



EMPODERAMIENTO FEMINISTA Y DESPATRIARCALIZACIÓN MASCULINA



Diputación
de Granada



FUNDACIÓN
INICIATIVA
SOCIAL



CORRESPONSABLES



Junta de Andalucía
Consejería de Igualdad y Bienestar Social
Juventud, Familia e Igualdad



GOBiERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE IGUALDAD



ITINERARIO DE IGUALDAD PARA JÓVENES

ITINERARIO DE IGUALDAD PARA JÓVENES

1 PRESENTACIÓN	2
2 FILOSOFÍA DEL ITINERARIO	3
3 VALORES QUE SOSTIENEN EL ITINERARIO	4
4 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS (Guía)	5
5 MARCO METODOLÓGICO (Estructura)	6
6 ENFOQUE METODOLÓGICO (Orientación del proceso)	7
• Objetivos	7
• Estrategias metodológicas	7
• Estructura del Itinerario	7
• Criterios para la puesta en marcha	10
• Recomendaciones para el desarrollo	10
• Indicadores y herramientas de evaluación	11
• Preservación del Itinerario de Igualdad para Jóvenes	11
7 SESIONES DEL ITINERARIO	13
• Sesiones conjuntas	14
• Sesiones segregadas de empoderamiento feminista	20
• Sesiones segregadas de despatrrialización masculina	33
• Material complementario para la preparación y aplicación de las sesiones	44
8 ANEXOS	48



¿Qué tenemos entre manos?

El documento que a continuación presentamos contiene los materiales para el desarrollo del Itinerario de Igualdad para Jóvenes, diseñado en 2018 por las siguientes profesionales que se identifican con un mundo basado en valores feministas, y que tienen experiencia en la educación para la participación y el trabajo con personas jóvenes: Minerva León e Itsaso Palacio (Bizkaia), Candelaria Guerrero y Raquel Ramos (Asturias), Cecilia de Arriba Rivas, Lita Gómez, Antonio Moreno, Hilario Sáez y David Cerón (Sevilla) y Franches Belenguer (Granada). Estas personas, de diferentes entidades, conforman la comisión de Feminismos de la Red Creando Futuro, de Educación para la Participación Juvenil.

Desde 2018, este itinerario ha sido puesto en marcha en distintas comunidades autónomas de España como son Andalucía, Extremadura, Asturias, Islas Canarias, Comunidad Valenciana y Euskadi, donde mediante evaluaciones y sistematizaciones continuas, se ha ido adaptando y mejorando para su implementación en cada territorio.

Esta versión ha sido adaptada y desarrollada en 2024 por Minerva León, Itsaso Palacio (del Colectivo Crac) y David Cerón (De Fundación Iniciativa Social), para que cualquier profesional educativo pueda aplicarlas a sus proyectos y pueda servir de mejora para su propia formación.

Este itinerario se inspira en el proceso de transformación feminista que estamos viviendo en nuestras sociedades; un proceso que surge del empoderamiento de las mujeres, que cuestiona el orden heteropatriarcal y, en consecuencia, que impacta a los hombres y sus masculinidades. La elaboración de este itinerario, por un grupo que ha experimentado de forma directa el género y otras desigualdades, refleja esta realidad que se pretende cambiar.



La guía que se presenta en este documento ha sido impulsada y financiada por la Diputación de Granada, como complemento a las "jornadas de formación de Itinerarios de Igualdad para Jóvenes" puestas en marcha en las localidades de Guadix, Baza, Almuñécar y Padul, (Granada), durante los meses de julio y agosto de 2024. Estas jornadas fueron organizadas por la Diputación de Granada, e impartidas por profesionales de Fundación Iniciativa Social, en el marco del Plan Corresponsables, del Ministerio de Igualdad del Gobierno de España.

El contexto y la participación.

Durante los últimos años, mujeres con experiencia en la promoción de procesos formativos y de sensibilización feminista con grupos de mujeres, y hombres comprometidos con la igualdad y que se sienten parte de los feminismos, nos unimos para trabajar conjuntamente. Partiendo de este enfoque, desde el año 2018 nos hemos permitido crear espacios tanto mixtos como no mixtos, donde la colaboración y el respeto han sido fundamentales en la creación de este itinerario de igualdad para jóvenes que os presentamos.

Para los hombres que hemos participado en este proceso, el itinerario ha ofrecido la posibilidad de estructurar y desarrollar un camino de despatriarcalización masculina, reconociendo que este camino se fundamenta en la larga y rica experiencia de las mujeres, grupos y teóricas feministas, que son quienes nos han puesto en marcha para construir este camino.

Compartir el itinerario y poner en común las fases del recorrido nos ha permitido revisar nuestra mirada; la propia elaboración y diseño del itinerario ha sido un proceso de revisión de las violencias heteropatriarcales que nos atraviesan teniendo en cuenta los lenguajes, los espacios y los tiempos, las experiencias cercanas, las relaciones, la vida diaria, la conexión con lo inmediato y con lo que sucede, no sólo antes o después de la formación, sino actualizándolo durante el proceso, en la propia vivencia.

Filosofía del proyecto



La filosofía del itinerario de igualdad para jóvenes se centra en la visibilización, identificación y desconstrucción del poder heteropatriarcal y la construcción de un mundo feminista, y por ello, no es solo una propuesta educativa, sino que supone también un proceso de transformación social.

Es imprescindible tener en cuenta que para realizar un proceso de deconstrucción, es necesario realizar un proceso de cuestionamiento profundo de las estructuras y relaciones de poder que han determinado históricamente nuestras interacciones y experiencias. Así, es fundamental analizar la estructura heteropatriarcal y androcéntrica, sin olvidarnos de otros ejes de opresión como son la raza, el colonialismo y la clase. Es importantísimo pues, entender y visibilizar esos ejes de opresión para poder analizar las dificultades y violencias añadidas que atraviesan a determinados cuerpos, sin dejar de lado las pluralidades relacionadas con la diversidad corporal, contextos dispares y diferentes capacidades

Una metodología feminista

La metodología utilizada es feminista, participativa y está diseñada para visibilizar las desigualdades. También revela el control masculino sobre los cuerpos de las mujeres y su poder sobre los territorios, los tiempos y los espacios.

El *Itinerario de igualdad para jóvenes* ofrece un laboratorio, en el que se implementan dinámicas vivenciales que implican reflexión y acción. Estas dinámicas permiten que cada participante diseñe su propio camino, al tiempo que nos unimos en la construcción de un cambio colectivo y significativo.

Este trabajo integra un análisis y reflexión sobre el sistema de género, cuestionando y desafiando las estructuras de poder que perpetúan la desigualdad y las violencias machistas.

El Género como sistema de poder

El género es un sistema que asigna roles, funciones y características a hombres y mujeres, estableciendo un orden jerárquico que sitúa lo masculino por encima de lo femenino. Este sistema de categorización crea pautas rígidas que limitan los derechos, sentimientos y deseos de las personas. Por ello, es necesario que el itinerario incluya un proceso de reflexión, análisis y deconstrucción de estos mandatos de género.

El itinerario debe explorar cómo las características sociales, históricas y culturales influyen en la construcción de identidades de género, así como las expectativas que estas conllevan. Este análisis crítico permitirá a los y las participantes cuestionar y desafiar los roles impuestos, así como desarrollar una mayor conciencia sobre su propia identidad y la del resto de personas.

Reconocimiento de diversidades de género y sexualidad

El itinerario contempla las múltiples identidades y orientaciones de género. Para ello, es fundamental que las personas facilitadoras estén informadas sobre las diversas identidades sexuales para así crear espacios seguros donde se visibilicen y validen estas identidades.

Durante el proceso, se cuestiona la socialización de la heterosexualidad obligatoria y se amplían las posibilidades relacionales (como lesbianas, gays, bisexuales, pansexuales, demisexuales, intersexuales, autosexuales, antrosexuales y personas asexuales), teniendo en cuenta que estas orientaciones no necesariamente se separan de la reproducción de mandatos de género y de poder en las relaciones.



VALORES

Los valores feministas sobre los que se apoya el itinerario son fundamentales para guiar nuestras acciones y reflexiones, y entre ellos, destacamos los siguientes:

1 Ética del cuidado

Este valor se presenta como una alternativa equitativa, respetuosa, amable, integradora y constructiva frente a las violencias y desigualdades del sistema heteropatriarcal. El itinerario ha sido creado con amor y cuidado, nutriéndose de experiencias que forman parte de la esencia de las personas que han participado en él. El itinerario trabaja el mandato del cuidado mediante la socialización diferenciada de género. **Las propuestas se abren de manera inclusiva y amorosa para que este camino crezca con cuidado y al cuidado de quienes lo recorran.**

Término acuñado por Gilligan, C. (2000). La Ética del cuidado. España: Fundació Víctor Grífols i Lucas.

2 Ruptura de dicotomías

Entendemos que cualquier proceso de cambio implica el reconocimiento sin culpas de aquello que nos ha construido y atravesado. Para ello es fundamental superar la división entre lo racional y lo emocional, así como otras dicotomías impuestas por la sociedad heteropatriarcal. Al reconocer estas divisiones, podemos empezar a integrar diferentes aspectos de nuestras identidades y experiencias, permitiendo un crecimiento personal y colectivo y unas relaciones interpersonales más sanas y comunicativas diversas y enriquecedoras.

Las dicotomías que presentamos en el itinerario se basan en la construcción ética política filosófica del sistema sexo/género, mediante las mandatos y referencias de género asociados históricamente a la feminidad y masculinidad.

3 Análisis y crítica a los estereotipos de género

Este itinerario posibilita el análisis y la crítica de los estereotipos y mandatos de género, así como del antagonismo en el que nos educa la sociedad heteropatriarcal. Se busca revisar las lecturas excluyentes y romper las lógicas que dividen lo racional de lo emocional, permitiendo un proceso en el que no se infravaloren las dimensiones de la persona.

4 Aceptar las contradicciones

Para lograr un cambio personal y colectivo, es esencial comprender que vivimos en un sistema que nos ha limitado. Este sistema, establece normas y expectativas perjudiciales, creando contradicciones en nuestras vidas. Aceptar y transitar estas contradicciones y trabajar en ellas, se convierte en un paso fundamental para avanzar hacia unos cambios profundos basados en los buenos vivires individuales y colectivos.

5 Poner la vida en el centro

En el itinerario, avanzamos desde propuestas que contemplan la relación con las personas y con la naturaleza desde modelos de interdependencia y ecodependencia, colocando las vidas de las participantes del itinerario, en el centro. Las propuestas, acciones y decisiones que se desarrollan, implican un compromiso con el bienestar de todos los seres que habitan nuestro/su entorno.

La economía feminista pone el concepto de "La vida en el centro" como una propuesta totalmente radical y emancipadora que visibiliza el conflicto relacional capital-vida. Para saber más: <https://www.pikaramagazine.com/2022/06/la-vida-en-el-centro-que-vida-y-que-centro/>

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Esta propuesta metodológica se fundamenta en los siguientes principios:

1 Interseccionalidad

Reconocemos que diferentes formas de opresión, como el género, la raza, la clase y el colonialismo, están interconectadas, y por tanto deben ser abordadas de manera conjunta, entendiendo que las luchas son multidimensionales. La interseccionalidad nos permite ver el panorama completo de las distintas opresiones que atraviesan a determinados cuerpos e identidades. Esta mirada posibilita desarrollar respuestas adecuadas para hacer frente a diversas discriminaciones, injusticias y violencias sistemáticas.

El término interseccionalidad lo acuñó en 1989 Kimberlé Crenshaw, académica y profesora estadounidense especializada en el campo de la teoría crítica de la raza. Su autora define la interseccionalidad como "el fenómeno por el cual cada individuo sufre opresión u ostenta privilegio en base a su pertenencia a múltiples categorías sociales". <https://www.youtube.com/watch?v=bmWZFOjH1Q>

2 Ecofeminismo decolonial y comunitario

Pone en diálogo la crisis ambiental y la crisis de género. Mediante la aplicación del itinerario buscamos transformar las estructuras de poder que perpetúan estas injusticias y situar en el centro a los diversos pueblos y territorios, así como sus saberes.

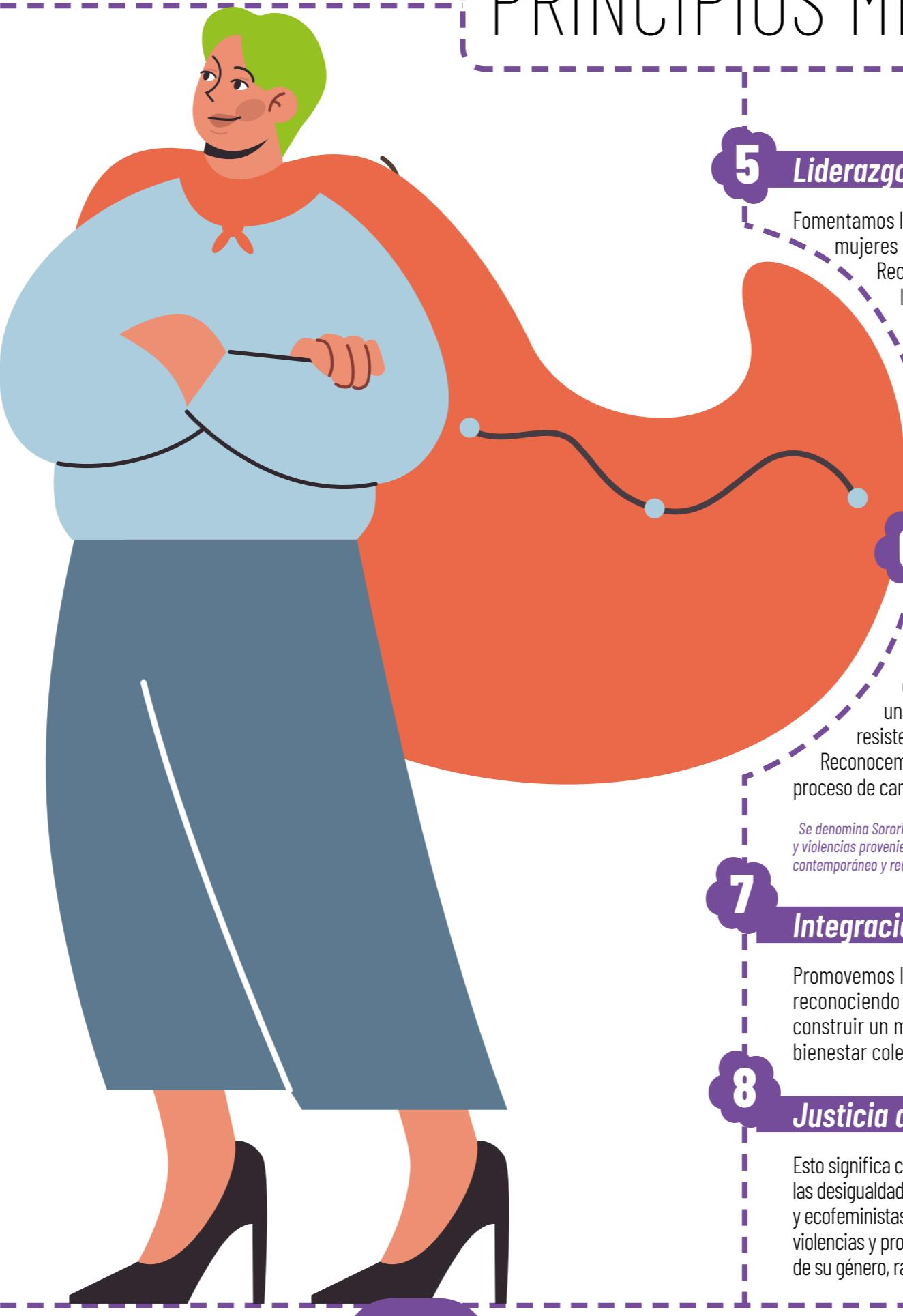
Como propone Ochi Curiel "creando una genealogía feminista, porque este feminismo sabe, piensa y propone la continuidad de una historia construida por muchas en diferentes momentos históricos". Para saber más consulte: https://feministas.org/IMG/pdf/Ochy_Curiel.pdf

3 Descolonización del conocimiento

Valoramos y rescatamos los saberes ancestrales y las prácticas tradicionales de diversas latitudes del mundo, dejando de reproducir el colonialismo del saber. Cuestionamos las imposiciones coloniales y promovemos la pluralidad de conocimientos, reconociendo las diferentes formas de saber, enriqueciendo nuestras propias prácticas.

4 Sostenibilidad de los territorios

Rescatamos modelos solidarios que fortalezcan a las comunidades, promoviendo la sostenibilidad y la distribución equitativa de los recursos. La sostenibilidad no solo se refiere a la naturaleza, sino también a la justicia social y económica en nuestros territorios, creando condiciones para un futuro viable para todas las personas.



5 Liderazgo Feminista

Fomentamos la participación activa y el liderazgo feminista de las mujeres en la toma de decisiones sobre sus cuerpos y territorios. Reconocemos que el liderazgo feminista es fundamental para la transformación social y para la creación de comunidades más justas y sostenibles. Durante el itinerario rescatamos el liderazgo de las mujeres participantes, rescatando sus saberes y poderes vitales y estratégicos, donde todas las voces sean escuchadas y valoradas.

El liderazgo, término derivado de la comunicación no violenta, es la capacidad de un sistema vivo social que acoge la diversidad fomentando espacios conversacionales entre las diferencias y diversidades. Para saber más consultar "instituto de facilitación y cambio IIFACE".

6 Resistencia, apoyo mutuo y sororidad

Reconocemos y apoyamos a las mujeres y redes que luchan por sus territorios. Este itinerario busca regenerar la resistencia y fomentar la sororidad, colaboración, el no juicio y el apoyo recíproco entre las mujeres que participan, promoviendo una lucha colectiva. Mediante el itinerario se descubre como la resistencia es un acto de valentía que fortalece nuestras comunidades.

Reconocemos y apoyamos a chicos y hombres que se cuestionan y están en proceso de cambio, hacia masculinidades disidentes, plurales e igualitarias.

Se denomina Sororidad al vínculo de solidaridad entre mujeres, especialmente de cara a las discriminaciones y violencias provenientes de la cultura patriarcal. Es un neologismo rescatado por el feminismo del siglo XXI o contemporáneo y recogido en la RAE en 2018.

7 Integración de ecodependencia e igualdad

Promovemos la interdependencia entre la naturaleza y las personas, reconociendo que el cuidado mutuo y sostenible es fundamental para construir un mundo más justo. Esta integración es esencial para el bienestar colectivo, ya que todos los seres vivos dependemos unos de otros.

8 Justicia de género

Esto significa cuestionar y desmantelar las estructuras de poder que perpetúan las desigualdades y las injusticias en nuestras sociedades. Las luchas feministas y ecofeministas convergen en este punto, ya que ambas buscan erradicar las violencias y promover un mundo donde todas las personas, independientemente de su género, raza, clase social o ubicación geográfica, puedan vivir dignamente.

MARCO METODOLÓGICO

El itinerario tiene su base metodológica en colocar en el centro las experiencias, necesidades y realidades de las participantes, buscando promover un cambio social significativo. De ese modo, facilita la **autoexploración** y el **autoconocimiento** a través del fomento de la empatía y los buenos tratos, impulsando herramientas individuales y colectivas para enfrentar las violencias machistas. Se promueve el poder colectivo, fomentando la reflexión crítica, la co-creación de saberes y la transformación colectiva, alineándose con los objetivos de cuestionar las violencias machistas y las estructuras patriarcales.

CARACTERÍSTICAS ESENCIALES DE LA METODOLOGÍA

1 Respeto a la libertad personal y ruptura de mandatos de género

Las participantes se involucran en un proceso de deconstrucción personal que les permite cuestionar y desafiar los mandatos de género que han influido en sus identidades y comportamientos.

2 Camino Feminista

Crítica al modelo heteropatriarcal diseñado como un itinerario que posibilita espacios de trabajo diferenciados y mixtos y que se sustenta en una propuesta metodológica desde la teoría y análisis de género.

3 Proceso participativo, flexible e inclusivo

El itinerario abre la posibilidad de expresarnos y explorarnos desde distintos lenguajes y con una decidida intención de transformación de la realidad y de "contagio" de las ideas y las prácticas.

4 Un espacio que parte de las necesidades, inquietudes, vivencias y experiencias de cada participante

Desarrollando un proceso, donde identifiquen sus herramientas individuales y colectivas, abordando los imaginarios desde los que nos construimos, revisando los mandatos de género para poder recuperar los poderes invisibilizados, poniendo en práctica nuevos lenguajes que nos acompañen a definir la vida que queremos.

5 Adaptación del itinerario al territorio, contexto y grupo participante

Según la dinámica del grupo, las relaciones interpersonales que se dan en él y el camino que este va recorriendo, vemos importante que las personas facilitadoras puedan ir adaptando las herramientas y técnicas grupales que se proponen en el itinerario.



ENFOQUE METODOLÓGICO

El itinerario pretende facilitar la autoexploración y el autoconocimiento mediante el fomento de la empatía y el respeto entre las participantes desde las relaciones de buenos tratos. Además, busca desarrollar herramientas para la transformación donde las participantes adquieran conocimientos y habilidades que les permitirán responder a las violencias machistas de manera individual y colectiva. Con esto, se pretende promover el poder colectivo y generar espacios conjuntos de reflexión crítica y comunicación asertiva que busquen cambios colectivos.

Desde un enfoque feminista y participativo, el itinerario combina espacios segregados y mixtos a lo largo del proceso, permitiendo el trabajo diferenciado y la creación de un diálogo colectivo en torno a las experiencias de género. Se desarrolla una crítica al modelo heteropatriarcal, promoviendo procesos de deconstrucción personal y colectiva. Además, apuesta por un enfoque flexible e inclusivo, que parte de las vivencias particulares, facilita la recuperación de poderes invisibilizados y promueve la construcción de nuevas formas de relación basadas en el respeto, la diversidad y el buen trato.

OBJETIVOS

Objetivos generales:

- 1 Sensibilizar y concienciar tanto a personas jóvenes como a su entorno sobre el impacto de las violencias machistas y la violencia de género.
- 2 Crear espacios relationales de convivencia para la paz y el buen trato entre personas jóvenes.

Objetivos específicos:

- 1 Acompañar un proceso participativo con las personas jóvenes para que reflexionen sobre la igualdad de género y los feminismos.
- 2 Identificar y visibilizar las violencias machistas que las personas jóvenes ven, reproducen o sufren en sus entornos más cercanos.
- 3 Adquirir herramientas para construir colectivamente espacios igualitarios y no violentos.
- 4 Analizar y cuestionar los modelos hegemónicos y dominantes de masculinidad, promoviendo estilos relationales justos, sanos y pacíficos, poniendo en valor la diversidad y el buen trato.
- 5 Generar procesos empoderadores y sororos entre las chicas, así como dotarse de herramientas para hacer frente a las violencias machistas.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Para lograr estos objetivos, se propondrán las siguientes estrategias metodológicas:

Espacios segregados (por género) y mixtos.

En las sesiones de empoderamiento feminista trabajarán una formadora, y en las de despatriarcalización masculina un formador.

Actividades participativas, reflexivas, críticas y transformadoras.

Promoción de acuerdos de buenos tratos.

ESTRUCTURA DEL ITINERARIO

El Itinerario se concibe como un **proceso de transformación** estructurado en tres niveles: **personal, social y político**. Este enfoque se fundamenta en una perspectiva ecofeminista que guía todas las actividades del itinerario.

El proceso se plantea como un recorrido que incluye **caminos segregados de empoderamiento y despatriarcalización**, complementados por **sesiones conjuntas** orientadas a lograr un reencuentro basado en los buenos tratos y la justicia de género.

El itinerario completo comprende



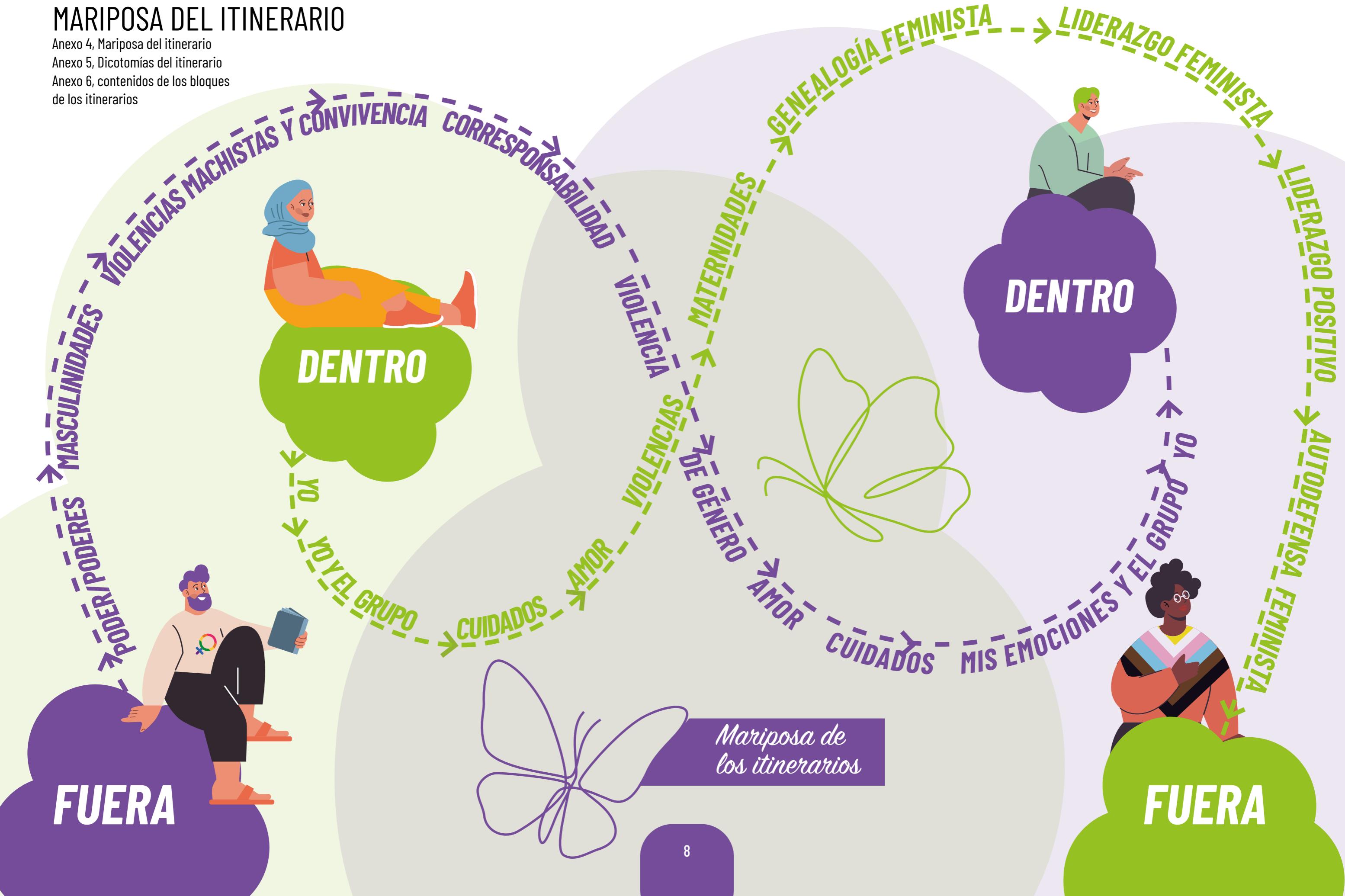
La **ilustración en forma de "mariposa"** (en la siguiente página) permite seguir el orden propuesto. En el epígrafe 7 se presentan las fichas didácticas de cada sesión, con las actividades, sus objetivos, materiales y aspectos a considerar. Las actividades están organizadas comenzando por las cuatro sesiones conjuntas (epígrafe 7.1), seguidas de las 10 sesiones segregadas, primero de empoderamiento feminista (epígrafe 7.2) y luego de despatriarcalización masculina (epígrafe 7.3). Las sesiones están numeradas del 1 al 14 para facilitar su ubicación, aunque esto puede complicar la lectura. Además, en el epígrafe 7.4. Se añaden ordenadamente una serie de materiales complementarios y enlaces a sitios webs con material escrito y audiovisual para preparar y aplicar las diferentes sesiones.

MARIPOSA DEL ITINERARIO

Anexo 4, Mariposa del itinerario

Anexo 5, Dicotomías del itinerario

Anexo 6, contenidos de los bloques
de los itinerarios



Diseño de las sesiones

Las sesiones están diseñadas recogiendo diferentes hitos a lo largo del itinerario, enfocándose en un tema relacionado con identidades, relaciones de género y políticas que forman la base de un sistema heteropatriarcal caracterizado por la desigualdad y la violencia. Para cada tema, se plantea una dicotomía de valores que los y las participantes deberán explorar.

Los valores de justicia de género que sustentan este itinerario son los mismos para chicas y chicos, pero el sentido del recorrido es diferente para cada grupo debido a las posiciones de género desiguales. Mientras que el proceso de empoderamiento feminista parte de lo personal hacia lo político, la despatriarcalización masculina comienza en lo político para llegar a lo personal. Este recorrido está diseñado para facilitar un encuentro feminista en torno a las relaciones de género, así como los desencuentros y abusos que aún las atraviesan.

Contenido y desarrollo de las sesiones

Sesión 0 (Opcional y segregada)

Esta primera sesión opcional, serviría para fomentar un **clima ameno y divertido, promoviendo el autoconocimiento grupal, el espacio seguro, el respeto y la complicidad.**

Se presentan las herramientas que se utilizarán en el itinerario y se establecen las normas intergrupales de buenos tratos.

También se recogen las expectativas e intereses de las personas participantes sobre el proceso que están a punto de comenzar y se propone realizar, si no se ha hecho antes en una tutoría, un cuestionario de evaluación inicial que nos dé información sobre los conocimientos y posicionamientos acerca de las temáticas que trabajaremos. Recordamos que es una sesión opcional, en el caso de no poder hacerse, estas cuestiones se incluirían en la primera sesión conjunta o en la primera segregada.

Primera sesión conjunta

Se celebra una **asamblea feminista** con el objetivo de comenzar a manejar conceptos, establecer posicionamientos y situarnos en el itinerario. Durante esta sesión, se establecen **normas de buenos tratos** que cuidarán del proceso y de sus participantes. Si no se ha llevado a cabo la sesión 0 (opcional), al final de esta sesión se presentan las herramientas a utilizar y se puede hacer una pequeña dinámica en la que el grupo presente sus expectativas e intereses. Después de

Segundo bloque de tres sesiones segregadas

Se centra en las **relaciones de género**, que son clave en la evolución personal de las personas adolescentes y en el desarrollo de su identidad. En el itinerario de despatriarcalización, los chicos reflexionan sobre los **roles de protector y proveedor** que, culturalmente, se espera de los hombres, y cómo las expectativas de **ejercicio de poder** que supone la masculinidad hegemónica influyen en la reproducción de violencias de género en el contexto de la pareja, ex pareja y en las relaciones afectivas, comenzando además a poner en valor modelos de **masculinidades cuidadoras basados en la justicia de género y el buen trato**. En el itinerario de empoderamiento feminista, exploran el **amor y el deseo, las violencias machistas y el rol de la maternidad, así como los mandatos de buena o mala mujer**.

Tercera sesión conjunta

Esta trata sobre el **amor, la construcción del amor romántico y la diversidad de relaciones sexo afectivas**.

Tercer bloque de sesiones segregadas

En el proceso de despatriarcalización masculina se trabaja lo personal, para reflexionar sobre **empatía, emociones e identidad**. Se promueve un trabajo introspectivo para encontrar al hombre que quieren ser, y promover, desde el trabajo personal, cambios en pos de la igualdad y el compromiso social por el buen trato y contra las violencias machistas. En el proceso de empoderamiento, desde los feminismos, se recupera la genealogía de las ancestrales de las participantes, los **nuevos liderazgos y la autodefensa feminista**.

Cuarta sesión conjunta

El proceso concluye con una sesión donde se celebra lo aprendido en una **"fiesta feminista"** y los y las participantes hacen un recorrido por todo el itinerario que han transitado y formulan sus **propios compromisos de cambio individuales y colectivos**. Para hacer especial esta sesión, el monitorado debe ir preparándola desde el comienzo, con el objetivo de que suponga un cierre del proceso que sea atrayente para el grupo participante. Al final del proceso se recomienda realizar una **evaluación** del mismo y poder contrastarla con la evaluación inicial.



