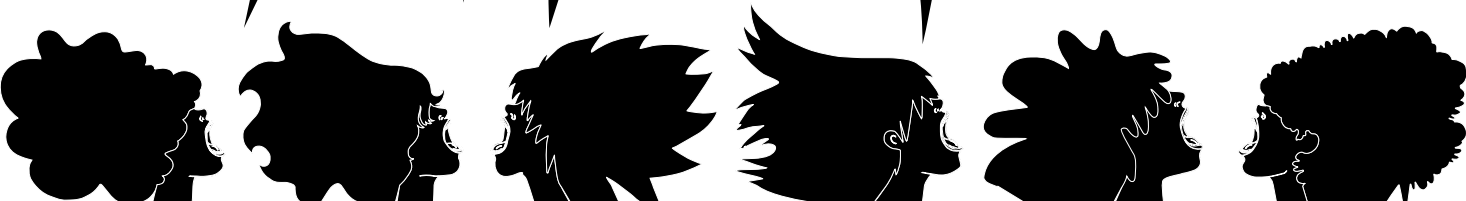


MANUAL DE LA COLECCIÓN

REBELDES DE GÉNERO EN ACCIÓN

de la teoría a la práctica



Servicio de Innovación Educativa.

Colección: Rebeldes de Género.

Título: Rebeldes de Género en acción: de la teoría a la práctica.

Edita: CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADES,
CULTURA Y DEPORTES DEL GOBIERNO DE CANARIAS.

Coordinación: Área de Igualdad y Educación Afectivo Sexual.

Autoría: Marta Garchitorea González // Eva de la Peña Palacios

Proyecto gráfico, diseño y maquetación: Pilar Lara Cuenca

Ilustración: Begoña Pérez Fumero

Edición: Junio de 2021



Rebeldes de Género es una colección promovida y financiada por el Gobierno de Canarias con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad, a través de la Secretaría de Estado de Igualdad.



Consejería de Educación,
Universidades, Cultura y Deportes
Dirección General de Ordenación,
Innovación y Calidad



índice

ANTES DE EMPEZAR... UNAS CUESTIONES PRÁCTICAS	4
ORIENTACIONES SOBRE LA COLECCIÓN ¡DESCUBRE LAS GUÍAS!	6
RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS ¡PEDAGOGÍA FEMINISTA!	8
REFLEXIONES SOBRE QUIEN FACILITA ¡UNA MIRADA HACIA DENTRO!	9

01 ¡ESTEREOTIPOS FREE!	10-11
02 ¡sí, ovi, yes!	12-13
03 3. 2. 1. DESINSTALANDO SISTEMA	14-15
04 ¡CORRIENDO TRAS EL AMOR?	16-17
05 BINGO AMOROSO	18-19
06 ME DEJÓ... ¡AY, LAS RUPTURAS!	20-21
07 PERO HOMBRE... ¿Y TÚ! EVOLUTION MAN	22-23
08 EL MACHO HA MUERTO	24-25
09 HOMBRES QUE MARCAN	26-27
10 ¿REJA O PAREJA?	28-29
11 LA ESCALERA DEL ABUSO	30-31
12 ¡NO TE QUEMES!	32-33
13 FUERA DEL LABERINTO	34-35
14 SIN PEROS EN LA LENGUA	36-37
15 NO ES GENÉRICO TODO LO QUE RELUCE	38-39
16 ¡ERES IMPERFE COMO ERES!	40-41
17 ¡BELLEZA SIN MOLDE!	42-43
18 ¡STOP GORDOFOBIA!	44-45

ANTES DE EMPEZAR...

UNAS CUESTIONES
PRÁCTICAS

¿QUÉ ES REBELDES DE GÉNERO?

Rebeldes de género, es una colección de la Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes, que tiene como finalidad **aportar recursos didácticos innovadores y atractivos** para abordar las temáticas claves para la prevención de la violencia de género con alumnado de secundaria.

La colección **pretende informar, sensibilizar, despertar su curiosidad, facilitar la reflexión** en torno a lo personal, lo relacional y lo social. El formato y los contenidos tienen una línea joven, dinámica, desenfadada y rebelde, con la intención de que puedan ser la base de diversas conversaciones y actividades con el alumnado. Esperamos que les sean de mucha utilidad.

¿Y ESTA GUÍA PRÁCTICA DE REBELDES EN ACCIÓN?

Somos conscientes de que los materiales informativos y con contenidos teóricos ven **potenciada enormemente su capacidad educativa y preventiva** cuando se complementan con guías prácticas que facilitan su aplicación en el aula. Por eso, el manual *Rebeldes de género en acción* ha sido creado con el objetivo de facilitarles, inspirarles y motivarles para pasar... ¡de la teoría a la práctica!

Este manual es un **complemento pedagógico con claves y herramientas prácticas** para, partiendo de los propios contenidos de la colección, desarrollar dinámicas en grupo y profundizar en los diferentes temas abordados en cada guía: sexo, amor, parejas, masculinidades, lenguajes y cuerpos.



¿PARA QUIÉN?

Si crees que es importante informarte y reflexionar para tomar conciencia en torno a la desigualdad y poder prevenir las violencias machistas... ¡Estas son tus guías!

La colección ha sido diseñada específicamente para trabajar con **adolescentes y jóvenes**. Por eso, está destinada a **cualquier agente educativo** que quiera trabajar el cuestionamiento de una sociedad patriarcal que nos limita y tener herramientas para erradicar de una vez por todas el corsé de los mandatos de género en nuestras vidas.

Y como dice la escritora Chimamanda Ngozi Adichie: **“Todo el mundo debería ser feminista”**. Todas las personas deberíamos revisarnos para “descubrir” y detectar nuestro propio sexismo interiorizado, para poder dejar de reproducirlo, liberarnos de él para ser más libres. Por eso, estáis todas y todos invitados a descubrir esta colección, compartirla, disfrutar y aprender con ella.

¿CUÁNTO TIEMPO?

Como complemento a las guías de la colección *Rebeldes de género*, esta propuesta didáctica plantea 18 dinámicas, cuya temporalización es variable, puesto que están diseñadas para ser trabajadas de forma flexible. Aún así se plantean para poder trabajarse en aproximadamente una hora (o 50 minutos si se quieren adaptar a una hora lectiva de educación formal).

¿QUÉ FORMATO?

Las actividades están **diseñadas para poder trabajarse a la carta**, de forma independiente o complementaria entre sí. Además, si se quieren realizar todas las dinámicas en conjunto a modo de **programa coeducativo**, se podrían realizar sesiones semanales de una hora, teniendo contenido didáctico, entre estas actividades y el propio uso de la colección *Rebeldes de género*, para trabajar con durante aproximadamente un trimestre.

Otra opción es plantear las sesiones **a través de “monográficos” centrándose en uno de los ejes de la colección**: sexo, amor, parejas, masculinidades, lenguajes o cuerpos. Se puede plantear como un monográfico mensual o trimestral, junto con los recursos complementarios que facilitan las guías.



¡Recuerda! En la web del [Programa de Igualdad y Educación Afectivo Sexual](#), puedes ver las guías online o descargarlas, y también acceder online a las presentaciones dinámicas a través de la plataforma Prezzi.

ORIENTACIONES SOBRE LA COLECCIÓN

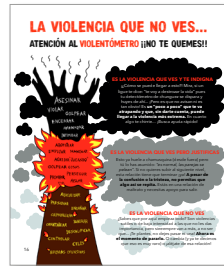
¡DESCUBRE LAS GUÍAS!

En este manual *Rebeldes de género en acción*, van a encontrar 18 propuestas didácticas que esperamos que les sean de utilidad y de inspiración, y que les anime a crear sus propias actividades en torno a todas las temáticas que encontrarán en las guías.

La colección *Rebeldes de género* es un material didáctico creado con el objetivo de que cada contenido sea útil para trabajar directamente en el aula. A lo largo de las guías van a encontrar diversas propuestas de contenidos específico para...

IDENTIFICAR LA VIOLENCIA

Conocer sus causas, indicadores y mecanismos para poder prevenirla.



CONSTRUIR LA IGUALDAD

Aprendemos a identificar, valorar y establecer relaciones de buen trato.



DESMONTAR LOS MITOS

Jugando a los mitógrafos para detectar y argumentar contra las falsas creencias y bulos.



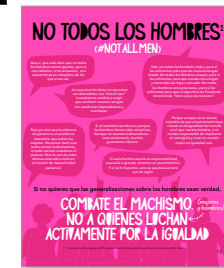
TOMAR CONCIENCIA

Analizamos datos estadísticos para ver con claridad la realidad que nos rodea y sus consecuencias.



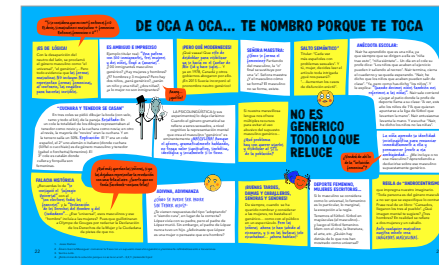
AMPLIAR NUESTRA MIRADA

Escuchamos testimonios personales para revisarnos y reflexionar.



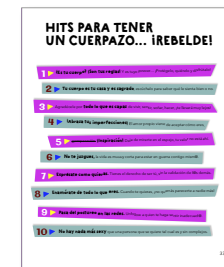
HACER HISTORIA

Una mirada al pasado para descubrir de dónde venimos para poder decidir hacia dónde vamos.



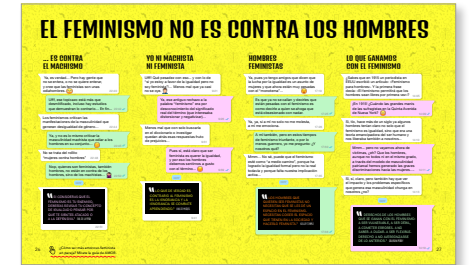
CELEBRAR Y REIVINDICAR

Hits con nuestros top ten de frases rebeldes. ¿Cuáles son las tuyas?



DIALOGAR Y ARGUMENTAR

Conversaciones en modo WhatsApp para pensar, cuestionarnos y debatir.



APRENDER CLAVES Y HERRAMIENTAS

Retos, trucos, juegos y contenidos para aprender e inspirarnos.



SABER MUCHO MÁS

En cada guía encontrarán un montón de recursos para seguir reflexionando y aprendiendo.



¡RECOMENDACIÓN! Antes de realizar una sesión sobre un tema en concreto, lean al completo la guía sobre la que se esté trabajando.

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

¡PEDAGOGÍA FEMINISTA!

