

# EL PUZZLE DE LAS MASCULINIDADES

---

Actuaciones de sensibilización  
y prevención de la violencia  
de género en adolescentes



Subvencionado por:



Realizado por:





## AGRADECIMIENTOS

A todas las personas que han contribuido a la creación y elaboración de esta guía. En especial a quienes han participado y se han comprometido con el grupo de reflexión sobre masculinidades positivas vinculado a este programa.

Porque, gracias a su generosidad, nos han permitido elaborar pieza por pieza y a través de sus experiencias vitales, este puzle de las masculinidades.

Queremos agradeceros vuestra implicación personal y grupal, en especial por hacer parecer sencillo y fácil, la creación de un espacio seguro donde poder hablar de la masculinidad sin tapujos, aportando esperanza, rompiendo prejuicios, para desde ahí crear un discurso crítico a través de vuestras revisiones personales y colectivas.

Porque lo personal es político. Gracias por vuestras aportaciones, y por vuestro empuje para continuar avanzando en transformar nuestra sociedad en un espacio de libertad para todas las personas y libre de violencias machistas.

A:

ANDREA R.M., CARLOS C.R., DAVID G.A., EDUARDO M.F., ISRAEL V.F., IVÁN P. M, JESÚS D. F, JORGE M. E, JOSÉ T.R., LETICIA M.M., MARCO A.LL., MARÍA B.C., NATALIA T.R., RAFAEL L.M., RAIMUNDO R.C. Y SENÉN R-C.I.

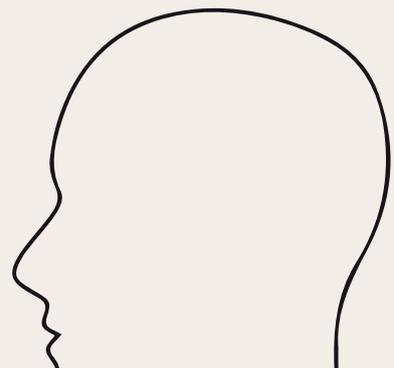
Gracias.



En nuestra sociedad, que cambia tan rápidamente, solo podemos contar con dos cosas que nunca cambiarán. Lo que nunca cambiará es el deseo de cambiar y el miedo al cambio. Es el deseo de cambiar lo que nos lleva a buscar ayuda. Es el miedo al cambio lo que nos lleva a rechazar esa misma ayuda que buscamos.

HARRIET LERNER, *The Dance of Intimacy*

Extraída del libro *El deseo de Cambiar. Hombres, masculinidad y amor*, de la escritora, feminista y activista social estadounidense Bell Hooks



# ÍNDICE

---



Preámbulo



Educación sexista



Educación emocional



Educación sexual



Relación con el entorno



Violencias



Privilegios y usos del espacio



TRICs



# Preámbulo

---



## ¿Por qué crear esta guía?

Esta guía nace con un propósito claro y evidente: servir de herramienta para el abordaje preventivo de la violencia de género en adolescentes y jóvenes, desde el trabajo de las masculinidades positivas y la construcción de relaciones saludables entre la población más joven.

La pregunta que nos hacemos es ¿qué está pasando en nuestra sociedad con los chicos? ¿qué está pasando entre la gente más joven con respecto a la igualdad y al problema social de la violencia de género? De estas preguntas nace el porqué de esta guía.

Estas cuestiones no son ninguna tontería, y es que las cifras nos señalan algo evidente. Cada vez más jóvenes se están reforzando y rearmando desde un posicionamiento machista, a través de un discurso que trivializa la violencia que sufren las mujeres, alejándose, además, de sentirse parte de la solución ante este problema social tan grave. Así vemos datos tan preocupantes como que uno de cada cinco adolescentes, un 20%, considera que la violencia de género no existe, de acuerdo con el último Barómetro Juventud y Género (2021) elaborado por el Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD). Esta cifra se ha incrementado el doble con respecto a hace cuatro años y ha crecido seis puntos en comparación al año 2019.

Al mismo tiempo, casi la mitad de los hombres jóvenes considera que la violencia de género no es un problema social grave<sup>1</sup>. Este informe nos señala que la valoración y percepción que tienen de la violencia hacia las mujeres ha disminuido en estos últimos tiempos. En años anteriores más de la mitad de los encuestados, un 54,2% sí daba valor al problema y, sin embargo, en este último año 2021, el porcentaje se ha reducido al 50,4%. En cambio, en la comparativa con respecto a las chicas y su percepción de la gravedad de esta violencia, vemos que el porcentaje se ha incrementado del 72,4% al 74,2%. Por no hablar también del aumento de casos de violencia de género que se está dando entre las parejas y relaciones sexo-afectivas de adolescentes y jóvenes.

¿Qué conclusión podemos sacar de estos datos? Por un lado, parece indicar un retroceso de los chicos en el camino por la igualdad. Y, por otro, nos hace plantearnos como profesionales, agentes sociales de cambio y como sociedad en su conjunto, que existe una evidente desconexión y desvinculación del entorno masculino en relación a la igualdad, precedida por una compleja mezcla de varios elementos. Entre ellos, destacaría una nueva forma de expresión neomachista, el auge de referentes y discursos negacionistas en las redes sociales y otros espacios de comunicación cercanos a la juventud, sumado al ya conocido mito del espejismo de la igualdad, que da por hecho la existencia de la misma al estar reconocida por la Ley. Lo que conocemos como igualdad formal pero no efectiva y real. En este sentido, podemos observar que las conductas violentas y desiguales continúan

1. Rodríguez, E., Calderón, D., Kuric, S., Sanmartín, A., (2021). Barómetro Juventud y Género 2021. Identidades, representaciones y experiencias en una realidad social compleja. Madrid. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI: 10.5281/zenodo.5205628



expresándose por nuevas vías y de múltiples formas, algunas evidentes y otras más veladas y complejas de detectar.

Y es que la masculinidad conocida como hegemónica, aquella que pertenece a nuestro imaginario colectivo tradicional, no solo afecta en ese sentido, sino que también repercute en otras identidades no hegemónicas, e incluso entre ellos como grupo. La violencia, la complicidad masculina, la falta de expresión emocional, a excepción de la rabia o la ira, la opresión y discriminación sobre otras identidades diferentes al patrón conocido, entre otras, conforman un modelo social y educativo masculino que repercute directamente en la convivencia y en el desarrollo como personas de adolescentes y jóvenes.

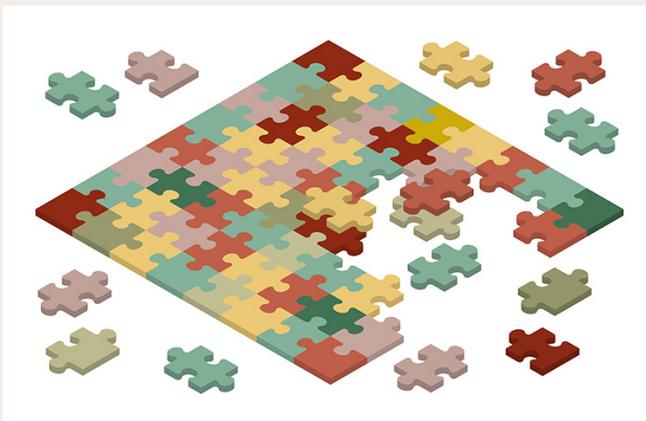
Esta guía está planteada como un trabajo transversal y coherente acerca de las masculinidades en positivo y en la promoción de relaciones igualitarias. Está diseñada como una hoja de ruta desde donde poder repensar la masculinidad tal y como la conocemos en la actualidad. No solo hemos buscado abordarla desde un enfoque individual y personal, sino también desde un enfoque colectivo, con la intención de que quienes trabajáis con adolescentes y jóvenes, les podáis acompañar también en este proceso de toma de conciencia y en donde puedan ser partícipes de su propio proceso vital libre de violencias.

La violencia y la masculinidad tal y como la conocemos, no es inherente a los hombres. Esto quiere decir que podemos revertir sus resultados, pero para ello es imprescindible dejar salida al cambio. No existe una solución sencilla ni tampoco a corto plazo, pero la transformación empieza por ponerle nombre a situaciones y problemáticas naturalizadas y normalizadas por toda la sociedad. Este es nuestro punto de partida.

Esta herramienta está dividida en siete áreas desde donde abordamos y analizamos los diferentes aspectos que conforman el modelo de masculinidad hegemónica, planteando alternativas al mismo. Para su creación, hemos contado con la participación de un grupo de personas, quienes nos han permitido gracias a su generosidad, recoger experiencias que nos sirvieran de modelo y ejemplo para la construcción de una herramienta veraz y ajustada a la realidad.

Desde aquí, queremos agradecerles su participación y colaboración.

Esperamos que os guste.





# 1. Educación sexista

---

Imaginemos por un segundo el proceso de crecimiento y aprendizaje de una persona desde su nacimiento hasta, por ejemplo, la edad adulta. ¿Cómo será su desarrollo hasta convertirse en adulta? ¿Será libre? ¿Estará condicionada? Y, si ahora imaginamos a una persona educada como niño, ¿será valiente?, ¿será fuerte?, ¿aguerrido?, ¿jugará bien al fútbol?...

Todas estas cuestiones responden a diferentes expectativas sociales, actitudes y comportamientos directamente relacionados con el género. La socialización temprana entorno a esta cuestión comienza a partir de los dos años, que es cuando lxs niñxs empiezan a ser conscientes de su propia identidad. Sin embargo, ésta última viene condicionada por una educación basada en la diferenciación de género, centrada y sesgada por el sexo otorgado en el nacimiento. Así, todas las personas independientemente del sentir, aprendemos a comportarnos como hombres o como mujeres en función de lo que dicta la sociedad.

El proceso de crianza y el aprendizaje social de las personas no permanece al margen de la sociedad, nuestra identidad queda influenciada por el género social que se nos otorga. Hablamos de un constructo social y cultural que se crea y aprende, y cuyas diferencias no son producto de la naturaleza, aunque el discurso aparezca muy ligado a la biología. Esto quiere decir que nuestra identidad y comportamientos quedan condicionados a la forma en la que nos lee nuestro entorno según el género asignado. Para ello, toman especial importancia diferentes referentes a los que conocemos como agentes socializadores: la familia, escuela, medios de comunicación y el grupo de iguales.

Esa proyección y mandatos también construyen a escala individual la autoestima y el autoconcepto de las personas. Es decir, aquello que se nos dicta puede tener una influencia negativa o positiva sobre la forma en la que las personas se miran así mismas y se relacionan con su entorno. Además, esta educación diferenciada trae de base un trato desigual, distinto y jerarquizado entre los géneros. Este contexto se da dentro de una estructura social sexista que otorga el poder, la importancia y el valor a lo masculino, mientras que existe una femineidad y otras masculinidades e identidades subordinadas a ella.

## Masculinidad hegemónica y adolescencia

Vamos a remontarnos al principio de este capítulo. Cuando nos preguntábamos sobre aquel niño, que en su proceso de crecimiento se encontrará con una etapa clave en su vida: la adolescencia. Una edad compleja a la par que llena de primeras veces y nuevas experiencias. Este adolescente educado como hombre ha estado condicionado desde muy temprana edad a las normas que definen lo masculino tal y como lo conocemos. La masculinidad que responde al imaginario colectivo, aquella conocida como hegemónica es definida en la obra *Masculinities* por la antropóloga y precursora del término Raewyn Connel (1995) como “un patrón de prácticas que legitima, produce y reproduce el dominio de hombres sobre mujeres y de algunos hombres sobre otros que desarrollan las llamadas masculinidades subordinadas”.



¡Atención! El modelo que tenemos en mente se ha ido transformando, especialmente en los más jóvenes, con una adaptación propia de una sociedad formalmente igualitaria y, por ende, con una nueva forma de dominio más sutil, actualizada y normalizada, aunque continúen perpetuando el mismo modelo desigual y sexista.

### ¿Cuáles son los pilares de esta masculinidad en la adolescencia?

Rechazo a lo femenino (deriva en misoginia) Cosificación de las mujeres.	Agresividad y violencia (no necesariamente se lleva a cabo, pero ahí queda "por si acaso").
El poder, "ser importante", dar la nota. Demostración constante de "ser hombre".	Asunción del riesgo como algo valeroso y aplaudido.
Ser duro, no mostrar emociones, salvo ira y rabia.	Uso y disfrute del espacio público.
Heteronormatividad NO cuestionable (deriva en homofobia).	Sexualidad activa y centrada en su placer.
Posición "victimista" ante el cuestionamiento de roles, privilegios y estereotipos.	Privilegios naturalizados y normalizados.
Prohibición y encorsetamiento en reglas estrictas de género: oposición y rechazo a romper con roles.	Rivalidad a la par que "compadreo" entre iguales (hombres) y rechazo de otros modelos de masculinidades.

Este trabajo probablemente puede generar resistencias sobre todo cuando hablamos de cuestionarles una serie de creencias y formas de ser que les otorga poder, y que además están intrínsecamente vinculadas a su identidad desde que nacen. El trabajo con la "parte privilegiada" implica actuaciones enfocadas en la renuncia a una manera de funcionar y ser que les da poder y prestigio. No obstante, no podemos olvidar, tal y como dice Aurélie Blanc en su libro *Educación contra el Machismo* (2020) que "esta división de roles se encuentra en los mismos cimientos del sistema sexista". Y que las formas de expresión de este sistema, como es la violencia machista "son engranajes de una misma máquina".

### Algunas claves para la coeducación de adolescentes

#### 1. Cuestionamiento del modelo de masculinidad conocido.

Hacer referencia a los daños y efectos que tiene este modelo en las mujeres, la sociedad, el entorno, y en otras masculinidades e identidades. Uso de datos, cifras, y desmontaje de mitos. Detección de situaciones en las que se hayan sentido mal por no cumplir con el modelo. Tratar de no equiparar la "incomodidad" de la masculinidad hegemónica con la opresión que sienten mujeres y otros grupos discriminados por el sexismo. Reconocer esta posible "incomodidad" sin olvidar que, a pesar de ello, este modelo se sustenta en los privilegios y el poder.



---

## **2. Desarticular el sexismo y la homofobia. Hacer entender las diferencias como algo enriquecedor.**

Análisis de las desigualdades de género y vinculación con la misoginia y la violencia machista. Favorecer espacios de escucha, siempre que se considere adecuado, donde las chicas y otras personas que no cumplen con este modelo, cuenten experiencias relacionadas con el sexismo. Trabajo en grupos mixtos y no mixtos. Visibilizar otras realidades diversas. Análisis de la heteronormatividad como imposición y vinculación con la homofobia.

---

## **3. Trabajar en el análisis de privilegios, límites y permisos. Posibles resistencias, y el “No todos los hombres”**

Aquí nos podemos encontrar con grandes resistencias porque al final, tal y como dice Jokin Aspiazu en su libro Masculinidades y Feminismo (2017) quizás el trabajo con los chicos es el “desempoderamiento” entendido como desaprender lo naturalizado. Transmitirles que si solo lo disfruta una parte de la población NO es un derecho. Trabajar de manera grupal el “no todos los hombres”, apuntando que, aunque ellos no ejerzan violencia directa, por ejemplo, están educados para ello y que como chicos tienen responsabilidad en transformarlo.

---

## **4. Búsqueda de referentes diversos: darles valor y visibilidad**

Ya sabemos el modelo de hombre que no queremos. Es importante darles valor a nuevos referentes y en proceso de cambio. ¡Atención! no solo a hombres heterosexuales. Nombrar y hablar en plural y en positivo de otros modelos de masculinidad e identidades.

---

## **5. Posicionamiento claro como agentes sociales y profesionales. Rechazo a las formas de violencia machista y de otras condicionadas a la masculinidad tóxica.**

Como profesionales y agentes sociales debemos ser conscientes del papel que jugamos y tener no solo un discurso claro sino también transmitirlo en el día a día. Favorecer espacios donde otras personas puedan expresarse, no caer en estereotipos sexistas. Ser referentes de cambio. No impedir el debate, hablar de la violencia machista y otras formas de violencia como algo que les interpela directamente.

---

## **6. El modelo hegemónico es el conocido, pero no significa que sea el mayoritario ¡Se puede transformar!**

Hay chicos que no se encuentran cómodos dentro de este modelo. Así, podemos ver que incluso dentro del grupo de los hombres, nos encontramos con jerarquías y formas de violencia entre ellos. Sin embargo, todos, de alguna u otra forma, están obligados por la sociedad a someterse a él. En ese sentido el trabajo de autoestima y autoconcepto, la empatía vs rivalidad,



la responsabilidad afectiva, la expresión emocional (no tener miedo a las emociones) pueden ser el principio del camino. Permitirles salirse del molde y construir otras bases: trabajo en grupo sobre otros modelos de relación, construcción en equipo de unas bases equitativas de masculinidad.

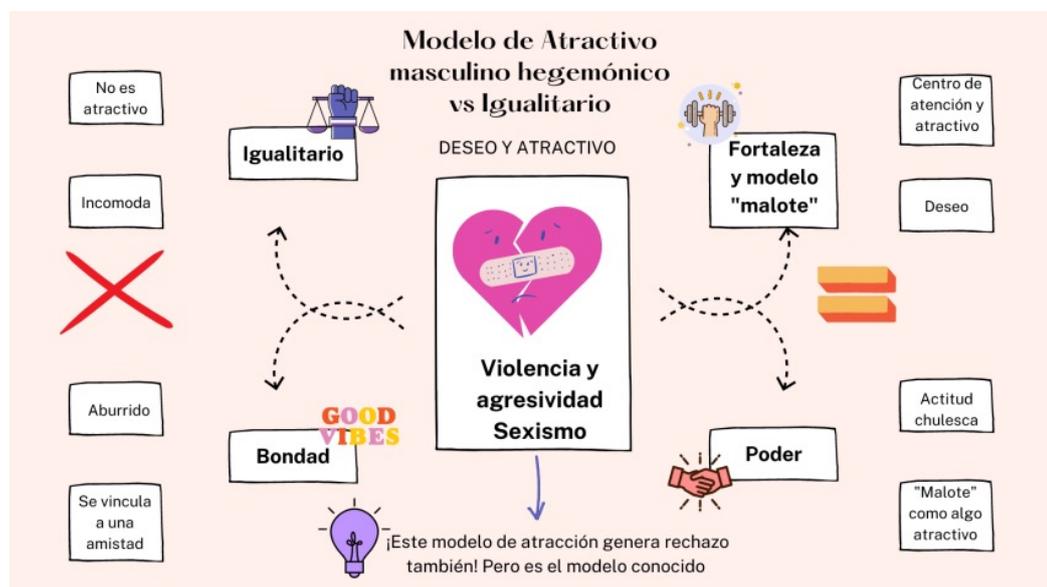
## 7. Redes sociales como vía de trabajo en masculinidades

En el preámbulo mencionábamos que las nuevas formas de neomachismo vienen acompañadas de un discurso sexista y “novedoso” en sus formas, articulado desde un plano “victimista”, donde los hombres son los grandes perdedores de “derechos” (privilegios). Es importante acercarnos a esos discursos, tratar de desmontar estas noticias falsas, aportando datos y resituar el problema usando vías de comunicación cercanas a ellos. Utilizar las mismas herramientas para desmontar el discurso y crear uno nuevo.

## Modelo de atractivo masculino heterosexual en la adolescencia vs. modelos igualitarios

Uno de los ejes clave del trabajo con adolescentes para la prevención de la violencia machista puede ser, tal y como plantea Maria Padrós (2012) el deconstruir este modelo, muy centrado en aspectos biológicos y basado en la masculinidad hegemónica, para pasar a abordarlo desde la socialización de género.

De acuerdo con su planteamiento, nuestro trabajo sería darle valor y vincular el atractivo a modelos igualitarios, desligando en todo momento el atractivo de la violencia y agresividad. Sería darle la vuelta a este cuadro, rechazar el modelo de “malote” en todos sus sentidos, señalar las violencias asociadas a él y dotar de atractivo físico los valores igualitarios. Romper con mitos y estereotipos asociados al modelo predominante y al modelo igualitario.