CRITERIOS PARA LA PUESTA EN MARCHA

El itinerario se ha elaborado con un enfoque en metodologías participativas y colaborativas. Es una propuesta abierta e inconclusa, originariamente diseñada para ser aplicada y desarrollada dentro de una Comunidad de Práctica, en la que participe un equipo de contraste formado por algunas de las y los profesionales que crearon el itinerario. Esto permitiría adaptar actividades a las circunstancias y condiciones específicas de diferentes territorios. Confiamos en que su aplicación no solo mejore el itinerario, sino que también sea disfrutada por todas las personas participantes.

Hemos creado una serie de criterios para la puesta en marcha del Itinerario de Igualdad para Jóvenes, con el objetivo de asegurar que el Itinerario esté alineado con una visión transformadora y con los valores feministas necesarios para el desarrollo de este:

1 Formación en Igualdad

Es imprescindible esta formación para poder **identificar los sesgos y violencias de género y machistas**, además de la comprensión de las **desigualdades estructurales** que afectan a las mujeres y a aquellos hombres que no cumplen con el modelo hegémónico de masculinidad dominante.

2 Formación en acompañamiento a mujeres que sufren violencia machista

Las personas facilitadoras deben tener conocimientos y habilidades para **acompañar y apoyar a mujeres**, conocer los **recursos existentes** y poder desviar a las jóvenes a las **profesionales** que sean necesarias.

3 Formación Coeducativa

Esencial para promover una **educación inclusiva y libre de estereotipos de género**. Las personas facilitadoras deben estar capacitadas para trabajar con herramientas que fomenten la **igualdad, la pedagogía feminista, el respeto mutuo y la diversidad**, con el fin de poder de identificar y trabajar la reproducción de roles y actitudes sexistas y promover el respeto hacia todas las identidades sexuales.

4 Trabajo en Masculinidades no hegemónicas

Es importante **abordar y cuestionar las masculinidades tradicionales** y su papel en la perpetuación de desigualdades y violencias, así como analizar las **dinámicas de poder** que se producen en las relaciones, tanto de manera individual como colectiva. El conocimiento de esta temática permitirá promover **alternativas al modelo de masculinidad** hegémónica, promoviendo de esa manera cambios en los chicos, que contribuirán a su bienestar, al de las personas que los rodean, y en definitiva mejorará la convivencia.

5 Dinámica de Grupo

Facilitar la dinámica grupal es esencial para que el itinerario se desarrolle de forma participativa y respetuosa. Las personas facilitadoras deben conocer técnicas para crear **espacios seguros de diálogo, promover la participación activa y la cohesión grupal**, así como el **manejo pacífico de los conflictos** o resistencias que puedan surgir en el grupo.

6 Feminismos y/o Teorías Feministas comunitarias

Comprensión de las teorías feministas, los enfoques y sus implicaciones prácticas, para situar el itinerario dentro de un **marco crítico que reconoce y cuestiona las estructuras de poder y opresión de género**. Es necesario conocer las diversidades dentro de los feminismos así como estar en línea con el marco feminista comunitario y ecofeminista que se plantea.

RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO

A continuación aportamos unas recomendaciones con el objetivo de promover las condiciones necesarias que han de darse en el espacio educativo, para el desarrollo del itinerario. Estas ideas han surgido de la experiencia en la aplicación del itinerario en diferentes territorios desde su creación.

Introducir sesiones dinámicas y con mayor expresión artística y de movimiento. Estas son las sesiones que más funcionan. Menos fichas y escritos y más movimiento. Para ello, es importante que el centro tenga en cuenta que no será el silencio lo que reine en el aula y que en ocasiones se utilizarán distintos materiales dinámicos, artísticos y de expresión corporal.

Capacidad para modificar sobre la marcha las actividades o dinámicas propuestas. El itinerario pretende poder acompañar más sus propias reflexiones y profundizar en estas, que darles muchos contenidos y definiciones.

Ofrecer tanto a profesorado como a alumnado recursos para que en caso de sufrir o conocer situaciones de violencia machista, sepan a dónde acudir y orientarse.

Acordar los espacios en los que debe situarse el profesorado, ya sea dentro o fuera del aula, siguiendo para ello las indicaciones que disponga la ley vigente y las normas del centro educativo. En este aspecto, es aconsejable tener en cuenta las características y necesidades del grupo, así como las necesidades de las personas facilitadoras, del profesorado o de la persona de referencia en el aula.

Cuando toquen sesiones segregadas se necesitan dos aulas. Es recomendable que sean aulas pequeñas para favorecer un **espacio íntimo y seguro**. Se recomiendan aulas sin eco y sin elementos que puedan servir de distracción a las personas jóvenes.

Para las sesiones mixtas, se recomiendan aulas amplias para generar un espacio dinámico donde se puedan mover sillas, mesas y otros materiales.

Es fundamental comprobar qué recursos técnicos y materiales se necesitan en cada sesión, acordar quién tiene la responsabilidad de aportar estos recursos y que el centro revise el funcionamiento de recursos técnicos como pizarra digital, proyector, audio, etc.

Se recomienda que el alumnado tenga un lugar propio donde guardar de manera segura los cuadernos del querer y de no querer enterarse, donde ninguna otra persona pueda leerlo.

Evitar el uso de dispositivos móviles en el aula.

Contar con la colaboración del profesorado para aspectos como organización de los espacios, recursos técnicos, uso del baño, uso de teléfonos móviles, etc.

Aportar fichas de evaluación a llenar tanto por la persona dinamizadora como por la persona tutora o referente del aula que haya estado observando la sesión.

Usar pre-test y post-test: Recomendamos que la evaluación inicial (el pre-test) lo rellene el alumnado en una tutoría previa a nuestra llegada; Como ha funcionado en ocasiones ha sido haciéndolo en el aula, para asegurar que lo llenan y mandarlo por correo electrónico. El post-test se realizará durante la última sesión, para que las dinamizadoras tengan la evaluación y poder hacer cierre con el alumnado.

INDICADORES Y HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN DEL ITINERARIO FEMINISTA

Indicadores:

Estos indicadores tendrán que estar muy presentes en las sesiones por parte de los y las dinamizadoras del itinerario y sirven para poder realizar evaluaciones intermedias y finales.

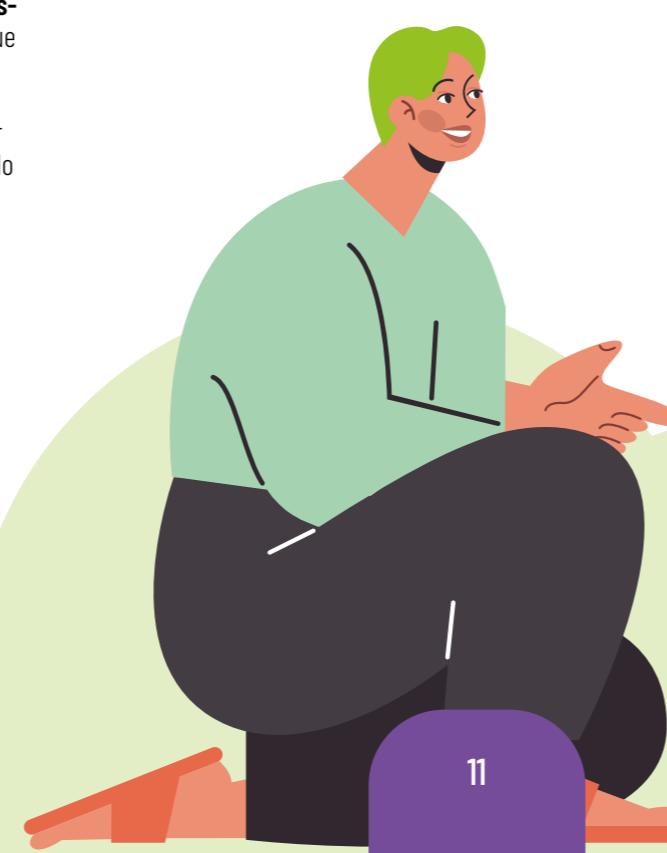
- 1** Aumento de concientización sobre cómo las violencias machistas les afecta y atraviesa a las y los jóvenes en su cotidianidad.
- 2** Reflexión con los chicos sobre qué tipo de masculinidad quieren desarrollar, qué comportamientos quieren tener y cómo se quieren relacionar tanto con otros chicos como con las chicas.
- 3** Mejora en las relaciones entre las chicas; aumento de empatía, sororidad, comprensión, apoyo y ayuda mutua entre ellas.
- 4** Generar cambios de dinámicas machistas interiorizadas hacia relaciones basadas en el respeto en su vida cotidiana.
- 5** Acompañamiento y/o derivaciones en situaciones de violencias machistas.

Herramientas de evaluación

Pre-test, Post-test y tablas de observación

Las herramientas de **Evaluación Inicial “Pre-test”**, (Anexo 1) y de **Evaluación Final “Post-Test”**, (Anexo 2) son fundamentales para poder evaluar de manera objetiva el impacto que se genera en el grupo participante, siendo las propias personas jóvenes quienes evalúan su propio proceso. Además facilitamos unas

Tablas de Observación (Anexo 3) que proponemos llenar tanto a las personas dinamizadoras como al profesorado que está presente en las sesiones, con el objetivo de ir evaluando sesión a sesión aspectos que consideramos relevantes para la consecución de los objetivos del Itinerario.



PRESERVACIÓN DE LA MEMORIA HISTÓRICA DEL ITINERARIO Y DE LOS PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

1 Fundamentos y memoria histórica del Itinerario de Igualdad para Jóvenes

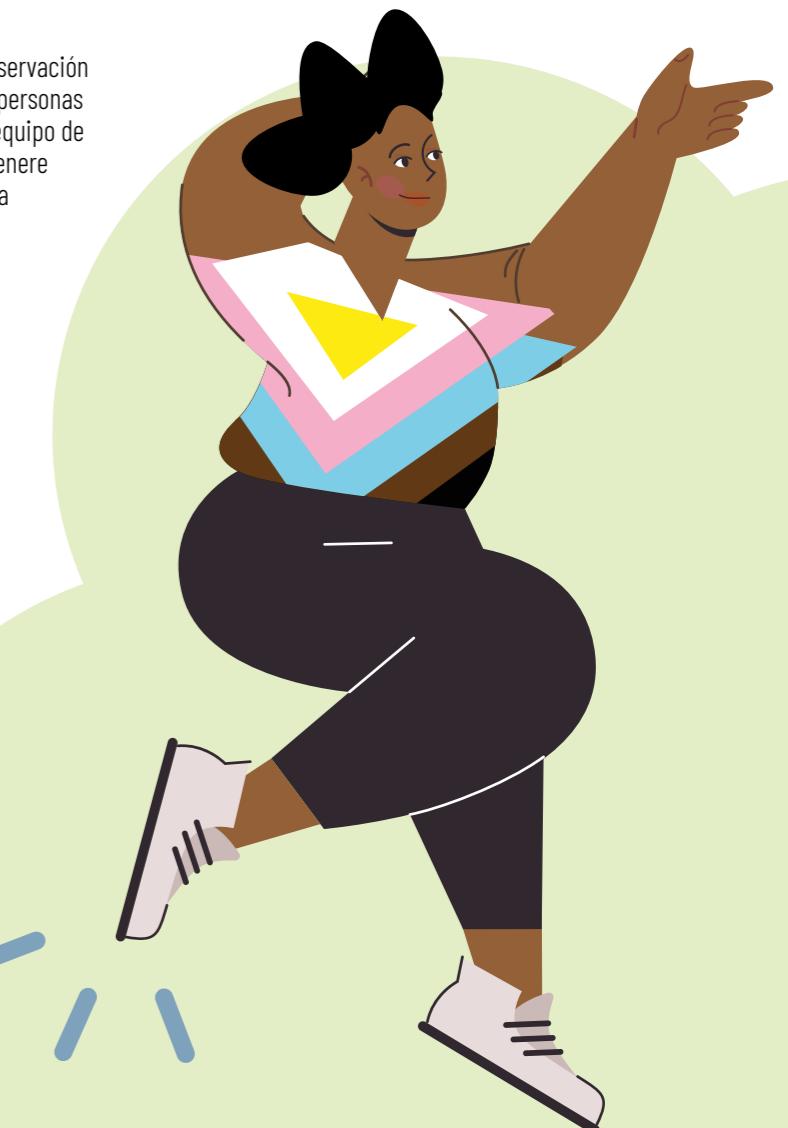
Transmitir los principios sobre los cuales se desarrolló el itinerario, permitiendo a las personas facilitadoras entender el trasfondo y los objetivos del mismo.

2 Viveza del itinerario

El itinerario es un proceso dinámico, que se nutre y enriquece a medida que se aplican mejoras consensuadas en distintos contextos y territorios. En los años que este itinerario lleva funcionando, se ha mantenido un “equipo de contraste” cuyo fin es asegurar que las mejoras propuestas respetan la filosofía original y se integren de forma coherente en el itinerario, atendiendo a las particularidades de cada contexto. Este proceso permite adaptar el itinerario a sus territorios y personas participantes, sin desdibujar su objetivo y marco ético y filosófico.

En resumen, la formación previa completa, la preservación de la memoria histórica y el rol del equipo de las personas dinamizadoras, junto con la coordinación con el equipo de contraste, son esenciales para que el itinerario genere transformación social y pueda ir mejorando con la práctica y la experiencia añadida.

*Formación a personas dinamizadoras sobre el Itinerario de Igualdad para Jóvenes: En el supuesto de que alguna persona, equipo profesional, entidad o administración estuvieran interesadas en recibir formación para poner en marcha el itinerario, pueden ponerse en contacto con Fundación Iniciativa Social (info@fundacioniniciativasocial.es), o con el equipo CRAC (crac@redasociativa.org), que conforman el equipo de contraste del Itinerario de Igualdad para jóvenes.



EL ITINERARIO

Aspectos a tener en cuenta en cada sesión

3



1 En las sesiones conjuntas:

Estarán presentes la formadora y el formador. Una facilita el taller y la otra tendrá el rol de observadora. Se creará una ficha de observación donde la persona observadora, recogerá diferentes aspectos: Toma de palabra, interrupciones, roles que adquieren chicos y chicas, etc.

2 En las sesiones conjuntas y segregadas:

Grabar después de cada sesión un vídeo de un par de minutos con 4/5 participantes que resuman lo vivido en el taller, para añadir al vídeo resumen que se pondrá en la fiesta feminista, y para que sirva como material para evaluación del proceso.

3 En las sesiones conjuntas y segregadas:

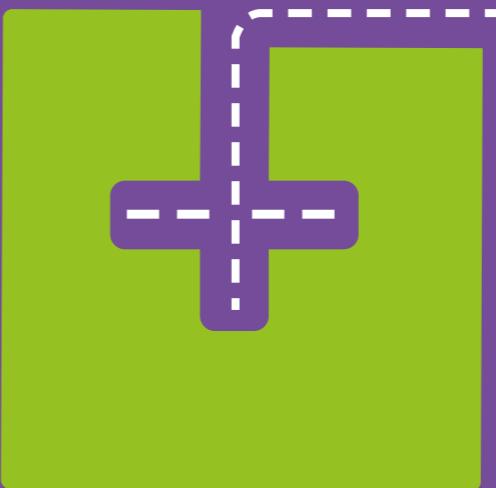
Sacar fotos y vídeos de las dinámicas, para después poder añadir al vídeo resumen de la fiesta feminista.

Herramientas para el proceso:

A lo largo del itinerario se irán presentando diferentes herramientas simbólicas que jugarán un papel muy importante pues facilitarán a las participantes la reflexión, la expresión y la toma de decisiones, siguiendo el eje sentir-pensar-actuar.

Suponen una manera de profundizar en el autoconocimiento, favoreciendo que los y las participantes reflexionen sobre diferentes cuestiones que les afectan, permitiéndoles reconocer y expresar de manera privada y/o pública sus experiencias, vivencias, sentimientos, sentires, visiones y opiniones sobre sí mismas, el grupo, el proceso o la vida en general, tomando, además, si así lo consideran, decisiones sobre ellas para actuar de una u otra manera.

A continuación, se detallan las diferentes herramientas del itinerario que nos acompañarán de manera continua a lo largo del proceso:



En las sesiones de empoderamiento feminista dispondrán de:

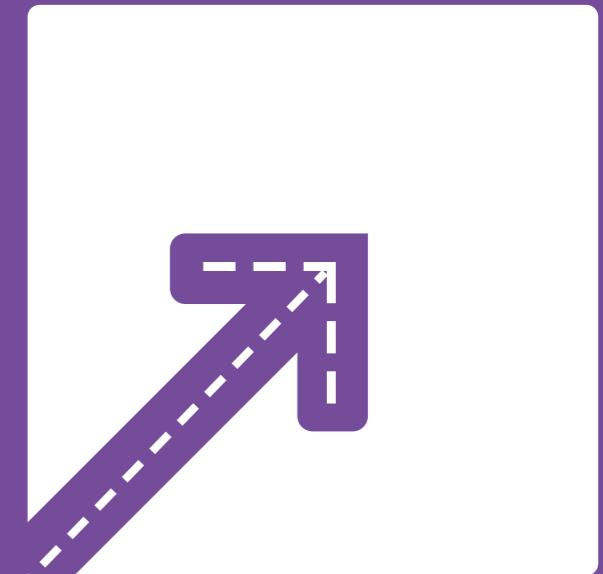
El "Diario del querer": Es el diario personal y privado que permitirá a cada participante ir recogiendo sus impresiones, pensamientos y sentires con relación al itinerario y a todas aquellas cuestiones que considere. Esta herramienta será entregada a cada participante en la primera sesión de trabajo. Se animará a que lo personalicen y customicen de manera creativa y a que lo usen durante todo el Itinerario, recogiendo en él todo lo que consideren.

El "Bidón de la basura": En él arrojamos todo aquello de lo que nos queremos desprender porque nos pone trabas, nos resulta dañino, no nos aporta nada o nos produce malestar. Con ello también fabricaremos un compost. Estamos hechos de historias, más que de finales felices, por ello proponemos aprender también de lo que hay que reciclar o desprender.

En las sesiones de despatrrialización masculina dispondrán de:

El "Diario del no querer (enterarse)": Es el diario personal y privado que permitirá a cada participante ir recogiendo sus impresiones, pensamientos y sentires, promoviendo un trabajo introspectivo, y poniendo el foco en aspectos en los que los chicos, por su socialización de género, generalmente no suelen detenerse o revisar: modelos de masculinidad, privilegios, violencias, estilos de relación, opresiones, compromisos, etc.

Esta herramienta será entregada a cada participante en la primera sesión de trabajo, y se animará a que lo personalicen y customicen de manera creativa, y a que lo usen durante todo el itinerario, recogiendo en él todo aquello que consideren, alentados por el formador.



Estas herramientas deberán estar siempre presentes en las sesiones, y los y las participantes deberán disponer de tiempo al final de cada sesión para hacer uso de ellas (esto no quita que puedan utilizarlas libremente durante la sesión si así lo desean). Cada participante decidirá de manera autónoma si quiere compartir con el resto del grupo o no, lo que ha escrito en su diario, o lo que ha tirado al bidón de basura.

Por último, se procurará también que después de cada sesión (conjunta o segregada), los y las participantes que deseen recojan de manera colectiva, mediante la grabación de un pequeño video o similar, los aprendizajes, reflexiones y sentires que las diferentes sesiones les hayan generado, ya que se propone preparar un vídeo final en la última sesión conjunta, y ello también servirá para una evaluación del proceso.

7.1

SESIONES CONJUNTAS



SESIÓN 1 | CONJUNTA

ASAMBLEA FEMINISTA Y NORMAS DE BUENOS TRATOS

Palabras clave

Asamblea, reflexión, conciencia crítica, buen trato, expectativas, compromisos.

Conceptos clave

- Sociedad machista
- Feminismo
- Desigualdades por razón de género
- Derechos y privilegios

Objetivos

- Establecer un espacio de reflexión que permita fomentar la conciencia crítica sobre las desigualdades de género.
- Realizar una aproximación a conceptos relacionados con el feminismo.
- Visualizar la influencia que el patriarcado ejerce sobre nuestras vidas, y la necesidad de trabajar de forma conjunta y segregada para conseguir una sociedad más justa.
- Establecer compromisos de trabajo y buen trato para tener presente durante el itinerario.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN Y, SI HUBO SESIÓN 0 (OPCIONAL), RECORDATORIO DE USO DE LAS HERRAMIENTAS DEL PROCESO

Ronda de nombre, edad, barrio, localidad y algún dato que compartir con el grupo. Además, pueden mostrar en público el diario que personalizaron en la primera sesión.

Debe ser una dinámica corta de 5 mins., a elegir por la persona formadora. Otro ejemplo de dinámica: Decir nombre y comida que empieza por la letra del nombre, p.Ej: Soy David, me gustan los dátiles, y este es mi diario.

ASAMBLEA FEMINISTA

Se explica al alumnado que antes del comienzo de la asamblea es necesario nombrar unos acuerdos básicos de buen trato y dejarlos escritos en la pizarra: "Cuidarnos, escuchar, no juzgar, argumentar y contraargumentar y hablar en primera persona".

Tras esta introducción, pedimos al alumnado que se divida libremente en 3 grupos separados en el espacio: Estos grupos son los siguientes: "MACHISTAS", "FEMINISTAS" y "NI MACHISTAS NI FEMINISTAS".

Cuando todo el mundo se haya posicionado en uno de los grupos, las personas formadoras comienzan a guiar un debate con unas preguntas, y se recomienda ir apuntando los argumentos del alumnado en la pizarra, aunque antes, es importante aclarar que en el momento que quieran, porque hayan aprendido algo o le convenzan los argumentos de algún/a compañero/a pueden cambiarse de grupo, sin pedir permiso ni dar explicaciones. Una vez divididos los espacios, se promueve el debate con preguntas simples y vamos apuntando en la pizarra todas las respuestas, ejemplos y argumentos.

- 1. Primer bloque de preguntas. Al grupo de "Ni machistas ni feministas": *¿Por qué os habéis puesto ahí? ¿Por qué no os habéis posicionado en otro grupo? ¿Qué significa el Feminismo para vosotros/as?*

Tras apuntar las respuestas, pasamos al bloque 2:

- 2. Segundo bloque de preguntas. Al grupo de "Machistas": *¿Por qué estáis ahí? ¿Qué es el machismo?*
- 3. Tercer bloque de preguntas. Al grupo de "feministas": *¿Por qué estáis ahí? ¿Qué es el feminismo? ¿Qué desigualdades por razón de género siguen existiendo hoy día?*

Aquí el debate suele estar servido, hay que condu-

5
MINUTOS

cirlo sin sentar cátedra, intentando que participen personas de los tres grupos, y que el grupo se encuentre y argumente respetando los acuerdos de buen trato.

A partir de aquí, se intenta que las personas dinamizadoras sigan realizando preguntas que guíen el debate para que el propio grupo explique conceptos como: desigualdad por razón de sexo o género, patriarcado, privilegios, violencias machistas, roles de género, masculinidad/feminidad...

Se pretende que el proceso de toma de conciencia, guiado por las personas facilitadoras sea:

1. Feminismo=Igualdad vs Machismo=desigualdad. (son opuestos, no contradictorios).
2. La visión del feminismo que tiene el grupo de "Ni Machista ni Feminista" realmente es la de los/ as machistas.
3. Ser feminista no significa no ser machista; significa darte cuenta de lo machista que eres (por aprendizaje y reproducción de patrones patriarcales) y luchar para cambiar eso. Las feministas son personas que son conscientes de lo machistas que son y hacen cosas para cambiarlo.
3. Si no haces nada ante una situación de desigualdad, estás del lado de quien opriime. La "neutralidad" o la equidistancia ante una situación de discriminación, nos hace cómplices de la opresión.

25
MINUTOS

10
MINUTOS

DINÁMICA "¿A QUIÉN LE HA OCURRIDO ESTO?"

Todo el grupo se posiciona en el centro de la clase. Según lo que diga la persona dinamizadora, y sin hablar, tienen que moverse a un lado u otro. Un lado es "Sí" o "muchas veces", el otro es "No" o "pocas veces".

FRASES PARA LEER:

- *Tengo el pelo largo.*
- *Me han regalado y he jugado con juguetes de construcción, peleas, superhéroes...*
- *Me han regalado y he jugado a cuidar bebés, planchar, cocinitas...*
- *Me han llamado nenaza por llorar.*
- *Me han dicho que no salga con esa ropa porque voy provocando.*
- *Me han llamado puta/o por liarne con muchas personas.*
- *Me han llamado crack por liarne con muchas personas.*
- *Me han silbado (acosado) cuando voy por la calle.*
- *Siento miedo cuando voy de noche por la calle.*
- *Me han acompañado por la noche de camino a casa.*

REFLEXIÓN SOBRE LA DINÁMICA EN RELACIÓN CON EL ITINERARIO

Análisis de diferencias de socialización diferenciada por género: derechos, privilegios y violencias.

Possible introducción a la reflexión: "Miraos... ¿Por qué en todas las preguntas apenas os habéis mezclado? El itinerario trata de esto, de analizar el por qué, y llevar a cabo un proceso feminista individual y colectivo..."

Tras lo experimentado en sus cuerpos a través de la dinámica y la posterior reflexión, deben quedar claras las diferencias en derechos, privilegios y violencias sufridas entre chicos y chicas, y la necesidad de trabajar de forma segregada, además de encontrar espacios mixtos para transformar nuestro contexto y nuestra sociedad.

En este punto se explica de manera resumida los objetivos que se persiguen con los itinerarios.

RECORDATORIO/EXPLICACIÓN DEL USO DE HERRAMIENTAS DEL PROCESO

Si no hubo sesión 0 (opcional), se explica la metodología que se llevará a cabo en las siguientes sesiones, junto con las herramientas de evaluación (Diarios del querer y no querer enterarse y Bidón de la basura). Si hace falta, se crearán los diarios utilizando algo más de tiempo

EXPECTATIVAS, COMPROMISOS DE BUEN TRATO Y DEVOLUCIÓN

Responderán en post-its a las preguntas:

1. ¿Qué espero de estos itinerarios?
2. ¿Qué creo que trabajaremos en las sesiones conjuntas?
3. ¿Qué pido al grupo mixto para estar bien durante las sesiones?

El post-it se coloca en un papel estraza donde medimos la expectativa: BAJA / MEDIA / ALTA, según la motivación que tengan. Es importante que pongan el nombre y que la persona dinamizadora guarde bien ese papelógrafo (papel estraza) para usarlo durante el Itinerario, especialmente en la sesión mixta final. Aquí también participan las dinamizadoras con sus propios post-its.

Las respuestas a la pregunta 3, se convertirán en los compromisos de buen trato para tenerlos presentes en las siguientes conjuntas.

MATERIAL PARA LA SESIÓN

Post-its, papelógrafo y bolígrafos.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

El objetivo final de esta asamblea es que entiendan que vivimos en una sociedad machista, y que ser feminista es darse cuenta de las conductas machistas y las desigualdades que aceptamos y reproducimos... así como trabajar y trabajarse uno/a mismo/a para cambiar eso.

Hay que hacer esfuerzos para que el alumnado entienda que el sistema Sexo/Género provoca desigualdades y violencias, y que ello no derive en una "guerra de sexos" sino en un primer encuentro para trabajar la convivencia.

Es importante desculpabilizar al alumnado y trabajar por que se responsabilicen de sus actos y posicionamientos.

Es necesario partir de una sesión conjunta en la que se explique por qué se segregarán los grupos, y recordar constantemente los acuerdos de buenos tratos, para que entiendan que el objetivo fundamental del Itinerario de Igualdad para Jóvenes es promover una convivencia justa y pacífica entre las personas participantes.

EXISTEN FRASES QUE AYUDAN A CREAR CONCIENCIA CRÍTICA, ENTENDER CONCEPTOS Y CUESTIONAR MITOS Y DISCURSOS DE ODIO:

El machismo es violencia. El machismo es desigualdad. El sistema es machista desde antes de que naciéramos. No es nuestra culpa, pero sí nuestra responsabilidad dejar de reproducir ese machismo. Nosotras (las personas formadoras, y en especial los formadores hombres) también hemos reproducido el machismo desde nuestras casas, en el trabajo, en la calle, en nuestras relaciones sexuales, etc. Hemos aprendido a hacerlo porque respondía a mandatos de género, pero se puede cambiar. ¿Qué movimiento lucha por cambiar estos roles y estereotipos de género que son fuente de discriminación? El Feminismo.

- El silencio nos hace cómplices. Hay que romper el silencio patriarcal para conseguir una sociedad más justa y en la que merezca la pena vivir y no sólo estén a gusto unos cuantos. Y eso molesta, por eso el feminismo molesta.

- El feminismo no está contra los hombres, está contra el machismo.
- El machismo es la herramienta que tiene el patriarcado para perpetuar un sistema desigual.
- El feminismo busca la igualdad de derechos, oportunidades y libertades.
- Si eres neutral en una situación de desigualdad, estás del lado del opresor.
- Ser feminista no significa no ser machista, sino darte cuenta de lo machista que eres y luchar para cambiarlo.



SESIÓN 6 CONJUNTA

5 MINUTOS

¿CÓMO SOMOS Y ACTUAMOS?

10 MINUTOS

Palabras clave

Autoconocimiento; identidades; diversidades; comunicación; reflexión.

Conceptos clave

- Socialización diferenciada
- Mandatos de género y estereotipos.
- Transgresión de normas de género.
- Compromisos de cambio y mejora.

Objetivos

- Reflexionar sobre cómo nos construyen y cuáles son las influencias recibidas.
- Desmontar Estereotipos de Género e ideas preconcebidas.

15 MINUTOS

Bienvenida e inicio

Desfile de chicos delante de las chicas y viceversa, haciendo posturitas. Aquí deben estar atentos y atentas a las posturas, gestos, frases que se llevan a cabo durante el desfile, para después comentarlo durante los debates.

PREGUNTAS A GRUPOS PEQUEÑOS Y SEGREGADO.

Preguntar y que anoten:

- A los chicos. *¿Cómo son y actúan las chicas? Y ¿Cómo somos y actuamos los chicos, realmente?*

- A los chicas. *¿Cómo son y actúan los chicos? Y ¿Cómo somos y actuamos las chicas, realmente?*

Hay que insistirles en que sean lo más concretas posibles (características, comportamientos, formas de funcionar, qué hacen y qué no, lenguajes, intereses, etc.).

DEBATE 1 EN GRAN GRUPO: ¿QUÉ PENSÁIS DEL OTRO SEXO?

Damos la palabra a chicos y chicas (por turnos una vez cada grupo), con explicación justificada de cómo son y actúan Ellos y Ellas. Para saber qué opina del otro sexo, estereotipos, etiquetas, generalizaciones, etc.

A cada afirmación o queja justificada, habrá una respuesta o explicación por parte del grupo aludido.

Después cambio de turno..

- Reflexión final:
*¿Se puede generalizar?
¿Nos gusta que nos pongan etiquetas?
¿Somos inconformistas o lo aceptamos?
¿Somos diversas?
¿Estamos dispuestas a romper con el binomio hombre mujer? ¿Cómo podemos hacerlo?*

15 MINUTOS

DEBATE 2 EN GRAN GRUPO: ¿CÓMO SOMOS REALMENTE?

Damos tiempo a los dos sectores para que argumenten y vean cuestiones en común.

10
MINUTOS

- Reflexión final:
No somos tan diferentes, aunque sí en las formas, en la estética, en las actitudes, en estereotipos... Pero finalmente buscamos cosas similares.

BÚSQUEDA DE CONSENSOS, ASPECTOS A MEJORAR Y COMPROMISOS DE CAMBIO Y MEJORA.

Uso de Diarios: Para cerrar: ¿Cómo afectan los estereotipos de género a mi forma de actuar? ¿Qué compromisos podemos tomar de cambio y mejora para una convivencia saludable?

MATERIAL PARA LA SESIÓN

Post-its, papelógrafo y bolígrafos.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Al igual que en la asamblea feminista, es importante que esta sesión no se perciba como una lucha de sexos, o una competición para ver quién es mejor o quién es peor, sino como una herramienta que nos ayude a analizar las consecuencias de la socialización de género y sus mandatos, para, en común, promover alternativas que tengan que ver con la igualdad de trato, de derechos, libertades y oportunidades.

Es importante que las personas formadoras vuelvan a recordar los acuerdos de buen trato al comienzo de la sesión, y organicen el debate de una manera ordenada y equitativa.



SESIÓN 10 - CONJUNTA

5
MINUTOS

AMOR ROMÁNTICO Y VIOLENCIAS MACHISTAS

Palabras clave

Amor, amor romántico, relaciones, afectividad, violencias.

Conceptos clave

- Desenmascarar el amor romántico para construir relaciones sanas.
- Ampliar el abanico de posibilidades de relacionarse.
- Heteronormatividad como régimen político y cultural.
- Relaciones jerarquizadas, tóxicas, insanas.

