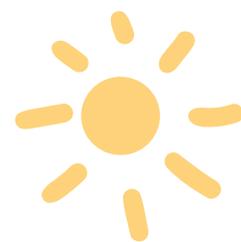




ARPETA



Tiempo libre de machismos



Número 179
Monográfico

Febrero 2021

Igualdad y prevención
de la **violencia de género**
en adolescentes y jóvenes

Guía para responsables de
actividades juveniles de tiempo libre



GOBIERNO
DE ARAGON



Desde el Instituto Aragonés de la Juventud trabajamos incansablemente por la mejora de la calidad y seguridad de las actividades juveniles de tiempo libre que se desarrollan en nuestra comunidad autónoma.

En la última década, Aragón se ha convertido en referente para la acogida y organización de acampadas y colonias, marcando cifras record tanto en número de actividades como de participantes.

El personal responsable de estas actividades, monitorado y directoras/es de tiempo libre, son un importante referente para jóvenes y menores que participan en sus actividades. Estas/os responsables se convierten en personas a las que menores y adolescentes imitan, en las que se reflejan y a las que respetan, observando e integrando no sólo lo que dicen, sino también lo que hacen y cómo lo hacen.

Por estos motivos surge la necesidad de elaborar herramientas dirigidas a estos/as responsables a través de las cuales puedan evaluar, detectar en sí mismas/os y, en su caso, eliminar creencias y actitudes que perpetúen el machismo, la desigualdad y el sexismo, base sobre la que se sustenta la violencia de género, una de las formas más generalizadas de abuso contra los derechos humanos.

En el marco del Pacto de Estado contra la Violencia de Género, se ha elaborado esta Guía "Igualdad y prevención de la violencia de género en adolescentes y jóvenes para responsables de AT.L", cuyo objetivo principal es contribuir a la erradicación de este tipo de violencia a través de la prevención en el ámbito de la educación no formal, mediante una actuación del monitorado que muestre actitudes basadas en el respeto e igualdad, permitiendo así una verdadera actividad de tiempo libre coeducativa.

Adrián Gimeno Redrado

Director del Instituto Aragonés de la Juventud

Igualdad y prevención de la violencia de género

Guía para responsables de actividades juveniles de tiempo libre

Introducción

Educar en igualdad y prevenir la violencia de género en el tiempo libre 2

Tema 1. Desigualdad 10

Para un momento y piensa 12

Conceptos clave 12

Actividades 22

Tema 2. Lenguaje sexista 26

Para un momento y piensa 28

Conceptos clave 30

Actividades 38

Tema 3. Sexismo 42

Para un momento y piensa 44

Conceptos clave 49

Actividades 54

Tema 4. Micromachismos 60

Para un momento y piensa 62

Conceptos clave 64

Actividades 70

Tema 5. Relaciones afectivas 76

Para un momento y piensa 78

Conceptos clave 79

Actividades 88

Pautas y recomendaciones para el trabajo de los equipos 94

Referencias 108

Educar en igualdad y prevenir la violencia de género en el tiempo libre



Todo proceso educativo está basado en estos cuatro pilares: **aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser** (Delors, 1996). La educación en el tiempo libre es un entorno privilegiado para el aprendizaje de valores, actitudes y comportamientos que son esenciales en el desarrollo vital de adolescentes y jóvenes.

Los espacios educativos en el tiempo libre permiten interactuar, vivenciar e interiorizar utilizando lo lúdico como parte del aprendizaje para la vida, lo que en ocasiones resulta más difícil en entornos más formales. En muchos de los casos, la convivencia en estos espacios es durante las 24 horas lo que va a **poner de manifiesto las necesidades y dificultades de chicas y chicos**, así como el modo de actuar del monitorado. Además, para bien o para mal, las y los responsables de las actividades de tiempo libre son modelos de comportamiento cuya influencia puede resultar crítica para jóvenes que se encuentran en un importante momento evolutivo.

Esta guía tiene como finalidad **trabajar la igualdad y la prevención de la violencia de género** con responsables de actividades juveniles de tiempo libre. El trabajo con ellas y ellos es fundamental por el impacto que pueden tener en un amplio número de jóvenes y por el vínculo especial que se crea entre todas las personas que participan en las actividades.



Entorno evolutivo y social de adolescentes y jóvenes

Aunque esta guía puede ser de utilidad a responsables que coordinan y desarrollan actividades de tiempo libre en diferentes edades, va específicamente dirigida a las **personas que trabajan con adolescentes y jóvenes**. La adolescencia y primera juventud representan momentos de cambio en todas las áreas de desarrollo tanto psicológico como biológico. En esta etapa se amplía de manera radical la visión del mundo, pero se trata también de un periodo evolutivo en el que pueden producirse inseguridades y miedos.

Como sabemos, la adolescencia trae profundos cambios a nivel físico que repercuten en la imagen que las chicas y los chicos tienen de sí mismos y en la manera que tienen de relacionarse con su familia, con sus iguales y con el resto del mundo. El grupo de iguales representa un soporte importante y es también tiempo para el descubrimiento de las primeras relaciones afectivas y sexuales.

Además, en estos momentos, el pensamiento se hace cada vez más formal y se hace presente de una manera cada vez más decidida la perspectiva social. En este contexto, se empiezan a hacer mucho más explícitas, si cabe, las expectativas y exigencias sociales en relación con el género a la vez que se empieza a tomar conciencia de qué es lo que la sociedad espera. Justo ahora, **los referentes adultos pueden desempeñar un papel fundamental**.

Pese a que nuestra relación con los chicos y las chicas se desarrolla en el tiempo libre tenemos que considerar el modo en que lo hacen en otros **espacios de ocio, o a través de las redes sociales**. En estos momentos, redes como Facebook, Instagram o Tik Tok constituyen una auténtica prolongación de su persona que va a estar presente de manera paralela en cualquier actividad que estén realizando, incluidas las relacionadas con el tiempo libre.



Coeducación, igualdad y perspectiva de género



La coeducación parte de **la igualdad y la no discriminación entre los sexos** y “supone no establecer relaciones de dominio entre niñas y niños, mujeres y hombres, incorporando en la educación formal y no formal los logros y aportaciones de las mujeres a lo largo de la historia, que la visión androcéntrica de esta ciencia ha invisibilizado. Coeducar significa **educar en la igualdad desde la diferencia**” (El género en el tiempo libre, 2014).

Los espacios educativos son escenarios en los que se pueden reproducir las desigualdades de género. En muchas ocasiones estas desigualdades no se perciben claramente, son invisibles o están naturalizadas; se incorporan al lenguaje, a los espacios, a las actitudes personales o al modo de manejar las relaciones cotidianas en las que nos involucramos.

Añadir el género como categoría permite **analizar lo explícito y lo implícito en todas las acciones** que realizamos como educadoras y educadores. El género hace visibles aquellos significados y construcciones culturales que se le atribuyen a la diferencia sexual y analizar las relaciones de poder que se despliegan a partir de estos rasgos asignados a la diferencia.

De hecho, **la educación puede regular los cuerpos en clave de género** controlando cómo es la expresión de los afectos, el contacto corporal o el modo en que nos vestimos (Kohen y Meinardi, 2016).

Para hacerse consciente de las diferencias entre mujeres y hombres y de cómo se va desarrollando su identidad **es importante diferenciar entre sexo y género**. El sexo hace referencia al conjunto de características genéticas, anatómicas, fisiológicas, endocrinas y neurológicas, mientras que el género se alude a un proceso sociohistórico que define las expectativas y roles sociales que hombres y mujeres deben desempeñar en la sociedad. De este modo, la adquisición de la identidad de género se puede definir como el proceso por el que cada persona se identifica como perteneciente a un grupo de asignación sexual y asimila los valores y atributos culturales que su contexto histórico y geográfico asigna a la feminidad o masculinidad. La conciencia individual de cada persona como “hombre” o “mujer” se adquiere a partir de la integración en nuestros esquemas y estructuras de pensamiento procedentes de los comportamientos asociados a los roles de género (Barberá, Ramos y Sarrió, 2006).





Violencia de género en el contexto juvenil

La '**Ley aragonesa de Prevención y Protección Integral a las Mujeres Víctimas de Violencia**' recoge un amplio conjunto de violencias que pueden sufrir las mujeres. Entre ellas, la violencia física, psicológica, sexual o económica dentro y fuera de las relaciones de pareja, el acoso, el abuso a niñas, la explotación sexual, la mutilación femenina o la violencia contra sus derechos sexuales y reproductivos.

Comprender la violencia que sufren las mujeres implica considerar la construcción y el ejercicio del poder masculino en el contexto de la cultura patriarcal, lo que facilita **identificar los factores distales determinantes de la violencia de género**: la relación desigual entre hombres y mujeres y la existencia de una «cultura de la violencia» fundamentalmente masculina como medio para resolver conflictos. La violencia tiene un componente estructural y otro instrumental y, más que un fin en sí mismo, es un instrumento de dominación y control social que reproduce el poder masculino y el sometimiento femenino (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2012). Por ello, en la actualidad se está extendiendo a nivel social el uso del término violencia machista para remarcar precisamente su origen.

Habitualmente cuando tenemos noticia de una situación de violencia de género tendemos a pensar en la violencia física. Sin embargo, **las mujeres pueden sufrir muchas otras violencias** que son igualmente letales pero menos visibles y que pueden implicar abuso, acoso, miedo o coacción. Comportamientos de violencia a menudo cotidianos que pueden pasar desapercibidos y gozar de un cierto grado de aceptación social. En el caso de las relaciones afectivas entre personas jóvenes, algunas de estas conductas que van más allá de la violencia física pueden ser el chantaje emocional, el control de las acciones de la otra persona, la exigencia constante de explicaciones, el insulto, la amenaza, el dejar en ridículo, la crítica constante, la difusión de material audiovisual íntimo sin consentimiento o la ausencia de respeto de los límites personales en el ámbito erótico (Segura, 2017).



En cuanto al impacto de la violencia que sufren las mujeres, de acuerdo con los recientes datos de última **'Macroencuesta de Violencia contra la Mujer'** realizada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2019), 1 de cada 2 mujeres (57,3%) residentes en España de 16 o más años han sufrido violencia a lo largo de sus vidas por ser mujeres. La encuesta nos revela que las mujeres jóvenes la experimentan en mayor medida que el resto. En concreto, el 71,2% de las mujeres de 16 a 24 años han sufrido algún tipo de violencia a lo largo de sus vidas. Respecto a los datos en Aragón, el 25,0% de las mujeres han sufrido violencia dentro de la pareja (el 8,2% en los últimos 12 meses). En la violencia ocurrida fuera de la pareja, el 9,7% ha sufrido violencia física, el 3,3% violencia sexual, el 27,2% acoso sexual y el 8,2% Acoso reiterado (stalking).

Estos datos están en la línea de otros estudios realizados recientemente en Aragón (Boira et al., 2018a; 2018b) en los que se afirma que el 28,5% de las mujeres aragonesas ha sufrido uno o varios tipos de violencia en algún momento de su vida y el 15,5% ha padecido violencia sexual, siendo las menores de 30 años las que la sufren en mayor medida.

Por otra parte, es un hecho demostrado por la investigación que **cada vez se identifican en edades más tempranas comportamientos que refuerzan la desigualdad**, así como actitudes machistas y de violencia. Algunos de estos trabajos valoran la existencia de un sistema de relaciones sexistas en adolescentes y jóvenes, lo que establece un marco perfecto para el desarrollo de comportamientos de abuso y de violencia. La juventud, ni mejor ni peor que en otros momentos históricos, reproduce los **patrones socioculturales de la sociedad** que le toca vivir. En los grupos de adolescentes y jóvenes se pueden identificar algunos lugares comunes en relación a la violencia como es la presencia de la misma en lugares de ocio, el influjo de los mitos sobre el amor romántico que provocan una distorsión en la vivencia afectiva y que a menudo viene acompañada de celos, del uso de la violencia como prueba de amor o del control de la pareja a través de los dispositivos móviles.



El cambio empieza por ti

Por todo lo anterior, entendemos fundamental promover vuestra **reflexión como responsables en el ámbito del tiempo libre** cuya relación e influencia sobre las chicas y los chicos puede resultar muy significativa.

Reflexión que debe llevar a vuestro cuestionamiento personal y al cambio. Involucrarse en la igualdad entre mujeres y hombres implica **tomar conciencia de los mandatos de género** aprendidos a lo largo de nuestra propia historia, que llevamos grabados a fuego y que transmitimos a los demás en cualquiera de nuestros actos cotidianos. Lamentablemente, **la cultura patriarcal sigue impregnando las estructuras más profundas de nuestra sociedad**. Identificar para poder desmontar los mandatos de género debe ser una tarea permanente.

En la transmisión de actitudes y valores a los demás **el cambio empieza siempre por la persona**. Al final transmitimos lo que somos, lo que sentimos y lo que creemos, lo que a menudo va mucho más allá de las palabras que decimos. Es esencial lo que la otra persona percibe y el modelo vital que le ofrecemos en la relación que establecemos con ella.

En la relación con adolescentes y jóvenes es fundamental incorporar su voz y la visión que tienen del mundo promoviendo su participación en un proceso de aprendizaje mutuo. La participación y la interacción personal profunda es también clave en la construcción de la igualdad. Además, el contacto con otras personas diferentes (a sí mismas, y entre sí) amplían sus marcos de referencia lo que hace posible el desarrollo de una capacidad crítica sobre lo que les atrae y rechazan de su propio bagaje cultural, especialmente en cuanto a creencias, mitos y estereotipos (Segura, 2017). Asimismo, para reflexionar en clave de género **es necesario considerar también la diversidad tanto en la identidad como en la orientación o expresión de la sexualidad**.





Objetivos y estructura de la guía

El material que ahora os presentamos pretende de una forma clara y didáctica que los y las responsables de actividades juveniles de tiempo libre podáis **detectar y tomar conciencia de vuestras propias creencias, actitudes y comportamientos** en relación con la igualdad y con algunos temas que resultan cruciales para entender la violencia de género.

Los **objetivos** que trataremos de alcanzar son los siguientes: En primer lugar, pretendemos que las personas de los equipos identifiquen y analicen sus creencias, actitudes y acciones machistas y sexistas. En segundo lugar, queremos que toméis conciencia de la necesidad de cambiar aquéllas que reproduzcan una cultura patriarcal y que os permitan transmitir unos valores igualitarios a las personas con las que trabajáis para ayudar a prevenir futuras situaciones de violencia.

Para desarrollar estos objetivos, en esta guía os vamos a presentar **contenidos relacionados con las desigualdades entre hombres y mujeres y la prevención de la violencia de género**. En concreto vamos a tratar sobre desigualdad, lenguaje, sexismo, micro machismos y relaciones afectivas entre hombres-mujeres.

Cada uno de estos temas a trabajar está dividido en **tres apartados**. En el primero de ellos, os intentaremos ayudar a identificar creencias, actitudes o comportamientos en relación a cada uno de los temas. En el segundo de los apartados os vamos a exponer los conceptos clave de cada uno de los contenidos y la importancia que tienen en el trabajo con adolescentes y jóvenes. Finalmente, os propondremos algunos ejercicios para poder trabajar tanto a nivel personal como en el equipo.

Al final de la guía os presentamos **algunas pautas y recomendaciones para el trabajo de los equipos**. Responsables y personal de coordinación de las actividades os vais a encargar tanto de vuestra formación interna como de la planificación de campamentos, colonias, salidas... Además de tomar conciencia de la importancia de detectar nuestras dificultades y barreras va a ser crucial que la práctica coeducativa y la perspectiva de género se incorporen a dichos procesos de formación de los equipos y a la planificación para considerar aspectos tan importantes como el lenguaje que utilizamos, las imágenes, los materiales que empleamos, la tecnología, los espacios, los juegos o el modo en que conformamos los grupos ('El género en el tiempo libre', 2014).



1

Desigualdad





Para un momento y piensa

¿Alguna vez has sentido que te tratan diferente por ser chica o chico?

1. ¿Crees que el reparto de tareas en tu casa es igualitario?
2. ¿Quién compra, cocina, limpia... en tu casa?
3. ¿Crees que las mujeres tienen las mismas oportunidades profesionales que los hombres?
4. ¿Por qué crees que existe mayoría de mujeres en unas profesiones y mayoría de hombres en otras?
5. ¿Crees que existe igualdad entre las mujeres y los hombres en nuestra sociedad?

La respuesta es sí, existe una desigualdad de género.

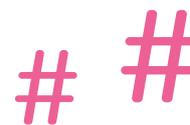
Aunque hemos progresado mucho, todavía **no podemos hablar de una situación de equidad** de género. Las niñas y las mujeres sufren en muchas zonas del mundo discriminación en la salud, la educación, la representación política y el mercado de trabajo, entre otros ámbitos, lo que tiene repercusiones negativas para el desarrollo de sus capacidades, su independencia económica y su libertad de elección.

Conceptos clave

La lucha de las mujeres por la igualdad

Muchos de los derechos que ahora tienen las mujeres se los debemos a **siglos de lucha** de los movimientos feministas, que reclamaron que las mujeres pudiesen votar, recibir una educación, ir a la universidad, acceder al empleo remunerado, poseer propiedades...





★ Primera ola del feminismo, s. XVIII

En Francia, pese a que las mujeres habían participado activamente en la Revolución Francesa desde su inicio, finalmente fueron excluidas de 'La Declaración de los derechos del hombre y del ciudadano' de 1789. Frente a esa situación, Olimpia de Gouges presentó la '**Declaración de derechos de la mujer y de la ciudadana**' en 1791, donde reclamaba para la mujer los mismos derechos que para el hombre (voto, educación, propiedad privada, libre acceso a todos los oficios (también militar) y cargos públicos). Olimpia de Gouges fue acusada de traición y guillotizada en 1793.

En Inglaterra, Mary Wollstonecraft escribió en 1792 '**Vindicación de los Derechos de las Mujeres**', considerada obra fundacional del feminismo, donde aporta una reflexión crítica sobre la opresión de las mujeres y su exclusión del ámbito de los derechos y bienes, reivindicando su emancipación.

★ Segunda ola del feminismo, s. XIX

En Estados Unidos, las mujeres sufragistas celebraron en 1848 en Seneca Falls (Nueva York), a iniciativa de Lucretia Mott y Elizabeth Cady Stanton, la **primera convención sobre los derechos de la mujer** y setenta mujeres y treinta hombres firmaron una «Declaración de Sentimientos», también denominada '**Declaración de Seneca Falls**', donde denunciaban las restricciones a las que estaban sometidas las mujeres: no poder votar, ni presentarse a elecciones, ocupar cargos públicos, afiliarse a organizaciones políticas o asistir a reuniones políticas.

En Europa, **el sufragismo más potente** se produjo en Inglaterra, ante la falta de avances en el derecho al voto de las mujeres con mítines y propaganda, un sector del sufragismo liderado por Emmeline Pankhurst (1858-1928), conocidas como las sufragettes, elevaron el nivel de la lucha activa, haciendo huelgas de hambre, colándose en el Parlamento e interrumpiendo discursos políticos, sabotando mobiliario urbano, comercios y establecimientos públicos.

Tras varias generaciones de mujeres luchadoras, **el derecho al voto se reconoció** poco antes de la Primera Guerra Mundial en algunos países y se generalizó tras la Segunda Guerra Mundial en todas las democracias.



Conceptos clave

La lucha de las mujeres por la igualdad

En España, fue Clara Campoamor, activista feminista, abogada, diputada del Partido Radical y presidenta de la organización sufragista 'Unión Republicana Femenina', la figura más importante del sufragismo. Defendió el sufragio femenino en las Cortes Constituyentes reclamando en 1931 **el principio de la igualdad** y la eliminación de cualquier discriminación de sexo en la Constitución republicana (Nash, 2004), logrando que fuese aprobado.

Conseguido el voto, el feminismo se desactivó hasta que en 1949 Simone de Beauvoir publicó 'El segundo sexo', cuestionando que lo que significa ser mujer en nuestra sociedad sea algo natural e innato, y afirmando que **la mujer no nace, sino que se hace**, mediante un aprendizaje desde la infancia.

Tercera ola del feminismo, s. XX

La tercera ola comienza en los años sesenta, cuando las mujeres ven que, conseguido el voto, nada ha cambiado. En 'La mística de la feminidad' (1963), Betty Friedan visibiliza el vacío que sentían muchas mujeres norteamericanas con su papel exclusivo de madre, esposa y ama de casa y reclama la **incorporación de las mujeres al mundo laboral**. En este feminismo liberal, las mujeres centraron sus esfuerzos en desarrollar una vida profesional compatible con sus funciones dentro de la familia.

En la década de los setenta nace el **feminismo radical**, que denuncia la opresión del sistema patriarcal que explota a las mujeres. En 1970, Kate Millet publica 'Política sexual' cuya consigna fue "lo personal es político", denunciando que la opresión de género no está solo en las instituciones o gobiernos, sino que está en el seno del hogar y en las relaciones íntimas y privadas entre mujeres y hombres. A partir de aquí, surgen **nuevas perspectivas feministas**: feminismos de la diferencia, lesbianos, chicanos, negros, queer, ... cada uno con su particular análisis de la situación vivida teniendo en cuenta los diferentes ejes de discriminación sufrida.

En los últimos años, el activismo feminista se ha reactivado en lo que algunos sectores consideran una cuarta ola que se apoya en el ciberactivismo. Tenemos **distintos movimientos de denuncia** muy activos, como el movimiento internacional #MeToo [#YoTambién], que denuncia el acoso y la cosificación de las mujeres. En España encontramos **iniciativas potentes**, como la campaña #NoesNo contra las agresiones sexuales, o el movimiento en defensa de los **derechos sexuales y reproductivos** de las mujeres y contra la reforma de la 'Ley del aborto' que se materializó con 'El tren de la libertad' en 2014. Además, se reivindica una **economía ecofeminista** que valore el cuidado a través de las convocatorias de huelga de cuidados del 8 de marzo.

Como consecuencia de este largo proceso de lucha, se reconoció el derecho a la igualdad entre mujeres y hombres en el ámbito internacional y se empezaron a diseñar políticas públicas para alcanzarlo.

En España, el derecho a la igualdad y la **prohibición de cualquier discriminación** por razón de sexo está reconocida en nuestra Constitución (art. 14). Sin embargo, la desigualdad no ha desaparecido, sino que se ha hecho más sutil.

Pese a los avances en el reconocimiento de derechos, las mujeres siguen dedicando más tiempo que los hombres al trabajo doméstico y el cuidado de los hijos e hijas, pidiendo excedencias, reducciones de jornadas y priorizando contratos a tiempo parcial que le permitan compatibilizar el trabajo de cuidados en el hogar. Esto se traduce en menos ingresos y menos cotizaciones para la jubilación, y mayores dificultades que los hombres en el acceso al empleo, más trabas para el ascenso profesional. En conclusión, al final **las mujeres sufren** una sobrecarga de trabajo doméstico, discriminación laboral y son más pobres.



Además, **el sexismo**, que impone modelos arbitrarios e inalcanzables de feminidad y masculinidad, se convierte en una carga para mujeres y hombres, especialmente durante la adolescencia y juventud, limitando sus posibilidades de desarrollo personal y generando un malestar de género.

Finalmente, **muchas mujeres y niñas sufren violencia** en el mundo. Según Oxfam, en algunos países, las niñas tienen mayor probabilidad de morir al nacer que de terminar la escuela y una de cada tres niñas contrae matrimonio antes de los dieciocho años, algunas con apenas ocho años.

En España, al acoso y la discriminación, se suma la violencia de género, que es la manifestación más brutal de la desigualdad de género y una **terrible lacra social**.

Conceptos clave

Desigualdades de género en la juventud

También la juventud sufre las consecuencias de la discriminación de género, unida a otros factores que interseccionan con el sexo y que hacen que la forma en la que se experimenta la discriminación sea diferente y específica. Estas diversas desigualdades son más graves para las mujeres jóvenes, las minorías étnicas, las lesbianas, gays, bisexuales y personas transgénero, transexuales, intersexuales o queer, que sufren sexismo, racismo, homofobia, transfobia, etc. Esta discriminación múltiple o interseccional es un **obstáculo para la igualdad**.