Los principios metodológicos que se plantean no dejan de ser una propuesta abierta y adaptable a la multiplicidad de la realidad en la que se mueven adolescentes y jóvenes hoy en día: movimiento asociativo, educación formal, grupos de iguales, etc. Seguro que aparecen muchas otras maneras de trabajar "con rebeldía feminista" la colección *Rebeldes de género*. Independientemente de cómo se utilice, sugerimos tener en cuenta las siguientes ideas clave...

- 1 Educar en una rebeldía** que cuestiona lo "establecido", crean su propia opinión, se informan, argumentan, se responsabilizan, respetan la diferencias.
- 2 Partir de sus ideas**, vivencias y creencias, para ser capaces de darles una vuelta, "desmontarlas", para volver a construir o reconstruir.
- 3 Todas las voces son necesarias.** Elegimos herramientas para posibilitar un protagonismo compartido por los chicos y las chicas.
- 4 El aprendizaje es colectivo** a partir del diálogo y la escucha de todo el grupo, evitando el monopolio de la palabra y el "acaparatismo".
- 5 Facilitar la expresión emocional** de quiénes integren el grupo, sostener y respetar esos procesos.
- 6 Un lenguaje claro y próximo.** ¡Ayúdense de ejemplos cercanos que faciliten la comprensión!
- 7 Un clima de respeto** frente a las diferencias, visibilizando y actuando ante actitudes irónicas, ofensivas, abusivas o dominantes.
- 8 Cada persona es única.** Les animamos a pensar por su cuenta librándose de expectativas y de la presión de grupo.
- 9 La llave es la autoconciencia.** Parar a "mirarse para dentro" explorar su propio sexismo interiorizado, sus experiencias y actitudes.
- 10 En construcción permanente.** Cuestionar y darse cuenta de lo que "ya saben", y también de lo que les queda por "saber", por crecer, aprender y evolucionar.

REFLEXIONES SOBRE QUIEN FACILITA

¡UNA MIRADA HACIA DENTRO!

Aunque las dinámicas presentadas son de fácil aplicación y sin que sea requisito indispensable que la persona que las guíe sea experta, recomendamos un conocimiento mínimo de los contenidos abordados sirviendo para ello la lectura previa de la colección *Rebeldes de género*. A partir de nuestra experiencia en aula, compartimos algunas reflexiones en torno a la persona dinamizadora.

- 1 Tomar conciencia** de los estereotipos, revisar la socialización de género y nuestro sexismo interiorizado.
- 2 Integrar la perspectiva de género** dentro del aula, y en todas las actividades docentes e interacciones que se dan en torno a la comunidad educativa.
- 3 Usar un lenguaje incluyente,** no sexista, cercano. No dejar pasar comentarios machistas, racistas, intolerantes o abusivos, dentro ni fuera del aula.
- 4 Sostener en proceso,** tomar conciencia de los conocimientos y actitudes del grupo acerca del sexismo interiorizado y su evolución.
- 5 Aproximarnos al grupo sin darlo "por conocido",** son personas en proceso de construcción, no juzgar, no tomarlo a lo personal.
- 6 Activar el radar emocional,** atender no solo a lo que dice, si no a cómo se dice. Desde el lenguaje corporal al significado de los silencios.
- 7 Si nos falta información** ante alguna cuestión delicada, permitimos responder más adelante después de habernos informado sobre ello.
- 8 Incidir siempre sobre el machismo** como la causa de la violencia de género, independientemente del aspecto concreto que se trabaje.
- 9 Desde el tacto y la sensibilidad,** siempre. Es posible que para algunas chicas o chicos pueda resultar especialmente duro por situaciones personales.
- 10 Con amor y humor.** Estamos todas y todos en proceso permanente y aprendiendo. Ante los obstáculos... ¡un poco de risa que distensione!



¡REBELDES DE GÉNERO EN ACCIÓN!
... DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

UNA REFLEXIÓN REBELDE SOBRE:

El concepto de sexo, sexualidad y los estereotipos de género.

PUNTO DE PARTIDA:

¿JUGAMOS?, LA SEXUALIDAD ES MUCHO MÁS y MENSAJES DE GÉNERO, páginas 6 a la 11 de la guía "Despatriarcando el sexo".



Necesitamos:
Pizarra y proyector.

ANTES DE EMPEZAR:

En esta sesión, vamos a aprender a diferenciar el "sexo" (o diferencia sexual) del "género" (o la construcción cultural de la desigualdad). Vamos a descubrir la sexualidad "a lo grande", como cualidad humana que atraviesa nuestras identidades, cuerpos, expresiones, deseos y emociones. El "Hecho Sexual Humano", nos muestra cómo **somos seres diversos y únicos, imposibles de encajar en un marco binario**. Después, debatiremos sobre los estereotipos (rasgos, roles y expectativas de género), para analizar cómo limitan nuestra forma de ser y estar en el mundo.

DESARROLLO:

Comenzamos la sesión con un juego en torno al concepto "sexo", vamos a ver qué ideas tienen, si tienen un conocimiento informado o estereotipado. Para ello, seguimos la visualización de la página 6: *Cierran los ojos y piensen en: sexo, órganos sexuales, el órgano sexual más grande y el órgano que solo sirve para dar placer*. Pueden expresar, libremente y sin tapujos, las ideas e imágenes que les han venido a la cabeza. Debatisimos y ampliamos la mirada con los contenidos de la página 7.

Ahora que sabemos que el sexo es mucho más de lo que nos han contado, **¡veamos cuánto saben de sexualidad!** Hacemos uso de la página 8 para nombrar los diferentes aspectos de la sexualidad (identidad, orientación, cuerpo sexuado, expresión). ¿Les ha resultado fácil o difícil? Ponemos en común y completamos la explicación con el esquema de la página 9.

Nuestra sexualidad, la forma en que vivimos nuestra identidad, nuestro cuerpo, nuestro placer y nuestras relaciones, está limitada por los mensajes que nos lanza nuestra sociedad. **Vamos a ver algunos de estos mensajes y a darles la vuelta:** Repartimos las frases de las páginas 10 y 11, cada persona leerá una en alto. Debatisimos: ¿Qué estereotipo de género (rasgo, rol, expectativa) hay detrás?, ¿cuál sería el mensaje correspondiente para el otro sexo?, ¿por qué transmite desigualdad?, ¿cómo lo cambiaríamos? Escribimos en la pizarra esos mensajes libres de estereotipos que nos ayudan a vivir una sexualidad sana y en libertad.



ANTE LA DUDA...
¡DALE LA VUELTA!

CIERRE:

Párense a fijarse esta semana en las ideas que les surjan sobre las mujeres y los hombres. **Para descubrir si son sexistas... ¡cambien el género!** Descubrirán que muchas de las ideas que tenemos son estereotipos y cuando les damos la vuelta y se las adjudicamos al otro sexo ¡no funcionan!, vemos que son generalizaciones injustas.

¡SÍ, OUI, YES!

UNA REFLEXIÓN REBELDE SOBRE:

El concepto de consentimiento y la identificación de las violencias sexuales.

PUNTO DE PARTIDA:

IMAGINA QUE..., CONSENTIMIENTO, ¿TE HA PASADO QUÉ?, páginas 12 a la 15, 18 y 19, para preparar la sesión también la 16 y 17 de la guía "Despatriarcando el sexo".



Necesitamos:

Papel, bolígrafo, pizarra y proyector.

ANTES DE EMPEZAR:

El "consentimiento" es un concepto relativamente nuevo, muchas veces incomprendido o puesto en cuestión. Pero es esencial que las chicas y chicos lo entiendan e interioricen, porque es la clave para **aprender a construir relaciones de buen trato y poder identificar actitudes abusivas**, muchas veces sutiles. Les animamos a trabajar a través de esta dinámica y a seguir profundizando a través de los materiales y recursos que podrán encontrar en la guía "Despatriarcando el sexo".



¡REBELDES DE GÉNERO EN ACCIÓN!
... DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

DESARROLLO:

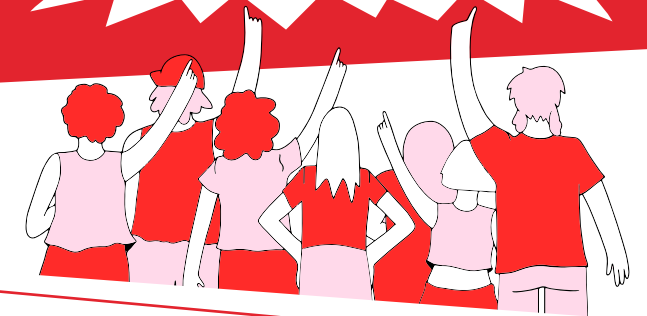
Introducimos el debate sobre el consentimiento a partir de las tres situaciones de la página 12. Damos una situación por grupo para que la lean y compartan *¿qué les parece esa situación?, ¿qué pensarían?, ¿cómo se sentirían?, ¿cómo reaccionarían?* Compartimos sus argumentos, debatimos y concluimos algunas normas claras sobre el consentimiento que apuntamos en la pizarra.

Ahora vamos a volver a la misma situación para **debatir en torno al consentimiento sexual**, para ello vamos a cambiar *canción, peli y moto por sexo*, *¿cambia en algo el consentimiento?, ¿por qué?, ¿qué les parece esa situación?, ¿qué pensarían?, ¿cómo se sentirían?, ¿cómo reaccionarían?, ¿qué haría falta para que hubiera consentimiento?*

Y en nuestro día a día, **¿qué otras situaciones se les ocurre en las cuales no hay consentimiento sexual?** ¿Por qué no hay consentimiento?, ¿cómo cambiarían la situación?, ¿cómo se podría poner fin a esa violencia? Sumamos a las situaciones que se les haya ocurrido, los ejemplos de la página 18.

Concluimos la sesión creando un **listado de las características del consentimiento** que han ido saliendo y las completamos con las de las páginas 14 y 15, ilustrándolo con ejemplos concretos de cada una.

SIN CONSENTIMIENTO ES VIOLENCIA



¿CONSENTIMIENTO DE PELÍCULA?

CIERRE:

El consentimiento es una de las claves para establecer relaciones sanas de respeto y buen trato, con confianza, libertad y autonomía. Pero nuestra cultura sigue mostrando como normal y hasta romántico, el uso de la insistencia, el chantaje o el engaño para conseguir encuentros sexuales. Fíjate en las pelis, series y música, ¿qué tipo de relaciones reflejan?, ¿hay consentimiento?

3.2.1. DESINSTALANDO SISTEMA

UNA REFLEXIÓN REBELDE SOBRE:

El iceberg de las violencias sexuales y la cultura de la violación.