Objetivos

- Realizar un proceso de deconstrucción entorno al concepto de amor.
- Experimentar nuevas formas de relacionarse sexo-afectivamente.
- Construir formas sanas de construir y vivir el amor desde los intereses y necesidades de las propias jóvenes.
- Aumentar la capacidad crítica de las jóvenes entorno a las relaciones sexo-afectivas que desarrollan.

10
MINUTOS

PREGUNTA AL AIRE Y PEQUEÑO DEBATE: ¿QUÉ ENTENDÉIS POR UNA RELACIÓN DE AMOR?

Se trata de una pregunta que despierte la curiosidad del grupo y lo introduzca en la temática a trabajar durante la sesión, para pasar rápidamente a la dinámica central.

PREPARACIÓN DE LA DINÁMICA "LOS LAZOS DEL... ¿AMOR?".

Dividir la clase en dos grupos, explicar los roles y repartir las fichas de observación...

Dividimos el grupo en dos grupos mixtos. Grupo Observador y Grupo participante activo. Las personas dinamizadoras se dividen: una se va del aula con el grupo que va a participar activamente y la otra se queda con el grupo que va a observar.

La persona facilitadora que esté con el grupo observador puede facilitar al grupo un documento (opcional) con 3 preguntas. Se puede simplemente pedirles que estén atentos/as a esos 3 puntos para la reflexión final, sin necesidad de darles un documento.

1. *¿Se han usado palabras violentas, intimidatorias u ofensivas hacia la otra persona o entre los diferentes grupos? ¿Cuáles?*

2. *¿Quién ha llevado a quién en la dinámica? ¿cómo se ha comportado la persona que ha llevado a la otra? ¿y la que ha sido guiada?*

3. *¿Qué tipo de comunicación que se ha desarrollado? ¿Ha sido assertiva, violenta o pasiva? ¿En qué te has fijado para decir que se ha usado una u otra?*

Además, le pedirá al grupo observador que le entregue a las diadas que vayan pasando por la clase, pequeños papelitos, que simbolizan "bienestar".

La persona facilitadora que esté con el grupo participante activo, debe explicar a cada persona el rol que debe representar en la dinámica "Los Lazos del Amor", y a cada diada o pequeño grupo, les especificará qué hacer con esos "papelitos".

15
MINUTOS

DINÁMICA "LOS LAZOS DEL... ¿AMOR?".

La dinámica consiste en que diadas o pequeños grupos caminen por el aula, vinculados por lazos, esquivando diferentes obstáculos y recogiendo objetos o papeles, del suelo y del grupo observador (según indique la persona formadora).

- El grupo participante observador, permanecerá en su sitio rellenando la hoja de observación (o tomando apuntes escritos o mentales).

- El grupo participante activo (dividido en diadas o pequeños grupos) se une (o no) con lazos o pañuelos/ "foulages" de 5 formas diferentes, que la persona formadora les habrá explicado en la preparación de la dinámica:

1. Relación de Violencia de Género. Un chico delante y una chica detrás mirando a la espalda de él, amarrados fuerte por el lazo. El de delante lleva a la otra persona por donde quiere, y no le permite coger papelitos de "bienestar". No pueden mirarse, cada una tiene un objetivo, tiene que coger los papelitos del aula y de las personas observadoras, pero manda y gana la que va delante. Es recomendable poner a un chico delante y a una chica atrás para explicar después el concepto de violencia de género.

2. Relación de amor romántico. Cara con cara, el lazo apretado. Tienen que hacer todo el camino juntas, mirándose, sin poder comunicarse con nadie más, ni coger papelitos de "bienestar". Tienen que estar pendiente únicamente la una de la otra, muy acarameladas. En el caso de que cojan un papelito, deben preocuparse por dárselo a la otra persona. Tiene que notarse la incomodidad al agacharse, al caminar...

3. Relación de Interdependencia (sana). Unidas por el lazo que cogerán por ambos extremos, sin soltarlo, pero con posibilidad de estirarlo o estrecharlo, o hacer lo que quieran sin sentirse agobiadas o molestas. Se ayudan la una a la otra, pero cada una como más cómoda esté, desde sus habilidades, se preocupa por ella misma y por la otra persona, sin dejar de lado sus necesidades. Tiene que conseguir cada una sus papelitos de bienestar, que a veces compartirán y otras no.

4. Relación Abierta / Poliamorosa. Aquí comienzan dos o tres personas, a las que las une un lazo al comienzo, pero después pueden ir sueltas, y si quieren pueden juntarse y separarse cuando quieran. Es una relación abierta (poliamorosa) con posibilidad de estar con más personas que pueden ir sacando del grupo observador. Están separadas, van cerquita, pero cada una hace su camino, con toda la tranquilidad. También pueden ir a otro grupo u otra persona y hacer el camino con ella. Es importante que representen buena comunicación, acuerdos, límites...

5. Relación Consigo mismo/a. Personas solas (solteras), sin estar unidas por lazos. Pueden coger papelitos de "bienestar" pero nunca entablan una relación entre ellas. Serían dos personas que hacen el camino de la forma que cada una quiere. Enfocándose en sí

mismas, sin ninguna relación sexo afectiva definida..

ANÁLISIS Y EXPOSICIÓN DE LO OBSERVADO Y EXPERIMENTADO EN LA DINÁMICA Y DEBATE SOBRE CARACTERÍSTICAS DE LAS RELACIONES SEGÚN SU TIPOLOGÍA.

Se juntan las personas observadoras y actores y actrices de cada tipología y hablan sobre lo observado y sentido. Primero comenta el grupo observador, y después, quien quiera del grupo participante activo, comenta cómo se ha sentido en el rol de relación que les ha tocado.

Entre el grupo observador y las personas dinamizadoras, se nombran cuáles son los 5 tipos de relación que se han representado y durante unos minutos comentarán aspectos positivos y negativos de cada uno de los tipos.

Durante esta parte de la sesión, las dinamizadoras promoverán el debate con preguntas que vayan buscando un cierre de sesión; por ejemplo:

¿Qué pasa cuando una chica toma la decisión de tener una relación así? ¿Qué ocurre cuando lo hace un chico? ¿La respuesta social es la misma? ¿Por qué pasa?...

Preguntas tipo y características para profundizar en cada tipo de relación:

A. Relación de Violencia de género o violencia machista: se da situación de control, opresión, violencia.

1. ¿Quién lleva a quién?
2. ¿De qué forma trata una persona a la otra?
3. Tipos de violencia que se ejercen: física, psicológica, social, sexual...
4. ¿Quién decide a dónde ir y quién se deja llevar?
5. ¿Qué pareja son? ¿chico y chica? si son del mismo sexo... ¿una persona hace como si fuese otro género?

B. Relación de amor romántico:

1. Exclusividad, todo con la otra persona y solo hacer planes con ella. Se cree en la exclusividad, en el mito de ser entre las dos personas uno, en la eternidad...
2. Celos. ¿Qué pasa si mira o habla con otras personas?
3. Tener que saber si o sí cómo se siente la otra persona y qué necesita.
4. El amor todo lo puede... ¿llegan a la meta a pesar de todo? ¿cómo llegan?
5. La media naranja. ¿Se complementan? ¿Son una

persona ahora? ¿se refleja qué son por separado?

6. ¿Qué pareja son? ¿chico y chica? si son del mismo sexo... ¿una persona hace como si fuese otro género?

C. Relación interdependiente: Cada una hace su vida, es dueña de sus propias decisiones, pero tiene con ella, diferentes personas con las que comparte cosas se ayudan las unas a las otras, siempre desde el respeto y la libertad.

1. ¿Van de la mano todo el rato o se sueltan?
2. ¿Se ayudan entre ellas e intentan llegar a la vez?
3. ¿Se da algún tipo de violencia? ¿Cómo gestionar la relación sin caer en la dependencia? ¿Ponen en práctica la libertad?
4. ¿Cómo es el camino? ¿Han disfrutado de él o han recogido papeles sin disfrutar del camino?

D. Relación abierta (con una persona consensuada y con posibilidad de estar con otras personas):

1. ¿Han mostrado la misma relación con todas? ¿Con una ha actuado de una manera y con otras de otra?
2. ¿Han llegado todas las personas a la meta?
3. ¿Se han comunicado todas? ¿Sabían las dificultades o las habilidades de cada una?

E. Relación consigo misma.

- Sin nadie más. Se junta para hacer planes con otras personas
1. ¿Se han unido a otra persona durante el camino?
 2. ¿Cómo crees que se han sentido? ¿Han mostrado alguna emoción? tristeza, miedo, frustración, rabia, tranquilidad... ¿Crees que son felices?
 3. ¿Se ha comunicado con alguna otra persona? ¿De qué manera? ¿Qué le ha dicho?



10
MINUTOS

CREACIÓN CONJUNTA DE LA "RECETA DEL AMOR SALUDABLE".

Entre todo el grupo, En una cartulina grande, lanzamos los ingredientes que debe haber en una relación de amor saludable. P. ej.: comunicación, acuerdos, consensos, límites, empatía, responsabilidad afectiva, asertividad, respeto, deseo...

Al terminar la receta, se comprueba si esas características concuerdan o no con los tipos de relación que hemos trabajado en la dinámica.

*La receta del amor debe quedar plasmada en una gran cartulina o trozo de papelógrafo, en una pared del aula, para que diariamente constaten si están usando esos ingredientes en sus relaciones.

MATERIAL PARA LA SESIÓN

4 lazos (Pañuelos grandes/ foulages), ficha de observación, papelógrafo o cartulina y rotuladores.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Es importante llevar preparado los papeles (trozos pequeños cortados previamente), para repartirlos al grupo observador antes de la dinámica.

- Los 15 minutos de explicación y debate deben mantener un orden: Es recomendable comenzar a explicar las relaciones de violencia de género y amor romántico (que están relacionadas por las jerarquías de poder), y acabar pasando a alternativas de buen trato en los otros tipos de relaciones.

- En esta sesión se necesita un alto grado de coordinación entre las dos personas dinamizadoras, para que cada cual se encargue de uno de los grupos, coincidan en tiempos y puedan repartirse roles equitativamente durante la sesión.

- Es importante hacer hincapié en que durante el ejercicio no sean políticamente correctas, que cuenten lo que saben, lo que pasa a sus amistades, conflictos, problemas, "ralladas...".

- No hemos de contemplar el concepto "relaciones" exclusivamente desde su carácter sexual, sino también abrirlo al análisis de distintos estilos de socialización entre grupos, amigos/as, familia, compañeros/as de clase, etc.

SESIÓN 14 | CONJUNTA

Fiesta feminista

Palabras clave

Evaluación, grado de satisfacción, encuentros, compartir, compromisos, despedida.

Conceptos clave

- Convivencia.
- Espacios seguros.
- Afectividad.
- Cuidados.

Objetivos

- Crear un espacio feminista seguro en el que disfrutar y compartir.
- Llevar a cabo un trabajo introspectivo que sirva como evaluación del proceso llevado a cabo durante los itinerarios.
- Comprobar si ponemos en práctica lo aprendido durante los itinerarios en nuestro día a día y en los espacios que compartimos con nuestras compañeras y compañeros.

- Generar conciencia crítica sobre los aspectos que hemos de seguir trabajando para conseguir una convivencia sana y corresponsable, que contribuya a una sociedad justa e igualitaria.

5
MINUTOS

BIENVENIDA CON CANCIÓN, RECUERDOS DEL CAMINO Y SALUDOS.

Conforme van entrando ponemos música y les pedimos que vayan moviéndose por el espacio, sin explicar nada más. Una vez que comienzan a moverse por el espacio una dinamizadora va contando cómo han pasado por diferentes sesiones conjuntas, hacemos una especie de resumen del camino y les pedimos que vayan pensando en esos momentos conjuntos. Cuando pasan por al lado de alguien tienen que saludarle de alguna forma (guñar un ojo, abrazarla, acariciarla... lo que quieran).

10
MINUTOS

TRABAJO INTROSPECTIVO Y PUESTA EN COMÚN.

Les damos un tiempo para que, con música relajante y colocadas en un espacio que quieran, hagan un trabajo introspectivo.

Les pedimos que piensen qué ha supuesto para ellos y ellas este proceso. Una vez lo tienen les pedimos que cojan un post-it y escriban una palabra o una frase que recoja esa emoción, esa experiencia, ese aprendizaje... y lo colocan pegado en el post-it de la primera sesión, donde pusieron su expectativa.

En el espacio van a haber tres papeles continuos largos, donde ponga; expectativa alta, expectativa media y expectativa baja, donde colocarán el post-it. Este post-it lo colocarán en la zona donde en este momento tenga su grado de satisfacción de cara al proyecto (alto, medio o bajo). De tal modo que igual una persona al principio había puesto su expectativa en baja y ahora su grado de satisfacción con respecto al proyecto es alto... o al revés.

Una vez que todas están colocadas. Van diciendo de una en una lo que tienen en el post-it. Cuál era su expectativa inicial, cuál es su grado de satisfacción al final, y qué frase o palabra han puesto en el post-it.

10
MINUTOS

¿QUÉ ME SOBRA Y QUÉ ME FALTA?

Se segregan los grupos. Chicos por un lado y chicas por el otro. Les decimos que hagan un ejercicio de sinceridad y piensen qué es lo que ahora les sobra y qué es lo que les falta para seguir haciendo este recorrido. Se pone en común.

20
MINUTOS

PICOTEO MUSICAL Y DEVOLUCIÓN DE LAS DINAMIZADORAS MEDIANTE VÍDEOS RESÚMENES.

Con una playlist feminista (creada por el alumnado o las personas dinamizadoras) y con algo de picoteo, terminamos todo el grupo comiendo algo, celebrando, haciéndonos fotos, bailes, etc. Durante el picoteo se buscará un momento para que las dinamizadoras proyecten (si se han ido realizando) los videos resumen de las sesiones de las chicas y de los chicos para hacer un pequeño recorrido del trabajo realizado

10
MINUTOS

¿ES O NO ES FEMINISTA ESTA FIESTA? Y DESPEDIDA.

Sacamos a modo pergamino aquel listado de cosas que pedíamos en la primera sesión en el grupo mixto...

¿Estamos cómodas? ¿Estamos seguras? Si es que sí, significaría que vamos en la dirección de construir un espacio feminista y de que esto sea una fiesta feminista. Si todavía faltan cosas, es porque faltan aspectos como se han comentado en los grupos...

Debe servir esta reflexión como despedida, con la consigna de que el camino no ha hecho más que empezar...

MATERIAL PARA LA SESIÓN

Post-its, papelógrafo, bolígrafos, rotuladores, proyector, altavoces, ordenador, playlist...

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- Previo a esta sesión: se puede proponer al alumnado empapelar el centro educativo con carteles de la fiesta feminista.
- Durante la última sesión se puede hacer una actividad parecida a la "asamblea feminista": Podemos volver a dividir los espacios y preguntar si son feministas, machistas o ni machistas ni feministas, y por qué.
- Intentar dar importancia a la evaluación final.
- Se puede pedir un espacio abierto para la celebración de la fiesta feminista.
- Importante organizar la recogida de los materiales, y que la despedida, tanto del alumnado como del centro educativo sea lo más adecuada posible.



7.2

SESIONES SEGREGADAS DE EMPODERAMIENTO FEMINISTA



SESIÓN 0 - SEGREGADA

PRESENTACIÓN Y CREACIÓN DE ESPACIO SEGURO

Objetivos

- Presentar el proyecto y explicar las normas básicas y el funcionamiento de las sesiones, así como las herramientas del proceso.
- Conocerse entre las integrantes del grupo, quienes son y sus gustos.
- Establecer las normas del grupo.

15
MINUTOS

DINÁMICA LA ORQUESTA:

Ponemos una música introspectiva para explicar la dinámica. Vamos a elaborar un instrumento con los materiales que hemos llevado para la sesión. Se les explica que el instrumento son ellas, que tienen que

5
MINUTOS

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN

Nos colocamos en círculo, damos la bienvenida al inicio del itinerario que tenemos entre manos y nos presentamos nombrándonos.

15
MINUTOS

DINÁMICA EXPLICATIVA DE HERRAMIENTAS DEL PROCESO:

Colocamos en medio del aula un diario y una basura o una caja reutilizada y les decimos que piensen qué creen que puede ser cada cosa.

Después de escuchar sus aportaciones les contamos ambas herramientas:

"El Diario del querer": Es el diario personal y privado que permitirá a cada participante ir recogiendo sus impresiones, pensamientos y sentires con relación al Itinerario y a todas aquellas cuestiones que considere. Esta herramienta será entregada a cada participante en la primera sesión de trabajo con el grupo de mujeres. Se animará a que lo personalicen y customicen de manera creativa y a que lo usen durante todo el itinerario, recogiendo en él todo lo que consideren. *Es importante que en todas las sesiones dejemos mínimo 5 minutos para que puedan hacer un proceso introspectivo y conectar con todo aquello positivo que han descubierto de ellas mismas o de sus compañeras.

*Según las características del grupo, propondremos que se lo puedan llevar a casa o las proponemos dejarlo en el lugar donde vamos a hacer las sesiones, en un espacio seguro (si es en el colegio, puede ser en la sala del profesorado...) para que no se les olvide traerlo, ya que es fundamental en el itinerario.

"El Bidón de la basura": En él arrojamos todo aquello de lo que nos queremos desprender porque nos pone trabas, nos resulta dañino, no nos aporta nada o nos produce malestar. Con ello también fabricaremos compost: estamos hechas de historias, más que de finales felices, por ello, debemos aprender también de lo que hay que reciclar o desprender.

*Es importante que sepan que pueden en cualquier momento de la sesión apuntar algo y tirarlo al bidón. No hace falta que esperen al final de la sesión para poder tirar en el bidón de la basura lo que quieran.

hacer un instrumento que las represente.

- Cómo sueno (mi tonalidad, como actúo...).
- Cómo soy (características físicas, sociales, emocionales...).
- Cambios de melodías (cuándo cambia mis actitudes y cómo son).
- Desafío cuando... (pensar en diferentes situaciones donde cambian de actitud, comportamiento y que representen cómo reaccionan).

Una vez que cada una ya tiene hecho su instrumento, lo presenta:

Le saca sonido y enseña cómo suena su instrumento al resto de las compañeras.

Cuando todas han presentado su instrumento posteriormente realizamos una melodía conjunta.

Les explicamos que en cada sesión vamos a coger cada instrumento y vamos a tocar cómo nos encontramos. También explicamos que vamos a utilizar en todas las sesiones tanto el diario del querer, como el bidón de la basura. Por lo tanto, les pedimos que cuiden tanto su diario, como el bidón.

El instrumento deberá guardarse y será utilizado desde entonces en todas las sesiones para introducir las mismas, es decir, cada sesión comenzará con una interpretación musical de la banda. Esto permitirá romper el hielo y reforzar la idea de que cada una de las participantes es un instrumento/persona única y que todas ellas, desde sus diferencias y diversidades, son una parte importante y necesaria de la misma orquesta/grupo.

CONSTRUIMOS UN ESPACIO SEGURO.

Vamos a crear pautas para la elaboración conjunta de normas, y lo hacemos en base a la dinámica anterior del instrumento.

1. Posición del instrumento en el grupo. ¿Cómo te sientes en el grupo con tu instrumento? ¿Te sitúas en el centro, en los márgenes...? ¿Cómo te sientes con el grupo? ¿Tienes más sonido o menos?...

2. En base a la reflexión de la armonía grupal, dado que entre todas construimos la canción... Para ello les pedimos que en un folio escriban:

- Algo que cada una aporta al grupo.
- Qué pido al grupo que aporte.
- Qué le pido a la dinamizadora.
- Qué me da miedo que ocurra en el grupo.

- Qué deseo que ocurra en el grupo.

Les pedimos que lo digan en alto y lo dejen en el centro del aula.

3. Con todo lo que dicen, construimos nuestro espacio seguro y explicamos que este espacio es de rigurosa privacidad, de cuidados, de no juzgar y de cuidarnos, dejando muy claro que lo que pasa en el grupo se queda en el grupo.

4. ¿Cómo estamos? Para terminar, hacemos una rondita para que nos digan qué tal estamos y les pedimos que escriban en el diario. Les proponemos si quieren tirar algo que ahora es el momento (si antes no han tirado nada) y les pedimos que de alguna forma plasmen todo lo aprendido hoy... Puede ser de diferentes maneras, grabarlas, pintar, una palabra..., y con esto cerramos la sesión.

*Con todo lo que hayan escrito en los folios, escribimos en una cartulina grande su "receta" o simplemente "su espacio seguro", con todas las características que tiene que tener y lo conservamos durante todas las sesiones para que tengan en cuenta los comportamientos y actitudes que tienen que tener o que aspectos tienen que desarrollar para que todas se sientan a gusto y en confianza.

MATERIAL PARA LA SESIÓN

Materiales reciclados para hacer el instrumento (botes de Colacao, rollos papel, tetrabrik, yogures...), gomas, lana, cuerda, pita, revistas, pegamento, tijeras, rotuladores, globos, arroz, papel estraza. El diario del querer (la libreta, el cuadernillo) y la basura, el bidón, la caja reciclada.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Es muy importante que en la primera sesión se lo pasen como nunca, nos centremos mucho en crear buen ambiente, que se diviertan y sientan que ese es su espacio. La actitud debe ser de respeto a cualquier aportación que hagan, sin reformular en exceso e incluyéndola tal cual la hacen para que vean que se toma en serio todo lo que aporten.

SESIÓN 2 - SEGREGADA

YO

Palabras clave

Biografía de saberes, aprendizajes, grupo espacios, interdependencia, mapas personales.

Conceptos clave

- **Yo en el grupo.**
- **Ecosistemas del grupo.**
- **Aprendizajes individuales y colectivos.**
- **El grupo como espacio de apoyo..**

Objetivos

- **Reflexionar acerca de los saberes y los conocimientos individuales y colectivos, individuales y grupales.**
- **Indagar sobre el tipo de espacios y grupo donde nos sentimos cómodas: rodeadas de qué personas, de qué otros ecosistemas, de qué características...**
- **Identificar habilidades, aprendizajes en el grupo.**

BIENVENIDA

Preguntar cómo estamos.

Si hicimos sesión 0, trabajamos con los instrumentos de la sesión 0, "cómo sonamos hoy", para hacer una melodía conjunta. Recordamos las herramientas que tenemos (bidón de la basura, diario del querer).

*Para ahorrar tiempo, intentamos tener los instrumentos donde se sienta cada una o en el círculo, para que así cuando entren en la sala vayan directamente a donde su instrumento.

También llevamos la cartulina o papel estraza donde quedaron plasmadas las características que componían su espacio seguro y hacemos un pequeño recordatorio de estas "normas".

OPCIÓN A: FESTIVAL DE TALENTOS:

Vamos a hacer un festival de talentos con todas las mujeres del grupo. Se les pide que expresen sus talentos propios en un cartel o foto.

Cuando terminan, les decimos que se levanten, se suban a la silla (si es posible) y que presenten su talento. El resto, como si fuesen fans tienen que animarla y aplaudirla muchísimo, poniendo en valor ese talento que ha enseñado al grupo. Para que quede un festival de talentos bonito y diverso, estaría bien poder llevar pinturillas para que puedan colorear sus tesoros y aprendizajes. La sesión puede simplificarse o alargarse dependiendo del tiempo y la disponibilidad de las participantes.

Para trabajar el auto concepto y la autoestima positiva recalcamos estos dos conceptos de manera positiva que ayuden a que las mujeres entiendan las mejoras que consiguen, poniendo en valor tanto sus propios saberes como sus talentos:

Saberes adquiridos a lo largo de tu vida y que son infravalorados. Entender que no hay saberes de primer orden y de segundo orden. Las mujeres a lo largo de la vida hemos ido adquiriendo una serie de valores que han sido relegados a segundo orden. Es importante reconocer que los saberes basados en las experiencias son saberes valiosos y de primer orden.

Talento: reconocer que todas las personas tenemos un talento que es nuestro y que por eso nos hace especiales. Reconocer aquellos talentos que son el poder que cada una tenemos. Talentos puede haber de muchos tipos, (saber escuchar, tejer puentes, bailar, construir, escribir...) Es importante reconocerlos para seguir trabajándolos.

5
MINUTOS

OPCIÓN B: FESTIVAL FLORAL.

El tiesto de los saberes: Vamos a decorar un tiesto y escribir los saberes propios de manera circular, sembrar y cuidar. Desde la premisa: Estos saberes que he pintado en el tiesto... ¿En qué me sirve ahora para mi vida?, ¿Qué le puede servir al grupo mi saber? Para ello haremos un repaso de los elementos naturales, para saber con cuales conectan más:

- Agua: los afectos, dar un lugar a las emociones y aprender a gestionarlas, conectar con lo que sentimos, respeto, cuidarse, equilibrio... cuidadoras, cariñosas, emocionales, sostener, dar amor, estar atentas a las necesidades del grupo...
- Tierra: la realidad, partir de lo real, de la experiencia, de la vivencia, no de la suposición, vivencias, posibilidades, lo que piso, lo que le da consistencia a lo que hago, críticas, que pisan la realidad, lo material, planificar, organizativas...
- Aire: los sueños, la posibilidad de construir y crear, los proyectos, dinamismo, la imaginación, la flexibilidad, fluir, movimiento, expandir, contagian, proyectar los ideales de grupo, idealistas.
- Luz: la creatividad, imaginativa, lide razgo, tirar del grupo, da fuerza al grupo, que da chute, energía...

Una vez que tienen escrito todo, les damos unas semillas, todas juntas, cada una en su maceta, plantan la semilla y les pedimos que, durante el itinerario, cuiden la planta.

*En el caso de querer realizar esta dinámica, es importante que les demos semillas de temporada y del terreno en el que habitamos, para así poner en práctica el ecofeminismo. Este ejemplo puede servirnos para comenzar a hablar sobre este tema.

*Preguntas motivadoras para el Festival de talentos o el Festival Floral. Cuando terminan de decorar su tiesto o de presentar sus talentos, hacemos una reflexión de cierre con las siguientes preguntas:

- ¿Con qué talento, elemento y saber has empaticado?
- ¿Con cuál de todos tus talentos, o saberes, elementos... te sentiste más cómoda?
- ¿Con qué talento, saber, elemento... sientes malestar?
- ¿Qué saberes, talentos, hemos descubierto que tenemos en el grupo?
- ¿Nos falta algún saber, elemento o talento en el grupo?
- ¿Qué saber, elemento, talento... tenemos que cuidar mejor?

20
MINUTOS

LA BÚSQUEDA DE LOS TESOROS

De manera individual, ponemos música tranquila y les pedimos que creen un mapa personal de tesoros y aprendizajes desde la infancia. A continuación, se comparte en pequeños grupos. Cada mapa es único e irreemplazable por lo tanto cada una hace el mapa como ella quiere. Si el grupo es pequeño, pueden compartirlo todas juntas.

5
MINUTOS

ACTIVIDAD: EL DIARIO DEL QUERER:

Les pedimos que saquen su diario del querer y que escriban en él. Recordamos también el bidón de la basura.

Una vez que han escrito con música tranquila de fondo, les proponemos grabar lo aprendido en la sesión.

5
MINUTOS

VÍDEO RESUMEN:

Una vez que han escrito con música tranquila de fondo, les damos la posibilidad de grabarlas, o de recoger a través de alguna otra fórmula lo aprendido en el día de hoy.

MATERIAL PARA LA SESIÓN

Tiesto, tierra, semillas, cámara, rotulador para tiesto, folios, rotuladores, tijeras, pegamento... Cartulinas, rotuladores, cámara de video, tijeras, música y altavoces, ppt. con los distintos elementos.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Es importante que siendo la segunda vez que estamos con el grupo, no obliguemos a nadie a expresarse, aunque intentamos animar a que todas al menos conecten con su emoción y digan, aunque sea una palabra. El uso de la palabra o el no uso es algo que trabajaremos más adelante, pero ser conscientes del poder que conlleva la palabra es clave en el proceso de empoderamiento.

Para conseguir un ambiente relajado y ya encaminado al cierre, ponemos música tranquila que favorezca la introspección y el análisis de una misma. Al ser la primera o segunda vez, repasamos el objetivo que está detrás del diario y animamos a las que vemos con resistencias a que busquen e indaguen en todo aquello que han descubierto positivo en esta sesión.

SESIÓN 3 - SEGREGADA

EL GRUPO

Palabras clave

Cuerpo-Territorios, grupo, gusto, deseos, placer, paisaje, emociones.

Conceptos clave

- *Mirada apreciativa con el territorio.*
- *Interdependencia y ecodependencia.*
- *Sistema sexo-género.*
- *Transformación de los deseos.*

Objetivos

- *Descubrir quiénes somos y cómo nos miramos.*
- *Expresar sentimientos y deseos.*
- *Conocer mejor a mis compañeras grupo.*
- *Descubrir quiénes somos y cómo nos miramos.*
- *Transformación de las diferencias del sistema sexo-género en el gusto-deseo-placer. «Ser lo que se desea ser».*
- *Politizar nuestras emociones.*
- *Ubicarnos en cómo y dónde habitamos y cómo los proyectamos en nuestros cuerpos.*

5
MINUTOS

BIENVENIDA

Preguntar cómo estamos.

Si hicimos sesión 0, trabajamos con los instrumentos de la sesión 0, "cómo sonamos hoy", para hacer una melodía conjunta. Recordamos las herramientas que tenemos (bidón de la basura, diario del querer).

* Para ahorrar tiempo, intentamos tener los instrumentos donde se sienta cada una o en el círculo, para que así cuando entren en la sala vayan directamente a donde su instrumento.

También llevamos la cartulina o papel estraza donde quedaron plasmadas las características que componían su espacio seguro y hacemos un pequeño recordatorio de estas "normas".

15
MINUTOS

ACTIVIDAD: MI MUÑECA DE TRAPO

Me gusta de mí, me disgusta de mí/ Me gusta de la gente cercana, me disgusta de gente cercana.

1º Cada una de las participantes realiza su muñeca creativa. La muñeca simboliza cómo se ven ellas. Tendrán en cuenta las siguientes preguntas a la hora de construirlas:

- ¿Cómo se llama?
- ¿Qué le gusta hacer?
- Dónde se siente más a gusto?
- ¿Cómo es el sitio donde vive?
- ¿Qué cosas no le gustan?

Una vez terminado el ejercicio individual se presenta la muñeca de manera individual o por pequeños grupos.

15
MINUTOS

ACTIVIDAD: ENTORNO-TERRITORIO DE LAS MUÑECAS: PRESENTACIÓN DE LA MUÑECA EN SOCIEDAD.

Cada una dibuja en un A3 un sitio o varios sitios donde suele estar su muñeca, después, en el mismo folio, irán escribiendo algunas de las preguntas que posteriormente contarán al resto.

Les pedimos que vayan situando en los espacios donde están y que intenten unir estas características con el territorio o los territorios que habitan. Preguntas motivadoras para situar "la muñeca" en el territorio que habitan o que les gustaría habitar.

- ¿Dónde está?
- ¿Por dónde se mueve?
- ¿Dónde va que no le gusta?
- ¿Dónde le gustaría ir?
- ¿Qué cosas hace por agradar a los demás?
- ¿Qué cosas deja de hacer por agradar a los demás?
- ¿Qué le gusta hacer y no hace?
- ¿Dónde invierte más su tiempo?
- ¿Dónde le gustaría invertir su tiempo?

- ¿Qué deseos tiene la muñeca?
- ¿Qué placeres le gusta tener y cuáles les gustaría tener?
- ¿Tu muñeca hace lo que desea siempre?
- ¿Qué pasaría si...? qué le gustaría contarle al mundo?

Una vez que terminan, comentan estas características que han desarrollado de su muñeca. Según el número del grupo, la confianza que tengan entre ellas, y el tiempo de duración que nos quede de la sesión, lo comentan en grupo grande o pequeños grupos.

*Para la presentación de la muñeca tendremos en cuenta el tamaño del grupo, asegurándonos de que todas participan y hacen la exposición de su muñeca.

Además de las preguntas que les lanzamos, proponemos lanzar otras para ayudarlas en el diseño de su muñeca.

Preguntas inspiradoras que nos ayudan a profundizar en la reflexión con el grupo:

- ¿Qué cosas piensas que le influyen a la forma de ser de tu muñeca? ¿Cómo se llama? ¿Dónde está más a gusto? ¿Cuál es el mapa en el que se mueve?
- ¿Hasta qué punto los gustos son elegidos o vienen determinados por el contexto?

Se pueden llevar su muñeca a casa, podrán ir cambiándose de vestimenta y accesorios según sus gustos y deseos.