Creación propia a partir del artículo de Padrós, M. (2012). Modelos de Atractivo Masculinos en la Adolescencia, 1 (2), 165-183



## Experiencias vitales en torno a la educación sexista



Carlos

*“Lo del cigarro (la imagen de fumar asociada a la masculinidad) es como el vídeo viral del diario de Patricia este de “Pa’ hacerme el chulo”. Hay algo evidente y es que al niño le compensa fumar. Y es que te da puntos de guay... de masculinidad, puntitos en el ranking. Pero luego tiene esa contrapartida de que no es bueno para la salud.”*

*“Aunque no he tenido una educación súper patriarcal, sí que hay figuras que han marcado. El abuelo que era quien tenía la figura de autoridad: el que levantaba la voz, el que decía lo que se podía y lo que no.”*



Andrea

*“El chico en redes puede ser el gracioso, pero la chica si demuestra que es graciosa no se ve tan bien. Y muchas veces nos forzamos a encajar en el grupo para no sufrir ningún tipo de discriminación por parte de nuestro grupo de iguales.”*



Rafa

*“Hemos hablado de los cuentos y está este rol y estereotipo de hombre, héroe, protector, siempre fuerte, valiente...Llevo la espada y para adelante y puedo usar la violencia para resolver los conflictos y soy el héroe. Versus al rol de mujer que siempre ocupa el papel de víctima que debe ser protegida por ese hombre o salvada. Y muchas veces no es salvada para que ella viva en libertad, sino que es como una especie de premio. Yo consigo a esta mujer que acabo de salvar. Y bueno eso es con lo que hemos crecido [...] pero esto ha influido en nuestra niñez.”*



Natalia

*“Los miedos con las chicas están fundados. ¿Nos tenemos que trabajar el miedo que nos da o tenemos que plantearnos realmente el problema? Y es que tenemos un riesgo por estar solas en la calle de noche, por ejemplo. Es que igual hay que hacer un trabajo real con la sociedad para que los hombres, y no hablo de manera particular, no sientan la calle como un espacio suyo y nosotras tengamos que ir con miedo, porque realmente pasan cosas, porque la realidad es que o te persiguen, o te miran o te intimidan...”*



Iván

*“No es legítimo el contacto entre hombres como muestra de afecto o de amistad por miedo a que se piense que eres homosexual o afeminado. Como que el contacto entre hombres de cariño, etcétera. Puede ser visto como que eres menos hombre.”*

*“El rito de iniciación de la masculinidad de rivalizar. A mí se me venía la típica imagen de la salida del instituto cuando tenías que vértelas con alguien, o la típica pelea y tenías que elegir tu bando, o tenías que usar esa fortaleza física, pues como un poco en oposición a otro compa o amigo. Como que había ese rito de iniciación de demostrar tu fortaleza física, de músculo de esa potencia, porque de esa manera si no lo demostrabas pues corrías el riesgo de ser tildado de menos hombre o menos chico.”*



Senén

*“Los amigos se apoyan unos a otros, como el concepto de manada, que somos fieles y no traicionamos esos códigos no explícitos ni cuestionados. Sabes que alguien está haciendo algo mal, pero hay esta cosa del miedo a no ser parte y por esa traición...pero si yo fuera honesto conmigo mismo, con algo que no me gusta... ¿cómo romper con esa situación que no me gusta?”*



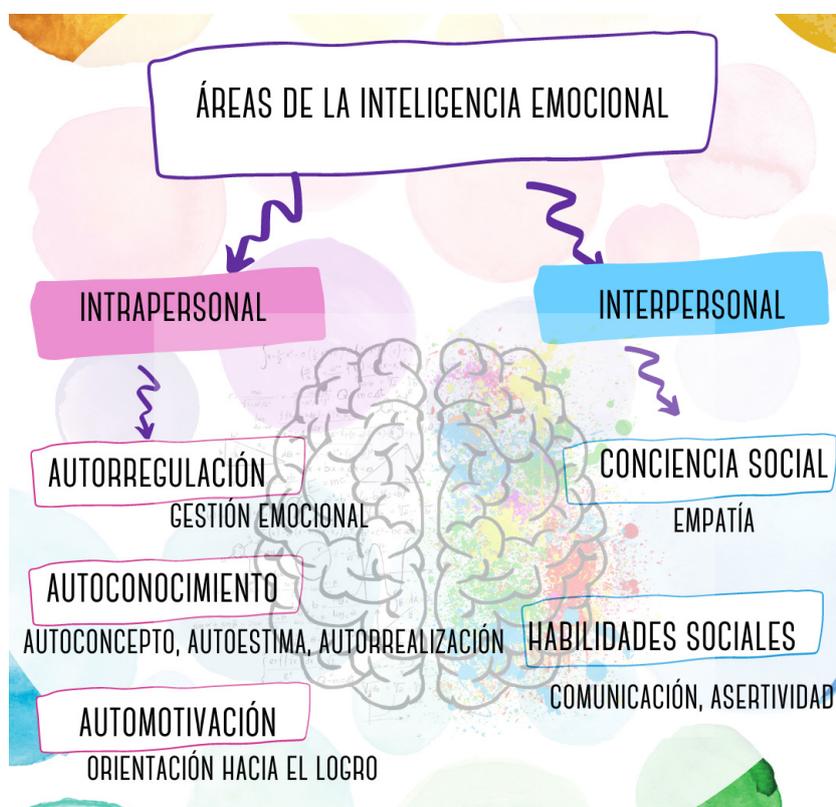
## 2. Educación emocional

Como hemos visto en el capítulo anterior, la sociedad nos estructura en un sistema binario, donde se asimilan roles y estereotipos de género que nos jerarquizan y nos hacen menos libres a la hora de elegir lo que queremos ser y cómo podemos sentir.

Pese a que hemos ido evolucionando con el tiempo y, actualmente, estos roles van cambiando según la época en la que vivimos, seguimos perpetuando ciertas actitudes que nos colocan en posiciones jerárquicas, haciendo que no tengamos el mismo punto de partida para llegar al mismo sitio.

Esto también pasa con la **educación emocional**, durante toda la historia, se le ha dado más importancia a la razón que a la emoción, dejando en segundo plano el trabajo de esta. Goleman (1995) plantea que “lo emocional” ya no es considerado como inferior a lo racional, sino una parte importante del proceso cognitivo.

Nuestros comportamientos y nuestras motivaciones responden más a aspectos emocionales que cognitivos.



### Inteligencia emocional

Según Goleman (1995), es “la capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestras conductas a objetivos deseados, lograrlo y compartirlo con los demás”.



## ¿Los roles de género impuestos influyen en nuestra educación emocional?

Las emociones se construyen principalmente en la **interacción social**, aunque son **interiorizadas como patrón emocional personal**, por ello, cada individuo está condicionado por la socialización diferencial emocional de género, limitando nuestras posibilidades de expresión de sentimientos e influyendo en como creamos nuestra personalidad. Nuestras vivencias y experiencias están condicionadas por factores bio-psico-sociales.

Desde una perspectiva binaria, personas educadas como niños o niñas, desempeñan roles emocionales diferentes, perpetuados por los agentes socializadores como son el sistema educativo, la familia, el grupo de iguales o los medios de comunicación, que tienden a asociar la **masculinidad con el poder y la racionalidad y la femi- nidad con la afectividad y la pasividad**, invalidando emociones por cuestión de género y jerarquizando así las relaciones.

## ¿Cómo afecta a nuestro autoconcepto?

A través de nuestras creencias, nuestros valores, nuestras experiencias, nuestras vivencias, nuestro entorno... creamos nuestro autoconcepto, **el encargado de hacernos conscientes de nosotrxs mismxs.**

Para crear nuestro autoconcepto y llegar a saber quiénes somos, utilizamos **tres dimensiones.**



### 1. El autoconocimiento

Es la información que tengo sobre mí, es el punto de partida para el desarrollo de la inteligencia emocional. Cuando nos conocemos, somos capaces de identificar nuestras emociones, los pensamientos que influyen en nuestros sentimientos, nuestro cuerpo, nuestras fortalezas, debilidades y necesidades y hacia donde ven dirigidas.

**Implica liberarnos de nuestras auto imposiciones, de cualquier esquema aprendido y descubrir nuestras capacidades.**

Dentro del autoconocimiento, es fundamental conocer nuestras emociones y sentimientos, bloqueados en la mayoría de las ocasiones por la masculinidad hegemónica. Para llegar a desarrollar un autoconcepto sano, tenemos que conectar con nuestro mundo emocional, aceptando nuestra vulnerabilidad y relacionándonos desde ahí, haciéndole frente a las estructuras basadas en la razón simplemente, mutilando todo el mundo emocional.



## 2. La autoestima

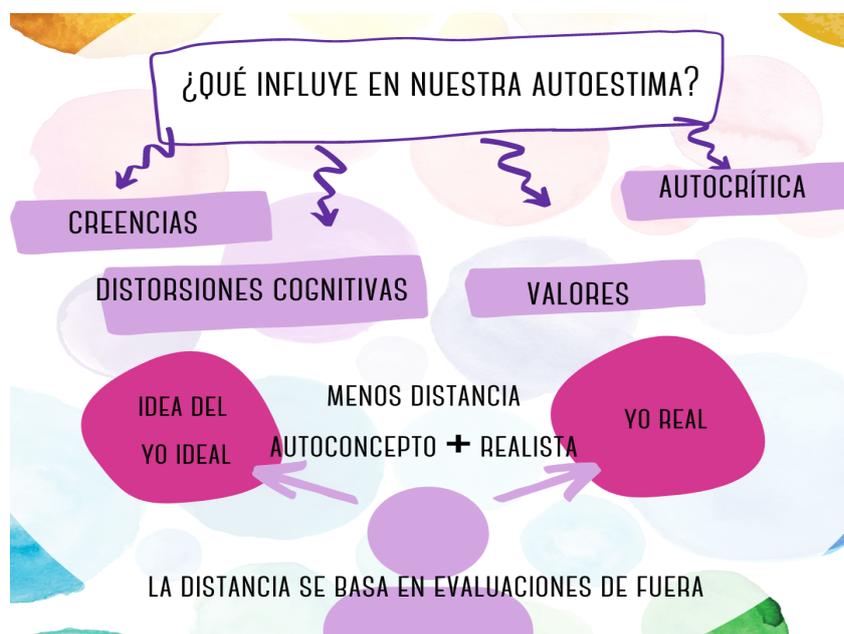
Es la evaluación afectiva que hago de mis comportamientos, de mis sentimientos, de mi forma de actuar en el entorno y conmigo mismo.

Nuestra autoestima está influida en parte por valoraciones externas. La adolescencia es una etapa en la que se crea nuestra identidad y las evaluaciones, juicios, valores y experiencias que vivimos, son una parte importante para construirla de una forma sana y libre.

*Conocernos nos permite tener una mejor relación con nosotros y con los demás. Nos permite sacarles partido a nuestras habilidades, a nuestras fortalezas y tomar conciencia de aquellos aspectos en los que queremos incidir para hacer el cambio que necesitamos*

### • Creencias

Juicios muy arraigados que vienen de mensajes que nos han transmitido desde que éramos pequeños o de experiencias muy intensas que hemos vivido en un momento determinado, por las que hemos sacado unas conclusiones y las hemos generalizado en situaciones similares de nuestra vida.





Desde la **masculinidad hegemónica**, estas creencias invalidan emociones como el miedo o la tristeza, dejando salir la ira como única manera de expresión emocional secundaria.

Además de dejar atrás toda la sensibilidad, empatía, expresión y aceptación de emociones de las personas con las que vinculamos, afectando directamente a nuestra autoestima.



### • **Valores**

Son estructuras de nuestro pensamiento que se convierten en guías de nuestras acciones. A veces, estos valores no coinciden con nuestros deseos, pero sentimos que debemos hacerlos.

Desde el **sistema patriarcal** en el que vivimos, se imponen valores desiguales, competitivos y violentos, dotando de privilegios a determinadas personas y perpetuando la opresión de otras.

Estas creencias y valores hacen que nuestro autoconcepto y autoestima se vean distorsionados, generando sentimientos de culpa y falta de libertad a la hora de expresarnos tal y como queremos, distanciando el YO IDEAL que la sociedad nos dicta con el YO REAL que decido ser.



### **3. La autorrealización**

Proceso por el cual avanzo hacia lo que quiero. Cuando nos aceptamos y sabemos lo que queremos, nuestro comportamiento es auténtico. Pensamos, decimos y hacemos lo mismo.

Los roles de género impuestos y la masculinidad patriarcal, hacen que no todas las personas tengamos las mismas oportunidades ni los mismos puntos de partida, por lo que la autorrealización de cada persona será más difícil en ciertos casos. El aprendizaje emocional es vital para todxs. Las personas que son competentes emocionalmente, reconocen, regulan y expresan sus emociones y sentimientos, además de reconocer los del resto, tienen mayor facilidad para desarrollarse en cada área de su vida, previniendo así la violencia y las relaciones de poder.

Como referentes, tenemos la responsabilidad de educar en prácticas igualitarias, libres de estereotipos emocionales y comportamientos sexistas, dando



herramientas para generar espacios seguros y diversos, donde cada unx de ellxs se sienta libre de expresarse sin recibir juicios. Es fundamental hacernos conscientes de las estructuras existentes y transmitírselo a lxs adolescentes para que sean el motor de cambio hacia la sociedad igualitaria, libre y diversa que queremos.

Para trabajar con adolescencia, es fundamental que, como agentes socializadores, revisemos nuestro propio mundo emocional y nos liberemos de lo aprendido, siendo conscientes de las invalidaciones emocionales, tanto propias como ajenas, que hemos vivido, construyendo espacios de seguridad, escucha, reconocimiento y empatía con la población con la que trabajamos.

Además, como forma de prevenir la violencia de género, también tenemos que revisarnos toda la carga de género que llevamos impuesta, ya sea responsabilizándonos de nuestros privilegios, como visibilizando nuestras opresiones, para poder educar en libertad y diversidad.

## ¿Para que sirven las emociones?

	¿CUÁNDO LA SENTIMOS?	¿CUÁL ES SU FUNCIÓN?
<b>TRISTEZA</b>	CUANDO PERDEMOS ALGO VALIOSO PARA NOSOTRYS.	AYUDARNOS A SUPERAR ESA PÉRDIDA, Y MOTIVARNOS A UNA REINTEGRACIÓN PERSONAL.
<b>ENFADO</b>	LO SENTIMOS CUANDO VULNERAN NUESTROS DERECHOS.	ES UNA FUENTE DE ENERGÍA PARA PONER LÍMITES Y NOS PREPARA PARA LA ACCIÓN.
<b>ALEGRÍA</b>	CUANDO ALGO NOS RESULTA AGRADABLE Y NOS APORTA BIENESTAR.	NOS INVITA A REPRODUCIR SU APARICIÓN.
<b>MIEDO</b>	CUANDO PERCIBIMOS UNA SITUACIÓN PELIGROSA.	NOS AVISA DE QUE NO TENEMOS LOS RECURSOS SUFICIENTES PARA ABORDAR LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO.
<b>SORPRESA</b>	ES UNA EMOCIÓN NEUTRA, QUE DA PASO A OTRA EMOCIÓN.	NOS AVISA PARA ADAPTARNOS A LA NUEVA SITUACIÓN.
<b>ASCO</b>	ANTE AQUELLO QUE PUEDA DAÑAR NUESTRA SALUD, YA SEA FÍSICA O EMOCIONAL.	NOS PROVOCA RECHAZO Y NOS AYUDA A CUIDARNOS PARA CONSERVAR NUESTRO BIENESTAR.



## Algunas claves para la coeducación emocional en adolescentes

### **¿Cómo valido mis propias emociones para crear mi autoconcepto?**

- Escuchar mi emoción, ponerle nombre, reconocerla y aceptarla.
- Escuchar las señales que me está mandando, qué es lo que siento a nivel físico.
- Escuchar que información me está aportando ¿Por qué estoy triste? ¿Por qué estoy enfadada? ¿Qué es lo que necesito?
- Liberarme de prejuicios sobre las emociones: Ninguna emoción es negativa, todas ellas son adaptativas y nos sirven para seguir creciendo y conociéndonos.
- Dar espacio y tiempo a las emociones que estoy sintiendo.
- Expresar mis emociones de manera asertiva a las personas con las que vinculo para mejorar la comunicación.
- Valorar mi emoción, deshacerme de los estereotipos marcados para poder expresarla.
- Encontrar maneras de canalizar esa emoción. Cada persona necesita saber de qué manera puede canalizar las emociones para sentirse más a gusto.

### **¿Cómo valido las emociones de lxs adolescentes con lxs que trabajo?**

- Generar espacios de respeto y confianza, donde puedan hablar de su mundo emocional sin juicio. Acompañar esas emociones, validarlas y darles valor.
- Deshacerse de estereotipos de género a nivel emocional, deshacerse de frases como: “La tristeza es de débiles”, “No hay que mostrar vulnerabilidad”, “Las niñas son más sensibles”.
- Escuchar sus emociones y ahondar en ellas, encontrándoles un significado para lo que están ahí y que les ayuden a saber que necesitan en ese momento.
- Acompañar, dejando que las personas decidan por sí mismas, dotándoles de herramientas que les ayuden a decidir su camino, no imponer.
- Promover referentes diversos, para que puedan crear su autoconcepto en base a la diversidad y la elección de cómo quieren ser. Deshacerse del único modelo de masculinidad hegemónica.
- Fomentar el aprendizaje de habilidades sociales para mejorar la comunicación y cooperación entre el grupo.
- Señalar signos de violencia entre ellxs y hacerles conscientes de los privilegios y opresiones que sufrimos en base al género, la orientación del deseo, la raza, la clase social...



- Reforzar valores como la empatía, el respeto, la comunicación, la asertividad... desde nuestro propio ejemplo, generando lugares donde la calidez humana esté presente y puedan vincular con nosotrxs para contarnos sus inseguridades.
- Comunicarnos desde nuestra vulnerabilidad, para que ellxs puedan verlo como algo positivo y así, romper con sistemas de violencia.
- Generar espacios seguros, siendo conscientes de las estructuras jerárquicas y de poder existentes. Favorecer espacios donde las minorías puedan expresarse libremente.

## Experiencias vitales



José

*“Expresar emociones con los hombres es bastante complicado, para dar con alguien que te pueda entender a nivel emocional, es difícil. He visto gestos que te hacen sentir mal”.*

*“Nunca me habían enseñado a gestionar las emociones”.*

*“Te dicen que no puedes estar triste, que no tengas miedo... Es complicado. Tú mismo sientes frustración, ira, enfado y cuando las reprimas porque crees que no tienes que sentirlas, acabas actuando de manera no correcta para eliminarlas y no sentirlas. La misma emoción te dice lo que hay que hacer sin dejar contaminarte por ella”.*



Iván

*“Con el tema de hombres es un hándicap más. Fue con 21 años cuando empecé a compartirme y a expresarme con gente muy cercana. La anulación emocional en mi caso es de manual. Lo emocional ha hecho mella en cómo me expreso y cómo me comparto”.*

*“Me cuesta mucho expresar las emociones desde que soy muy chiquitito, no se identificarlo, pero me da un poco de ansiedad”.*



Senén

*“Si rasco un poco en la tristeza, lo que siento es mucha rabia contenida”.*

*“Tiene que encontrar una manera de poder explotar en un espacio seguro sin que eso implique arremeter contra alguien... puedo ser creativo, sin reprimir ni castigar a nadie...”*



*"Me cuesta identificar las emociones, soy reactivo aún, hago esfuerzo por intentar escucharme, pero muy rara vez consigo resultados".*

*"No sé como suelo estar".*

*"El miedo me genera confusión, incertidumbre, vergüenza: ¿por qué? Miedo a pasarlo mal o miedo a sentir: que las emociones sean fuertes y no saber gestionarlas. Te hace sentir débil, vulnerable".*



*"La meditación me ha ayudado mucho en momentos de rabia, tristeza... relajarme, drenar esa emoción y orientarlo para estar yo bien... creer que el manejo de alguna manera para sentirse mejor".*



*"La tristeza me domina de tal manera, que solo pensarlo me han entrado ganas de llorar".*

*"Es importante generar espacio cuando uno se enfada".*



*"Minimizar emociones constantemente ha construido mucho de lo que soy ahora".*

*"Reconozco muy bien la tristeza y me siento cómoda. El enfado mal, me autoconvengo de que no lo tengo que hacer, me genera miedo cuando salto".*

## Cosas que le dirías a tu YO niñx/adolescente:

**Grupo** *"Algo que me hubiera ayudado, que me escuchen de verdad. Validarte, sentir apoyo, no me tienes que hablar para escucharme."*

*"A mi niño, le diría que estaba bien, que sí que tenía motivos para llorar."*

*"Que no me comparen, que me dejen expresar."*



### 3. Educación sexual

---

#### La sexualidad es más que el sexo

"LA SEXUALIDAD ES UN ASPECTO CENTRAL DEL SER HUMANO, PRESENTE A LO LARGO DE SU VIDA. ÁBARCA AL SEXO, LAS IDENTIDADES Y LOS PAPELES DE GÉNERO, EL EROTISMO, EL PLACER, LA INTIMIDAD, LA REPRODUCCIÓN Y LA ORIENTACIÓN SEXUAL. SE VIVENCIA Y SE EXPRESA A TRAVÉS DE PENSAMIENTOS, FANTASÍAS, DESEOS, CREENCIAS, ACTITUDES, VALORES, CONDUCTAS, PRÁCTICAS, PAPELES Y RELACIONES INTERPERSONALES. LA SEXUALIDAD PUEDE INCLUIR TODAS ESTAS DIMENSIONES, NO OBSTANTE, NO TODAS ELAS SE VIVENCIAN O SE EXPRESAN SIEMPRE. LA SEXUALIDAD ESTÁ INFLUIDA POR LA INTERACCIÓN DE FACTORES BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS, SOCIALES, ECONÓMICOS, POLÍTICOS, CULTURALES, ÉTICOS, LEGALES, HISTÓRICOS, RELIGIOSOS Y ESPIRITUALES"

(OMS, 2006).

Teniendo en cuenta esta definición, la sexualidad es una dimensión de la persona que le acompaña durante toda su vida, por ello, consideramos importante trabajarla como un aspecto central. La sexualidad se manifiesta en cada momento de nuestra vida de una manera diferente, debido a nuestras experiencias, vivencias y el aprendizaje que nos llevamos de nuestras relaciones, tanto con nosotras mismas como con las demás personas con las que vinculamos.

