesta, un chico te ha incomodado porque ha invadido tu espacio físico
- ✓ En casa, las mujeres siempre hacen más tareas domésticas que los hombres
- ✓ Alguna vez has sentido miedo al volver sola a casa
- ✓ Un chico ha mirado a quién sigue su pareja en RRSS o los “me gusta” que ha dado a la publicación de algún amigo/a y le ha preguntado por ello

- ✓ Un chico ha pedido a su pareja que quite alguna foto que ha publicado en RRSS
- ✓ Un chico ha exigido a su pareja que demuestre la localización del móvil
- ✓ Un chico ha presionado a su pareja para que le envíe imágenes íntimas

### ✗ Para chicos:

¿Cuáles de estas situaciones te han pasado o ves que pasan a tu alrededor?

- ✓ LLamar a una chica “zorra” por ligar mucho
- ✓ En un grupo mixto, decidir siempre los chicos qué plan se hace
- ✓ Pensar o decir que a las chicas se les da peor el deporte que a los chicos
- ✓ Alguna vez, por la calle de noche, te has dado cuenta que una chica que iba cerca de ti estaba pasando miedo
- ✓ Espiar el móvil a la chica, mirar a quién sigue en RRSS, o los “me gusta” que ha dado a la publicación de algún amigo/a y preguntarle por ello
- ✓ Un chico ha exigido a su pareja que le enseñe la localización del móvil
- ✓ Un chico presiona a su pareja para que le envíe imágenes íntimas
- ✓ Un chico ha pedido a su pareja sus claves personales del móvil

## Actividad nº 2.

### Aprendiendo a identificar violencias

#### ✕ Objetivos para ellos

Sensibilizarse con la idea de que todas las violencias de género tienen como sujetos a los hombres, y desde la responsabilidad de género asumir nuestra participación en la denuncia y eliminación de esas violencias.

#### ✕ Objetivos para ellas

Tomar conciencia de que la violencia tiene muchas manifestaciones, algunas más evidentes y otras más sutiles, de las que pueden estar siendo víctimas (o mujeres de su entorno).

#### ✕ Objetivos para ellas y ellos

Aprender a identificar los diferentes tipos de violencia: simbólica, física, psicológica y algunos conceptos relacionados con ellas como los micro-machismos.

#### 💬 Líneas de reflexión de esta dinámica:

La violencia física es tan solo una muestra de las posibles violencias en que se manifiesta la desigualdad de género. Es importante que la población joven conozca los diferentes tipos de violencia y adquiera herramientas para identificarlas y denunciarlas.

#### 📄 Clasificación de la actividad

Profundización, Racional, Grupal

#### ✂ Recursos

Aula

#### 🕒 Duración

30 m

#### 📖 Descripción de la actividad

Se divide a la clase en grupos mixtos de chicos y chicas. Se plantea la actividad como un concurso en el que se van a ir

proponiendo una serie de conceptos y todos los grupos tienen que buscar su significado en internet:

- ✓ Hombre
- ✓ Mujer
- ✓ Sexo débil
- ✓ Violencia de género
- ✓ Violencia económica
- ✓ Violencia simbólica
- ✓ Violencia psicológica
- ✓ Machismo
- ✓ Micromachismo

Cuando hayan hecho varias búsquedas y decidan cuál es el significado que creen más válido para presentarlo, levantan la mano y exponen la definición. Cuando un grupo levanta la mano y expone la definición correcta suma un punto y así hasta que no haya más definiciones.

Una vez concluido el ejercicio, el educador/a habrá apuntado en la pizarra todas las definiciones y se debatirá en torno a ellas para ver si se entienden.

### **Actividad nº 3.**

## **Actívate contra la violencia de género**

#### **✕ Objetivos para ellos**

Sensibilizarse sobre la necesidad de articular mecanismos que nos impliquen a todos y todas en la lucha contra la violencia de género.

#### **✕ Objetivos para ellas**

Tomar conciencia de la dimensión social (no meramente personal ni particular) de la problemática de género.

### ✕ **Objetivos para ellas y ellos**

Construir conjuntamente un ensayo de protocolo de prevención y abordaje de la violencia de género en la escuela.

### 📄 **Clasificación de la actividad**

Profundización, Racional, Grupal

### 📚 **Recursos**

Aula, papel y bolígrafos

### 🕒 **Duración**

30 m

### 📖 **Descripción de la actividad**

Se divide a la clase en grupos mixtos de chicos y chicas. Se plantea la noticia de que en un centro cercano al nuestro se ha producido una agresión sexual a una alumna y, por tanto, todos los centros van a elaborar un protocolo para saber qué es lo que hay que hacer en estos casos. A partir de una serie de preguntas/pautas van a ir construyendo los contenidos de ese. Después se comparte en plenaria las decisiones y debates de los grupos.