10
MINUTOS

ACTIVIDAD: ¿CÓMO ESTAMOS?

Para terminar, hacemos una rondita para que nos digan qué tal están y nos cuenten la emoción que han experimentado hoy en la sesión.

5
MINUTOS

ACTIVIDAD: EL DIARIO DEL QUERER Y EL BIDÓN DE LA BASURA.

En esta sesión se les puede sugerir que escriban en torno a gustos, deseos y placeres con los que han conectado durante las dinámicas. También les recordamos el bidón de la basura.

5
MINUTOS

VÍDEO RESUMEN

Una vez que han escrito con música tranquila de fondo, les damos la posibilidad de grabarlas, o de recoger a través de alguna otra fórmula lo aprendido en el día de hoy.

MATERIAL PARA LA SESIÓN

Hilos, lanas, telas, calcetines, pelotas de pin pin, botones, cartones, gomaeva, cajas de huevos, tapones, rotuladores, tijeras, cartulinas, folios, pegamento, folios, Post-its celo.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Reflexiones que podemos ir incorporando en el grupo:

1. Cómo el deseo y el placer están construidos desde la heteronormatividad y el sistema de división sexo/género.
2. El territorio es mi cuerpo y mi cuerpo es el territorio. Poner el cuerpo en el centro. Le escuchamos y lo sentimos. Escuchar nuestro territorio y sentir el lugar que habitamos es muy importante porque dependemos de él para vivir. La importancia de entenderlo con sus miedos, angustias y felicidades.

• Heteronorma: La heteronormatividad se refiere al régimen social, político y económico impuesto por el patriarcado, extendiéndose tanto dentro del ámbito público como del privado. Según este régimen, la única forma aceptable y normal de expresión de los deseos sexuales y afectivos, así como de la propia identidad, es la heterosexualidad, la cual presupone que lo masculino y lo femenino son substancialmente complementarios en lo que respecta al deseo. (<https://diccionario.cear-euskadi.org/heteronormatividad/>)

• Sistema sexo/género: El sistema sexo género fue utilizado primera vez por Gayle Rubin "es un conjunto de acuerdos por el cual la sociedad transforma la sexualidad biológica en productos de la actividad humana y en las cuales estas necesidades sexuales transformadas, son satisfechas" (Rubin, 1996: 44) Es una categoría de análisis y es una estructura que nos atraviesa totalmente a hombres y mujeres, ya que nos divide en dos conjuntos a los que se les acuña diferentes categorías, habilidades, definiciones dicotómicas, para así desempeñar diferentes actividades, habilidades en la esfera social. Monique Wittig en su libro The straight mind (1980) define sexo y género como construcciones sociales y considera las actividades asociadas a lo femenino, la reproducción, el matrimonio y el cuidado de los hijos, como elementos coercitivos que condicionan socialmente a las mujeres. La heterosexualidad es un dictamen institucionalizado en el matrimonio y útil al sistema de producción capitalista. Para Wittig el género no es una identidad natural, sino una categoría política que surge en el marco de un discurso heterocentrado.

• El territorio no es solo el espacio físico en el que habitamos. El territorio es el espacio donde nos relacionamos con las personas y con el ecosistema del que somos parte (animales, plantas, agua, aire, rocas, tierras...). El territorio es también la historia y la memoria de un pueblo y forma parte de la cosmovisión del mismo. En el territorio construimos, somos sujetas individuales y colectivas; Reconocer nuestros territorios como parte de nuestra vida.

• Cuerpo como territorio. Los movimientos feministas han construido un nuevo imaginario político y de lucha. Centrado en el cuerpo de las mujeres como primer territorio a defender. El cuerpo se convierte en la primera frontera, el lugar desde donde —primero de forma individual y después colectiva— se defiende lo más sagrado, la vida propia y la comunitaria, los saberes, la identidad, la memoria.

SESIÓN 4 - SEGREGADA

CUIDADOS

Palabras clave

Cuerpo, culpa, salud, sexualidad, disfrute, derecho a la fragilidad, capital, vida..

Conceptos clave

- *Sistema de cuidados.*
- *Vida en el centro.*
- *Sostenibilidad de la vida.*
- *Interdependencia- Ecodependencia.*
- *Sistema productivo reproductivo..*

Objetivos

- *Conectar con nuestros cuidados.*
- *Asociar el cuidado mutuo con el cuidado del mundo.*
- *Reconocer los espacios donde nos cuidamos y cuidamos a las otras.*
- *Desaprender la culpa del auto-cuidado.*
- *Reconocer nuestros espacios individuales y colectivos de cuidado elaborando estrategias de sostenimiento de los mismos.*
- *Poner en el centro los afectos y el cuidado como práctica cotidiana.*

BIENVENIDA

Preguntar cómo estamos.

Si hicimos sesión 0, trabajamos con los instrumentos de la sesión 0 "cómo sonamos hoy", para hacer una melodía conjunta. Recordamos las herramientas que tenemos (bidón de la basura, diario del querer).

*Para ahorrar tiempo, intentamos tener los instrumentos donde se sienta cada una o en el círculo, para que así cuando entren en la sala vayan directamente a donde su instrumento. También llevamos la cartulina o papel estraza donde quedaron plasmadas las características que componían su espacio seguro y hacemos un pequeño recordatorio de estas "normas".

DINÁMICA DE LOS DESMAYOS

Utilizamos alguna música de ritmo más bien alegre, se asigna un número a cada persona y se les invita a caminar por el espacio moviéndose al ritmo de la música. Cuando la persona facilitadora diga uno de los números, la persona que tenga el numero deberá fingir un desmayo. El resto del grupo deberá reaccionar al mismo, bien apoyándola, o bien, haciendo una postura corporal acorde en foto fija.

REFLEXIÓN EN PEQUEÑOS GRUPOS:

A cada grupo le damos la misma batería de preguntas motivadoras para que compartan su percepción acerca de los cuidados.

- ¿Cómo te sitúas para que te cuiden?
- ¿Cómo expresas tu necesidad?
- ¿En qué situaciones pides más / menos?
- ¿En qué situaciones te gustaría ser recogida?
- ¿En qué situaciones te gustaría acoger?
- ¿En qué situaciones te resulta más fácil pedir / no pedir?
- ¿Con quién? ¿Cómo te sientes cuando te acogen?
- ¿Cómo te sientes cuando tú cuidas?
- ¿Te sientes mejor cuidando o cuando te cuidan?
- ¿Qué situaciones son más comunes que tú cudes o que te cuiden?
- ¿Qué es importante para ti, para sentirte cuidada?

Una vez pasan 15 minutos, pedimos que una representante del grupo cuente lo que han hablado en cada grupo.

(1*) Más preguntas inspiradoras si hay tiempo.

ACTIVIDAD: SOBRE CUIDADOS Y MUJERES. LA RED QUE SOSTIENE LOS CUIDADOS.

Tenemos una tela de Araña (una red) tejida previamente con la lana que apoyamos en el suelo, en el medio del



aula o el espacio donde están ellas.

*La telaraña la hacemos nosotras para que cuando entren la vean en el suelo colocada.

Una vez que las enseñamos la tela de Araña les preguntamos: ¿qué necesitáis en vuestros espacios, en los que habitáis, para que en estos se puedan poner la vida en el centro (2*)?

Este es un concepto al que seguramente no estén acostumbradas a escuchar, por lo que explicaremos bien lo que significa antes de pedirles que desarrollen la dinámica.

Una vez les explicamos el concepto, les pedimos que vayan poniendo papeles y sobre la red, cada idea en un papel diferente.

- Papeles que tengan que ver con las cargas productivas en bolas de papeles más grandes, (aquellas relacionadas con mantener la actividad productiva/ trabajo / aprendizaje para el trabajo; aquellas que tienen como objetivo conseguir un producto).

- Papeles que tengan que ver con las cargas reproductivas en bolas de papel más pequeñas, (aquellas relacionadas con el mantenimiento de la vida, esencialmente todos los cuidados: con las personas dependientes, con personas mayores y con el autocuidado)

Una vez finalizamos observamos juntas la red: cuantificamos las bolas grandes y pequeñas, y vamos abriendo y comentando lo escrito.

Las distintas ideas se van apuntando en un rotafolio de manera ordenada (productivo/reproductivo).

Preguntas motivadoras:

- ¿Qué es lo que sostiene la vida?
- ¿Qué es necesario para vivir vidas que merezcan la pena ser vividas?
- De todos estos elementos... ¿cuáles son indispensables para poner la vida en el centro?
- ¿Qué pasa si la red está compuesta por tanto peso?

ACTIVIDAD: ¿CÓMO ESTAMOS?

Para terminar, hacemos una rondita para que nos digan qué tal están y nos cuenten la emoción que han experimentado hoy en la sesión.

ACTIVIDAD: EL DIARIO DEL QUERER Y EL BIDÓN DE LA BASURA.

Pueden escribir aspectos relacionados con las temáticas trabajadas durante la sesión. También les recordamos el bidón de la basura.

VÍDEO RESUMEN

Una vez que han escrito con música tranquila de fondo, les damos la posibilidad de grabarlas, o de recoger a través de alguna otra fórmula lo aprendido en el día de hoy.

MATERIAL PARA LA SESIÓN

Cartulinas para las categorías, papel, rotuladores, música para caminar, lanas para construir la araña, folio, rotafolio o pizarra, post-its.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Preguntas inspiradoras para la reflexión en caso de que dé tiempo antes de pasar a la siguiente dinámica:

- ¿Qué pautas comunes vemos?
- ¿Dónde coincidimos en los cuidados?

De ahí van a ir saliendo los mandatos de género.

Ejemplos: ser para otros, cuidados de los demás, miedo a la soledad, maternidad, ser bella para los otros, dependencia, exigencia, límite entre responsabilidad / exigencia desde el rol de género (cuidas por obligación). Servicio. ¿Qué pasa cuando no haces esto? (Culpa, exigencia...), ¿quién me cuida?, ¿cómo me cuido?

Ideas clave que pueden salir o la persona dinamizadora puede ir lanzando para que vayan reflexionando: ¿Cómo hacemos justicia en la cotidianidad?

*Prioridades sobre espacios de cuidados / autocuidados.

*Todo es más importante que tú: tus amigas, tu familia, tus estudios... "Hacer nada o descansar" es lo último que puedes hacer después de hacer tus "obligaciones". Explicar el concepto de "la vida en el centro" o "vidas que merezcan la pena ser vividas". Aportar fichas de conceptos.

La vida en el centro: Según Yayo Herrero, antropóloga y notable activista ecofeminista, "Poner la vida en el centro es construir políticas, culturas, economías y comunidades que tengan como prioridad garantizar una vida decente, una vida que merezca la pena vivirse para el conjunto de las personas. Poner la vida en el centro es garantizar que construimos comunidades en donde nadie tiene miedo al futuro, en donde nadie sufre pensando en que es lo que le va a pasar mañana".

Como dice Yayo Herrero, "poner la vida en el centro supone cambiar de prisma y nos da unas pistas de dónde tenemos que generar cambios: Supone recuperar las percepciones, el sentimiento de ecodependencia e interdependencia como señas de identidad de las personas, de lo humano y derruir los ídolos del progreso ligado al crecimiento. Es la conciencia de ser vida, en nuestro caso animal para poder repensar el mundo en

valor ecológica. Poner la vida en el centro supone entender, valorar y querer las diferentes formas de vida y reconocernos como partes de una red formada por la tierra, agua, plantas, animales y aire... Es ser conscientes del nacimiento, del crecimiento y de la misma muerte. Es aprender a respetar los animales no humanos y reconocernos parecidos y también diferentes a ellos, sin destruirlos. Poner la vida en el centro supone poner en valor la diversidad, vivir la sexualidad o el deseo de formas distintas y contemplar formas distintas de organización. La vida no es una sino muchas, por lo tanto, TODAS las vidas tienen que valer la pena vivirlas". Conceptos desarrollados en el libro "la vida en el centro, voces y relatos ecofeministas" de Yayo Herrero, Marta Pascual y María González Reyes.

Vidas que merezcan la pena ser vividas; por Amaia Pérez Orozco en el periódico digital: "En primer lugar hay que reconocer que la vida es vulnerable y precaria, que hay que cuidarla; pero también, dejar de pensar que solas podemos hacerlo, ya que siempre estamos en relaciones de interdependencia con el resto. Para ello es fundamental combinar esa idea de la interdependencia con la de autonomía, porque las mujeres a lo largo de la historia no han tenido autonomía, dando siempre su propia vida por el bienestar ajeno. Otra idea clave es que la vida que merece la pena ser vivida tiene que respetar siempre dos principios éticos irrenunciables. El primero es la universalidad ya que no se trata lo que yo individualmente entiendo por "vida que merece la pena ser vivida" sino que es algo colectivo, como la vida a la que vamos a responder y responsabilizarnos, es decir, tiene que ser para todos y todas y no podría, por ejemplo, ser el buen vivir de unas personas a costa del mal vivir de otras. El segundo principio es la singularidad ya que la vida es una experiencia individual y también hay que respetar las diferencias de cada quien. Es reconocer la diversidad, posibilitarla y vivirla, no negarla."

Concepto: Sostenibilidad de la vida. Colocar la sostenibilidad de la vida en el centro de las políticas y de nuestro sistema de organización, sustituyendo al actual modelo, que coloca el capital y el beneficio económico en el centro. Algunas autoras y algunas investigaciones ya no hablan de sostener, ya que el planeta que nos encontramos hoy en día es insostenible, por lo tanto, las personas tenemos la responsabilidad política y estratégica, además de práctica de pasar a regenerar la vida.

SESIÓN 6 - SEGREGADA

5
MINUTOS

AMOR

- **Fusión**
- **Separación**

Palabras clave

Afectos, expectativas, interdependencia, soledad, creencias, felicidad, responsabilidad, riendas, vida, autoafirmación, diversidad, amor romántico.

Conceptos clave

- **Vínculo.**
- **Interdependencia.**
- **Violencias.**
- **Heteronormatividad.**
- **Relaciones de amor tóxicas.**

Objetivos

- **Tomar conciencia de las creencias relacionadas con nuestro modelo de amor y relaciones de pareja.**
- **Conocer los mitos relacionados con nuestro modelo de amor romántico.**
- **Cuestionar el modelo de amor basado en la dependencia.**
- **Promover la puesta en marcha de diversos modelos de amores.**

15
MINUTOS

BIENVENIDA

Preguntar cómo estamos.

Si hicimos sesión 0, trabajamos con los instrumentos de la sesión 0 "cómo sonamos hoy", para hacer una melodía conjunta. Recordamos las herramientas que tenemos (bidón de la basura, diario del querer).

* Para ahorrar tiempo, intentamos tener los instrumentos donde se sienta cada una o en el círculo, para que así cuando entren en la sala vayan directamente a donde su instrumento.

También llevamos la cartulina o papel estraza donde quedaron plasmadas las características que componían su espacio seguro y hacemos un pequeño recordatorio de estas "normas".

ACTIVIDAD: "MI CUENTO SOBRE EL AMOR".

Les pedimos que redacten un cuento sobre una historia de amor. Insistimos que tiene que ser la mejor historia de amor nunca escrita.

* Cada una tiene un rato para hacer un cuento y luego les pedimos que lo lean.

Vamos anotando situaciones de amor comunes que van saliendo, también extraordinarias, personajes que van apareciendo, finales, trama, etc. y lo conectamos con los tipos de relaciones.

Aspectos para el análisis que van a ir saliendo con las historias de amor: Cuando van saliendo estos aspectos los escribimos en la pizarra o papel continuo. Una vez que todas las historias se leen, comentamos cada característica de los mitos y violencias que contiene el amor romántico y son ellas mismas las que van dando ejemplos y desarrollando cada mito con nuestro acompañamiento.

- Mito de la "media naranja"
- Mito del emparejamiento o de la pareja
- Mito de la exclusividad
- Mito de la fidelidad
- Mitos de los celos
- Mito de la equivalencia
- Mito de la omnipotencia

15
MINUTOS

ACTIVIDAD: BARÓMETRO DE VALORES

Se van diciendo las frases y se van situando del 1 al 10 en un termómetro marcado en el suelo. Siendo el 1 el valor más bajo y el 10 el más alto. De cada frase se establece una conversación sobre aquellas cuestiones que vayan

surgiendo.

- ¿Ser feliz es mi responsabilidad?
- ¿Hago lo que sea por hacerte feliz?
- ¿Tengo todo el derecho a ser feliz caiga quien caiga?
- ¿No me merezco ser feliz?
- ¿Necesito otra persona u otras personas me hagan feliz?
- ¿Mi felicidad depende de estar en una relación con otra persona?

Una vez que pasamos por todas esas frases, y van dando sus argumentos, sacamos como grupo diferentes conclusiones acerca del amor y de los tipos de relaciones. *Si hay alguna postura muy enfrentada, se les recuerda que solo necesitamos que comparten su opinión y no convencer a nadie de otra cosa. Se trata de redistribuir la palabra, para que el debate no se acapare por las mismas personas.

Además, hablamos de un concepto importante a resaltar: LA FELICIDAD.

Este concepto está muy unido con el empoderamiento. Ser feliz entonces es la autonomía para hacer y decidir sobre nosotras. La felicidad está ligada a tener unas condiciones de vida digna y tener oportunidades para que las mujeres se puedan desarrollar. Tener recursos y derechos nos da libertad para ser felices.

Las herramientas dependerán de las estrategias que cada una de las mujeres puedan desarrollar sus propias estrategias para ser felices.

ACTIVIDAD: MASAJEÁNDONOS.

10 MINUTOS

Masajes con nosotras. Cada una de las personas que asisten estarán tumbadas de forma individual y procederemos a ir pautando un masaje que se darán cada una a sí mismas. Una vez que hacen su masaje, les preguntamos qué tal, qué han sentido, si les ha costado, si han descubierto algo de su propio placer y gusto...

Primeras pautas para auto masaje:

1. Desliza tu mano o dedos sobre tu piel de forma suave.
2. Presionar los brazos de una forma breve.
3. Activa tu energía dándote pequeños golpes sobre tu cuerpo con cuidado
4. Masajéate la nuca y haz círculos con tu cabeza.

Automasajes para la cabeza: Coloca los pulgares detrás de las orejas y distribuye los dedos por la parte superior de tu cabeza. Mueve el cuero cabelludo hacia atrás y ligeramente adelante, haciendo círculos con los dedos. Posteriormente haz lo mismo con el cutis, baja por el cuello, realiza movimientos de masaje con los dedos por el escote sin ejercer presión.

En el cuello sigue con los movimientos hacia arriba con

las yemas de los dedos, las palmas de tus manos o los nudillos.

Desliza los dedos sobre tu rostro, siempre hacia arriba. Puedes usar movimientos rectos o circulares. Busca el centro de la frente y con la palma de tus manos, masajea hacia fuera, en dirección hacia las sienes.

Masajea alrededor de los ojos, siguiendo su contorno, da golpes pequeños y ligeros con las yemas de los dedos, en el hueso de la fosa orbital.

Haz círculos hacia arriba con tus yemas a ambos lados de la nariz. Ejerce con tus manos una pequeña presión sobre tu frente.

Masajes como autoplacer: como forma de conectar con una misma, con buscar aquellas cosas que erotizan nuestros cuerpos, con reivindicar el autoplacer como búsqueda de una misma.

ACTIVIDAD: ¿CÓMO ESTAMOS?

5 MINUTOS

Para terminar, hacemos una rondita para que nos digan qué tal estamos y nos cuenten la emoción que han experimentado hoy en la sesión.

ACTIVIDAD: EL DIARIO DEL QUERER Y EL BIDÓN DE LA BASURA.

5 MINUTOS

Pueden escribir qué les han sugerido las actividades realizadas en esta sesión, y reflexionar sobre los aspectos de los que quieren desprenderte.

VÍDEO RESUMEN

Una vez que han escrito con música tranquila de fondo, les damos la posibilidad de grabarlas, o de recoger a través de alguna otra fórmula lo aprendido en el día de hoy.

MATERIAL PARA LA SESIÓN

Música, bolígrafos, papel, cinta de embalar.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Características del amor romántico:

- Idealización de la otra persona.
- Entrega total a la otra persona.
- Amor como elemento central de la existencia.
- Justificación de todo por amor.
- Vinculación entre amor y sexo o práctica sexual.
- Exclusividad en las relaciones sexuales.

- Deseo de presencia constante. Querer estar todo el rato con la otra persona.

- El amor como triunfante ante cualquier tipo de adversidad.

- Creencia en la normatividad de la heterosexualidad. Creer que lo "normal" es ser heterosexual y que la gente lo sea.

- Considerar los celos como muestra de amor.

- Creer que el amor es incontrolable y que es impulsivo.

*Como podemos observar estas características en las que se basa el amor romántico generan violencia, están basadas en la opresión y en el sistema patriarcal dominador.

Mitos del amor romántico en "Recursos para preparar la sesión"



SESIÓN 7 - SEGREGADA

VIOLENCIAS

- **Dicotomía**
- **Dependencia**
- **Interdependencia**

Palabras clave

Cuerpos, vulnerabilidad, violencias cotidianas, cuerpos- territorio, violencias, violencias cotidianas, estereotipos, machismos, roles.

Conceptos clave

- **Ciclo de la violencia.**
- **Personal-político.**
- **Heteropatriarcado.**
- **Cuerpo como territorio de conquista.**
- **Indicadores de violencia.**
- **Iceberg de la violencia.**

Objetivos

- **Analizar las diferentes violencias machistas que les rodean.**
- **Sentir el cuerpo como territorio donde habitan las violencias.**
- **Desarrollar estrategias individuales y colectivas de respuesta ante las diferentes violencias.**

BIENVENIDA

Preguntar cómo estamos.

Si hicimos sesión 0, trabajamos con los instrumentos de la sesión 0 "cómo sonamos hoy", para hacer una melodía conjunta. Recordamos las herramientas que tenemos (bidón de la basura, diario del querer).

*Para ahorrar tiempo, intentamos tener los instrumentos donde se sienta cada una o en el círculo, para que así cuando entren en la sala vayan directamente a donde su instrumento.

También llevamos la cartulina o papel estraza donde quedaron plasmadas las características que componían su espacio seguro y hacemos un pequeño recordatorio de estas "normas".

ACTIVIDAD: GLOBOBINGO DE LAS VIOLENCIAS.

Les damos la ficha: Globobingo de las Violencias, (anexo 8) donde aparecen diferentes violencias. Preguntándose entre ellas, tendrán que llenar las violencias que han ido sufriendo a través de diversas frases. En uno de los cuadrados hay escrito... "como soy mujer sufro..." en esa casilla cada una tiene que poner una violencia machista que ha sufrido o vivido. La primera que termine gritará: ¡BINGO!

Una vez hacemos esta dinámica, les enseñamos la imagen del ciclo de la violencia, la parábola de la rana, y la escalera de la violencia de género junto con el iceberg de la violencia y les explicamos lo que significan. *Anexos 9, 10, 11 y 12.*

ACTIVIDAD: ESTATUAS ESPEJOS:

Les pedimos que se pongan en parejas. La persona dinamizadora irá nombrando diferentes tipos de violencias (física, sexual, simbólica, laboral, comunitaria, económica con ejemplos cercanos a su realidad. Primero una y luego otra, (como pareja) irá adoptando diversas posturas en función de diversas violencias que vayamos nombrando y la otra persona, su compañera, será nuestro espejo, es decir, verá cual es la postura que ha puesto e intentará poder ayudar a esa persona a adoptar una postura más liberadora, que la pueda ayudar a responder a la violencia.

Cuando terminemos, les preguntamos cómo se han sentido.

Si agradecen o no que su pareja las haya ayudado, si han sentido que han empatizado...etc.

Listado de tipos de violencias: Anexo 27

5
MINUTOS

10
MINUTOS

15
MINUTOS

5
MINUTOS

5
MINUTOS

5
MINUTOS

5
MINUTOS

5
MINUTOS

ACTIVIDAD: SACUDIENDO NUESTRAS VIOLENCIAS:

Si es posible cada una elige una frase una canción que la libere de sus violencias y las gritaremos todas a la vez. Para ello, les damos un tiempo para que piensen un poco en esa canción o frase, la escriban en un papel...

*Es importante tener un móvil con altavoz donde se escuche bien la canción o tener un portátil con internet para buscar al momento de manera rápida la canción que consensue el grupo.

ACTIVIDAD: BAILELOCA

Liberando el cuerpo. Todas juntas, con posturas corporales que las liberen y con la canción y frases que han dicho... ponemos música que las libere de las violencias machistas y bailamos todas juntas. Cada una haciendo la postura con la que se sientan a gusto y las ayude a liberarse.

ACTIVIDAD: ¿CÓMO ESTAMOS?

Para terminar, hacemos una rondita para que nos digan que tal estamos y nos cuenten la emoción que han experimentado hoy en la sesión.

ACTIVIDAD: EL DIARIO DEL QUERER Y EL BIDÓN DE LA BASURA.

Pueden escribir qué les han sugerido las actividades realizadas en esta sesión, y reflexionar sobre los aspectos de los que quieren desprenderse.

VÍDEO RESUMEN

Una vez que han escrito con música tranquila de fondo, les damos la posibilidad de grabarlas, o de recoger a través de alguna otra fórmula lo aprendido en el día de hoy.

MATERIAL PARA LA SESIÓN

Tiesto, tierra, semillas, cámara, rotulador para tiesto, folios, rotuladores, tijeras, pegamento... Cartulinas, rotuladores, cámara de video, tijeras, ordenador, música y altavoces...

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Durante la sesión estará presente la escalera de la violencia con el fin de reconocer los diversos indicadores que nos dan pistas de las violencias que se ejercen contra las mujeres. Es delicado trabajar el tema de las violencias, por lo tanto, posicionando las violencias machistas como políticas, las sacas del ámbito personal,

las colectivizas, las pones en contexto... y así con mayor soltura comienzan a reconocer las violencias que sufren ellas y el conjunto de mujeres.

SESIÓN ALTERNATIVA:

• Actividad: Desde un espacio y posicionamiento menos individualizado, donde tengan que exponer sus violencias, hablamos de conceptos: Violencia de género, machista, etc. Para ver el sistema sexo-género y privilegios. Construimos un espacio seguro donde puedan reflexionar acerca de estos conceptos etc.

• Actividad: ¿Existe? Datos impactantes en papeles diferentes, repartidos por el espacio. ¿Cuáles son físicas, simbólicas, sutiles, psicológicas...? ¿Cuál es la escalera de la violencia? ¿Desde cuándo empieza a incidir en la integridad física? ¿Iceberg de la violencia, cómo se da?

• Actividad: Violencias en nuestra cotidianidad. Revisamos los territorios que habitamos, y analizamos cuales son las violencias que vivimos en esos espacios. Vamos escribiendo en cartulinas las violencias que vivimos en esos ámbitos, (IES, donde salgo, calle, amistades, pareja, etc.). Despues ponemos en común y terminamos haciendo una reflexión; Lo personal es Político.

SESIÓN 8 - SEGREGADA

MATERNIDADES

- Madre
- Mujer

Palabras clave

Cuidados, sostener, visibilizar, Valorizar, elección, maternidad, mandato, deseo.

Conceptos clave

- Visibilizar los cuidados.
- Cadena de cuidos.
- Reproductivo- Productivo.
- División sexual del trabajo.
- Análisis sexual.
- Violencias sistemáticas.
- Sostenibilidad de la vida.
- Construcción de creencias sustentadas en el mandato de género.
- Maternidades.

Objetivos

- Reflexionar sobre los mitos y mandatos de la maternidad heteropatriarcal.
- Reconocer a las ancestras con sustentadoras de vida.
- Romper con la disociación mujer y madre.
- Deconstruir las creencias para construir elección.

BIENVENIDA

Preguntar cómo estamos.

Si hicimos sesión 0, trabajamos con los instrumentos de la sesión 0, "cómo sonamos hoy", para hacer una melodía conjunta. Recordamos las herramientas que tenemos (bidón de la basura, diario del querer).

* Para ahorrar tiempo, intentamos tener los instrumentos donde se sienta cada una o en el círculo, para que así cuando entren en la sala vayan directamente a donde su instrumento.

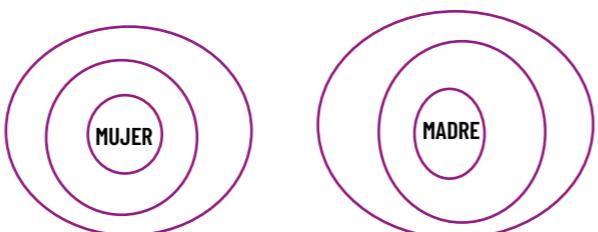
También llevamos la cartulina o papel estraza donde quedaron plasmadas las características que componían su espacio seguro y hacemos un pequeño recordatorio de estas "normas".

ACTIVIDAD: CÍRCULOS CONCÉNTRICOS.

Situamos en el suelo una cartulina la palabra MADRE y en otra la palabra MUJER, cada una rodeada de 3 círculos concéntricos. Se las divide en grupos, para trabajar en ambos espacios. Las cartulinas con las palabras MUJER / MADRE, se sitúan boca abajo, y una vez que las descubramos, tienen que escribir palabras que se les vengan a la cabeza con ese concepto en el siguiente círculo concéntrico, las colocarán también boca abajo.

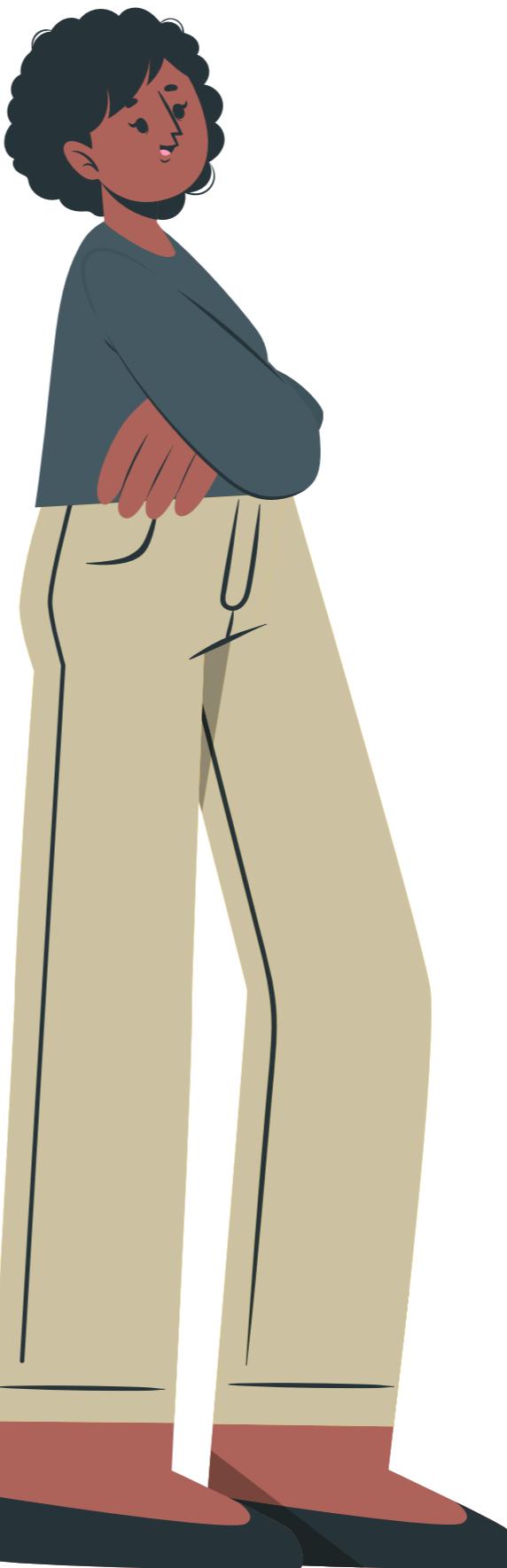
En este momento podemos rotar los conceptos escondidos del segundo círculo concéntrico. Se vuelve a desatar uno de ellos, y se vuelve a escribir lo que venga a la mente, pero esta vez en el tercer círculo.

Así se va creando un mapa conceptual sobre el imaginario de ambas temáticas. Se puede también rotar al grupo con la temática mujer o con la temática madre. Después, compartimos lo que han puesto, les dejamos un tiempo para que expliquen sus palabras y abrimos una pequeña reflexión.



ACTIVIDAD: SI SOY...

De manera individual vamos a trabajar las siguientes cuestiones:



- Si eres madre tienes que ser y hacer...
- Si eres mujer tienes que ser y hacer...

Y hacen un listado de las cosas que tienen que hacer o ser las madres y las mujeres. Ponemos en común y les preguntamos ¿qué pasa si no cumplen con su mandato de mujeres y de madres?