PUNTO DE PARTIDA:

DESINSTALANDO SISTEMA..., CULTURA DE LA VIOLACIÓN, las páginas 22 a la 25 de la guía "Despatriarcando el sexo".



Necesitamos:

Notas adhesivas, pizarra y proyector.

ANTES DE EMPEZAR:

En esta sesión vamos a trabajar con frases que todas y todos hemos oído y, que a veces, las repetimos sin "pararnos a pensar". Vamos a darnos cuenta de que justifican la cosificación y la violencia sexual. Como vamos a trabajar con frases que les parecerán "bromas", hemos de mantener un especial clima de respeto, atención y escucha, para evitar que las personas que hayan podido vivir alguna situación de violencia se sientan cuestionadas y revictimizadas. Según las estadísticas, **en nuestra aula es probable que haya alumnado que ha sufrido o está sufriendo violencia sexual en algún grado.**



¡REBELDES DE GÉNERO EN ACCIÓN!
... DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

DESARROLLO:

Vamos a desenmarañar esto de la violencia sexual para poder identificarla y pasar a la acción. Nos ponemos de pie en el medio de la clase, **¿qué palabra o imagen les viene cuando piensan en violencia sexual?** La primera persona que se le ocurra una palabra comienza, dice la palabra en alto, sale del grupo y se coloca fuera para generar un círculo. Van a ir encadenando palabras (pueden decir una situación, un acto, una emoción, una noticia, un lugar, una frase hecha...) y se va formando un círculo exterior. A partir de las palabras que han salido vamos a definir de forma cooperativa *¿qué es la violencia sexual?*

A continuación, **vamos a trabajar sobre lo que causa y sostiene la violencia sexual** en nuestra cultura a través de la metáfora del iceberg. Lo dibujamos en la pizarra. *¿Qué está en la puntita y es lo más visible, lo primero en lo que pensamos?, ¿qué tiene por debajo y no se ve con tanta claridad?* Ponemos en común sus ideas y completamos con la explicación de la imagen de la página 24.

¿Desmontamos el iceberg? Para ello distribuimos las frases de las páginas 22 y 23. Estarán escritas en notas adhesivas y en su orden numérico (ya que están formuladas por edades). Cada persona lee su frase y argumentará qué tiene que ver con la violencia sexual, colocará la frase en el iceberg que hemos pintado en la pizarra. Debatisimos y sumamos ideas. Terminamos la sesión con el concepto de cultura de la violación y los datos de la página 25.

¿HACKEAMOS LA CULTURA DE LA VIOLACIÓN?

CIERRE:

Tenemos algunos virus por dentro que se nos han metido en el cuerpo sin darnos cuenta y uno de ellos se llama "cultura de la violación". Este virus hace que veamos las violencias sexuales como algo normal, natural, que no se puede evitar, son "cosas que pasan". Que, además, culpabiliza a las víctimas y justifica a los abusadores. Vamos a pasarnos el antivirus para detectar esas viejas ideas que se nos han colado en el disco duro. Vamos a desinstalar este sistema y a cambiarlo por la cultura del consentimiento, del deseo, el respeto y el buen trato.

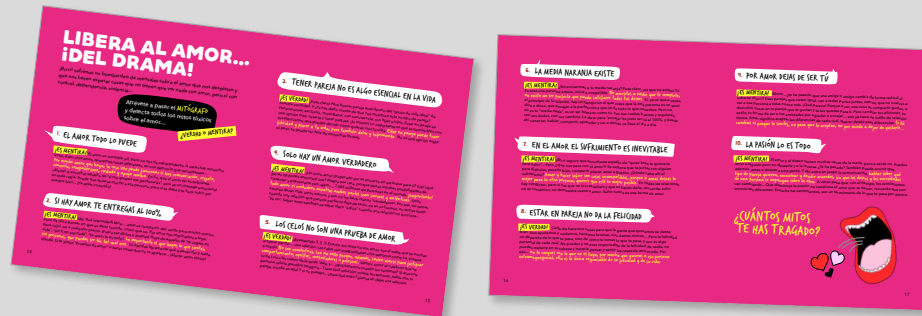


¡CORRIENDO TRAS EL AMOR?

UNA REFLEXIÓN REBELDE SOBRE:

Nuestras ideas sobre el amor romántico, los mitos y sus consecuencias.

PUNTO DE PARTIDA: LIBERA EL AMOR DEL DRAMA. MITÓGRAFO, páginas 14 a la 17 de la guía "Despatriarcando el amor".



Necesitamos: Un espacio para poder estar de pie y moverse.

En caso de no poder movernos, usaremos unas cartulinas (roja y verde) o cuartillas con V y F (verdad/falso) para levantar rápidamente desde la silla. Proyector opcional.

ANTES DE EMPEZAR:

Para introducir el tema y facilitar un ambiente distendido pedimos que cierren los ojos: *venga con sinceridad, si escuchas la palabra amor ¿Qué te viene a la cabeza? ¿Corazones, pareja besándose apasionadamente, mi perro...? ¿Y si les digo que piensen en cómo sería vuestra historia de amor perfecta, sin "peros", sin problemas, ideal y para siempre?* Dejamos que compartan sus respuestas. **¿Le damos una vuelta a lo irreal de algunas de nuestras ideas sobre el amor?**



¡REBELDES DE GÉNERO EN ACCIÓN!
... DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

DESARROLLO:

Explicamos que vamos a ir diciendo en alto diferentes **afirmaciones sobre el amor: Vamos a jugar a decidir en grupo si son verdad o mentira. ¿Mito o no mito?**

Para movernos un poquito de la silla, lo vamos a hacer en movimiento, de forma que cada persona tendrá que "correr tras su respuesta", sin pensarlo mucho, ir hacia su creencia e idea sobre el amor.

Hay dos 2 instrucciones claras, tras oír la frase:

- 1.- *Correr hacia la pared derecha = Si estás **De Acuerdo ¡Es Verdad!**
Correr hacia pared izquierda = Si **No estás De Acuerdo ¡Es Mentira!***

- 2.- *¡Rápido! No hay tiempo para pensar: Escucha, siente y corre hacia tu respuesta
¡No vale darse la vuelta a mitad de camino!*

Tendremos preparado el listado de mitos, que iremos leyendo de uno en uno. Cuando todo el grupo esté preparado en el centro del espacio, leemos en voz alta la 1ª frase, por ejemplo: "El amor todo lo puede" y... **¡Empieza el Mitógrafo! A posicionarse.**

Observar quién cambia de opinión a medio camino, cuando, por ejemplo, se da cuenta de que en "su respuesta" hay poca gente.

Una vez posicionada cada persona en Verdad o Mentira, se establece el debate y cada cual tiene que **argumentar "al otro lado" los motivos de su respuesta.** Si alguien cambia de opinión durante el debate puede cambiar de zona. De hecho, tratamos de llegar a un consenso como grupo. Tras escuchar sus argumentaciones se puede reforzar la respuesta correcta (si es mito o no) leyendo o proyectando la información y los datos de la guía. Volvemos al centro de la sala y continuamos con la 2ª frase... y así *¡todos los mitos que se quieran trabajar!*



Esta dinámica se puede adaptar a cualquiera de los apartados de mitos de las otras guías.

CIERRE:

¡ACTUALIZO MI
SISTEMA AMOROSO!

Hemos reflexionado, en grupo y "en movimiento", sobre determinados discursos sobre el amor, hemos visto que algunos de ellos son muy rancios y ya están obsoletos. ¡Platón propuso lo de los polos opuestos el 380 a. C. y el romanticismo es un invento del siglo XIX! ¿No creen que toca actualizar un poquito nuestro modelo amoroso? ¿Podemos hacerlo sin mandatos impuestos? **¿Nos damos al amor rebelde con imaginación, igualdad y buen trato?**

BINGO AMOROSO

UNA REFLEXIÓN REBELDE SOBRE:

Nuestras ideas sobre el amor y los indicadores del amor de pareja con buen trato.

PUNTO DE PARTIDA:

¡AMOR COMPAÑERO! y AMOR REBELDE... REBELDE EN EL AMOR, en las páginas 26 y 27, 8 y 9 y AFINA TU AMOR REBELDE en la 29 de la guía "Despatriarcando el amor".



Necesitamos:

Proyector, pizarra, papel, bolígrafo y un espacio para moverse.

ANTES DE EMPEZAR:

Sabemos que, en algunas parejas, hay formas de amar que hacen daño, amor que, por mucho que te digan que te quieren, no te hacen sentir bien, ¿debería llamarse entonces a eso amor? ¿Cobra así sentido la frase "pues no me quieras tanto y quíereme bien"? A lo mejor **hay amor que no es amor y toca tener claro cuál y cómo es el "amor del bueno"**, el que a veces puede doler, pero no es sufrimiento. Si escuchamos con atención nuestras sensaciones, tendremos pistas de qué nos hace sentir bien y qué no en el amor.



DESARROLLO:

Explicamos que vamos a hacer un bingo "amoroso" y pedimos que en un folio dibujen este tipo de tabla con 4 filas. **¿Qué sería para ti imprescindible que tuviera un "amor del bueno" (de pareja)?** Se les deja unos minutos para que escriban sus frases en la parte de detrás del folio.

BINGO AMOROSO				
Es libre	Hace reír no sufrir	Comunicación	Sin celos	Fuera drama
EVA	ADIL	MARTA	BEGOÑA	LUISMA
Se siente, se demuestra	Respeto y buen trato	Equilibrio, dar y recibir	Con humor	Sin estereotipos
KARIMA	PILI	OSCAR	SARA	JUN

Después se proyectará en primer lugar el apartado ¡AMOR COMPAÑERO! (que tiene **13 características del amor "de buen rollo"**) y después AMOR REBELDE (con otras 8). Se les pide que seleccionen entre sus propias frases y las mostradas, **sus "10 Imprescindibles", las que consideran que necesitarían en una pareja**, y las coloquen en sus "bingos amorosos" en las filas 1 y 3 de sus tablas.

¡Comienza el Bingo Amoroso! Se les pedirá que, bingo y boli en mano, se muevan por el espacio buscando completarlo con las personas que hayan coincidido con su selección. Se procura no repetir personas y darle toda la agilidad posible, animando a ver quién "canta línea" antes y quién bingo. Una vez completados "todos los bingos", se establece una puesta en común y un debate libre, para ver si en el grupo ha habido un top ten común. Vemos en cuáles coinciden y van argumentando sus propias elecciones.

Podemos mostrar, a modo de cierre, el apartado AFINA TU AMOR REBELDE y hacer una síntesis, como hay en la imagen, de las 5 frases en las que el grupo ha coincidido para dejarla expuesta en el aula.