Las pautas que les vamos a proponer para guiar el ejercicio son:

- ✓ Identificación de la figura legítima a quien recurrir para gestionar un caso de violencia. ¿Quién puede ser? ¿Quién no? ¿Por qué?
- ✓ Medidas sancionadoras. ¿Qué se puede hacer desde el centro? ¿Qué les parecería proporcionado y justo?
- ✓ Identificación de situaciones por las que se puede solicitar la aplicación del protocolo, además de la agresión sexual. Algunos ejemplos: abusos verbales, observaciones de carácter sexual, contacto físico innecesario, chistes obscenos& etc.



Masculinidades  
tradicionales  
y alternativas

En este último capítulo trabajaremos contenidos que ayuden a cuestionar el modelo de masculinidad en que se construyen los hombres, que es uno único (por eso es hegemónico) y que lleva siendo el mismo desde tiempos inmemoriales (de ahí que se le denomine tradicional).

A través de diferentes dinámicas vamos a acercarnos al concepto de masculinidad tradicional o hegemónica, ver algunos de sus efectos y plantear itinerarios de construcción de modelos alternativos de masculinidad que se orienten a la igualdad y a un desarrollo personal menos limitante.

## Objetivos didácticos

---

Las metas a alcanzar son las siguientes:

- /// Comprender el significado y las implicaciones de la masculinidad hegemónica
- /// Reflexionar sobre los efectos y consecuencias del modelo de masculinidad hegemónica en las mujeres y también en los hombres
- /// Examinarse la cuota de masculinidad hegemónica que todas y todos llevamos dentro
- /// Entender el concepto de micromachismo y aprender a identificar cómo se manifiesta en nuestros comportamientos diarios.
- /// Plantearse metas para ir deconstruyendo la masculina tradicional

## Ideas clave

---

Entendemos por modelo tradicional de masculinidad o masculinidad hegemónica, el conjunto de valores, ideas y actitudes que históricamente, han determinado cómo debe ser un hombre.

A lo largo de los capítulos anteriores hemos visto cómo la diferente manera en que nos han socializado a mujeres y a hombres, ha derivado

Construyendo feminidades y masculinidades  
alternativas, diversas e igualitarias

en modelos rígidos y limitantes de feminidad y de masculinidad. Y, a su vez, las dinámicas patriarcales nos han colocado a unas y a otros en posiciones desiguales: los hombres en una posición de poder y las mujeres en posiciones subordinadas y accesorias.

En el caso de los hombres, los roles que se les han asignado históricamente han ido dibujando unos rasgos<sup>1</sup> del hombre-tipo:

- /// El hombre ha de ser siempre fuerte, no puede permitirse la debilidad, ni ante otras personas ni ante sí mismo.
- /// La masculinidad hay que demostrarla siendo digno representante de sus valores (fuerza, imposición, no sensibilidad...etc.). En este sentido, la masculinidad hegemónica es homófoba, los hombres homosexuales han sufrido una discriminación histórica por no encajar en esos estándares “masculinos”.
- /// Su función tradicional en la familia es la de proteger y ser el proveedor material. Esto hace que la identidad masculina esté íntimamente ligada a su rol productivo, el de quien tiene un trabajo remunerado que reporta un salario que garantiza la seguridad material de la familia. El valor emocional que asignan los hombres al trabajo va mucho más allá de su valor porque no solamente es una fuente de recursos económicos, sino que forma parte de su identidad.
- /// Por otro lado, el hombre también representa la autoridad, tanto en lo público como en lo privado, en la familia. Vinculado a esto, a través de un largo proceso histórico, el hombre se ha acostumbrado a ostentar una posición de poder y privilegio ante las mujeres.

Esos rasgos van construyendo un modelo de masculinidad con unas características concretas:

<sup>1</sup> García Domínguez, A. La influencia de la cultura machista en la violencia de género en Marachal A. (coord.) Manual de lucha contra la violencia de género, Aranzadi, Madrid. 2008.

### La “amputación” emocional–sentimental

Una de las características de la masculinidad hegemónica es que se construye en confrontación con tres ideas: ser un hombre supone no ser una mujer, no ser un niño y no ser gay. Fruto de la primera confrontación, la de no ser una mujer, el modelo de masculinidad hegemónica niega y censura todos los valores asociados a lo femenino, como la emocionalidad.

En consecuencia, los hombres no han sido entrenados en la gestión de sus emociones y de su mundo interno, porque la masculinidad hegemónica pone énfasis en que deben mostrarse fuertes y no vulnerables. Se niega la expresión de las emociones, a excepción de la ira.