Durante la actividad hablaremos de todo el conjunto de creencias y características sexistas en las que se basa la construcción de las identidades de las mujeres y la importancia del mandato de ser madres. Primero analizamos las acepciones que tiene la palabra mujer, la identidad de mujer, ser mujer...

- ¿Qué pasa cuando una mujer...?
- Cuando no hace x... o Cuando hace x... ¿cómo se las llama?
- ¿Qué se les deja hacer a las mujeres?
- ¿Qué no se les deja hacer a las mujeres?
- ¿Qué pasa si hacen aquello que no responde a la feminidad?
- ¿Al comportamiento que marca la conducta patriarcal?

ACTIVIDAD: MANDATO DE GÉNERO EN MÍ O EN MI MADRE.

¿Cómo repercute en mí y en mi madre el mandato de género?

Lanzamos unas preguntas (por grupos) y les pedimos que hablen entorno a esa pregunta ¿Qué impacto genera en la vida de las mujeres ser madres? ¿Cómo nos relacionamos con nuestra madre?

ACTIVIDAD: ¿CÓMO ESTAMOS?

Para terminar, hacemos una rondita para que nos digan que tal estamos y nos cuenten la emoción que han experimentado hoy en la sesión.

ACTIVIDAD: EL DIARIO DEL QUERER Y EL BIDÓN DE LA BASURA.

Pueden escribir qué les han sugerido las actividades realizadas en esta sesión, y reflexionar sobre los aspectos de los que quieren desprendese

VÍDEO RESUMEN Y PEDIR FOTOS E HISTORIA ESCRITA PARA LA SIGUIENTE SESIÓN.

Una vez que han escrito con música tranquila de fondo, les damos la posibilidad de grabarlas, o de recoger a través de alguna otra fórmula lo aprendido en el día de hoy.

*No olvidar decirles que, para la siguiente sesión segregada, han de traer una foto y una historia escrita de sus antepasadas, al menos de dos mujeres.

MATERIAL PARA LA SESIÓN

Bolígrafos, cartulinas, rotuladores, papel de estraza

ASPECTOS A TENER EN CUENTA.

* Mandato de madre (de género): Es todo el entramado de normas que se fomentan mediante la construcción social del concepto de maternidad. Ser madre no es el único mandato, además de serlo, es obligatorio ser "BUENA" madre según las normas establecidas, según las conductas que debes tener para ser considerada como tal.

La presión de los mandatos sociales sobre ser una "buena madre" frente al abandono por parte de la misma sociedad que expulsa a estas mujeres de su cotidianidad sólo por el hecho de serlo además de criticar a las que no reproducen el rol asignado.

Otros conceptos que trabajamos en esta sesión:

Revalorizando los cuidados: Quien sostiene la vida, es quien más precaria y más violencia sufre en su territorio más cercano; su cuerpo. Sin las antecesoras que nos han cuidado, sin los cuidados que ahora nos sostienen, no vivimos vidas que merecen ser vividas.

La división sexual del trabajo: Este concepto analiza las vidas de las mujeres como madres y como no madres. Los mandatos de género, las violencias sistémicas que sufrimos: De un modo muy general, podemos decir que el trabajo es el conjunto de tareas que realizamos para ganarnos la vida o para satisfacer las necesidades humanas. Ese conjunto de tareas va a estar marcado por la distinta posición de mujeres y hombres en la división sexual del trabajo -la especialización de tareas que se asignan en función del sexo y que suponen una distinta valoración social y económica y simbólica. Esto incluye, además, una dimensión temporal: tiempo de trabajo y tiempo liberado de trabajo que también tienen una concreción diferenciada entre hombres y mujeres. De igual forma, la relación de los hombres y mujeres con el trabajo, además de las experiencias subjetivas que comportan, es y son distintas. Todas estas cuestiones son esenciales a la hora de pensar en un modelo de sociedad.

Cadena global de cuidado «La liberación de las mujeres "activas" de los países desarrollados de las responsabilidades de cuidado de las personas dependientes se basa en redes familiares tradicionales que a su vez "liberan" a las trabajadoras domésticas de sus propias

responsabilidades de cuidado, generalmente a miles de kilómetros de distancia, a través de mecanismos de intercambio desigual. El concepto vincula trabajo y cuidado de las mujeres de países desarrollados y de las mujeres de países en vías de desarrollo. Mujeres que cuidan los hijos y los hogares de otras mujeres mientras estas realizan el trabajo productivo». [Arlie Hochschild]

Trabajo Productivo Monetarizado (salario). Se considera el principal. Valorado en Renta Nacional. Reconocimiento Social. Visible y generador de riqueza para el PIB. Reconoce Derechos Económicos y prestaciones (vacaciones pagadas, jubilación...). Reconoce derechos sanitarios (Seguridad Social). Se derivan del mismo derecho financiero (acceso a créditos, avales, hipotecas...). Genera relaciones sociales. Se sitúa en el ÁMBITO PÚBLICO. (Masculinizado 62%).

Trabajo Reproductivo o de cuidados No monetarizado (gratuito). Se considera secundario, aunque es fundamental para la existencia y el cuidado de las personas. No aparece en el Sistema de Cuentas Nacionales. Escasa valoración y reconocimiento. Oculto socialmente. No genera derechos persé y las prestaciones siempre asociadas a alguien principal (S.S., viudedad) o asistencialismo. Genera relaciones familiares u otros núcleos o modos de convivencia: Afectos y cuidados. Se sitúa en el ámbito privado. (Feminizado 95%)

SESIÓN 10 - SEGREGADA

5
MINUTOS

GENEALOGÍA FEMINISTA

- Zeus
- Pachamama

Palabras clave

Autoridad, visibilidad, poderío, valor, ancestras.

Conceptos clave

- Genealogía feminista.
- Poderes vitales.
- Poderes estratégicos..

Objetivos

- Recuperar las historias de sus antepasadas.
- Reconocer los saberes de las antecesoras.
- Poner en valor los cuidados y los trabajos realizados.

BIENVENIDA

Preguntar cómo estamos.

Si hicimos sesión 0, trabajamos con los instrumentos de la sesión 0, "cómo somos hoy", para hacer una media conjunta. Recordamos las herramientas que tenemos (bidón de la basura, diariodel querer).

* Para ahorrar tiempo, intentamos tener los instrumentos donde se sienta cada una o en el círculo, para que así cuando entren en la sala vayan directamente a donde su instrumento.

También llevamos la cartulina o papel estraza donde quedaron plasmadas las características que componían su espacio seguro y hacemos un pequeño recordatorio de estas "normas".

15
MINUTOS

ACTIVIDAD: RECUPERAR, TRAER LA HISTORIA DE SUS MUJERES CERCANAS:

Presentación de su genealogía. El día anterior les decimos que traigan una foto y una historia escrita de sus antepasadas, al menos de dos mujeres.

Dependiendo de los tiempos y el número de participantes, lo pondremos en común en pequeños grupos o en grupo grande. Entre todas, construimos genealogía feminista. Mientras van contando la vida de sus antepasadas, vamos anotando las ideas clave; las acciones productivas y reproductivas que ellas han realizado, los cuidados, las relaciones que han entrelazado... y al terminar... las hacemos preguntas para reflexionar.

Preguntas para que reflexionen y debatan entre ellas:

- ¿Nos imaginamos un mundo, nuestro mundo, sin los cuidados?
- ¿Y si las mujeres no hubiesen sostenido las vidas y además no hubiesen puesto su empeño porque esas vidas mereciesen la pena ser vividas?
- ¿Se han puesto en valor a lo largo de la historia? ¿Se ponen ahora? d.
- ¿Qué supone rescatar las historias de las mujeres antecesoras nuestras?
- ¿Conocemos las luchas y reivindicaciones que han hecho las mujeres antes que nosotras?

Trabajamos la genealogía feminista:

"Porque fuimos somos, porque somos serán". Mediante la genealogía feminista hacemos un trabajo de recogida de información de nuestras antecesoras, desvelando lo oculto, nombrando lo normalizado y escondido, poniendo en valor lo desvalorizado, visibilizándolo. Recuperamos los poderes vitales y estratégicos que han desarrollado nuestras antecesoras y los ponemos en

15
MINUTOS

valor, rompiendo así con la mirada androcéntrica que ha construido la historia y nuestro imaginario y autoconcepto y autoestima.

5
MINUTOS

MURAL A NUESTRAS ANCESTRAS:
Con todo lo reflexionado: los poderes, las similitudes, las fragilidades y las distintas imágenes... creamos un mural que recoja lo reflexionado y sirva de homenaje a todas las mujeres que hicimos presentes en esta sesión.

5
MINUTOS

ACTIVIDAD: ¿CÓMO ESTAMOS?:
Para terminar, hacemos una rondita para que nos digan que tal estamos y nos cuenten la emoción que han experimentado hoy en la sesión.

5
MINUTOS

ACTIVIDAD: EL DIARIO DEL QUERER Y EL BIDÓN DE LA BASURA.
Pueden escribir qué les han sugerido las actividades realizadas en esta sesión, y reflexionar sobre los aspectos de los que quieren desprenderse

VIDEO RESUMEN:

Una vez que han escrito con música tranquila de fondo, les damos la posibilidad de grabarlas, o de recoger a través de alguna otra fórmula lo aprendido en el día de hoy.

MATERIAL PARA LA SESIÓN

Papel de estraza, rotuladores, imágenes de mujeres, rotuladores, celo, pegamento y tijeras.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Concepto de poderío:

El poderío feminista es la construcción de todos los poderes estratégicos y vitales de las mujeres para construir un nuevo paradigma feminista compuesto por estrategias feministas que hacen que las mujeres sean libres de cualquier mandato que las oprime y las mantenga en una situación de dependencia y sumisión, en una posición de subalternidad. Este concepto es acuñado por la feminista Marcela Lagarde y en su libro "claves feministas para el poderío y la autonomía de las feministas" desarrolla una serie de claves a desarrollar para conseguirlo.

Poderes: En palabras de Rowlands (2005) "el poder es una fuente de opresión en su abuso y una fuente de emancipación en su uso". Cabe destacar la clasificación y en análisis que realizan Oxaal y Badén (1997) y que fue recogido por Rowlands (1997 y 2005), en cuanto a maneras de entender el poder:

Poder sobre:

- Implica una relación de dominación y subordinación
- Dinámica de opresión y de la opresión interiorizada
- Afecta a la capacidad de participar en la toma de decisiones.

Poder para:

- Relacionado con la autoridad en la toma de decisiones, poder para hacer cosas y para resolver problemas mediante el poder generativo que permite compartir el poder
- Se logra aumentando la capacidad de la persona de cuestionarse y resistirse al "poder sobre"

Poder con:

- Invita a las personas a organizarse con un propósito común para conseguir los objetivos colectivos

Poder desde o poder dentro:

- Implica la toma de conciencia sobre la subordinación y el aumento de confianza en una misma.

La perspectiva de poder dentro tiene una dimensión individual y e poder para y con responden a enfoques más colectivos. Todos, los tres son necesarios para desarrollar la construcción de la autonomía y procesos de empoderamiento. El poder de suma positiva implica el aumento de dar de una persona o grupo que permite compartir el poder y favorece la solidaridad y las alianzas. Hablaríamos aquí de sororidad como herramienta y práctica política necesaria, así como la autoridad a las compañeras. Las mujeres a lo largo de la historia han desarrollado diferentes poderes, pero estos han sido limitados y no han sido reconocidos como tales.

Marcela Lagarde nos habla de conectar y construir dos poderes:

Poderes vitales: Son la base del empoderamiento y surgen cuando se da una crisis de conciencia que se produce cuando cada mujer o mujeres analizan la opresión que viven, dudan de la legitimidad de esta opresión y posibilitan crear una vida y un mundo diferentes mediante el desarrollo de acciones personales y colectivas. Los poderes vitales consisten en autorizar los poderes que cada una tiene, que descubre de sí misma. Poderes que neutralizan, desatan y eliminan obstáculos para poder después poder potenciarlos.

Poderes estratégicos: Estos son poderes que desarrollamos cada una, en colectivo para poder conseguir ser libres. Es la consecución del desarrollo del poder desde, para y con, pensando en acciones y estrategias que hacen que las mujeres vivamos vidas que merezca la pena ser vividas. Cada una de las estrategias son cambiantes y tienen que ser adecuadas al territorio donde se desarrollan, a la situación material que rodea este espacio y a la situación de las mujeres.



SESIÓN 11 - SEGREGADA

PODERÍO

- Silencio
- Palabra

Palabras clave

Autoridad, palabra, cuerpo, historia, antecesoras, empoderamiento.

Conceptos clave

- Poder desde, para y con.
- Ser para una misma, comunidad.
- Feminismo comunitario, ecofeminismo.
- Sororidad.

Objetivos

- Conocer los diferentes poderios y características de las diferentes lideresas comunitarias
- Conectar con nuestros procesos y etapas vitales
- Desarrollar el poderío propio individual y colectivo del grupo

BIENVENIDA

Preguntar cómo estamos.

Si hicimos sesión 0, trabajamos con los instrumentos de la sesión 0, "cómo sonamos hoy", para hacer una melodía conjunta. Recordamos las herramientas que tenemos (bidón de la basura, diario del querer).

* Para ahorrar tiempo, intentamos tener los instrumentos donde se sienta cada una o en el círculo, para que así cuando entren en la sala vayan directamente a donde su instrumento.

También llevamos la cartulina o papel estraza donde quedaron plasmadas las características que componían su espacio seguro y hacemos un pequeño recordatorio de estas "normas".

ACTIVIDAD: ANDANDO EL SILENCIO

Camino en silencio y me paro en algún punto. Elegimos algún elemento del espacio, y lo observamos desde el silencio. ¿Cómo habito el silencio?

El silencio. Analizamos cómo se sienten en el silencio, si les cuesta, ayudamos a crear un ambiente donde disfruten un rato del silencio y de ellas mismas.

Durante la sesión ponemos énfasis en que vayan realizando un trabajo de introspección, conectando con sus propios poderes y acompañar en el conectar con los poderes de otras compañeras, que construyen comunidades defensoras de la vida y del sostenimiento del planeta y de los territorios. Después ponemos en común cómo nos hemos sentido, qué emoción hemos vivido y hablamos entorno a cómo habitamos el silencio. Les pedimos que intenten conectar con un poder que tengan, desde el silencio, que piensen en él.

ACTIVIDAD: MUJERES DEFENSORAS DE LA VIDA Y LA PALABRA:

Se presentan diferentes mujeres que defienden la vida en distintos puntos del mundo y les pedimos que escriban un poder que creen que desarrollan.

Ponemos en común y hablamos de ello. En los apartados "Aspectos a tener en cuenta" y "Recursos para preparar la sesión" se aportan vídeos y links donde poder encontrar mujeres que puedan ser referentes para el grupo:

ACTIVIDAD: DEFENSORAS DE LA VIDA EN SUS TERRITORIOS:

Les pedimos, después de reflexionar sobre ellas, que generen una ficha sobre una mujer o colectivo del en-

5
MINUTOS

10
MINUTOS

10
MINUTOS

15
MINUTOS

torno que trabaje por defender la vida o por construir un territorio cercano donde se puedan vivir vidas libres, que merezcan la pena ser vividas.

*Como dinamizadoras del territorio, es importante que quien ponga en marcha el Itinerario, sepa qué mujeres hay en el territorio cercano, que mediante la práctica feminista comunitaria, han tejido y están tejiendo mediante poderes vitales y estratégicos feministas, poderío. Para así poder nombrarlas y acompañar mejor a las que ellas comenten. Es importante que no piensen que la que han escogido es la "excepción" concreta que se encarga el patriarcado siempre de remarcar; una mujer, una mujer que destaca.

ACTIVIDAD: PODERES VITALES Y ESTRÁTÉGICOS:

Se abre el debate sobre poderes vitales y estratégicos que construyen los liderazgos que están construyendo ese nuevo poder.

En este punto tratamos de conectar con sus propios poderes vitales y liderazgos, estratégicos suyos, de sus ancestrales y presentarlo.

Creamos un elemento conjunto donde se refleje ese poder individual y colectivo (pin, medalla, camiseta, cartulina...)

* En la anterior sesión están explicados estos conceptos. En caso de no recordarlos, paramos en este aspecto para poder explicarlos de nuevo.

ACTIVIDAD: ¿CÓMO ESTAMOS?:

Para terminar, hacemos una rondita para que nos digan que tal estamos y nos cuenten la emoción que han experimentado hoy en la sesión.

ACTIVIDAD: EL DIARIO DEL QUERER Y EL BIDÓN DE LA BASURA.

Pueden escribir qué les han sugerido las actividades realizadas en esta sesión, y reflexionar sobre los aspectos de los que quieren desprenderse

VÍDEO RESUMEN

Una vez que han escrito con música tranquila de fondo, les damos la posibilidad de grabarlas, o de recoger a través de alguna otra fórmula lo aprendido en el día de hoy.

MATERIAL PARA LA SESIÓN

Folios, bolígrafos, ficha de defensoras de la vida, cartulinas, camisetas, pin... material que utilizamos que mejor

se acomode al grupo y a la situación.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Defensoras: Así dice en su encabezado la revista Pikara Magazine: La defensa de los derechos humanos es un camino lleno de recovecos y obstáculos para muchas mujeres. También de alegrías, de entusiasmos de miradas, de lloros y de saltos. De luchas, siempre compartidas. De violencias. Y de sororidad. De búsqueda de justicia y redes de apoyo. De abrazos. De testimonios. De restos. De pisadas. Un camino, por el que se avanza, despacito, pero con la tenacidad de saber que vas en la dirección correcta. Sin mapas, pero con brújula clara.

A la hora de hablar de poderío, es importante que "desblanqueemos" el pensamiento eurocéntrico y las miradas feministas. Es importante rescatar los saberes y experiencias de mujeres a lo largo de la historia en diferentes territorios. Aunque es una tarea transversal en todas las sesiones, es importante nombrar y dar a conocer experiencias y estrategias feministas de diferentes latitudes. En "Recursos para preparar las sesiones" Adjuntamos una serie de links que nos ayudarán a ello.



SESIÓN 12 - SEGREGADA

PODER FEMINISTA

- **Dicotomía**
- *Fuera*
- *Dentro*

Palabras clave

Amor, vida, resiliencia, acción, reacción.

Conceptos clave

- **Sororidad.**
- **Autodefensa feminista..**

Objetivos

- **Evaluar el proceso.**
- **Recupera aprendizajes individuales y colectivos.**
- **Afianzar experiencias y conocimientos.**

BIENVENIDA

Preguntar cómo estamos.

Si hicimos sesión 0, trabajamos con los instrumentos de la sesión 0, "cómo sonamos hoy", para hacer una melodía conjunta. Recordamos las herramientas que tenemos (bidón de la basura, diariodel querer).

* Para ahorrar tiempo, intentamos tener los instrumentos donde se sienta cada una o en el círculo, para que así cuando entren en la sala vayan directamente a donde su instrumento.

También llevamos la cartulina o papel estraza donde quedaron plasmadas las características que componían su espacio seguro y hacemos un pequeño recordatorio de estas "normas".

ACTIVIDAD: WORLD CAFÉ

Con algo rico para merendar que el día antes nos hayan dicho que les gusta, que les da placer...hacemos un World café.

Se sitúan tres mesas con sillas alrededor simulando una cafetería. En cada una se tratará uno de los temas que a continuación se detallan. Se hablará de manera informal de cada tema en un tiempo de 10 minutos.

Una vez pasados esos 10 minutos las personas del grupo rotarán hacia otra mesa hasta que pasen por las tres. Habrá siempre una misma persona en cada una de las mesas que actuará de anfitriona.

Desde sus propios descubrimientos del proceso, hacemos un recorrido por las sesiones que hemos recorrido, desde las emociones y desde los aprendizajes y saberes que hemos adquirido, cada mujer va verbalizando todo aquello que ha descubierto y todo aquello que ha afianzado

Temáticas de las mesas / Revisión del proceso:

1. En el apartado del bidón sacamos papeles que han ido escribiéndose...si alguna identifica alguno y quiere compartirlo, lo comenta. Si alguna quiere decir en el grupo de algo que se ha desprendido, lo comenta. Y preguntamos...: ¿Nos hemos deconstruido? ¿En qué cosas? ¿De qué nos hemos desechar en este tiempo? ¿Qué nos ha dejado de pesar?

2. El diario del querer. Les dejamos un tiempo para que cada una revise su diario, relea, y anote en un folio aquellos aspectos que quiere compartir, porque han sido significantes en su vida cotidiana, ha supuesto cambios, aprendizajes, retos, cambios significantes en

5 MINUTOS

30 MINUTOS

su identidad...y les decimos que lo comparten, desde el respeto, desde el no juzgar, desde la puesta en práctica de la sororidad.

3. Resistencias y dificultades. Cada una piensa en las resistencias que ha notado en ella misma a la hora de interpretar alguna actuación suya que no pensaba que tenía, algún comportamiento sexista interiorizado que ha desnaturalizado, algo que todavía no consigue cambiar, hacerle frente... y después les pedimos que piensen en dificultades de su proceso de empoderamiento individual y también colectivo.

¿Y AHORA QUÉ?

Se pone en común los resultados del world café, y la persona dinamizadora les da feedback sobre su proceso.

Este proceso que han hecho es feminista, porque han realizado para empezar cambios en ellas mismas, han desvelado en ellas mismas comportamientos sexistas, han nombrado violencias, situaciones de discriminación y opresión, violencias... y han tejido respuestas individuales y colectivas.

Además, también han generado cambios, posicionándose de distinta manera ellas mismas en el mundo que las rodea, en el territorio más cercano...Por lo tanto han hecho feminismo, han contribuido al poder feminista, tienen poder feminista para seguir deconstruyéndose, y construyendo una alternativa donde todas las vidas valgan la pena vivirlas...

La pregunta es... ¿cómo? Cada una tiene que lanzar lugares, acciones, espacios, personas... con las que, si quiere, pueda seguir fortaleciendo el poder feminista.

VÍDEO RESUMEN:

Una vez que han escrito con música tranquila de fondo, les damos la posibilidad de grabarlas, o de recoger a través de alguna otra fórmula lo aprendido en el día de hoy.

MATERIAL PARA LA SESIÓN

Merienda para el world café, tres mesas con sillas, papel estraza, rotuladores, tijeras, pegamento.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

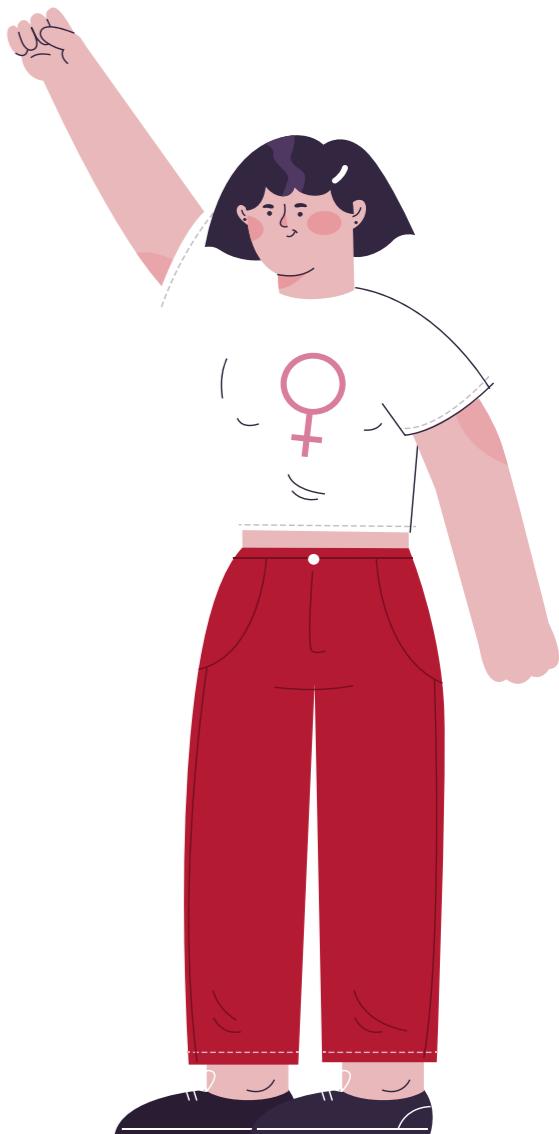
Conceptos importantes para esta sesión:

Sororidad: La alianza de las mujeres en el compromiso es tan importante como la lucha contra otros fenómenos de la opresión y por crear espacios en que las mujeres puedan desplegar nuevas posibilidades de vida".

En este contexto surge el concepto de sororidad, el cual se refiere a una nueva experiencia práctica intelectual y política entre mujeres que pretende materializarse en acciones específicas. Marcela Lagarde.

En la vida cotidiana, socialmente, construir y unirte a las redes de sororidad implica compartir el análisis de los problemas, la información, y dar apoyo emocional y psicológico desde la racionalidad empática, escapando así a los mecanismos aprendidos en el patriarcado de chantaje emocional, manipulación y dogmatismo vital.

La AUTODEFENSA FEMINISTA se refiere a todas esas herramientas, actitudes y reacciones necesarias que nos permiten llegar a la raíz de la violencia y poder acabar con ella. Esta supone la concienciación de la sociedad sobre los diferentes roles asignados en dependencia del género (femenino-masculino). Además, supone el reforzamiento de nuestra autoestima. Es por ello que creemos que mediante la autodefensa podemos continuar hacia delante.



7.3

SESIONES DE DESPATRIARCALIZACIÓN MASCULINA



SESIÓN 0 | SEGREGADA

PRESENTACIÓN Y CREACIÓN DE ESPACIO SEGURO

Palabras clave

Presentación, Cohesión, Confianza, autoconocimiento, compartir, diversidad, Itinerario, grupo, chicos.

Conceptos clave

- *Espacio seguro, generar confianza, conocer el proyecto, familiarizarse con las herramientas del proceso.*

Objetivos

- *Presentar el proyecto y explicar las normas básicas y el funcionamiento de las sesiones.*

- *Facilitar el conocimiento del grupo, nombres, gustos, personalidades, etc., en un ambiente distendido y ameno, detectando y valorando estilos diversos y diferentes formas de ser.*

- *Conocer expectativas individuales y grupales reflexionando sobre nuestros intereses como jóvenes.*

- *Ayudar a la introspección y autoconocimiento individual y grupal.*

25
MINUTOS

BIENVENIDA Y DINÁMICA: ¿QUÉ HACE UN CHICO COMO TÚ EN UN SITIO COMO ESTE?

El formador se presenta y comenta que, para conocer al grupo empezaremos directamente con la dinámica.

Pasar la fotocopia: "qué hace un chico como tú..."
Anexo 15.

Los participantes la llenan individualmente preguntando a sus compañeros, andando por la clase si es posible... si no, desde su sitio.

Cuando pasen 10 minutos se pone en común en gran grupo mediante preguntas guiadas por el formador. Es necesario que el formador saque jugo de las respuestas, relacionándolas con el trabajo del Itinerario. Debe repreguntar los porqué de esas respuestas e hilarlas con hitos de trabajo que se tratarán en el proceso: afectos, cuerpo, cuidados, emociones, violencias...

En un papel continuo, el formador anota las respuestas más repetidas y aspectos relevantes que vayan saliendo.

15
MINUTOS

DINÁMICA: ¿QUÉ HAREMOS LOS CHICOS? Y ESTABLECIMIENTO DE ACUERDOS.

Se lanza la pregunta: ¿Qué podríamos hacer un grupo de chicos en estas sesiones?

Después de escuchar alguna respuesta, concluimos que en este Itinerario vamos a ocuparnos de nosotros mismos, de cómo interactuamos con otros chicos y con otras chicas, cómo es nuestro estilo de convivencia, y empezaremos a revisarnos y mirarnos como grupo y también de forma individual.

Se prosigue con estas preguntas: ¿Qué nos gusta a nosotros? ¿Qué intereses tenemos? ¿Qué creéis que vamos a trabajar en este Itinerario?

Después de escuchar algunas de sus ocurrencias, se presenta un resumen muy corto que trate sobre la metodología y los contenidos que se tocarán (mostrar y explicar el recorrido de sesiones del itinerario de los chicos).

Se pide entonces que entre todos piensen 5 "acuerdos o normas" para el trabajo en grupo durante todas las sesiones.

Esos "acuerdos, o normas" se escribirán en grande, se pegarán en el aula y se recordarán al comenzar cada sesión segregada.

En un papel continuo, el formador anota las respuestas más repetidas y aspectos relevantes que vayan saliendo.

DINÁMICA EXPLICATIVA DE HERRAMIENTAS DEL PROCESO E ITINERARIO:

Después de establecer los "acuerdos o normas", les presentamos y explicamos una herramienta para trabajar y centrarnos en nosotros mismos y en nuestro grupo:

El "diario del no querer (enterarse)": Es el diario personal y privado que permitirá a cada participante ir recogiendo sus impresiones, pensamientos y sentires, promoviendo un trabajo introspectivo, y poniendo el foco en aspectos en los que los chicos, por su socialización de género, generalmente no suelen detenerse o revisar: privilegios, violencias, estilos de relación, opresiones, compromisos, etc.

Este diario puede llevarlo preparado el dinamizador o se puede crear con folios grapados. Los chicos usarán los últimos diez minutos de esta sesión para personalizarlo y customizarlo de manera creativa. Además, se les explicará que habrá de usarse durante todas las sesiones del Itinerario, recogiendo en él todo aquello que consideren e invitándolos a adquirir

un compromiso real de uso y cuidado del mismo.

Si se quiere empezar a usar el diario, en el caso de que quede tiempo, opcionalmente, se les puede entregar una fichita para comenzar a escribir en él, para que lo peguen en la primera página y que empiecen a escribir en el diario, (puede dejarse como tarea para casa).

Anexo 16.

MATERIAL PARA LA SESIÓN

Ficha Anexo 1: "Qué hace un chico como tú..." y bolígrafos, Papel continuo, ppt. con diapositiva de explicación del Itinerario, Diarios del no querer (enterarse), materiales para decorar el diario del no querer (rotuladores, pegamento, retales de cartulina de colores, algodón, purpurina papel estraza, tijeras...).

***Opcional: Anexo 16:** Papelito "Estrena tu diario escribiendo:" para pegar en el diario del no querer (enterarse).

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Con esta dinámica, además de trabajar contenidos relacionados con el Itinerario, se busca crear un ambiente distendido, ameno y participativo, y que el grupo establezca vínculos positivos.

Es importante que el formador se lleve el papel continuo como herramienta de evaluación y de conocimiento del grupo con el que se va a trabajar.

SESIÓN 2 | SEGREGADA

PODER O PODERES

- Palabra
- Silencio

Palabras clave

Esencia, yo que conozco, yo que desconozco, ocupación del espacio público, participación social, fraternidades masculinas, resolución de conflictos.

Conceptos clave

- Poder y poderes.
- Diálogo o uso de la fuerza.
- Necesidades propias o de las otras personas.
- Cooperación o competitividad.

Objetivos

- Reconocer qué métodos utilizan los hombres para conseguir cubrir sus necesidades.
- Reflexionar sobre las formas de relación basadas en relaciones de poder autoritario o del reparto cooperativo.

15
MINUTOS

BIENVENIDA

Preguntamos qué tal están y recordamos el uso del "diario del no querer (enterarse)", además de los acuerdos de cuidado y buenos tratos de la sesión 0. En el caso de no haberse llevado a cabo la sesión 0, se dedican los 10/15 primeros minutos a repartir los diarios, (que el formador traerá preparados), explicar su finalidad, un pequeño resumen de lo que vamos a trabajar y cómo lo haremos, además de establecer los acuerdos de buen trato que habrá que respetar durante las sesiones.

20
MINUTOS

DINÁMICA: LA MURALLA

Esta dinámica se puede hacer en el patio o en el aula. Se pide a 2 o 3 voluntarios que salgan de la clase, o se alejen si estamos en el exterior, y al grupo más numeroso se le pide formar una muralla para proteger un pañuelo que ataremos detrás de la muralla. Esta muralla tiene la consigna de proteger ese pañuelo, y sólo se les pedirá que lo entreguen si las personas que intenten cogerlo lo pidieran "por favor".

Los que están fuera entrarán de uno en uno para intentar conseguir el pañuelo. A estos, solo se les da la consigna: "tienes que conseguir el pañuelo".

Al entrar por separado, si alguien consigue el pañuelo, se une a la muralla.