La adolescencia es un momento vital para el desarrollo de nuestra identidad y, por ende, de nuestra sexualidad, ya que se producen una serie de cambios, desde físicos u hormonales hasta sociales. Como profesionales debemos tener en cuenta este proceso y acompañar a las personas con las que trabajamos para que puedan disfrutar de una sexualidad libre, positiva y elegida.

En esta etapa empezamos a definir nuestra identidad, establecemos amistades más íntimas que en la infancia y comienzan los procesos de relaciones sexoafectivas. Los intereses a nivel sexual van cambiando, pasando de la exploración del propio cuerpo al interés por el cuerpo de las demás personas.

Las relaciones sociales y el grupo de iguales cada vez cobran más importancia, por lo que es importante haber desarrollado las habilidades sociales en etapas anteriores.



Además, se acrecienta el interés por personas que nos atraen, empezando a incluir conductas afectivo-sexuales con estas personas.

**El desarrollo de una sexualidad libre debe enfrentar los estereotipos y roles que producen violencia, vergüenza o culpabilidad** por elegir determinadas experiencias o salirse del molde corporal, influido por mandatos racistas, gordofóbicos, sexistas, capacitistas... produciendo inseguridades en las personas, especialmente en la adolescencia. Como profesionales, debemos tener presentes estos mandatos para poder mostrar referentes donde las personas se sientan identificadas y acompañar estos procesos desde la ternura, el empoderamiento y la lucha colectiva.



**Modelo de habilidades para promover el desarrollo saludable de la sexualidad adolescente.**

Adaptado de Arbeit (2014)

El **Modelo de habilidades para promover el desarrollo saludable de la sexualidad adolescente** pretende enfatizar en qué puede hacer la juventud para promover una sexualidad sana manejando los riesgos a los que deberán enfrentarse. Con las suficientes habilidades en torno a la sexualidad, pueden experimentar su propia sexualidad con placer y tratar a los demás con respeto Arbeit (2014). También hay que tener en cuenta la influencia del contexto que puede modificar la forma en la que se considera la raza, la clase, el género y la orientación del deseo, lo que puede tener diversas consecuencias e implicaciones para la vida y el desarrollo sexual en la adolescencia (Tolman, 2006).

## Modelos de educación sexual

Desde que comenzó a desarrollarse la educación sexual en España en el contexto educativo, ésta se ha visto determinada por diversos paradigmas, dependiendo del enfoque sobre la sexualidad que se concebía según el contexto social del momento.



### Modelo moralizante:

En un primer encuentro con la educación sexual, ésta se desarrollaba desde el modelo más conservador, categorizado como **modelo moralizante**. Éste partía del “debe ser”, como expresa Garzón Fernández (2016), desde la irresponsabilidad y con el objetivo de controlar a la población más joven, desde una **connotación negativa de la sexualidad** (Verdugo-Coronel y Campoverde-Asitimbay, 2020). Basado en la **heteronormatividad y la reproducción como única función** de la sexualidad, este enfoque difunde la **abstinencia sexual “como estrategia no solo preventiva, sino como ideal de conducta sexual de los adolescentes”** (Garzón Fernández, 2016, p. 196).

### Modelo biologicista:

En líneas a la reproducción, el **modelo biologicista** se centra en la **anatomía y fisiología de los aparatos reproductivos femenino y masculino**, reduciendo la **sexualidad a la genitalidad** y, una vez más, a la reproducción, sin además tratar otras realidades como la intersexualidad.

### Modelo prevencionista:

Junto a este enfoque, aparece el **modelo prevencionista** que, connotando la sexualidad en un **escenario de riesgo**, la educación sexual desde este enfoque se basa en la **prevención de los efectos no deseados de la práctica sexual y la amenaza de transmisión de infecciones y enfermedades**, dejando a un lado los cuidados personales y el manejo de la afectividad y relaciones personales (Garzón Fernández, 2016; Verdugo-Coronel y Campoverde-Asitimbay, 2020).

### Modelo progresista

No obstante, en contraposición a todo esto, Verdugo-Coronel y Campoverde-Asitimbay (2020), mencionan la propuesta de, lo que estos autores denominan, el **modelo progresista** de educación social que, como también menciona la autora Garzón Fernández (2016), se trata de una educación de la sexualidad de manera integral. Este **modelo de educación integral** plantea el abordaje de la **experiencia sexual desde una connotación más positiva**, no tanto centrada en los riesgos, sino más en el **bienestar personal, la reflexión y la información real**, contrastada, diversa, para la **libre elección** de las personas, contribuyendo así “al desarrollo de una sociedad más justa, democrática y respetuosa con las diferencias, que promueve la coeducación y la igualdad de género” (Garzón Fernández, 2016, p. 196).

## ¿Qué implica el cisheteropatriarcado en la sexualidad?

La sociedad patriarcal nos educa en que la sociedad está formada exclusivamente por hombres y mujeres (machos y hembras) en los que existe una jerarquía y una relación de poder dominada por la masculinidad, donde no existe otra identidad y que, por naturaleza todas las personas son heterosexuales. Todo lo que se salga de esa normatividad, está castigado (homofobia, transfobia...)

Desde esta perspectiva, se asume que hombres y mujeres solo pueden tener relaciones sexuales a través del coito, penetración pene-vagina como la práctica sexual



por excelencia, haciendo especial relevancia a los genitales como única forma de relacionarse sexualmente.

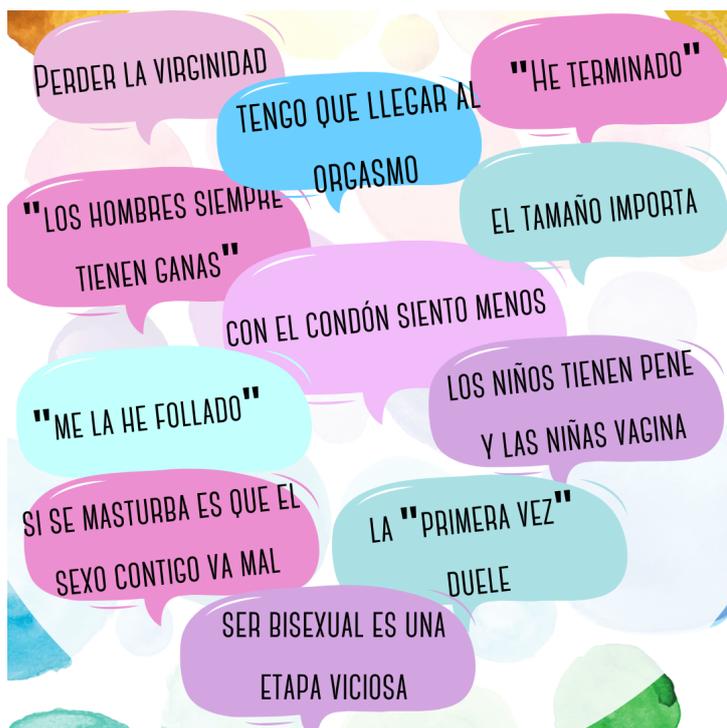


Dentro de esta jerarquía antes mencionada, se asume el poder masculino y, por ende, el poder del pene dentro del coito, haciendo valoraciones sobre su tamaño, su funcionamiento y su técnica. Generando así, prácticas exclusivas para el deseo masculino, donde la mujer pasa a ser un objeto de deseo y no un sujeto deseante.

Es cierto que la sociedad va cambiando y que poco a poco este concepto de sexualidad evoluciona, pero hay muchos mitos que aún siguen imponiendo formas de relacionarnos tanto con nosotras mismas como con las personas con las que vinculamos.

Mitos como el de la virginidad, los preliminares, la finalidad del orgasmo, la “primera vez” ... siguen perpetuando relaciones sexuales únicamente basada en el coito como práctica fundamental. El coito es una práctica más, que elijo si quiero que esté, no es la finalidad de una relación sexual con otra persona.

Por otro lado, mitos de la sexualidad tradicionalmente masculina como el tamaño del pene, la erección, la eyaculación, la presión de cumplir con los mandatos y ser los responsables del placer, hacen que se generen inseguridades y miedos a la hora de relacionarnos.





Todas estas frases las escuchamos en nuestro día a día. Tenemos que ser conscientes como referentes de deshacernos de estas ideas para poder educar en sociedades más libres, diversas, y libres de violencia por nuestro género, raza, etnia, orientación del deseo, identidad o prácticas sexuales que deseamos. **Solo siendo conscientes de las desigualdades y los mitos sobre la sexualidad, podremos educar en el cambio.**

Como veremos en la pieza de *Violencias* (capítulo 5), estos mitos e introyectos son base de la violencia sexual.

## Modelos de sexualidad y construcción de la erótica

Todas las personas somos sexuales, pero no todas las personas tenemos una conciencia o vivencia erótica.

En el erotismo también confluyen las áreas biológica, psicológica y social. Es aquello que tiene que ver con nuestro **deseo sexual y fantasías**. Puedo no sentir atracción erótica, sentirla hacia diferentes géneros o hacia solo uno. Esto es variable, puede cambiar en cualquier momento de nuestra vida (Orientación del deseo).

Si nos centramos en la parte social de la erótica, está basada en la cultura en la que vivimos, siguiendo una ética y una moral determinada sobre la sexualidad, a través de creencias y valores generados por agentes socializadores como los medios de comunicación, centros educativos, familias o el grupo de iguales. Es decir, **nos enseñan cómo tenemos que vivir nuestra sexualidad y qué cuerpos pueden ser erotizados**.

Vivimos en una sociedad basada en roles patriarcales, racistas, homófobos, gordofóbicos, que invisibilizan la diversidad de deseos, cuerpos, identidades, donde solo los hombres cisheteronormativos pueden ser objetos deseantes, mientras que la disidencia, se convierte en sujeto pasivo, en disposición del placer masculino y esperando a ser elegidxs.

Una de las mayores fuentes de aprendizaje en la adolescencia es la pornografía mainstream, basada en roles patriarcales, de sumisión y dominación sin previo acuerdo, que fomenta la sexualización de determinados cuerpos. Existen otros modelos de pornografía que, como profesionales, debemos conocer para dotar de herramientas a la adolescencia, además de construir críticas constructivas sobre la explotación laboral de actrices y actores, la falsedad de prácticas, cuerpos, tiempos...





Estos modelos siguen perpetuando estructuras binarias y manteniendo cánones de belleza irreales, excluyendo la diversidad de cuerpos, comportamientos, relaciones, y prácticas, influyendo directamente en nuestra forma de vivir la sexualidad. **Por eso es importante educar en la pluralidad, atendiendo a la esencia de cada persona para que se sientan validadas en el ejercicio libre de su sexualidad.** Por otro lado, es fundamental educar en la búsqueda del placer desde el autoconocimiento, la comunicación afectiva con las personas con las que vinculamos, no desconectando nuestras emociones de nuestro cuerpo y dejar de lado esa visión de la sexualidad donde solo se generan expectativas.

### Modelo erótico femenino

**Valoración sobre los genitales:**  
LABIOS DEL MISMO TAMAÑO, DEPILACIÓN INFANTILIZACIÓN DEL VELLO PÚBICO

**Comportamiento y actitud**  
VIRGEN-HIPERSEXUAL. DESCONOCIMIENTO CORPORAL, SENTIMENTAL, REPRIMIR LO AGRESIVO., PASIVIDAD, EMOCIONALIDAD, OCULTACIÓN, RECHAZO, REPRESIÓN

**Valoración del físico**  
JOVEN, DELGADA, ALTA, PELO LARGO, CURVAS, PECHO ABUNDANTE, CARA DULCE, RASGOS NO MUY MARCADOS. MUJER DULCE PARA SERVIR Y SALVAJE EN LA RELACIÓN SEXUAL.

**Relaciones sexuales**  
CARICIAS, BESOS, PENETRACIÓN POR PREFERENCIA MASCULINA, SEXUALIDAD COMO BÚSQUEDA DE UNIÓN. HACERSE RESPETAR

### Modelo erótico masculino

**Valoración sobre los genitales:**  
PENE GRANDE, GRUESTO, TESTÍCULOS GRANDES

**Comportamiento y actitud**  
INICIATIVA, INDEPENDIENTE, MÁS GENITALIDAD, MENOS EMOCIONALIDAD, REPRIME TERNURA Y DULZURA. ALEJADO DE LA HOMOSEXUALIDAD. ACTIVIDAD, GENITALIDAD, RACIONALIDAD, PRODUCTIVIDAD

**Valoración del físico**  
JOVEN, ADULTO REJUVENECIDO, JOVEN MADURO, FUERTE, ANCHO, MUSCULADO, PIERNAS FUERTES, RASGOS MARCADOS

**Relaciones sexuales**  
PENETRACIÓN, SEXUALIDAD COMO DESCARGA. IMPORTANCIA DE LA CANTIDAD, SEXUALIDAD MECÁNICA, RESPONSABILIDAD DEL PLACER.



## ¿Es la sexualidad tradicionalmente masculina el modelo de referencia?

Es cierto que la sexualidad tradicionalmente masculina ha estado mucho más visibilizada y se ha permitido mucho más su disfrute. Pero ¿es el modelo que queremos de sexualidad?

Actualmente, en el modelo de relación sexual, hay una tendencia a la técnica (llegar al orgasmo, squirt, erección, eyaculación en tiempos determinados, posturas...), de “conquistar” o de ganar un trofeo. Un modelo en el que importa la cantidad, pero no la calidad, olvidándonos de sentir, de explorar, de conocernos, de disfrutar sin tener que llegar a un punto en concreto, simplemente disfrutando del proceso.

Esta visión productiva, sigue tendiendo a un modelo tradicionalmente masculino, de separación de emociones y cuerpo.

Todas las personas somos libres de escoger cómo queremos que sean nuestras relaciones sexuales, solo siendo conscientes de los modelos tradicionales en los que hemos sido educadxs, podremos elegir con consciencia lo que queremos y descubrir otras formas de relacionarnos, tanto conmigo como con el resto.

Nuestra labor como profesionales es no seguir perpetuando los modelos tradicionales, haciendo consciente a la adolescencia y acompañando sus procesos personales desde la diversidad, el autoconocimiento, el descubrimiento del propio placer y promoviendo relaciones basadas en la comunicación, respeto y confianza, para generar una sociedad libre de estereotipos, donde las personas sean capaces de disfrutar de su sexualidad sin imposiciones.

## Algunas claves para la educación sexual en adolescentes

- Crear espacios seguros, donde podamos hablar con lxs adolescentes sobre sexualidad de una manera natural, donde nos puedan preguntar dudas y expresarse libremente sin sentirse juzgadxs. En la adolescencia se generan muchas dudas, nosotrxs como referentes, podemos facilitar los procesos para que sean más agradables y elegidos.
- Acompañar a la adolescencia y generar herramientas de autoconocimiento y autodescubrimiento, como forma de generar nuestra propia identidad y descubrir nuestro propio placer que será base en la comunicación con el resto de las personas. El autoconocimiento es la forma de disfrutar de relaciones en las que elijo lo que quiero, tanto conmigo mismo como compartiéndome con el resto. Muchas veces nos centramos solo en la prevención y dejamos de lado esa búsqueda de placer elegida para disfrutar de nuestras relaciones afectivo-sexuales. Conocer lo que nos gusta, lo que nos agrada, lo que nos apetece y liberar esos prejuicios que tenemos, hace que nuestra salud sexual mejore.
- Incidir en la importancia de sentimientos, emociones y deseos para establecer relaciones igualitarias. La expresión de sentimientos y emociones da lugar a una mejor relación con el resto, favoreciendo un bienestar emocional.
- Mostrar la diversidad de prácticas y modelos sexuales, dejar de lado las estructuras tradicionales o normativas. Mostrar diferentes vulvas, penes, pechos, cuerpos... A través del



conocimiento de otras realidades, podemos comprenderlas y naturalizarlas.

- Prevenir situaciones incómodas o abusos de poder en las relaciones. Explicar cómo suceden, cuáles son los mandatos que hacen que determinadas violencias se sigan naturalizando. Informar sobre los riesgos existentes y dotar herramientas para prevenirlos, evitando una educación basada en el miedo.
- Promover la responsabilidad afectiva como forma de relacionarnos con las personas con las que vinculamos.
- Mostrar referentes reales para que no aprendan simplemente a través del porno comercial, como una fuente de frustración para las personas, ya que tanto las posturas, los tiempos, los cuerpos... son completamente irreales. La pornografía mainstream es un elemento importante con el que lxs adolescentes aprenden como mantener relaciones sexuales. Crear conciencia sobre esto y dotar de herramientas en las que puedan ver otro tipo de prácticas.
- Deconstruir mitos como la virginidad, los preliminares, la genitalidad y la penetración como la práctica sexual por excelencia, llegar al orgasmo y en poco tiempo como reto de las relaciones sexuales... como única forma de vivir nuestra sexualidad.
- Liberar a la adolescencia de estructuras marcadas y promover que diversidad sea el eje central, facilitando espacios seguros donde puedan expresarse tal y como quieran, sintiéndose libres de prejuicios.
- Hablar con naturalidad sobre la sexualidad, erradicando que sea un tema tabú.

## Experiencias vitales en torno a la educación sexual



Iván

*“Cuando se metió la cuestión del juicio en la adolescencia, el grupo de amigos... se fue a la papelería toda la experiencia conmigo mismo. Para sentir pertenencia, experimentaba caminos que no quería transitar en ese momento. Cuando yo conmigo mismo estaba maravilloso. Algunos juicios que aparecían eran: cuando volvías de ese paseo con esa chica que estabas conociendo y comentabas con tus compas... Sus preguntas eran “¿no te la has follado? ¿te ha tocado mucho? ¿le has tocado mucho?” Yo no estaba en estas... pero en realidad te empiezan a llegar esos juicios y ya te planteas otras cosas, que te hacen relacionarte de la manera con la que no te identificas”.*



Carlos

*“Cuando empecé a tener relaciones, yo lo pasaba mal ¿tengo que llegar al orgasmo? ¿tengo que correrme 100%? Voy hacia ese final... Me generaba muchísima ansiedad el no correrme y eso hacía que no me corriera. Creencias de que los hombres tenemos que dar la talla, si no das la talla no vales. Identidad de hombre: ser bueno en la cama: esto te crea mucha inseguridad” .*

*“Cuando descubrí que era bisexual, no giraba todo a que yo tuviera que correrme para terminar la relación sexual. Lo he podido afrontar con un poco más de madurez. Es un proceso complicado y confuso”.*



David

*“Al decidir con otras personas nunca te aseguras de que vas a estar cómodo. Hay un cortejo para llegar a tener sexo, conoces, haces algún plan, invitación... Me siento inseguro, necesito conocer a las personas ya que si no me cierro. Con otras personas es como más disfruto. Compartir. Trato de comunicar y expresar mucho las sensaciones. La sexualidad es saludable. Me siento sano”.*



Senén

*"Perder la erección, me generaba mucha falta de autoestima, me creía no capaz, creía que algo estaba mal, no entendía que pasaba... era mucha presión. Eso me arrastró mucho: el mensaje que me decía era ¡Que no se me baje!".*

## ¿Qué le dirías a tu yo adolescente?



Iván

*"Experimenta mucho, gózalo solo, y a partir de ahí, cuando te conozcas y sepas como puedas sentir placer, ver qué puedes construir con la otra persona. Experimenta con todo el cuerpo".*



María

*"No tengas prisa. Es un proceso de conocerse, de quererse. Hay otros procesos de atracción, como el mental. Y cuando lo descubres es increíble como cambian las relaciones sexuales".*



Carlos

*"No todas las relaciones son iguales. El poder conocerte, te ayuda a poder guiar a la otra persona y que la otra persona te guíe a ti".*



Eduardo

*"La belleza es una cosa relativa. Acéptate de una manera que vaya más allá de los condicionantes de género".*



Senén

*"Ve con calma, olvídate de la idea de que son previos, el cuidado, las caricias, las miradas... no es una cosa que hay que hacer antes, sino que tiene que ser todo el tiempo. Disfruta del sentir, no buscar un estímulo fuera, sino conecta con tu cuerpo".*

*"El sexo no es como el porno, no es meter y sacar. Pregunta a la otra persona, qué es lo que necesita, qué es lo que le gusta, y también pregúntatelo a ti. No se es mejor por tener mucho sexo, sino que es más importante la calidad, el respeto y el vínculo que el hecho de sumar cantidad".*



Marco

*"El sexo no es universal, no hay solo un tipo de sexo, el sexo que se ve o la información que es accesible. Cada unx es como es".*



Natalia

*"No hay prisa... No sientas presión porque hay que ser hipersexualizada. No te compares, cada experiencia sexual es diferente, cada persona lo vivimos de una manera totalmente diferente. Obtenemos el placer de forma diferente y no es como nos lo venden. Se estandarizan mucho las experiencias sexuales (squirt, orgasmo...) y se te escapan muchas cosas de la sexualidad. Experimenta contigo misma, concóctete, no pasa nada. Nadie lo va a hacer como tú. Acércate a gente más diversa. Todo hubiera sido más rico si hubiera tenido más diversidad a mi alrededor".*



Israel

*"Tu cuerpo está repleto de sensaciones, todas ellas son normales. Se pueden explorar. En esa curiosidad, permítete descubrir tu templo. Es móvil, no hay lugares fijos, es una senda interminable. No hay fin. Concéntrate en ti, es totalmente diferente al de los demás. Sienten y vibran y son templos diferentes. Siente, explora, intenta ver de qué tamaño es, que colores tiene, si es frío, si es caliente...".*



## 4. Relación con el entorno

---

Como hemos visto en la pieza de educación emocional, dentro de las áreas de la inteligencia emocional, se encuentra la interpersonal, es decir, la relación con las personas que están en nuestro entorno. Dentro de ésta, estarían la conciencia social (empatía) y las habilidades sociales (asertividad, comunicación...).