El 65,7% de chicas frente al 49,5% de chicos cree que las desigualdades son grandes o muy grandes en España; 1 de cada 2 jóvenes considera que la situación de las mujeres es peor o mucho peor que la de los hombres cuando se trata de los salarios, siendo mucho más alta esta percepción en las chicas (62%) que en los chicos (41%); y 4 de cada 10 jóvenes considera que la situación de las mujeres es mucho peor en el acceso a puestos de responsabilidad en el trabajo y en la vida política (Ballesteros, Rubio, Sanmartín y Tudela, 2019).

Entre las **desigualdades** que se han detectado en jóvenes, según Aguinaga (2004), se encuentran las siguientes:

-  **Emancipación.** Los chicos se pueden permitir antes una mayor autonomía mientras que las chicas permanecen, en una proporción importante, con la familia o con la pareja (a los 29 años, un 14% de los chicos y sólo un 6% de las chicas viven solas). Entre los factores que influyen en esta diferencia, se encuentra el empleo y la independencia económica que tiene más costes en esfuerzo y en tiempo para las mujeres. Además, las mujeres se emancipan más no tanto por lograr una autonomía personal como por haber pasado a depender de su pareja.
-  **Emociones.** Los hombres jóvenes todavía están muy lejos de acceder a los cuidados y a las emociones. El rol de las mujeres está lleno de emociones y se ven sometidas a una presión social que les impide en ocasiones ser ellas mismas, ejercer sus profesiones, dirigiendo todos sus esfuerzos “hacia los demás”. Las mujeres asumen mayoritariamente el comportamiento privado de mantener las familias en cuanto a nutrición, higiene y cuidados, lo que dificulta su participación en la vida pública en igualdad con los hombres.



✘ **Estudios.** Las mujeres dedican más esfuerzo y tiempo a estudiar que los hombres, pero los estereotipos tradicionales dirigen la preferencia de las chicas por estudios como Humanidades y Ciencias Sociales y carreras profesionales calificadas tradicionalmente como femeninas. Es minoritaria su opción por carreras tecnológicas, que se encuentran muy masculinizadas. Además, la tradicional desvalorización de cualquier ámbito feminizado hace que los estudios y profesiones masculinizados posean mayor prestigio social.

✘ **Trabajo.**

- » Los chicos encuentran trabajo inmediatamente en mayor proporción que las chicas, cuyo mayor porcentaje tarda entre 1 y 2 años en encontrar trabajo.
- » Las mujeres, pese a su alto nivel de estudios, ocupan la gran mayoría de los contratos con jornada a tiempo parcial, un que tipo de trabajo que se considera en España devaluado, pensado para mujeres sin aspiraciones.
- » Los puestos donde existe una mayor concentración de mujeres suelen estar menos valorados y por tanto peor remunerados. Además, es mayoritaria la concentración de mujeres en categorías profesionales de nivel más bajo, con posibilidades de promoción limitadas.
- » El paro de larga duración es superior entre mujeres.
- » Las mujeres ganan menos dinero.

✘ Existe un convencimiento absoluto en la sociedad de que los **cánones de belleza** son muy exigentes con las mujeres, mucho más que con los hombres, produciendo patologías importantes como es el caso de la anorexia.

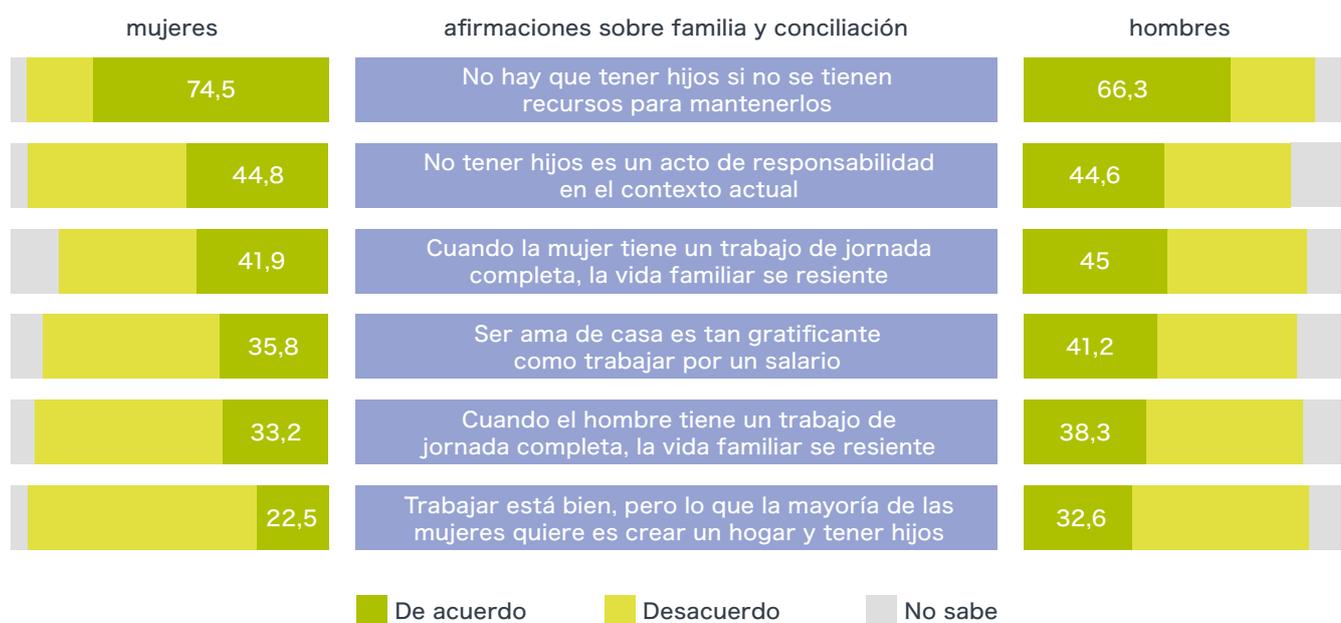
En cuanto a las actitudes de la juventud, el 'Barómetro juventud y género 2019. Identidades y representaciones en una realidad social compleja' (Ballesteros, Rubio, Sanmartín y Tudela, 2019) muestra la persistencia de algunos **prejuicios sobre estereotipos y roles** que constituyen una barrera para alcanzar la igualdad entre mujeres y hombres. Y parece que son las chicas quienes más frecuentemente los transgreden, mientras los chicos se identifican más con posturas tradicionales en la defensa de la pareja tradicional, la penalización del trabajo femenino fuera del hogar, a la aceptación de las situaciones de discriminación, a la mayor banalización de la violencia de género, etc.).

Conceptos clave

Desigualdades de género en la juventud

Prejuicios sobre estereotipos y roles

- Un porcentaje de jóvenes cree que el trabajo de las madres fuera del hogar puede resentir la vida familiar en mayor medida que si lo hace el padre (45% chicos y 41,9% chicas).
- Aunque más del 60% de jóvenes está en desacuerdo, un importante 32,6% de chicos y 22,5% de chicas opina que la mayoría de las mujeres prefiere crear un hogar y tener hijos en vez de mantener un trabajo profesional externo al hogar.
- El 38,5% piensa que “Ser ama de casa es tan gratificante como trabajar por un salario” y un 27,6% muestra su acuerdo con que “Trabajar está bien, pero lo que la mayoría de las mujeres quiere es crear un hogar y tener hijos”. En el siguiente gráfico podemos ver que los porcentajes de chicos que están de acuerdo con las afirmaciones sobre familia y conciliación son superiores a los de las chicas, lo que muestra que las chicas han avanzado más en desmontar estos condicionantes que les perjudican.



‘Barómetro juventud y género 2019. Identidades y representaciones en una realidad social compleja’, Ballesteros, J., Rubio, A., Sanmartín, A. y Tudela, P. (2019). Datos en %.

- Además, las chicas consideran que es peor o mucho peor la situación de las mujeres en el acceso al empleo, los salarios, el acceso a puestos de responsabilidad en el trabajo y en la vida política, las redes sociales, en la conciliación laboral y familiar y para romper una relación.

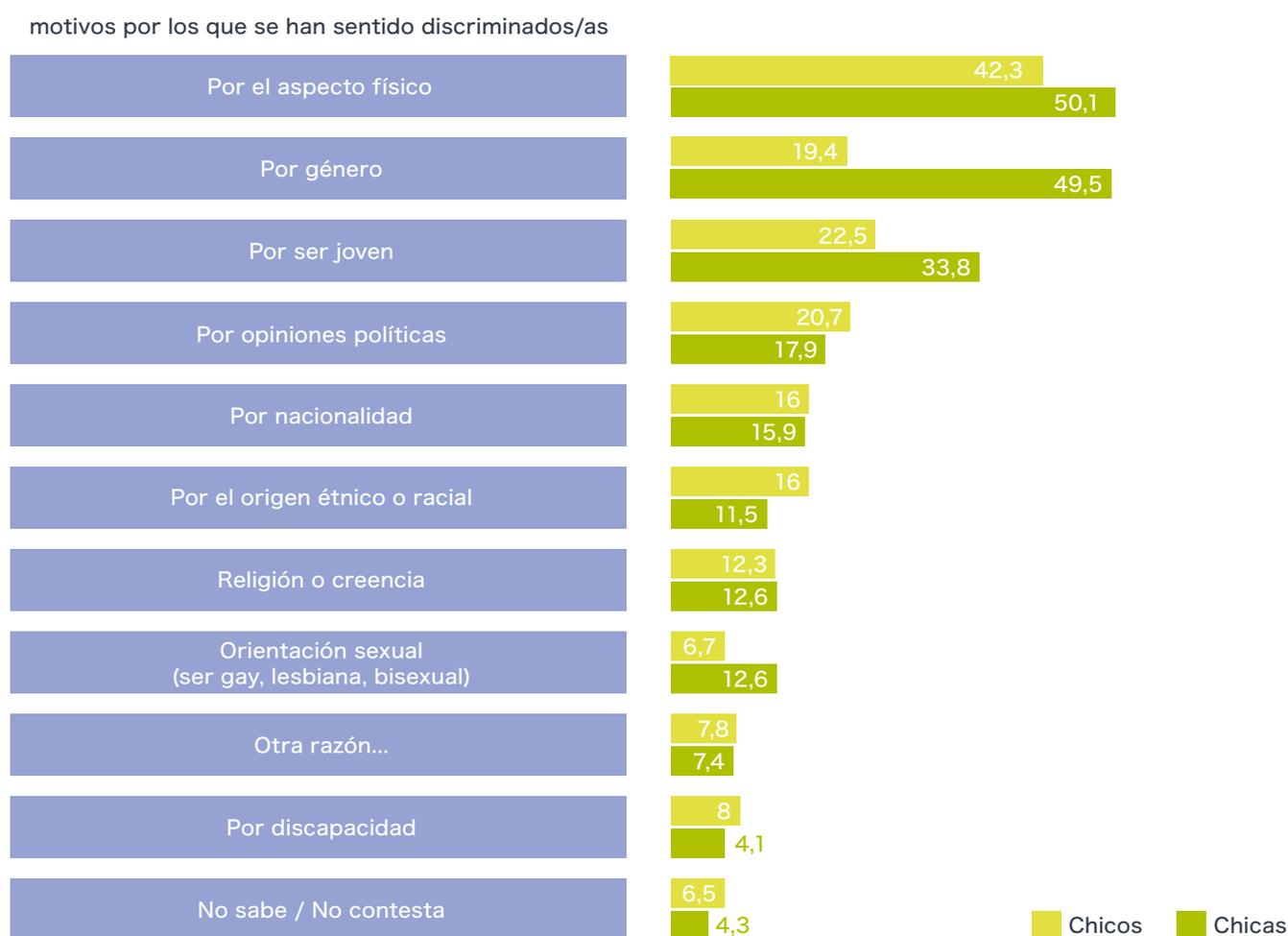


'Barómetro juventud y género 2019. Identidades y representaciones en una realidad social compleja', Ballesteros, J., Rubio, A., Sanmartín, A. y Tudela, P. (2019). Datos en %.

- Es mayor el porcentaje de chicas que señala haber sufrido discriminación por género, por aspecto físico, por ser joven o por su orientación sexual, en la calle (34,6%), el ámbito laboral (28,6%) y las tiendas, locales y otros tipos de servicios (20,3%). En cambio, los ámbitos que han sido percibidos mayoritariamente por los chicos como discriminatorios han sido: el trato recibido por la policía (12,2% de chicos vs. 8,9% de chicas) y el acceso a la vivienda (7,3% frente a al 6,6% de chicas).

Conceptos clave

Desigualdades de género en la juventud



'Barómetro juventud y género 2019. Identidades y representaciones en una realidad social compleja', Ballesteros, J., Rubio, A., Sanmartín, A. y Tudela, P. (2019). Datos en %.

- Tanto chicas (36,8%) como chicos (28%), consideran que las situaciones de desigualdad más inaceptables son los piropos en la calle.
- Tras los piropos, las desigualdades que las chicas consideran más inaceptables son: que "los cambiadores estén en el baño de mujeres" (21,5%) y que "estando en grupo se tenga más en cuenta la opinión de los hombres que la de las mujeres" (20%).



situaciones donde es más inaceptable la desigualdad	global	hombres	mujeres
Piropos por la calle	32,4	28	36,8
Estando en grupo, que se tenga más en cuenta la opinión de hombres que de mujeres	20,2	20,4	20
Que los cambiadores de pañales estén en el baño de mujeres	19,8	17,1	22,5
Todos me resultan inadmisibles	17,2	11,4	23
Que se atribuyan las conductas violentas antes a los hombres que a las mujeres	16,4	21	11,7
Los juguetes diferenciados para niños y niñas	16,4	14,5	18,2
Que sea el hombre quien tenga que invitar	15,7	18,2	13,1
Diferencias en los uniformes laborales	14,3	14,2	14,4
La separación o distinción de colores entre niños y niñas	12,7	10,6	14,8
En bares, poner la bebida alcohólica al hombre y la no alcohólica a la mujer	12,4	14,8	10
Que se valore de forma distinta la ropa que lleva un chico que una chica	11,6	8,5	14,8
Que genere extrañeza una mujer adulta sin hijos/as	11,3	8,3	14,3
Lenguaje no inclusivo (el médico, los jóvenes...)	10	12,5	7,4

'Barómetro juventud y género 2019. Identidades y representaciones en una realidad social compleja', Ballesteros, J., Rubio, A., Sanmartín, A. y Tudela, P. (2019). Datos en %.

Vemos por tanto que persisten las desigualdades y que así lo muestran las actitudes y percepciones de chicas y chicos en España. Frente a esta situación, **es importante actuar** desde todos los ámbitos y educar desde las primeras etapas en igualdad y para la igualdad. **¡Tú puedes hacerlo!**

Actividades

1 ¿Hay señales de tráfico machistas?

Actividad para reflexionar sobre la iconografía de las señales de tráfico.

En la primera imagen puedes ver unas señales de tráfico representando al hombre y a la mujer. En 2020, la Fiscalía General del Estado determinó que existía machismo en algunas señalizaciones de tráfico por situar a la mujer en una situación de dependencia y subordinación frente al hombre.



1. ¿Dónde identificas el machismo en esta señales? ¿Por qué?
2. ¿Cómo se refleja la dependencia y subordinación de la mujer al hombre?
3. ¿Qué otras señalizaciones dirías que son machistas?
4. ¿Cómo o qué se puede hacer para fomentar una señalización que potencie la igualdad?
5. ¿Se te ocurre alguna forma de emplear las señales de tráfico como elemento reivindicativo contra la violencia machista?



En la segunda imagen se muestra uno de los semáforos que en 2016 el Ayuntamiento de Valencia modificó para dar visibilidad a la mujer en la ciudad a través de las señales de tráfico, en concreto de los semáforos, en pro de la igualdad en todos los ámbitos entre hombres y mujeres.



1. ¿Crees que esta medida fomenta la igualdad de género? ¿Por qué?
2. ¿La silueta de la falda es un icono con el que universalmente se reconoce la figura femenina? ¿Por qué?
3. ¿La silueta de un pantalón es un icono con el que universalmente se reconoce la figura masculina? ¿Por qué?
4. Con respecto a las dos preguntas anteriores, ¿crees que son estereotipos de género que reproducen las desigualdades entre hombres y mujeres? ¿Por qué?
5. ¿Se te ocurre alguna forma diferente de representar simbólicamente tanto a mujeres como a hombres en los semáforos?

Actividades

2 ¿Hay tareas de chicos y de chicas?

Actividad para reflexionar sobre la desigualdad en la infancia.

Para esta actividad os planteamos que veáis el siguiente video en Youtube, se trata de un anuncio de la campaña de Samsung '#YaNoHayExcusas' desarrollada en colaboración con el psicólogo infantil Alberto Soler que busca, entre otros, eliminar los argumentos que tratan de justificar la desigualdad de género en el reparto de las tareas del hogar.

El enlace del video es el siguiente:

<https://youtu.be/1NUuoCVs77A>



Imagen que aparece en el vídeo



Después de ver el anuncio nos gustaría que reflexionaras, primero de manera individual y después con el grupo, sobre las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué les ocurre a las niñas cuando les piden que recojan “las cosas de chicas” y a los niños cuando les piden que recojan “las cosas de chicos”? ¿Qué opinas de sus reacciones y de los comentarios que realizan?
2. ¿Qué piensas que ocurriría si el mismo ejercicio del vídeo se hace con adultos?
3. ¿Crees que actualmente los niños y niñas son más conscientes de la igualdad de roles? ¿Y los adultos?
4. ¿En la práctica, las tareas del hogar están siendo repartidas equitativamente entre los padres y madres? ¿Se refleja en las niñas y niños? ¿Puedes poner algunos ejemplos?
5. Si cuando naces y durante las primeras etapas de la infancia, tal y como se refleja en el vídeo, no concibes la existencia de la desigualdad de género, ¿por qué después se produce?
6. ¿Crees que la desigualdad de género es innata o adquirida? ¿Por qué?
7. ¿En qué otros ámbitos o aspectos de la vida, además de los que se muestran en el video, ves reflejada una desigualdad de género que para los niños y niñas sería incomprensible?



2

Lenguaje sexista





Para un momento y piensa

¿Usas lenguaje sexista y androcéntrico?

Para empezar a reflexionar sobre la importancia del lenguaje en relación con la igualdad y el sexismo, vamos a proponerte una historia a la que tienes que dar un sentido lógico y pensar cómo se puede explicar lo que sucede:

El relato se llama '**Una historia verdadera**' (ejercicio tomado de PRIA-MA, 2015).

Antonio, padre de Roberto, un niño de 8 años, sale conduciendo desde su casa en Madrid, y se dirige rumbo a Valencia. Roberto va con él. En el camino, se produce un terrible accidente. Un camión, que venía de frente, se sale de la autopista y embiste de frente al coche de Antonio. El impacto mata instantáneamente a Antonio, pero Roberto sigue con vida. Una ambulancia de Valencia llega casi de inmediato, advertida por quienes fueron ocasionales testigos, y el niño es trasladado al hospital. Nada más llegar los médicos de guardia comienzan a tratar al niño con mucha dedicación pero, tras intercambiar opiniones y estabilizarle las constantes vitales, deciden que no pueden resolver el problema de Roberto. Necesitan consultar. Además advierten del riesgo de trasladar al niño, y por eso, deciden dejarlo internado allí, en Valencia. Después de las consultas pertinentes, se comunican con un hospital infantil de Madrid y finalmente conversan con una eminencia en el tema a quien ponen en conocimiento de lo ocurrido. Como todos concuerdan que lo mejor es dejar a Roberto en Valencia, la eminencia decide viajar directamente desde Madrid hacia allá. Y lo hace. Los médicos del lugar le presentan el caso y esperan ansiosos su opinión. Finalmente uno de ellos es el primero en hablar: "¿Está usted en condiciones de tratar al niño?, pregunta. Y obtiene la siguiente respuesta: "¡Cómo no lo voy a tratar, si además, es mi hijo!"

Esta es la historia, ahora tienes que tratar de pensar una forma de que tenga sentido. En la historia no hay trampas y no hay nada oculto. Te damos dos datos más:

a) Antonio no es el padrastro

b) Antonio no es cura

Si no tienes la solución vuelve a leer el problema con tranquilidad! **Todo está a la vista!** Si no logras encontrar una respuesta tienes la solución al final de este tema dedicado al lenguaje.

El lenguaje influye sin duda en nuestra **manera de pensar**.

1. ¿Crees que el lenguaje es neutral e igualitario? ¿Llamar a un chico zorro es lo mismo que llamar a una chica zorra?
2. ¿Crees que el uso del masculino genérico incluye a las chicas? Si oyes “El hombre es un ser racional”, ¿te imaginas a una mujer? En la expresión “médicos y enfermeras”, ¿imaginas a médicas y enfermeros?
3. ¿Hablas de manera diferente a chicas y chicos?
 - » ¿Usas una entonación distinta, más suave e incluso infantil, cuando te diriges a las chicas?
 - » ¿Antepones sistemáticamente a los chicos en el orden de la frase? (“En el equipo rojo estarán Pablo y Eva; y en el equipo azul Sergio y Ana”).
 - » ¿Te diriges a los chicos con términos como “campeón” y en cambio llamas a las chicas “cielo”, “corazón”, “bonita”, “guapa”, “princesa”...
4. ¿Asocias algunas actividades, roles o trabajos con las chicas o los chicos de forma sexista? (“Hemos hecho una lista de jugadores, árbitros y animadoras, para que os apuntéis donde queráis”).

Si has dicho que sí en algunas de las preguntas anteriores, no lo dudes, usas un lenguaje sexista y androcéntrico.

Te vamos a explicar por qué lo usas y cómo corregirlo.



Conceptos clave

Lenguaje y percepción de la realidad

El lenguaje sirve para transmitir mensajes, es un vehículo de comunicación de ideas y sentimientos, y es un sistema de representación que influye en **nuestra visión del mundo**, en cómo lo recordamos y en cómo lo transmitimos. Recordamos aquello que nombramos y hacemos explícito en la comunicación con las otras personas permitiendo a quien nos escucha que lo pueda representar mentalmente. Por eso, lo que no se nombra, desaparece para quien habla y no existe para quien escucha.

Cuando nos cuentan algo, **nuestra mente recrea las imágenes**. Esas imágenes se ajustarán mejor a la realidad cuanto más preciso sea el lenguaje. Por eso, debemos incluir a las muje-

res en el discurso, ya que si no lo hacemos, las invisibilizamos e impedimos que quien nos escucha las incorpore a su realidad.

Hacemos un uso sexista del lenguaje cuando las expresiones que usamos:

1. Ocultan la presencia de las mujeres (**androcentrismo lingüístico**)
2. Transmiten una imagen negativa de las mujeres (**sexismo lingüístico**)

El androcentrismo y el sexismo lingüísticos contribuyen a transmitir la ideología y las relaciones de poder presentes en la sociedad y constituyen **una forma de violencia simbólica**.

Androcentrismo lingüístico

El androcentrismo lingüístico es una forma de **ver, entender y nombrar el mundo** tomando a los varones como medida de todas las cosas; deriva de la jerarquía sexual que reserva para los varones los espacios públicos, de prestigio, poder y conocimiento y produce la ocultación, subordinación, desvalorización y discriminación de las mujeres.

Este punto de vista androcéntrico se ve reflejado, por ejemplo, en uno de los documentos fundamentales de la Revolución Francesa, la '**Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano**' de 1789, que se considera la primera declaración universal de derechos, pese a que

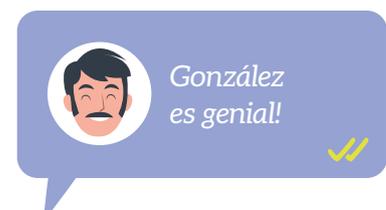
las mujeres estaban excluidas. Esto demuestra que ni "hombre", ni "ciudadano" eran masculinos genéricos que incluyesen a las mujeres.

El androcentrismo lingüístico supone hablar desde la perspectiva del hombre como sujeto universal. Esta perspectiva androcéntrica origina determinados usos lingüísticos que ocultan o subordinan a las mujeres, poniéndolas en segundo plano. El más importante es utilizar el género gramatical masculino como falso genérico, defendiendo que es universal y neutro, lo cual es falso ya que crea imágenes mentales exclusivamente de hombres e invisibiliza a las mujeres.