Al finalizar se debate sobre las diferentes formas de ejercer el poder y cuál es la que nos caracteriza y hemos aprendido. Analizamos cómo conseguimos los hombres nuestros objetivos, si tenemos en cuenta o no a las otras personas, y si empleamos la fuerza, la tozudez, etc. Preguntamos si han percibido violencia, si ha habido insultos, agresiones... y si estamos acostumbrados a afrontar nuestros retos de esa manera. Se pregunta qué hubiera pensado el grupo si uno de los voluntarios se negara a intentar coger el pañuelo, o si reconociera que tenía miedo por su integridad o por hacer daño a otras personas que estaban protegiendo el pañuelo.

10
MINUTOS

TRABAJO INDIVIDUAL

¿Qué necesito y qué suelo hacer para conseguirlo? Pueden usar el diario o un folio diferente. Escriben en dos columnas y comparten con el gran grupo.

10
MINUTOS

DIARIO DEL NO QUERER (ENTERARSE):

¿Te ves identificado con el resto de tus compañeros? ¿Tenéis cosas en común en cuanto a cómo conseguís vuestros propósitos, cómo ocupáis el espacio público o como os relacionáis entre vosotros y con

otras personas? Tómate tu tiempo para reflexionar en cómo consigues lo que necesitas, qué tipo de poder ostentas... Y escribe...

MATERIAL PARA LA SESIÓN

Un pañuelo, bolígrafos, folios y los diarios del no querer enterarse.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

En la dinámica de la muralla, se suele poner de manifiesto la violencia, la necesidad de demostrar poder, la dominación, la asunción de riesgos... Si quien ha de conseguir el pañuelo se salta las normas o ejerce violencia, se analiza a la postre, relacionándolo con los modelos de masculinidades dominantes y violentas, y sobre cómo nos relacionamos con otras personas ejerciendo poder sobre ellas para ser valorados y/o respetados, o simplemente para demostrar superioridad o control.

*Dinámica Alternativa: Los Círculos:

Dividimos al grupo en dos grupos y uno debe entrar en el otro. Para ello pueden establecer cuantas estrategias consideren. Es un trabajo sobre el uso de la fuerza o el diálogo, el trabajo en equipo y los liderazgos.



Dicotomía

- Zeus
- Aquiles

Palabras clave

Masculinidad hegémónica, socialización, mandatos de género, convivencia, ocupación de espacios, actitudes machistas, sexualidad, poder, privilegios y costes, visibilización y concienciación, identidad, rol de proveedor, procreador y protector.

Conceptos clave

- Patriarcado.
- Estereotipos de género.
- Relaciones de poder-sumisión.
- Masculinidades dominantes, hegémónicas, violentas.
- Masculinidades igualitarias, corresponsables, disidentes.

Objetivos

• Reconocer las características de la socialización en binario, centrándonos en las peculiaridades de la socialización masculina, en cómo afecta a los adolescentes y repercute en la jerarquía de poder entre hombres y mujeres.

• Concienciar sobre los riesgos implícitos en el modelo hegémónico y dominante de masculinidad tanto para los hombres como para las personas con quienes se relacionan.

• Analizar las relaciones de poder que produce la socialización de género, la violencia, la desigualdad y el peligro que supone la normalización de conductas violentas.

• Reflexionar sobre cómo nuestras realidades actuales son más diversas, con más disidencias que los estereotipos tradicionales.

SESIÓN 3**SEGREGADA****MASCULINIDADES****BIENVENIDA**

5 MINUTOS

Preguntamos qué tal están y recordamos lo tratado en la sesión anterior, hablando de poder y de formas de ocupar el espacio público. Además, insistimos en seguir teniendo presentes los acuerdos de cuidado y buenos tratos de la primera sesión.

20 MINUTOS

TRABAJO EN SUBGRUPOS: DIBUJAMOS UN HOMBRE.

Dividimos el grupo en pequeños grupos de 4 o 5 participantes. Entregamos a cada grupo rotuladores y una cartulina, y les pedimos que tracen una línea discontinua en el centro de la misma. A continuación le indicamos que tienen 10 minutos para dibujar a un hombre en la parte izquierda. Pueden hacerlo como quieran, con los detalles y atributos que consensúen en cada grupo.

Al terminar, pueden ponerle un nombre o un mote.

Cuando hayan pasado estos 10 minutos, se les indica que en la parte izquierda de la cartulina, deben contestar a cinco preguntas que el formador irá poniendo en la pizarra. Las preguntas, que deben ir numeradas, son las siguientes:
El hombre que habéis dibujado...

1. ¿En qué piensa?
2. ¿Cómo se relaciona con otros hombres, y con mujeres?
3. ¿Cómo resuelve sus conflictos?
4. ¿Cómo es sexualmente?
5. ¿Qué emociones siente y de qué manera expresa sus emociones?

Las preguntas se harán de una en una, (o se escribirán en la pizarra) y cuando todos los grupos terminen de escribir su respuesta, se irá haciendo o escribiendo en la pizarra la siguiente pregunta. Así hasta terminar con la 5ª pregunta.

20 MINUTOS

EXPLICACIÓN: ANÁLISIS DE MODELOS DE MASCULINIDAD

Cuando todos los grupos hayan terminado la 5ª pregunta, el formador irá preguntando y apuntando en la pizarra, separando en dos columnas.

En una columna escribirá todas las respuestas que se asocien a modelos de masculinidad hegémónica, dominante y en definitiva, violenta o perjudicial tanto para los hombres como para quienes les rodean. Aquí suelen nombrar estereotipos de hombres heteronormativos, violentos, con pocas herramientas relacionadas con la inteligencia emocional y sin capacidad para resolver conflictos de manera pacífica.

En la otra columna, escribirá respuestas que tengan que ver con modelos de masculinidades corresponsables, cuidadoras, pacíficas y justas. En esta parte pueden aparecer rasgos de cuidado, de preocupación por su familia, aspectos relacionados con la diversidad, la empatía, la corresponsabilidad, etc.

Esta parte de la actividad consiste en comentar junto con el grupo, las características del modelo de masculinidad hegémónico que desde la sociedad se propone como ideal para los chicos jóvenes. Se intenta mediante esta dinámica, caricaturizar este modelo, relacionarlo con privilegios masculinos, pero también con los costes que este modelo de masculinidad conlleva para quien lo habita y para las personas con las que se relaciona y sus contextos. [Anexo 17](#).

5 MINUTOS

VÍDEO Y COMENTARIO SOBRE MASCULINIDADES HEGEMÓNICAS Y DISIDENTES

Se proponen diferentes vídeos con el objetivo de caricaturizar el modelo de masculinidad hegémónica y dar una idea de masculinidades alternativas o disidentes. Enlaces en el apartado: Recursos para preparar la sesión.

5 MINUTOS

DIARIO DEL NO QUERER (ENTERARSE):

¿Hay alguna característica del modelo de masculinidad hegémónico en la que te veas reflejado? ¿Tenéis cosas en común con los hombres que habéis dibujado? ¿Qué aspectos de actitudes relacionadas con una masculinidad alternativa a ese modelo te gustaría que formasen parte de ti?

MATERIAL PARA LA SESIÓN

Pizarra, Papel continuo o cartulinas, proyector, vídeos, rotuladores finos y gruesos.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

En la dinámica de dibujar un hombre y contestar a las preguntas, es importante que los participantes se sientan libres de dibujar y contestar como quieran, y para ello les indicaremos que no hay censura alguna, que simplemente tienen que dibujarlo como les apeteza, y que todas las respuestas son válidas, pues están definiendo lo que piensa, cómo siente y cómo se comporta ese hombre "inventado" por cada grupo.

Después, al explicar los modelos de masculinidad, se podrán relacionar muchas de las características de su hombre con las del modelo dominante y hegémónico de masculinidad, comprobar si ello se parece a la realidad, y comenzar a plantear alternativas de cambio para trabajar en las siguientes sesiones.

Es importante que el grupo entienda cómo la cultura sigue siendo machista y que los valores dominantes son los que asientan la identidad masculina: La sociedad pone en valor un modelo de masculinidad enfrentado a lo femenino, y frente a la estereotípida dependencia y debilidad de la mujer, se muestra la imagen del hombre proveedor; protector; procreador; heteronormativo, autosuficiente, que siempre toma la iniciativa y omnipoente, aunque para demostrarlo deba ejercer violencia.

Hay que explicar de forma no culpabilizadora, sino apelando a la responsabilidad, cómo estos modelos se reproducen en medios socializadores como la familia, los grupos de iguales, los medios de comunicación, las redes sociales, y la pornografía.

Todo ello para que entiendan que son modelos construidos socialmente, que al igual que se han erigido como lo "deseable" por una sociedad capitalista y patriarcal, estos modelos pueden modificarse en aras de una convivencia justa y pacífica.

SESIÓN 4 | SEGREGADA

VIOLENCIAS MACHISTAS Y CONVIVENCIA

- **Dicotomía**
- *Fuera*
- *Dentro*

Palabras clave

Violencias machistas, complicidad, visibilización y concienciación.

Conceptos clave

- *Normalización de la violencia machista.*
- *Pacto patriarcal.*
- *Relaciones de poder-sumisión.*
- *Masculinidades tóxicas.*

Objetivos

- *Conocer, visibilizar y denunciar las violencias machistas cotidianas.*
- *Comprender que el machismo es violencia.*
- *Concienciar sobre la desigualdad y la violencia de género implícitas en el modelo hegémónico de masculinidad.*
- *Comprender que existe un pacto patriarcal que permite que muchos hombres sigan ejerciendo violencias machistas con impunidad.*
- *Romper el silencio cómplice y denunciar violencias machistas.*

BIENVENIDA

Preguntamos qué tal están y recordamos el uso del "diario del no querer (enterarse)", además de los acuerdos de cuidado y buenos tratos de la primera sesión.

En un papel continuo, el formador anota las respuestas más repetidas y aspectos relevantes que vayan saliendo, especialmente los relacionados con los modelos de masculinidad hegemónica, dominante y violenta.

DINÁMICA DE DESINHIBICIÓN Y COHESIÓN GRUPAL: "TENGO UN AMIGO QUE..."

Damos vuelta por la clase y, en parejas o grupos, nos contamos una anécdota o característica graciosa de uno de nuestros amigos, p.ej.: "tengo un amigo que al hacer un "simpá", se tropezó y lo pillaron". La peculiaridad de estas conversaciones es que no se nos pueden ver los dientes (para lograr risas y distender el ambiente). Tras 5 minutos de conversaciones, se ponen en común de forma anónima algunas de las cosas que se han dicho.

20 MINUTOS VÍDEO, DEBATE EN GRAN GRUPO Y EXPLICACIÓN TEÓRICA:

Visionado del vídeo "Mi señora", corto de Juan Rivadeneira, sobre acoso sexual callejero, que muestra situaciones explícitas de violencia machista.

Preguntas para analizar vídeos: "Mi señora"

- ¿Qué habéis sentido?
- ¿Esto es violencia? ¿Qué tipo de violencia? ¿Hacia quién la ejerce?
- ¿En qué momento se pasa de la raya?
- ¿Qué provoca que el hombre haga eso?

A continuación, ampliamos la explicación de la sesión anterior sobre el concepto de poder, machismo, etc., y lo relacionamos con los conceptos de violencias machistas, consecuencias de los modelos de masculinidad hegemónica, tipos y consecuencias de violencias machistas (Anexo 18).

15 MINUTOS TRABAJO INDIVIDUAL: DOCUMENTO "TENGO UN AMIGO QUE..."

Después de haber entendido qué son y cómo se producen las diferentes violencias machistas, se explica que las actitudes machistas están normalizadas debido a nuestra socialización de género, que muchos las presenciamos e incluso las reproducimos, lo que supone un obstáculo grave para una convivencia pa-

cífica. El primer trabajo que debemos realizar para concienciarnos sobre esta problemática es visibilizarla, porque de lo que no se habla, no existe. Es por ello que, les pedimos que hagan un trabajo de análisis, y escriban ejemplos (primeramente, en 3^a persona), de actitudes machistas que reconocen en sus amigos (conocidos, familiares, etc.), para poner el foco en quien ejerce la violencia, más que en quien la sufre.

Para ello les pedimos que rellenen el Anexo 19, en el que aparecen una serie de contextos y situaciones donde suelen llevarse a cabo estas violencias: en la calle o en el instituto, en las fiestas, en sus redes sociales, en sus relaciones de pareja, etc.

El objetivo de esta parte del taller es que rompan el pacto patriarcal escribiendo actitudes que sus amigos llevan a cabo y que suponen diferentes tipos de violencia machista. P.ej. "Tengo un amigo que en la calle o en el instituto les toca el culo a las chicas sin su consentimiento", o "tengo un amigo que, en las redes sociales, hace montajes desnudando a chicas mediante IA."

*Estos papeles se podrán leer en alto, y comentarse, recordando que los victimarios pueden ser anónimos, ya que buscamos señalar las actitudes.

5 MINUTOS CREACIÓN DE CARTEL INDIVIDUAL "TENGO UN AMIGO QUE", Y PEGADO DE CARTELERÍA.

Se les pide que, con un rotulador de punta gruesa, transcriban a un cartel tamaño A-4 (Anexo 20) una de las actitudes que han denunciado en el trabajo anterior, que les hayan llamado la atención, o que quieran erradicar. Finaliza el taller pegándose estos carteles por la clase o por el instituto.

5 MINUTOS DIARIO DEL NO QUERER (ENTERARSE):

Tómate tu tiempo para para escribir qué te ha parecido esta sesión... Reflexiona sobre qué podrías decirle a tu amigo... sobre las violencias machistas que has presenciado o de las que has participado.

MATERIAL PARA LA SESIÓN

Diario del no querer (enterarse). Post-its, cañón, cartelería, rotuladores gruesos.

Anexos 19 y 20. Plantilla y Cartel Tengo un amigo que...

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

En esta sesión es importante que entiendan que

se está realizando un trabajo de concienciación y denuncia de actitudes y violencias machistas. Es fundamental incidir en que no estamos culpando al alumnado, sino que intentamos que mediante la visibilización y denuncia de actitudes machistas, nos responsabilicemos del papel que tenemos para construir unas formas de relacionarnos más sanas, y consigamos espacios seguros para todas las personas, especialmente para las mujeres que históricamente vienen sufriendo violencias machistas desde hace siglos.

Es conveniente recoger los papeles que contienen actitudes o violencias machistas, para poder volver a usarlos en sesiones posteriores.

SESIÓN 6 - SEGREGADA

CORRESPONSABILIDAD

- Patriarca
- Cuidador

Palabras clave

Cuidado, protección, seguridad, tareas.

Conceptos clave

- Corresponsabilidad.
- Interdependencia.
- Buenos tratos.
- Necesidades propias o de las otras personas.
- División sexual del trabajo.

Objetivos

- Identificar la lógica de la cadena de cuidados en nuestra sociedad.
- Reflexionar sobre cómo incorporarse a los cuidados y las resistencias que existen para llevarlas a la práctica.
- Familiarizarse con el concepto de corresponsabilidad, entendiendo que para habitar unas masculinidades igualitarias debemos encargarnos del trabajo reproductivo.

10
MINUTOS

BIENVENIDA Y DINÁMICA DE EVALUACIÓN DE SESIÓN CONJUNTA.

En un círculo, iremos de forma aleatoria diciendo una palabra que refleje lo que sucedió en la sesión mixta. Nos quedaremos con las que más se repitan y el grupo se situará a un lado u otro del espacio en función de si están o no de acuerdo.

15
MINUTOS

DINÁMICA COMPETICIÓN DE DOBLADO DE CAMISETAS: (Interior o Exterior)

El formador pregunta si alguien sabe doblar camisetas, y a quien levante la mano, le pedimos que haga una demostración.

Acto seguido dividimos al alumnado en dos grupos, y realizamos una competición de carreras y doblado de camisetas. Cada participante de cada equipo sale, de uno en uno, a por una camiseta del montón que está al otro lado del espacio (aula o patio), la recoge, vuelve a la fila y, cuando la haya doblado perfectamente, sale el siguiente.

Al terminar, deben quedar todas las camisetas dobladas en dos montañitas, junto a las dos filas de participantes.

*Si da tiempo, se puede llevar una cuerda de tender y pinzas, y hacer también una competición de tender la ropa.

20
MINUTOS

DINÁMICA: SOMOS INTERDEPENDIENTES

Se lanza una pregunta: ¿Qué tareas han tenido que llevarse a cabo para que hoy podamos estar en este aula?

Se les pide que, en grupo, enumeren en voz alta un listado de las condiciones que se necesitan y las tareas que se han tenido que realizar en su hogar para que cada cual pueda llegar limpio, aseado, alimentado y preparado al centro educativo.

En la pizarra se irán apuntando todas las tareas. Y haciendo un orden numérico temporal. Cuando las tengamos todas, cada cual escribirá en su diario o en un folio, toda la lista y añadirá, en cada tarea, quién se encarga de organizarla o de realizarla en su casa. Ejemplo:

"Poner la lavadora"- Mamá

"Tender"- Papá,

"Llevar al cole a mi hermano pequeño para que mi madre pueda traerme al insti"- Abuelo

"Tirar la basura: "Yo"

"Preparar el desayuno": "Abuela"

...
Acto seguido se les pide que analicen quién suele encargarse de la mayoría de las tareas, y por qué.

Después, se pueden repartir las imágenes del Anexo 21, para ver si hay algunas tareas que se les han pasado visibilizar.

Se explica el concepto de división sexual del trabajo, roles de género, socialización diferenciada... y se abre un debate sobre cómo podrían los participantes ser corresponsables.

Para finalizar, se muestra el Iceberg sobre economía de los cuidados (Anexo 22) y se explica la diferencia entre trabajo productivo y reproductivo, la invisibilización del trabajo de las mujeres en el mundo, que supone un colchón en el que se sustenta la sociedad, y se pregunta si se han parado a pensar en que ese colchón es el que soporta el éxito de tantos hombres en lugares de prestigio y poder.

De esta manera se explica el concepto de interdependencia, se puede hablar de privilegios sustentados por el trabajo reproductivo de las mujeres, y se propone ser proactivos en las tareas y los cuidados, por una cuestión de igualdad de derechos y justicia social.

En esta dinámica, se pretende tratar y profundizar en el concepto de economía feminista de los cuidados.

DIARIO DEL NO QUERER (ENTERARSE):

Piensa en quién realiza los cuidados para que tú puedas conseguir tus metas diarias. Escribe en tu diario sobre ello y sobre cómo tú puedes corresponsabilizarte y cuidar.

MATERIAL PARA LA SESIÓN

Ordenador, proyector, folios, bolígrafos, papel continuo, rotuladores, 20 camisetas para doblar, cuerdas de tender, pinzas, fotos impresas y plastificadas de personajes de tareas del hogar y del iceberg de los cuidados

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Para preparar esta sesión es recomendable leer las guías y documentos aportados en "Recursos para preparar la sesión".

Es importante que la sesión no suponga un ejercicio de culpabilización, sino de análisis, concienciación y corresponsabilización. Se aconseja lanzar preguntas y propuestas sobre cómo los participantes podrían

corresponsabilizarse, cuidar, no mantenerse en el privilegio, abandonar actitudes de poder, tiranía, etc.



SESIÓN 7 - SEGREGADA

VIOLENCIA DE GÉNERO

- Conquistador
- Compañero

Palabras clave

Celos, posesión, control, poder, subordinación, buenos tratos, derechos en las relaciones.

Conceptos clave

- *Violencia de género.*
- *Relaciones jerarquizadas.*
- *Mitos de amor romántico.*
- *Derechos en las relaciones.*
- *Ciclo de la violencia.*

Objetivos

- *Fomentar la conciencia crítica ante actitudes que reproduzcan la desigualdad, el abuso y la violencia de género.*
- *Desmontar los mitos sobre la violencia de género y el amor romántico.*
- *Identificar y rechazar comportamientos que predispongan relaciones de poder- sumisión y los roles estereotipados de héroe conquistador - princesa sumisa.*

- *Promover relaciones saludables basadas en la igualdad, el buen trato, el respeto y la interdependencia.*

20
MINUTOS

EXPLICACIÓN DEL CONCEPTO VIOLENCIA DE GÉNERO Y LA ESCALERA DE LA VIOLENCIA EN LA PAREJA.

Explicar la escalera de la violencia de género. Puede ayudarnos el material aportado y la explicación de la historia de Pepa y Pepe, de la socióloga Carmen Ruiz Repullo, así como los vídeos de "Aclad, encuentra el verdadero amor" (En Recursos para preparar la sesión).

Acto seguido, proyección del iceberg de la violencia de género, y creación de la escalera de la Violencia de Género en la pizarra, Anexo 23., pegando en cada escalón y alrededor del iceberg algunas de las frases de la sesión "Violencias machistas y convivencia", para, a continuación, leer en alto y comentarlas.

15
MINUTOS

DINÁMICA DE GRUPO: SI NO ESTOY DE ACUERDO ME LEVANTO.

Lectura de frases de mitos de amor romántico para posicionamiento y debate del alumnado (centrándonos en relaciones jerarquizadas, celos, control...). Incluir píldoras que desmitifiquen la Violencia de Género; Frases como: "los hombres que maltratan no lo hacen por tener problemas de salud mental, ser migrantes o tener problemas con el alcohol, y las víctimas no son las culpables, ni son tontas porque aguanten..." Dar explicaciones de las causas de la Violencia de género mediante la explicación de los mitos del amor romántico y sus consecuencias.

Frases para leer:

- *El amor verdadero es para toda la vida.*
- *Hay una media naranja para cada persona*
- *Si empiezas una relación con alguien, eso será más importante que tus amistades.*
- *Tu pareja tiene derecho a mirar tus mensajes.*
- *Si a tu pareja le molesta que hables con alguien, debes dejar de hablar con esa persona.*
- *Si el amor no duele, no es amor verdadero.*
- *Sentir celos es normal*
- *Sentir un poquito de celos es bueno.*
- *Si tu pareja no siente celos es que no te quiere de verdad.*
- *Si estás con alguien, no puedes sentirte atraído por otra persona.*
- *Si mi pareja está conmigo no puede sentirse atraída por otra persona.*
- *Debo tratar a mi pareja con respeto, y ella a mí también.*

10
MINUTOS

TRABAJO POR SUBGRUPOS:

Creación de un decálogo de "derechos en las relaciones". Se divide la clase en 3 subgrupos que harán 3

derechos cada subgrupo (Un derecho por cada escalón de la violencia de género, o poner derechos de abajo a arriba del iceberg).

PUESTA EN COMÚN:

Comentar todos los derechos y pegarlos en cada escalón, y al finalizar, pegarlos por la clase.

COMPROMISO FINAL EN EL DIARIO DEL NO QUERER (ENTERARSE); "VOY A DECIRLE A MI AMIGO QUE...":

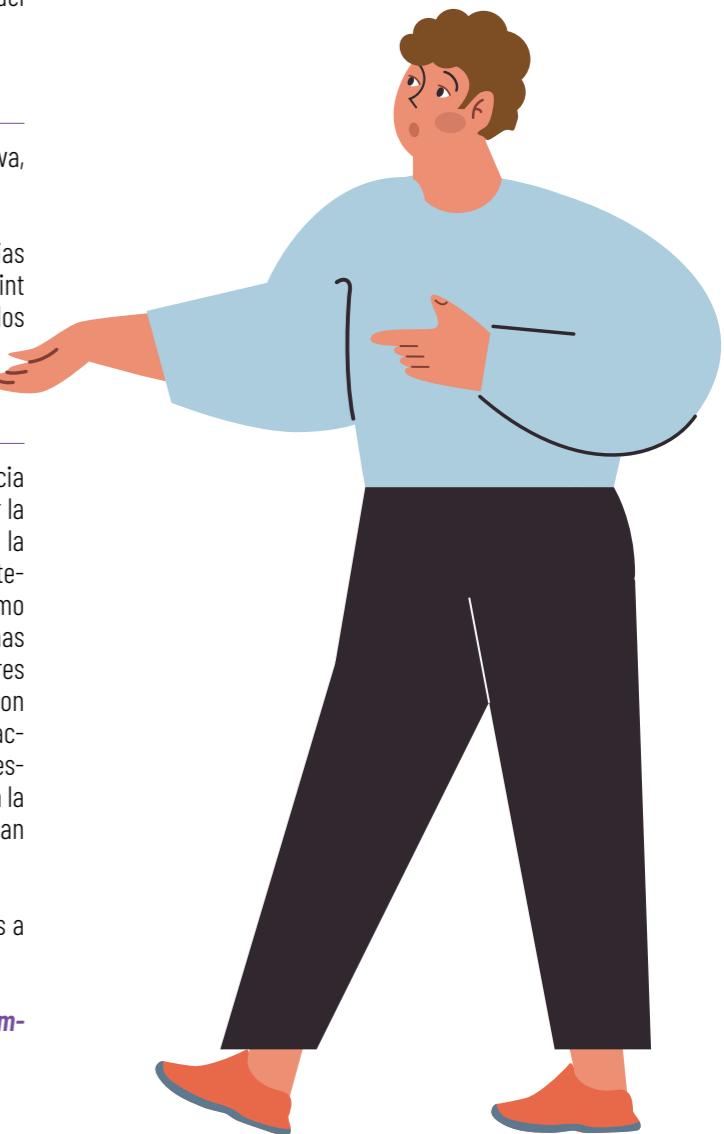
Identificar los derechos que nuestros amigos de la sesión "Violencias machistas y Convivencias" coartaban a sus parejas, y comprometerse a hablarles de esos derechos. Pensar en si nosotros hacemos posible que nuestras parejas disfruten de esos derechos.

Escribir "Voy a decirle a mi amigo que... En el Diario del no querer (enterarse).

MATERIAL PARA LA SESIÓN

Pizarra, tizas, papelógrafo, rotulador, cinta adhesiva, cartulinas, post-its, cañón.

Llevar preparadas las frases de la sesión "Violencias machistas y convivencia" y documento o power point con frases de mitos de amor romántico, así como los vídeos para apoyarnos.



ASPECTOS A TENER EN CUENTA

En esta sesión es importante aclarar que La violencia de Género es un tipo de violencia que se produce por la reproducción de las jerarquías de poder basadas en la socialización de género. Las sesiones trabajadas anteriormente durante el Itinerario buscaban explicar cómo el modelo de masculinidad hegemónico tiene unas consecuencias para la sociedad en la que los hombres participamos, en lo social, lo público, lo político... Y con esta sesión se pretende hacer hincapié en que esas actitudes, que tienen que ver con el machismo y la desigualdad, también se reproducen en lo relacional, y en la manera en la que tratamos a las mujeres cuando pasan a ser parejas.

Frases para motivar el cambio de las masculinidades a unas más justas y comprometidas:

- *"La violencia de género es un problema de los hombres que sufren las mujeres".*
- *"Nuestro silencio nos hace cómplices"*
- *"Los hombres podemos y debemos cuidar".*

Para profundizar sobre estos aspectos, conceptos y

mitos del amor romántico, se aportan materiales complementarios situados en "Recursos para preparar la sesión".

SESIÓN 8 | SEGREGADA

AMOR

- Autosuficiencia
- Afectos

Palabras clave

Placeres; sexualidades y diversidades; tipos de afectos y vinculaciones; límites, condiciones.

Conceptos clave

- Formas de relacionarnos con otras personas.
- Sexualidad idealizada.
- Consentimiento y Deseo
- Amor y enamoramiento.
- Empatía.

Objetivos

- Conocer, Visibilizar y Reflexionar sobre Amor y Sexualidades.
- Comprender que hay diversidades y tiempos diferentes.
- Concienciar sobre que estoy dando y que estoy buscando.
- Responsabilizarse de actitudes y comportamientos.
- Favorecer Comunicación Positiva, Escucha Activa y Empática.

20
MINUTOS

BIENVENIDA Y DINÁMICA DE CONFIANZA/DESHIBICIÓN/COHESIÓN GRUPAL:

Preguntamos cómo estamos, recordamos las normas de buenos tratos y el uso del diario del no querer (enterarse).

Después, ponemos una canción que quieran y proponemos diferentes tipos de baile: individual, en diada, en grupos de 3, 4, 5...:

20
MINUTOS

ACTIVIDAD EN GRAN GRUPO:

Se pregunta si recuerdan cómo terminamos la sesión anterior (en la que se habló de mitos de amor romántico), y acto seguido se les pide que en un papel apunten estas tres preguntas y las respondan.

- ¿Qué me gusta/gustaría en una relación?
- ¿Qué no soporto/soportaría en una relación?
- ¿Qué condiciones pongo/pondría? persona, lugar, ambiente, seguridad, etc.?

Debate sobre las respuestas y aclaración de dudas, mitos, creencias y errores, sobre sexualidades. Enamoramiento y amor, proyectos de pareja: (1+1=3). Influencias de la pornografía, etc. Es importante que el facilitador lleve preparadas respuestas sobre sexualidades saludables e igualitarias, fisiología del placer; diferencias entre amor y enamoramiento; etc.

En el apartado Recursos para preparar la sesión, apor-tamos materiales para guiar el debate.

20
MINUTOS

DINÁMICA: CONSENTIMIENTO VS DESEO

Consentimiento vs Deseo.

Materiales: Para realizar esta dinámica se necesita un caramelo por cada pareja, o un papellito, que quepa en un puño, en el que ponga: "eres un crack".

Preparación: Pedimos personas voluntarias o seleccio-namos a 4 o 5 parejas. Las dividimos en 2 grupos.

- Al primer grupo le damos el "caramelo" o "el papel" y les explicamos que lo que les acabamos de dar es algo super importante para ellos, es algo muy preciado, como un tesoro, y les decimos que la otra persona se lo va a pedir y tienen que decidir si se lo quieren dar o no.
- Al segundo grupo les explicamos que lo que les hemos dado a los otros es algo que ellos quieren, que lo desean desde hace mucho tiempo.

Actividad: Una vez explicado ponemos a las parejas cara

a cara, (si se ponen de lado, el grupo observador los verá mejor) y les dejamos unos 5 minutos para interactúen. Nos vamos quedando con las formas en las que quienes desean el caramelo o papel, lo han intentado conseguir. Reflexión/Cierre: Les dejamos que se sienten y volvemos al grupo grande. Aquí ya vamos preguntando, tanto a las propias parejas (P) como al grupo grande (G).

(P) ¿Quién ha conseguido que le den el caramelo o papel? ¿Cómo lo habéis hecho?

A las parejas que han dado su caramelo o papel: Pareja, ¿tú querías dárselo? ¿Por qué se lo has dado si no querías?

(G) ¿Qué habéis visto? ¿Y si le damos o hacemos algo por alguien, aunque no queramos hacerlo... ¿qué pasa con eso?

Guiamos la reflexión para terminar en ¿Es lo mismo consentir algo que quererlo de verdad? A veces tememos que hacer cosas que no nos apetece, como ir a clase, aunque llueva... Pero cuando estamos con una pareja tenemos que buscar la forma de tener relaciones dónde podamos hablar de esto, podamos decir que no, y podamos sentirnos escuchadas/os y no obligadas/os, y por supuesto, no erigirnos en dinámicas de poder en las cuales obliguemos a otras personas a hacer lo que no desean o lo que no les apetece. El amor no tiene nada que ver con la violencia, la intimidación, la amenaza ni la obligatoriedad, sino con el buen trato, el respeto, la comunicación y el bienestar.

VISIONADO DE VÍDEOS

- *El consentimiento, tan simple como una taza de té.*
- *ACLAD. Encuentra el verdadero amor: "El Árbol".*

Tras la proyección de los vídeos, preguntar si ello co-rresponde a un amor sano y que aporta bienestar, y comen-tar alternativas y modos de actuación para que no se produzcan situaciones de acoso o violencia machista en las relaciones afectivas o de pareja.

DIARIO DEL NO QUERER (ENTERARSE):

Responde en tu diario: Tanto si has participado activamente como si has sido observador... ¿Qué has sentido? ¿Has visto intimidación o violencia en alguna de las pa-rejas?