Esto tiene efectos en cómo ellos se relacionan consigo mismos y cómo lo hacen con los demás. Esa coraza impuesta suele esconder fragilidad e inseguridad internas, lo que dificulta la comunicación con quienes sí tienen desarrollado su mundo afectivo (la mayoría de las mujeres y muchos de los hombres que se alejan de los valores de la masculinidad hegemónica). La incapacidad de identificar sentimientos y gestionar emociones lleva muchas veces a los hombres a establecer relaciones más superficiales que profundas.

En este sentido, existe una idea muy instalada de que las mujeres tienen relaciones más conflictivas entre ellas y que los hombres, en cambio, son más nobles y no tienen conflictos porque no les dan tantas vueltas a las cosas. Ese “lugar común” lo que en realidad esconde es una diferente manera de entender y vivir las relaciones personales: las mujeres tienen relaciones complejas en tanto son relaciones profundas en las que las emociones juegan un papel importante. Y en las relaciones profundas –inevitablemente– se producen conflictos. Sin embargo, una relación en la que se comparten cuestiones superficiales –trabajo, deporte, aficiones...– pero nunca experiencias o emociones profundas, será una relación más plana que puede que nunca dé lugar a conflictos.

### La naturalización de la agresividad y la violencia como formas de expresión de las emociones

A su vez, esa falta de entrenamiento en identificar emociones y gestionarlas lleva a lo que se denomina transmutación de sentimientos. Esto significa que aquellos sentimientos que son prohibidos o sancionados porque son incompatibles con ser un hombre “de verdad” (miedo, frustración...etc.),

pueden reconvertirse en sentimientos de ira, emoción que sí está permitida dentro del modelo de masculinidad hegemónica.

En consecuencia, si la emoción permitida es la ira y no la vulnerabilidad, es normal que los cauces de resolución de conflictos que utilicen los hombres sean más agresivos que dialogantes. Además, se naturaliza la agresividad de los hombres, en el sentido de que se considera que ellos son así per se. Y cualquier comportamiento que se aleje de eso corre el peligro de ser tachado de débil y cobarde. En definitiva, de poco masculino y sospechoso de gay.

### **La negación del auto-cuidado y del cuidado de otras personas**

El cuidado es una responsabilidad atribuida históricamente a las mujeres y aún hay mucha gente que piensa que las mujeres son más sensibles y tienen más capacidades para los trabajos de crianza y cuidado. En la medida en que estas tareas siguen vinculadas al universo femenino, el cuidado es otro de los valores que la masculinidad hegemónica evita y que es negado a los hombres “de verdad”.



Esto tiene consecuencias, tanto en lo que se refiere al bienestar de los propios hombres, como en relación a la diferente asunción de responsabilidades de cuidado que hacen las mujeres con respecto a los hombres. Así, los hombres no son responsables ni de su autocuidado ni del cuidado de otras personas.

Respecto al autocuidado, los hombres asignan esa responsabilidad a las mujeres de su entorno -madres, hermanas, amigas, parejas-, que son quienes velan por el bienestar tanto físico como emocional de ellos. En contraposición al cuidado, la masculinidad sobrevalora el riesgo: la velocidad, los deportes de riesgo, el no cuidado de la alimentación... etc.

En relación a otras personas, que los hombres entiendan que el rol de cuidadores no va con ellos tiene consecuencias claras en la sociedad: sobrecarga de tareas de las mujeres, renuncia de ellas a desarrollar su carrera profesional o disminución del tiempo que tienen las mujeres para el ocio y para sus proyectos personales.

### Los privilegios de los hombres

La desigual posición de mujeres y de hombres en la sociedad, tal como hemos analizado en los capítulos anteriores, genera un desequilibrio de poder entre unos y otras. Y los hombres, en tanto que son la parte beneficiada de ese desequilibrio, ostentan una serie de privilegios solamente por el hecho de ser hombres.

Tomando de referencia la clasificación de José Ángel Lozoya<sup>2</sup>, destacamos los siguientes tipos de privilegios:

- / **Familiares:** los hombres tienen más independencia desde que son niños. Además, son más cuidados que cuidadores, ya que suelen delegar estas tareas y, cuando las hacen, su trabajo es sobrevalorado respecto al que realizan las mujeres.
  
- / **Sexuales:** la promiscuidad les prestigia y no los estigmatizan ni la afición al porno ni el consumo de prosti-

<sup>2</sup> Privilegios Masculinos. José Ángel Lozoya Gómez, miembro de la Red y el Foro de Hombres por la Igualdad.



tución. Se les supone el deseo, se espera que tomen la iniciativa y no choca que deleguen en las mujeres la responsabilidad por la anticoncepción. Además, la penetración sigue siendo sinónimo de relación sexual completa. Por otro lado, es improbable que los hombres sufran una agresión sexual.

**/// Laborales:** la división sexual del trabajo hace que las responsabilidades familiares limiten la empleabilidad de las mujeres y que la paternidad incremente la de los hombres. Los hombres sufren menos tasas de paro, les cuesta menos ascender y en ocasiones cobran más que las mujeres por el mismo trabajo.