CIERRE:

¡EL AMOR Y EL CUIDADO SON CLAVE!

La idea de cómo es el "amor del bueno, el compañero", está in progress y en mejora continua... Pero si está claro que el amor y el cuidado son clave en la ola feminista, porque tienen un potencial revolucionario brutal. Es importante **construir el modelo amoroso que decidamos sin mandatos impuestos**, hablando y pactando para reinventar el amor con imaginación y consensos.

ME DEJÓ... ¡AY, LAS RUPTURAS!

UNA REFLEXIÓN REBELDE SOBRE:

Nuestras ideas sobre el amor y las rupturas amorosas.

PUNTO DE PARTIDA:

RUPTURAS AMOROSAS en las páginas 20 a la 23 de la guía "Despatriarcando el amor".



Necesitamos:

Folios, bolígrafos, proyector, pizarra.
Opcional: un candado.

ANTES DE EMPEZAR:

Para introducir el tema podemos lanzar la pregunta: **¿creéis que las rupturas amorosas son fracasos?** Las "historias de amor" no tienen fecha de caducidad como los yogures, pero "para siempre" puede ser a veces demasiado tiempo... No todas las historias de amor tienen un futuro y es muy probable vivir, ¿o sufrir?, algún desamor o ruptura de pareja en nuestras vidas. ¿Cómo nos han enseñado, culturalmente, a transitar una ruptura? ¿Podemos vivirlas en modo amoroso?



¡REBELDES DE GÉNERO EN ACCIÓN!
... DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

DESARROLLO:

Comenzamos mostrando el candado o preguntando qué les parece esa moda de atar candados en puentes, o lugares, simbolizando el "amor eterno". Tras un breve debate se lee la columna (páginas 22 y 23): **Del amor candado al amor libre, desbloquea el amor...y si hay que romper, se rompe**, para introducir el tema de cómo vivimos las rupturas y su relación con esta concepción.

Después, dividimos el grupo grande en dos equipos mixtos. Ambos grupos van a escribir en un folio todas las frases (tipo reproches, chantajes, expresiones...) y conductas que se les ocurran que se dan entre una pareja que vive una "ruptura chungu", de mal rollo. En el otro folio hacen lo mismo pero con una ruptura amorosa de buen rollo.

Una vez finalizados los listados, a criterio de quién facilita, un grupo tendrá el de "rupturas amorosas chungas" y el otro el de "rupturas amorosas amorosas" y se pedirá que hagan un pequeño rol playing teatralizando, con el drama o intensidad que decidan, una escena de cada tipo de ruptura, dejando que surjan la risa o emociones espontáneas.

Para finalizar la sesión, se proyectarán y leerán en alto los dos bloques sobre rupturas de la guía y se establecerá un debate sobre lo hablado en los grupos al hacer los listados, lo vivido al representar los tipos de rupturas y lo leído.

¡PARA QUEDARNOS
PENSANDO!

CIERRE:

Y como cierre podemos reflexionar... ¿Creen que el feminismo incentiva rupturas? ¿Que está acabando con el romanticismo? En la guía tenéis estudios que dicen que nooo, que la evidencia científica apunta justo lo contrario: **¡Las parejas que se definen como feministas tienen relaciones más duraderas, satisfactorias y estables!** El feminismo rompe con relaciones de maltrato.



PERO HOMBRE... ¿Y TÚ! EVOLUTION MAN



UNA REFLEXIÓN REBELDE SOBRE:

El posicionamiento e implicación de los chicos y hombres en la búsqueda de la igualdad real, en el movimiento feminista.

PUNTO DE PARTIDA:

EL FEMINISMO NO ES CONTRA LOS HOMBRES, ¿ERES? PARTE DE LA SOLUCIÓN Y EVOLUTION MAN en las páginas 6, 7, 8, 9, 26 y 27 de la guía "Despatriarcando masculinidades".



Necesitamos:
Proyector.

ANTES DE EMPEZAR:

Para introducir el tema, superar posibles resistencias iniciales y facilitar un ambiente distendido comenzamos preguntando **¿quién es feminista?, ¿creen que hay hombres, chicos, feministas?** Y leemos el apartado EL FEMINISMO NO ES CONTRA LOS HOMBRES para aclarar conceptos y romper bulos. Si vemos que algún chico comenta que se siente atacado, podemos también leer los testimonios de hombres y chicos del apartado NOT ALL MEN de la página 13 para reforzar la aclaración de ideas.

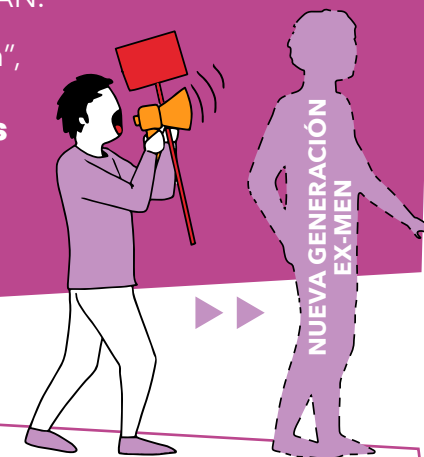
DESARROLLO:

Tras dejar claro que "esto no va contra los hombres, sino contra el machismo" interpelamos a **reflexionar sobre cuál está siendo el papel de chicos y hombres en la defensa de la igualdad**, pidiendo que lean en voz alta las 3 frases de la ONU, Salazar y Barker que hay debajo del dibujo del tren en ¿ERES? PARTE DE LA SOLUCIÓN, y veamos cómo desde el feminismo se está invitando a "subirse al tren y sumar", a ser proactivos con un **movimiento de hombres también valiente y visible contra el machismo** ¿Creen que en general se han "subido al tren", que se "han sumado"?

Una vez debatida la implicación en general o colectiva de chicos y hombres, vamos a pasar a reflexionar a nivel más personal y próximo. Proyectamos el EVOLUTION MAN y pedimos que piensen y seleccionen "chicos/hombres de su entorno más cercano" (los de su familia, instituto, colegas, extraescolares...). No hace falta comentarlo en voz alta. **¿Dónde les sitúas en el machistómetro?** Y si eres chico, **¿dónde te sitúas tú?** Comparten quien quiera sus reflexiones y seguimos.

Mirad las características de los "Homo Machirulus" (triángulos rojos). ¿Conocen a alguien así? ¿Y algún famoso? Dejamos que intervengan, se va debatiendo y aportando nombres con cada uno de "los grados" del EVOLUTION MAN.

Por último, les pedimos que cierren los ojos y "se contesten", los chicos pensarán sobre ellos mismos y las chicas sobre algún chico u hombre importante en su vida. **Les leeremos las preguntas del TOCA POSICIONARSE:** **¿Dónde estás tú?: ¿Soy (o es) de los que restan?, ¿de los indiferentes?, ¿en proceso de cambio?, etc.**



¡EL TAMAÑO IMPORTA!

CIERRE:

¿Cambios grandes o cambios pequeños? La igualdad no se construye solo con grandes cambios de leyes. Como hemos visto, millones de chicos y hombres en muchos lugares, con muchas (aparentemente pequeñas) decisiones para eliminar el "machismo nuestro de cada día" pueden provocar un cambio radical. Podemos empezar practicando la reflexión autocrítica **"si somos parte del problema, somos parte de la solución"**. ¿Qué te parece?

EL MACHO HA MUERTO



¡REBELDES DE GÉNERO EN ACCIÓN!
... DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

UNA REFLEXIÓN REBELDE SOBRE:

Cómo se aprende a ser hombre y los modelos de masculinidad tanto patriarcales como igualitarios.

PUNTO DE PARTIDA:

¿QUÉ ES SER HOMBRE? (parte I, II y III) y ¡VIVA LA (nueva) MASCULINIDAD!, en las páginas 14 a la 19, 24 y 25 de la guía "Despatriarcando masculinidades".



Necesitamos:

Proyector, pizarra, folios y bolígrafos.

ANTES DE EMPEZAR:

Para introducir el tema, superar posibles resistencias iniciales y aclarar conceptos comentamos que *hoy vamos a hablar de masculinidades, así en plural, porque hay muchas formas de ser y aprender a ser hombre, hay tipos de masculinidades machistas y patriarcales y otras formas más igualitarias, diversas, nuevas y alternativas de ser hombres. Estas formas de "ser hombre" abandonan cualquier resistencia a la igualdad real. Estas (nuevas) masculinidades asumen que cambiar algunos esquemas viejunos no es amenazador, no se sienten atacados (si es así, ver páginas 13, 26 y 27), no es ni poco natural ni afeminado, sino parte de una necesaria revolución masculina. ¡Vamos a verlo!*

DESARROLLO:

Para entender **el porqué del modelo hegemónico de masculinidad patriarcal o machista**, vamos a ver cómo se aprende a "ser hombre" y con qué tipo de mensajes bombardea una sociedad sexista a los niños, chicos y hombres.

Para ello hacemos 8 grupos en el aula (cuyo tamaño dependerá del grupo grande). A cada grupo se le asignará uno de los 8 subapartados de las partes I, II y III de **¿QUÉ ES SER HOMBRE?**: "Las edades del hombre", "la policía de género", "emociones", "cuidados", "paternidad", "violencia-riesgo-competitividad" (este lo dividimos en 2) y "sexo".

Cada grupo extraerá la idea principal del mensaje que les ha tocado (podrán leerlo en digital, proyectado o que se reparta en fotocopia) y la ampliará con sus aportaciones, experiencias y opiniones al debatir dicho mensaje.

Después los 8 grupos irán exponiendo dichas ideas, estableciéndose un debate general sobre **qué consecuencias tiene recibir este tipo de mensajes y qué tipo de masculinidad promueve**.

Se puede reforzar el contenido proyectando el bloque ¡VIVA LA (nueva) MASCULINIDAD!

Para la reflexión final, orientar el debate a la revisión de los procesos de socialización (diferencial de género) y la conformación de la masculinidad. En la pizarra se irán apuntando las características de esa **masculinidad machista que no mola**.



CIERRE:

¡EL MACHOMAN ES PASADO VIEJUNO!

Hemos identificado y definido la masculinidad rancia y sexista, hemos entendido de dónde viene, por eso es hora de no tener miedo a reconocer que "el machoman" de la masculinidad hegemónica está obsoleto. Sigamos poniendo en duda los mitos inamovibles del "macho ibérico", la toxicidad de ciertos comportamientos masculinos caducados pero vigentes, para poder dejar atrás ese mito del machito alfa...