### ¿A qué nos referimos con entorno?

El entorno comprende todo aquello que tiene una influencia directa sobre el proceso de aprendizaje/socialización de una persona.

Entre los agentes de socialización más destacados, estarían la familia, el grupo de iguales, el centro educativo, centro de trabajo, grupos de pertenencia, la pareja, centros de ocio y el entorno digital, además del espacio donde habitamos.

Es importante hablar del espacio donde habitamos, ya que, debido a nuestra socialización, las personas no ocupamos el mismo espacio en la sociedad. Como hemos visto en otras piezas del puzzle, desde una perspectiva interseccional, la sociedad nos pone en posiciones de poder u opresión según nuestra identidad de género, orientación del deseo, racialización, capacidades, normatividad en los cuerpos... haciendo que la ocupación del espacio no sea la misma, invisibilizando a una parte importante de la población y dándole voz a lo que la sociedad considera como "normativo".

El cruce de variables como el género, la etnicidad, la edad, la diversidad funcional, la clase social o la identidad influyen sobre las actividades y usos que las personas hacen de los espacios públicos.

A continuación, os ponemos algunos ejemplos de cómo el uso del espacio es diferente desde la perspectiva interseccional.

#### **Percepción de seguridad:**

Las personas leídas como mujeres relatan muchas más experiencias de acoso y agresiones en los espacios públicos.

#### **Configuración de los espacios públicos:**

Visión androcéntrica. Los estudios sobre la ciudad y las políticas urbanas solo han tenido en cuenta al hombre adulto, masculino, heterosexual y activo que representa a una minoría dentro de la población, pero que hace que el resto de las personas que la conforman, no sean tenidos en cuenta.

#### **Manspreading:**

Postura que ciertos hombres toman dejando a quien tienen al lado sin casi espacio. En los años 70, la fotógrafa Marianne Wex se dedicó a documentar este fenómeno. Gracias a su investigación, logró publicar el libro: *Let's Take Back Our Space: Mujeres y hombres lenguaje corporal como resultado de estructuras patriarcales*.



### **Mansplaining:**

Es un término inspirado por Rebecca Solnit, quien usó su ensayo “Los hombres me explican cosas”, para describir sus experiencias como escritora en espacios públicos, donde hombres intentaban enseñarla sobre temas que ella dominaba. El mansplaining es el acto de explicar sin tener en cuenta el hecho de que la persona que está recibiendo la explicación sabe igual o más sobre el tema que la persona que lo está explicando.

### **Techo/paredes de cristal:**

Barrera invisible que no permite acceder a mujeres a puestos de responsabilidad.

### **Suelo pegajoso:**

Hace referencia a una serie de impedimentos que sufren las personas por su género, racialización, migración... que les impiden desarrollarse en el ámbito profesional o en el ámbito público. Esta definición parte de que si tenemos en cuenta la interseccionalidad (etnia, origen, clase...) una parte de las mujeres que, por ser racializadas, ser migrantes o incluso encontrarse en situación irregular, no pueden ni siquiera preocuparse del techo de cristal, sino que están en lo que llamamos suelo pegajoso. Ellas son las que trabajan en aquellos empleos más importantes para el mantenimiento de la vida como son el cuidado de menores, de personas dependientes, de la limpieza de nuestras casas e institutos, pero también las más precarizadas.

Estos ejemplos de situaciones que vivimos en nuestro día a día influyen a la hora de relacionarnos y de estar en el mundo.

## **Grupo de iguales, pareja... ¿cómo establecemos nuestras relaciones?**

Como hemos mencionado anteriormente, existe un sistema que establece un poder a determinadas personas y que hace que nuestras relaciones sociales y afectivas, también se ven afectadas.

Desde muy pequeños, las personas educadas como hombres aprenden a relacionarse en jerarquía, desde la competitividad y las posiciones de dominación. Construyen relaciones de juego y placer con otros hombres, pero están sujetas a dominaciones del patriarcado que les limita a demostraciones de cariño o expresión de emociones, que solo se pueden realizar con mujeres.

En la adolescencia, el grupo de iguales es un elemento muy importante en la persona, por lo que la presión social hace que muchas veces no hagamos las cosas que queremos o no nos expresemos libremente debido a este sentimiento de pertenencia. Esto provoca en muchos casos que lxs adolescentes no se sientan realmente libres y vivan en un mundo en el que tienen que cumplir ciertos estándares sociales y llevar a cabo lo que la sociedad espera de ellxs.

Uno de estos estándares, es el de la masculinidad hegemónica, donde muchas personas educadas como hombres siguen este modelo para no ser agredidos o ser víctimas de bullying.



Desde el ámbito **afectivo-sexual**, nos educan en el amor romántico. Según Coral Herrera, *“la prueba más patente es que toda la ingeniería colectiva amorosa occidental está formada por parejas de adultos de distinta identidad de género. Uniones de dos personas cuyo final está orientado al matrimonio y la reproducción, donde los sistemas sexuales alternativos, siguen siendo considerados desviaciones de la norma y penalizados socialmente”*.

La masculinidad hegemónica del hombre blanco heterosexual, joven, sano y rico se impone en todos los relatos para seducirnos, a los hombres para que sigan su ejemplo y a las mujeres para que se produzca un enamoramiento. Este mito cumple una doble función: **exaltar la masculinidad y justificar la división de roles patriarcal**.

El resultado de todo esto son formas de relación donde las violencias y las jerarquías toman el poder, estableciendo relaciones desiguales en las que la responsabilidad emocional/afectiva y las habilidades sociales no son parte de estas.

Es importante que, como profesionales, rompamos estos mitos, tanto en el ámbito de la amistad como en el sexoafectivo para que la adolescencia se relacione desde el respeto, la comunicación, la empatía, el asertividad y el buen trato.

## Ejemplos de manipulación emocional

### Ghosting:

Término que viene de ghost (fantasma), consiste en terminar una relación afectiva con una persona con la que estas manteniendo un vínculo, sea cual sea y simplemente desaparece sin dar ninguna explicación y sin previo aviso.

### Zombieing:

Cuando una persona que ha desaparecido de nuestra vida sin decir nada, decide aparecer de repente, a través de un mensaje, whatsapp o por redes sociales. Esta persona lo hace para reforzar su ego, dejando a la persona que lo sufre en una situación complicada.

### Orbiting:

Significa orbitar. Conducta que se da cuando una relación ha finalizado, deja de haber una interacción explícita, dejando de hablar y de quedar pero sigue habiendo interacciones en redes sociales (mirar historias de IG, me gustas, compartir contenido...) pero sin entablar una conversación.

### Benching:

Es un término acuñado de bench (banco), significa “estar en el banco de suplentes”. Esa persona mantiene el contacto comunicándose de vez en cuando, generalmente de forma breve y superficial, donde su único fin es mantener la atención de la otra persona.

### Breadcrumbing:

Cuyo significado es “migas de pan”. Práctica donde la persona va creando esperanzas en la otra, teniendo claro que la situación nunca va a llegar a nada.



### Cushioning:

Hace referencia al tonto online con diferentes personas, desde la minimización del impacto que puede tener una ruptura. Se entiende como “cojines” que amortigüen el golpe y no sentirte solx.

## Responsabilidad afectiva ¿qué es eso?

### Responsabilidad:

Capacidad existente en todo sujeto activo de derecho para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente (RAE).

### Afecto:

Cada una de las pasiones del ánimo, como la ira, el amor, el odio, etc. Y especialmente el amor o el cariño (RAE).

Por lo tanto, podríamos decir que la responsabilidad afectiva es el reconocimiento y la aceptación de las consecuencias que tienen nuestros actos, palabras, actitudes o conductas, que generan un efecto/impacto emocional o expectativas en otras personas.

Este concepto se aplica en todas las relaciones, desde las amistades, la familia hasta las relaciones sexo-afectivas, donde la base de las relaciones con las personas que vinculamos son las emociones, la comunicación y el respeto.

El concepto de responsabilidad afectiva se aplica en todas las relaciones. La base de estos vínculos son las emociones de los integrantes y la comunicación y el respeto de ellas. Cuidado, respeto, empatía, son conceptos que están directamente asociados a la responsabilidad emocional.

## ¿Qué implica la responsabilidad afectiva?

- ✓ **Autoconocimiento:** Como hemos visto en el capítulo de Educación Emocional, el autoconocimiento es la primera competencia y actitud que debemos desarrollar para avanzar hacia una relación eficiente con nosotrxs mismxs y con lxs demás.
- ✓ **Expresión de emociones y sentimientos:** cuando ya he reconocido y aceptado lo que siento y lo que necesito, se lo comunico a la otra persona.
- ✓ **Sinceridad:** tanto con unx mismx como con el resto de las personas con las que nos vinculamos. transmitir lo que yo estoy sintiendo para poder llegar a un acuerdo.
  - ✗ No sincericidio
- ✓ **Claridad y coherencia:** no generar falsas expectativas. Ser consciente de que mi decisión va a generar un efecto en la otra persona

Autoconocerse implica conocer todo, no solo lo que nos hace bien



- ✓ **Mensajes YO:** hablar desde mi sentimiento, mi pensamiento, mi circunstancia, mi necesidad.
  - ✗ No invalidar lo que siente la otra persona.
- ✓ **Cuidado:** tener en cuenta cómo puede sentirse la otra persona con la verdad, acogerla y acompañarla.
- ✓ **Escucha activa:** comprender más allá de las palabras. Atención que transmita a la otra persona nuestro interés por lo que está contando. Hacer un ejercicio de entendimiento de la otra persona
  - ✗ Posturas, gestos, miradas que hagan que la otra persona no se sienta escuchada.
- ✓ **Empatía:** ponernos en el lugar del otro y comunicarnos con él/ella desde esa nueva perspectiva.
  - ✗ Que no me dé igual lo que siente la otra persona
- ✓ **Comunicación asertiva y no violenta:** autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás. Poner límites claros.
- ✓ **Consenso y acuerdos:** Respeto. Cuando se han expresado sentimientos y emociones y hemos llegado a una comprensión del otro, establecemos acuerdos para sentirnos a gusto en la relación, tomando decisiones entre ambas personas.
  - ✗ No respetar esos acuerdos.

Responsabilidad afectiva debemos tener con todas las relaciones sociales, sin embargo, en el ámbito de las relaciones sexoafectivas se vuelve especialmente importante reivindicarla. Aún más en las relaciones heterosexuales, donde lxs participantes están social y colectivamente construidxs como desiguales.

Relacionarnos desde los cuidados implicaría ir tejiendo redes de apoyo y sostén entre todas, ayudar y estar para quien lo necesite, sostenernos en la vulnerabilidad.

*“Educar desde la pedagogía de los cuidados implica reconocer las vidas de quienes nos rodean, significa poner la vida en el centro y cuidarla, supone ver a las personas en todo su ser, y no solamente fijarnos en aspectos académicos, en los méritos, en la productividad y en el poder. Educar desde los cuidados requiere tener en cuenta las emociones de lxs aprendices, implica vernos como seres ecodependientes de la naturaleza y de las personas de nuestras vidas. Educar desde esta perspectiva significa subrayar las labores de cuidados que necesitamos para sobrevivir, y reflexionar sobre por qué son las mujeres las que generalmente las realizan y qué implicaciones sociales tiene este hecho” (Mara Nieto)*



## Algunas claves para educar en las pedagogías del cuidado

---

Crear espacios seguros, donde la diversidad y el respeto estén en el centro, dejando atrás roles tradicionales aprendidos.

---

Aceptar nuestra vulnerabilidad, como referentes tenemos que dar ejemplo. Quitar-nos estructuras de poder y tratarnos con respeto a todas las personas fuera de nuestro rol en la sociedad.

---

Educar en habilidades sociales, dándole importancia a la asertividad, los límites, la empatía, la comunicación, el respeto, el feedback... Somos ejemplo, por lo que estas habilidades también tendremos que tenerlas nosotrxs con las personas con las que trabajamos.

---

Hablar desde mi persona, desde mi emoción, desde mi sentimiento, liberando de cargas a las personas con las que estamos hablando.

---

Dar herramientas para una resolución de conflictos desde la escucha y la comprensión, sin negar las emociones y haciendo que salgan.

---

Prevenir abusos de poder en el espacio. Explicar la perspectiva interseccional desde donde se pueden generar estos abusos e intentar generar espacios más igualitarios.

---

Sensibilizar a través de videos, libros, materiales educativos a través de los cuales se generen relaciones basadas en el respeto y la escucha.

---

Poner el cuidado en el centro como forma de prevenir las violencias. Si educamos en poner la vida en el centro, nos sería más difícil atentar contra ella.

---

Poner el foco en los cuidados, en las relaciones, en la comunicación, frente a una estructura productiva. Ser más conscientes de las motivaciones y las fortalezas de las personas con las que trabajamos, de sus sentimientos y emociones y las relaciones que generan.

---

Poner en la base el amor, el respeto, el cuidado, la solidaridad, la escucha activa de las personas con las que nos vinculamos, frente a los mitos del amor romántico o de las relaciones de poder.



## Experiencias vitales en torno a nuestras relaciones en la sociedad



Natalia

*“En mi adolescencia todo era una pelea constante por encajar todo el tiempo. O entras en la norma social del patriarcado, o te marginan, aspirar a los ideales y vidas de las redes sociales, como adolescentes nos puede destruir”.*

*“No te dejes ver la vulnerabilidad, mucho miedo a que te rechacen. Antes de que me digan que no le gusto o que me hagan daño, me voy”.*

*“Existe mucha diferencia entre como tratamos a la pareja y a las amistades, les ponemos en diferente escala. Con las amistades podemos estar tiempo sin hablar, pero con tu pareja no pasa eso. Culturalmente, le damos relevancia a cada relación”.*



Marco

*“He tenido la suerte de recibir una educación en la que se impulsaba la participación del alumnado y estaba abierto a expresar lo que me parecía bien”.*

*“Con amigas (chicas) hablábamos de otras cosas, conversaciones diferentes con las que teníamos cuando estábamos solo hombres”.*

*“En la etapa adolescente, actitudes más evasivas y con mi círculo de amigos no había demasiada reflexión, sin rascar en lo emocional, buscaba a gente que me pudiera aconsejar, buscando el reconocimiento y la aceptación, porque seguro que a mí me sirve. No te dan herramientas”.*

*“Figuras que han sido importantes para mí en el ámbito de la educación no formal, monitorxs de baloncesto, fútbol... la que lo llevaba era una mujer y para mí fueron unos años que recuerdo muy buenos y me pareció muy importante. Ha sido una figura a la que podía recurrir y me ha apoyado muchísimo”.*



Eduardo

*“Vemos nuestro punto de vista y nos cuesta ver el punto de vista de las demás personas”.*

*“Miedo a la soledad, la pareja tiene mucho peso y tiene mucho lugar en el mundo de cada unx”.*

*“Compartir y ponerles palabras a las emociones y tener ese espacio con otros hombres es muy sanador”.*



Carlos

*“Si te gusta mucho alguien, no se te tiene que notar... Estructuras marcadas de no escribir en tanto tiempo... al final nos reprimimos en lo que queremos expresar”.*

*“He visto que mis compañeras de trabajo han tenido menos oportunidades que yo, por lo que a mi me ascienden y a ellas no”.*

*“A mi profe de piano le contaba todo, era una relación muy cercana, sin embargo con lxs otrxs profes no era esa relación”.*

*“La línea de la emocionalidad en los grupos de amigos chicos, está presente para el compadreo, teniendo poca conciencia de clase, pertenecemos al mismo grupo, pero no tiene valor a nivel emocional, no sé si aporta”.*



María

*“De profes, en general era una relación de cuando algo funcionaba mal, lo comentábamos, pero había mucha distancia entre ambxs. Mi profe Antonio era especial, la relación iba mucho más allá y consiguió que con la clase, que le contáramos las cosas, me parece un superhéroe. Él nos trataba con naturalidad y conseguía que tuviéramos confianza con él” (María).*

*“Ocultaba como me sentía en muchos aspectos, porque siempre me decían que era un poco dramas” (María).*

*“Lo que veo en grupo de chicos, cuando estas preocupado por tu amigo, es quedar para irse de fiesta y anestesiar las emociones, el hablar de ellas no está presente. Nosotras lo hacemos más, hablamos más desde la emoción, preguntar cómo se siente, tomar un café tranquilamente...” (María).*



Jorge

*“Como me mudé me costó mucho el periodo de adaptación, yo siempre he sido muy emocional con mis amigxs y me sentía un poco solo, pero al final encontré a un grupo de amigxs que compartían mis aficiones y ha habido una relación muy natural, he tenido suerte y puedo hablar con ellxs de cualquier cosa”.*

*“Con las amistades, en vez de acabar de una manera sana, acumulamos tensión y terminamos discutiendo y rompiendo la relación”.*



## 5. Violencias

---

Para desarrollar esta pieza del puzzle vamos a construir un relato plagado de preguntas, que nos permitan reflexionar y a las que intentaremos ir dando respuesta.

Cuando hablamos sobre violencia, especialmente de género, solemos pensar en las chicas, en dotar de mecanismos y herramientas de identificación de la misma y de protección. ¿No sería más interesante y efectivo hablar de cómo prevenir comportamientos violentos relacionados con la masculinidad? Nosotras consideramos que sí y es por ello que así abordaremos esta importante pieza del puzzle.

### ¿Es la violencia una cosa de chicos?

En esta parte de la guía todavía habrá gente que se estará preguntando si está justificado hablar de violencia asociándola con masculinidad ¿Es que las chicas no son violentas?

Si atendemos a los datos estadísticos la realidad es que las personas educadas como hombres/chicos tienen una relación mucho más estrecha con ella.

- **92,4 %** de la población reclusa son hombres
- **82%** de los abusos sexuales infantiles los cometen hombres
- **80%** de los tratamientos frente a adicciones los protagonizan hombres
- **El 89%** de los homicidios los cometen hombres
- Aproximadamente **el doble** de chicos que chicas son agresores de bullying.

### Pero... ¿Cómo se construye un hombre violento?

El ser humano, y en concreto los chicos, no tienen un gen violento ni hormonas que les hagan comportarse de esta manera, la violencia no es natural. Es importante tenerlo claro porque si la naturalizamos, también tenderemos a normalizarla y legitimar su uso. Por ejemplo, podemos considerar que está bien que un chico defienda a su novia que ha sido ofendida por otro chico, y que lo haga empleando la violencia. De hecho, podemos esperar eso de él.

Los hombres desde niños son educados en el uso de la violencia como forma de relacionarse con el mundo. No se trata de que de manera directa se les induzca a comportarse de esta manera, sino que de manera sutil y a través de diversas vías, el Sistema heteropatriarcal lanza mensajes y se crean factores que inducen a pensar que, para comportarse como un niño, un adolescente, un hombre, tienes que estar dispuesto a usar la violencia.



**0-6 años:** los niños no lloran, juguetes violentos, no llores mas ¡con lo fuerte que tu eres!, los niños son más brutotes...

**6-12 años:** hay que ser fuerte, superhéroes: referentes masculinos musculados y valientes, pegas como una niña, ¡gallina!, el terror de las nenas...

**12-18 años:** hermetismo sentimental, no se permite mostrar miedo o tristeza, videojuegos violentos, ¡maricón!, es un ligón, ¡a que no me lo dices en la calle!

**Vida adulta:** normalización de la violencia, complejo de protector, rechazo violento a lo "femenino" o disidencias respecto a la masculinidad hegemónica, ¡échale cojones!

No se nace violento, se aprende a serlo

## Triada de la violencia

Tal y como hemos ido señalando a lo largo de la guía, existe una desigualdad entre géneros desde las primeras etapas de la vida, en la que los hombres gozan de unos privilegios como punto de partida. Pero las desigualdades no se mantienen solas, hace falta una violencia que las sustente. Según Kaufman (1994), existe lo que él llama la tríada de las violencias masculinas, vinculada de manera estrecha a la masculinidad hegemónica y al mantenimiento de los privilegios. Pero no sólo eso, la violencia constituye la forma en la que las personas educadas como hombres han aprendido a relacionarse para determinar las relaciones de poder y establecer jerarquías entre ellos.

Esta triada engloba todos los actos concretos de violencia de los hombres: violencia hacia las mujeres, hacia otros hombres y hacia uno mismo.