**/// Sociales:** el espacio público ha sido el espacio natural de los hombres y siguen manejándose con comodidad en él: sus opiniones están más valoradas, acaparan el uso de la palabra y tienen redes de confianza con otros hombres, lo cual facilita mantenerse en sus posiciones de poder.

Ante esta situación de ventaja por el mero hecho de ser hombre, el itinerario para el cambio pasa por dar los siguientes pasos:

Reconocer el privilegio: ser conscientes de ello y cuestionarlo. Es decir, convertirse en “esquirols de género”.

Salir de la sombra: esto supone defender sus posiciones críticas en los espacios cotidianos: el bar, la cuadrilla de amigos, la familia, la oficina...etc.

Hacer cambios reales: implica ponerse metas concretas sobre actitudes a modificar para renunciar de una manera efectiva al privilegio. Normalmente los cambios suelen estar provocados por dos factores: la presión externa (de amigas o parejas feministas) y la voluntad propia.

### **Consecuencias y efectos de la masculinidad hegemónica**

Este modelo de masculinidad hegemónica descrito tiene consecuencias negativas concretas. En primer lugar perjudica directamente a las mujeres, al colocarlas en posición de inferioridad con todo lo que ello conlleva (y que hemos analizado en los capítulos anteriores). Pero, además, las consecuencias de este rígido y limitante modelo también se reflejan en la calidad de vida de los propios hombres.

Por ejemplo, la orientación de la masculinidad hegemónica a valorar positivamente el riesgo deriva en que los hombres tengan comportamientos más peligrosos, lo cual tiene los siguientes efectos:

- /// Los hombres sufren más accidentes de tráfico que las mujeres. Ellos utilizan el cinturón un 10% menos que las mujeres y el 24% de los accidentes mortales de hombres tienen como causa la velocidad excesiva (frente al 15% de los accidentes mortales de mujeres).
- /// También los hombres son mayoría en consumo de drogas. En Euskadi, el 72% de consumos problemáticos son de hombres.
- /// La mayoría de la población reclusa son hombres. En Euskadi, el 92% de las personas que están en prisión, son hombres.
- /// Otro dato alarmante es la mayor cantidad de hombres que se suicidan frente a la cifra de mujeres. En Euskadi, el 76% de los suicidios son cometidos por hombres.

Estos datos evidencian que la masculinidad hegemónica constituye un factor de riesgo y que, por tanto, se torna necesario revisarla y cuestionarla. El objetivo es construir otros modelos de ser hombres, coherentes con los valores de igualdad y diversidad.

## ¿Por qué es importante trabajar esto en el aula?

---

Porque los chicos construyen su identidad masculina desde un único modelo a seguir, y ese modelo es humanamente empobrecedor.

Tal y como hemos visto, la masculinidad hegemónica tiene una serie de características que impiden el desarrollo de la personalidad y de valores y características propias del ser humano, como el manejo de las emociones, por ejemplo.

En un proceso de aprendizaje y de crecimiento personal como el que están viviendo los chavales, el modelo de hombre que tienen a su alrededor es el que ofrecen sus iguales (también en proceso de construcción) y sus

Construyendo feminidades y masculinidades  
alternativas, diversas e igualitarias

adultos (más asentados en la masculinidad hegemónica, por lo general). El habitual rechazo que los chicos sienten hacia sus padres (hombres), tiene su raíz precisamente en características de la masculinidad hegemónica o tradicional, como la falta de cuidado, la incapacidad para la gestión emocional, la agresividad o el enfado como mecanismos de resolución de conflictos o de expresión del malestar.

Sin embargo, ese rechazo pocas veces lleva aparejada una reflexión sobre el modelo, sino que suele asociarse con la personalidad específica de ese padre en concreto (aunque se repita en los padres de todos los amigos). La reflexión sobre la masculinidad hegemónica es aún incipiente, por eso es necesario incidir en ella para que esas reacciones de rebeldía ante alguno de sus rasgos y manifestaciones pueda ser la vía para que los chicos inicien un proceso de reflexión y autocuestionamiento.

Por otro lado, la ausencia de modelos alternativos provoca frustración en los chicos, que se ven abocados a encajar en el modelo hegemónico para ser considerados “normales”. Además, esta falta de análisis crítico de la masculinidad influye directamente en la perpetuación de la división de roles, reforzando indirectamente la feminidad hegemónica, y los estereotipos femeninos más tradicionales: cuidado, emoción, delicadeza, sensibilidad...etc.

Por todo esto, la construcción de modelos diversos de masculinidad en las escuelas e institutos constituye una urgencia ética y estratégica ineludible en los contextos pedagógicos comprometidos con la igualdad entre los sexos. Los centros educativos y las aulas son micromundos privilegiados para identificar, cuestionar y deconstruir.