HOMBRES QUE MARCAN



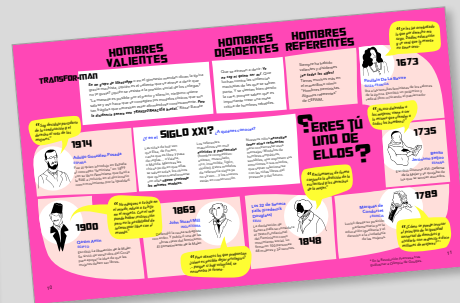
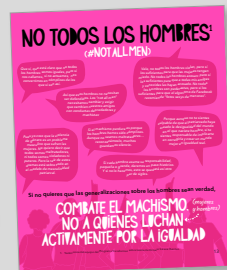
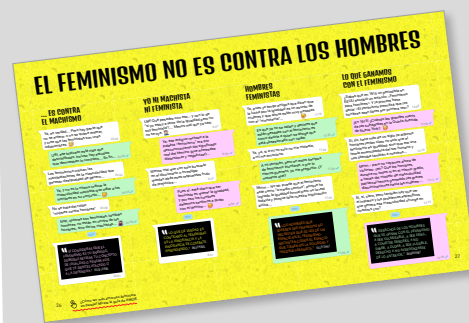
¡REBELDES DE GÉNERO EN ACCIÓN!
... DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

UNA REFLEXIÓN REBELDE SOBRE:

Modelos de masculinidades positivas e igualitarias, cuestionamiento de modelos de masculinidad hegemónica patriarcal y cómo nos marcan ambos.

PUNTO DE PARTIDA:

EL FEMINISMO NO ES CONTRA LOS HOMBRES, NO TODOS LOS HOMBRES y TRANSFORMAN en las páginas 10, 11, 13, 26 y 27 de la guía "Despatriarcando masculinidades".



Necesitamos:
Proyector y pizarra.

ANTES DE EMPEZAR:

Para introducir el tema, superar posibles resistencias iniciales y facilitar un ambiente distendido comenzamos afirmando que *ya todo el mundo sabe que el feminismo no es contra los hombres, es contra el machismo (si surgen dudas, reforzar con las páginas de la 10 a la 13). Aunque existe un modelo hegemónico de masculinidad, que por suerte está cambiando, siempre han existido hombres a lo largo de la historia que se han atrevido a no encajar, a cuestionar sus privilegios y unirse a la defensa de la igualdad entre mujeres y hombres. Vamos a reflexionar acerca de las implicaciones que tiene sobre nuestras vidas las diferentes identidades masculinas.*

DESARROLLO:

Comenzamos pidiendo que cierren los ojos y piensen en dos figuras masculinas diferentes que sean importantes en su vida y lo hayan sido siempre: pueden ser su padre, abuelos, tíos, profesores, etc.

Piensa, contesta para ti, cada una de estas preguntas en relación a ambos: ¿Cómo expresa las emociones cada uno de ellos? Por ejemplo: ¿Cómo es cuando se enfada? ¿Cómo muestra afecto? ¿Cómo y cuánto reconoce que se ha equivocado? Visualiza ahora cómo crees que se comportaba (por ejemplo, cuando era más joven) en los siguientes escenarios o ambientes imaginarios: En un pub con elevado número de chicas. En la cena navideña familiar. En un estadio de fútbol. Trabajando en una construcción, al frente van pasando mujeres. En un grupo o chat solo de compañeros donde envían fotos de mujeres desnudas...

Al terminar, orientamos el debate a **cómo nos marcan las diferentes identidades masculinas que nos rodean-socializan**, al aprendizaje de modelos y a cómo tenemos la posibilidad de decidir que, independientemente del sentimiento o vínculo que nos una, algunos modelos de masculinidad podemos cuestionarlos y no querer reproducirlos puesto que nos lastiman y lastiman a otras personas y no nos permiten desarrollarnos como personas. Podemos elegir nuestra propia herencia: quedarnos con lo bueno y eliminar lo que causa daño.

Para terminar pasamos a leer en voz alta el bloque HOMBRES REFERENTES para evidenciar que **la rebeldía masculina feminista no es una moda**, que siempre hubo hombres que se enfrentaron a la injusticia machista, interpelando a reflexionar sobre la actualidad... *¿Y en el siglo XXI? ¿A quiénes conoces?*



CIERRE:

¡HOMBRE VALIENTES,
HOMBRES DISIDENTES!

Además de referentes, hay que ser valiente y disidente. Pensemos en ello con dos reflexiones: "La manada machista es posible por el pacto y el silencio entre hombres" (Ritxar Bacete) y "Chicos que se atreven a decir: Yo no soy ni quiero ser así. Que luchan contra las violencias machistas. Y se sienten bien dando la cara, porque saben que es importante crear una masa crítica de hombres rebeldes" (TransforMan).

¿REJA O PAREJA?

UNA REFLEXIÓN REBELDE SOBRE:

Los tipos de pareja, expectativas y mitos.

PUNTO DE PARTIDA:

¿TODAS LAS PAREJAS SON =?, páginas 8 y 9, para preparar la sesión también la 6 y 7 de la guía "Despatriarcando parejas".



Necesitamos:

Papel, bolígrafo, pizarra y proyector.

ANTES DE EMPEZAR:

Aún hay mucho mitos y bulos en torno a la violencia de género y el alumnado no es ajeno a ellos. Para facilitar que conecten de una forma tranquila y empaticen con la temática sin "ponerse a la defensiva", en esta primera sesión vamos a hablar de tipos de parejas sin profundizar en las desigualdades y violencias machistas. En las siguientes dinámicas haremos fino para identificar y prevenir la violencia. En todo caso, en los debates saldrán ejemplos de desigualdad y sexismo que identificaremos y sobre los que reflexionaremos.



¡REBELDES DE GÉNERO EN ACCIÓN!
... DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

DESARROLLO:

Para calentar motores les pedimos que piensen **una característica imprescindible para que una pareja funcione**, y por qué. Las ponemos en común, las escribimos en la pizarra y vamos aclarando conceptos y sus matices.

Cada persona es particular y, por lo tanto, cada pareja es única. **Vamos a pensar cómo sería nuestra pareja ideal.** Les damos unos minutos para imaginar a su pareja ideal y escribir una sinopsis: *cómo sería, cómo se comportan, cómo se sienten, qué esperan, qué comparten y qué no, qué problemas tienen, cómo los solucionan...*

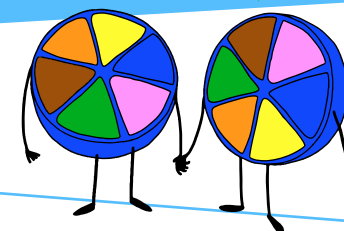
Dibujamos los tres tipos de parejas. Para no desenmascararlos aún, los nombraremos A, B y C (ver páginas 8 y 9: fusional/"lapa", inclusivo/"reja" e interdependiente/"guay"). Damos una explicación mínima de cada esquema, sin valorarlos y con el objetivo de que elijan uno. Después tienen unos minutos para dibujar su propio esquema de pareja en base a esos "dos círculos".

¡Ponemos en común! **¿Con qué tipo de pareja nos identificamos más?** Vamos a ver qué tipo de pareja es más popular. Votamos, compartimos los dibujos y argumentos. Partimos de sus creencias para reflexionar sobre qué implicaciones tiene cada tipo de pareja, ponemos ejemplos de situaciones concretas para identificar si promueven relaciones de igualdad o desigualdad, buen trato o mal trato, vemos sus consecuencias.

Concluimos proyectando la página ¿TODAS LAS PAREJAS SON =?, para cerrar con un repaso visual a los diferentes tipos de pareja, sus características, mecanismos y consecuencias.

¡Atención a los tipos de parejas!

¿Con cuál te quedas?



PARA QUEDARNOS PENSANDO...

CIERRE:

Darte cuenta de qué lugar ocupas en las relaciones es importante para cuidarte y vivirlo con libertad y autenticidad. Chequea tus relaciones (de ligue, de pareja, también de amistad y otras...), para darte cuenta si hay igualdad, respeto y autonomía en ellas.

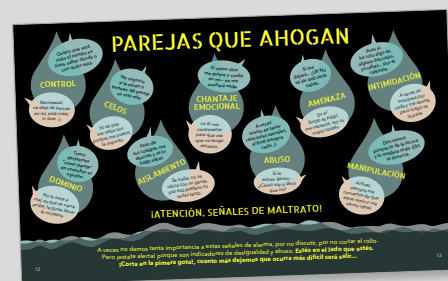
LA ESCALERA DEL ABUSO

UNA REFLEXIÓN REBELDE SOBRE:

Los indicadores de abuso/señales de alarma en el noviazgo e indicadores de igualdad.

PUNTO DE PARTIDA:

PAREJAS QUE AHOGAN y PAREJAS QUE HACEN CRECER en las páginas 10 a la 13 de la guía "Despatriarcando parejas".



Necesitamos:

Pizarra, proyector, folios y bolígrafos.

ANTES DE EMPEZAR:

A veces no damos importancia a las primeras señales... Hay algo nos chirría, que no nos cuadra, que nos hace sentir mal, pero lo dejamos pasar por no discutir, por agradar a la otra persona... Pero la escalada del maltrato siempre empieza de poco a poco y cuanto más dejemos que ocurra, más difícil será salir después. **Solo podemos evitarlo conociendo cuales son los indicadores de desigualdad y violencia. ¡Vamos a identificarlos!**



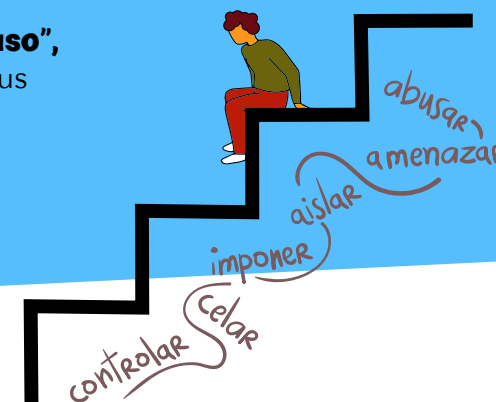
DESARROLLO:

Se proyecta el apartado PAREJAS QUE AHOGAN y se van leyendo en alto los **indicadores de alerta y abuso en el noviazgo** pidiéndoles que piensen si "echan en falta" alguna otra "gota", algún otro tipo de comportamiento que suponga una estrategia de coacción o abuso en el noviazgo. Puesto que es un resumen de ejemplos clasificados en 9 grupos, se podrían sumar otras estrategias como Minusvaloración / Presión / Sexismo / Sextorsión...