### **1. Violencia dirigida a mujeres y otras poblaciones asumidas como débiles**

La interiorización de que los lugares de poder les corresponden a los hombres está presente en todos los ámbitos de la vida: familiar, laboral, comunitario, etc. ya desde la infancia. Para ponerlo de manifiesto, se emplean diferentes formas de violencia más o menos sutil.

En la adolescencia se aprende que los chicos desean de manera incontrolada mientras que las chicas son deseadas. Se aprende que las chicas cuando dicen



no, en realidad quieren decir sí, a forzar los límites, que pueden piropear por la calle por diversión, que se puede objetivizar a las chicas, que las muestras de expresión sexual femenina pueden ser insultada, etc. Se trata de comportamientos generalizados y permitidos socialmente que crean un ambiente de dominación sutil y explícita de los hombres hacia las mujeres, independientemente de si son o no son sus parejas.

El grupo de amigos se establece como espacio socializador y las conductas que se hacen en este sentido son bajo presión del mismo. Además, el grupo diluye la propia responsabilidad de las acciones.

## **2. Violencia hacia otros hombres**

El modelo de masculinidad hegemónica se basa en la jerarquía y en la competitividad entre hombres como mecanismo para demostrar la hombría y garantizar el cumplimiento del propio modelo y sus características. Las conductas violentas dirigidas hacia otros hombres, son una forma de reivindicar la propia masculinidad, alejándose al máximo de lo que se considera que es "ser mujer".

Esto se manifiesta a través de peleas, homicidios, asesinatos y un sinnúmero de conductas violentas cuyos principales victimarios son hombres. Cualquier chico que no cumpla con este patrón, que muestre cualquier expresión de masculinidad no normativa o vulnerabilidad, será acusado y fustigado por no ser hombre, y acusado de ser femenino. Es por ello, que las masculinidades disidentes, los hombres homosexuales, son objeto de agresiones de todo tipo por parte de los demás chicos.

## **3. Violencia hacia sí mismos**

Los chicos deben demostrar que son hombres constantemente y nunca mostrarse vulnerables, por lo que se ponen en riesgo de manera constante. Se desarrollan entonces comportamientos asociados al riesgo tales como peleas, competitividad, comportamientos compulsivos, adicciones, velocidad en carretera, muchas veces presionadas por el grupo de iguales, que ponen en peligro la integridad.

El modelo de masculinidad dominante enseña además a vivir la mayor violencia y negar el dolor, por lo que constantemente se limitan actitudes de autocuidado, demostración de emociones y sentimientos, por ser consideradas conductas de las mujeres. Por ello la masculinidad hegemónica limita la empatía frente al dolor de las otras personas e incapacita en la gestión del propio sufrimiento, desembocando con ello en un mayor número de suicidios.

## **Violencia de Género en la adolescencia. Un problema en auge**

Tal y como muestra la teoría de Kauffman existe una violencia dirigida a las mujeres que empieza ya en las relaciones adolescentes. Como señalamos anteriormente este tipo de violencia tiene una función instrumental, mantener la dominación de los hombres sobre las mujeres. Cuando se pone en cuestión su poder, aparecen las formas explícitas de dominación.



Sin embargo, en la actualidad no debe entenderse únicamente como resultado de esta dominación, también es consecuencia de la ruptura del “orden de género” (Osborne, 2009). Es decir, el sistema heteropatriarcal está perdiendo poder debido a los avances sociales y legislativos de los últimos años y busca estrategias diferentes para no perder su estatus.

Aunque podamos pensar que la Violencia de Género es un problema que descende y es propio de generaciones más adultas, es un problema muy presente en la adolescencia. Según los datos del Consejo General del Poder Judicial, el número de chicas menores víctimas de violencia de género con imposición de medidas judiciales va en aumento y también el número de chicos jóvenes condenados por esta cuestión. Son 225 menores condenados con medidas judiciales en el año 2021. Este valor ha ido creciendo gradualmente, si comparamos con los datos de 2012, nos encontramos que se han incrementado un 58%. Teniendo en cuenta que la gran mayoría de casos de violencia de género no se denuncia, la situación es muy preocupante y se hace necesario poner en práctica actividades de prevención de manera urgente.

Según el estudio “Voces tras los datos. Una mirada cualitativa a la violencia de género en adolescentes” (Ruiz, 2016), se pone de manifiesto que la violencia de género en edades adolescentes está causada principalmente por tres factores: la socialización en el sexismo, la construcción social del amor romántico y la configuración de una masculinidad hegemónica que sigue estando muy presente. Esta última cuestión es la que se pretende hacer frente a través de esta guía. Para abordar situaciones que se presenten en el aula debemos conocer las características de la VG:

- Es gradual, aumenta el grado y la gravedad de la misma con el tiempo.
- Es cíclica, pasa por diferentes fases acumulación de tensión, estallido de violencia y luna de miel. En la luna de miel llega el momento del arrepentimiento, del perdón, de las promesas de cambio, etc.

Esto, sumado a otros múltiples factores, hace que sea tan difícil salir de estas situaciones de violencia. Si a una chica su pareja la abofeteara en la primera cita, saldría corriendo y, si en todo momento existieran episodios de violencia, no aguantaría. Teniendo en cuenta estas cuestiones, debemos tener presente que:

- En mayor o menor medida la violencia siempre es negativa. Además, aumenta con el tiempo.
- Aunque veamos formas de violencia reproducidas por chicas, ellas suelen quedarse únicamente en los primeros escalones de la violencia
- El hablar de violencia en general, invisibiliza las causas estructurales de la violencia e impide abordarla de manera efectiva.



## La violencia ¿es atractiva?

A través del sistema de socialización, que como ya vimos en la primera pieza del puzzle es sexista, asimilamos que los modelos masculinos hegemónicos, es decir violentos, son atractivos.

Diferentes estudios manifiestan que, aunque las chicas heterosexuales expresan un ideal de pareja de “chicos buenos” o respetuosos, acaban teniendo atracción por chicos que las despreciaban, e incluso, que habían sido violentos con ellas en ocasiones<sup>1</sup>.

## ¿Qué tipo de masculinidad puedo encontrar en un grupo de adolescentes<sup>2</sup>?

Aunque sea reduccionista y no recoja la complejidad (sobre todo porque nos estamos centrando principalmente en relaciones heterosexuales), es importante que tengamos claro que para poder prevenir este tipo de conductas es importante que conozcamos los perfiles que podemos encontrar:

### 1. Machote:

Representa el principal ejemplo de masculinidad hegemónica. Maneja el lenguaje de la erótica, por lo que resulta atractivo para la mayoría de personas. Muestra un discurso y actitud dominante tanto con el grupo, justifica la violencia y niega el contexto de desigualdad.

Las chicas que empiezan a tener una relación con él, se sienten muy atraídas, pero enseguida se dan cuenta de que algo no marcha bien. Crean la falsa ilusión de que lo pueden cambiar, pero... ¡Sorpresa! Eso nunca pasará.

### 2. Invisible:

Suele pasar desapercibido en el aula, de carácter tímido. No suele decir su opinión sobre estos y otros temas, muchas veces porque no le dejan participar o porque prefiere no llamar la atención del machote. No maneja el lenguaje de la erótica, por lo que no resulta atractivo para la mayoría. Tampoco tiene un discurso claro sobre la igualdad ni expresa sensibilidad ante ello.

### 3. Apaño:

Son una especie exótica y de una rareza espectacular en los espacios educativos y entornos, pero se pueden dar... Transmiten seguridad en sí mismos, manejan el lenguaje de la erótica y además están sensibilizados con respecto a la igualdad y actúan en consecuencia. Son aliados feministas de sus compañeras y reaccionan ante los comportamientos violentos de sus compañeros.

Tal y como expresa Carmen Ruiz Repullo, en el caso del **invisible** pueden darse dos situaciones:

A. Si tanto en la familia, centro educativo, entorno, se fomenta una autoestima positiva pasará su vida en el instituto, pasando un poco desapercibido, duramente, pero se convertirá en una **apaño** en el futuro.

1. (Duque, 2010-2011; Díez-Palomar, Capllonch & Aiello, 2014)

2. Esta clasificación está basada en el modelo Masculinidad Tradicional Dominante (MTD), Masculinidad Tradicional Oprimida (MTO), y las Nuevas Masculinidades Alternativas (NAM) de Ramón Flecha, Lidia Puigvert y Oriol Ríos, la clasificación de Elena Duque sobre las relaciones en la discoteca y la de Carmen Ruiz Repullo.



B. Si por el contrario esto no pasa, si no se fomenta una buena autoestima, se convertirán en **la masa** que hace que **el machote continúe con su estatus de poder** y lidere la sociedad. Le reirán las gracias, reproducirán sus discursos e intentarán imitarlo, replicando comportamientos violentos, especialmente con aquellas personas que consideren más débiles.

## Influencers ante la Violencia de Género.

Los adolescentes, al igual que nos ocurre a todas las personas, están influenciados por las corrientes de pensamiento en torno a la violencia de género, sobre todo aquellas que colonizan los espacios que ellos frecuentan y que usan sus propios códigos. Es importante conocer algunas de ellas para entender que está pasando en sus espacios y las reacciones de algunos de los chicos con los que podemos trabajar.

### Red Pillers:

En una de las secuencias más célebres de Matrix, Morfeo obligaba a Neo a elegir: ¿prefería la pastilla azul, que le haría vivir feliz al olvidarse de todo lo que había descubierto, básicamente, que hemos sido engañados y que somos víctimas de una conspiración que nos impide acceder a la terrible verdad, o se decantaba por la roja, que le haría descubrir lo que nos están ocultando? Según este grupo, existe un complot feminista orquestado para oprimir a los hombres y aprovecharse de ellos.

*“Los hombres están oprimidos y las mujeres disfrutan de privilegios injustos”*



### #Not all men:

La principal reivindicación de este grupo es que no todos los hombres son violentos (violan, maltratan, asesinan...), y ponen de manifiesto que se comete una injusticia hacia ellos porque se les mete a todos en el mismo saco.

Es un movimiento que se condecora por no cometer las formas más visibles de violencia, arremete contra el movimiento feminista e invisibiliza una realidad muy preocupante.

Además, si nos imaginamos que tan sólo “un monstruo” ejerce violencia machista, tenemos un gran problema porque no identificamos formas de violencia invisibilizadas y nunca crearemos que nuestro amigo pueda ejercerla o que nosotros mismos la ejercemos en ciertos momentos.

*“No todos somos violadores, no todos somos maltratadores, no todos abusamos, no todos acosamos, no todos cosificamos...”*





### Victimización masculina:

Reconocen el machismo, pero equiparan las consecuencias negativas para los hombres o para algunos hombres, frente a las que sufren las mujeres, negando incluso su propio privilegio.

Si en esta sociedad todas las personas somos víctimas del Sistema Heteropatriarcal... ¿Quién se responsabiliza de sus actos?

*"Nosotros sufrimos igual"*



### Negacionismo:

Hay movimientos y personas que remiten constantemente a otros tipos de violencia cuando se intenta alertar sobre la violencia de género. Además, equiparan constantemente el machismo y el feminismo, como si reivindicar la igualdad entre hombres y mujeres fuera algo negativo.

Este movimiento niega la base de la violencia de género, que es la situación de desigualdad generada por el Sistema Heteropatriarcal. Es muy peligroso no abordar la violencia estructural como lo es la de género porque la invisibiliza y no permite ir a la raíz del problema.

*"Ni machismo ni feminismo, yo creo en la igualdad"*



### Autoculpabilización impostada:

Son hombres que tienen discursos a favor de la igualdad, que participan en manifestaciones a favor de la igualdad, pero que a su vez tienen comportamientos machistas "sutiles", no cuestionan comportamientos violentos de sus amigos y no renuncian a sus privilegios.



### Hombres en deconstrucción:

No es una posición fácil porque implica un cambio de identidad profundo, un cuestionamiento de sus iguales y además supone una renuncia de los privilegios que les vienen dados como hombres y que son naturalizados. Este grupo de hombres es consciente de que han sido educados para ser violentos y que pueden expresar esta forma de actuar en cualquier momento.





El acompañamiento libre de juicios es importante para este proceso.

*“Entre hombres podemos ayudarnos a sanar...a sacarnos las ideas machistas que nos metió el patriarcado, a procesar los miedos, dolores y malestares, a renunciar a la violencia y desmontar los privilegios”*

## Desbestializar a los chicos o sacar la bestia de su interior

- Romper con “el espejismo de la falsa igualdad”. Es fácil encontrar los datos que ponen en relieve que aún queda mucho por hacer. Aprovecha cualquier oportunidad para ponerlo de manifiesto.
- Educación emocional como pilar del trabajo con los chicos: fomentar espacios de expresión de las emociones, incidiendo con ellos en la expresión del miedo y de la tristeza
- Mostrar referentes diferentes, ¡tú eres unx de ellxs!
- Poner el cuidado en el centro de tu espacio socioeducativo.
- Visibilizar y frenar cualquier forma de violencia detectada por sutiles que parezcan.
- Evitar el compadreo. Es vital que los chicos y hombres reaccionen y dejen de mirar hacia otro lado cuando sus amigos tienen comportamientos violentos.
- Determinar los límites del humor de manera firme. Si hay alguna duda de que pueda afectar a alguien, no es humor.

## El caso de la violencia sexual

Es especialmente preocupante en estos momentos y es un tipo de violencia de las más invisibilizadas que existen. También es una de las violencias que más preocupan a las adolescentes, puesto que la sienten de manera más cercana en el momento vital en el que se encuentran.

Según los datos de la Macroencuesta de 2019....

- Más de 2,8 millones de niñas y mujeres han sufrido violencia sexual en algún momento de su vida
- Casi dos millones de mujeres de 16 o más años (1.810.948) han sufrido violencia sexual de alguna pareja o expareja a lo largo de sus vidas.
- El 86% de las mujeres que han sufrido violencia sexual de su pareja actual afirman que ha sucedido en más de una ocasión.
- Sólo un 21,7% de las mujeres que sufren alguna forma de violencia por parte de sus parejas lo denuncia



En nombre de la educación afectivo-sexual, creamos toda una estrategia para prevenir embarazos, violaciones, etc., principalmente dirigidas hacia las chicas, generando en ocasiones miedo a vivir una sexualidad plena. Aunque empiezan a crecer campañas masivas de sensibilización que apelan a la responsabilidad de los chicos, aun son testimoniales las experiencias que trabajan bajo esa perspectiva en entornos reducidos y cercanos.

Todo el mundo conoce a mujeres, niñas y adolescentes que han sufrido violencia sexual en sus diferentes formas, pero ¿Dónde están los agresores sexuales? Cuando intentamos pensar en potenciales agresores sexuales en nuestro contexto más cercano, en nuestra aula, nos resulta difícilísimo poner ejemplos.

## Consideraciones importantes

1. El 96% de los responsables de estos delitos son hombres. (Ministerio Interior, 2020). Aunque nos resulte duro reconocerlo, por estadística, en nuestros espacios socioeducativos hay agresores o futuros agresores sexuales.
2. La mayoría de formas de violencia sexual no son como las imaginamos y frente a las que “protegemos” a las chicas. En el imaginario social se encuentran las violaciones por parte de desconocidos que se producen de manera violenta por la noche, pero existen muchas formas diferentes que, aunque nos afecten ni siquiera identificamos como tal. Es vital nombrar y visibilizar todas.

Las formas más invisibilizadas de violencia sexual, sostienen las formas más deplorables de violencia sexual.





### Algunos ejemplos de violencia sexual, que nunca dirías que lo son:

**Slut shaming:** tildar de “putas” a las chicas por su forma de vestirse, relacionarse o vivir su sexualidad es una forma de violencia.

Mucho más si además se justifica otros tipos de violencia como la violación.

*“¿Has visto como salen las chicas de hoy en día? Luego pasa lo que pasa...”*

**Friend zone:** Tratar bien a una amiga es lo que se debe hacer. Ninguna mujer está en la obligación contigo por este hecho ni tiene porque enamorarse de ti.

Quejarte, acosar o hacerte la víctima por ello, es una forma de violencia.

*“Un caballero saca sonrisas donde un imbécil dejó lágrimas. Ah, pero al caballero sólo lo quieren como amigo”.*

**Bodycount** (sólo para ellas, claro): A las mujeres ya se las deja perder la virginidad antes de casarse, pero eso sí, que no disfruten demasiado...

*“La sociedad ha enseñado a las mujeres que es muy guay tener muchas parejas sexuales. Pero la verdad es que los hombres una de las cosas que más miramos, es el Bodycount, o sea el número de chicos con el que se ha acostado una chica. Os garantizo que, si tenéis un bodycount alto, quedáis descartadas”.*

### 3. Es importante conocer las características que debe tener una relación consentida:

- El DESEO mutuo es el principal ingrediente del consentimiento
- Debe ser libre y Consciente
- Debe existir entusiasmo ante cualquier tipo de relación sexual
- Implica un consenso entre todas las partes
- Debe ser continuado en el tiempo
- Siempre Reversible, puedes cambiar de opinión en cualquier momento

### 4. Hay que enseñar a no violar. Es importante dejar de enfocar las actividades de sensibilización hacia las chicas y poner el foco en los chicos.

### 5. Conocer al enemigo también ayuda. Aunque no lo creamos hay multitud de influencers jóvenes y adolescentes que lanzan multitud de discursos que hacen apología de la violencia sexual. Este punto lo desglosaremos en el capítulo dedicado a las TRIC.

### 6. Hay que hablar de sexo sin tapujos en casa y en las escuelas. La educación sexual está totalmente alejada de las inquietudes y realidades de la juventud.

Si no lo hacemos dejamos como escuela sobre sexualidad a la pornografía, que se caracteriza por la violencia.

#### Recomendamos:

Los terribles testimonios en Salvados de varias chicas al tener sexo violento sin su consentimiento.

<https://www.youtube.com/watch?v=QPtoEKlOrLU>



## Experiencias frente a la violencia

### La violencia...



Carlos

*"Te enseñan que lo que es la violencia física, la he sufrido porque he sufrido bullying. Pero te das cuenta de que yo tengo la capacidad de ejercer violencia y la ejerzo de diferentes maneras. Una vez que sabes cómo se ejerce, sabes reconocerla."*



Natalia

*"Creo que todas/os la tenemos súper integrada. Creo que hay que ser más sensibles a ella y capaces de detectarla. Señalarla y nombrarla porque lo que no se nombra no existe. Lo tenemos como algo físico y hay muchas violencias a nuestro alrededor. Yo lo veo en la VG, como se materializa en muchos aspectos, en el económico, el simbólico. Tenemos que empezar a marcar un poco más los límites en nuestra vida cotidiana. En nuestras vidas sufrimos diferentes tipos de violencia, aunque no nos cataloguemos como víctimas"*

### Experiencia con iguales



Raimundo

*"En la adolescencia pasé una época en la que solucionaba todo de manera agresiva. Me peleaba con amigos, en el instituto me peleaba también. Llegó un momento en el que me di cuenta que eso no era para mí y dije esto tengo que solucionarlo, tengo que tranquilizarme. Lo hice equivocándome mucho"*



José

*"En el sitio donde me crié primaba la fuerza. No podías dar signos de debilidad sino eras marcado. Aunque no me gustaba la violencia, era un niño miedoso, pero tampoco podía mostrar signos de debilidad. Siento mucha rabia, por el haber tenido que adoptar esa forma. Cuando alguien se pone por encima, utilizas esa forma chulesca, simplemente para protegerte porque te sientes más débil. Eso aprendí de pequeño, que no te tienen que pisotear y tienes que primero dar tú"*

### Con amigos



José

*"A mí me gusta saludar con abrazos, odio los golpes y he recibido rechazo de amigos que me decían, ¡a ver si van a pensar que somos maricones!"*



Rafa

*"Se hace como una especie de rito, de cómo tienes que comportarte para ser un chico fuerte, de verdad. A través de cómo nos hemos socializado en la violencia, te demuestro cariño o que me importas o que me lo paso muy bien contigo, pegándote"*

*"Si a la feminidad se le asocia con lo afectivo, darse la mano, un beso... de ahí me tengo que salir. Me salgo de ahí y me reafirmo en la violencia"*

*"Lo de insultarse con maricón o mariquita... es que si te sales de esa heteronormatividad que se espera de la masculinidad hegemónica tradicional, se cuestiona que eres un chico de verdad. Si eres un mariquita, no eres un hombre de verdad. Nos socializamos así, no mostramos afecto, vemos quien es el que manda, quien está dentro del grupo. Si lloras, a lo mejor estas fuera del grupo"*



María

*“A veces he visto amigos, a los que les pegaban otros amigos y les estaban haciendo daño. Cuando les he preguntado: ¿por qué no dices nada? Me han dicho que porque les iban a considerar débil y le iban a decir maricón”.*



Natalia

*“Yo creo que los golpes entre amigos forman parte de esta barrera corporal, de la afectividad lo justo y de no mostrarse muy afectivo de la forma en la que se muestra la feminidad. Se asocia afectividad con lo femenino y lo femenino con debilidad de alguna manera.”*

*“Maricón significa que eres una persona afeminada e insultas a una persona con eso, porque lo consideras negativo. Todo el rato demostrar virilidad y que estas en lo opuesto a lo femenino y eso es lo que marca el poder.”*