MATERIAL PARA LA SESIÓN

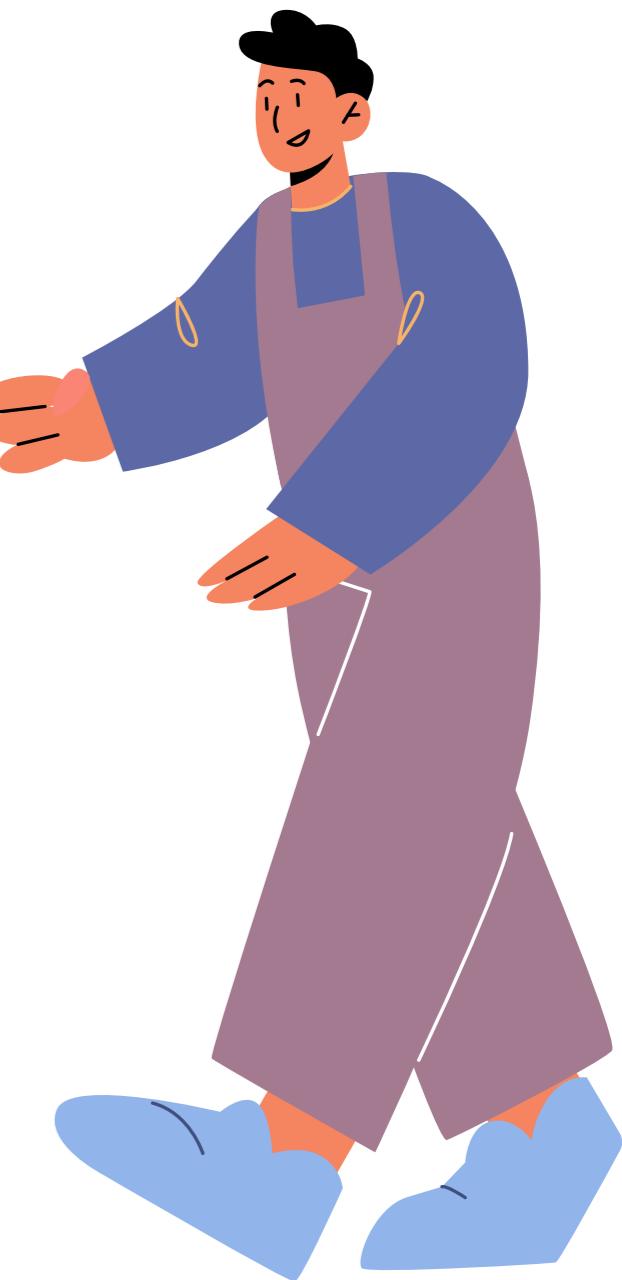
Rotuladores; Reproductor Audio y video, 5 caramelos o 5 papellitos, que quepan en un puño, en el que ponga: "eres un crack".

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

En el "lavadero de coches" se puede animar también a dar halagos, gestos, comunicación verbal y no verbal... formas de dar placer a distancia, siempre manteniendo el pasillo.

Quien pase por el lavadero puede ponerse una venda y recibir elogios, susurros... Hay muchas formas de dar placer y hacer sentir a gusto a la persona que pasa... Incluso con "distancia social".

Si no salen esos cariños, habrá que analizar por qué... (homofobia, socialización heteropatriarcal, masculini-dades hegemónicas tradicionales y nuevas...).



SESIÓN 10 | SEGREGADA

CUIDADOS

- Egoísmo
- Generosidad

Palabras clave

Cuidado, autocuidado, empatía, comunicación.

Conceptos clave

- Reconocimiento/expresión de emociones.
- Vulnerabilidad.
- Interdependencia.
- Buenos tratos.
- Corresponsabilidad.

Objetivos

- Reconocer las emociones que producen cuidar y que nos cuiden
- Reflexionar sobre el grado de interdependencia con otras personas para obtener bienestar.
- Definir prácticas de cuidados y autocuidados.

10
MINUTOS

BIENVENIDA, RECORDATORIO DE LA SESIÓN CONJUNTA Y EJERCICIO DE CONFIANZA:

En la bienvenida, preguntamos qué conceptos relacionados con las relaciones sanas aprendieron en la última sesión conjunta. Intentamos volver a hablar de responsabilidad afectiva, afectos y cuidados, y pasamos al primer ejercicio:

Por diadas o tríos, dejarse caer hacia atrás, con brazos en alto. En pequeños grupos: Tentetieso, brazos en pecho y cabeza atrás.

15
MINUTOS

DINÁMICA: EL LAZARILLO Y REFLEXIÓN.

Pedimos al grupo que se divida en parejas, y se le reparte una mascarilla a cada pareja. Uno de los dos se pone la mascarilla como venda, tapándose los ojos, y el compañero le dará un paseo por la clase ejerciendo la escucha activa y el cuidado, con el objetivo de que pueda recorrer la clase esquivando a otras parejas y al resto de obstáculos sin sufrir ningún percance. Cuando pasen 3 minutos, hay cambio de roles; quien cuidaba al principio es cuidado y viceversa.

Después de ello, preguntamos qué tal se han sentido siendo cuidados y cuidando, hablamos del concepto de interdependencia, de cómo los hombres podemos ser vulnerables, y qué pasa cuando lo reconocemos en público. ¿Sabemos pedir ayuda? ¿Reconocer que necesitamos ayuda es un síntoma de debilidad? ¿Somos menos hombres por ir a terapia o por hablar con nuestros amigos sobre nuestros problemas?

20
MINUTOS

DINÁMICA: EL PASILLO DE LOS CUIDADOS Y REFLEXIÓN.

Esta dinámica sirve para trabajar placeres, empatía, buen trato, confianza, límites, acuerdos y condiciones.

El grupo hace un pasillo por el que irán pasando de uno en uno (quien quiera), con el objetivo de recibir cuidados, placer, afectos y buen trato por parte de todos los participantes que forman el pasillo. Es importante que quien pase, antes de hacerlo, tenga el espacio y la oportunidad de hablar de cuáles son sus límites o condiciones para pasar por el pasillo p.ej.: "Para sentirme cuidado, no quiero que me toquen el trasero ni la cabeza..." Y también que el grupo entero entienda que se trata de dar placer y bientratar a la otra persona, logrando que quien pase se sienta bien, escuchando sus límites y condiciones, o sobreentendéndolas, aunque no las especifique. En definitiva, siendo empáticos.

Cuando hayan pasado los que quieran comentamos qué

hemos sentido dando y recibiendo placer.

Hablamos del concepto de interdependencia, de empatía, de comunicación, de que los hombres podemos ser cuidados, y debemos aprender a cuidar.

Se puede hablar aquí sobre que, entre los hombres, podemos tratarnos bien, que no tiene nada que ver ejercer cuidados y mostrar afectos con la orientación sexual, (puede dar pie a analizar la homofobia aprehendida y cuestionarla), que el placer no tiene que estar estrechamente ligado a lo sexual, y por supuesto, que lo sexual no hay que ligarlo estrictamente a aspectos coitocentristas y heteronormativos. Se puede recordar en esta sesión algunos de los elementos tratados en la dinámica del deseo y el consentimiento, de la sesión segregada de "amor".

DIARIO DEL NO QUERER (ENTERARSE):

Tómate 5 minutos para responder a estas tres preguntas:

- ¿Cómo me cuidan?
- ¿Cómo cuido?
- ¿Cómo me cuido?

Siquieres, después compártelas con el grupo.

Para trabajar el autocuidado, puedes responder a estas preguntas en casa:

- ¿Cómo podría cuidarme a mí mismo?
- ¿Qué me hace sentir bien?
- ¿Qué puedo trabajar para encontrarme mejor conmigo mismo?

MATERIAL PARA LA SESIÓN

Ordenador, proyector, folios, bolígrafos, papel continuo, rotuladores y atrezo para representaciones (gorros, bufandas, pelucas, pareos, pañuelos... etc.)

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Es importante que esta sesión se centre en afianzar el concepto de interdependencia, de el apoyo mutuo y de cómo los hombres debemos comenzar a hacer un trabajo introspectivo de análisis de nuestro papel como cuidadores.

Después de dinámicas como la de El Lazarillo y el Pasillo de los Cuidados, es adecuado establecer un espacio de reflexión para comentar la importancia de situar los cuidados en el centro, y entender que una sociedad se mantiene gracias a muchas personas que cuidan y que nos cuidan, pero en ocasiones no nos percatamos de ello y creemos que podemos con todo solos.

Es conveniente hablar de la importancia de los servicios públicos, de las redes de apoyo mutuo, y de la importancia de la comunidad, en definitiva, mencionar los principios ecofeministas del Itinerario de Igualdad para jóvenes.

SESIÓN 11 | SEGREGADA

MIS EMOCIONES Y EL GRUPO

Dicotomía

- Postureo
- Autenticidad

Palabras clave

Vivencias emocionales, bloqueos, tensiones, no verbal, expresión, empatía, respiraciones.

Conceptos clave

- Identificación emociones.
- Consecuencias personales y grupales de las dificultades para gestionar emociones.
- Cuerpo y reacciones.
- Alternativas de expresión e Higiene Emocional y Descarga.

Objetivos

- Reconocer Emociones, su expresión y conductas asociadas
- Reflexionar sobre cómo Siento yo y les otros. Alternativas y Descarga Emocional

10
MINUTOS

DINÁMICA: NOS PASAMOS LA ENERGÍA

De pie, en círculo, lanzamos nuestra energía, con un gesto desde nuestros brazos y una onomatopeya incluida, a algún compañero; Este compañero hará un gesto con sus brazos al recibirla (con otra onomatopeya) y la lanzará con sus brazos a otro compañero con otra onomatopeya diferente.

Consiste en crear una cadena de energía en la que todos participemos y activemos el cuerpo con el objetivo de comenzar a tomar conciencia corporal antes de comenzar con la sesión de emociones.

15
MINUTOS

TRABAJO EN SUBGRUPOS: MIS EMOCIONES Y COMPARTIR CON EL GRUPO

Dividimos la clase en 4 grupos y les pedimos que, en 2 minutos, escriban en un folio cada grupo, todas las emociones que se separan. Después las compartimos y escribimos las 6 emociones primarias en una columna y el resto en otra. Podemos utilizar como material de apoyo el Anexo 24: La Rueda De Las Emociones

Acto seguido comentamos cómo de familiarizados están con esas emociones, Podemos hacerlo de esta manera:

Hacen una columna en su diario del no querer enterarse o en un folio, poniendo las 6 emociones primarias: Alegría, miedo, ira, tristeza, asco y sorpresa, y al lado de cada emoción enumerarán del 1 al 3 de esta manera:

1. Con esta emoción me llevo regular o mal, a veces no la controlo y no sé manejarla. Me ha traído problemas.
2. Esta emoción me da vergüenza expresarla en público.
3. Esta emoción la manejo de manera adecuada y su expresión me hace sentir bien.

Después de hacer ese ejercicio, podemos ver grupalmente cuáles tienen más puntuación y cuales menos cuáles menos, para entender suelen experimentar más, cuáles expresan en público, cuáles les da vergüenza, y cuáles reprimen o sólo se permiten en privado.

Este es buen momento para relacionar la expresión y manejo de las emociones con la socialización de género, ya que, como hablamos en sesiones anteriores, los modelos de masculinidad hegemónicos y dominantes se caracterizan por la represión emocional, y la permisividad o valoración social de la expresión airada de la ira, mediante la violencia o la intimidación.



15
MINUTOS

TRABAJO EN GRAN GRUPO: ¿CÓMO SENTIMOS LAS EMOCIONES EN NUESTRO CUERPO?

Puesta en común: centrarse en los bloqueos, corazas corporales, tensiones y dificultades.

¿En qué partes de tu cuerpo las sientes y te atraviesan? Ejemplos y posturas corporales donde sientes las emociones:

Se van nombrando algunas emociones de las diferentes columnas y vamos comentando cómo las sienten.

Hemos de buscar las localizaciones que diferentes emociones causan en nuestro cuerpo para identificarlas y aprender a gestionarlas: Nudo en la garganta, opresión del diafragma, dolor de estómago; tensión en mandíbulas, puños cerrados, tensión en el cuello, ojos cansados, etc., Así como señales fisiológicas que las emociones provocan: escalofríos, cosquilleo en el estómago, calor, ganas de dar saltos, lloros, sudor, cuerpo lleno de energía, ganas de comerme el mundo, salir corriendo, abatimiento...

15
MINUTOS

COMENTAR EN GRUPO HERRAMIENTAS DE GESTIÓN EMOCIONAL.

Repartir y comentar el listado de Higiene Emocional y Descarga Anexo 25 largo y Anexo 26 corto.

Leer el listado y poner en común qué opinan de las propuestas ofrecidas, qué les sirve a cada uno para aprender a gestionar sus emociones de forma adecuada en diferentes contextos, qué experiencia tienen en ello...

En gran grupo: Poner en práctica algunas descargas con respiraciones, poner manos en lugares donde sienten las emociones, tomar conciencia, compartir bloques y corazas, imitar distintas posiciones/posturas. Aflojar y soltar cuerpo, hacer estiramientos....

DIARIO DEL NO QUERER (ENTERARSE).

Escribe cómo te conoces y regulas emocionalmente en lo cotidiano. Dónde has identificado las diferentes emociones en tu cuerpo, qué has aprendido... Y si puedes... Describe algunas emociones que has experimentado respondiendo a alguna de estas preguntas: ¿cómo las expresas? ¿Cuáles de esas expresiones reprimes por no mostrar una masculinidad vulnerable? ¿Te avergüenzas de mostrar alguna emoción en público? ¿Con cuál te sientes más cómodo?

*Antes de irnos hoy, recordamos al grupo que para la sesión siguiente necesitarán usar teléfonos móviles; Se debería avisar al centro para que sepan que lo traerán

con motivo de la última actividad segregada.

MATERIAL PARA LA SESIÓN

Folios, bolígrafos, papel continuo, rotuladores de varios colores, cinta de carrocería.

Anexos 24, 25 y 26.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- Conceptos para trabajar sobre la inteligencia emocional y la identificación de las emociones:

- La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, modificar y actuar en base a las emociones propias o en base a las emociones de los/as demás.

- Las habilidades relacionadas con la inteligencia emocional son: Identificación, expresión, regulación, empatía (reconocer las emociones de los/as demás) y las relaciones interpersonales

- Las emociones son un conjunto de respuestas neuronales y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo. Son generadas en el cerebro, que manda una señal a la amígdala que emite una producción de hormonas específicas.

- Las emociones son procesos fisiológicos primarios, instintivos e involuntarios, que sirven para la supervivencia- Pueden aparecer sin que realmente se noten y son temporales, por ello en la sesión trabajamos para adquirir herramientas de identificación de las mismas, así como de gestión emocional.

• JUSTIFICACIÓN Y APOYO TEÓRICO PARA LA SESIÓN:

El cuerpo reacciona ante diversas expresiones emocionales; acumulamos tensiones que no sabemos o podemos descargar y acostumbramos a funcionar con Estímulo - Respuesta. De ese modo estamos reaccionando, no actuando de forma adecuada, pues nos manejan las circunstancias.

Es por ello que podemos caer presos de su intensidad, sintiendo algo que nos incomoda y desagrada, y actuando de formas que, fríamente, no escogeríamos. Luego suele aparecer el sentimiento de culpa, y tendemos a reprimir el sentimiento, a ignorarlo, a negarlo o a forzarnos a hacerlo desaparecer.

Irónicamente cuando tratamos de huir de una emoción, esta encuentra el camino para manifestarse con mucha mayor fuerza, de forma incontrolada. Para desprendernos de la tristeza hemos de sentirla, darle

espacio, escucharla. Para librarnos del miedo hemos de hacerle frente.

Si queremos terminar con la ira hemos de encontrar una manera de canalizarla de forma adecuada, buscar y elegir bien el lugar, los objetos, los momentos, etc. para descargarla. La vida se mide en emociones, en momentos de felicidad, de melancolía, de esperanza, ilusión y también de tristezas.

Las consecuencias de la dificultad de la detección, identificación, y de la represión de la expresión, y conductas o respuestas inadecuadas pueden ser las siguientes:

No nos sentimos a gusto con nosotros mismos (por hacer, decir o no hacer, o no decir), por las reacciones que tenemos o no hemos tenido.

Las demás personas reaccionan mal, o no comprenden nuestras formas de expresión (muchas veces no lo sabemos ni nosotros mismos); hacemos daño, provocamos malos entendidos, conflictos, etc.)

Hay que buscar otras respuestas o conductas, a esas situaciones incómodas o poco gratificantes que perturban nuestra relación interna y con las demás personas. Aquí dejamos algunos ejemplos:

- Pedir tiempo muerto (apartarse). Hace falta reflexión, que no sea impulsivo. Tomarse un respiro.
- Pedir disculpas por reacciones exageradas.
- Liberar tensiones por otras vías de forma consciente (ver listado de descarga emocional).
- Centrar atención en otras cosas (distracción) para evitar momentáneamente demasiada intensidad (cine, sudoku, música, manualidades, lecturas, juegos, etc.)
- Poner atención y conciencia en el lenguaje corporal y aflojar el cuerpo.
- Respirar lentamente de forma consciente.

SESIÓN 12 - SEGREGADA

10
MINUTOS

YO

- Dicotomía**
- **Fuera**
 - **Dentro**

Palabras clave

Autoconocimiento, identidad personal, diversidades, responsabilidades, reflexión, autoestima.

Conceptos clave

- **Imagen que damos**
- **Consecuencias personales e influencias grupales**
- **Elecciones y Toma de Decisiones**
- **Competencias personales**
- **Masculinidades disidentes, correspondentes, justas.**

Objetivos

- **Reflexionar sobre qué mostramos de nosotros y qué influencias existen.**
- **Ser responsables y consecuentes con nuestras elecciones.**
- **Realizar un trabajo introspectivo para la búsqueda del yo individual**
- **Hacer un balance sobre el proceso llevado a cabo.**
- **Entender que todo el trabajo llevado a cabo no debe terminar en el yo, sino, una vez habiendo trabajado lo individual, buscar el compromiso social hacia los buenos tratos y la convivencia pacífica.**

10
MINUTOS

BIENVENIDA Y SELFIES

Tras preguntar cómo nos sentimos comentamos que hoy será la última sesión segregada, e invitamos a realizarse selfies(individual; diadas, grupitos), para recordar el grupo que se ha conformado durante estas sesiones.

En gran grupo: Enseñar las fotos y comentar qué proyectamos, como nos mostramos. Machirulos, graciosillos, rebeldes, aislados, estereotipados, sensibles, etc. Y qué consecuencias tiene eso en la respuesta de las demás personas.

RELAJACIÓN INDIVIDUAL DIRIGIDA Y CANCIÓN: SOY Y NO SOY

Con mensajes positivos y constructivos: Anexo 27 Acabar la relajación con la canción de El Chojín. "Soy y no Soy". Se puede repartir la letra. Anexo 28 <https://www.youtube.com/watch?v=pi4Vyln9hg0>

10
MINUTOS

TRABAJO INDIVIDUAL: EL HOMBRE QUE QUIERO SER

1^a Parte:

Se reparte un folio a cada participante (anexo 29) y se les pide que escriban, durante 5 minutos, qué tipo de hombre quieren ser. Se les facilita para ello unas preguntas para que reflexionen, escritas en la pizarra o en un pequeño papel, dejando espacios amplios entre cada pregunta:

1. ¿Qué tipo de hombre quiero ser?
2. ¿Cómo quiero ser recordado?
3. ¿Cómo quiero tratar a las personas de mi entorno?

2^a Parte:

Cuando todos hayan contestado a la primera parte, les decimos que le den la vuelta al folio, y se les pide que escriban la respuesta a estas preguntas:

4. ¿Cómo voy a conseguir ser ese hombre?
5. ¿Qué herramientas tengo para conseguirlo de forma pacífica?
6. ¿Qué compromisos relacionados con la igualdad, los buenos tratos y los cuidados puedo adquirir a partir de hoy?

Después de escribir en sus folios, se les pide que, si quieren, lo lean y compartan en público para hacer una reflexión grupal sobre modelos de masculinidad disidente a los modelos dominantes expuestos durante el taller, con el objetivo de que contribuyan a una convivencia pacífica, justa e igualitaria, y en contra de cualquier tipo de violencia machista.

Después de ello, puede entregarse el Listado de toma de

decisiones, planes de acción y responsabilidad (anexo 30), comentar y aclarar dudas.

Diario del no querer (enterarse).

5
MINUTOS

Escribe qué ha significado para ti el proceso en el que has participado. Tómate tu tiempo, intenta plasmar compromisos de cambio o aprendizajes que te servirán para tu futuro.

10
MINUTOS

Recordar puntos fuertes de la sesión, hacer plenario/resumen del proceso del Itinerario y, si se crea el ambiente, voluntariamente compartir algunos escritos de los diarios del no querer (enterarse).

Es importante que se termine con una reflexión para que entendamos que hemos terminado haciendo en las últimas sesiones un trabajo introspectivo, cuyo objetivo era mirarnos para identificar aspectos de modelos de masculinidad más sanos y adecuados para una convivencia justa, y que, después de mejorar individualmente, debemos establecer compromisos relationales y públicos para que nuestras actitudes, interacciones, y acciones, contribuyan a crear un mundo en el que todo el mundo vive con respeto, igualdad de derechos, oportunidades y libertades; un mundo libre de machismo y de violencias. En definitiva, que seamos hombres que contribuyan a un mundo mejor.

MATERIAL PARA LA SESIÓN

Teléfonos móviles; Polaroid; Proyector; cable y ordenador, acceso a internet para música relajante.

Diferentes opciones:

Anexos 28, 29 y 30

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

ANEXO 27: Relajación Dirigida

ANEXO 28: Canción: Soy y no soy, El Chojin. <https://www.youtube.com/watch?v=pi4Vyln9hg0>

ANEXO 29: Preguntas: ¿Qué tipo de hombre quiero ser?

ANEXO 30: Listado de toma de decisiones, planes de acción y responsabilidad.

Al final de la sesión, se puede presentar la plataforma Broders, un espacio pensado exclusivamente para que chicos puedan expresar sus dudas mediante un chat, de forma anónima, para contribuir a la promoción de masculinidades sanas, pacíficas y justas.

7.4

RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

MATERIAL COMPLEMENTARIO PARA LA PREPARACIÓN Y APLICACIÓN DE LAS SESIONES.

A continuación se facilitan una serie de links y material complementario, que ayudarán a preparar las diferentes sesiones del Itinerario. Son recursos que pueden ser útiles tanto para las personas formadoras como para el alumnado y el profesorado.

1^a SESIÓN CONJUNTA: ASAMBLEA FEMINISTA Y ACUERDOS DE BUENOS TRATOS

RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

- Feministas 4.0|Debate|El País Semanal:
<https://www.youtube.com/watch?v=p9ywrJSLW7Y&t=380s>
- Socialización de género:
<https://www.youtube.com/watch?v=8w0XbYywKAU>
- "El sexismio está en todas partes":
<https://www.youtube.com/watch?v=EsiS4dMtyE>

Definiciones:

Sistema sexo/género: Fué utilizado primera vez por Gayle Rubin "es un conjunto de acuerdos por el cual la sociedad transforma la sexualidad biológica en productos de la actividad humana y en las cuales estas necesidades sexuales transformadas, son satisfechas" (Rubin, 1996: 44)" Es una categoría de análisis y es una estructura que nos atraviesa totalmente a hombres y mujeres, ya que nos divide en dos conjuntos a los que se les acuña diferentes categorías, habilidades, definiciones dicotómicas, para así desempeñar diferentes actividades, habilidades en la esfera social.

Monique Wittig en su libro The straight mind (1980) define sexo y género como construcciones sociales y considera las actividades asociadas a lo femenino, la reproducción, el matrimonio y el cuidado de los hijos, como elementos coercitivos que condicionan socialmente a las mujeres. La heterosexualidad es un dictamen institucionalizado en el matrimonio y útil al sistema de producción capitalista. Para Wittig el género no es una identidad natural, sino una categoría política que surge en el marco de un discurso heterocentrado.

"El pensamiento heterosexual y otros ensayos": de Monique Wittig: <https://redmovimientos.mx/wp-content/uploads/2020/07/El-Pensamiento-Heterosexual-Monique-Wittig.pdf>

Enlace web a la Colección "Rebeldes de género" | Educar para la Igualdad. Estas guías aportan una visión transformadora y son muy adecuadas para trabajar con adolescencia y juventud.

2^a SESIÓN CONJUNTA. ¿CÓMO SOMOS Y ACTUAMOS? RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

Vídeo: ¿Qué quiere decir hacer algo como una chica? #LikeAGirl Always Comercial (subtitulado)

3^a SEGUNDA SESIÓN CONJUNTA: AMOR ROMÁNTICO Y VIOLENCIAS MACHISTAS ASPECTOS A TENER EN CUENTA Y RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

- Mitos del amor Romántico:
<https://www.youtube.com/watch?v=Cqaj9MZa38I&t=13s>
<https://www.youtube.com/watch?v=cAB02IG2WaA>
- Cortometraje sobre el mito del amor romántico | MITOCAGADA | Teatro Social Pintadera & Marjánka:
<https://www.youtube.com/watch?v=R-cvu7SwoXY>
- Blogs para saber más desde un enfoque juvenil:
<https://minoviomecontrola.blogspot.com/>
- <https://coralherreraagomez.com/biocoralherrera/>

Análisis de los mitos del amor romántico (dinámica del cuento/ historia de amor ideal):

- Mito de la "media naranja": Es uno de los mitos que más claramente estamos eliminando a nivel social. Ya son muchas las personas que defienden que no son la mitad de otra, que no están incompletas y que en ellas mismas ya son un todo perfecto. La creencia en este mito nos empuja a buscar desesperadamente a otra persona que nos complemente. Y en la desesperación siempre hacemos malas elecciones.
- Mito del emparejamiento o de la pareja: La pareja es natural y universal en todas las épocas y culturas. Desde todos los medios: la familia, la cultura, la economía, los medios de comunicación, los iguales (las amistades) se fomenta esta idea ideal de pareja. Además, muchas veces vemos como hay ofertas en productos, viajes etc., que precisamente buscan eso, la pareja (heteronormativa).

- Mito de la exclusividad: Este mito nace del miedo a que la otra persona se vaya y de que no nos sentimos seguras de nosotras mismas. Es el pensar que todo lo tenemos que hacer con la otra persona y que la otra persona todo lo tiene que hacer conmigo. Para ello, imponemos una serie de límites que no siempre van con lo que la otra persona quiere. Implica no poder mantener otras relaciones amorosas con otras personas, no poder enamorarte de otras personas, ni siquiera sentirte atraído o atraída por ellas.

- Mito de la fidelidad: El amor comporta que siempre seas fiel a tu pareja. No se plantea la posibilidad de tener otras relaciones afectivo-sexuales, y pasa por el control sobre la

comunicación. Es pensar que los deseos y placeres sexuales no puedes desarrollarlos de otras maneras y con otras personas. Es limitar el propio imaginario, las propias herramientas, el propio autoconocimiento de tu propio placer contigo misma.

- Mitos de los celos: Asociamos sentir celos con que nos importe una persona y con quererla o que nos quieran. Sin embargo, los celos no son sinónimo de amor. El respeto de la libertad del otro o la confianza no van de la mano de la imposición de unos límites, tal y como persiguen los celos.
- Mito de la equivalencia: O creencia en que el "amor" (sentimiento) y el "enamoramiento" (estado más o menos duradero) son equivalentes y, por tanto, si una persona deja de estar apasionadamente enamorada es que ya no ama a su pareja y lo mejor es abandonar la relación. Creer que lo que tú sientes y la forma en la que sientes a la otra persona tienen que ser igualmente recíproca.
- Mito de la omnipotencia: El amor solo es amor. Cuando metemos tristeza, miedo o rabia se pierde la verdadera esencia. Justificamos la lucha con que el amor está diseñado para poderlo todo, como la distancia. Sin embargo, el amor no tiene que escalar montañas para que sea auténtico si una de las dos partes no quiere hacerlo.
- Mito de la pareja heterosexual: El amor se da entre hombres y mujeres, dando por hecho que así se complementan. Se sume este modelo como el modelo "natural".

- Mito del dolor: Pensar que el amar y el amor duele. Y ver este malestar como algo necesario para saber que "de verdad" quieres a la otra persona. Por lo tanto, tenemos que sufrir, llorar, pasarlo mal por ti y por la otra persona...si no, no es un amor lo suficientemente verdadero, bueno...

SESIÓN 4 CONJUNTA. FIESTA FEMINISTA RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

Los creados durante el proceso por el alumnado y las personas formadoras.

SESIÓN 5 SEGREGADA CHICAS. PRESENTACIÓN Y CREACIÓN DE ESPACIO SEGURO RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

SESIÓN 1 SEGREGADA DE CHICAS. YO RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

- El lugar que habitamos: cuerpo y territorio
<https://www.youtube.com/watch?v=QUILkRpTpg>
- Extractivismo: cuerpo-territorio:
https://www.youtube.com/watch?v=_4a-vYyw5es

SESIÓN 2 SEGREGADA DE CHICAS. EL GRUPO RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

- El lugar que habitamos: cuerpo y territorio
<https://www.youtube.com/watch?v=QUILkRpTpg>
- Extractivismo: cuerpo-territorio:
https://www.youtube.com/watch?v=_4a-vYyw5es

SESIÓN 3 SEGREGADA DE CHICAS. CUIDADOS RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

- Economía feminista: Trabajo doméstico y de cuidados:
<https://www.youtube.com/watch?v=P2n7Gcj-Ngw>
- La economía feminista se caracteriza por poner en el centro del análisis la sostenibilidad de la vida. Por lo tanto, el objetivo económico desde esta mirada no es la reproducción del capital, si no la reproducción de la vida. Para ello plantea una mejor provisión para sostenerla y reproducirla. La preocupación central es la distribución y en particular, se centra en reconocer, identificar, analizar proponer como modificar la desigualdad de género como elemento necesario para lograr una equidad socioeconómica. <https://nuso.org/articulo/economia-feminista-y-economia-del-cuidado-aportes-conceptuales-para-el-estudio-de-la-desigualdad/>
- Visibilizar a las invisibles, poner los cuidados en el centro:
<https://www.youtube.com/watch?v=Ca4uQYRMft0>
- Para saber más, os dejamos este documento "Claves para entender los cuidados": <https://loscuidadosenelcentro.es/los-cuidados-en-el-centro/claves-para-entender-los-cuidados/>
- La vida en el centro, Voces y relatos ecofeministas: (audio libro) <https://www.youtube.com/watch?v=ErQDTzGhcDU>

SESIÓN 4 SEGREGADA DE CHICAS. AMOR RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

- Monólogo de Pamela Palenciano: No sólo duelen los golpes:
<https://nosoloduelenlosgolpes.com/>
- Trailer no solo duelen los golpes: <https://www.youtube.com/watch?v=bU3e45FN6DQ&t=46s>
- Mitos del amor Romántico:
<https://www.youtube.com/watch?v=Cqaj9MZa38I&t=13s>
<https://www.youtube.com/watch?v=cAB02IG2WaA>
- Cortometraje sobre el mito del amor romántico | MITOCAGADA | Teatro Social Pintadera & Marjánka:
<https://www.youtube.com/watch?v=R-cvu7SwoXY>
- Blogs para saber más desde un enfoque juvenil:
<https://minoviomecontrola.blogspot.com/>
<https://coralherreraagomez.com/biocoralherrera/>

- <https://haikita.blogspot.com/2010/08/los-mitos-del-amor-romantico.html>

ANÁLISIS DE LOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO (DINÁMICA DEL CUENTO/ HISTORIA DE AMOR IDEAL):

● **Mito de la "media naranja":** Es uno de los mitos que más claramente estamos eliminando a nivel social. Ya son muchas las personas que defienden que no son la mitad de otra, que no están incompletas y que en ellas mismas ya son un todo perfecto. La creencia en este mito nos empuja a buscar desesperadamente a otra persona que nos complemente. Y en la desesperación siempre hacemos malas elecciones.

● **Mito del emparejamiento o de la pareja:** La pareja es natural y universal en todas las épocas y culturas. Desde todos los medios; la familia, la cultura, la economía, los medios de comunicación, los iguales (las amistades) se fomenta esta idea ideal de pareja. Además, muchas veces vemos como hay ofertas en productos, viajes etc., que precisamente buscan eso, la pareja (heteronormativa).

● **Mito de la exclusividad:** Este mito nace del miedo a que la otra persona se vaya y de que no nos sentimos seguras de nosotras mismas. Es el pensar que todo lo tenemos que hacer con la otra persona y que la otra persona todo lo tiene que hacer conmigo. Para ello, imponemos una serie de límites que no siempre van con lo que la otra persona quiere. Implica no poder mantener otras relaciones amorosas con otras personas, no poder enamorarte de otras personas, ni siquiera sentirte atraído o atraída por ellas.

● **Mito de la fidelidad:** El amor comporta que siempre seas fiel a tu pareja. No se plantea la posibilidad de tener otras relaciones afectivo-sexuales, y pasa por el control sobre la comunicación. Es pensar que los deseos y placeres sexuales no puedes desarrollarlos de otras maneras y con otras personas. Es limitar el propio imaginario, las propias herramientas, el propio autoconocimiento de tu propio placer contigo misma.

● **Mitos de los celos:** Asociamos sentir celos con que nos importe una persona y con quererla o que nos quieran. Sin embargo, los celos no son sinónimo de amor. El respeto de la libertad del otro o la confianza no van de la mano de la imposición de unos límites, tal y como persiguen los celos.