Usos lingüísticos androcéntricos

- ✘ **Usar la palabra “hombre” como universal**, por ejemplo en la expresión “la evolución del hombre”, en vez de decir “la humanidad”.
- ✘ **Generalizar en masculino**, ocultando a las mujeres (los monitores, los campistas, los padres, los jugadores, los entrenadores...). El problema de usar el masculino genérico al referirnos en masculino a un grupo de chicos y chicas es que:
 - » Fomentamos la invisibilidad de las mujeres. Cuando en tu grupo hay chicas y chicos, pero tú dices: “¡Hemos ganado la yincana! Mis chicos son los mejores”, ¿crees que las chicas se sienten incluidas y representadas de la misma forma que los chicos?
 - » Generamos ambigüedad, pues a veces incluimos a las chicas (“¡Venga chicos, a recoger el material deportivo antes de ir a comer!”), y otras no (cuando te refieres al “vestuario de chicos” o llamas solo a ellos para apuntarse a un torneo masculino). Y en frases como: “El 45% de los inscritos en el campamento se ha apuntado al taller de botánica; el 30% de las inscritas se ha apuntado al taller de diseño en 3D”, el posible masculino genérico nos deja sin saber si el 45% incluye a chicos y a chicas. Por tanto, si usas el masculino genérico, las chicas tienen que adivinar cuando están incluidas y cuando las dejas fuera.
- ✘ **La ausencia de nombres** para denominar muchas **profesiones** en femenino. Las mujeres que ejercen determinados trabajos se enfrentan al problema de que su puesto o cargo se nombra habitualmente en masculino. Se sigue haciendo referencia a ellas como “la arquitecto” o “la médico”, lo que muestra un lenguaje sexista que prefiere cometer un error de concordancia antes que usar el género correcto (la arquitecta o la médica). Además, se reproducen estereotipos a la hora de generalizar el masculino y el femenino en profesiones tradicionalmente asignadas a las mujeres o a los hombres, como “enfermeras y médicos”, “azafatas y pilotos”, limpiadoras y jardineros”...
- ✘ **Falta de simetría** al denominar a mujeres y hombres, minusvalorándolas a ellas con un **trato más informal**.



¿Pensaste que González era una mujer o solo pensabas en masculino?

Conceptos clave

El sexismo lingüístico

El sexismo lingüístico es el **uso discriminatorio del lenguaje por razón de sexo**. Es una expresión del sexismo social. Estamos ante expresiones sexistas cuando las mujeres aparecen en las mismas de forma sesgada, parcial y discriminatoria.

En general, una manera de advertir este sexismo consiste en aplicar la denominada “**regla de la inversión de género**” y ver si existe asimetría. Consiste en sustituir la expresión o palabra dudosa por su correspondiente en el género opuesto y comprobar si el texto funciona igual o si cambia su significado. Si el resultado resulta inadecuado, es decir, si al cambiar el género cambia el significado, podemos afirmar que ese uso del lenguaje es discriminatorio, la frase es sexista y debemos cambiarla.



“Los organizadores y sus mujeres”, si aplicamos la regla de la inversión la frase invertida sería: “las organizadoras y sus varones o sus hombres” (refiriéndonos a sus esposos)

Algunos **ejemplos** de sexismo lingüístico son:

1. La transmisión lingüística de **estereotipos y roles** de género.

- » Reproducir la creencia sexista de que las chicas son más débiles, temerosas, pasivas y sensibles, y que los chicos son más fuertes y valientes; que las madres se ocupan de las tareas domésticas y de cuidado y los padres del bricolaje, el coche, el deporte, que lo masculino es bueno y lo femenino es malo...



*Cojonudo/a: Estupendo, magnífico, excelente.
Coñazo: Persona o cosa latosa, insoportable.*

- » Los dichos, chistes y refranes machistas son otra forma de transmitir estereotipos y roles de género (“Mujer al volante, peligro constante”). ¡No los reproduzcas! No contribuyas a seguir con estos estereotipos.



*Mujer tenía que ser / Todas las rubias son tontas / Las mujeres son más malas...
Todos los hombres son unos brutos / Los hombres no lloran / El fútbol es de hombres...*

- » Usar diminutivos o vocablos que infantilizan a las mujeres o las proponen como dependientes de los hombres.



Referirse a novios que llevan al cine a sus novias; maridos que sacan a cenar a sus esposas; llamar a un niño “campeón” y a una niña “princesa”; decir “lloras como una chica”, “nena-za”, “¿tu madre no te preparó almuerzo?...”



2. Referirse a las mujeres únicamente en **función de sus relaciones** con otras personas (como madres, esposas, novias, hijas, etc.).
3. **Tratamientos de cortesía diferenciados**. Es el caso del término “señorita”, que no tiene paralelo para los hombres. Los hombres pasan a ser “señores” directamente por edad, mientras que las mujeres tenían que casarse para ser “señoras”. La distinción entre “señora” y “señorita” muestra su situación relativa con respecto a los hombres. También se aplica el tratamiento de “señorita” a mujeres relacionadas con ciertas profesiones (como maestras, dependientas, teleoperadoras...). Esta disimetría está desapareciendo paulatinamente. Un lenguaje no sexista debe abandonar estos términos, utilizando “señora” para la mujer en las mismas circunstancias y condiciones que “señor” para el hombre.



“Señorita, ¿puedo ir al baño?” ¿Por qué decimos señorita a la maestra y no le decimos señorito al maestro? (“Señorito, ¿puedo ir al baño?”)

4. Mantener un **orden jerárquico** al nombrar a mujeres y hombres, poniendo siempre en orden: padre y madre, hombres y mujeres, chicos y chicas, monitores y monitoras, etc.
5. La **denominación disimétrica sexuada**, que tiene lugar cuando se denomina a los hombres por su profesión o situación específica en relación al mensaje y a la mujer como dependiente, por su situación familiar, su relación con otro hombre o cualquier otra característica irrelevante en el mensaje.



“María irá con Pedro en la yincana”, que hace parecer a María una simple acompañante del chico y no una competidora más.

6. La **aposición redundante** sucede cuando se le da más importancia al hecho de “ser mujer” que a su identidad social o profesional.



Es sexista decir “las mujeres entrenadoras” o “las chicas futbolistas”, pues nunca decimos “los hombres entrenadores” o “los chicos futbolistas”. Lo correcto es decir “las entrenadoras” o “las futbolistas”.

Conceptos clave

El sexismo lingüístico

7. **Asociaciones lingüísticas peyorativas, duales aparentes y vocablos ocupados:** Palabras que tienen connotaciones positivas en su forma masculina y adquieren un sentido negativo en su forma femenina, pasando a denigrar a las mujeres o insultarlas.



Hombre público: "presencia e influjo en la vida social" / Mujer pública: "prostituta"
Zorro: "hombre muy taimado y astuto" / Zorra: "prostituta"
Cualquier: una persona indeterminada, alguno / Cualquiera: mujer de mala vida, prostituta

8. Otros duales aparentes son: lagarto/lagarta, fulano/fulana, golfo/golfa... A veces, en palabras que designan cargos o profesiones, las formas femeninas están ocupadas con otro significado inferior o peyorativo respecto a la forma masculina.



Gobernante: "Que gobierna" / Gobernanta: "Mujer que en los hoteles tiene a su cargo el servicio de un piso en lo tocante a limpieza de habitaciones, conservación del mobiliario, alfombras y demás enseres" y "Encargada de la administración de una casa o institución".
Asistente: "Persona que, en cualquier oficio o función, realiza labores de asistencia."
Asistenta: "Mujer que trabaja haciendo tareas domésticas en una casa sin residir en ella y que cobra generalmente por horas" (criada).

9. **Pares incorrectos.**



"Marido y mujer", "mujer" como equivalente a "esposa". Sin embargo, no usamos "hombre" como sinónimo de "esposo". Lo correcto es decir "esposa" y "esposo" o "cónyuge". Otro par incorrecto es "varones y hembras", lo correcto es "macho/hembra", "varón/mujer" y "hombre/mujer".

10. **Vacios léxicos:** Palabras masculinas o femeninas que no tienen una versión en el género opuesto que signifique lo mismo.



"Machote", "hombría" y "caballerosidad" (machote: "hombre vigoroso, bien plantado, valiente"). No existen en femenino "hembrote", "mujería", "damasidad", que signifique lo mismo.

11. El **salto semántico**, se produce cuando primero se utiliza aparentemente el masculino genérico y al final nos referimos exclusivamente a los hombres, excluyendo a las mujeres.



Un pasaje referente a la conquista de América de un libro de texto, citado por Álvaro García Meseguer (1994), señalaba: "Todo el pueblo bajó hacia el río a recibirles, quedándose en la aldea sólo las mujeres y los niños". Aunque "todo el pueblo" parece un genérico, al final no lo era, produciéndose un salto semántico.

Erradicar los usos sexistas del lenguaje

Algunas **herramientas y actividades** para usar un lenguaje no sexista e inclusivo en las actividades de tiempo libre son:

- **Elimina trabas** que dificultan avanzar hacia la igualdad de género. El sexismo lingüístico, que hace predominar lo masculino sobre lo femenino, invisibiliza a las mujeres e, incluso, las denigra muchas veces, es una herramienta de poder y un medio más para la opresión de las mujeres (Lakoff, 1973).
- **Representa mejor la realidad**. El uso del genérico masculino provoca incertidumbre respecto a las personas, hombres o mujeres, de que se habla, por lo que el lenguaje no sexista es más eficaz.
- Al combatir los prejuicios de género y revalorizar a las mujeres, **promueve** la igualdad, la libertad, la seguridad, mejora nuestra autoestima, amplía nuestro horizonte...
- **Evita** que las mujeres tengan un lugar provisional en la lengua:

Primero la niña aprenderá que se dirigen a ella llamándola “niña”, por tanto si oye frases como “los niños que terminen pueden ir al recreo”, permanecerá sentada en su pupitre contemplando impaciente la tarea concluida en espera de que una frase en femenino le abra las puertas del ansiado recreo. Pero estas frases no suelen llegar nunca, es más probable que la maestra diga al advertir que ha terminado: “Fulanita, he dicho que los niños que hayan terminado...” y si sigue sin darse por aludida, entonces le explicará que cuando dice “niños” se está refiriendo también a las niñas. Pero si incurre en el error de creer que la palabra “niño” concierne por igual a los dos sexos, pronto verá frustradas sus ilusiones igualitarias. La hilaridad de sus compañeros ante su mano alzada le puede hacer comprender, bruscamente, que hubiera sido mejor no darse por aludida en frases del tipo: “Los niños que quieran formar parte del equipo de fútbol que levanten la mano”. En casos como éste, la maestra suele intervenir recordando: “He dicho los niños”, ante lo cual la estupefacta niña pensará: “¿Pero no había dicho los niños?” (Bengoechea, 2005: 9).

Conceptos clave

Erradicar los usos sexistas del lenguaje

Por tanto, es imprescindible para la igualdad **promover un uso del lenguaje inclusivo y no sexista**; un lenguaje que no oculte, excluya, subordine ni denigre a las mujeres. Para ello debemos erradicar los usos sexistas del lenguaje en las actividades de tiempo libre que organicemos.

Empieza a utilizar el lenguaje no sexista.

¡Puedes hacerlo! Ten en cuenta siempre los siguientes puntos:

- ✓ **Evita expresiones y palabras asimétricas** que cuando se formulan en femenino tienen significado peyorativo o denigrante (zorra, lagarta, verdulera...). Estas expresiones sexistas dificultan avanzar hacia la igualdad de género.
- ✓ **No te refieras a las chicas como complemento** de los chicos. Alterna el orden en el que te refieres a chicos y chicas, dales la misma importancia y aplícales el mismo tratamiento.
- ✓ **Evita frases y expresiones que infantilizan o subordinan a las chicas** incluyendo más adjetivos y diminutivos, haciendo referencia a la belleza, dando por hecho que son más débiles, frágiles o pasivas. No te dejes llevar por los estereotipos de género (nada de decirle a las niñas "bonita", "preciosa", "cielo", "princesa"; y a los niños "campeón", "fortachón", "trasto"). Usa el mismo tono para dirigirte a las chicas y a los chicos.
- ✓ **Crea un espacio libre de tópicos, chistes y refranes machistas.** Recuerda, el machismo no es gracioso.
- ✓ **No hay profesiones de niños y niñas. No limites los roles** de las niñas y los niños a los tradicionales (enfermeras, profesoras, limpiadoras domésticas o cuidadoras de bebés o pilotos, camioneros, electricistas o fontaneros). Empieza por el lenguaje y feminiza los términos que se refieren a cargos, puestos jerárquicos y profesiones.



Me invitaron a una fiesta solo para gerentes, directoras y directores generales, secretarios y secretarias...



- ✓ **No uses el masculino genérico.** Las mujeres son la mitad de la humanidad y deben estar presentes en nuestros mensajes.



Para evitar el uso del masculino genérico, podemos recurrir a:

- Palabras neutras, como “persona” o “ser humano”.
- Sustantivos colectivos. En vez de decir “los profesores”, “los alumnos”, “los monitores”, “los padres”..., puedes emplear “profesorado”, “alumnado”, “monitorado”, “familias”...



“¡Vamos, chicos, vamos a...!” por “¡Vamos, chavalería, vamos a...!”

- Utilizar abstractos. En vez de decir “los directores”, “los jefes”, “los niños” o los adolescentes”, podemos decir “la dirección”, “la jefatura”, “la niñez” o “la adolescencia”.
- Sustituir “él, los, aquel, aquellos...” por “quien...”.



“El que quiera apuntarse al taller, que levante la mano” por “Quien quiera apuntarse al taller, que levante la mano”

- Sustituir “alguno...” por “alguien...” y “el que quiera...” por “quien quiera...”.



*“¿Alguno quiere participar en el debate?” por “¿Alguien quiere participar en el debate?”
“El que quiera apuntarse al taller, que levante la mano” por “Quien quiera apuntarse al taller, que levante la mano”*

- Y siempre que utilicemos los desdoblamientos (“los chicos y las chicas”) debemos alternar el orden de las formas masculinas y femeninas (“las chicas y los chicos”). Y, por ejemplo, ¿qué tal si en las próximas autorizaciones dirigidas a las familias de tus participantes, utilizas diferente orden en la firma “Firma de la madre/padre o tutor/a.”? En cada autorización puedes ir alternando las distintas posibilidades.

Una **fórmula para reconocer el lenguaje sexista** consiste en invertir la frase, colocando a los hombres en el lugar en que aparecen las mujeres y a la inversa. Si la frase ha perdido su sentido, era sexista.

Solución al ejercicio de ‘Una historia verdadera’ (página 28).

Lo sorprendente del problema es lo evidente de la respuesta. La eminencia de la que se está hablando es la madre del niño. Quizás pienses por qué no se te ocurrió. Aquí la cuestión clave es que en ningún momento a lo largo del relato se hace referencia el sexo de “la eminencia” e inconscientemente la tendencia es pensar que tiene que ser un hombre. También, si lo piensas, podría haber otra opción y es que el niño tuviera dos padres.

Actividades

1

¿Reconoces el lenguaje sexista?

Actividad para transformar las oraciones con lenguaje sexista a oraciones con lenguaje inclusivo.

A continuación se plantean 15 oraciones con lenguaje sexista para que, con todo lo que has aprendido en este apartado, las transformes en oraciones con lenguaje no sexista, esto es, lenguaje inclusivo. Las nuevas frases no tienen por qué tener la misma estructura gramatical, pero sí semántica, es decir, que signifiquen lo mismo. Además, ten en cuenta que no existe una única respuesta correcta.

en lugar de...	se puede decir...
Los trabajadores del albergue dan la bienvenida	El personal del albergue da la bienvenida
Los monitores explicarán las reglas	
Todos los miembros del grupo deben realizar la actuación	
Podrán optar al puesto de líder los competidores con mayor experiencia	
Realiza la prueba a los asistentes	
Aquellos responsables del evento tienen que asistir a la reunión	
Los organizadores serán el grupo A y B	
Para continuar la prueba el afectado solicitará una evaluación	
Los jugadores pueden participar en la organización de la actividad	



en lugar de...

se puede decir...

El jugador cuidará de sus otros compañeros

A la despedida acudieron los que van a ir al curso, además de los padres de los mismos

Se trata de una responsabilidad de ambos

Si el monitor trabaja adecuadamente, se conseguirá mayor participación

Para lograr una gestión de los equipos más eficaz, eficiente y efectiva, el coordinador empleará habilidades sociales como la asertividad

El que llegue antes gana la carrera

Tanto directores como monitores velarán por la seguridad en el campamento, ya que ambos son responsables del bienestar de todos los alumnos

Actividades

2

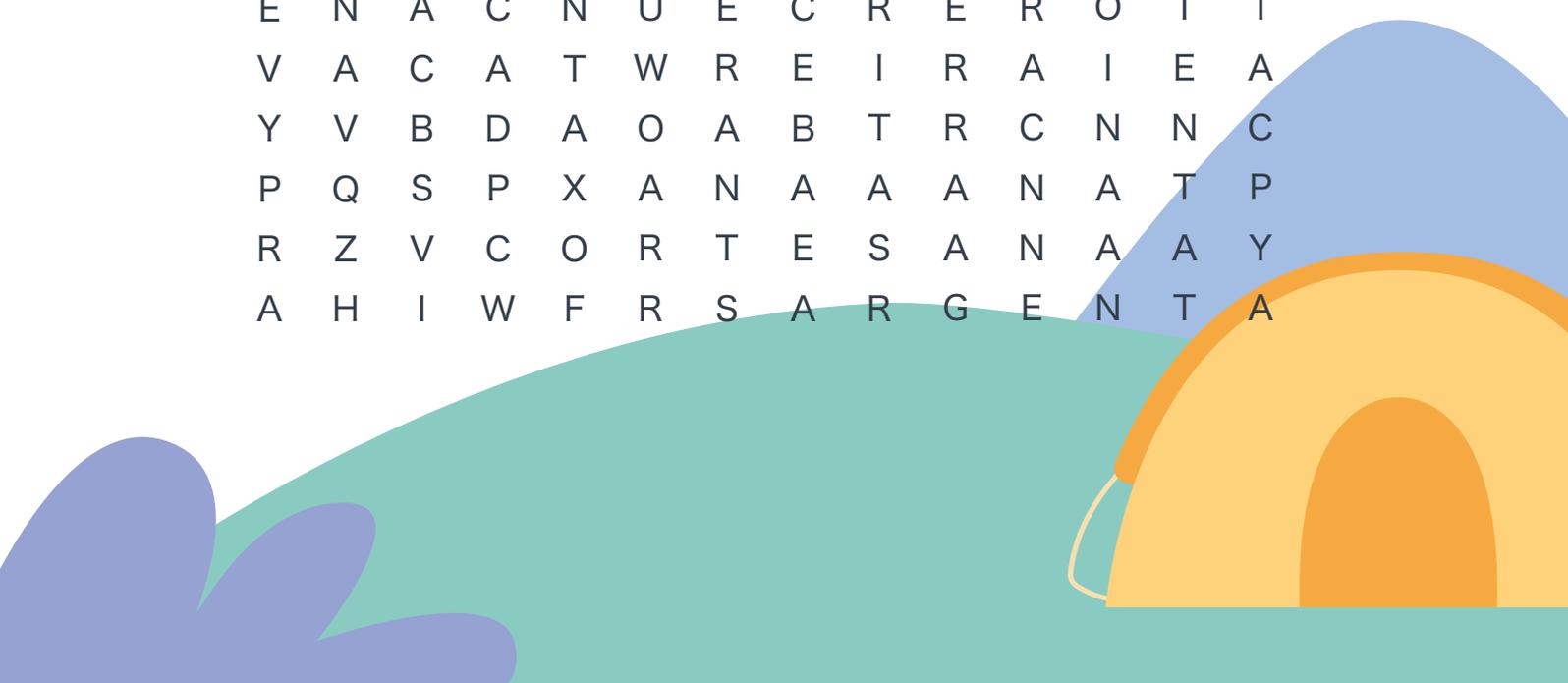
¿Identificas el sexismo lingüístico?

Actividad para reflexionar sobre las connotaciones positivas y negativas de las palabras según su género.

En esta sopa de letras se esconden 16 duales aparentes. Las palabras se encuentran ocultas tanto en horizontal, como en vertical y diagonal. Identifícalas y reflexiona sobre las connotaciones que adquieren según si se encuentran en género femenino o masculino.

duales aparentes

G	J	A	I	G	C	B	R	U	J	A	N	L	S
A	V	S	A	G	T	P	I	B	J	V	I	J	E
L	M	I	F	O	W	C	K	Z	I	E	T	E	C
L	A	S	P	B	L	A	A	K	C	R	V	F	R
I	O	T	Q	E	J	L	Z	S	L	D	N	A	E
N	U	E	N	R	B	L	M	E	J	U	H	P	T
A	X	N	Y	N	E	E	A	Ñ	F	L	E	A	A
U	L	T	L	A	V	J	N	O	P	E	R	R	R
E	N	A	C	N	U	E	C	R	E	R	O	I	I
V	A	C	A	T	W	R	E	I	R	A	I	E	A
Y	V	B	D	A	O	A	B	T	R	C	N	N	C
P	Q	S	P	X	A	N	A	A	A	N	A	T	P
R	Z	V	C	O	R	T	E	S	A	N	A	A	Y
A	H	I	W	F	R	S	A	R	G	E	N	T	A



3

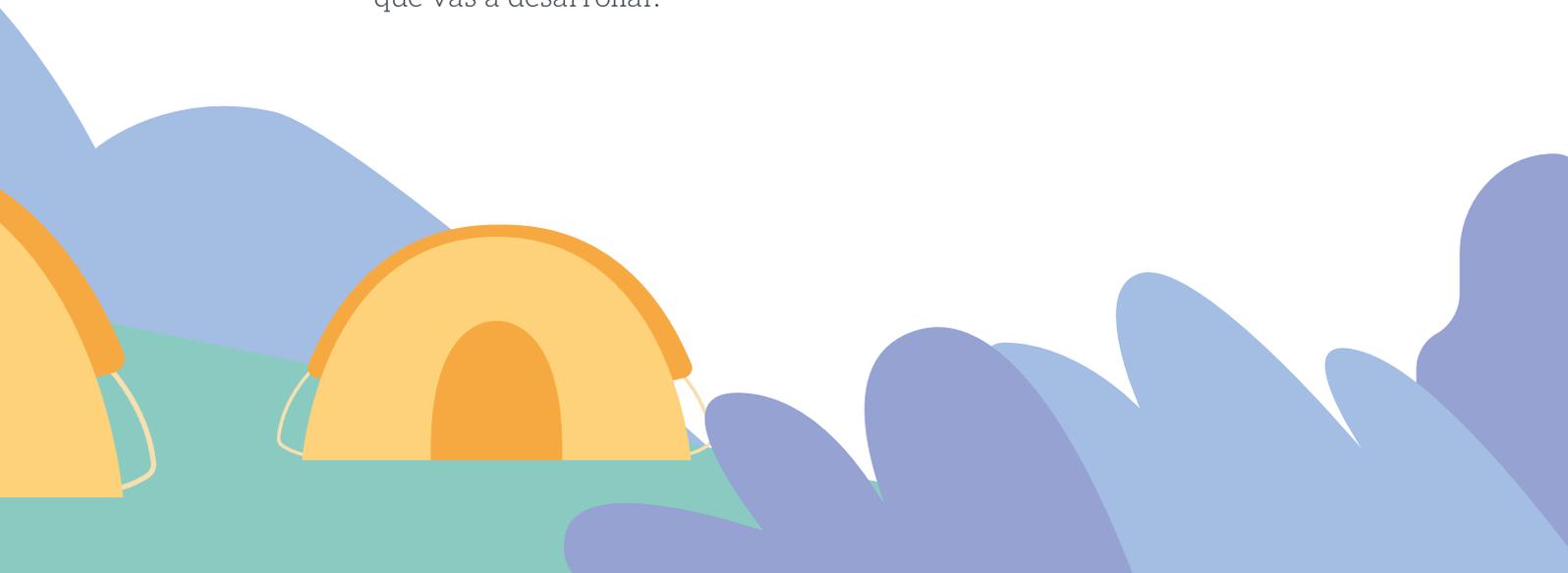
¿Resolverías un problema de sexismo?

Actividad para intervenir mediante un lenguaje no sexista para la resolución de un problema de sexismo.