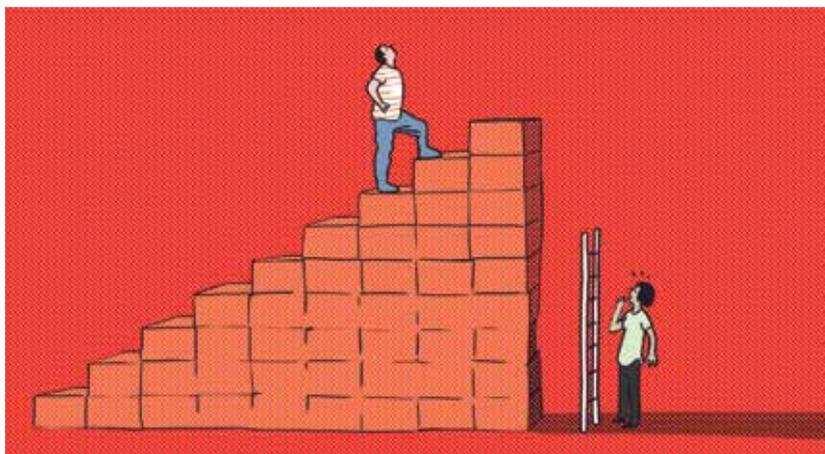
Muchas veces la masculinidad hegemónica se manifiesta en comportamientos sutiles, maniobras interpersonales que pasan desapercibidas –porque están muy normalizadas en nuestra sociedad patriarcal- pero que son un reflejo de machismo y de desigualdad. Este tipo de prácticas no tan fá-

3 Bonino Méndez, L. (1998) *Micromachismos, la violencia invisible en la pareja*. Versión actualizada y ampliada. La versión original se publicó en 1996 en Libro de ponencias de primeras Jornadas sobre Violencia de Género, Dir. Gral valenciana de la Mujer pp 25-45, y en The European Profeminist men's Network. CD-Rom nº1, Bruselas:C&S

Construyendo feminidades y masculinidades  
alternativas, diversas e igualitarias

cilmente identificables son los denominados “micromachismos<sup>3</sup>”. El prefijo “micro” no alude a que sean prácticas menos graves que las que son más evidentes, sino que se utiliza para remarcar su carácter más invisible. Los micromachismos se manifiestan como formas de presión para detentar el poder y conseguir beneficios, a través de prácticas como –entre otras- las siguientes:

- /// La insistencia abusiva para conseguir lo que se quiere: en el caso de la población adolescente es muy frecuente que los chicos presionen a las chicas para –por ejemplo- mantener relaciones sexuales.
- /// El uso expansivo del espacio físico y discursivo: invadir el espacio en los lugares comunes (aula, transporte público...etc.), y monopolizar el uso de la palabra.
- /// La desautorización: en ocasiones, también en el aula, la palabra de las chicas es menos escuchada que la de los chicos. Se le da menos espacio y se le otorga menos legitimación.
- /// El abuso del rol de cuidadoras de las mujeres: en la población joven sigue vigente este rol en las chicas. Habitualmente son ellas las confidentes, quienes median en los conflictos y las que se encargan de velar por el bienestar emocional de las amigas y amigos.



---

**Construyendo feminidades y masculinidades  
alternativas, diversas e igualitarias**

El análisis de los micromachismos que todos y todas (pero en especial los hombres) reproducimos en nuestros comportamientos diarios, debería ser una propuesta pedagógica para trabajar la igualdad desde edades tempranas. Los hombres son socializados en el privilegio desde temprana edad, precisamente con el objetivo de "naturalizarlo", de incorporarlo como algo propio, y como parte del "deber ser" de las cosas. Por ello, que los chicos analicen críticamente sus comportamientos y actitudes cotidianas es un primer paso para empezar a cuestionar el modelo hegemónico y tomar conciencia de la situación de privilegio que ostentan frente a las chicas.

"Educar a los chicos en la ética del cuidado de las personas, en la cultura de la paz y del diálogo, en la expresión de los sentimientos y de las emociones, en el aprendizaje de las tareas asociadas convencionalmente a las mujeres, en el aprecio de los saberes y de los estilos femeninos y en la oposición a cualquier tipo de violencia simbólica, psicológica y física contra las mujeres (y contra otros hombres) constituye uno de los caminos más idóneos en la aún lenta andadura hacia una mayor equidad entre las personas"<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Lomas, C. (comp.) Los chicos también lloran identidades masculinas, igualdad entre los sexos y coeducación. Paidós, Barcelona. 2004.