Jorge

*“Yo lo he hecho por miedo a estar sólo, en la adolescencia, más que por el sentido de pertenencia.”*

*“Yo lo veo con el déficit que hay en la masculinidad de expresar las emociones. Para que no se cuestione mi masculinidad no puedo decir lo que siento porque no es de hombres, y te pego”.*



Raimundo

*“Yo he roto el silencio para ponerme a su altura. Sentirme igual de macho”.*



Vane

*“Al final son tres personas las que están en ese nivel de agresividad o de masculinidad. Si lo dijéramos antes, habría otras personas que tampoco se sienten cómodas”.*



Jesús

*“Lo hablo con un amigo mucho: La cantidad de abrazos que no nos hemos dado por la mierda esta”.*

## **Violencia de género**



Natalia

*“Es una cuestión de educación. No nos vamos a dar cuenta de las cosas si no estamos acostumbradas a identificarlas y a verlas. Muchas cosas que antes no detectaba, ahora soy capaz de verlas y aun me quedan muchas cosas por ver. Nombrarlas no es tan fácil.”*

*“El hecho de que esté tan invisibilizado y que no nos demos cuenta, es lo poderoso”.*



## **Violencia sexual**



José

*“Mi madre me dijo que el hombre tiene una necesidad (de sexo). Yo le dije no mamá, y me dijo ¡¿No?! Está muy bien calao el mensaje”.*



Carlos

*“Creemos que la violencia sexual es por parte de un desconocido. Estamos acostumbrados a ver la violencia y todo el tema de género, del abuso, del acoso, todo el tema sexual con la imagen de alguien que viola, desconocido o muy poco conocido.”*

*“Esto es lo que nos han metido en la cabeza, sobre todo a nosotros, de lo que es tener una pareja en relación al sexo. Pero ¿qué pasa cuando la violencia es con gente a la que amas, con la que tienes mucha confianza? La mujer acaba diciendo que si pero en otras no hay ni consentimiento y se pasa por el aro. Son violencias garrafales, súper graves pero no están en el imaginario colectivo.”*



Jesús

*“Ves que hay gente que normaliza estas situaciones. Ojo con la violación dentro de la pareja heterosexual”.*

*“Esa es la movida, que es algo súper cotidiano y es lo que no te hace encender las alarmas”.*

*“Claramente se veía a mi pareja que no estaba muy a gusto y aun así he metido el germen de (intentar convencerla). He pedido perdón al darme cuenta, pero igual le obligo a decirme, bueno no pasa nada. Igual pido perdón por quitarme el marrón de has insistido, eres lo peor, cuando a lo mejor es bueno chato has aprendido y no vuelvas a repetirlo.”*

## **Actuar ante la violencia**



Jesús

*“Yo no me habría atrevido a decirlo jamás. Aunque no me gustara nada, no me habría atrevido”.*

*“Ahora cuando no se trata de mis amigos, lo he hecho utilizando siempre la herramienta del humor, porque siento que sino no voy a ser parte del grupo si muestro estas cosas. El miedo nace de la no pertenencia al grupo. Si no hago esto, estoy fuera.”*

*“El debate público está ahí para todos nosotros y no en todos ha permeado. El debate público ha sido una herramienta espectacular para darse cuenta, pero si no te revisas, si no quieres revisarte, si no quieres pensar en que lo que te pasa a ti, por mucho que te consideres aliado feminista, no vas a llegar a darte cuenta.”*

*Hay que querer, y es un camino larguísimo. E incluso queriendo, puedes caer en las mierdas, a mí personalmente me pasa, pero ahí está. El principio del camino es querer.”*



Marco

*“Cuando estas con personas que no tienes confianza y ves algo que no te gusta... Está ahí la incomodidad, no saber si decirlo o no, no saber cómo decirlo, si te va a suponer algún riesgo, dependiendo de quien sea, si es en el ambiente laboral, por ejemplo. Algo que te pueda repercutir si dices que algo te está sentando mal”.*

*“He tenido suerte de que en mi círculo, en mi instituto y en la universidad, he tenido gente que me enseñaba y empezaba a darme cuenta de algunas cosas. Empecé a buscar información, a abrir los ojos, a contactar con otra gente. No es un momento exacto, intervienen muchos factores”.*



Eduardo

*“En mi caso es importante la opinión pública empiece a visibilizar las cosas y no se quede sólo en el ámbito privado”.*

*“A mí me ha influido participar en una asociación, compartir con otros hombres, donde nos tratamos de otra manera. Eso vivenciarlo, fue un después para mí”.*



Natalia

*“Sí que hay que partir de la voluntad de darse cuenta, pero tenemos que partir de la base de que estamos en una sociedad patriarcal. Tenemos cosas tan integradas, que hasta no somos capaces de ponerles nombre.”*



Rafa

*“Es un proceso gratificante pero duro a nivel personal porque te das cuenta que has violentado”.*



Carlos

*“Psicológicamente huyes para estar seguro”.*



José

*“A mí me vienen imágenes a la cabeza donde has hecho las cosas mal y genera mucho conflicto. He sentido angustia, porque abandonas la comodidad o la ignorancia, dándote cuenta de lo que realmente hay”.*



Raimundo

*“Fue ver que era algo que no era positivo para mí ¿Es realmente lo que yo quiero hacer? ¿Así quiero resolver los problemas? Esa toma de conciencia es muy personal. Una voz interna que apareció con la edad.”*



## 6. Privilegios y usos del espacio

---

En esta pieza del puzzle abordamos una de las partes fundamentales que sostienen la masculinidad hegemónica tal y como la conocemos, y que permiten que la rueda del patriarcado continúe girando. Puede ser que los privilegios patriarcales te parezcan más un término vinculado al ámbito académico y a una teoría social, que un objetivo a trabajar directamente con la población adolescente.

Sin embargo, los privilegios patriarcales tienen mucha relevancia, pero es verdad que a la vez pueden suponer uno de los apartados más complejos de abordar y trabajar con ellos. Quizás porque la propia palabra, como ya hemos mencionado, induce a pensar en un concepto muy teórico y lejano a la gente adolescente y, además, porque tener privilegios implica dar por hecho que todo el mundo vive igual que tú. Pero si se hace el ejercicio de parar a pensar, ¡existen claras evidencias de ellos!

Esta dificultad para reconocerlos y detectarlos tiene una explicación, y es que la construcción de estos privilegios y de la «mente patriarcal<sup>1</sup>» lleva elaborándose desde hace más de 4.000 años<sup>2</sup>. Es decir, lo que ahora entendemos como privilegios, llevan naturalizándose y normalizándose como derechos masculinos y patriarcales desde hace muchísimo tiempo.

Por ello y desde nuestras experiencias como profesionales en la sensibilización de adolescentes dentro de este ámbito, os proponemos un viaje a través del cual se pueda entender: qué son y qué suponen los privilegios patriarcales, por qué es tan necesario abordarlos en estas edades, así como, algunas propuestas socioeducativas que puedan facilitaros el trabajo de sensibilización y concienciación a la población adolescente. En especial, aquellas relacionadas con las masculinidades, en aras de conseguir relaciones libres de violencias y más equitativas.

### ¿¿Privilegios?! ¿¿Qué es eso de privilegios?!

Quizás cuando tratamos conceptos complejos de visibilizar y analizar, puede ser interesante ir a la raíz de los mismos. Por eso, ¿de qué hablamos cuando hablamos de privilegios?

Un privilegio según la RAE es la «exención de una obligación o ventaja exclusiva o especial que goza alguien por concesión de un superior o por determinada circunstancia propia». A partir de esta definición, podemos especificar entonces lo que supondría un privilegio masculino o patriarcal:

1. López, J. F. (2021). *Onvres. Reflexiones sobre la masculinidad*. ANAYA MULTIMEDIA.

2. Lerner, G. (2022). *La creación del patriarcado*. Hatakarak.



Para comprender los privilegios es necesario tener una mirada global de la posición que ocupa cada persona en el mundo. Hay un trabajo individual y personal pero también colectivo.

### **Perspectivas desde las que trabajar los privilegios: mirada de género e interseccional**

Existen muchos tipos de privilegios, pero en nuestro caso, nos centraremos en aquellos otorgados por el sistema patriarcal a los hombres, es decir, realizaremos este análisis partiendo de la categoría del género.

¡Atención! Esto no quita, que este trabajo necesite tener siempre en cuenta la perspectiva interseccional, de la que más adelante hablaremos.



El sistema de género y sexista jerarquiza y crea relaciones de poder:



Como podemos ver en la imagen, fruto de estas relaciones de poder vinculadas directamente al patriarcado y al androcentrismo, podríamos decir que surgen los beneficios y privilegios masculinos y patriarcales como resultado de la jerarquización masculina.

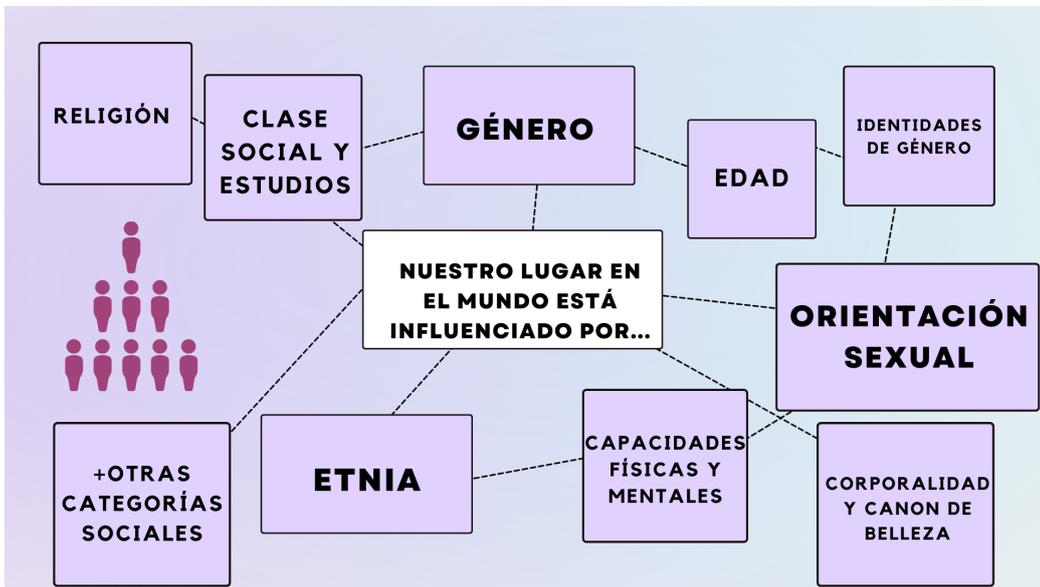
**La mirada interseccional para comprender los privilegios:**

El lugar que ocupamos en el mundo está fuertemente influenciado por las categorías sociales a las que pertenecemos. Dependiendo de ellas, viviremos diferentes realidades, algunas personas sufrirán opresiones en múltiples espacios por este motivo, y otras ostentarán privilegios por su pertenencia a ciertas categorías.

Ninguna persona vive al margen de ellas. La elección de pertenencia no es voluntaria. Desde nuestro nacimiento ya estamos influenciadxs por estas categorías, las cuales atraviesan nuestra identidad. Por ello, queremos explicar los privilegios masculinos también incluyendo esta mirada. Este término definido por la académica Kimberlé Williams Crenshaw en 1989, nos permite analizar cómo distintas características biológicas, sociales y culturales, así como otras características identitarias convergen, e interaccionan muchas veces de manera simultánea en múltiples niveles. Explicar el origen y el significado de éstos, es el primer paso para la sensibilización. Necesitamos explicarles y que comprendan de dónde vienen y porqué es importante hablar de ellos.



## ¿Qué lugar ocupamos en el mundo?



Estas categorías sociales están directamente vinculadas al sistema social, cultural y económico en el que vivimos. Explicado de manera resumida, a partir de estas categorías sociales y su confluencia e interacción dentro del sistema, se da lugar a la aparición de los privilegios, las opresiones y las discriminaciones. Por esto, el mundo y la vida no es igual para, por ejemplo:

- Quienes han sido **educados como hombres** VS. quienes han sido **educadas como mujeres y personas con identidades diversas** → **Influencia del Sistema Patriarcal**
- Quienes son **heterosexuales** VS. **lesbianas, gays, bisexuales, otras orientaciones sexuales** → **Heteronormatividad impuesta a través del Sistema Patriarcal**
- Quienes tienen la **piel blanca/origen europeo/occidental** VS. **personas racializadas, afrodescendientes, minorías étnicas, etc.** → **Influencia de un sistema racista.**
- Quienes **no presentan diversidades funcionales, enfermedades mentales/físicas, etc.** VS. **personas con diversidad funcional** → **Influencia de un sistema capacitista**\* (\*discriminación o prejuicio hacia las personas que tienen alguna diversidad funcional)
- Y un largo etcétera...

En este sentido, los privilegios dan como resultado la jerarquización social de las personas. Esto significa que NO todas las personas parten del mismo punto ni se enfrentan a las mismas realidades. Los privilegios protegen a las personas privilegiadas y hacen creer que todxs tenemos las mismas oportunidades de acceso a los derechos sin tener en cuenta realmente donde nos sitúan y el lugar que ocupamos en el mundo (la cultura, educación, valores, comunidad...).



## ¡Yo no tengo privilegios! Si ya somos “iguales”, ¡que más queréis!

Seguramente te suene la frase del título o al menos una parte de ella. Tranquilo, es normal. Este tipo de afirmaciones se suelen escuchar mucho en estos últimos años y están muy conectadas al fenómeno reactivo que supone el neomachismo 2.0. y que conecta tan bien con los adolescentes.

Este neomachismo lo que hace es disfrazar de aparente neutralidad y justicia los mismos valores patriarcales y defensores de la masculinidad hegemónica que llevan construyéndose desde hace miles de años. Básicamente, podríamos aplicar a este movimiento la conocida frase: cambiar todo para que todo siga igual (El Gatopardo, 1958). Es decir, cambiar la forma y el mensaje, pero no el fondo.

### **Privilegios y permisos patriarcales VS. «la cultura del esfuerzo» (meritocracia): perpetuando el espejismo de la igualdad**

El trabajo en torno a los privilegios requiere mucho esfuerzo, primero porque hay que desmontar este discurso políticamente correcto en el que se envuelve el machismo de siempre y segundo por el conocido «espejismo de la igualdad<sup>3</sup>» que se conforma como un mecanismo desde el que seguir ocultando la desigualdad y que impide ver la incidencia real del machismo sobre todas las personas en la actualidad.

El primer paso para la deconstrucción de este discurso es reconocer los privilegios que les otorga el patriarcado a los chicos y a los hombres.

Los privilegios forman parte del sistema de desigualdades, responden al normal funcionamiento del patriarcado, aunque se traten de vincular a méritos individuales y elecciones personales.

Para desmontar afirmaciones vinculadas a la llamada “cultura del esfuerzo” y al “espejismo de la igualdad” tales como: “las chicas no juegan al fútbol porque no quieren” o “las mujeres no son jefas porque no quieren”, podemos proponerles realizar un análisis de ese tipo de frases desde una mirada de género e interseccional.

Esto no significa que las personas que llegan a cumplir con sus objetivos vitales o tienen buenos puestos de trabajo no se hayan esforzado, pero ante mitos y creencias así, sí es importante hacer mención a lo que hablábamos en el anterior apartado. Cumplir con una serie de categorías permite y facilita tener más oportunidades en la vida, por ejemplo, un hombre que cumple con los mandatos de género hegemónicos no sabrá que significa ser discriminado específicamente por su identidad masculina. Porque ser hombre dentro del sistema patriarcal es beneficioso.

3. Valcárcel, A. (2011). Conferencia “Raíces de la violencia de género y claves para su erradicación.”



## ¿PRIVILEGIOS VS. CULTURA DEL ESFUERZO?

Se entiende como cultura del esfuerzo o meritocracia la idea de que con mucho esfuerzo y sufrimiento personal se puede llegar a lo más alto, hasta conseguir todo lo propuesto, sin tener en cuenta la posición social que se ocupa en el mundo.



### Muy bien, entonces, ¿cómo puedo trabajar los privilegios y permisos partiendo de este paradigma?

Para el abordaje de los privilegios y el trabajo con adolescentes en torno a las masculinidades positivas lo más efectivo y desde donde empezar la revisión y toma de conciencia puede ser la aplicación de metodologías participativas y grupales:

1. Por la etapa vital en la que se encuentran, el grupo de iguales ejerce una fuerte influencia y cobra especial importancia por el efecto socializador que tiene sobre ellxs.
2. La metodología participativa fomenta que el grupo haga suyo el tema y participe desde sus experiencias. Trabajar de manera conjunta en un tema común y compartido como es el haber sido educado como hombre en el sistema patriarcal.
3. Interpelarles directamente como un grupo social que también ha sido educado desde el género. Nos hemos dado cuenta que la masculinidad la vinculan directamente a su identidad, existe un orgullo de pertenencia, salvo cuando se señalan las repercusiones negativas que tiene la masculinidad sobre otras personas e incluso sobre sí mismos. Es entonces cuando podemos escuchar mantras negacionistas como: *“no todos somos iguales y no todos hacemos eso”*.



## Reconocer los privilegios masculinos y patriarcales

Reconocer los privilegios desde la situación de privilegiadx no siempre es sencillo, a todas las personas nos remueve y nos genera emociones. Consideramos importante para la deconstrucción de estos privilegios tener presente en todo momento estos tres ítems:

**LA MIRADA PROPIA Y AJENA**

Cómo se ven ellos y cómo les ve el resto de personas con respecto al modelo de masculinidad hegemónico.

Por ejemplo: Yo como individuo puedo sentir que no ejerzo violencia (verbal, física, sexual...) pero desde la mirada ajena (Socialización diferenciada) se sabe (funciona como amenaza) que en cualquier momento un chico puede utilizarla para resolver conflictos y ejercer el poder.

**LOS PRIVILEGIOS**

Los privilegios se tienen incluso aunque no se haga un uso consciente de ellos.

La socialización diferenciada les ha otorgado como hombres esta posición en el mundo, estableciendo estos privilegios como una norma cultural y en definitiva como una ventaja cotidiana invisible.

Los privilegios normalizan formas de violencia y situaciones que suponen una pérdida de derechos para las chicas y para otras personas con identidades diversas

**EL GÉNERO**

La toma de conciencia sobre su situación de privilegio pasa por hacerles conscientes que ellos también tienen género, tal y como dice Octavio Salazar.

Esta toma de conciencia requiere que los chicos también se pongan las "gafas violetas", comprendan que es algo educacional y que si bien no tienen la "culpa" de tener privilegios, una vez que son conscientes de ellos, **SÍ TIENEN RESPONSABILIDAD** en no continuar perpetuándolos, y comprender la situación de desventaja que viven las chicas y otras personas con identidades diversas con respecto al género

Es probable que durante el proceso aparezcan resistencias relacionadas con el discurso neomachista y negacionista. Algunos de estas afirmaciones pueden ser:

- "A mí también me han gritado cosas por la calle"
- "A los hombres también nos asesinan y nadie habla de los 30 hombres asesinados este año por mujeres"
- "Los hombres hacen los trabajos que requieren mucha fuerza física y no veo a las mujeres quejarse"
- "Cualquier cosa ya es acoso ahora"
- "Sí, pero no os quejáis de no pagar en las discotecas"
- Etc., etc., etc.

Cuando nos encontremos con esto, una de las claves es remitirnos al propio sistema de género, a los estereotipos, al uso de la violencia entre hombres y a los mandatos impuestos por la propia masculinidad hegemónica.



Sí, estos mandatos parten del mismo punto (sistema patriarcal), pero ¡atención!, aunque el patriarcado genera incomodidades a los hombres, como ya decíamos en el apartado de educación sexista, no es equiparable a la situación de desigualdad que viven las mujeres, personas con otras identidades y a hombres con otras expresiones de masculinidad.

También es importante tener en cuenta que la negación de estos privilegios genera situaciones de gran injusticia para las personas que son discriminadas por este sistema. Por ello, es clave fomentar la empatía y generar espacios de reflexión donde puedan hablar de las emociones que les generan ciertas situaciones como, por ejemplo, el miedo tan presente en la vida de las mujeres en ciertos espacios y situaciones, tales como volver a casa de noche.

### ¿Y de qué privilegios hablamos?

Los privilegios cumplen una función y una serie de características:

- Son ventajas cotidianas.
- Pasan desapercibidos por parte de quienes los ostentan e incluso para quienes padecen su repercusión.
- Son habituales, naturalizados y normalizados.
- Sostienen desigualdades.
- No siempre se es consciente de ellos y no tienen por qué ejercerse de manera intencionada.
- En este caso, contribuyen a mantener la hegemonía y el poder masculino.
- Vienen puestos “de serie”, no son voluntarios.
- Se pueden entender como una pérdida de derechos de quienes no los ostentan.

### Listado con algunos de los privilegios patriarcales

Privilegio patriarcal	Desigualdad
Ocupar el espacio público sin temor a sufrir acoso o agresión sexual por ser hombre.	Sentir el espacio público como una amenaza donde poder sufrir acoso o agresión sexual por ser mujer.
No te enseñan a ir con miedo por la calle, recibes menos control parental cuando sales, sientes más libertad.	En el caso de las mujeres, desde pequeñas se les inculca el miedo a que les pueda ocurrir algo en la calle (porque pasa por ser mujeres). Probablemente recibas bastante más control parental: hora de llegada, con quien vas, el mensaje “ya estoy en casa”. Etc.