En esta actividad te proponemos un caso práctico para que te plantees la manera en la que intervendrías mediante un lenguaje no sexista para la resolución de un problema de sexismo. La resolución de un supuesto práctico requiere de toda tu experiencia y conocimientos para condensar en tu respuesta lo esencial de la intervención que llevarías a cabo de manera inclusiva. Para ello, lee y comprende el caso y fija una estrategia de intervención: ten en cuenta qué problemáticas identificas (puede haber más de una), qué personas están implicadas (dirección, monitorado, alumnado...), qué espacios, funciones, recursos, etc. entran en conflicto, entre otros.

Acabáis de iniciar el campamento y llega el momento de dirigir y efectuar el montaje del mismo. El director ha establecido que todos los hombres, tanto monitores como alumnos, deben hacer las tareas que requieren de mayor fuerza, como transportar y descargar los materiales (incluido conducir) o encargarse del montaje de las tiendas de campaña. Las mujeres, por su parte, se encargaran de tareas de apoyo, como buscar provisiones o preparar la comida. Entonces una niña se dirige a ti y te dice que ella y sus amigas quieren montar las tiendas. Al mismo tiempo, otro niño viene y te dice que él y sus amigos no quieren levantar pesos, sino ayudar a preparar la comida, ¿cómo actuarías y les responderías?

Sigue un esquema básico, paso a paso, para estructurar y organizar la respuesta que vas a desarrollar.



3

Sexismo





Para un momento y piensa

¿Estás de acuerdo con estas afirmaciones?

- Las mujeres tienen más necesidades emocionales que los hombres.
- Los hombres deberían sacrificarse para proveer seguridad económica a las mujeres.
- Me parece bien que suelen ser los chicos los que realicen las tareas de coordinación.
- Es normal que las monitoras lleven a los grupos de chicos y chicas de menor edad.
- Es raro ver a mujeres tratadas de manera sexista en la publicidad o en la televisión.

Seguro también que en tu entorno profesional o personal has escuchado comentarios como estos u otros similares:

- *Compórtate como un hombre, que lloras como una niña.*
- *Esta niña es un chico, todo el día jugando al fútbol.*
- *La política es cosa de hombres. Tú que sabrás de eso!*

Son **comentarios sexistas** que atacan a una persona cuando no se comporta como la sociedad piensa que debe hacerlo según su género, es decir, por ser hombre o mujer.

El sexismo es tratar a una persona de una forma determinada por razón de su identidad sexual.

Se apoya en la existencia de una serie de prejuicios sobre cómo son o deben ser las mujeres y los hombres, cómo tienen que comportarse (estereotipos) y qué papel es el que les corresponde realizar (roles). Estos **estereotipos o prejuicios** sexistas nos rodean por todos lados, en cada aspecto de la vida, diciéndonos cuáles son las cualidades femeninas, que deben tener las mujeres, y cuáles son las masculinas, propias de los hombres.



Atributos y roles

Pero además, pensar de forma sexista que hombres y mujeres tienen cualidades distintas, sirve para justificar que deben hacer cosas distintas (roles) según esas cualidades.

Por ejemplo, es sexista pensar que solo los hombres, en general, son fuertes, valientes y razonables, y que por ello son los mejores para luchar en el ejército, desempeñar trabajos arriesgados (como bomberos o policías), gobernar o dirigir empresas. Y, en cambio, pensar que las mujeres tienen un instinto maternal y son delicadas, cariñosas y sensibles, por lo que son mejores para el cuidado (como enfermeras), la educación (como maestras) y la crianza de la familia. También es sexista asumir que los hombres deben priorizar su trabajo fuera de casa y las mujeres el trabajo doméstico y de cuidados. Es sexista pensar que el deporte es cosa de chicos o que a los chicos se le dan mejor las ciencias y a las chicas las letras.

Este pensamiento sexista coarta nuestro desarrollo personal y limita nuestras posibilidades de elegir qué nos gusta, qué queremos hacer, a quién podemos amar, cómo queremos vivir. Construye un molde en el cual se nos quiere encajar desde la infancia, felicitándonos cuando cumplimos con sus estereotipos y roles de género, y rechazándonos cuando nos salimos del mismo.

Por ejemplo, cuando una mujer prioriza su trabajo, se dice que es una egoísta y una mala madre; en cambio, cuando lo hace un hombre, se dice que es un buen proveedor de su familia.

niñas	niños
atributos	
<p>Dócil Dependiente Insegura Sensible Hogareña Comprensiva Delicada Tierna Afectiva Intuitiva Temerosa Sumisa Pasiva</p>	<p>Valiente Independiente Seguro de sí Razonable Inquieto Aventurero Tenaz Fuerte Brusco Práctico Atrevido Desobediente Activo</p>

roles	
<p>Rol reproductivo Espacio doméstico Trabajo no remunerado Servicio y cuidado Mediación y subordinación</p>	<p>Rol productivo Espacio público Trabajo remunerado Poder y responsabilidad Autoridad y dominación</p>

Para un momento y piensa



Tipos de sexismo

Desde esta perspectiva sexista, en nuestra sociedad **se piensa que el hombre es el centro del universo**, que los valores asociados a la masculinidad y a la virilidad son superiores y que sus actividades son las más importantes y valiosas. Esta **perspectiva “androcéntrica”** (andro = hombre + centro) es también sexista. El androcentrismo se encuentra muy presente en el lenguaje, como veremos.

Si creemos que un sexo tiene unas cualidades y aptitudes diferentes de otro (sexismo), y, además, valoramos de forma diferente sus valores y actividades (androcentrismo), pensando que los de los hombres son superiores a los de las mujeres, **estamos ante el machismo**. El machismo implica una valoración negativa de las mujeres y una actitud de prepotencia y superioridad de los varones sobre ellas.

El machismo, se manifiesta con **actos o palabras** que:

1. Excluyen, separan y cosifican a las mujeres (porque las considera inferiores).
2. Las sobreprotegen (porque las considera más débiles y dependientes).
3. Las hostilizan, maltratan, atemorizan, acosan y violentan (porque las considera subordinadas y pretenden controlarlas y dominarlas).

Como dice **Marcela Lagarde**:

Los hombres son machistas cuando se posicionan como seres superiores y magníficos, como los únicos humanos frente a las mujeres vitalmente deshumanizadas, y cuando sin conmoverse, usan a las mujeres, se apoyan en ellas y se apropian de su trabajo, su capacidad creadora y su imaginación. Son machistas los hombres cuando marginan, segregan, discriminan y cosifican, pero también cuando sobreprotegen a las mujeres, y lo son desde luego, cuando las hostilizan, maltratan, atemorizan, acosan y violentan. Es decir, cuando son misóginos aunque lo sean con buenos y galantes modales. El machismo de los hombres se extiende a su propio género, cuando actúan contra otros hombres para ejercer su dominio genérico sobre ellos y así empoderarse (Lagarde, 2012: 24).

Podemos diferenciar entre un sexismo hostil y un sexismo benevolente, ambas formas de machismo son formas de subordinar a las mujeres y **es necesario saber identificarlas y erradicarlas** (Glick & Fiske, 1996).

★ Sexismo hostil

El sexismo hostil **castiga a través de un paternalismo dominador** a aquellas mujeres que no asumen los roles de género tradicionales y compiten con los hombres, poniendo en peligro las relaciones de poder entre ambos sexos, a las cuales atribuyen cualidades muy negativas y aplican una actitud de hostilidad y desprecio. El sexismo hostil es más **fácil de identificar**.

★ Sexismo benevolente

El sexismo benevolente **recompensa a las mujeres** que sí cumplen los roles tradicionales, complementan a los hombres y no cuestionan las relaciones de poder entre mujeres y hombres; las idealiza y les aplica un paternalismo protector por considerarlas débiles, frágiles, dependientes y adorables, necesitadas de la protección del hombre, que es el fuerte, inteligente e independiente.

Este sexismo es más difícil de reconocer y cuestionar que el sexismo hostil, pues se asocia con la caballerosidad y la cortesía, pero a diferencia de esta, el machista benevolente no consiente de ningún modo que una mujer tenga la misma cortesía con él. Son manifestaciones de sexismo benevolente: hablar y aconsejar de forma condescendiente y paternalista a las mujeres y ofrecerles atenciones especiales por considerar que son más frágiles o débiles y que hay que ayudarlas, cuidarlas y protegerlas.

El sexismo benevolente también dificulta avanzar hacia la igualdad, pues perpetuar la idea de que las mujeres son más débiles, tiernas y maternas afecta a cómo son percibidas también en el ámbito laboral y a sus posibilidades de desarrollo profesional.



Para un momento y piensa

El sexismo en las actividades de tiempo libre

Algunas **situaciones sexistas** que se producen con frecuencia en las actividades de tiempo libre y recomendaciones para evitarlas son:

-  Excluir a chicos o chicas de determinadas actividades basándose en estereotipos de género. Por ejemplo, organizar para los chicos actividades de aventura o deportivas y para las chicas talleres de manualidades.
 -  **Fomenta actividades deportivas conjuntas, fomentando la participación de chicos y chicas.**
-  Reforzar estereotipos y roles diferenciados en chicos y chicas en las actividades realizadas. Por ejemplo, atribuir roles de género muy marcados a los chicos y a las chicas en un juego (los chicos médicos, mecánicos, bomberos,... y las chicas enfermeras, maestras, bailarinas,...).
 -  **Diseña y organiza juegos y ejercicios de role play invirtiendo los estereotipos y roles.**
-  Invisibilizar o minusvalorar los logros y méritos de las mujeres, poniendo siempre de ejemplo los de hombres.
 -  **Da la importancia que merecen las aportaciones de las mujeres, incluir referencias a mujeres para ejemplificar las actividades, valora positivamente las actividades deportivas que suelen estar feminizadas,...**
-  Cosificar y sexualizar a las chicas:
 -  Dar excesiva importancia a la apariencia de las chicas o transmitir la idea de que el atractivo físico masculino está en un cuerpo musculoso y el femenino en un cuerpo delgado y ligero. Los cuerpos son muy diversos. Pon también en valor la resistencia, la fortaleza y la habilidad de los cuerpos de las mujeres.
 -  Expresar o tolerar comentarios sexuales o sobre el físico de las chicas.
 -  **Evita referencias a su físico que refuercen la idea de que para las mujeres lo más importante es la belleza. Valora sus habilidades y destaca sus logros.**

Conceptos clave

Sexo y género

Siempre se había considerado que las **diferencias entre mujeres y hombres** eran biológicas, que mujeres y hombres, por naturaleza, tienen diferentes aptitudes, comportamientos y características emocionales e intelectuales. Sin embargo, los estudios de género evidenciaron que esas diferencias entre hombres y mujeres cambian en cada sociedad y época histórica. Cada sociedad atribuye a cada sexo unas cualidades, aptitudes y características propias.

A esta construcción sociocultural específica que determina los atributos de la “masculinidad” y de la “feminidad” se le llamó **género**.

Y es que “no se nace mujer, se llega serlo”, como dijo Simone de Beauvoir (1949). Tampoco se nace hombre, y ni siquiera es lo mismo ser hombre o mujer en nuestra sociedad que en otras.

Mujeres samurái
(onna-bugeisha)



Amazonas de Dahomey (Benín)

La antropóloga **Margaret Mead** mostró con su trabajo etnográfico en Nueva Guinea que los caracteres diferenciales de agresividad y sensibilidad y los roles sexuales se distribuyen de manera muy diferente entre mujeres y hombres en otras sociedades, e incluso de forma inversa a la sociedad occidental. Encontró ejemplos de variaciones en la división sexual del trabajo en otras sociedades, siendo las mujeres y no los hombres las que se ocupaban de la caza, la pesca, la economía y decidían sobre la administración del dinero.



Además, en nuestra cultura han destacado mujeres en ámbitos que según su género no les corresponderían, poniendo en evidencia el carácter cultural de las diferencias, como **Agustina de Aragón**.

Conceptos clave

Sexo y género

El **sistema sexo-género** permite cuestionar el conjunto de cualidades y comportamientos que una determinada sociedad atribuye a las mujeres y a los hombres en función del sexo-biológico.

En el sistema sexo-género:

- El **sexo** se refiere a las diferencias biológicas, anatómicas y fisiológicas entre mujeres y hombres.
- El **género** se refiere al conjunto de prácticas, ideas, discursos y representaciones sociales que atribuyen características, aptitudes y roles sociales específicos a mujeres y a hombres. Son los estereotipos y los roles de género.

Los estudios de género parten de este concepto para analizar la desigualdad y las relaciones de poder y subordinación que se apoyan en el sexo y sus supuestas diferencias biológicas.

- » Los **estereotipos** de género son prejuicios, ideas preconcebidas presentes en la sociedad que asignan diferentes atributos, cualidades, y actitudes a hombres y mujeres, limitando sus posibilidades de desarrollo personal, social, cultural, laboral, político o económico.
- » Los **roles** de género se refieren al diferente comportamiento que se espera de mujeres y hombres en cada sociedad por razón de su sexo.

Los estereotipos de género condicionan los diferentes roles, el espacio asignado y el prestigio de mujeres y hombres. Por ejemplo, atribuir por naturaleza a las mujeres cualidades relacionadas con los cuidados y crianza de los hijos ha servido para su asignación tradicional al ámbito privado y al mantenimiento del hogar, actividades excluidas del trabajo remunerado.

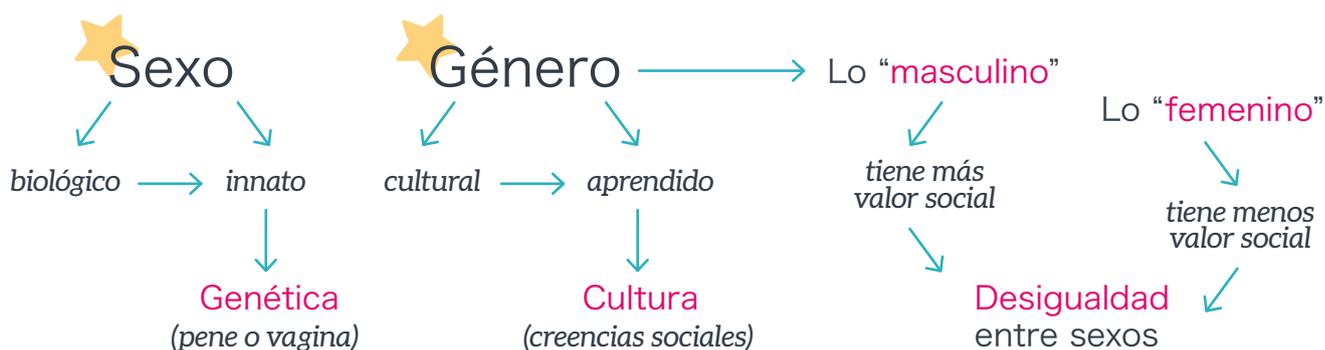
Por el contrario, a los hombres se les ha considerado por naturaleza más capacitados para las actividades productivas remuneradas y de representación política.

Los estereotipos y los roles de género están muy presentes en nuestra sociedad. Podemos encontrarlos en la literatura, en los medios de comunicación, en la música, en la publicidad, en el lenguaje. El problema es que diversos estudios con adolescentes muestran que la mayoría de éstos no detectan los estereotipos y roles de género y, además, los tienen asumidos.

El sistema sexo-género en nuestra sociedad sostiene que solo existen dos sexos (hombre y mujer) y dos géneros (masculino y femenino). En este **sistema de categorías**:

- Los hombres (sexo) son masculinos (género)
- Las mujeres (sexo) son femeninas (género),
- La atracción sexual, erótica y afectiva entre hombres y mujeres se considera la “normal” (heterosexualidad normativa).

Sin embargo, no todo el mundo encaja en ese sistema de categorías. **La realidad es mucho más fluida, diversa y enriquecedora.** Existen personas intersexuales, que nacen con caracteres sexuales que no se corresponden con ese sistema binario sobre los cuerpos masculinos o femeninos, personas transgénero, cuya identidad de género o expresión no coincide con las expectativas sociales típicas de su género de nacimiento asignado, y personas transexuales, cuya identidad de género no concuerda con el sexo asignado en el nacimiento. Los estudios de género y el activismo feminista, unido a los movimientos LGTBI, han puesto en evidencia cómo funciona el sistema sexo-género, cuestionándolo y rompiendo muchos de los prejuicios que conlleva.



El **sistema sexo-género** privilegia sistemáticamente a uno de los dos grupos, el de los hombres, que considera superiores, pero también les **afecta negativamente al imponerles comportamientos**, decisiones, representaciones, formas de actuar, de relacionarse, etc.

Tony Porter, educador y activista internacionalmente reconocido promueve una liberación del "kit de masculinidad", ese conjunto de características que nos impone la cultura y que nos impide manifestarnos y actuar con libertad sin que nos insulten. Sostiene que mientras a las niñas se les consiente llorar y se les reconforta, cuando lo hacen los niños se activa un rechazo, porque se les tiene que educar para que sean hombres y eso borra cualquier manifestación emocional.

Los estereotipos y roles que se nos exigen para demostrar nuestra masculinidad o feminidad y obtener la aprobación social de nuestro entorno, limitan parte de nuestro potencial, nuestras posibilidades de elegir cómo y qué queremos ser. Por eso, destruir y superar los estereotipos y roles de género, romper con **el sexismo nos permite ser más libres con independencia de nuestro sexo, género u orientación sexual.**

Conceptos clave

Cómo interiorizamos el sexismo

La **diferenciación sexual** basada en estereotipos y roles no es natural, es una construcción cultural que aprendemos a través del proceso de socieducación, mediante cuentos, juegos, canciones, televisión, cine, redes sociales, etc.



Piensa en los **cuentos** que te han contado en tu infancia, como Blancanieves, la Bella durmiente o Caperucita roja, donde el chico siempre es el héroe (fuerte, valiente, listo, astuto), que salva a la chica (hermosa, buena, delicada, ordenada y bastante incauta) y se gana su amor.



El **juego** y los **juguetes** también cumplen un papel importante. Bebés, biberones, cocinitas, muñecas sexualizadas, el maletín de maquillaje, diseña tu propia ropa, tus joyas, tus perfumes, ... componen la oferta dirigida a las niñas, una oferta que relega a las niñas al espacio doméstico y al cuidado del hogar y la familia. Para los niños, pelotas, guerreros, naves espaciales, coches policía o el camión de bomberos, pistas de carreras pistolas, espadas..., estos juguetes perpetúan el sexismo y los estereotipos de género.



La **música**, el **cine** y la **televisión** son canales por los que se expresan y difunden mensajes sexistas. A veces se trata de un sexismo sutil o benévolo que reproduce estereotipos de género y mitos del amor romántico, pero otras incluyen un sexismo hostil que justifica la violencia contra las mujeres. Lo mismo que estas canciones colaboran en la perpetuación y normalización del sexismo, la música tiene un gran potencial para romper con los estereotipos, denunciar el sexismo y mostrar modelos alternativos.



La **publicidad** sexista, donde la mujer aparece mayoritariamente como cuidadora, trabajadora doméstica o sexualizada, convertida en un reclamo para vender productos y servicios.



Internet y **redes sociales**. El crecimiento imparable del acceso a Internet y de las redes sociales hace necesario revisar el sexismo presente en estas nuevas tecnologías y el uso perverso que se puede hacer de las mismas, al ser un espacio en el que circulan fácilmente comentarios machistas e incluso se produce acoso por razón de sexo y acoso sexual. La problemática que suscitan no es fácil de resolver.

Erradicar el sexismo: la perspectiva de género

Nuestras creencias sexistas pueden normalizar y fomentar determinadas actitudes o conductas que están perpetuando la desigualdad. Por ello, **es imprescindible formarse y reflexionar** sobre todos los conceptos anteriores, aplicando la perspectiva de género.

La perspectiva de género nos permite **detectar el sexismo y la discriminación** que sufren las mujeres, por lo que es imprescindible para trabajar por la igualdad con la gente joven.

Estas son algunas formas de **trabajar por la igualdad**:

- **Mostrando** que una cosa es la diferencia sexual (lo biológico, el sexo) y otra son las atribuciones, ideas, representaciones y prescripciones sociales que se construyen tomando como referencia esa diferencia sexual (lo cultural, el género).
- **Detectando y cuestionando** los prejuicios, las representaciones, imágenes y discursos que reafirman los estereotipos de género y los roles de género, el sexismo y el androcentrismo, mostrando su carácter ideológico y sociocultural.
- **Diseñando actividades adecuadas** para erradicar los estereotipos y roles de género, que sirven de base al sexismo y a las desigualdades entre mujeres y hombres.

La perspectiva de género implica una **nueva forma de mirar** la realidad, **interpretarla y analizar** sus efectos, valorando elementos y circunstancias que hasta ahora no se habían tenido en cuenta.

Aplicar la perspectiva de género supone revisar todo, desde cómo organizamos los tiempos y los espacios, la educación, los modelos de feminidad y masculinidad, la división sexual del trabajo, del cuidado y de las responsabilidades familiares, hasta las creencias más enraizadas.

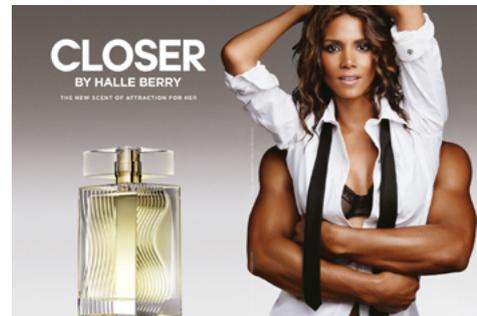


Actividades

1 ¿Reconoces el sexismo?

Actividad para reflexionar sobre los estereotipos sexistas en la publicidad.

Observa las siguientes imágenes publicitarias y rellena las tablas poniendo el número de anuncios que representan a mujeres/hombres con cada estereotipo de género.



Imágenes publicitarias de diferentes marcas



estereotipos hombres

	número anuncios		número anuncios
Fuerte		Débil	
Valiente		Apocado	
Activo		Pasivo	
Dominante		Sometido	
Invencible		Vencido	
Corpulento		Delgado	
Sano		Enfermo	
Profesional		Doméstico	
Totales			

estereotipos mujeres

	número anuncios		número anuncios
Fuerte		Débil	
Valiente		Apocada	
Activa		Pasiva	
Dominante		Sometida	
Invencible		Vencida	
Corpulenta		Delgada	
Sana		Enferma	
Profesional		Doméstica	
Totales			

Compara ambas tablas y elabora una lista de los estereotipos masculinos y femeninos dominantes en estos anuncios. Reflexiona:

¿Crees que esos estereotipos reflejan a todas las chicas y chicos que conoces?

A la vista del resultado, ¿crees que la publicidad es sexista?



Actividades

2

¿Reproduces el sexismo?

Actividad para reflexionar sobre la letra de la canción 'Hawái' de Maluma y 'Hawái girl' de Beatriz Luengo.

La desigualdad de género también se transmite a través de la música. Las composiciones musicales, frecuentemente, no logran sustraerse de las actitudes sexistas. Hay canciones que reproducen sexismo a través de estereotipos de género, mitos y falacias del amor romántico; también hay canciones que maltratan o hacen apología de la violencia contra las mujeres; y, por supuesto, hay canciones que previenen sobre la violencia de género, contribuyendo a la visibilización y concienciación sobre esta problemática. A continuación te proponemos que te pongas las "Gafas de Género" para analizar la letra de la canción de Maluma, 'Hawái', y la letra de la canción de Beatriz Luengo, 'Hawái girl', una versión de la canción de Maluma, que Beatriz ofrece como respuesta esta vez desde el punto de vista de la mujer a la que el artista colombiano le canta. Te invitamos a que reflexiones y contestes a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué mensaje transmite la canción?
2. ¿Qué papel juega la mujer en esta letra? ¿Y el hombre?
3. ¿Qué opinas del título y su relación con el mensaje de la canción?
4. ¿Algún verso te llama especialmente la atención?
5. ¿Por qué tantas canciones hablan sobre amor y sexo?
6. ¿Por qué las canciones sobre amor y sexo enganchan tanto?
7. ¿De qué tipo de amor se habla? ¿Cómo son estas relaciones de amor?
8. ¿Se trata de una canción que reproduce sexismo, maltrata o previene la violencia de género? ¿Por qué?