## Fichas de actividades

---

### Actividad nº 1.

#### Mi cuota de masculinidad hegemónica

##### ✕ Objetivos para ellos

Identificar la masculinidad hegemónica como único modelo legítimo de masculinidad y experimentar el rechazo que nos provoca por ser un modelo autodestructivo y emocionalmente nocivo

##### ✕ Objetivos para ellas

Reconocer la masculinidad como un código de valores que empapa a hombres y a mujeres

##### ✕ Objetivos para ellas y ellos:

Revisarse a nivel personal comportamientos y actitudes vinculadas al modelo de masculinidad hegemónica, y ser consciente de ellos desde una perspectiva crítica

---

##### 🗨️ Líneas de reflexión de esta dinámica

Los valores relacionados con lo masculino son los que están asociados con lo mejor en nuestra sociedad. Hasta tal punto es la exacerbación de lo masculino que los peores aspectos de la masculinidad hegemónica (valoración del riesgo, falta de autocuidado, amputación emocional...) se reconocen como limitantes menores, de poca importancia, con tal de pertenecer al "club de lo masculino". Este sistema de valores impregna a mujeres y a hombres, por eso algunas mujeres con poder en el ámbito económico o político han asumido valores y conductas más propias de lo masculino (se nos pueden ocurrir figuras como Alicia Koplowitz o Angela Merkel). Por eso es importante revisarnos todos y todas, mujeres y hombres, para identificar qué comportamientos o actitudes propias de ese modelo de masculinidad hegemónica hemos interiorizado y queremos cuestionar.

---

##### 📄 Clasificación de la actividad

Calentamiento, personal, racional, emocional

## ✂ Recursos

Aula, papel y bolígrafos

## 🕒 Duración

20 m

## 📄 Descripción de la actividad

Esta actividad consiste en proponer a los chicos y chicas del aula que rellenen el test que se presenta a continuación con el objetivo de medir su “cuota” de masculinidad hegemónica. En función de si contestan afirmativamente a las siguientes características de la masculinidad tradicional podemos ofrecerles un reto, el desafío de “limpiarse” ciertas conductas machistas que pueden estar presentes en ellos y/o en ellas, dándoles argumentos para dar la vuelta a sus creencias.

Las cuestiones sobre las que preguntar son las siguientes:

- ✓ Creo que a las chicas se les dan mejor unas cosas y a los chicos otras.

**Consejo:** nada se le da mejor a un sexo en general por naturaleza, sino que a cada persona se le dan mejor unas cosas que otras. Es verdad que hay disciplinas en las que hay muchas más mujeres que hombres y al revés, pero esto es producto de que históricamente se nos han potenciado habilidades diferentes y, por tanto, nuestro nivel de “entrenamiento” es distinto en algunas cosas.

- ✓ Creo que las chicas deberían volver a sus casas siempre acompañadas por un chico.

**Consejo:** si las calles son inseguras es por culpa de los hombres, hagamos cambios en los hombres en vez de meter miedo a las chicas. Ellas tienen el mismo derecho que los chicos a estar y caminar por la calle.

- ✓ Creo que los chicos hablan mejor que los chicos, ellos son claros en lo que dicen y ellas se enredan mucho y hablan muy bajito.

**Consejo:** los chicos somos educados para hablar en público, gritamos más, hacemos más ruido y tenemos menos vergüenza a hacer el ridículo. Este comprobado que a las chicas se les interrumpe más veces, y se les deja hablar menos, ¿probamos a no hacerlo?

✓ Creo que las chicas deberían cuidar más cómo se visten o se maquillan porque a veces puede parecer que buscan algo.

**Consejo:** nadie debe cuidar cómo se viste, cada quien es libre de hacerlo como quiera. Si hablan mal de alguien (normalmente siempre de las chicas) quien hace mal es quien cotillea.

✓ Los chicos son más valientes y más fuertes.

**Consejo:** a los hombres se les educa en una masculinidad que exige ser fuerte y valiente, pero no todos los hombres lo son, y tienen derecho a no serlo. Lo que provoca esto es la temeridad, que hace que los hombres tengan más accidentes y se hagan más daño.

## Actividad n° 2. ¡Se busca hombre feminista!

### ✕ Objetivos para ellos

Descubrir el feminismo como un valor positivo y una oportunidad de transformar el entorno hacia una sociedad más libre y más justa, y ser protagonista de ese cambio

### ✕ Objetivos para ellas

Entender que la masculinidad hegemónica es deconstruible y que -por tanto- debe exigirse a los hombres que construyan su masculinidad desde un lugar alternativo

### ✕ Objetivos para ellas y ellos

Indagar en el entorno para buscar referentes masculinos

diferentes a los hegemónicos que contribuya a visibilizar modelos de hombre más igualitarios

---

#### ▣ Clasificación de la actividad

Profundización, Racional, individual y plenaria

---

#### ✂ Recursos

Aula y trabajo para casa

---

#### 🕒 Duración

1 día (en aula 1 hora)

---

#### 📖 Descripción de la actividad

Esta actividad consiste en presentar a chicos y chicas las características de la masculinidad hegemónica, identificarla como machista, y a partir de ahí proponerles buscar en su entorno hombres que respondan a características diferentes, con el listado de ejemplo que se propone a continuación. Se les da un día o dos para que pregunten, busquen, cuestionen a otros hombres de su entorno, ya sea individualmente o en grupo, en el contexto del colegio o fuera de él. Después en la clase se devuelven los resultados de la búsqueda.