Sentirte incluido en todo momento dentro del lenguaje. El uso del masculino como neutro y universal.	Tener que sentirte incluidx dentro del lenguaje, lo que se traduce en invisibilizar otras realidades. "Lo que no se nombra, no existe"
Visión androcentrista del mundo. El hombre como universal y ejemplo neutral. Únicos pensadores y creadores, gran importancia y reconocimiento a sus conocimientos y aportaciones.	Invisibilidad de las mujeres, de personas con otras identidades, y realidades. Negación de las aportaciones y contribuciones realizadas en el mundo por su parte.
Sexualidad activa (los hombres heterosexuales) cuantas más relaciones sexuales más valoración social, no reciben insultos por ello, ni siquiera "golfo" conlleva una connotación negativa.	Sexualidad reprimida, es más, cuantas más relaciones sexuales hayas tenido peor valoración social tendrás. Recibes insultos y desprecios por ello. Te conviertes es un objeto.
Cuando nace un niño no le perforan las orejas para diferenciarte de las niñas. Si deciden ponerse pendientes es cuando pueden hacerlo por decisión propia.	Al nacer a las niñas se les perforan las orejas (¡con el dolor que produce!) para ponerles pendientes y así diferenciarles de los niños, de esta manera ya se empieza a tratar de manera diferente.
Te puedes identificar con infinidad de personajes masculinos (héroe, valiente, salvador, gracioso...) siempre eres protagonista.	Muy poca representación y con una personalidad muy estereotipada. No hay referentes diversos. Personajes secundarios o "floreros" del protagonista.
Nadie te presiona para que te depiles y si puedes hacerlo, es por elección propia.	Imposición de depilarte, escucharás afirmaciones como que la depilación "es por higiene" si no te depilas eres una "guarra" ...
A la hora de ligar (contexto heterosexual), me puedo permitir rechazar a una chica si no me gusta, sin tener miedo a que termine acosándome, insultándome o agredándome.	A la hora de ligar (contexto heterosexual) tengo miedo a rechazar a un chico que no me gusta por miedo a que me insulte, agreda, acose o no entienda mi no.
Mi opinión como hombre va a estar más valorada por considerarse neutral y universal. Seré escuchado y podré ocupar el uso de la palabra sin sentir que quito espacio a otras personas.	Mi opinión como mujer u otras personas con otras identidades no van a ver valoradas sus opiniones de igual manera que si hablara un hombre.

Si quieres conocer más ejemplos, puedes echar un ojo al test "Cómo de privilegiado eres", muy útil para el trabajo con adolescentes: <https://www.buzzfeed.com/beatrizserranomolina/como-de-privilegiado-eres>

\*Algunos de estos privilegios no significan que la situación de desigualdad se equipare, sino más bien que las personas que no disfrutaban de esos privilegios, accedan a espacios o vivan en igualdad de condiciones esas situaciones. Es importante comprender que, si es un privilegio, no es un derecho, es decir, ostentar privilegios significa que hay personas que no disfrutaban de esa misma situación o la respuesta a esa situación es desigual.



## El club vip de la masculinidad hegemónica (test de los privilegios patriarcales)

Una de las formas de trabajar los privilegios con la adolescencia puede ser desde el humor. Podéis invitarles a salirse de su zona de confort a partir de una dinámica desde donde tomen conciencia de su situación de privilegio.

Os proponemos este trabajo a partir de la creación del club de la masculinidad hegemónica y su cupón de fidelización. Podéis plantearles un test de preguntas de SI o NO, con afirmaciones (lo más neutrales posibles, para evitarnos resistencias antes de empezar). Estas preguntas girarán entorno a los privilegios y beneficios de los que disfrutan de manera natural e invisible por haber sido educados como hombres.

Cada vez que respondan afirmativamente tendrán que pegar un sello como el que podéis ver en la imagen. Cuantos más sellos pongan, más privilegios habrán reconocido tener y más cercanos a pertenecer al club vip de la masculinidad estarán. De esta manera también abordamos la pertenencia a la categoría social hombre. Un ejemplo de las afirmaciones podría ser: puedo usar la violencia para resolver los conflictos con mis amigxs y nadie se molesta porque es lo normal. Luego volvemos a ser amigxs.

El resultado será haberle puesto nombre a lo invisible y desde ahí realizar la reflexión:

1. ¿Cumplir con esta masculinidad me hace ser VIP? (respetado, escuchado, valorado por mi grupo) y ¿soy consciente a diario de estas cosas?
2. ¿Me gustaría seguir perteneciendo a este club siendo consciente de lo que supone para quienes no pertenecen a él? (desigualdad, miedo, violencia...)





## Experiencias vitales



Marco

*“Yo he dibujado un emoji con las gafas puestas, porque quería simplificar lo que es a veces estar o ser ciego a lo que pueden esperar de ti o a lo que tienes tú que el resto no. Sí que es verdad que comparto un poco las sensaciones de Senén, por ejemplo, sí que es verdad que cuando te das cuenta de ciertas actitudes que tienen contigo simplemente por ser hombre, hetero, pues yo que sé, sí es algo que te hace sentir incómodo, incómodo cuando lo percibes o cuando te das cuenta que has podido sacar un beneficio en algún momento e incómodo porque sabes que en principio eso va a seguir así, o sea por ahora no veo un cambio o por lo menos yo, dependiendo de en qué círculos me veo no percibo un cambio en el que pueda estar a gusto, sabiendo pues que hay otras personas, generalmente mujeres. Vamos que te hace sentir incomodidad, sobre todo (cuando se es consciente de ellos)”.*

*“Que los privilegios están en todos los ámbitos, que cuantos más rasquemos más hay”.*



Eduardo

*“La percepción de dónde están nuestros privilegios no es fácil, ni tener conciencia de ellos, porque es verdad que no es algo que tienes que expresar ni verbalizar”.*



Natalia

*“Me veo mucho con el tema del racismo y con las personas racializadas igual. Y hablando con un hombre me dijo una cosa que creo que tiene mucha razón y es que más que pensar en culpa, tenemos que pensar en responsabilidades, estamos dentro del sistema y queramos o no, en lo que nos hemos construido. Yo creo que la clave para nosotrxs sería transformar esa culpa en responsabilidad y en acción. Haciendo pequeños cambios y siendo consciente de que todo lo que tenemos y de todo lo que nos queda”.*

*“Con el tema de los privilegios, yo creo que muchas veces caemos en el error de querer hacer como una escala de ver quien sufre más o de ver quien lo pasa peor y creo que no es así. O sea evidentemente todxs tenemos nuestras dificultades en la vida y yo creo que el tema de los privilegios y la opresión hay que verla desde cómo se cruzan en situaciones concretas. ¿Yo he sufrido mucho por ser mujer, he tenido mis opresiones por ser mujer?, sí. ¿Tengo que reconocer que una mujer racializada va a sufrir más que yo?, sí. ¿Eso quita mis opresiones que yo he sentido? No. Y en el caso del resto de opresiones me parece un poco lo mismo. No es menospreciar el sentimiento de nadie, sino verlo desde las situaciones específicas, que es un poco lo que dice la interseccionalidad”.*

*“El protagonismo como privilegio patriarcal en todos los espacios: en la calle poder transitar el espacio público sin miedo, no tener que medir a qué hora me voy a casa, o si me voy sola, también el diseño de las calles desde una perspectiva masculina, no se tiene en cuenta los espacios sin luz, los callejones y todo eso, espacios que pueden generar incomodidad a las mujeres...”.*



Jesús

*"[Los privilegios] Son un peso grande que poco a poco voy quitándome porque voy tomando conciencia y voy cambiando, pero, aun así, hay un millón de cosas de las que darme cuenta y que me impiden tener una evolución como yo quisiera como persona. Por un lado, bien porque los puedo ir trabajando y puedo saber cuál es mi lugar en el mundo como hombre, blanco y hetero y a la vez hay millones de cosas de las que no me doy cuenta que siguen ahí y siguen siendo una losa [...] En plan de... "eh, chicos si esto es lo que toca y te tienes que poner con esto" entonces no puedes colocarte en el lugar de la víctima [...] todavía me queda un camino gigante por recorrer, pero bueno a la vez por sacarle el puntito bien...también gracias a mujeres con las que he participado en colectivos, que me han dicho "chato esto es lo que hay, te tienes que dar cuenta".*

*"Como entres en la culpa, en sentirte culpable, se acabó el proceso. Te retroalimentas en la mierda que estás sintiendo y se acabó avanzar. Entonces eso es super clave, yo creo. Pero ver que cero culpas, más bien responsabilidad y trabajar claro [en reconocer los privilegios]."*

## ¿Qué puedo hacer con mis privilegios ante ciertas situaciones?

Por ejemplo, cuando se les pregunta cómo responderían a una machistada en el grupo de colegas:



Marco

*"Sí me ha sucedido en un contexto formal, yo juego en un equipo de baloncesto, mis compañeros son hombres y sí que hay comentarios sobre alguna jugadora o árbitra, y sí que me he sentido empoderado para poder decirlo, e incluso arropado por suerte por otros compañeros, pero a raíz de ahí ya sí que surgen otro tipo de relaciones o comentarios...lo sueltan pero con la coletilla de "pero sin ofenderte eh, que sabemos cómo te pones/os ponéis" "que yo tengo una hija"...yo, por ejemplo, no he visto avance, al final te intentan respetar a ti pero no es algo que haya hecho como un cambio de chip de "hostia es verdad, yo mientras estoy jugando, no puedo hacer un comentario sobre la árbitra... pero no es un cambio suyo hacia él, es un cambio hacia mí, no voy a decirlo delante de él por si acaso, porque sabemos cómo te pones, etcétera".*



Jesús

*"Y que otra vez volvemos a la camaradería, que es pues el respeto, si lo queremos llamar así, a otro hombre, pero no es el respeto a la mujer que realmente estás ofendiendo con el comentario".*

Cuando por ejemplo un hombre vuelve a explicar lo que ya ha comentado una mujer:



Carlos

*"En estos casos yo intento usar el humor si la situación es distendida, por ejemplo, puedes decir "vamos como acaba de decir ella" si es alguien con quien tienes confianza".*



## 7. TRICs

---

### 🇵🇷 Nueva realidad

La era digital ha cambiado nuestras vidas, sobretodo en la última década, donde se han producido cambios muy rápidos y una vertiginosa evolución de las nuevas tecnologías de la Relación, Información y Comunicación (TRICs). Nosotras, mejor o peor, hemos ido adaptando nuestra forma de relacionarnos, de trabajar y de sensibilizar sobre la violencia de género, sintiendo muchas veces que cuando consigues estar al día, ya ha salido algo nuevo.

En cambio, hay una generación de adolescentes, que adoptan la tecnología en un modo pleno, natural y fluido, parece que sin ningún tipo de esfuerzo. Se trata de tecnologías que forman parte de sus vidas desde que nacen, con las que aprenden, se divierten y con las que socializan. Vamos que... ¡Da la sensación de que tienen la cara pegada a una pantalla!

Como cualquier generación pasada, todxs hemos caído en decir el mantra repetido generación tras generación, “¡esto en mi época no pasaba!”, “¡nosotrxs nos relacionábamos!”, “¡Teníamos más inquietudes!”. (Seguramente sea porque tu cerebro se haya empeñado en olvidar lo malo y potenciar lo bueno.)

Aunque añoremos dinámicas del pasado, debemos asumir que las formas de relacionarse, de divertirse y de identificarse en la actualidad han cambiado, las TRICs han venido para quedarse y en nuestra mano está, estar al día y prevenir los riesgos que puedan tener.

Las nativas y nativos digitales han aprendido autodidactamente, sin tener guías. Ellas y ellos, en soledad, han tenido que autogestionar la información que reciben y criticar lo que ven. Ello ha generado lo que la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa (2010) ha denominado como la “orfandad digital”.

Además de cubrir esta necesidad de guiar y facilitar una relación más saludable y equitativa con las TRICs, las redes sociales contienen un potencial maravilloso para llegar a más personas, y son utilizadas por infinidad de jóvenes para promover narrativas alternativas a favor de la igualdad y generar movilizaciones internacionales para la transformación hacia un mundo más justo y sostenible.

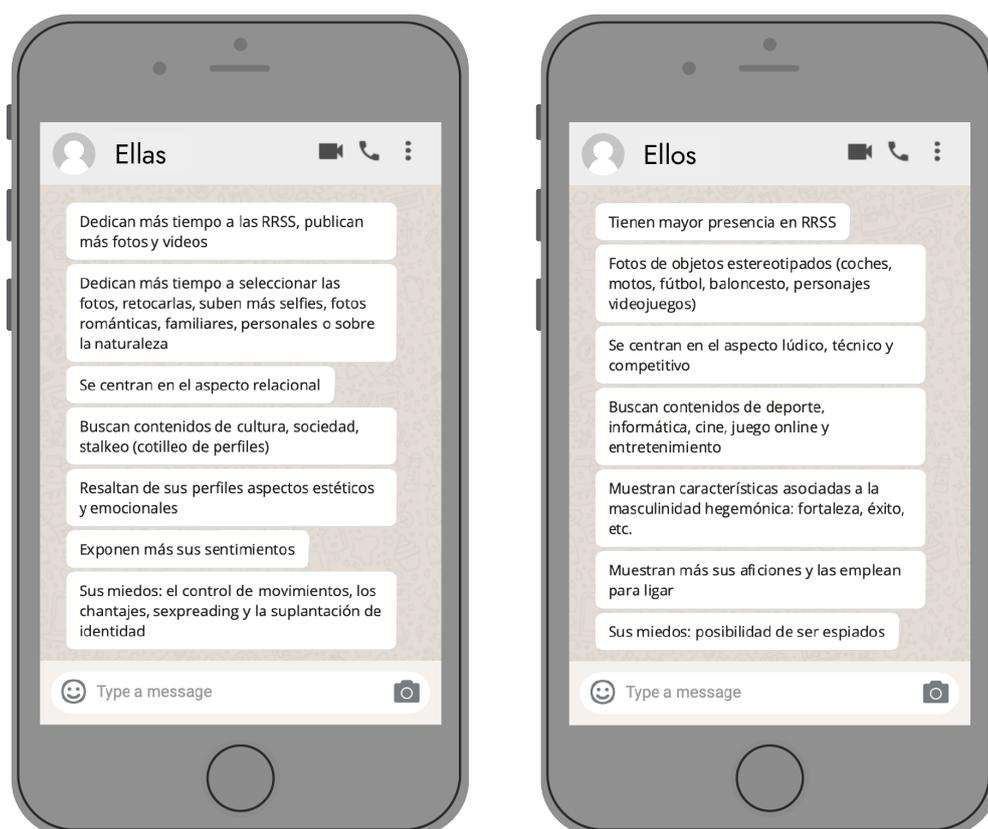
Persona mayor: esta generación no sabe apreciar nada, están todo el día con el móvil y...  
Yo:





## 🚩 Uso diferenciado de las redes sociales

Como no podía ser de otra manera, el uso de las redes sociales está atravesado también por el género y por la reproducción en muchos casos del sexismo y la violencia de género.



Las Redes Sociales tienen un gran papel en la socialización de adolescentes, por lo tanto, median en la construcción de las identidades de género. Aun así, no debemos demonizarlas, dentro de ellas también se encuentra la solución.

## 🚩 Enfermedades de Transmisión Digital

Tal y como ocurre con las ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual), las ETD son un problema cotidiano que afecta sobre todo a las generaciones más jóvenes que las emplean en mayor medida y que por tanto tienden a exponerse.

Muchas de estas ETD además suponen un mayor riesgo para las adolescentes y jóvenes. Si atendemos a los datos del Ministerio del Interior, las víctimas de delitos producidos en el ámbito digital son muy superiores en el caso de las menores (76% acceso e interceptación ilícita, 65% amenazas y coacciones, 73% delitos digitales contra el honor, 70% delitos sexuales).

En el caso de las victimarixs, un 76,98 % fueron a hombres y el 7,65 % menores de edad.



Pero existen otros factores que añaden riesgo para las adolescentes:

- Peores consecuencias sociales: la exposición de una foto desnuda de manera no consentida en redes sociales de una chica tendrá una repercusión social más negativa que para un chico. Esto tiene que ver de nuevo con el machismo
- Diferente percepción entre chicas y chicos sobre comportamientos que tienen que ver con la violencia o el acoso: Según Corral (2006) hay diferencias de género en cuanto al reconocimiento de un comportamiento propio como agresivo. Mientras que los chicos minimizan las agresiones ejercidas y las mujeres minimizan las recibidas.
- Diferentes vivencias: las consecuencias para ellas suelen conllevar tristeza, miedo e impotencia, mientras que ellos describen sentimientos de rabia con mayor frecuencia que de tristeza (Meras Lliebre, 2003).

Teniendo esto en cuenta, debemos de transmitir a los grupos adolescentes, ideas clave que les permita hacer un uso seguro y respetuoso de las nuevas tecnologías.

### Algunas violencias digitales ¿o no? Cada oveja con su pareja

¿Qué tal va ese inglés? ¿Crees que manejas todos los neologismos asociados a las redes sociales? ¡Te animamos a jugar! Une cada concepto con su descripción si es que puedes:

- |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Sexting <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> A. Acoso que implican a un adulto que se pone en contacto con un niño, niña o adolescente con el fin de ganarse poco a poco su confianza para luego involucrarle en una actividad sexual.                                                                                                                                                        |
| 2. Sexpreading <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> B. "Tildar de prostituta". Y eso es lo que se hace con muchas mujeres, ya sea por su pasado, por su presente, por su forma de vestir o por la razón que sea. Es un ataque a la libertad sexual de una mujer, que aún resulta más hiriente cuando se magnifica en redes sociales y cuando se dirige, como pasa en muchos casos, a chicas jóvenes. |
| 3. Sextorsión <input type="radio"/>    | <input type="radio"/> C. Envío de imágenes, vídeos o de mensajes de texto de contenido sexual. No es una cieberviolencia.                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4. Grooming <input type="radio"/>      | <input type="radio"/> D. Chantaje a una persona por medio de una imagen o contenido sexualizado o con connotaciones sexuales explícitas que esa persona ha compartido con alguien a través de Internet o teléfono móvil. La víctima es coaccionada para tener relaciones sexuales, producir pornografía o enviar más imágenes de contenido sexual.                     |
| 5. Slutshaming <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> E. Se envían por medios digitales fotos, vídeos o textos de carácter sexual sin el consentimiento de la persona que aparece en ellos.                                                                                                                                                                                                            |
| 6. Cyberstalking <input type="radio"/> | <input type="radio"/> F. Suplantación de identidad por robo de contraseña.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7. Phishing <input type="radio"/>      | <input type="radio"/> G. Es la persecución y/o amenaza repetitiva hacia una persona a través de internet y medios electrónicos, que puede derivar en una persecución real. El stalker, o perseguidor, puede ser una persona conocida de la víctima o no. Muy habitual en la violencia de género.                                                                       |

Resultados: 1C /2E  
/3D /4A /5B /6G  
/7F

---

## Ideas para protegerse

- Conocer las opciones de seguridad y privacidad de las aplicaciones antes de usarla
- No podemos controlar el alcance de lo que compartimos en internet: muestra solo lo que quieres que vean de ti.
- Evita rasgos que puedan delatarte: enseñar tu cara, algún rasgo significativo, tatuajes, pulseras...
- Importante saber que estas mostrando lo que hay a tu alrededor (fotos, poster, lugares...).
- Whatsapp, Instagram o Facebook no son buenas herramientas para compartir imágenes eróticas, existen otras más seguras como Signal, Frankly o Kaboom.
- Pon una pequeña marca para las fotos que envíes: cada destinatario una marca diferente. Si la foto sale a la luz, sabrás quien es el emisor.
- Descárgate alguna aplicación para encriptar el móvil, para evitar sustos si lo pierdes.