Deja de mentirte

*La foto que subiste con él diciendo que era tu cielo
Bebé, te conozco tan bien, sé que fue pa' darme celos
No te diré quién, pero llorando por mí te vieron
Por mí te vieron*

Déjame decirte

*Se ve que él te trata bien, que es todo un caballero
Pero eso no cambiará que yo llegué primero
Sé que te va ir bien pero no te quiere como yo te quiero*

*Puede que no te haga falta na', aparentemente na'
Hawái de vacaciones, mis felicitaciones
Muy lindo en Instagram lo que posteas
Pa' que yo vea cómo te va, pero te haces mal
Porque el amor no se compra na'*

Miéntele a todos tus seguidore'

*Dile que los tiempo' de ahora son mejore'
No creo que cuando te llame me ignores
Si después de mí ya no habrán más amores*

Tú y yo fuimo' uno

*Lo hacíamo' en ayuna' antes del desayuno
Fumábamo' la hookah y te pasaba el humo
Y ahora en esta guerra no gana ninguno*

Si me preguntas, nadie tiene culpa

*A vece' los problemas a uno se le juntan
Déjame hablar, porfa, no me interrumpas
Si te hice algo malo, entonces discúlpame
La gente te lo va a creer, actúas bien ese papel
Baby, pero no eres feliz con él*

Letra de 'Hawái' (Maluma, 2020)

Deja de mentirte

*La foto que subí con él diciendo que era mi cielo
Te tiene sufriendo por mí con un ataque de celos
Y dices que estás bien, pero hace tiempo que
no eres sincero*

Déjame decirte

*Pues vas contando por ahí que yo por ti me muero
Revisas mi estado en WhatsApp para ver si hay
alguien nuevo
Ya me olvidé de ti, ya ves
No me escribas más, que no te leo*

*Sabes que no me hace falta na', absolutamente na'
Hawái de vacaciones, feliz por mil razones
Perfil falso en Instagram
Pa' que no vea cómo me chequeas
Él me trata bien y todo es real
Lo siento no lo puedas superar*

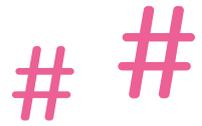
Miéntele a todos tus seguidore'

*Que ya no me dedicas canciones
Y finge que eres un 'latin lover'
Que vas de una a otra y no hay quien te enamore
Mira, escucha, piensa
Aprende a hacer feliz y si viene otra pa' que aprendas
Que a mí nadie me compra por pagarme una cuenta
Tendrás que amar mejor porque ser guapo no alimenta*

Si te preguntas quién tiene la culpa

*Tus celos enfermizos con tu ego se juntan
Si un hombre me da 'like' en una foto te insultas
Pidiendo que la borre y si provocho es mi culpa, ¿y qué?
Perdón si llegaste a creer
Que yo te iba a pertenecer
Yo nunca fui tuya, bebé*

Letra de 'Hawái girl' (Beatriz Luengo, 2020)



En la imagen anterior puedes observar a los/las protagonistas de las diferentes generaciones de videojuegos de Pokémon. Te pedimos que centres tu atención en su lenguaje no verbal, como por ejemplo, la vestimenta (forma, tipo, color...), las posiciones y poses de los personajes y otros aspectos de su diseño (complexión del cuerpo, cabello...). Tómate el tiempo que necesites y responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué tienen en común la mayoría de los personajes femeninos? ¿Y los masculinos?
2. ¿Cómo describirías las poses de los personajes? ¿Qué te sugieren?
3. ¿Cuáles son las principales diferencias entre los personajes femeninos y los masculinos?
4. ¿Identificas sexismo en el tratamiento de estos personajes? ¿Cuál dirías que es el caso menos discriminatorio? ¿Y el que más? ¿Por qué?
5. ¿Los personajes mostrados representan simbólicamente a las mujeres? ¿Y a los hombres?
6. ¿A qué público crees que se dirigen estos videojuegos? ¿Por qué?
7. ¿Qué piensas que se puede hacer para mejorar el tratamiento de los personajes de manera que se reduzca el sexismo?



4

Micro- machismos





Para un momento y piensa

¿Tienes actitudes machistas en tu día a día?

Aunque cada vez se tolera menos la violencia machista en nuestra sociedad, **el machismo no ha desaparecido**, sigue muy presente, pero con formas más discretas, incluso perversas, que pueden atacar solo con palabras, miradas e insinuaciones. **Son los micromachismos.**

★ Reflexiona...

1. ¿Quién dedica más tiempo a la limpieza de tu casa? ¿Quién pone la lavadora? ¿Quién plancha o cose un botón en tu casa? ¿Quién decide que veis en la TV?
2. ¿No puedes hablar sobre una compañera sin hacer alguna referencia a su aspecto físico?
3. ¿Desacreditas a las mujeres por su apariencia?
4. ¿Crees que los chicos deben proteger a las mujeres y ocuparse siempre de las tareas que requieran más esfuerzo físico?
5. ¿Asumes que si una chica se pone ropa ajustada o muy corta, está provocando y es normal que la piropeen o la acosen por la calle?



si eres hombre

1. Cuando te sientas al lado de una mujer en el autobús o tren, ¿invades su espacio? (manspreading)
2. ¿Molestas a las chicas y te pones pesado ligando cuando ya te han mostrado que no le interesas?
3. ¿Escaneas con detenimiento el aspecto físico de las mujeres? ¿Te das la vuelta exclusivamente para mirar el cuerpo de una mujer?
4. ¿Interrumpes a tus compañeras cuando hablan para aclarar lo que dicen o explicarles algo, usando por lo general un tono paternalista y condescendiente? (mansplaining)

si eres mujer

1. ¿Cuándo sales con un chico, crees que él debe pagar la cuenta?
2. ¿Aceptas que te interrumpan tus compañeros porque crees que saben siempre más que tú?
3. Aunque conduces muy bien, ¿asumes que tu chico debe llevar el volante siempre que vais juntos?

Si has contestado que sí a estas preguntas, **¡cuidado!** tu vida está llena de micromachismos.

Los micromachismos son actitudes y comportamientos que atacan y reducen la autonomía personal de las mujeres, aunque no de forma evidente, sino de modo sutil e insidioso, casi invisible (Bonino, 1999).

Conceptos clave

Qué son los micromachismos

Los micromachismos son **mecanismos de dominación “suave”**, pequeños abusos, maniobras de control casi imperceptibles que restringen reiteradamente el poder personal, la seguridad, la autonomía y el equilibrio psíquico de las mujeres. Producen **efectos dañinos** sin que nos demos cuenta al principio, pero se van haciendo cada vez más visibles a largo plazo.

Las primeras manifestaciones son difíciles de detectar, pues **pueden ser sutiles y confundirse** con muestras de cariño o gestos de amor. El ‘Estudio sobre percepción social de la violencia de género en la adolescencia y juventud’ (Miguel Luken, 2015), señala que pese a que la juventud considera inaceptable la violencia física y sexual, una de cada tres personas jóvenes no identifica los comportamientos de control como violencia de género.

Algunos hombres muy controladores y dominadores los realizan conscientemente para controlar a las mujeres, pero son tan frecuentes y están tan generalizados que muchos chicos que parecen menos dominantes y también chicas los ejercen inconscientemente al haber interiorizado esos patrones de actuación. Y es que muchos de estos comportamientos no suponen intencionalidad, mala voluntad ni planificación deliberada, sino que son **formas de pensar el mundo y sentir las relaciones**. Estos mecanismos se incorporan y automatizan en el proceso de educación y socialización.

Muchos micromachismos se desarrollan en el **ámbito de las relaciones amorosas** y los veremos en el siguiente apartado. Ahora vamos a identificar otros micromachismos muy comunes que nos rodean en nuestro día a día:

 **La no participación de los hombres en lo doméstico y el abuso de la capacidad de cuidar de las mujeres y de su tiempo;** ya sea haciéndose el “tonto” (“A mí eso no se me da bien”), el “inexperto” (“Es que tú lo haces mejor”) o mostrándose siempre muy ocupado para poder realizar esos quehaceres (“Ya me gustaría a mí tener tiempo de eso”), o poniendo en evidencia de forma sutil que hay que hacerlos para que sean ellas las que los asuman (“Habría que hacer bocatas para la excursión”).

En la población joven también se explota este rol de cuidadoras en las chicas. Ellas son las confidentes, quienes se preocupan casi exclusivamente por el bienestar emocional de sus amigas y amigos, quienes siempre median en los conflictos, quienes se ocupan a menudo de tareas asociadas con la limpieza y la preparación de alimentos...

X Monopolizar el espacio discursivo de las mujeres. El poder también se ejerce en el discurso y la palabra.

- » Cuando se presta menos atención a las mujeres, se les escucha menos y se les interrumpe más, por ejemplo mediante el uso del Tone policing. Esta estrategia se basa en criticar la forma en que una mujer presenta sus argumentos en lugar de criticar los argumentos mismos o criticarla por el hecho de expresar sus emociones. Por otra parte, hay estudios que muestran que los hombres, en general, interrumpen más en una conversación, que sus interrupciones a mujeres triplican las interrupciones que hacen a otros hombres; y que las mujeres se interrumpen constantemente entre sí, pero casi nunca interrumpen a los hombres (Snyder, 2014).
- » Cuando el hombre asume que la mujer con la que habla sabe menos que él y le explica algo o la corrige. A este fenómeno se le llama Mansplaining (man=hombre, explaining: explica) y se produce cuando un hombre explica algo a una mujer de manera condescendiente, porque, con independencia de cuánto sepa él sobre el tema, siempre da por hecho que sabe más que ella. Como señala Rebeca Solnit, es frecuente ver a hombres que muestran una autoridad que no merecen y a mujeres que la aceptan sin cuestionarla, como consecuencia de la educación y socialización de género. Como resultado de esta situación, las mujeres optan por no hablar y participar menos en las reuniones y en situaciones que están los hombres presentes, lo que puede desembocar en que los hombres sean los que alcancen los puestos de representatividad de la entidad o ser portavoces del resto.

Rebecca Solnit, en su libro 'Los hombres me explican cosas' relata su experiencia personal durante una cena en la que el anfitrión empezó a explicarle a ella su propio libro con un tono condescendiente y paternalista, basándose en una reseña del New York Times.

X Monopolizar el espacio físico. Tradicionalmente, los hombres han ocupado el mejor espacio de la casa, reservándose un despacho propio o el mejor sillón. También vemos que en la escuela los chicos acaparan el centro del patio y las chicas se quedan en los bordes. Además, a menudo los hombres se sientan abriendo exageradamente las piernas, invadiendo el espacio de las personas que ocupan los asientos de al lado. Esta actitud recibe el nombre de manspreading (despatarre masculino).



Manspreading

Conceptos clave

Qué son los micromachismos

- ✘ Descalificar a las mujeres y minusvalorar sus talentos u ocupaciones.** Estás despreciando a las mujeres cada vez que:

 - Cuentas un chiste machista.
 - Dices: "Eso es cosa de niñas", "mujer tenías que ser..." o "debe de tener la regla".
 - Al repartir tareas, les asignas las de apoyo o las de menor valor.
- ✘ Tomar decisiones por las chicas** (lo que tienen que beber o comer, la música, la película que vais a ver o dónde van a pasar el fin de semana).
- ✘ Insistir de forma abusiva para conseguir lo que quieres.** Si ya te dijo que no, ¿por qué sigues insistiendo?
- ✘ Hacer comentarios sobre el físico o la apariencia de una mujer.** Es frecuente tanto en mujeres como en hombres y se basa en la idea de que el principal valor de las mujeres es la belleza. A partir de ahí, se juzga siempre a las mujeres como si estuviesen en un concurso de belleza con independencia del ámbito profesional en el que se encuentren. Y, por supuesto, tampoco te incumbe qué ropa llevan. Trata a las chicas como tratas a los chicos.
- ✘ Acosar a las mujeres por la calle.** Lo de girar la cabeza por la calle para escanear el cuerpo de una mujer que te cruzaste, silbarle o soltarle un piropo ya es un poco de la edad de las cavernas. Piensa que estás creando un clima machista, desagradable e intimidante para las mujeres. Y si piensas que esas miradas lascivas y piropos son algo inocente y halagador, reflexiona sobre por qué no se suelen hacer cuando la chica va acompañada de su pareja. **El piropo es una forma de acoso**, un abuso de poder, es una forma de cosificar a las mujeres, no un halago. A esa desconocida no le importa lo que opinas de su cuerpo y no tiene que soportar tus impertinencias. Y es que ante ese piropo, muchas veces las mujeres sienten rechazo, inseguridad y miedo, al no saber si va a ir más allá ese acoso.
- ✘ Falta de reciprocidad** (exigir a las chicas comportamientos, formas de actuar, actitudes, ayudas o colaboraciones que no se exigen a sí mismos o a otros chicos). Por ejemplo, admirar a los chicos que tienen relaciones con muchas chicas y despreciar a las chicas que hacen lo mismo e incluso llamarlas zorras, putas, facilonas...



Efectos de los micromachismos

1. Aumentar la seguridad y confianza de los chicos, que sienten que valen más que las chicas porque: saben más de todo, sus opiniones son más valoradas, se merecen el mejor espacio, el “trozo más grande de la tarta”, el ascenso, y no se ven sometidos al juicio estético, a la cosificación y sexualización de su cuerpo.
2. Coartar el aumento de poder personal o interpersonal las mujeres, que se ven expuestas a la invasión de su cuerpo, su tiempo y su espacio: interrumpidas cuando hablan, aleccionadas con un tono paternalista o condescendiente, invadidas en su espacio, relegadas a un segundo plano, con la asignación a las funciones de cuidado, tratadas como seres frágiles, dependientes..., y siempre sometidas al ideal de belleza y juzgadas por su apariencia. Todo esto deteriora la autoestima de las mujeres y disminuye la seguridad en sí mismas.
3. Mantener, en consecuencia, el dominio y la supuesta superioridad del hombre sobre la mujer.

Estos efectos muestran que, aunque en su forma estos micromachismos son sutiles y pueden parecer pequeños, sus consecuencias evidentemente no lo son. Que no te engañe la palabra “micro”.

Conceptos clave

Efectos de los micromachismos

Estos comportamientos **funcionan porque**:

- Se basan en ciertos **usos y costumbres** tradicionales que posicionan a las mujeres, naturalizan su sometimiento y limitan su autonomía y libertad.
 - » Las mujeres aprenden desde pequeñas los mandatos culturales de la feminidad tradicional que fomentan el cuidar, atender, gustar y satisfacer a las personas queridas, hasta el punto de sentirse responsables del bienestar / malestar de su entorno y de ellas mismas (Bonino, 1999).
 - » También los hombres aprenden e interiorizan desde muy pequeños los mandatos culturales asociados a la masculinidad y virilidad. Los micromachismos suponen una afirmación de su identidad masculina, sustentada en creencias tradicionales de autonomía y superioridad sobre la mujer, no en la igualdad y reciprocidad.
- Son tan **invisibles e imperceptibles**, que dificultan que las mujeres puedan darse cuenta a tiempo y establecer estrategias de resistencia.
- **Forman una red tóxica**. Individualmente parecen intrascendentes y banales, pero el uso repetido de distintos comportamientos micromachistas va tejiendo una red que envuelve poco a poco a la mujer y la atrapa antes de que se llegue a dar cuenta, encerrándola y desestabilizándola, afectando a su autonomía personal y haciéndola más dependiente y subordinada (Bonino, 1999).
- **Tolerancia social**. Están perfectamente legitimados por el entorno social, tan invisibles por estar integrados en lo cotidiano, que resulta muy difícil percatarse de la gravedad y el efecto perverso que tienen esas actitudes para la autonomía de las mujeres y la igualdad.



Miguel Lorente, en su libro 'Tú haz la comida, que yo cuelgo los cuadros' advierte que si salimos a la calle y preguntamos, comprobaremos que la mayoría de las parejas ve normal que él cuelgue los cuadros y ella haga la comida. El error es que lo vemos normal. Y a los dos les parece perfecto. La trampa radica en que él cuelga los cuadros en tres días, pero ella tendrá que estar cocinando el resto de su vida. La trampa no se ve porque detrás de este tic hay un patrón de normalidad. Él ha visto a su padre manejar el taladro y ella ha visto a su madre guisando toda la vida. Y así durante décadas. Es la costumbre lo que determina el comportamiento.

Prevenir y erradicar los micromachismos

Es fundamental que quienes dirijan actividades de tiempo libre reconozcan los micromachismos y sus efectos, los detecten e incluyan en su trabajo actividades que permitan alcanzar estos **objetivos**:

- **Evidenciar** qué comportamientos normalizados son machistas.
- **Educar** contra el sometimiento a los mandatos culturales.
 - » Promover en ellas el ser para sí -con otros pero no a costa de su bienestar-, aumentar su poder personal y deconstruir su creencia de realización personal a través de los hombres.
 - » Identificar y evidenciar las responsabilidades masculinas en la producción de sus malestares.
- **Inculcar** la importancia de la corresponsabilidad, es decir, del reparto justo y equitativo de tareas y responsabilidades en el ámbito doméstico y familiar, y equilibrar el uso del tiempo en mujeres y hombres.
- **Fomentar** relaciones saludables. Aprender a detectar relaciones tóxicas. A lo largo de la vida, mantenemos relaciones estimulantes que nos incitan a dar lo mejor de nosotros mismos, pero también mantenemos relaciones que nos desgastan y que pueden terminar por destrozarnos. Evita a quien te hace daño, te hace sentir mal, inferior, te mina la autoestima, no te quiere. Trabajar esto con las chicas y chicos en entornos de convivencia es fundamental.
- **Incluir** la ética del cuidado mutuo y técnicas de resolución de conflictos.

✓ Pautas para el cumplimiento de los objetivos

1. Explorar vuestros prejuicios sexistas y las creencias personales sobre las relaciones entre mujeres y hombres, conocer los micromachismos y mantener una actitud de alerta para detectarlos. Podéis ver algunos ejemplos en este enlace <http://ow.ly/FnM450DveBt>.
2. Detectar y controlar los abusos.
3. Reorganizar responsabilidades y apoyar el empoderamiento personal de las chicas.
4. Poner en evidencia las maniobras de control y los micromachismos, y desafiar a los chicos a afrontar la pérdida de privilegios.

Actividades

1

¿Cómo usamos nuestro tiempo a lo largo del día?

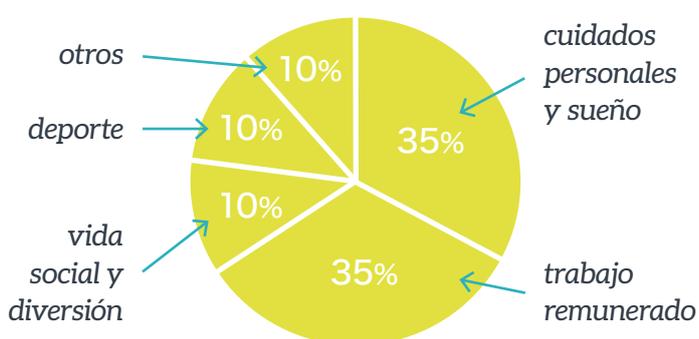
Actividad para investigar e identificar micromachismos.

En la última encuesta de tiempo que se hizo en España, en su conjunto los hombres trabajan una hora de media más al día que las mujeres en el ámbito laboral realizando tareas remuneradas y las mujeres dedican cada día dos horas y cuarto más que los hombres a las tareas del hogar.

Te proponemos que hagas una pequeña investigación en tu entorno familiar, bien en tu propia familia en el caso de que convivas o hayas convivido en pareja hace poco tiempo o bien en tu familia de origen tomando como referencia a tus padres. Imagina un día normal laborable, anota el número de horas que el hombre y la mujer que hayas elegido (tú, tu pareja, tu padre o tu madre) dedican a las siguientes actividades:

actividades de un día laboral	hombre (h)	mujer (h)
Cuidados personales (incluido el sueño)		
Trabajo remunerado		
Estudios		
Tareas del hogar y gestión familiar		
Trabajo voluntario y reuniones		
Vida social y diversión		
Deportes y actividades al aire libre		
Aficiones e informática		
Medios de comunicación		
Trayectos y tiempo no especificado		

Ahora, elabora un gráfico circular siguiendo el ejemplo de la derecha, con el cálculo del tanto por ciento de tiempo que el hombre y la mujer que hayas elegido (tú, tu pareja, tu padre o tu madre) dedican a las actividades citadas en la tabla de la página anterior un día laboral cualquiera.



Para tu reflexión:

1. ¿Se parecen los gráficos del hombre y de la mujer que has elaborado?
2. En el caso de haber realizado la actividad en grupo, ¿se parecen los gráficos de los hombres y de las mujeres entre sí?

Para el debate general:

1. ¿A qué dedican más tiempo los hombres? ¿Y las mujeres?
2. ¿Son iguales los tiempos que dedican a las diferentes actividades?
3. ¿El valor que la sociedad otorga es el mismo para las diferentes actividades?
4. ¿Crees que esta diferencia de valor tiene que ver con el género?
5. Identifica algunos micromachismos que se relacionen con el posible uso diferencial del tiempo entre hombres y mujeres.

Puedes ampliar la investigación a los fines de semana o eligiendo a otras personas de tu entorno.

Los datos que arrojó la última encuesta sobre el empleo del tiempo que se realizó en España en 2009-2010 los puedes encontrar aquí: <https://www.ine.es/prensa/np669.pdf>

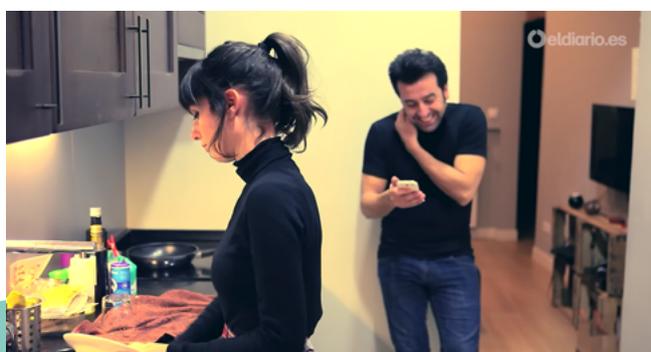
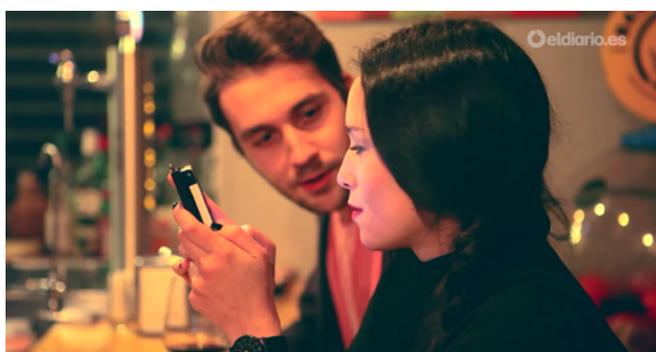
Actividades

2

¿Identificas los micromachismos?

Actividad para reflexionar e identificar el micromachismo.

Para esta actividad os proponemos que veáis el video realizado por elDiario.es “Micromachismos: están ahí, aunque a veces no queramos verlos”, disponible en: https://youtu.be/Co_z_GbjbHY



Imágenes que aparecen en el vídeo



En el video aparecen diferentes situaciones cotidianas sobre algunos de los micromachismos más comunes que hemos repasado en los apartados anteriores. De cada una de las situaciones que se presentan queremos que desde vuestra reflexión respondáis a las siguientes cuestiones:

1. Describir cada situación e identificar el micromachismo que está presente.
2. Qué creéis que piensa cada una de las mujeres y los hombres que aparecen en las escenas? ¿Y cómo creéis que se sienten?
3. Tanto si sois hombres como mujeres, ¿habéis vivido alguna de estas situaciones que se presentan? ¿Qué habéis pensado y sentido? ¿Cómo os habéis comportado?
4. Aunque los micromachismos que se presentan son habituales en el ámbito social y doméstico, ¿se podrían trasladar a situaciones similares que puedan ocurrir en el ámbito del tiempo libre tanto en los equipos como entre los chicos y chicas que participan en las actividades?
5. ¿Qué pensáis que se puede hacer para prevenir estos micromachismos?

¡Hablando de videos!

*¿Conoces el **test de Bechdel**? Se trata de un método para valorar la brecha de género en películas y en otras producciones audiovisuales.*

Actividades

3

¿Hay sexismo y violencia social en los lugares públicos y de ocio?

Actividad para reflexionar sobre la relación que existe entre relaciones sexistas y situaciones de violencia social.

Os proponemos un trabajo en equipo sobre algunas situaciones (Segura, 2017) que se pueden producir en los lugares públicos y de ocio y que relacionan las relaciones sexistas de las que hemos estado hablando con situaciones de violencia social.