A continuación se da un pequeño listado de ejemplos:

- ✓ Hombres que cocinan, hacen las tareas del hogar, etc., y no como una ayuda, sino como la asunción de una responsabilidad propia.
- ✓ Hombres que se implican en la crianza de los hijos e hijas, no como una ayuda, sino como la asunción de una responsabilidad propia.
- ✓ Hombres no celosos ni posesivos.
- ✓ Hombres que rechazan la violencia y que no necesitan ejercerla para sentirse hombres.
- ✓ Hombres que se comunican sobre sentimientos, que no les da miedo darse un beso o un abrazo

## Actividad nº 3

### Videoforum igualitario

#### ✕ Objetivos para ellas y ellos

Reconocer y cuestionar los modelos de masculinidad y los valores asociados a ellos en diferentes spots publicitarios

#### 📄 Clasificación de la actividad

Profundización, grupal, racional

#### ✂ Recursos

Vídeos, aula, proyector, audios.

#### 🕒 Duración

40 m

#### 📖 Descripción de la actividad

La actividad consiste en proyectar diferentes anuncios y hacer un debate en torno a las características de los modelos de masculinidad que se muestra en ellos, desde una perspectiva crítica a la masculinidad tradicional.

A continuación se proponen los siguientes videos:

#### Spot Pizza casa Tarradellas



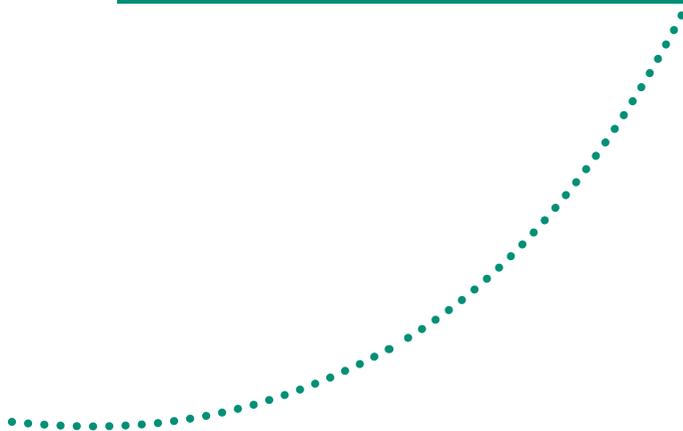
#### Spot Abuelo



## Corto Barrio



## Lo que los niños ven lo copian



# Glosario de términos

**Estereotipos y roles de género:** un estereotipo, según lo define la RAE, es una imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo, con carácter inmutable. Los estereotipos de género, por tanto, aluden a ideas inamovibles y supuestamente “naturales” de lo que significa ser hombre y ser mujer.

Para ser eficaces, los estereotipos deben simplificar y generalizar la realidad. Y esa simplificación sobre cómo son y deben ser las mujeres y cómo los hombres contribuye a fijar un único modelo de ser mujer y de ser hombre. Y, por supuesto, no se contemplan otras identidades que se salgan de ese binomio mujer/hombre.

En la medida en nos encorsetan en una única manera de ser mujer y de ser hombre, nos están condicionando las expectativas, ya que interiorizamos que hay actitudes, comportamientos o habilidades que son “normales” si pertenecemos a un sexo pero son “raras” si pertenecemos al contrario. Es decir, se nos asignan roles sociales diferentes en función del sexo, a partir de los cuales se espera que tengamos unas conductas u otras en función de si somos mujeres u hombres.

Los estereotipos y roles de género dibujan, por tanto, una realidad en la que la desigualdad parece la situación normal, “el orden natural de las cosas”.

**Interseccionalidad:** término que alude a que los colectivos sociales no son uniformes, sino que están atravesados por identidades heterogéneas y solapadas que pueden estar expuestas a diferentes formas de discriminación. Centrándonos en las desigualdades de género, adoptar una perspectiva interseccional implica tener en cuenta que las mujeres son diversas y que las variables de discriminación que

sufren están atravesadas, además de por la variable sexo, también por la clase y la raza. Es decir, la realidad de discriminación de una mujer blanca no es la misma que la de una mujer racializada, que sufrirá además la discriminación por no ser de la “raza” hegemónica. O la realidad de una mujer blanca de clase media no es la misma que la de otra mujer blanca en situación de exclusión social, que añadirá a las discriminaciones de género otras derivadas de su estrato social.