Después vamos a formar grupos de 4 o 5 personas, y **cada grupo va a montar su "escalera del abuso"**. En un folio en blanco dibujarán una escalera con el mismo número de peldaños como indicadores de abuso o alerta se hayan identificado. Pueden ser los 9 que muestra la guía: Control / Celos / Dominio / Aislamiento / Chantaje Emocional / Abuso / Amenaza / Manipulación / Intimidación, o alguno más.

Tendrán que **ordenarlos en los escalones según crean que suceden antes o después en una relación de abuso, así como indicar su frecuencia**. Además, cada grupo escribirá algunos ejemplos concretos de ese tipo de indicador. Por ejemplo: Control: controla y vigila en las redes a su pareja, con quién habla o a quién sigue.

Luego **cada equipo expondrá su "escalera del abuso"**, explicando a todo el grupo el porqué de su orden, sus ejemplos, y estableciendo un debate. Las diferentes "escaleras de abuso" pueden ordenarse a su vez entre ellas y consensuar una única o exponer todas ellas en el aula.



CIERRE:



A veces podemos darnos cuenta de que no somos quienes sufrimos algunos de esos indicadores de abuso, ¡sino que los ejercemos! Estés en el lado que estés... **¡Corta en la primera gota, con el primer peldaño!** Cuanto más dejemos que ocurra más difícil será salir. Pongamos atención en regar con igualdad y respeto nuestras parejas. Leer como cierre las páginas 10 y 11 de parejas que no ahogan sino que te hacen crecer.

¡NO TE QUEMES!

UNA REFLEXIÓN REBELDE SOBRE:

Los tipos de violencia, la escalada de la violencia y el concepto de violencia de género.

PUNTO DE PARTIDA:

LA VIOLENCIA QUE NO VES, páginas 16 y 17 de la guía "Despatriarcando parejas".

Necesitamos:

Notas adhesivas, pizarra y proyector.



ANTES DE EMPEZAR:

Socialmente pervive el mito de que la violencia de género en la pareja es la violencia física extrema, pero esa es solo "la violencia que se ve". En esta sesión vamos a profundizar en **las raíces que sostienen y hacen posible la escalada de la violencia**, dándonos cuenta de la violencia que no vemos y que sostiene la violencia que "no vemos", que justificamos o toleramos, pero es la que sostiene y posibilita la violencia más extrema. Recomendamos leer todos los contenidos de la guía antes de poner en marcha las dinámicas específicas que les proponemos.



DESARROLLO:

La imagen más extendida en torno a la violencia de género en la pareja es la del maltrato físico, los golpes o el asesinato. En esta sesión vamos a ver qué es todo lo que hay debajo de esas situaciones y que no vemos pero que sostiene una violencia progresiva que siempre va a más.

Vamos a comenzar proyectando o dibujando el árbol de la violencia, explicando sus tres partes de forma gradual y de arriba a abajo (os recomendamos hacer uso del prezi): *la violencia que ves y te indigna, la violencia que ves pero que justificas, la violencia que no ves*, (sin pararnos a explicar los ejemplos de violencias concretas).

Repartimos entre el alumnado notas adhesivas con los actos de violencia (que encontraremos en el interior del tronco). Dialogando entre sí, **se van a ordenar y agrupar de la violencia más invisible y normalizada a la más obvia o extrema**. Después, revisamos los tres grupos comenzando por la violencia que sí vemos, reubicamos si hace falta, debatimos: *¿por qué es o no es evidente como violencia?, ¿qué argumentos se usan para justificarla?, ¿qué creencias puede haber detrás para ejercerla o para soportarla?*

Vamos a hacer cinco grupos, a cada grupo le daremos una hoja donde hemos escrito un **tipo de violencia (psicológica, social, económica, física y sexual)**, tienen que escribir un ejemplo de ese tipo de violencia. Cuando todos los grupos han terminado, pasan la hoja al grupo de su izquierda, que escribirá otro ejemplo y así hasta que cada grupo haya escrito una situación por cada tipo de violencia. Después, leemos por cada tipo de violencia las situaciones que han escrito, y respondemos a *¿qué ocurre en la relación cuando se ejerce este tipo de violencia?, ¿qué consigue quien maltrata?, ¿qué le sucede a la víctima?* Las completamos con los contenidos de la página 17.



CIERRE:

¡CERO TOLERANCIA A LA VIOLENCIA!

Todo empieza con lo sutil, lo miro, con actos y gestos imperceptibles o que entendemos como bromas, como cosas pasajeras, como "cosas de todas las parejas". Pero son esos primeros pasos los que normalizan la violencia y nos sumergen en una relación de la que cada vez les será más difícil salir. **La única manera de prevenirlo es... ¡saber identificarlo!**

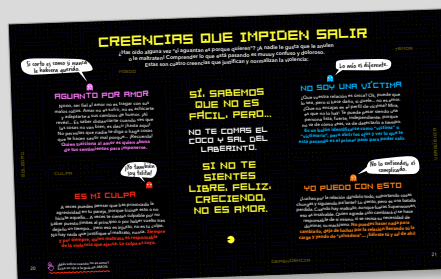
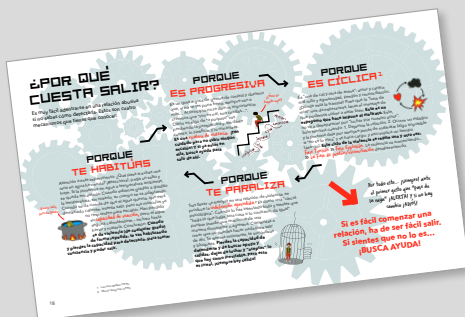
FUERA DEL LABERINTO

UNA REFLEXIÓN REBELDE SOBRE:

Los mecanismos paralizantes y las creencias que impiden salir.

PUNTO DE PARTIDA:

¿POR QUÉ CUESTA SALIR?, CREENCIAS QUE IMPIDEN SALIR, páginas de la 18 a la 21 de la guía "Despatriarcando parejas".



Necesitamos:
Pizarra y proyector.

ANTES DE EMPEZAR:

Aún sigue habiendo muchos mitos y falsas creencias en torno a la violencia de género en la pareja, que hace aún más difícil salir a las víctimas porque sienten como la sociedad les juzga, sienten miedo, vergüenza y culpabilidad. Es importante **comprender lo complejo que es identificar una relación de maltrato, si no conoces los mecanismos y los indicadores**. Por eso, es clave formarnos y hablar de ello para poder prevenir, para poder reaccionar si nos ocurre, para poder ayudar y apoyar si ocurre a nuestro alrededor.



¡REBELDES DE GÉNERO EN ACCIÓN!
... DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

DESARROLLO:

¿Ante una relación de maltrato porque creéis que no rompen? ¿Por qué aguantan? ¿Por qué cuesta tanto salir? Dibujamos en la pizarra un laberinto donde vamos apuntando las ideas que surgen, debatimos, desmontamos los mitos y falsas creencias. Si es fácil comenzar una relación debería ser también fácil salir, pero no lo es cuando no sabes detectar los indicadores y mecanismos que se accionan en una relación abusiva.

¿Por qué cuesta salir? **Vamos a comprender cómo los mecanismos psicológicos paralizantes** que están detrás de la violencia de género son como un laberinto del cual es difícil salir sin ayuda. Pedimos a personas voluntarias que vayan leyendo en alto cada uno de los cuatro mecanismos: es una violencia progresiva, es cíclica, te paraliza, te habitúa. Debatimos cada mecanismo y sus consecuencias, ponemos ejemplos. Proyectamos la página para reforzar el contenido.

¡Ponte en sus zapatos! Hacemos cuatro equipos y les damos una de las cuatro **creencias que impiden salir**. Tras leer la creencia y su texto explicativo, cada equipo va a preparar un rol-playing en el que una mujer habla, con una persona de confianza, sobre su relación de pareja en base a esa creencia. Después, se interpretará en el grupo grande e intentamos identificar qué creencia hay detrás. Vamos a practicar la escucha y la asertividad, a ponernos en sus zapatos para comprender cuáles pueden ser sus pensamientos y sentimientos, para poder acompañar sin juzgar o revictimizar.



¿VAS A MIRAR A OTRO LADO?

CIERRE:

Si no les ha pasado o no le ha pasado a alguien cercano, es muy difícil comprender cómo funciona este tipo de violencia. Hemos de entenderlo para poder ponernos en "sus zapatos", para poder actuar y apoyar. **Este es un problema social, háganse cargo, sean parte del cambio**. Para saber más, echen un vistazo a la página ¿QUÉ PASA SI PASA?

SIN PEROS EN LA LENGUA

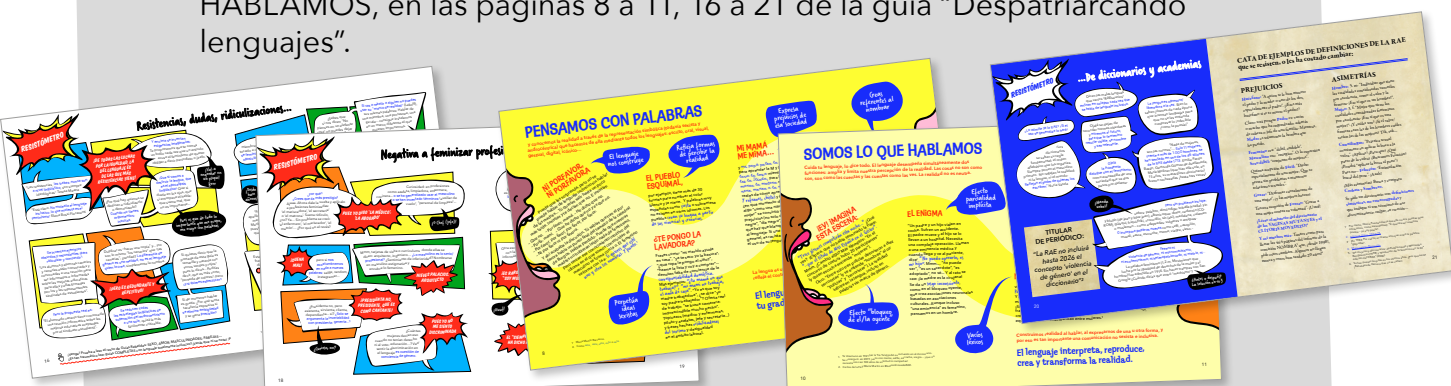


UNA REFLEXIÓN REBELDE SOBRE:

La comunicación inclusiva y no sexista y las resistencias, dudas, ridiculizaciones o bulos sobre su uso.

PUNTO DE PARTIDA:

RESISTÓMETRO, PENSAMOS CON PALABRAS y SOMOS LO QUE HABLAMOS, en las páginas 8 a 11, 16 a 21 de la guía "Despatriarcando lenguajes".