---

## Ideas para no violentar

- Elimina las imágenes o videos con carácter sexual de tu móvil y no lo compartas con nadie
- No utilices información de las redes sociales para investigar sobre la vida de nadie. Es acoso.
- No envíes fotos de tu cuerpo que no hayan sido demandadas. ¡Adiós fotopollas!
- No pidas ni robes contraseñas a nadie. Nada en el mundo lo justifica

---

## Red flags: ¿cómo saber si se está ejerciendo violencia de género en el ámbito digital?

Estas son algunas banderas rojas que deben saltar nuestras alarmas con adolescentes:

-  Comparte alguna red social con su pareja
-  Alguna vez ha tenido acceso a las contraseñas de su pareja o se las ha pedido (nada lo justifica)
-  Escribe constantemente a su pareja
-  Se molesta si su pareja le deja en visto
-  Investiga de vez en cuando el perfil de IG de su pareja (fotos, amistades, comentarios...)
-  Comenta los comentarios o amistades, aunque sea con humor que recibe su pareja (fotos de sus amigos, comentarios recibidos, etc)
-  Ha pedido la ubicación para saber dónde está



---

## Masculinidades positivas en redes sociales

Es cierto que podemos encontrar y encontramos un discurso muchas veces neomachista y que justifica la violencia de género en las RRSS, pero también hay infinidad de perfiles que pueden ser atractivos para adolescentes y jóvenes, y una herramienta genial para prevenir la violencia de género. Estos son algunos de ellos:

**Lionel S. Delgado:** @lio.del. Sexualidad

**Ibai Llanos:** @ibaillanos <https://www.twitch.tv/ibai/>. Videojuegos

**Javi Rollo:** @javirollo. Ilustración

**Reconfigurandonos:** @reconfigurandonos Masculinidades Conscientes y Desarrollo personal

**Ger:** [https://twitter.com/gersanc\\_](https://twitter.com/gersanc_). Humorista

**Memes Masculinidad Hegemónica:** @mememasculinidad. Memes sobre masculinidad hegemónica

## 🎮 Videojuegos y estereotipos

Los videojuegos se constituyen como la primera opción de ocio audiovisual en España, teniendo una ganancia económica muy superior al de resto de industrias culturales. Los videojuegos, al igual que ocurre con las Redes Sociales están atravesados por el sexismo y por la violencia de género y puesto que en la adolescencia es en la época vital donde más se consumen, es importante que hagamos incidencia en los mismos en esta pieza del puzzle.

Algunos datos:

- El 80% de los contenidos los producen hombres
- El 59% de los gamers son chicos/hombres
- Edades que más se consumen de 6 a 10 años (80%) y de 11 a 14 años (78%)

---

## Game over en igualdad de género

### **1. Industria masculinizada:**

La mayoría de contenidos están creados para hombres y chicos, y como era de esperar reproducen el sexismo y promueven un modelo de masculinidad hegemónica de lo más tóxico.



## **2. Estereotipos:**

Protagonistas únicos, activos y dominantes, que salvan y rescatan a las mujeres, que nunca van en un segundo plano, ni las complementan, ni están a su servicio.

Tipos duros: con una imagen fuerte y alejada del dolor. Nunca muestran las emociones de miedo o tristeza.



Que ven a las mujeres como: consumistas, superficiales, decorativas, hipersexualizadas, centradas en la imagen y la apariencia. Sus "encantos" están al servicio del hombre.

Además la diversidad brilla por su ausencia en cuanto a edades, tipos de cuerpos, color de la piel, identidad sexual, orientación sexual, etc

## **3. Acoso a las Gamers:**

Muchos chicos y hombres gamers insultan, menosprecian sus capacidades y acosan a las gamers por el hecho de ser mujeres.

Algunos ejemplos de mensajes denunciados por las gamers en #MyGameMyName:

*"Joder. Las tías sois muy malas, quedaros en la cocina"*

*"¡Calla puta! ¡Vete a fregar!"*

*"¡Cállate, calla y cómeme la polla!"*

Puedes conocer más experiencias en el IG @feminismoen8bits

Es por ello que algunas de ellas utilizan pseudónimos masculinos, nombres neutros y moduladores de voz en los juegos en línea.

Algunos gamers se han puesto en la piel de estas jugadoras para probar que se siente. Este es un ejemplo de ello: <https://youtu.be/tjKxYd4z3pl>. Más experiencias en <http://www.mygamemyname.com/es>

## **4. Apología de la violencia:**

Los videojuegos normalizan la violencia y cada vez lo hacen de una manera más realista. La violencia de género está presente. Un ejemplo es el conocido videojuego GTA (Grand Theft Auto), el protagonista es un prostituidor y después de violar a las chicas, las asesina.



## Videojuegos alternativos

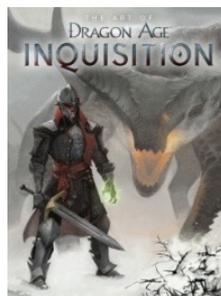
### Uncharted. The lost Legacy:

Ha resignificado el papel de Chloe Frazer, que anteriormente tenía una imagen muy estereotipada y sexualizada. El juego dignificó al personaje, le dotó de una historia, un pasado, motivaciones, sueños... También aparece una relación de sororidad con otra personaje Nadine Ross.



### Dragon Age. Inquisition:

Videojuego de aventuras donde aparecen modelos diversos de feminidad (valientes, con relevancia histórica, lideresas, no cosificadas) y masculinidad (muestra sentimientos, miedo y vulnerabilidad), piden ayuda, aparece la diversidad de orientación sexual y personajes trans.



### Life is Strange:

Sus protagonistas son Max y Chloe, dos amigas que, por contextos que reúnen sus experiencias de violencia en común, desarrollan una relación de sororidad. Para destacar es la ruptura de estereotipos en ambos casos, la aparición de violencias derivadas del sistema patriarcal y la importancia que se le da a las emociones generadas por la evolución de la narrativa en el juego.



### Chuka:

Una youtuber gamer de tan solo 13 años que tiene que enfrentarse a sus youtuber gamer haters, que la atormentan con burlas y comentarios críticos incluso en sueños. <http://www.chukagame.com/>



### Tampon Run:

Juego de estética pixelada (al estilo de los antiguos de 8 bits) para iOS en el que una chica debe arrojar tampones para destruir a sus enemigos e ir recogiendo más para poder saltar. El título está inspirado en un suceso bastante surrealista que ocurrió en 2013 en Texas, donde la policía confiscaba tampones y compresas a los asistentes al capitolio que iban a votar un proyecto de ley anti- aborto porque podían ser usados potencialmente como armas arrojadas.





## Experiencias vitales entorno a las redes sociales



Carlos

*"Las RRSS me han servido mucho para hacer red. Sin ellas no me habría enterado de este grupo, por ejemplo. Te permite conectar con gente incluso de otros países y es súper interesante".*

*"Las RRSS me han servido para conocer gente con inquietudes culturales similares a las mías, por ejemplo en foros de videojuegos. Para mí es importante cómo se genera cultura, me fascinan los fanfictions. Hay gente que escribe mejores ficciones que los autores, gente con más conciencia feminista".*

*"A ver si no habré ligado yo con apps de ligar, sobre todo con chicos. A mi marido lo conocí con una de esas".*



Jorge

*"Tengo 20 años y me he criado con ella. Trabajo con ella, me entretengo con ella, me relaciono con ella. Lo hubiera pasado fatal si no la hubiera tenido en la pandemia... Creo que con un uso correcto es una herramienta para mejorar la sociedad y conocer más el mundo".*

*"No usamos RRSS de la misma manera (chicos y chicas). La educación sexista que hemos recibido se ve hasta en las publicaciones que te salen. A mí me salen sobre deportes, coches, animales, luego veo el perfil de un amigo mío y no le salen nada más que chicas, a otra amiga gatitos y maquillaje. Va filtrado en lo que cada uno ve y eso está integrado en la educación. Si hay una educación sexista, el cómo usamos RRSS va a ser sexista también".*

*"Yo ponía fotos con mucha chulería, mucho estereotipo, mucho lo que debía ser, lo que tenía que mostrar".*



Natalia

*"No estoy demasiado presente en las redes, las uso mucho pero no siento que esté presente en ellas".*



David

*"Y el tipo de música que sacan el story yo lo veo también muy diferente".*



Senén

*"Yo ahora pondría una foto llorando, que nunca vi eso en IG. Implica una autoestima fuerte y un apoyo grupal".*

## Cuerpos y normatividad



Carlos

*"Con un físico normativo tienen más seguidores".*



Natalia

*"En el IG al final publicas lo mejor de ti mismo, no cuando estás desaliñado. Al final son cuerpos muy normativos".*

*"Yo creo que la normatividad pesa mucho. A la gente le gusta ver carnaza".*



Senén

*“Vivimos en la sociedad en la que vivimos y se cree que el mayor capital que tenemos es nuestro cuerpo”*

## **Comentarios ante fotos en ropa interior:**

### **Hombre con cuerpo no normativo:**

Grupo *“Fiera”, “Hay que ir al gimnasio”, “Estás de puta madre”, “Los comentarios se los hacen sus amigos”.*

### **Hombre con cuerpo normativo:**



Carlos

*“Sus publicaciones... postureo pasándoselo bien, performando la diversión. Performando que estoy en un sitio guapísimo con mi gente, que igual no conozco de nada. Pasándolo fenomenal y probablemente con poca ropa”.*

*“Los chicos cishetero no le darían a me gusta, no vayan a pensar que son maricones”.*



Senén

*“Los chicos con cuerpo normativo, dirían somos iguales o nos vemos parecido, estamos en la misma liga. No se ven tanto como rivales sino como una especie de compañerismo de fachada o puede llegar a ser de verdad si tienen ese vínculo. Dentro de ellos luego hay mucho juego y se retroalimentan”.*

*“Otros pueden verlo como un referente. Yo quiero ser como este pavo”.*



David

*“Los chicos, le siguen porque representa... el tener un coche caro y una chica guapa”.*

### **Mujer con cuerpo normativo:**

Grupo *Sus publicaciones... “cómo pintarse los labios” “cómo ponerse pestañas postizas”, “cómo maquillarse”.*



David

*“Una chica en su foto de perfil prefiere estar maquillada a lo mejor”.*



Jorge

*“Recibirá piropos de sus amigas y de señores. De hombres serán distintos probablemente, muy unga, unga”.*

*“Se pueden restringir comentarios o eliminarlos y solo quedarse con los que le interesan”.*



Carlos

*"Las chicas la miran como un ejemplo y los chicos (heterosexuales) como un objeto de consumo".*



Natalia

*"Si nosotras hacemos esos comentarios somos unas salidas o unas guarras, hay ese estereotipo. En la adolescencia se ve mazo. Nosotras nos comedimos más. Ahora empieza a haber más libertad en ese sentido, pero yo recuerdo las chicas mas comedidas en eso y los chicos sin embargo no mostraban ningún pudor de hablar de estas cosas y de cosificar a las mujeres".*



Senén

*"Los hombres estamos educados para reclamar lo nuestro, aunque no sea nuestro, y las mujeres no tienen esa educación o ese privilegio".*

### Mujer con cuerpo no normativo:

Grupo *"No la seguirían los chicos".*



Jorge

*"Los chicos la seguirían por interés profesional, según las publicaciones que hace por su profesión".*

### **Discursos en RRSS**



Natalia

*"De esto es que decimos que la violencia de género es un problema estructural".*



Jorge

*"IG te censura por enseñar un pezón, pero no por mostrar un discurso machista".  
"La red social en la que más se violenta es Twitter. No hay filtro ninguno".*



Vane

*"Tik tok tiene una parte que me mola un montón porque se visibilizan las emociones".*

## BIBLIOGRAFIA

- Azpiazu, J. (2017) *Masculinidades y feminismo*. Virus. Barcelona. 2017
- Bacete, R. (2017) *Nuevos Hombres Buenos: La masculinidad en la era del feminismo*. Península. Barcelona.
- Blanc, A. (2020) *Educación contra el machismo: Manual de educación antisexista para niños libres y felices*. Roca Editorial. Barcelona.
- Burgués de Freitas, A., Castro Sandúa, M., & Cortés Camacho, M. (2015). *IDEALOVE&NAM. Socialización preventiva de la violencia de género*. Ministerio de Educación.
- Carballo, A. J. S. M. (2017). *Masculinidades y feminismo* (1.a ed.). Virus Editorial.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Duque, I. (2022) *Acercarse a la generación Z: Una guía Práctica para entender a la juventud actual sin prejuicios*. Zenith. Barcelona.
- Gil, C. O. B. (2018). *Quiero aprender... a conocerme (Serendipity)*. Desclée De Brouwer.
- Greenberg, L. S. (2014). *Emociones: una guía interna (Serendipity)*. Desclée De Brouwer.
- Herrera, C. (1900). *Construcción sociocultural del amor romántico*, LA. Editorial Fundamentos.
- Herrera, C. (2019). *Hombres que ya no hacen sufrir por amor: Transformando las masculinidades*. CATARATA.
- Hooks, B. (2020) *El deseo de cambiar: Hombres, masculinidad y amor*. Bellaterra Edicions. Manresa.
- Kaplun, D y Roldán, P (2019). *La presencia de modelos atómicos de sexualidad en la adolescencia*. Instituto de la Igualdad de Castilla la Mancha.
- Lerner, G. (2022). *La creación del patriarcado*. Hatakarak.
- López, F. J. (2021). *Onvres. Reflexiones sobre la masculinidad (Libros singulares)* (1.a ed.). ANAYA MULTIMEDIA.
- Pérez, I. C., Miguel, G. P., & Carlsson, B. (2018). *RESPETO. EL SEXO CON SENTIDO*. Grijalbo.
- Ph D, S. R. (2017). *Los Hombres Me Explican Cosas (Tra ed.)*. Haymarket Books.

Pierret, G. (2004). *Terapia Gestalt (Spanish Edition)* (1a ed., 1a imp. ed.). Dilema.

Repullo, C. R. (2018). *La perversa relación entre violencia machista y masculinidad hegemónica*. Un análisis desde la adolescencia. *Revista Nuevas Tendencias en Antropología*, (9), 99-113.

Salazar, O. (2019). *WeToo: Brújula para jóvenes feministas* (No Ficción). Editorial Planeta.

Valcárcel, A. (2011). Conferencia "Raíces de la violencia de género y claves para su erradicación."

## WEBGRAFÍA

A. (2021 agosto 11). *¿Qué es la responsabilidad afectiva?* Cales. <https://cales.com.ar/que-es-la-responsabilidad-afectiva-concepto/>

A. (2020, 29 julio). *Suelo pegajoso, techo de cristal y con las manos atadas*. Observatorio de Igualdad y Empleo. <https://www.observatorioigualdadyempleo.es/suelo-pegajoso-techo-de-cristal-y-con-las-manos-atadas/>

Albelda, J. S. (2021). *Masculinidad y privilegios: el reconocimiento como potencial articulador del cambio*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7796064>

B. (2021, 2 diciembre). *¿Qué es Ghosting, Benching o Curving? Guía para sobrevivir en Tinder*. BrainLang. [https://www.brainlang.com/blog/que-es-ghosting-benching-curving.html?utm\\_campaign=SEO-blog&utm\\_source=SEO&utm\\_content=blog\\_que-es-ghosting-benching-curving#Cushioning](https://www.brainlang.com/blog/que-es-ghosting-benching-curving.html?utm_campaign=SEO-blog&utm_source=SEO&utm_content=blog_que-es-ghosting-benching-curving#Cushioning)

Caricote Agreda, E. (2009). *La salud sexual en la adolescencia tardía*. *Educere: Revista Venezolana de Educación*, 45, 415-425. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3127429>

Duarte Quapper, K. & Universidad de Chile. (2010). *Privilegios patriarcales en varones jóvenes de sectores empobrecidos ¿cambios o acomodados?* *Juventud protagonista: capacidades y límites de transformación social INJUVE*, 45–57. [http://www.injuve.es/sites/default/files/tema3\\_revista95.pdf](http://www.injuve.es/sites/default/files/tema3_revista95.pdf)

Delgado, S.L. *¿Existen los privilegios masculinos?* (2019). [www.elsaltodiario.com. https://www.elsaltodiario.com/opinion/existen-los-privilegios-masculinos](https://www.elsaltodiario.com/opinion/existen-los-privilegios-masculinos)

Díaz Ojeda, M.; Pedreira, J.L. y Tajahuerce, I. (2020). *La educación sexual en España: propuestas para asegurar el acceso*. Documentos de trabajo (Laboratorio de alternativas), (205), 1. <https://www.fundacionalternativas.org/laboratorio/documentos/documentos-de-trabajo/la-educacion-sexual-en-espana-propuestas-para-asegurar-el-acceso>

Fuertes Martín, J. A. (2019). Vínculos afectivos, motivaciones sexuales y bienestar en la adolescencia y juventud. *Revista de Estudios de Juventud*, 123, 17-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7272484>

Garzón Fernández, A. (2016). La educación sexual, una asignatura pendiente en España. *Bio-grafía: escritos sobre la biología y su enseñanza*, (16)9, 195-203. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7272443>

Gómez, C. H. (2022, 5 enero). *Que viva el amor compañero y el compañerismo amoroso*. *Pikara magazine*. <https://www.pikaramagazine.com/2017/02/que-viva-el-amor-companero-y-el-companerismo-amoroso/>

Hoyos, S. (2020, 27 julio). *De privilegios y opresiones: ¿qué sabemos de feminismo e interseccionalidad?* *LatFem*. <https://latfem.org/de-privilegios-y-opresiones-que-sabemos-de-feminismo-e-interseccionalidad/>

Kaplún Medina, D., & Roldán Gutiérrez, P. (2020). *La presencia de modelos tóxicos de sexualidad en la adolescencia*. [https://institutomujer.castillalamancha.es/sites/institutomujer.castillalamancha.es/files/documentos/paginas/archivos/david\\_kaplun\\_medina\\_la\\_presencia\\_de\\_modelos\\_toxicos\\_de\\_sexualidad\\_en\\_la\\_adolescencia.pdf](https://institutomujer.castillalamancha.es/sites/institutomujer.castillalamancha.es/files/documentos/paginas/archivos/david_kaplun_medina_la_presencia_de_modelos_toxicos_de_sexualidad_en_la_adolescencia.pdf)

López, M. (2019, 3 agosto). *Por una pedagogía del cuidado, el acuerdo y la responsabilidad afectiva*. *LatFem*. <https://latfem.org/por-una-pedagogia-del-cuidado-el-acuerdo-y-la-responsabilidad-afectiva/>

Lozoya Gómez, J. A. & Instituto Vasco de la Mujer. Emakunde. (2016). *Privilegios Masculinos* [https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/gizonduz\\_dokumentuak/es\\_def/adjuntos/2016.03.18.privilegios.masculinos.pdf](https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/gizonduz_dokumentuak/es_def/adjuntos/2016.03.18.privilegios.masculinos.pdf).

Nieto, M. (2020, 7 febrero). *Pedagogía de los cuidados frente a las violencias machistas*. *El Diario de la Educación*. <https://eldiariodelaeducacion.com/2019/11/25/pedagogia-de-los-cuidados-frente-a-las-violencias-machistas/>

Organización Mundial de la Salud (2006). *Salud sexual* [en línea]. [Consultado el 16 de mayo del 2022]. Disponible en: [https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab\\_2](https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_2)

Orcasita, L.T., Mosquera, J. A., y Carrillo, T. (2018). Autoconcepto, autoeficacia y conductas sexuales de riesgo en adolescentes. *Informes Psicológicos*, 18(2), 141-168. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7044273>

Padrós, M. & Departamento de Didáctica y Organización Escolar, Universitat de Barcelona. (2012). *Modelos de Atractivo Masculinos en la Adolescencia*. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/3969783.pdf>

Parra Cruz, A.; Galarza Santana, L.E. y San Andrés Plua, N. (2018). Sexualidad responsable VS Tabúes Sociales. *Revista San Gregorio*, (21), 74-87. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6591750>

Santana, N (2020) *Género, Gamers y Videojuegos*. Universidad de las Palmas de Gran Canaria. Extraído en: [https://www.ulpgc.es/sites/default/files/ArchivosULPGC/noticia/2020/Ene/estudio\\_genero\\_gamers\\_y\\_videojuegos\\_1.pdf](https://www.ulpgc.es/sites/default/files/ArchivosULPGC/noticia/2020/Ene/estudio_genero_gamers_y_videojuegos_1.pdf)

Sánchez, V. (2019, 27 enero). *Privilegios masculinos vs. Privilegios patriarcales*. *Tribuna Feminista* - Tribuna Feminista es un medio digital cuya perspectiva de análisis de la política, la economía, la cultura, lo social y opinión se hace desde la clave feminista. <https://tribunafeminista.org/2019/01/privilegios-masculinos-vs-privilegios-patriarcales/>

Salazar, O. (2013, 18 abril). *Los hombres también tenemos género*. El País. [https://elpais.com/elpais/2013/04/18/mujeres/1366263000\\_136626.html](https://elpais.com/elpais/2013/04/18/mujeres/1366263000_136626.html)

Salinas, V. (2021, 22 septiembre). *Mansplaining: La necesidad que tienen los hombres de invalidar a las mujeres*. Copadas. <https://copadas.cl/2021/09/22/mansplaining-hombres-invalidar-mujeres/>

RAE. (2022). *Privilegio*. En Diccionario de la Lengua Española. <https://dle.rae.es/privilegio>

Rothman, L. (2018, 17 mayo). *A Cultural History of Mansplaining*. The Atlantic. <https://www.theatlantic.com/sexes/archive/2012/11/a-cultural-history-of-mansplaining/264380/>

Verdugo-Coronel, C. G. y Campoverde-Asitimbay, A. C. (2020). La Educación Sexual Integral como eje transversal para una reconstrucción social y cultural. *Dominio de las Ciencias*, (4)6, 1574-1590. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1569>

Vigo, I. R. (2017, 17 junio). *El otro lado del patriarcado. Por qué el feminismo debería contar con los hombres*. Rasgo Latente. <http://rasgolatente.es/patriarcado-psicologia-masculinidad/>

Zubieta, E., Delfino, G., & Fernández, O. (2008). *Dominancia social, valores y posicionamiento ideológico en jóvenes universitarios*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5645380.pdf>