1. Hombres que invaden los espacios (corporales o simbólicos) de las mujeres sin pedir permiso previamente.
2. Hombres que aprovechan el tiempo de espera en la cola del baño del local o recinto para hablar con las mujeres en tono irrespetuoso.
3. Hombres que aprovechan las multitudes para tocar el cuerpo de las mujeres.
4. Cuando una mujer se queja al portero / seguridad / dueño de un bar sobre una conducta irrespetuosa y le dicen que mientras no pase “algo más importante” no pueden hacer nada.
5. Cuando una mujer que se ha visto incomodada en un bar no dice nada, por miedo a que sus acompañantes hombres inicien una pelea con el hombre incomodador.
6. Cuando una mujer tiene que elegir entre marcharse del bar o enfrentarse de malos modos a un hombre irrespetuoso.
7. Cuando el entorno social normaliza que la manera de ligar es abordar a una chica de manera intrusiva e irrespetuosa.



8. Cuando un hombre desconocido se acerca al grupo y pide permiso al hombre del grupo para hablar con las mujeres del grupo (en un bar, en la playa, etc.).
9. Cuando en un baño público alguien espía a una mujer mientras atiende sus necesidades corporales.
10. Cuando una mujer entra en un gimnasio y todas las miradas y comentarios están relacionados con su presencia en ese espacio, desde únicamente dos posibles roles: o es “la machorro” o es “el pibonazo”.

Nos gustaría en primer lugar que os hicierais las siguientes preguntas:

¿Habéis vivido o sido testigos en alguna ocasión de alguna de ellas?

¿Qué habéis hecho? ¿Cómo habéis reaccionado?

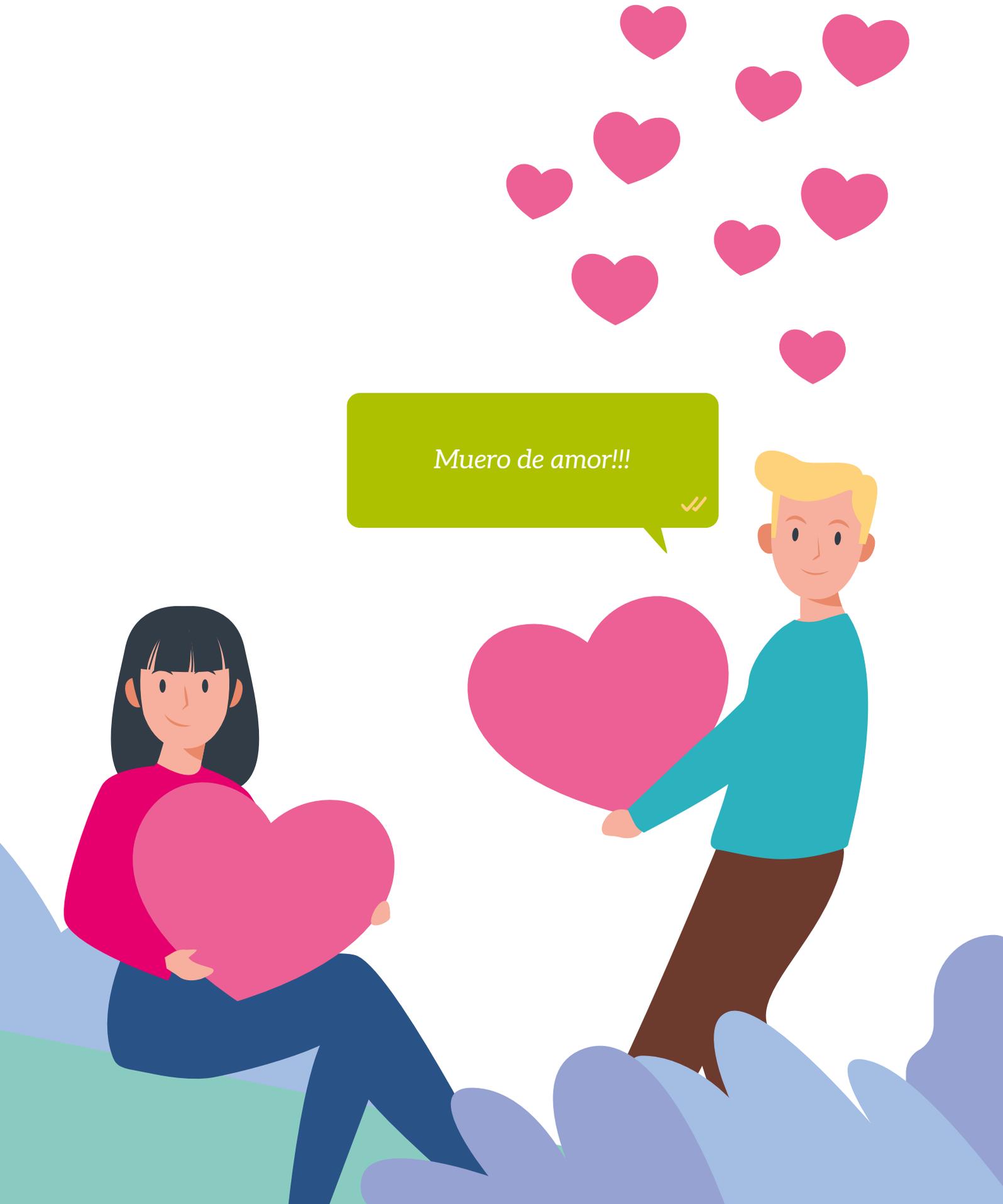
¿Y cómo lo han hecho las personas que estaban en vuestro mismo grupo?

Os sugerimos abrir un debate sobre las **consecuencias** que este tipo de situaciones tienen tanto para las mujeres como para los hombres.

5

Relaciones afectivas





Para un momento y piensa

¿Eres libre en tu relación de pareja?



Tu pareja...

1. ¿Te ridiculiza, te hace sentir inferior, torpe o inútil?
2. ¿Critica o se burla de las cosas que te gustan?
3. ¿Critica tu forma de ser, vestir, maquillarte, hablar o comportarte?
4. ¿Te hace sentir culpable para conseguir lo que quiere?
5. ¿Te recrimina que quieras pasar tiempo con tus amigas o amigos, te aísla de tu familia y prefiere que quedéis siempre a solas?
6. ¿Te controla todo lo que haces o con quien sales?
7. ¿Te acusa de coquetear o de provocar?
8. ¿Te sigue, te espera a la salida, te llama por teléfono a todas horas para saber qué haces?
9. ¿Conoce la contraseña de tu móvil y la utiliza para mirarlo?
10. ¿Te controla el Whatsapp y te pregunta con quién estabas hablando a ciertas horas?
11. ¿Revisa tus redes sociales: Instagram, Facebook, Twitter...?
12. ¿Te pide que compartas tu ubicación en el móvil para confirmar que estás donde dices que estás?
13. ¿Te exige que actualices tu estado en Facebook para poner que tienes una relación amorosa?
14. ¿Se enfada cuando comentas la foto de otro en las redes o le das a “Me gusta”?
15. ¿Justifica su actitud de control diciendo que te quiere mucho, que sabe lo que te conviene?
16. ¿Te dice que sería “capaz de cualquier cosa” si le dejaras?
17. Cuando se enfada ¿te dan miedo sus reacciones, hace gestos agresivos o amenazantes, te intimida, se pone violento o golpea objetos?
18. ¿Te amenaza con publicar fotos íntimas o difundir en las redes cosas privadas si rompes la relación?
19. ¿Te presiona para mantener relaciones sexuales, aunque tú no quieras?

Todas estas conductas constituyen formas de violencia en el ámbito de las relaciones afectivas y son muy persistentes porque mucha gente no la ve, la justifica, la niega o la normaliza.

Conceptos clave

El concepto de violencia de género

Nuestro Código Penal considera violencia de género la **violencia física y psicológica** cometida por un hombre hacia una mujer, siempre que exista o haya existido una relación afectiva o sentimental, independientemente de si hay o no convivencia.

La violencia de género es la manifestación de una relación de poder. La cultura patriarcal legitimó a lo largo de la historia el uso de la violencia por parte de los hombres como estrategia de control de las mujeres, sobre la base de una relación de dominación en la que el hombre debía proteger a la mujer y esta obedecerle. Se trata por tanto de una violencia estructural e ideológica que se ejerce como **instrumento de dominación y control** de las mujeres, una violencia que constituye un intento sistemático de algunos hombres de mantener el poder mediante la violencia ('Ley Orgánica 1/2004 de 28 de diciembre de Medidas de Protección Integral contra la violencia de género').



Así, el hombre machista piensa que la mujer con la que mantiene una relación afectiva es prácticamente de su propiedad, que será él quien decida los aspectos importantes de la convivencia, a quién puede ver, qué apariencia debe tener o cuándo van a tener relaciones sexuales. Y si es un agresor machista, lo impondrá mediante la violencia. Así, la violencia de género es la violencia que se produce como **consecuencia de la ideología sexista** de género tradicional y, por tanto, dado que esta ideología lo que proclama es que el hombre es superior y debe dominar a "su" mujer, el concepto de violencia de género en nuestro país se refiere a la que ejerce un hombre contra una mujer con la que tiene o ha tenido una relación afectiva.

Conceptos clave

El concepto de violencia de género

★ ¿No existen mujeres que agreden a sus parejas?

Las hay, pero el trasfondo de esa violencia no es la ideología machista, por lo que es violencia, pero **no es violencia machista** o violencia de género.

★ ¿Y qué pasa con las parejas homosexuales?

Pues lo mismo. Como señala Beatriz Gimeno, esto no significa que estas formas de violencia sean menos dolorosa e injustas, significa que no responden a las mismas causas, al patrón de dominación presente en la **cultura cisheteropatriarcal** (Assiego, elDiario.es, 17 de abril de 2018) y, en consecuencia, no encajan en el mismo concepto.

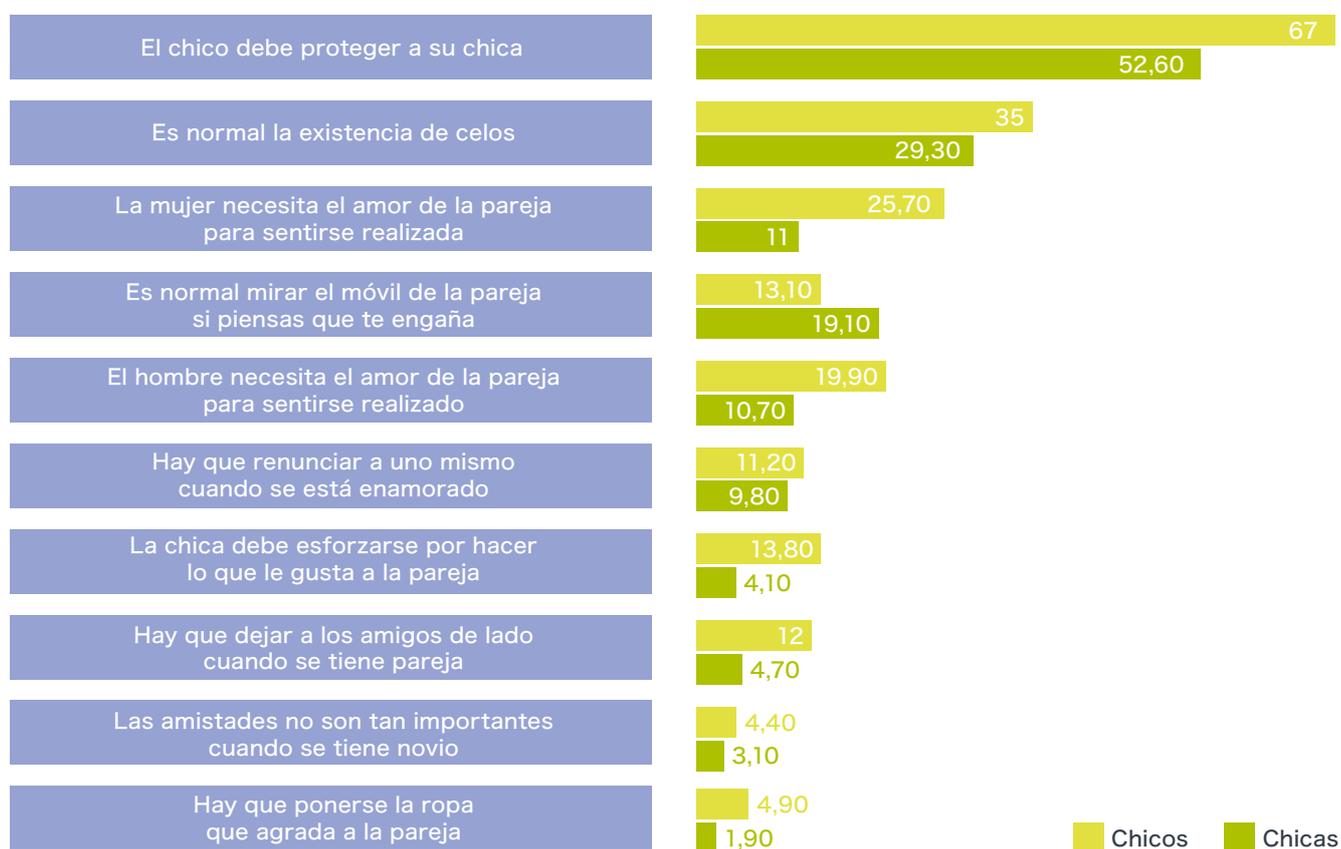
La violencia machista ha hecho que las sociedades actuales tengan que enfrentarse a este problema de forma específica para **avanzar hacia la igualdad de género**.

Además de esta violencia machista que se produce en el ámbito de las relaciones afectivas, existen **otras formas de violencia** contra las mujeres como tradiciones nefastas que lesionan o mutilan a mujeres y niñas, violencia económica (cuando se priva a las mujeres del control del dinero y se restringen sus posibilidades de vivir de forma autónoma), simbólica (cuando se transmiten mensajes basados en estereotipos y valores que denigran a las mujeres), violencia laboral (cuando se dificulta el acceso de las mujeres al trabajo o su promoción profesional), psicológica (cuando se les acosa, humilla, manipula...).

En el caso de las relaciones afectivas entre jóvenes, la violencia más frecuente es la **violencia psicológica y de control**. El estudio de Verónica de Miguel Luken (2015a) sobre 'Percepción so-



cial de la violencia de género en la adolescencia y la juventud’ mostró que, pese al rechazo mayoritario de la violencia de género por parte de la población adolescente, un tercio de jóvenes considera que en determinadas circunstancias es aceptable (o incluso inevitable) controlar los horarios de la pareja, impedirle que vea a su familia o amistades, no permitirle que trabaje o estudie o decirle las cosas que puede o no puede hacer.



‘La violencia de género en los jóvenes, una visión general de la violencia de género aplicada a los jóvenes en España’, Instituto Max Weber, 2018. Datos del Instituto Nacional de Estadística, INE. Datos en %.

La población joven es **la más tolerante** con las conductas relacionadas con la violencia de control, celos y acoso en las relaciones afectivas. Así, según la ‘Macroencuesta de Violencia sobre la Mujer’ (de Miguel Luken, 2015b), 1 de cada 3 jóvenes no identifica los comportamientos de control como violencia de género y 1 de cada 4 mujeres jóvenes de entre 16 y 19 años que habían tenido alguna pareja en los doce meses anteriores a la encuesta, habían sufrido violencia de control.

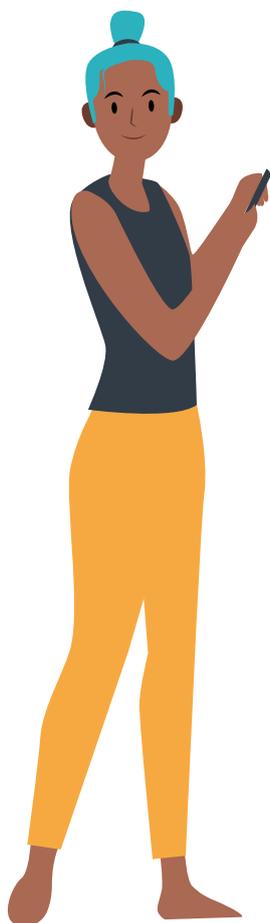
Conceptos clave

Tipos de violencia en las relaciones afectivas

En parejas adolescentes, las **formas de violencia** más frecuentes son:

- **Física:** golpes contra objetos, intimidación, gestos agresivos, etc.
- **Sexual:** presionar insistentemente para mantener relaciones sexuales (coacción sexual).
- **Psicológica:** insultar, denigrar, humillar sistemáticamente a la pareja o las cosas que valora y a las que está ligada emocionalmente, incluso amenazar con hacerse daño a sí mismo.
- **Social:** tratar de aislar a la pareja de sus amistades o su familia.

La violencia de género tiene la peculiaridad de que el agresor conoce bien a la víctima y sabe cómo dañarla. En la adolescencia, **la manifestación de violencia más frecuente es la psicológica**, que alcanza nuevos niveles gracias al mal uso de las nuevas tecnologías (móviles, redes sociales e Internet).



Las **nuevas formas de relacionarse** a través de estas tecnologías de la comunicación hacen que el problema de la violencia psicológica se amplifique y que surjan nuevas formas de violencia de género, como el ciberacoso, el sexting (difusión de imágenes u otros contenidos de tipo sexual o erótico a través del móvil o de Internet o el grooming (abuso sexual de menores llevado a cabo por parte de adultos coaccionando con la información y las imágenes que obtienen a través de Internet).

El **ciberacoso** o **acoso virtual**, es uno de los medios actualmente más utilizados para ejercer violencia de género. Este ciberacoso consiste, más que en la violencia física, en una violencia psicológica facilitada por la confianza adquirida durante su relación. Es ciberacoso mantener el contacto con una persona cuando esta no quiere, aprovechándose de que en Internet no existe una forma unidireccional de cerrar los canales de comunicación; difamarla, extorsionarla o ridiculizarla para desprestigiarla públicamente ante aquellas personas que considera más importantes y relevantes para su vida; hacerle chantaje emocional a través de las redes sociales; o ponerse en contacto con sus amistades como forma alternativa de acercarse o entrar en contacto con la víctima.

El ciberacoso incluye las siguientes **prácticas** (Torres, Robles y de Marco, 2013):

- ✘ **Robo** de contraseñas (o su intento) para acceder a información personal.
- ✘ **Falsificación** de la identidad para actuar desde el anonimato.
- ✘ **Presión** permanente para actuar conforme a las solicitudes de la pareja.
- ✘ **Críticas** continuadas.
- ✘ **Revelación de intimidades** de la pareja tras extinguirse la relación.
- ✘ **Localización de direcciones** para un posterior acoso físico.
- ✘ **Sexting**, es decir, el envío de fotos íntimas de contenido erótico.

El **sexting** es una forma violencia de género mediante ciberacoso especialmente significativa y dañina por la capacidad de transmisión viral que tiene Internet que permite una difusión exponencial en un instante. Las chicas acusan muy especialmente el daño del sexting en la relación de pareja, debido a los estereotipos de género, al morbo que despierta su cuerpo y a la desigual valoración social del comportamiento de las mujeres en comparación al de los hombres. Muchos jóvenes todavía mantienen actitudes y conductas sexistas hacia las mujeres, calificándolas de “putas”, “putillas”, “guarras”, etc. (Ibídem).

Consecuencias del ciberacoso

1. Sensación de intromisión y violación de su vida privada.
2. Miedo ante la posibilidad de encontrarse al acosador.
3. Deterioro de la imagen social de la víctima.
4. Sensaciones de agobio, culpabilidad, vergüenza y miedo rompen sus equilibrios emocionales, así como en sus relaciones sociales tanto en el mundo offline físico como en el mundo digital u online, haciendo resaltar su mayor fragilidad y vulnerabilidad.

Conceptos clave

Violencia de género y amor romántico

Existe una **ficción romántica** en el cine, en la televisión, en la publicidad, en la literatura, en la música que no solo exalta la vida en pareja sino que pone en segundo lugar cualquier otra alternativa (Estébanez, 2011). Esta ficción romántica nos transmite unos mitos y creencias tradicionales sobre el amor que nos hacen creer que existe el amor a primera vista, **un amor ideal y perfecto**, que la persona amada es nuestra media naranja y que ese amor solo puede tener un final feliz. Se nos llena la boca con frases del tipo:



“Te amaré siempre, por ti daría la vida, sin ti me muero y por amor haré cualquier cosa”

Reflejando un amor infinito e ideal en relaciones que en la práctica y la realidad son finitas muchas veces (Estébanez, 2012). Esas creencias idealizadas del amor romántico hacen que nos cueste aceptar la realidad de una relación que es tóxica, que no funciona, que **nos hace daño**.

La violencia de género en la adolescencia guarda especial relación con los **mitos del amor romántico** que construyen la esencia del “amor verdadero”. Diversos estudios demuestran la alta presencia de estos mitos en las edades más jóvenes (Ruíz Rebollo, 2016). Entre los muchos mitos relacionados con el amor romántico, se encuentra la creencia de que el amor es posesión y exclusividad, que los celos manifiestan el verdadero amor y la falta de estos el no amor. «Si tiene celos, es que te quiere», por tanto, cuanto más celoso, más amor.

Este amor idealizado con sentimientos de posesión trata de limitar la libertad de la pareja:



*“Me controla pero solo lo normal”
“Lo hace porque me quiere”
“Se pone celoso porque no puede estar sin mí”*

Así, los celos se convierten en el **detonante** del acoso, la manipulación y el control de la pareja, algo que se justifica de generación en generación a través de mensajes que transmiten la idea de que “los celos son una expresión del amor”, algo que casi tres de cada cuatro adolescentes (73,3%), independientemente de su sexo, han escuchado de una persona adulta en alguna ocasión (Miguel Luken, 2015b).



“Si me quieres, tienes que estar solo conmigo”

(Blog de Ianire Estébanez ‘Mi novio me controla lo normal’)

Sin embargo, **los celos no manifiestan amor**, muestran el miedo, la inseguridad, la dependencia del que los ejerce (Lorente, 2001).

Los celos conducen a comportamientos represivos e incluso violentos, y aunque al principio de la relación parecen pequeñas muestras de amor e interés, al final son un mecanismo que persigue el **control y fiscalización** de la pareja, y pueden convertirse en una “justificación” por parte de los chicos para ejercer violencia.



Es importante **desmontar esa asociación de los celos con el amor para prevenir la violencia de género.**

La idealización del amor se produce en mayor medida en las chicas como consecuencia de los estereotipos de género y la socialización diferencial. El resultado es una mayor **entrega incondicional** a la relación amorosa y a los deseos de la pareja, mayor autorrenuncia y capacidad de sacrificio, y un deseo de conservar los vínculos de pareja por encima de cualquier otra cosa (Moreno, González y Ros, 2007, citado en Ferrer y Bosh, 2013); es decir, las chicas están más predisuestas a complacer, a sacrificarse y a tolerar actitudes de control y posesión por amor.

Prevenir y detectar la violencia de género

Es fundamental **trabajar la violencia de género** en edades tempranas para evitar que se interioricen los patrones que la sustentan. Para ello, debemos ocuparnos de los siguientes aspectos:

- **Desmontar** los mitos del amor romántico y el estereotipo según el cual los chicos deben proteger a las chicas y ellas deben ceder ante sus demandas para demostrar su amor. No mezclar el amor con la idea de dependencia y sumisión.
- **Potenciar** en los chicos nuevas masculinidades. Detectar a tiempo los micromachismos en la adolescencia y trabajarlos para potenciar nuevos modelos de masculinidad que no se basen en el menosprecio, la posesión y la cosificación de las mujeres.
- **Empoderar** a las chicas. Educar en la asertividad, autoestima, autoconfianza, seguridad, respeto a sí mismas y amor propio, así como fortalecer el pensamiento crítico.
- Hacer un **mayor hincapié** como prevención, en la educación asertiva, confianza en una misma, escucha y respeto a las propias emociones y sentimientos, amor propio ante todo.
- **Educar** en un modelo alternativo de relaciones, con una construcción del amor libre e igualitario.

Además, es muy importante detectar lo antes posible aquellas relaciones afectivas en las que se está ejerciendo cualquier forma de violencia de género, empezando por los **mecanismos de control**.