Necesitamos: Proyector o fotocopias, folios y bolígrafos.

ANTES DE EMPEZAR:

Para introducir el tema podemos pedir su opinión sobre esta frase: **"Cambiar solo el lenguaje no cambiará la sociedad, pero sí es imprescindible para el cambio"**. De esta forma evaluaremos su opinión y posibles resistencias sobre el tema.

El uso de una comunicación inclusiva y no sexista es la decisión voluntaria de nombrar la realidad tal y como es, con mujeres y hombres. Y, también, como queremos que sea en un futuro, con esos cambios por la igualdad (no como era hace siglos o como se nos dice, o impone, que se tiene que nombrar). Y esos cambios son ya un proceso irreversible, porque las mujeres ya no se van a nombrar en masculino (porque "lo que no se nombra no existe"), por muchas dudas o resistencias que haya... ¿Hablamos sobre ellas?

DESARROLLO:

Vamos a dividirnos en parejas. Por medio de fotocopias o en versión digital, se asignarán a cada pareja una o varias de las **15 resistencias o dudas** del RESISTÓMETRO de las páginas 16 a la 19 (las que están en "estallidos rojos") con sus correspondientes respuestas. Del mismo modo se repartirán los 10 apartados de PENSAMOS CON PALABRAS (señalados con "bocadillos azules") de las páginas 8 a la 11.

Cada pareja tendrá unos minutos para escribir lo que les sugieren las resistencias y reflexiones que les ha tocado. Después cada una expondrá al grupo grande una síntesis de lo compartido en pareja y al final se establecerá un debate sobre todo lo aprendido.

Cerramos el tema de las resistencia proyectando el apartado DE DICCIONARIOS Y ACADEMIAS para que opinen sobre las distintas **definiciones de la RAE**. *¿Qué creen que hay detrás de estas resistencias al cambio?*

Como conclusión y en relación con la última pregunta, les contamos la conversación entre Alicia, la del "País de las Maravillas", y el huevo Humpty Dumpty:

"Cuando yo uso una palabra -insistió Humpty Dumpty con mal tono- quiere decir lo que yo quiero que diga, ni más ni menos. La cuestión -insistió Alicia- es si se puede hacer que las palabras signifiquen tantas cosas diferentes. La cuestión -zanjó Humpty Dumpty- es saber quién es el que manda. Eso es todo".

Y así es muchas veces, "quien manda" es quien nombra la realidad, porque **cuando se quiere imponer una visión del mundo se hace a través del lenguaje** que es el principal instrumento para expandir ideas e incidir en la sociedad de forma sutil pero certera.

¡CUIDA TUS LENGUAJES,
LO DICEN TODO!

CIERRE:

Como cierre, y si se tienen dudas o resistencias sobre el derroche de esfuerzo en batallas lingüísticas, incidimos en **el poder que tienen las palabras y en que son un poderoso instrumento que tenemos en nuestras manos** (y bocas) para reivindicar el derecho de todas las personas a la palabra y a ser nombradas en igualdad.

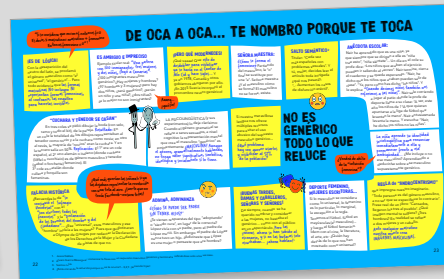
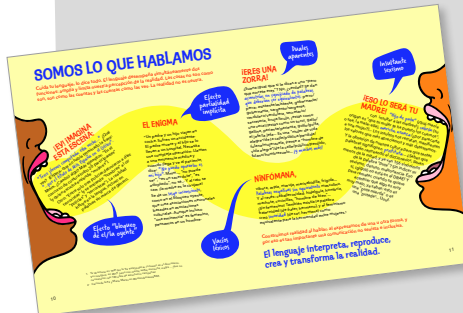
NO ES GENÉRICO TODO LO QUE RELUCE

UNA REFLEXIÓN REBELDE SOBRE:

La comunicación inclusiva y no sexista, el masculino supuestamente genérico y las alternativas incluyentes.

PUNTO DE PARTIDA:

SOMOS LO QUE HABLAMOS, DE OCA A OCA, TE NOMBRO PORQUE TE TOCA y ¡TIENES + DE 30 ALTERNATIVAS EN LA PUNTA DE LA LENGUA! en las páginas 10 y 11, 22 a la 25 de la guía "Despatriarcando lenguajes".



Necesitamos:

Folios, bolígrafo, proyector y pizarra.

ANTES DE EMPEZAR:

Para introducir el tema comenzamos, sin dar pistas sobre el mismo, con el acertijo de la eminencia médica sobre el "Efecto de la Parcialidad Implícita". Se puede leer (página 10) o proyectar el vídeo (enlace en la página 30). Reforzamos esta introducción con otras dos adivinanzas más: *¿Cómo se puede ser padre sin tener hijos?* y *López vivía con su padre, pero el padre de López murió. Sin embargo, el padre de López nunca tuvo un hijo* (respuestas en página 22). Con este punto de partida empezamos la reflexión: **¿cómo tendremos de interiorizado ese supuesto masculino genérico que nos cuesta adivinar este tipo de enigmas "infantiles"!**



¡REBELDES DE GÉNERO EN ACCIÓN!
... DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

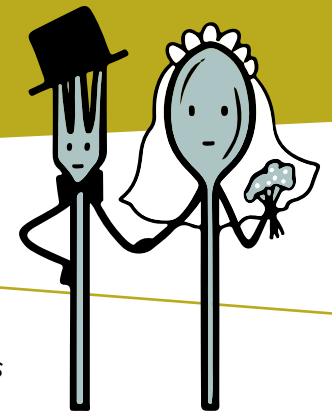
DESARROLLO:

Continuamos **jugando con lo simbólico**, y esta vez les pedimos que en el folio dibujen la boda de cuchara y tenedor: una cuchara y un tenedor se casan en plan "bodorrio tradicional": velo, ramo, chaqué, pajarita, anillos... ¡todo el kit! y tienen que dibujar el momento del sí quiero. Puede que digan cosas como "no sé dibujar" o "no lo entiendo"... Se anima sin más a dibujar rápido y como salga ese momento.

Después, viendo los dibujos realizados en el grupo se lee o proyecta la explicación de la **psicolingüística** de este experimento del bloque DE OCA A OCA y todas las demás casillas sobre el **masculino supuestamente genérico**.

Tras el debate que vaya surgiendo con la anécdota escolar, la falacia histórica, etc..., pasamos al bloque de las **32 ALTERNATIVAS INCLUSIVAS** a esos masculinos.

Vamos a pedir que cada persona, de una en una y en voz alta, vaya leyendo una alternativa de las que "salen de la boca" (en el sentido de las agujas del reloj) y en grupo encuentren, y debatan, las únicas 2 alternativas que no le gustan a la Real Academia Española (RAE). Al leerlas todas, evidenciaremos que utilizar **un lenguaje que no excluya ni invisibilice a nadie**, es posible y va más allá del desdoblamiento ¡Hay tantas soluciones como personas decididas a no discriminar al hablar!



CIERRE:

¡BLA, BLA BLA... PARA
PENSAR UN POCO MÁS!

Concluimos el debate con otra historia-reflexión: *Van dos peces jóvenes y les saluda un pez viejo que nada en sentido contrario: "Buenos días, ¿cómo está el agua?". Los dos peces nadan un poco más y entonces uno mira al otro y le dice: ¿Y el agua que es? La lengua, como el agua de los peces, a fuerza de rodearnos, termina volviéndose invisible y solo la percibimos cuando algo cambia. Pensar que el lenguaje igualitario es desdoblar constantemente (amigos y amigas...), es como decir que una gota de agua es el océano. Es solo una de las muchas opciones que existen y de las menos recomendadas. ¡Cuida tus lenguajes, lo dicen todo!*

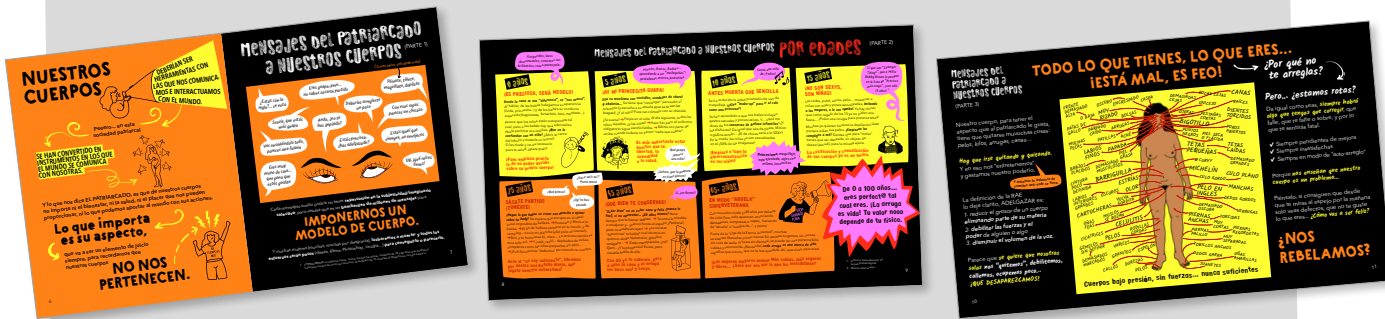
¡ERES IMPERFE COMO ERES!

UNA REFLEXIÓN REBELDE SOBRE:

Los mensajes sobre nuestros cuerpos.

PUNTO DE PARTIDA:

MENSAJES A NUESTROS CUERPOS (PARTE 1 y 3), páginas de la 7 a la 9 y para preparar la sesión también las páginas 5, 10 y 11 de la guía "Despatriarcando cuerpos".



Necesitamos:

Papel, bolígrafo, pizarra y proyector.

ANTES DE EMPEZAR:

En esta sesión vamos a **tomar conciencia de los mensajes que limitan, estereotipan y cosifican el cuerpo femenino**. Vamos a comprender la brutal carga que recae sobre las niñas y mujeres, que las mantiene en una autovigilancia constante y con unas expectativas imposibles para entrar dentro del canon de belleza exigido.