**Androcentrismo:** el androcentrismo es una manera de mirar el mundo que entiende que el hombre es el centro de todas las cosas. En coherencia, la mirada, la realidad y las experiencias del hombre se consideran universales y generalizables a todas las personas, mientras que las de las mujeres son invisibilizadas y/o consideradas complementarias. Lo que Simone de Beauvoir denominaba la alteridad de las mujeres. La mujer como “la otra”, las complementaria al hombre, que es quien ocupa la centralidad.

La visión androcentrista se refleja en todos los ámbitos de la sociedad. En el lenguaje, por ejemplo, el uso del masculino como genérico invisibiliza a las mujeres y refuerza la idea de que lo masculino es lo preponderante. En otro ámbito muy diferente, el sanitario, también encontramos ejemplos claros como, por ejemplo, los ensayos de medicamentos. Tradicionalmente los ensayos se han hecho solo con hombres y esto ha imposibilitado conocer los efectos secundarios que ciertos fármacos producen en mujeres, con los peligros para la salud que ello conlleva.

**Pensamiento amoroso y mitos del amor romántico:** La antropóloga Mari Luz Esteban Galarza (2011) acuña este término para referirse al *conjunto articulado de símbolos, nociones y teorías en torno al amor, que permea todos los espacios sociales, también los institucionales, e influye directamente en las prácticas de la gente, estructurando unas relaciones desiguales de género, clase y etnia, y un modo concreto y heterosexual de entender el deseo, la identidad y, en definitiva, el sujeto.*

Este pensamiento amoroso dominante alimenta mitos sobre el enamoramiento y el amor, como los de la “media naranja” o “el príncipe azul”, de manera que se interiorizan como “normales” e incuestionables ciertas emociones y formas de relación que no serían vistas igualmente

fuera del marco de una pareja amorosa y que pueden llegar a legitimar comportamientos de control o de recorte de autonomía. Al mismo tiempo, la extendida idea de la media naranja conlleva asumir que necesitamos de otra persona -la persona amada- para completarnos, complementarnos y ser felices.

**Heteronormatividad:** término acuñado por Michael Warner que hace referencia *“al conjunto de las relaciones de poder por medio del cual la sexualidad se normaliza y se reglamenta en nuestra cultura y las relaciones heterosexuales idealizadas se institucionalizan y se equiparan con lo que significa ser humano”*.

Antes de la definición de Warner, Adrienne Rich, feminista lesbiana, denunció el binarismo sexual e incorporó a este discurso el concepto de “heterosexualidad obligatoria”, señalando que, desde la centralidad de esta heterosexualidad, todas las demás identidades, discursos y prácticas quedan marcados como ‘lo otro’, situado en los márgenes y por tanto, en la opresión.

La heteronormatividad es un concepto que sirve para denunciar la falta de crítica con la que se asume desde el discurso social y cultural mayoritario que la identidad sexual hetero es la “norma” y lo que se no se corresponde con esa identidad sexual, la excepción. De esa manera constreñimos la diversidad sexual y la marginamos de la peor manera posible, haciendo como que no existe.

/// **Masculinidad hegemónica:** conjunto de valores, ideas y actitudes que históricamente han determinado cómo debe ser un hombre y que está basada en los valores de poder, fuerza, exigencia, competencia, rivalidad e imposición. Este modelo tradicional de masculinidad es una de las piezas claves del patriarcado, sistema que ha establecido una clara distinción en roles e identidades entre lo masculino y lo femenino no equiparadas en derechos y oportunidades.

/// **Privilegios masculinos:** la desigualdad entre mujeres y hombres en la sociedad se basa en la superioridad del hombre sobre la mujer, una superioridad que va más allá de la fuerza física y que se instala en una serie de privilegios que los hombres tenemos asignados nada más nacer, por el hecho de ser hombres.

El concepto privilegio se define como “prerrogativa especial de la que goza una persona”. En el caso de los hombres, las prerrogativas especiales de las que gozan son, por ejemplo, no asumir los trabajos reproductivos y de cuidados, cobrar más que las compañeras por el mismo trabajo, tener la seguridad de no ser agredidos sexualmente por personas del otro sexo o ser la medida “natural” y universal de todas las cosas. El problema de los privilegios masculinos es que, en general, quienes los ostentan no son conscientes de la situación de anormalidad en la que están instalados y de la que se benefician.

**/// Patriarcado:** sistema social que divide a las personas según su sexo (y hace una construcción de género de ello), y en la que el hombre impone su poder sobre las mujeres y lo reproduce de generación en generación. El patriarcado sustenta los privilegios de los hombres, los mantiene y los justifica. La ONU estima que pasarán alrededor de 500 años para que esto deje de tolerarse y entenderse como normal, para que se extingan los privilegios masculinos.