Conceptos clave

Prevenir y detectar la violencia de género

Indicadores de violencia de género

1. **Justifica los celos** de él (es celoso porque su expareja lo engañó con otro chico, es así porque piensa que su exnovio quiere volver con ella y se siente inseguro de la relación...), **o los minimiza** (dice que ella también es celosa, que son cosas naturales al principio de la relación, que son muestras de amor...).
2. **Cuestiona sistemáticamente**, de forma directa o indirecta, a quienes habían sido sus amistades hasta ahora ("él me ha abierto los ojos porque mis amigas no se portan muy bien conmigo", "las cosas que hacen mis amigos ya me aburren o me parecen infantiles", "como ellas y ellos no tienen pareja no entienden lo que significa el compromiso"...), así como sus aficiones o las actividades que antes realizaba ("ya no estoy a gusto", "no me gusta lo que hacemos", "me quita tiempo para estudiar"...).
3. Se producen **enfrentamientos con la familia** ("me tratan como a una niña pequeña", "ellos no pueden decidir por mí", "ellos no lo conocen así que no tienen derecho a opinar sobre él o sobre nuestra relación"...).
4. Se muestra más **reservada** o se comporta de una forma **diferente cuando él se encuentra presente**. Está excesivamente atenta a sus deseos, opiniones y comportamientos. Trata de agradarle y/o complacerle, de una forma que parece poco natural en ella.
5. Ante situaciones desagradables o violentas en fiestas, celebraciones sociales o reuniones familiares, que él provoca, ella **se muestra bloqueada**, intenta calmarlo, le pide que se marchen, o responsabiliza a otras personas o situaciones de lo ocurrido ("es que alguien lo estaba mirando mal", "es que en el fondo no os cae bien", "es que está teniendo problemas en casa"...).
6. **Justifica** su escasa participación en las redes sociales, grupos de Whatsapp, diciendo que le resultan aburridas, infantiles o indiscretas.
7. Se refiere a sí misma en ocasiones como una **persona loca, rara, inútil, torpe, agresiva** (persona difícil, en resumen).
8. Se muestra agradecida, sorprendida y/o afortunada **porque él la quiera** con lo difícil que es ella.
9. Informa permanente a su pareja de todo lo que hace en el día y durante la noche, van juntos a todos sitios, él se presenta por sorpresa en situaciones en las que no ha sido invitado, y ella lo justifica como un signo de amor, de **no poder estar el uno sin la otra**.
10. Expresa que en una relación de pareja hay que ceder si bien muestra dificultades para reconocer que es **ella quien cede siempre**, aunque sea evidente para los demás.
11. **Cambia** su estilo de vestir, justificándolo por cuestiones de moda, comodidad, o porque no se ve guapa ya con cosas así.
12. Se siente **culpable y responsable** de los problemas de la relación.
13. **Se compara desfavorablemente** con otras chicas.
14. Se llama a sí misma con **apodos despectivos o ridículos**.
15. **Expresa dudas** sobre su valía, su salud mental o sus comportamientos.
16. Muestra **miedo a ser abandonada** por él.



17. Expresa que cree que **él no soportaría** la idea de terminar la relación.
18. Muestra miedo y dudas sobre cómo decirle las cosas, porque **no quiere hacerle daño**.
19. Muestra **miedo a que él le cuente a todo el mundo** quien es ella verdaderamente.
20. **Reconoce** que él golpea paredes, muebles o puertas, que tira y/o rompe objetos (a veces de valor para ella), que conduce de forma temeraria...; **lo justifica** responsabilizándose a sí misma, a otras personas o a otras circunstancias ("perdió los nervios porque no le avisé de que había cambiado de planes", "al final, por no pegarle a mi amigo le dio a la pared", "está muy nervioso últimamente porque le va fatal en el instituto, porque no encuentra trabajo, porque sus padres se pelean mucho"...).
21. Reconoce que alguna vez la ha empujado, escupido, pellizcado, golpeado, tirado del pelo, abandonado en algún sitio... pero ella **lo vive como algo puntual**, dentro del contexto de una pelea de pareja, o siente que ella fue la responsable de que él se pusiera así de nervioso y perdiera el control.
22. Expresa que los chicos y las chicas tienen necesidades sexuales muy diferentes, que es normal que su pareja "**siempre tenga ganas**" y ella no, pero que mantiene relaciones sexuales aunque no le apetezca porque lo quiere, o porque piensa que él la puede dejar por otra chica.
23. Solicita la "píldora del día después" justificando que se les ha roto el preservativo, toma medidas anticonceptivas de forma poco controlada y plantea que ella es un poco exagerada preocupándose aunque **él le asegura que controla la eyaculación** cuando practican sexo sin usar métodos anticonceptivos.

24. Padece **infecciones genitales** de forma repetida, asociado a que él se niega a usar preservativo.
25. **Baja su rendimiento** escolar o laboral.
26. **No participa en las actividades** del centro educativo, como el viaje de fin de curso o excursiones, excusándose en que no le apetece ir, que ya conoce el sitio o que tiene mucho que estudiar.
27. Acude a consulta médica o psicológica con **sintomatología** de depresión, ansiedad, trastorno por estrés postraumático, trastornos conductuales, trastornos de la conducta alimentaria, trastornos psicopatológicos, intento de suicidio, autolesiones, abuso de alcohol, drogas y psicofármacos. Si acude acompañada de su pareja, él está interesado en estar siempre presente, habla por ella, o ella se expresa de forma vaga.
28. Muestra **alteraciones en su apetito**.
29. Muestra **rítmo de sueño modificado** o da signos de no descansar bien o lo suficiente.
30. Muestra **dificultades para concentrarse** en sus actividades.
31. **Plantea problemas** a su familia para ir con ellos de vacaciones o pasar fines de semana fuera. También plantea problemas si él no la acompaña a esas vacaciones.

Paola Fernández Zurbarán y Juan Ignacio Paz Rodríguez (citado en Fernández Zurbarán, 2018)

Actividades

1 ¿Cómo influyen los mitos del amor romántico en las relaciones de pareja?

Actividad para valorar los mitos sobre el amor romántico.

A continuación os proponemos un ejercicio para realizar primero a nivel personal y posteriormente con vuestro grupo en relación a los mitos y creencias sobre el amor romántico que os hemos explicado anteriormente. En la tabla de la siguiente página aparecen algunos de los más frecuentes. El objetivo es que valoréis vuestro grado de acuerdo o desacuerdo con cada uno de ellos para después de debatirlos en grupo.

Puntúa cada mito según la siguiente escala donde (1) representa estar muy en desacuerdo y (5) muy de acuerdo.

Según la puntuación que otorgues a cada una de ellas, explica tus razones para tu acuerdo o desacuerdo.

1. ¿Alguna de las parejas que has tenido compartía alguna de ellas?
2. ¿Qué consecuencias puede tener esta manera de pensar en tu comportamiento o en el de tu pareja?

Para el debate en el grupo

1. ¿Pensáis que estos mitos están presentes en la sociedad? ¿Se os ocurren canciones o películas en las que algunos de estos mitos se hagan presentes?
2. ¿Qué consecuencias pueden tener estos mitos y creencias en el desarrollo de la relación de pareja?
3. ¿Creéis que existe relación entre los mitos y creencias sobre el amor romántico y la violencia de género? Debatid en el grupo estas posibles relaciones y los comportamientos de violencia que pueden desencadenar.



mitos	1	2	3	4	5
<p>Mito de la media naranja: es la creencia de que hemos elegido la pareja que teníamos predestinada de alguna forma, y que ha sido la única o la mejor elección posible.</p>					
<p>Mito de la exclusividad: creencia de que el amor romántico sólo puede sentirse por una única persona (al mismo tiempo).</p>					
<p>Mito del matrimonio o convivencia: creencia de que el amor romántico-pasional debe conducir a la unión estable de la pareja, y constituirse en la única base del matrimonio (o de la convivencia en pareja).</p>					
<p>Mito de la omnipotencia: creencia de que “el amor lo puede todo” y, por tanto, si hay verdadero amor no deben influir decisivamente los obstáculos externos o internos sobre la pareja.</p>					
<p>Mito de la perdurabilidad (o de la pasión eterna): creencia de que el amor romántico y pasional de los primeros meses puede y debe perdurar tras miles de días de convivencia.</p>					
<p>Mito del libre albedrío: creer que nuestros sentimientos amorosos son absolutamente íntimos y no están influidos por factores sociobiológico-culturales ajenos a nuestra voluntad y conciencia.</p>					
<p>Mito de la equivalencia: creencia de que “amor” y “enamora- miento” son equivalentes, y por tanto, que si uno deja de estar apasionadamente enamorado es que ya no ama a su pareja.</p>					
<p>Mito del emparejamiento: creencia de que la pareja es algo natural y universal, por lo que en todas las épocas y culturas el ser humano ha tendido por naturaleza a emparejarse.</p>					
<p>Mito de los celos: creencia de que los celos son un signo de amor e incluso requisito indispensable del “verdadero amor”, estrechamente ligada a la concepción del amor como posesión y desequilibrio de poder en las relaciones de pareja.</p>					

Actividades

2



Actividad para valorar los mitos sobre el amor romántico.

Para esta actividad os planteamos que veáis el siguiente video en Youtube, se trata de un cortometraje de Roberto Pérez Toledo que contó además con la colaboración de unos conocidos grandes almacenes en el contexto del día de San Valentín.

El enlace del video es el siguiente:

<https://www.youtube.com/watch?v=wUk3ZyKwPi8>



Imagen que aparece en el video



Después de ver el cortometraje nos gustaría que reflexionaras primero de manera individual y luego en el grupo sobre las siguientes cuestiones:

1. ¿Crees que en el video se muestra alguno de los mitos sobre el amor romántico que hemos estado viendo en la unidad?
2. Respecto a la relación que están teniendo los protagonistas del corto: ¿Cómo valoras la actitud que toma “Jota” respecto a cómo debe ser la relación de pareja? ¿Y la actitud de Sandra? ¿Qué características de la relación priorizan ella y él?
3. ¿Crees que los celos juegan algún papel en la actitud y comportamiento de “Jota”?
4. ¿Te parece un video machista? ¿Ves algún tipo de comportamiento de violencia en la actitud de “Jota”? Y si es así, ¿cuál sería?
5. En relación a la frase final del video: “Intentaré controlarme con los likes” ¿Qué opinión te merece? Si tu fueras Sandra ¿Cuál sería el final de esta historia? ¿Qué otra propuesta alternativa podría realizar Sandra a Jota para indicar interés en continuar viéndose o dar un paso más?



Actividades

3

¿Hay amor romántico en los cuentos?

Actividad para reflexionar y debatir sobre el amor romántico.

Cuentan que una bella princesa estaba buscando consorte. Aristócratas y adinerados señores habían llegado de todas partes para ofrecer sus maravillosos regalos. Joyas, tierras, ejércitos y tronos conformaban los obsequios para conquistar a tan especial criatura.

Entre los candidatos se encontraba un joven plebeyo, que no tenía más riquezas que el amor y la perseverancia. Cuando le llegó el momento de hablar, dijo:

“Princesa, te he amado toda mi vida. Como soy un hombre pobre y no tengo tesoros para darte, te ofrezco mi sacrificio como prueba de mi amor. Estaré cien días sentado bajo tu ventana, sin más alimentos que la lluvia y sin más ropas que las que llevo puestas. Ésa es mi dote...”

La princesa, conmovida por semejante gesto de amor, decidió aceptar. Tendrás tu oportunidad: Si pasas la prueba, me desposarás.

Así pasaron las horas y los días. El pretendiente estuvo sentado, soportando los vientos, la nieve, y las noches heladas. Sin pestañear, con la vista fija en el balcón de su amada, el valiente vasallo siguió firme en su empeño, sin desfallecer un momento. De vez en cuando la cortina de la ventana real dejaba traslucir la esbelta figura de la princesa, la cual, con un noble gesto y una sonrisa, aprobaba la faena.

Todo iba a las mil maravillas. Incluso algunos optimistas habían comenzado a planear los festejos. Al llegar el día noventa y nueve, los pobladores de la zona habían salido a animar al próximo monarca. Todo era alegría y jolgorio, hasta que de pronto, cuando faltaba una hora para cumplirse el plazo, ante la mirada atónita de los asistentes y la perplejidad de la infanta, el joven se levantó y sin dar explicación alguna, se alejó lentamente del lugar.

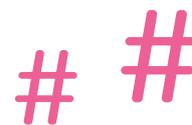
Unas semanas después, mientras deambulaba por un solitario camino, un niño de la comarca lo alcanzó y le preguntó a quemarropa:

“¿Qué fue lo que te ocurrió? Estabas a un paso de lograr la meta. ¿Por qué perdiste esa oportunidad? ¿Por qué te retiraste?”

Con profunda consternación y algunas lágrimas mal disimuladas, contestó en voz baja:

“No me ahorré ni un día de sufrimiento... Ni siquiera una hora... NO MERECEÍA MI AMOR”

Fuente: Riso, 2004



Te proponemos que expongas una moraleja (reflexión) sobre este cuento para luego ponerla en común en el grupo.

Para debatir en grupo os planteamos también la siguiente cuestión:

¿Cómo deberían ser las relaciones de pareja basadas en la igualdad? ¿Cuáles serían sus características?

Nuestra moraleja

En la vida real no existen las princesas de cuento; ni tú tienes que sufrir por amor o llevar a cabo grandes gestas para conseguir el amor de alguien o comportarte como un héroe o una heroína, ni nadie te puede pedir que lleves a cabo tales actos para demostrar tus sentimientos. Es mucho más sencillo, sólo tienes que respetar, mostrar cariño con los que te rodean, no hacer daño, ponerte en el lugar de tu pareja, saber escuchar. Lo demás es un cuento... un cuento de amor romántico...

Ejercicio tomado de PRIA-MA, 2015



Pautas y recomendaciones para el trabajo de los contenidos de la guía dentro de los equipos y su incorporación a procesos formativos y de planificación

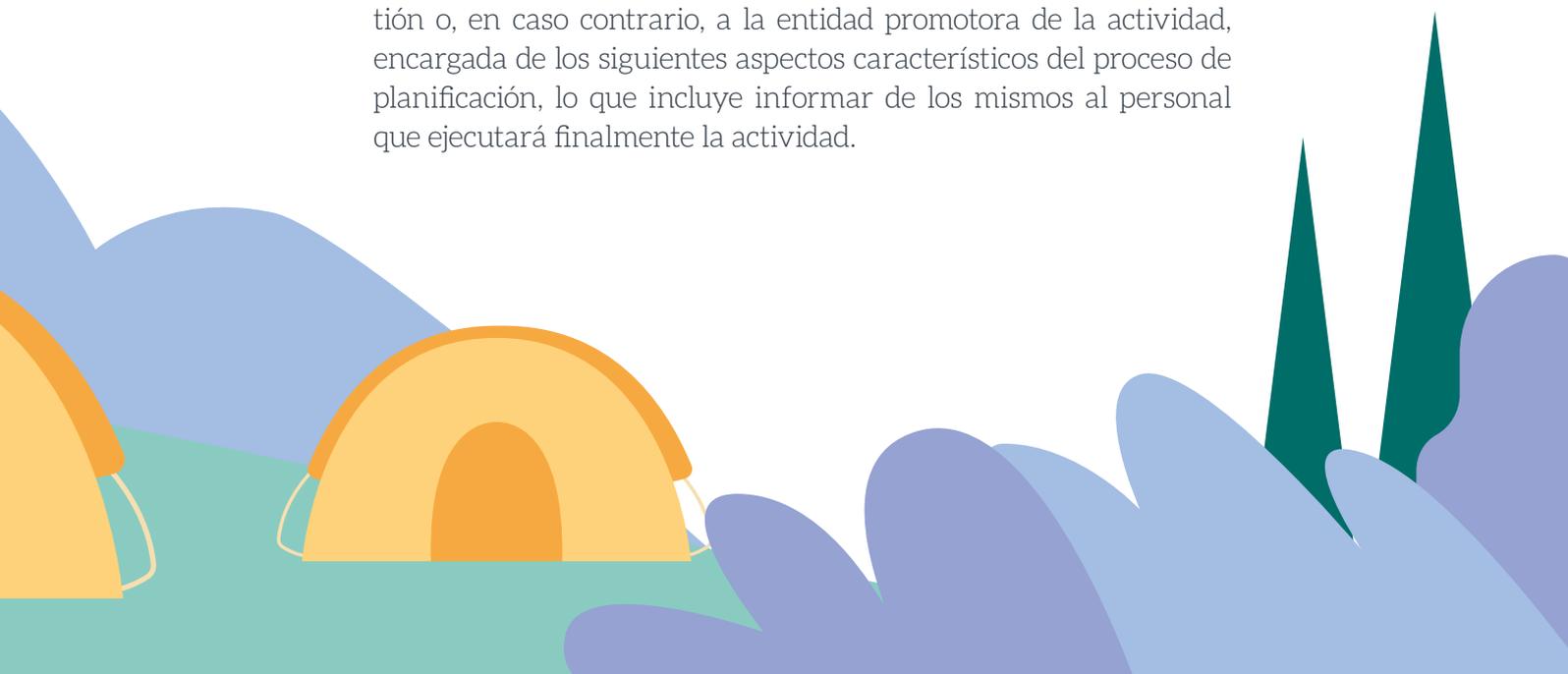


Integrar la **perspectiva de género en las actividades** del tiempo libre supone un reto cuyo abordaje es fundamental para poder desarrollar una adecuada intervención coeducativa y de prevención de la violencia machista. Para ello es necesario ser capaz de detectar todas aquellas actitudes y comportamientos sexistas que se han revisado a lo largo de la guía, así como **saber actuar** de una manera eficaz frente a los mismos cuando ocurren en esos espacios de intensa convivencia que comparten chicos y chicas, monitoras y monitores.

La **coeducación** es la herramienta clave de aprendizaje y formación para conseguirlo, de manera que todas las acciones deben focalizarse en lograr experiencias educativas cuya base sea la tolerancia, el respeto, la igualdad, la responsabilidad y el aprendizaje de unas pautas de comportamiento que favorezcan la convivencia entre iguales (Gazteriaren Foru Erakundea, 2014).

La base principal de una buena práctica coeducativa con perspectiva de género consiste en la **planificación estratégica** de las actividades o intervenciones que se llevarán a cabo en el ámbito del tiempo libre, poniendo el foco de atención en la **transversalidad** de los elementos y acciones que las componen.

Antes de continuar, cabe aclarar que gran parte de las indicaciones planteadas en los siguientes apartados se dirigen a los equipos responsables que trabajan de forma continuada y tienen atribuidas entre sus funciones la elaboración del proyecto educativo en cuestión o, en caso contrario, a la entidad promotora de la actividad, encargada de los siguientes aspectos característicos del proceso de planificación, lo que incluye informar de los mismos al personal que ejecutará finalmente la actividad.



¿Cómo planificar con perspectiva de género?

La planificación de una actividad conlleva el establecimiento de unos **objetivos determinados**, realizables y alcanzables, y siempre debe ir acompañada de un proceso constante de **seguimiento y evaluación** que permitirá medir el grado en que se han conseguido o no los objetivos. El proceso evaluativo también abona el terreno para poder buscar soluciones ante nuevos problemas, reajustar o reorientar la práctica si es necesario y, en definitiva, obtener la información necesaria para **guiar las próximas intervenciones**.

Búsqueda y recogida de información

La planificación de cualquier actividad comienza con la obtención de información sobre diversos ámbitos de índole general, siendo entre estos los más importantes aquellos referidos al **contexto social y cultural** en el que se quiere implementar la práctica coeducativa; este contexto puede ser realmente complejo y sienta las bases de las siguientes fases de la planificación, por lo que se recomienda que sea lo más detallado posible, desde la perspectiva de género y contando con datos desagregados por sexo.

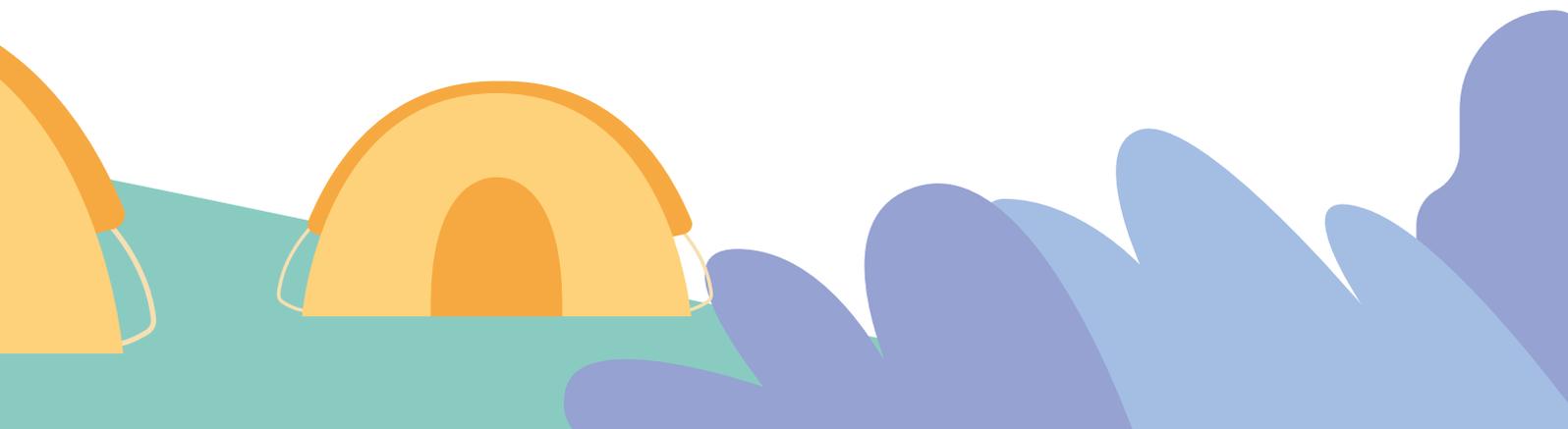
También es muy importante tener en cuenta los **espacios y recursos** con los que se va a trabajar, así como las características sociodemográficas de la población a la que se dirigen las actividades en cuestión.

La información puede recogerse de **numerosas fuentes**, que pueden ser primarias (cuando se obtiene información nueva, como por ejemplo, realizando entrevistas o cuestionarios) o secundarias (cuando la información no se obtiene de primera mano, sino a partir de documentos que ya contienen la información primaria sintetizada y organizada, como por ejemplo, libros o artículos).

A continuación se plantea una **lista básica de verificación** que puede ayudarte a guiar tu intervención. Recuerda que ésta se trata sólo de una **ayuda orientativa en la que puedes apoyarte**, pero que en cualquier caso debe ser adaptada, personalizada y ampliada a tu práctica coeducativa.



en la búsqueda y recogida de información...	sí	no
¿Has buscado información sobre el contexto social y cultural en el que se realizarán las actividades (nivel académico de las/os participantes, experiencias previas en el tiempo libre, creencias, normas y valores...)?		
¿Has buscado información sobre el entorno en que se realizarán las actividades poniendo el foco en el género (materiales y recursos institucionales libres de machismo, organización del personal en base a la igualdad de género, infraestructura que no fomente los estereotipos y roles tradicionales de género sino el empoderamiento de las mujeres...)?		
¿Has buscado información sobre las características específicas de los participantes desagregadas por sexo (nº de niñas/os participantes, posibles obstáculos, problemáticas o necesidades, intereses e inquietudes...)?		
¿Has buscado información sobre la formación en género e igualdad de los profesionales que van a realizar la intervención (conocimientos, herramientas, experiencias, concienciación y sensibilización...)?		
¿Has buscado información en informes de años anteriores con datos desagregados por sexo (necesidades y problemáticas identificadas, resultados obtenidos, información sobre el monitorado y las metodologías que se emplearon, cómo se llevó a cabo la planificación y en qué consistió...)?		
¿Has empleado técnicas cualitativas o cuantitativas (como la aplicación de cuestionarios, la realización de técnicas grupales, entrevistas, observación sistemática...)?		



¿Cómo planificar con perspectiva de género?