¡REBELDES DE GÉNERO EN ACCIÓN!
... DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

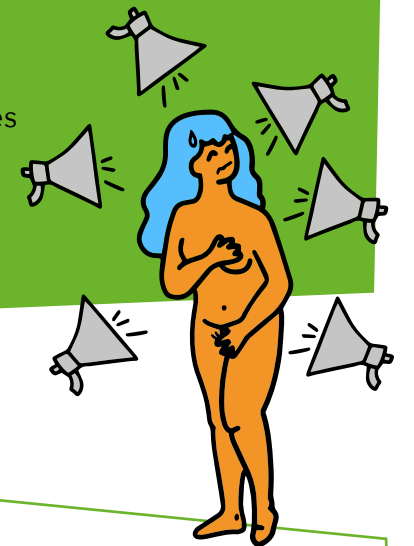
DESARROLLO:

Comenzamos la sesión con un experimento. *Cada persona va a responder a la pregunta: "¿Si pudieras cambiar una parte de tu cuerpo qué cambiarías?"* y lo escribe en un trozo de papel. Va a ser anónimo, no lo penséis demasiado, poner lo primero que os venga a la cabeza. Les dejamos unos minutos.

¿Ha sido fácil, difícil? ¿Encontramos más cosas que nos gustan o que no nos gustan? ¿Por qué? **¿Qué mensajes hemos recibido sobre nuestros cuerpos?** ¿Chicas y chicos lo vivimos diferente? Debatimos y proyectamos MENSAJES (PARTE 1), para introducir la reflexión de la presión sobre el cuerpo de las mujeres.

Hacemos grupos de chicas y de chicos por separado, **van a dibujar una silueta donde escribirán los mensajes que reciben sobre su cuerpo**, vamos a partir de nuestras experiencias personales, familiares, lo que vemos en las redes... ¿Cómo es el cuerpo ideal que deseáramos tener y con el que nos comparamos? ¿Qué queríamos cambiar o mejorar? Ponemos en común las siluetas para tomar conciencia de los diferentes mensajes. ¿Qué objetivo tiene esta presión social? ¿Qué consecuencias tiene?

Para cerrar con ese análisis de género, vamos a ver los mensajes que recibimos desde peques, **proyectamos la página MENSAJES POR EDADES**, y comparamos esos mensajes hacia las niñas y mujeres, con los mensajes que reciben los chicos en esas mismas edades.



¡ERES PERFE COMO ERES!

CIERRE:

Todos estos mensajes contaminan la percepción sobre nuestros propios cuerpos, destruye la autoestima, afecta a nuestro potencial y a las relaciones que creamos. ¿Te imaginas que mañana nos levantamos queriendo nuestros cuerpos serranos? Recuerda que... ¡la belleza no te hace poderosa, lo que te hace invencible es la autoestima! Descubre cómo tener un corpazo en la página 32.

¡BELLEZA SIN MOLDE!

UNA REFLEXIÓN REBELDE SOBRE:

El concepto de belleza y los ideales de belleza a lo largo de la historia.

PUNTO DE PARTIDA:

MAMI ¿YO SOY GUAPA? y BELLEZA MUTANTE, páginas de la 20 a la 23.



Necesitamos:

Pizarra, proyector y móviles.

ANTES DE EMPEZAR:

En esta sesión vamos a poner el foco en el "ideal de belleza", cómo nos limita, afecta y condiciona. Vamos a darnos cuenta de que es algo cultural, que cambia con el tiempo, que nos jerarquiza y enjuicia mientras oculta la diversidad real de cuerpos, formas y expresiones que somos en realidad. Haremos uso de los móviles para descubrir qué tipo de belleza tenemos presente en nuestras redes, esta actividad se puede sustituir dialogando, en el caso que no sea posible hacer uso de móviles en el aula.



¡REBELDES DE GÉNERO EN ACCIÓN!
... DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

DESARROLLO:

Comenzamos tomando la temperatura sobre sus creencias en torno a **¿Qué es la belleza?, ¿cómo la definirías?, ¿para qué sirve un ideal de belleza?** Vamos a votar: ¿creemos que en nuestra sociedad es algo muy importante, más o menos importante o algo totalmente secundario?, lo haremos por separado primero chicas y luego chicos. Debatimos los resultados. ¿Se espera de mujeres y hombres el mismo cuidado de la apariencia?, ¿por qué? Completamos con la explicación con la página MAMI, YO SOY GUAPA. Además, vamos a hacer la prueba de ver los resultados en Internet si buscamos "la niña más...", "el niño más...", los debatimos.

¿La belleza es algo natural o cambia según la cultura?, ¿y a lo largo de la historia? Vamos a poner en común imágenes de **modelos de belleza de diferentes momentos históricos** o culturas que nos vengán a la cabeza. Apuntamos en la pizarra todos los ejemplos que surjan. Vamos a ver como la belleza es una norma social que muta a lo largo del tiempo y del espacio. Completamos la puesta en común proyectando la página de BELLEZA MUTANTE, la explicamos y debatimos.

Y... ¿hoy en día?, **¿qué modelo de belleza "nos toca" ahora?** Vamos a verificarlo con las imágenes que les llegan a través de sus redes. Van a tener unos minutos para hacer scroll en sus redes sociales y observar a la gente a la que siguen y también cómo se muestran. ¿Qué tipos de belleza de las que hemos visto a lo largo de la historia están presentes?, ¿cuál es el estilo de belleza dominante?, ¿lo intentamos seguir?, ¿cómo nos afecta el no encajar?, ¿hay otros tipos de belleza visibles, aceptados y valorados?

Me pongo guapa leyendo

Me pongo guapa pasando de tu opinión



¿LIBERAMOS A LA BELLEZA?

CIERRE:

¿Seremos capaces de liberarla del "ideal"? ¿podremos llegar a valorar y disfrutar de la belleza de los cuerpos reales? Vamos a dejar de juzgarnos y de agobiarnos por no ser como..., y a querernos por cómo somos cada cual, para poder **disfrutar de estos cuerpozos que nos permiten vivir y disfrutar la vida.**

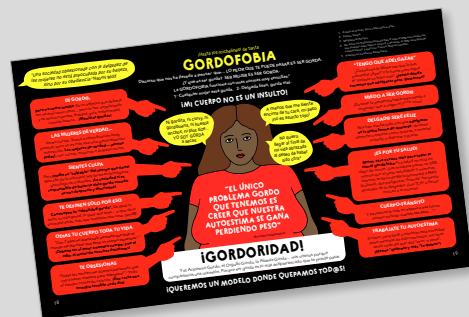
¡STOP GORDOFOBIA!

UNA REFLEXIÓN REBELDE SOBRE:

La gordofobia.

PUNTO DE PARTIDA:

GORDOFOBIA, páginas 18 y 19 de la guía "Despatriarcando cuerpos".



Necesitamos:

Test para el alumnado, mensajes en papel, proyector.

ANTES DE EMPEZAR:

Hablar de gordofobia es imprescindible para dotar a nuestras chicas y chicos de las herramientas para **identificar, prevenir y erradicar una cultura que ha normalizado el rechazo, la burla, el juicio, la humillación y la exclusión de los cuerpos gordos**. Una discriminación, aún carente de definición por la RAE, que se puede definir como "sesgo automático y normalmente inconsciente que lleva a discriminar, objetivar y minusvalorar a las personas con sobrepeso, especialmente si esas personas son mujeres". (Fuente www.psicologiyamente.com).



¡REBELDES DE GÉNERO EN ACCIÓN!
... DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

DESARROLLO:

Vamos a comenzar por un test anónimo. ¿Eres chica o chico? **¿Te sientes a gusto con tu cuerpo: mucho - poco - nada?** ¿Por qué? ¿Has hecho alguna vez dieta? ¿Has sentido rechazo por tu aspecto físico? ¿Crees que hay gente que sufra bullying por este tema en el insti? ¿Cuál es el insulto físico que más se oye? Lo recogemos y leemos por encima algunos resultados (si tenemos una persona de apoyo, puede analizar los resultados para compartirlos en la sesión). Partimos del test como disparador para un debate cuyo objetivo es tomar conciencia de la discriminación por el aspecto físico.

La presión social sobre nuestros cuerpos es tremenda, cada día, se pone en juicio a los cuerpos que no entran en el canon ideal, se hace bromas sobre ellos, se critica, se juzga, se discrimina. Hay una fobia corporal generalizada e interiorizada como algo "normal" y "natural". Lluvia de ideas sobre qué vamos a hablar. **¿Qué es la gordofobia?**, ¿ejemplos?, ¿qué sabemos de ella?, ¿cómo afecta a las personas?

¡Desmantulemos la gordofobia! Vamos a repartir los 12 mensajes por equipos, les dejamos unos minutos para que los debatan, argumenten y encuentren ejemplos en su vida cotidiana y redes... Han de preparar propuestas para pasar a la acción contra la gordofobia. Como en un juicio, cada equipo irá defendiendo sus argumentos, el resto de los grupos tendrán que buscar contrargumentos para el debate. El objetivo es poder desmontar las creencias gordóforas interiorizadas desde sus propias ideas y vivencias, empatizar, profundizar en la temática para tomar conciencia.



CIERRE:

¡REVISAR TU IMAGEN!

¿Se han dado cuenta del machaque en redes sociales con el "antes y el después"? La culpa, vergüenza y autocensura ante la gordura que hace que usemos poses, filtros, o que simplemente hagamos 25 fotos antes de encontrar la foto perfecta en la que parezcamos lo más delgadas posible. **Les proponemos dejar de seguir el rollo a la gordofobia, que se muestren como son, aceptándose, queriéndose, orgullosas y orgullosos de sus cuerpos.**

¡COMIENZA LA AVENTURA!

Hasta aquí este manual que esperamos que les haya inspirado y motivado para... ¡pasar a la acción! Tienen a su disposición la colección **Rebeldes de género**, con sus seis guías y sus casi 200 páginas de propuestas temáticas **para trabajar la prevención de las violencias machistas con alumnado de secundaria y jóvenes.**

Gracias siempre por toda su implicación en la transformación social por un mundo más justo, igualitario y respetuoso. Día a día, son referente y apoyo del alumnado en este camino de toma de conciencia que todas y todos hemos de hacer para poder darle la vuelta a las ideas y patrones sexistas que tenemos interiorizados.

Nos encantaría conocer sus realidades y experiencias, **les animamos a que nos escriban y nos compartan sus actividades e iniciativas coeducativas**, así como el impacto que han tenido las guías en su alumnado. Nos lo pueden hacer llegar a través del correo:

proigua.educacion@gobiernodecanarias.org

[#rebeldesdegenero](https://twitter.com/rebeldesdegenero)



Y tú... ¿Qué?
¿Te atreves
a despatriarcar?



¡RECUERDA! En la web del
Programa de Igualdad y Educación Afectivo Sexual,
puedes ver las guías online o descargarlas,
y también acceder online a las presentaciones dinámicas
a través de la plataforma Prezi.