Análisis e interpretación de la información

Una vez recogida la información, se analiza siguiendo una metodología concreta (análisis cualitativo, cuantitativo...) y poniendo el foco en la **detección e interpretación** de todos aquellos datos que desde una perspectiva de género se refieren a las distintas formas de violencia y discriminación contra las mujeres; por ejemplo, si has recogido información mediante una entrevista en profundidad y has realizado una pregunta sobre las vivencias del entrevistado/a en actividades en el tiempo libre, a la hora de analizar cualitativamente dicha pregunta, deberás identificar los datos que son más relevantes en cuanto al género: si el entrevistado/a responde que siempre que juega los chicos son los que tienen mayor protagonismo y poder de decisión (ej.: ser capitanes y elegir a los miembros del equipo, pasar la bola sólo a los chicos e ignorar a las chicas...) mientras que a las chicas se les impide participar y se les insulta, esos son varios datos muy importantes a identificar, analizar e interpretar.

Los resultados obtenidos en el anterior proceso establecen el **marco teórico de la intervención coeducativa** en el que se fundamenta el diseño de las actividades que se quieren realizar. De esta manera, después de analizar todos los datos y siguiendo con el ejemplo anterior, la intervención coeducativa no será la misma si la población a la que se dirige ha experimentado una gran discriminación contra las chicas, ya que en su caso el diseño y ejecución de la actividad deberá realizarse de acuerdo a unos objetivos determinados que no serán los mismos que si la población a la que se dirige la intervención no ha experimentado una gran discriminación contra las chicas.

en el análisis e interpretación de la información...	sí	no
¿Has analizado los datos aunando las miradas de monitoras y monitores y utilizando metodologías de carácter participativo, transversal, plural y sin sesgos?		
¿Has realizado una interpretación o diagnóstico de los datos para obtener una "fotografía" de la realidad de los participantes que recibirán la intervención coeducativa?		



Diseño y ejecución de la actividad

El diseño de la actividad comprende la formulación de objetivos, la descripción de los recursos necesarios y de la propia actividad, así como el establecimiento de los indicadores de evaluación, poniendo el foco en la **igualdad de género**.

Los **objetivos** dependen de lo que se quiere conseguir: por ejemplo, si se quiere promover una mayor participación de las chicas en una determinada actividad identificada tradicionalmente como masculina, parece claro que el objetivo principal será fomentar o impulsar la participación de las chicas en esa actividad. Además, se pueden establecer unos objetivos secundarios o específicos que detallen con mayor profundidad cómo va a conseguirse ese objetivo principal. Acompañando a los objetivos, deben configurarse los indicadores que van a posibilitar su medición, de manera que se pueda hacer un seguimiento y posterior evaluación de los mismos.

Una actividad coeducativa requiere de **crear y repensar dinámicas** que fomenten la cooperación, la integración y la igualdad, de manera que los participantes puedan **romper con los estereotipos y roles** de género establecidos. Por eso, ningún detalle puede quedar en el aire y se requiere del compromiso necesario para configurar con pertinencia cómo se organizarán y desarrollarán todos los aspectos que forman parte de la actividad.

La buena práctica coeducativa depende, en gran medida, de la labor de las monitoras y monitores que van a dirigir la actividad; en este sentido, es vital **cuidar las actitudes y comportamientos** a la hora de explicar, moderar, dirigir y supervisar la actividad, así como disponer de las competencias necesarias para la resolución de los conflictos que puedan surgir.

A pesar de una buena planificación previa, contar con una adecuada formación integral en género es imprescindible para poder aplicar efectivamente las estrategias establecidas.

A lo largo de la guía se han abordado conceptos y ejercicios sobre desigualdad, lenguaje no sexista, sexismo, micromachismos y las relaciones afectivas entre hombres y mujeres; actualizar estos conocimientos, seguir ampliando la formación y adquirir conciencia sobre la importancia del papel del monitorado como figura de referencia es fundamental para integrar mejor la noción de género en todos los aspectos de la práctica coeducativa, ya que los modelos de comportamiento y actitudes del monitorado transmiten valores que son interiorizados por las/os participantes. Así, los/as participantes se identifican con las monitoras y monitores, y por ello es tan importante **transmitir un modelo de aprendizaje** que favorezca la igualdad, la no discriminación entre chicos y chicas, el respeto, la aceptación y normalización de la diversidad, entre otros.

¿Cómo planificar con perspectiva de género?

en el diseño y ejecución de la actividad...	sí	no
¿Has elaborado una justificación de la práctica educativa que se sustenta en el marco de la igualdad de género?		
¿Has establecido objetivos (general y específicos) para promover la igualdad (de oportunidades, de convivencia, de participación, de transformación y erradicación de los estereotipos y roles tradicionales de género...)?		
¿Has planteado una estrategia que apunta específicamente a cada una de las problemáticas y necesidades identificadas o que pueden surgir, incluyendo qué acciones se van a llevar a cabo?		
¿Has diseñado la práctica coeducativa disponiendo de formación en igualdad y género?		
¿Has diseñado las actividades con un reparto igualitario de responsabilidades, cargos, tareas y liderazgo sin sesgos de género entre el monitorado?		
¿Has establecido indicadores desagregados por sexo, orientados a la consecución de los objetivos marcados (ej: para el objetivo de aumentar el liderazgo de las chicas, establecer indicadores sobre el tiempo del uso de la palabra, número de interrupciones, número de veces que no se deja hablar cuando alguien quiere hacerlo, número de decisiones tomadas, número de tareas que alguien establece, número de veces que se cede o comparte el protagonismo...)?		
¿Has informado al monitorado sobre las actitudes y comportamientos que deben adoptar para evitar las situaciones de desigualdad de género?		



	sí	no
¿Has adoptado un protocolo de intervención para informar sobre la igualdad de género y la no discriminación, así como la para la resolución de conflictos, tanto entre el monitorado como entre las/os participantes ?		
¿Has aplicado distintos enfoques y metodologías de aprendizaje para fundamentar la práctica coeducativa (aprendizaje colectivo, desarrollo de competencias y habilidades sociales...)?		
¿Has utilizado materiales didácticos, nuevas tecnologías y otros recursos y medios que no reproduzcan los roles y estereotipos de género y cuyos protagonistas sean tanto las chicas como los chicos?		
¿Has estructurado los espacios y los tiempos en las actividades para que éstos sean equilibrados entre chicos y chicas?		
¿Has realizado juegos que no conduzcan al sexismo, a la violencia o a la reproducción y normalización de roles y estereotipos de género?		
¿Has aplicado nuevos enfoques para repensar y replantear determinados juegos para que sean coeducativos cuando antes no lo eran?		
¿Has aplicado dinámicas de grupo que se centran en el trabajo de las interacciones y relaciones interpersonales intragrupo e intergrupo, la participación igualitaria, la gestión y resolución de conflictos?		
¿Has aplicado dinámicas de grupo con un reparto igualitario de liderazgo entre chicos y chicas?		



¿Cómo planificar con perspectiva de género?

★ Seguimiento y evaluación

Finalmente, el seguimiento de la actividad permite **cuantificar los parámetros** que se habían planificado anteriormente. Este seguimiento puede ser tanto anterior, como durante o posterior a la actividad, según los requerimientos de los indicadores que se quieran medir.

Siguiendo con el ejemplo planteado anteriormente sobre fomentar la participación de las chicas en una determinada actividad tradicionalmente identificada como masculina, en este caso pueden medirse parámetros tales como el número de veces que una chica o chico hace una determinada acción o el tiempo que una chica o chico emplea en otra determinada acción. Como puede observarse, los datos deben desglosarse por sexo. También pueden recogerse datos cualitativos sobre las interacciones, los conflictos surgidos y cómo se han resuelto, las consecuencias, así como la forma en que se han repartido los espacios, los recursos, las responsabilidades, entre otros.

Por último, la evaluación de estos indicadores permite **medir el grado en que se han logrado los objetivos** planteados en la actividad y llevar a cabo la toma de decisiones necesaria para reajustar la práctica (aumentando o disminuyendo los niveles de exigencia), reorientar la práctica (ver qué ha fallado o funcionado y en su caso replantear los objetivos, los indicadores, las dinámicas, etc.) y organizar los resultados obtenidos que servirán para comprobar los progresos y guiar las intervenciones futuras.

En definitiva, **el seguimiento y evaluación deben ser constantes**, no sólo de los indicadores o de la propia actividad, sino de todas las fases que se han planificado; dicho de otra forma, desde una panorámica general hasta el más mínimo detalle, la intervención tiene que estar justificada y poder ser evaluada en su plenitud para conocer qué aspectos de la práctica coeducativa han sido satisfactorios y en cuáles se necesita mejorar.



en el seguimiento y evaluación...	sí	no
¿Has establecido indicadores para que ofrezcan información veraz, contrastable y medible (“tiempo” en horas, minutos y segundos, “número de” personas, comportamientos, actitudes, acciones...)?		
¿Has establecido indicadores para que midan diversos parámetros con perspectiva de género (tiempo y formas de participación , uso de espacios, sistema de relaciones, existencia de actitudes o comportamientos sexistas, número de actividades concretas realizadas en materia de género, grado de satisfacción...)?		
¿Has desarrollado el correspondiente proceso de seguimiento y evaluación (elaboración de informe, valoración de la práctica educativa y de los resultados obtenidos...)?		
¿Has utilizado técnicas de recogida de la información que permitan llevar a cabo adecuadamente el control o seguimiento de la intervención y su registro (entrevistas, cuestionarios...)?		
¿Has determinado el momento en que se realizará/n la/s evaluación/es (evaluación inicial, final, continua...)?		
¿Has redactado cualquiera de los documentos empleados a lo largo de todas las fases de la planificación mediante la utilización de un lenguaje no sexista?		



Preguntas clave para la incorporación de los contenidos a los procesos formativos

Finalmente, se plantea una lista con algunas preguntas clave que puedes realizarte a ti misma/o para identificar si estás realizando una práctica coeducativa como monitor/a. Esta lista se focaliza en la figura del monitorado y te puede servir como **parte del proceso evaluativo** al plantearla tanto de manera individual como internamente en tu equipo de trabajo para valorar y reflexionar sobre cómo se está desarrollando vuestra práctica educativa. Al igual que en los apartados anteriores, recuerda que estos son sólo algunos ejemplos y te invitamos a que amplíes esta lista y la configures de acuerdo a tus necesidades.

preguntas clave	sí	no
¿Los cargos representativos en el equipo están equilibrados en cuanto a género de forma proporcional?		
¿Se distribuye de forma equilibrada la carga de responsabilidad y el liderazgo en las actividades programadas, tanto entre monitoras y monitores como entre los chicos y las chicas participantes?		
¿La gestión y el cuidado de las relaciones internas en el equipo se desarrolla tanto por parte de las mujeres como de los hombres?		
¿La resolución de los conflictos en el equipo durante el desarrollo de las actividades se lleva a cabo tanto por parte de mujeres como de hombres?		
¿Las tareas que pasan desapercibidas, pero que son necesarias para el funcionamiento del equipo, tales como la realización de fotocopias, la preparación de los documentos de sala de reuniones, etc. se desarrollan tanto por parte de las mujeres como de los hombres?		
En las intervenciones en las reuniones, ¿las chicas y los chicos del equipo hablan más o menos la misma cantidad de tiempo?		
¿Las relaciones externas al equipo (comunicación con otras entidades, con padres y madres...) las llevan tanto las mujeres como los hombres?		
La formación para la igualdad, la coeducación, ¿se contempla en vuestra entidad u organización (ej.: en la realización de jornadas y eventos, en la organización interna...)?		
¿Los descansos, los horarios y, en su caso, las retribuciones, son iguales para todos y todas las responsables del equipo?		



	sí	no
¿La entidad transmite una imagen igualitaria, plural y no estereotipada de mujeres y hombres (ej.: a través de la utilización del lenguaje no sexista e imágenes inclusivas, en web, medios multimedia, folletos, cartelería...)?		
¿El lenguaje no sexista está presente día a día y se intenta implementar a todos los niveles (conversaciones, documentos, programación de actividades, reglamentos, protocolos, proyectos...)?		
Si se programan actividades con progenitores/as, ¿se incita a que se involucren ambos para fomentar la corresponsabilidad?		
Cuando se programan las actividades, ¿la perspectiva de género está presente específicamente en la temática de dichas actividades?		
¿Los grupos de edad a cargo del monitorado están repartidos igualitariamente entre monitoras y monitores?		
¿La selección o demanda de personas voluntarias, se realiza con perspectiva de género?		
Con unos resultados de participación desequilibrada en una intervención, ¿en el proceso evaluativo se toman medidas para reorientar la práctica y lograr los objetivos de igualdad?		
¿Sabríais reconocer cuando se hace un uso estereotipado del lenguaje según el género o detectarlo en los materiales empleados?		
¿Sabríais aplicar en vuestras intervenciones las distintas fórmulas existentes para emplear un lenguaje más inclusivo?		
¿Sabríais reconocer determinadas actitudes y comportamientos sexistas y micromachismos y cómo registrarlos de manera que en próximas intervenciones pudieran abordarse?		

Para finalizar

El complejo reto por **erradicar la violencia y discriminación contra las mujeres** por razones de género no puede ignorar la importancia que la educación ocupa en esta ardua tarea. No basta con cumplir los mandatos legislativos o limitarnos a reconocer que existe un problema; hay que seguir avanzando más allá, para que los valores de igualdad se lleven a la práctica real y no se queden en la intención, en la hoja de ruta que nunca llega o en una realidad invisibilizada que las mujeres siguen sufriendo indefinidamente al margen de la conciencia social pública.

A pesar de que hay pasos en **la dirección correcta**, que permiten ir avanzando hacia el camino de la coeducación, la realidad es que la violencia machista en sus distintas formas tampoco cesa en su empeño, logrando que las viejas expresiones y manifestaciones sexistas pervivan generación tras generación bajo nuevos parámetros; en este sentido, los cambios positivos se logran con demasiadas dificultades y lentitud.



Como profesionales de la coeducación, queremos que esta guía sea un ladrillo más en esa casa del mañana, donde hombres y mujeres podemos vivir en paz y armonía. Tenemos que seguir luchando frente a los mandatos de género de la sociedad patriarcal y, por eso, esperamos que esta herramienta resulte en una ayuda práctica y útil en el ámbito del tiempo libre, que contribuya a aumentar el pensamiento crítico, los espacios de reflexión, el empoderamiento y, en definitiva, nuevas formas de pensar, sentir y actuar que permitan a los monitoras y monitores apoyarse y obtener información técnica y metodológica básica y fundamental para seguir creciendo en sus prácticas coeducativas.



Bibliografía

- Aguinaga, J. (2004). 'Las desigualdades de género entre los jóvenes'. Informe Juventud en España 2004. Madrid: INJUVE.
- Aliaga Jiménez, José Luis (2018). 'Lenguaje inclusivo con perspectiva de género', Zaragoza, Gobierno de Aragón. Recuperado de https://www.aragon.es/documentos/20127/186069/Lenguaje+inclusivo+con+perspectiva+de+género/_ca98fdb6-0d4c-563a-7f54-2ef933d5a60d?t=1549448641684.
- Assiego, V. (2018). 'Violencia en las parejas del mismo sexo, ¿es violencia de género?' elDiario.es, recuperado de https://www.eldiario.es/opinion/zona-critica/violencia-parejas-mismo-violencia-genero_129_2163506.html.
- Ballesteros, J.C, Rubio, A., Sanmartín, A. y Tudela, P. (2019). 'Barómetro Juventud y Género 2019'. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. Recuperado de <https://www.adolescenciayjuventud.org/download/2666/>.
- Barberá, E., Ramos, M.A. y Sarrio, M. (2006). 'Psicología de las relaciones de género: Relación e interacciones entre los conceptos de sexo y género'. Especificidad y diversidad en las relaciones de género, material perteneciente al Master de Agente de Igualdad. Universidad de Valencia.
- Benedicto, J. (dir.) (2017). 'Informe juventud en España 2016'. Madrid: Instituto de la juventud.
- Bengoechea, M. (2003). 'Guía para la revisión del lenguaje desde la perspectiva de género'. Diputación Foral de Vizcaya. Proyecto Parekatuz.
2005. 'Sexismo y androcentrismo en los textos administrativo-normativos'. Recuperado de <https://www.upm.es/sfs/Rectorado/Gerencia/Igualdad/Lenguaje/sexismo%20y%20androcentrismo%20en%20texto%20administrativos.pdf>.
- Bengoechea, M. et al. (1995). 'Nombrar: en femenino y en masculino: la representación del femenino y el masculino en el lenguaje'. Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Mujer.
- Bonino Méndez, L. (1998). 'Micromachismos: la violencia invisible en la pareja'. Recuperado de http://pmayobre.webs.uvigo.es/pop/archi/profesorado/pablo_rama/micromachismos.pdf.
1999. 'Las microviolencias y sus efectos: claves para su detección', revista argentina de clínica psicológica, 8(3), 221-233.
- Bosh Fiol, E., Ferrer, V., Ferreiro, V. y Navarro, C. (2013). 'La violencia contra las mujeres'. El amor como coartada, Barcelona: Anthropos.
- De Beauvoir, S. (1998). 'El segundo sexo'. Madrid: Cátedra.
- Delors, J. (1994). 'Los cuatro pilares de la educación'. En: 'La Educación encierra un tesoro' (pp. 91-103). México: El Correo de la UNESCO.
- De Miguel Luken, V. (2015a). 'Percepción de la violencia de género en la adolescencia y la juventud'. Colección contra la Violencia de Género, núm. 20. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- 2015b. 'Macroencuesta de violencia contra la mujer. Colección contra la Violencia de Género', núm. 22. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- 'El género en el tiempo libre: guía práctica para el monitorado'. Prevención de actividades de la violencia sexista (2014). Instituto Foral de la Juventud. Diputación Foral de Álava.
- Esteban Galarza, M. L. (2011). 'Crítica del pensamiento amoroso'. Barcelona: Bellaterra.
- Estébanez, I. (2010). 'Te quiero... (sólo para mí)'. Relaciones adolescentes de control. Revista Pedagógica Tabanque 23, Universidad de Valladolid.
2012. 'Del amor al control a golpe de click: la violencia de género en las redes sociales' (conferencia). IV Jornada de Sensibilización sobre la Violencia de Género.
- Fernández Zurbarán, P. (2018). 'Guía para profesionales ante chicas adolescentes que sufren violencia de género: saber mirar, saber acoger, saber acompañar'. Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería de Igualdad y Políticas Sociales. Junta de Andalucía.
- Ferrer Pérez, V. A., Bosch Fiol, E., Navarro Guzmán, C., Ramis Palmer, M. C. y García Buades, M. E. (2008). 'Los micromachismos o microviolencias en la relación de pareja: Una aproximación empírica'. Anales de Psicología/Annals of Psychology, 2008, 24(2), 341-352. Recuperado de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/42961>.
- Ferrer Pérez, V. A. y Bosh Fiol, E. (2013). 'Del amor romántico a la violencia de género'. Para una coeducación emocional en la agenda educativa. Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado, 17(1), 105-122.

- García Meseguer, A. (1994). 'Es sexista la lengua española?: una investigación sobre el género gramatical'. Barcelona: Paidós.
- Glick, P. y Fiske, S. T. (1996). 'The Ambivalent Sexism Inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism'. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 491- 512.
- Herrera, C. (2010). 'La construcción sociocultural del amor romántico'. Madrid: Fundamentos.
- Kohen, M. y Meinardi, E. (2016). 'Las situaciones escolares en escena'. *RMIE*, 21,1047-1072.
- Lagarde, Marcela. (2012). 'El feminismo en mi vida. Hitos, claves y topias'. Ciudad de Mexico: Instituto de las Mujeres.
- Lakoff, R. (1973). 'Language and Woman's Place'. New York: Harper and Row.
- Lameiras, M., y Rodríguez, Y. (2003). 'Evaluación del sexismo ambivalente en estudiantes gallegos/as'. *Revista de Acción Psicológica*, 2 (2), 131-136. Recuperado de UNED, <http://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/view/526>.
- Lledó Cunill, E. (1992). 'El sexismo y el androcentrismo en la lengua: análisis y propuestas de cambio'. Barcelona: ICE de la UAB.
2006. 'En femenino y en masculino. Las profesiones de la A a la Z'. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales-Instituto de la Mujer. Recuperado de <https://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/educacion/publicaciones/serie-Lenguaje/docs/profesionesAZ.pdf>.
- Ministerio de Sanidad y Consumo (2012). 'Protocolo Común para la Actuación Sanitaria ante la Violencia de Género'. Madrid: Gobierno de España.
- Lorente Acosta, M. (2001). 'Mi marido me pega lo normal'. Barcelona: Ares y Mares.
2014. 'Tú haz la comida, que yo cuelgo los cuadros: trampas y tramposos en la cultura de la desigualdad'. Editorial Crítica.
- Macroencuesta de Violencia contra la Mujer. (2015). Delegación del Gobierno para la Violencia de Género. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Recuperado de <https://www.mpd.org/sites/default/files/151125-macroencuesta-violencia-machista-2015.pdf>.
- Mead, M. (1993). 'Sexo y temperamento en tres sociedades'. Buenos Aires: Paidós.
- Moreno Marimón, M., González, A. y Ros, M. (2007). 'Enamoramiento y violencia contra las mujeres. Los feminismos como herramientas de cambio social'. *Universitat de les Illes Balears*, 21-34.
- Porter, Tony. (2010). 'Un llamado a los hombres', Conferencia TEDWomen. Recuperado de https://www.ted.com/talks/tony_porter_a_call_to_men?
- Rodríguez Castro, Y., Lameiras Fernández, M., Carrera Fernández, M. V. y Failde Garrido, J. M. (2009). 'Aproximación conceptual al sexismo ambivalente: Estado de la cuestión'. *Summa Psicológica UST*, 6(2), 131-142.
- Rodríguez Martín, V., Alonso González, D. y Sánchez Sánchez, C. (2006). 'Creencias de adolescentes y jóvenes en torno a la violencia de género y las relaciones de pareja'. *Portularia*, VI(2), 189-204.
- Ruiz Repullo, C. (2016). 'Los mitos del amor romántico: SOS celos!!!' *Mujeres e Investigación. Aportaciones interdisciplinarias: VI Congreso Universitario Internacional "Investigación y Género"*, 625-636.
- Segura, Y. (2017). 'Estrategias para la prevención de Violencia de Género en contextos de Ocio Juvenil +18'. Oviedo: Acción en Red Asturias.
- Snyder, K. (2014). 'How to get ahead as a woman in tech: Interrupt men'. *Slate.com*, Recuperado de <https://slate.com/human-interest/2014/07/study-men-interrupt-women-more-in-tech-workplaces-but-high-ranking-women-learn-to-interrupt.html>.
- Torres, C., Robles, J. M. y De Marco, S. (2013). 'El cibercoso como forma de ejercer la violencia de género en la juventud: un riesgo en la sociedad de la información y del conocimiento'. Colección contra la Violencia de Género, núm. 18. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, España. Recuperado de https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/colecciones/pdf/Libro_18_Cibercoso.pdf.
- Nash, M. (2004). 'Mujeres en el mundo: historia, retos y movimientos'. Madrid: Alianza.

Igualdad y prevención de la violencia de género

Guía para responsables de actividades juveniles de tiempo libre

Introducción

Educar en igualdad y prevenir la violencia de género en el tiempo libre 2

Tema 1. Desigualdad 10

Para un momento y piensa 12
Conceptos clave 12
Actividades 22

Tema 2. Lenguaje sexista 26

Para un momento y piensa 28
Conceptos clave 30
Actividades 38

Tema 3. Sexismo 42

Para un momento y piensa 44
Conceptos clave 49
Actividades 54

Tema 4. Micromachismos 60

Para un momento y piensa 62
Conceptos clave 64
Actividades 70

Tema 5. Relaciones afectivas 76

Para un momento y piensa 78
Conceptos clave 79
Actividades 88

Pautas y recomendaciones para el trabajo de los equipos 94

Referencias 108

Instituto Aragonés de la Juventud



Huesca

San Jorge 65 | 22003
974 247 320
iajhuesca@aragon.es

Teruel

Yagüe de Salas 16 | 44001
978 624 440
iajteruel@aragon.es

Zaragoza

Franco y López 4 | 50005
976 716 810
iajzaragoza@aragon.es



IAJota



Juventudaragon



institutoaragonesjuventud

www.juventud.aragon.es



Edita Instituto Aragonés de la Juventud

Depósito legal Z-183/93

ISSN 1136-887X

Autoras/es de la guía

Santiago Boira, Isabel Ortega y Javier Cebrián

Diseña Jana Bersabé

N.R. Autorizada la reproducción total o parcial del contenido de esta publicación citando la fuente