● **Mito de la equivalencia:** O creencia en que el "amor" (sentimiento) y el "enamoramiento" (estado más o menos duradero) son equivalentes y, por tanto, si una persona deja de estar apasionadamente enamorada es que ya no ama a su pareja y lo mejor es abandonar la relación. Creer que lo que tú sientes y la forma en la que sientes a la otra persona tienen que ser igualmente recíproca.

● **Mito de la omnipotencia:** El amor solo es amor. Cuando metemos tristeza, miedo o rabia se pierde la verdadera esencia. Justificamos la lucha con que el amor está diseñado para poderlo todo, como la distancia. Sin embargo, el amor no tiene que escalar montañas para que sea auténtico si una de las dos

partes no quiere hacerlo.

● **Mito de la pareja heterosexual:** El amor se da entre hombres y mujeres, dando por hecho que así se complementan. Se sume este modelo como el modelo "natural".

● **Mito del dolor:** Pensar que el amor y el dolor duelen. Y ver este malestar como algo necesario para saber que "de verdad" quieres a la otra persona. Por lo tanto, tenemos que sufrir, llorar, pasarlo mal por ti y por la otra persona...si no, no es un amor lo suficientemente verdadero, bueno...

● Autora clave para trabajar el amor romántico: Coral Herrera

SESIÓN 5 SEGREGADA CHICAS. VIOLENCIAS RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

Iceberg de las Violencias machistas contra las mujeres:

El iceberg de la violencia machista contra las mujeres (antes llamado violencia de género) es un concepto clave que nos ayuda a visibilizar y detectar las violencias invisibles, sutiles y más naturalizadas. Aquellas que pasan desapercibidas y que socialmente muchas de ellas están aceptadas. Conocer el gráfico nos ayuda a hablar de las violencias que sustentan a las otras violencias machistas que se manifiestan más visiblemente. Para saber más: <https://puntoconvergente.uca.edu.ar/el-iceberg-de-la-violencia-de-genero-que-es-y-por-que-es-importante-conocer-todo-sobre-el/>

Triángulo de la violencia:

El triángulo de la violencia es un concepto para representar la dinámica de la generación de la violencia en conflictos sociales que, según Galtung, la violencia es como un iceberg, de modo que la violencia visible es solo una pequeña parte del conflicto. Solucionarlo supone actuar en todos los tipos de violencia, que serían tres:

- La violencia directa, la cual es visible, se concreta con comportamientos y responde a actos de violencia.
- La violencia estructural, que se centra en el conjunto de estructuras que no permiten la satisfacción de las necesidades y se concreta, precisamente, en la negación de las necesidades.
- La violencia cultural, la cual crea un marco legitimador de la violencia y se concreta en actitudes.

A menudo, las causas de la violencia directa están relacionadas con situaciones de violencia estructural o justificadas por la violencia cultural consecuencia de un abuso de poder que recae sobre un grupo oprimido, o de una situación de discriminación u opresión (económica, sanitaria, racial, etc.) y reciben el espaldarazo de discursos que justifican estas violencias.

Recursos de atención a las mujeres:

- Instituto de las mujeres: <https://www.inmujeres.gob.es>

- Instituto andaluz de la mujer: <https://www.juntadeandalucia.es/organismos/iam.html>

- Comisión para la investigación de malos tratos a las mujeres: <https://malotratos.org/>

Para saber más:

● ONU MUJERES: <https://www.unwomen.org/es/que-hacemos/poniendo-fin-a-la-violencia-contra-las-mujeres/datos-y-cifras>

● Violadores. Carne cruda: <https://www.bing.com/videos/search?view=detail&q=carne+cruda+violadores&m-d=954421954A128674CD7A954421954A128674CD7A&mcid=D-C50A9604E504640B45E93862B24D90D&FORM=VIRE>

● Comisión para la investigación de malos tratos: <https://malotratos.org/>

● Barjola Ramos Nerea, ¿la fiesta era esto? Estudio de las violencias sexuales en espacios de ocio nocturno sobre mujeres jóvenes en Bizkaia (Diputación de Bizkaia): https://www.bizkaia.eus/documents/880299/17139621/2024_02_07_violencia_ocio_libro_MUJERES_CAS.pdf/0fe94c81-5a3d-b137-7364-18397253f233?t=170730461016

● Instituto de las Mujeres (2022). Mujeres jóvenes y acoso en redes sociales. Madrid: Instituto de las Mujeres: https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaEstudiosInvestigacion/docs/Estudios/Mujeres_jovenes_y_acoso_en_redes_sociales.pdf

● Pikara Magazine (2021). Violencia contra las mujeres y medios de comunicación: Violencia contra las mujeres y medios de comunicación.

● Ministerio de Igualdad. Madrid GOBIERNO DE ESPAÑA (2004). LEY ORGÁNICA 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género <https://www.boe.es/eli/es/lo/2004/12/28/1/con/20220907>

● GOBIERNO DE ESPAÑA (2021). Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2021-9347>

SESIÓN 6 SEGREGADA CHICAS. MATERNIDADES

RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

● Guía didáctica de ciudadanía con perspectiva de género Trabajos: empleo, cuidados y división sexual del trabajo https://www.fuhem.es/proyecto_igualdad/pdf/cap_3.pdf

● Economía feminista: Trabajo doméstico y de cuidados: <https://www.youtube.com/watch?v=P2n7Gcj-Ngw>

● La economía feminista se caracteriza por poner en el centro del análisis la sostenibilidad de la vida. Por lo tanto, el objetivo

económico desde esta mirada no es la reproducción del capital, si no la reproducción de la vida. Para ello plantea una mejor provisión para sostenerla y reproducirla. La preocupación central es la distribución y en particular, se centra en reconocer, identificar, analizar proponer como modificar la desigualdad de género como elemento necesario para lograr una equidad socioeconómica. <https://nuso.org/articulo/economia-feminista-y-economia-del-cuidado-aportes-conceptuales-para-el-estudio-de-la-desigualdad/>

● Visibilizar a las invisibles, poner los cuidados en el centro: <https://www.youtube.com/watch?v=Ca4uQYRMfto>

● Para saber más, os dejamos este documento "Claves para entender los cuidados": <https://loscuidadosenelcentro.es/los-cuidados-en-el-centro/claves-para-entender-los-cuidados/>

● La vida en el centro, Voces y relatos ecofeministas: (audio libro) <https://www.youtube.com/watch?v=ErQDTzGhcDU>

SESIÓN 7 SEGREGADA EMPoderamiento FEMINISTA. GENEALOGÍA FEMINISTA RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

Anexo 14: Si puedes agradéceselo a una feminista o a la lucha feminista.

SESIÓN 8 SEGREGADA CHICAS. LIDERAZGO POSITIVO

RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

Naciones Unidas, derechos humanos: Los derechos humanos de las mujeres y la igualdad de género:

<https://www.ohchr.org/SP/Issues/Women/WRGS/Pages/WRGSIndex.aspx>

Video de apoyo sobre mujeres Defensoras <https://www.youtube.com/watch?v=BJwz86tAF9k&feature=youtu.be>. <https://lab.pikaramagazine.com/defensoras/>

Feminismo decolonial:

● Teoría postcolonial de Ochy Curiel "sobre la interseccionalidad, 2020":

● Curiel, Ochy. 2007. "La Crítica Poscolonial desde las Prácticas Políticas del Feminismo Antirracista", en: Colonialidad y Biopolítica en América Latina. Revista NÓMADAS. No. 26. Instituto de Estudios Sociales Contemporáneos-Universidad Central. Bogotá.

● Conceptos clave; feminismo negro y comunitario Sueli Carneiro: <https://afrofeminas.com/2024/08/10/sueli-carneiro-una-intelectual-feminista-negra-que-todo-el-mundo-deberia-conocer/>

● Crítica poscolonial desde las prácticas políticas del

feminismo antirracista: <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/53510?show=full>

- Crítica al concepto de la interseccionalidad: <https://www.youtube.com/watch?v=-bmWZFOjh10>
[- Entrevista a Francesca Cargallo; feminismos desde Abya Yala:<https://www.youtube.com/watch?v=MSCZm5brTh8&t=215s>](https://afrofeminas.com/2024/08/10/sueli-carneiro-una-intelectual-feminista-negra-que-todo-el-mundo-debería-conocer- Feminismos negros: https://culturapensamientodelospueblosnegros.com/feminismos-negros/

</div>
<div data-bbox=)

- Mismidad; Desarrollo del concepto de Marcela Lagarde. https://www.youtube.com/watch?v=Q3h4lJti0SO&ab_channel=MujeresPRDTv

- Descolonizar el saber, reinventar el poder: https://www.boaventuradesousasantos.pt/media/Descolonizar%20el%20saber_final%20-%20C%C3%B3pia.pdf

- Descolonizando el feminismo: una perspectiva desde América Latina y el Caribe1 Ochy Curiel2: https://feministas.org/IMG/pdf/Ochy_Curiel.pdf

- Construyendo metodologías feministas desde el feminismo decolonial Ochy Curiel Pichardo: <https://www.ram-wan.net/restrepo/documentos/ochy.pdf>

SESIÓN 9 SEGREGADA CHICAS. AUTODEFENSA FEMINISTA.

RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

- Sororidad: En 1989 la doctora Marcela Lagarde utilizó esta palabra en español desde una perspectiva feminista tras verlo en otros idiomas. "Encontré este concepto y me apropié de él; lo vi en francés, 'sororité' y en inglés, 'sisterhood'. <https://www.lrmcidii.org/ponencia-de-marcela-lagarde-y-de-los-rios-pacto-entre-mujeres-sororidad/>

Para Saber Más:
<https://www.mujerpalabra.net>

SESIONES DESPATRIARCALIZACIÓN MASCULINA

SESIÓN 0 SEGREGADA DE DESPATRIARCALIZACIÓN MASCULINA. PRESENTACIÓN Y CREACIÓN DE ESPACIO SEGURO

RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

SESIÓN 1 SEGREGADA DE DESPATRIARCALIZACIÓN MASCULINA. PODER O PODERES

RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

A continuación se aportan enlaces a webs, vídeos, guías y artículos que aportarán una mirada sobre el trabajo en masculinidades muy útil para trabajar durante todo el Itinerario.

- RED GLOBAL DE ENTIDADES QUE TRABAJAN CON HOMBRES Y MASCULINIDADES. [Menengage](https://menengage.org)
- Recursos para trabajar masculinidades: <https://puzzlemasculinidades.ama.org.es/espacio-de-formacion/>
- Artículo sobre conciencia de género en hombres jóvenes. <https://elpais.com/sociedad/2022-11-24/la-masculinidad-clasica-en-jaque-el-41-de-los-hombres-jovenes-no-se-identifica-con-los-roles-de-genero-tradicionales.html>
- Diez vídeos para entender las masculinidades y el trabajo de hombres por la igualdad: <https://associacioperlaocoeducacion.org/que-hombre-quieres-ser/>
- La manosfera: https://www.adolescenciacayjuventud.org/wp-content/uploads/2021/02/Jovenes_en_la_Manosfera_Centro-Reina-Sofia_FAD.pdf
- Artículo desigualdad de género y violencia en los videojuegos. <https://www.methaodos.org/revista-methaodos/index.php/methaodos/article/view/648>
- Artículo: Juventud y misoginia: <https://blogs.publico.es/otrasmiradas/70896/enredados-en-la-misoginia/>

- Artículo David Cerón, Educador Social (FIS): Fútbol, Masculinidades y posicionamiento ante las violencias machistas: <https://www.elsaltodiaro.com/masculinidad-en-demolicion/tios-barrera>

- Artículo Alfredo Ramos, politólogo: "El discurso de la culpa con los hombres, especialmente jóvenes, moviliza hacia la extrema derecha" vía @eldiarioes https://www.eldiario.es/128_ab4bca

- Juventud y Pornografía en la Era digital: <https://www.centroreinasofia.org/publicacion/juventud-y-pornografia-en-la-era-digital-consumo-percepcion-y-efectos/>

- Guía FUNDACIÓN CEPAIM: *Quiere bien, vive mejor: Propuestas para trabajar masculinidades no violentas con jóvenes.pdf*
- Guía: *Varones-y-Masculinidades.pdf*
- Blog Isa Duque: *La Psico Woman*

SESIÓN 2 SEGREGADA DE DESPATRIARCALIZACIÓN MASCULINA. MASCULINIDADES

RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

● Guías y artículos que explican la socialización masculina y los modelos de masculinidad hegemónicos aportados en la sesión 1.

- Propuestas de vídeos para presentar el modelo hegemónico de masculinidad, comentarlos, caricaturizarlos, y/o desmontarlos o mostrar otros modelos de masculinidad:

Cursillo para Machos In & Out 3'40" <https://www.youtube.com/watch?v=D9BHPq-z-90>

Gran Torino. Aprender a hablar como un hombre 10" <https://www.youtube.com/watch?v=MyZh8qjXofw>

Trailer 3 Metros sobre el cielo 2' <https://www.youtube.com/watch?v=fKOZfhKDZ9Q>

Para ser un hombre de verdad. Joan Planas. Mandatos. 210" <https://www.youtube.com/watch?v=sQRmgL5LW0g>

Anuncio Repsol. Dani Pedrosa. Serás un Hombre 130" <https://www.youtube.com/watch?v=aJx970oPQ5U>

Consejos de Ken. ToyStory 3; 130" <https://www.youtube.com/watch?v=WY5DWyHta5M>
La Consulta 50'

Anuncio de Cinzano. Uno de cada 10 hombres es gay 0'50" <https://www.youtube.com/watch?v=AwBrChqWN9A>
10 tips para desmontar la masculinidad tradicional Isa Duque y Roy Galán.

VÍDEOS CON MENSAJES DIRECTOS A LOS CHICOS PARA ROMPER EL PACTO PATRIARCAL:

- Fundación Avon para la Mujer. Argentina. Cambia el trato: Conversación de amigo a amigo sobre Acoso Callejero. *Acoso Callejero | Cambió El Trato*

- Cambia el trato: Conversación de hijo a padre sobre Violencia de género en la pareja. *Fundación Avon para la mujer - Dicí no a la violencia de género / Violencias -*

- Cambia el trato: Conversación de amigo a amigo sobre difusión de fotos de chicas por redes sociales sin su consentimiento. *Fundación Avon para la mujer - Dicí no a la violencia de género / violencia simbólica*

SESIÓN 3 SEGREGADA DE DESPATRIARCALIZACIÓN MASCULINA. VIOLENCIAS MACHISTAS Y CONVIVENCIA

RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

Vídeo: *Mi señora*

GUÍA: *Manual para el trabajo grupal sobre prevención de violencia sexual con varones adolescentes y jóvenes.pdf*

SESIÓN 4 SEGREGADA DE DESPATRIARCALIZACIÓN MASCULINA. CORRESPONSABILIDAD

RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

A continuación se aportan dos guías clave y un documental para trabajar los contenidos de la sesión:

- *Guía didáctica de corresponsabilidad masculina - Masculinidades Corresponsables*
- *Guía-didáctica-Una_economía_de_Mucho_cuidado_EsF.pdf*
- "Clonar a un hombre: Los cuidados" - *Un documental de Masculinidades Corresponsables*

Para saber más:

- *Visibilizar lo invisible. Economistas sin Fronteras. 1*

SESIÓN 5 SEGREGADA DE DESPATRIARCALIZACIÓN MASCULINA. VIOLENCIA DE GÉNERO

RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

Iceberg de la violencia de género:

El iceberg de la violencia de género es un concepto clave que nos ayuda a visibilizar y detectar las violencias invisibles, sutiles y más naturalizadas. Aquellas que pasan desapercibidas y que socialmente muchas de ellas están aceptadas. Conocer el gráfico nos ayuda a hablar de las violencias que sustentan a las otras violencias machistas que se manifiestan más visiblemente. Para saber más: <https://puntoconvergente.uca.edu.ar/el-iceberg-de-la-violencia-de-genero-que-es-y-por-que-es-importante-conocer-todo-sobre-el/>

-Vídeos para apoyarnos al explicar la violencia de género en la adolescencia:

Aclad Encuentra el verdadero amor Telefoniyo ACLAD. "Encuentra el Verdadero Amor": Capítulo 3. Telefoniyo. Publicado por: MSSSI
Aclad Encuentra el verdadero amor Árbol: ACLAD. "Encuentra el Verdadero Amor": Capítulo 2. Árbol.

Vídeo: *Don't confuse Love & ABUSE.d*

Para saber más:

- *Fases-del-ciclo-de-violencia-de-género*
- *Tipos de violencia contra las mujeres - Violencia de género*

SESIÓN 6 SEGREGADA DE DESPATRIARCALIZACIÓN MASCULINA. AMOR

RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

Mitos del amor Romántico:

<https://www.youtube.com/watch?v=Cqaj9MZa38I&t=13s>

<https://www.youtube.com/watch?v=cABO2IG2WaA>

- Cortometraje sobre el mito del amor romántico | MITOCAGADA | Teatro Social Pintadera & Marjánka: <https://www.youtube.com/watch?v=R-cvu7SwoXY>

Blogs para saber más desde un enfoque juvenil:

- <https://minoviomecontrola.blogspot.com/>
- <https://coralherreragomez.com/biocoralherrera/>
- <https://haikita.blogspot.com/2010/08/los-mitos-del-amor-romantico.html>

Análisis de los mitos del amor romántico (dinámica del cuento/ historia de amor ideal):

- Mito de la "media naranja": Es uno de los mitos que más claramente estamos eliminando a nivel social. Ya son muchas las personas que defienden que no son la mitad de otra, que no están incompletas y que en ellas mismas ya son un todo perfecto. La creencia en este mito nos empuja a buscar desesperadamente a otra persona que nos complemente. Y en la desesperación siempre hacemos malas elecciones.

- Mito del emparejamiento o de la pareja: La pareja es natural y universal en todas las épocas y culturas. Desde todos los medios; la familia, la cultura, la economía, los medios de comunicación, los iguales (las amistades) se fomenta esta idea ideal de pareja. Además, muchas veces vemos como hay ofertas en productos, viajes etc., que precisamente buscan eso, la pareja (heteronormativa).

- Mito de la exclusividad: Este mito nace del miedo a que la otra persona se vaya y de que no nos sentimos seguras de nosotras mismas. Es el pensar que todo lo tenemos que hacer con la otra persona y que la otra persona todo lo tiene que hacer conmigo. Para ello, imponemos una serie de límites que no siempre van con lo que la otra persona quiere. Implica no poder mantener otras relaciones amorosas con otras personas, no poder enamorarte de otras personas, ni siquiera sentirte atraído o atraída por ellas.

- Mito de la fidelidad: El amor comporta que siempre seas fiel a tu pareja. No se plantea la posibilidad de tener otras relaciones afectivo-sexuales, y pasa por el control sobre la comunicación. Es pensar que los deseos y placeres sexuales no puedes desarrollarlos de otras maneras y con otras personas. Es limitar el propio imaginario, las propias herramientas, el propio autoconocimiento de tu propio placer contigo misma.

- Mitos de los celos: Asociamos sentir celos con que nos importe una persona y con quererla o que nos quieran. Sin embargo, los celos no son sinónimo de amor. El respeto de la libertad del otro o la confianza no van de la mano de la imposición de unos límites, tal y como persiguen los celos.

- Mito de la equivalencia: O creencia en que el "amor" (sentimiento) y

el "enamoramiento" (estado más o menos duradero) son equivalentes y, por tanto, si una persona deja de estar apasionadamente enamorada es que ya no ama a su pareja y lo mejor es abandonar la relación. Creer que lo que tú sientes y la forma en la que sientes a la otra persona tienen que ser igualmente recíproca.

- Mito de la omnipotencia: El amor solo es amor. Cuando metemos tristeza, miedo o rabia se pierde la verdadera esencia. Justificamos la lucha con que el amor está diseñado para poderlo todo, como la distancia. Sin embargo, el amor no tiene que escalar montañas para que sea auténtico si una de las dos partes no quiere hacerlo.
- Mito de la pareja heterosexual: El amor se da entre hombres y mujeres, dando por hecho que así se complementan. Se sume este modelo como el modelo "natural".
- Mito del dolor: Pensar que el amar y el amor duelen. Y ver este malestar como algo necesario para saber que "de verdad" quieres a la otra persona. Por lo tanto, tenemos que sufrir, llorar, pasarlo mal por ti y por la otra persona...si no, no es un amor lo suficientemente verdadero, bueno...
- Autora clave para trabajar el amor romántico: Coral Herrera

SESIÓN 7 SEGREGADA DE DESPATRIARCALIZACIÓN MASCULINA. CUIDADOS

RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

Guías y enlaces para trabajar cuestiones de cuidados y corresponsabilidad:

- Empapados, Gobierno de Canarias: [guía_masculinidades_cuidadoras.pdf](#)
- [Guía didáctica de corresponsabilidad masculina - Masculinidades Corresponsables](#)

SESIÓN 8 SEGREGADA DE DESPATRIARCALIZACIÓN MASCULINA. MIS EMOCIONES Y EL GRUPO

RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

Enlaces sobre trabajo en inteligencia emocional:

- [Materiales - Abrazos de Eduso](#)
- [Aula de Elena](#)

Vídeo sobre problemáticas derivadas de la represión de emociones en los hombres: Salud mental masculina: ¿Cómo aprender a hablar de las emociones? | Sana Mente

SESIÓN 9 SEGREGADA DE DESPATRIARCALIZACIÓN MASCULINA. YO

RECURSOS PARA PREPARAR LA SESIÓN

Broders - Un lugar seguro para tí..

8

ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS.

ITINERARIO DE IGUALDAD PARA JÓVENES

● ANEXOS GENERALES

- Anexo 1: Pre-test Itinerario de Igualdad para jóvenes
- Anexo 2: Post-test Itinerario de Igualdad para jóvenes
- Anexo 3: Tabla de Observación Itinerario de Igualdad para Jóvenes
- Anexo 4: Mariposa de Itinerario
- Anexo 5: Dicotomías del Itinerario
- Anexo 6: Contenidos de los bloques del Itinerario

● ANEXOS EMPODERAMIENTO FEMINISTA

- SESIÓN 5 SEGREGADA.
- ANEXO 8: Globobingo de las violencias machistas
- ANEXO 9: Ciclo de la Violencia de Género
- Anexo 10: Parábola de la Rana
- Anexo 11: Escalera e iceberg de las violencias Machistas
- Anexo 12: Tipos de violencias contra las mujeres

● SESIÓN 7 SEGREGADA.

- Anexo 13: Poderes
- Anexo 14: Agradéceselo a una feminista y a la lucha feminista

● ANEXOS DESPATRIARCALIZACIÓN MASCULINA.

- SESIÓN 0. SEGREGADA
- Anexo 15: ¿Qué hace un chico como tú en un sitio como este?
- Anexo 16: Estrena tu diario escribiendo:

● SESIÓN 2 SEGREGADA

- Anexo 17: Masculinidades

● SESIÓN 3 SEGREGADA

- Anexo 18: Tipos de violencia contra las mujeres
- Anexo 19: Plantilla: Tengo un amigo que...
- Anexo 20: Cartel: Tengo un amigo que...

● SESIÓN 6 SEGREGADA

- Anexo 21: Tareas del hogar
- Anexo 22: Iceberg de la economía feminista de los cuidados

● SESIÓN 7 SEGREGADA

- Anexo 23: Iceberg de la Violencia machista y Escaleras de la Violencia de Género

● SESIÓN 8 SEGREGADA

- Anexo 24: La rueda de las emociones
- Anexo 25: Listado Largo de descarga emocional
- Anexo 26: Listado Corto de descarga emocional
- Anexo 27: Relajación Dirigida

● SESIÓN 9 SEGREGADA

- Anexo 27: Relajación Dirigida
- Anexo 28: Ficha: El hombre que quiero ser
- Anexo 29: Canción de EL Chojín: Soy y no soy
- Anexo 30: Listado de toma de decisiones. Planes de Acción y Responsabilidad

Anexo 1: Pre-test itinerario de igualdad para jóvenes

Edad	Identidad sexual	Curso y grupo	Centro educativo	Localidad

Lee cada frase y di si estás o no de acuerdo, siendo (1) desacuerdo y (5) muy de acuerdo:

Frases	1	2	3	4	5
El feminismo es la igualdad entre hombres y mujeres					
Creo que tener pareja supone que voy a tener sexo con ella					
Sé lo que significa la palabra heteropatriarcado					
El feminismo significa superioridad de la mujer sobre el hombre					
La violencia machista sólo les afecta a las mujeres					
Considero que el amor es querer estar con la otra persona para siempre y hacer todo juntas					
Me considero una persona feminista					
Creo que la violencia machista sólo ocurre en familias problemáticas					
El machismo significa la superioridad del hombre sobre la mujer					
Me relaciono igual con hombres que con mujeres					
Creo que la violencia de género existe y es un problema social					
La igualdad de género supone que exista igualdad de derechos y oportunidades para todos los hombres y mujeres y que no se ejerza violencia sobre las mujeres					
Sé lo que significa la palabra sexismo					
Creo que el feminismo es un movimiento social y político que rompe las relaciones de poder de los hombres hacia las mujeres y otras personas no binarias					

Anexo 2: Post-test itinerario de igualdad para jóvenes

¡Hola! Aquí tenéis el post test y la evaluación del Itinerario de igualdad para jóvenes. Por favor, responde con ganas a las preguntas de reflexión; para ello, te invitamos a que hagas un repaso de las sesiones.

Muchas gracias a todas las personas que habéis participado con entusiasmo durante este curso. Esperamos que hayáis aprendido mucho y tengáis más claro el proceso realizado.

Las primeras preguntas son preguntas de reflexión y las otras frases, son para responder si estás de acuerdo o no, con una puntuación de 1 al 5 (1 desacuerdo y 5 muy de acuerdo).

Aunque haya múltiples opciones por favor, elige solo una.

Edad	Identidad sexual	Curso y grupo	Centro educativo	Localidad

Lee cada frase y di si estás o no de acuerdo, siendo (1) desacuerdo y (5) muy de acuerdo:

Frases	1	2	3	4	5
El feminismo es la igualdad entre hombres y mujeres					
Creo que tener pareja supone que voy a tener sexo con ella					
Sé lo que significa la palabra heteropatriarcado					
El feminismo significa superioridad de la mujer sobre el hombre					
La violencia machista sólo les afecta a las mujeres					
Considero que el amor es querer estar con la otra persona para siempre y hacer todo juntas					
Me considero una persona feminista					
Creo que la violencia machista sólo ocurre en familias problemáticas					
El machismo significa la superioridad del hombre sobre la mujer					
Me relaciono igual con hombres que con mujeres					
Creo que la violencia de género existe y es un problema social					
La igualdad de género supone que exista igualdad de derechos y oportunidades para todos los hombres y mujeres y que no se ejerza violencia sobre las mujeres					
Sé lo que significa la palabra sexismo					
Creo que el feminismo es un movimiento social y político que rompe las relaciones de poder de los hombres hacia las mujeres y otras personas no binarias.					

Anexo 3: Tabla de observación itinerario de igualdad para jóvenes

En las sesiones conjuntas estarán presentes la formadora que trabaja con las chicas (y personas no binarias) y el formador que trabaja con los chicos (y personas no binarias).

Una facilita el taller y la otra tendrá el rol de observadora.

La persona observadora recogerá, de forma resumida, diferentes aspectos:

OBSERVACIÓN	CHICAS	CHICOS	GÉNERO NO BINARIO
Toma de la palabra			
Interrupciones			
Roles asignados			
Representatividad			
Corporalidad			
Tono de la palabra/ expresiones			
Conflictos que se han dado			

Anexo 4: Mariposa del itinerario



Ficha de observación de las sesiones segregadas. Aspectos evaluables:

1. Aumento de concientización sobre cómo la violencia machista les afecta y atraviesa a las y los jóvenes en su cotidianidad; (en qué áreas, aspectos, temáticas)
 2. Reflexión con los chicos sobre qué tipo de masculinidad quieren desarrollar y qué comportamientos quieren tener y como se quieren relacionar con las mujeres:
 3. Mejora en las relaciones entre las chicas; aumento de empatía, sororidad, comprensión y apoyo y ayuda mutua entre ellas.
 4. Generar cambios de dinámicas machistas interiorizadas hacia relaciones basadas en el respeto en su vida cotidiana: (cambios con ellas mismas, con otras, en su ocio y relaciones).
 5. Detección, acompañamiento o derivaciones en situaciones de violencia machista:

Anexo 5: Dicotomías del itinerario.**Anexo 6: Contenidos de los bloques del itinerario.**

Sesión 4 segregada de empoderamiento feminista.

Anexo 7: Mitos del amor romántico

Análisis de los mitos del amor romántico (dinámica del cuento/ historia de amor ideal):

- **Mito de la “media naranja”:** Es uno de los mitos que más claramente estamos eliminando a nivel social. Ya son muchas las personas que defienden que no son la mitad de otra, que no están incompletas y que en ellas mismas ya son un todo perfecto. La creencia en este mito nos empuja a buscar desesperadamente a otra persona que nos complemente. Y en la desesperación siempre hacemos malas elecciones.
- **Mito del emparejamiento o de la pareja:** La pareja es natural y universal en todas las épocas y culturas. Desde todos los medios; la familia, la cultura, la economía, los medios de comunicación, los iguales (las amistades) se fomenta esta idea ideal de pareja. Además, muchas veces vemos como hay ofertas en productos, viajes etc., que precisamente buscan eso, la pareja (heteronormativa).
- **Mito de la exclusividad:** Este mito nace del miedo a que la otra persona se vaya y de que no nos sentimos seguras de nosotras mismas. Es el pensar que todo lo tenemos que hacer con la otra persona y que la otra persona todo lo tiene que hacer conmigo. Para ello, imponemos una serie de límites que no siempre van con lo que la otra persona quiere. Implica no poder mantener otras relaciones amorosas con otras personas, no poder enamorarte de otras personas, ni siquiera sentirte atraído o atraída por ellas.
- **Mito de la fidelidad:** El amor comporta que siempre seas fiel a tu pareja. No se plantea la posibilidad de tener otras relaciones afectivo-sexuales, y pasa por el control sobre la comunicación. Es pensar que los deseos y placeres sexuales no puedes desarrollarlos de otras maneras y con otras personas. Es limitar el propio imaginario, las propias herramientas, el autoconocimiento de tu propio placer contigo misma.
- **Mitos de los celos:** Asociamos sentir celos con que nos importe una persona y con quererla o que nos quieran. Sin embargo, los celos no son sinónimo de amor. El respeto de la libertad del otro o la confianza no van de la mano de la imposición de unos límites, tal y como persiguen los celos.
- **Mito de la equivalencia:** O creencia en que el “amor” (sentimiento) y el “enamoramiento” (estado más o menos duradero) son equivalentes y, por tanto, si una persona deja de estar apasionadamente enamorada es que ya no ama a su pareja y lo mejor es abandonar la relación. Creer que lo que tú sientes y la forma en la que sientes a la otra persona tienen que ser igualmente recíproca.
- **Mito de la omnipotencia:** El amor solo es amor. Cuando metemos tristeza, miedo o rabia se pierde la verdadera esencia. Justificamos la lucha con que el amor está diseñado para poderlo todo, como la distancia. Sin embargo, el amor no tiene que escalar montañas para que sea auténtico si una de las dos partes no quiere hacerlo.
- **Mito de la pareja heterosexual:** El amor se da entre hombres y mujeres, dando por hecho que así se complementan. Se sume este modelo como el modelo “natural”.
- **Mito del dolor:** Pensar que el amar y el amor duelen. Y ver este malestar como algo necesario para saber que “de verdad” quieres a la otra persona. Por lo tanto, tenemos que sufrir, llorar, pasarlo mal por ti y por la otra persona...si no, no es un amor lo suficientemente verdadero, bueno...

Sesión 5 segregada de empoderamiento feminista.

Anexo 8: Globobingo de las violencias machistas

GLOBOBINGO DE LAS VIOLENCIAS MACHISTAS

He sufrido comentarios sexistas y omachistas en diferentes espacios y en diferentes situaciones...	He sido contaminada y he vivido en mi cuerpo la presión y violencia derivado de CANON de belleza machista...	Me han insistido en que mantenga o mejore el rol femenino y me han castigado cuando me salgo de él...
Por la calle hay hombres que me han silbado, me han acosado diciéndome palabras o gritándome cosas que no deseaba...	Por realizar deportes masculinizados, he sido insultada o se han burlado de mí por hacer un deporte feminizado...	Han criticado mi cuerpo por:
Cuando he denunciado una violencia machista me han dicho: “eres una exagerada” “es que ya...ni podemos deciros eso...” “ves violencias por todo lados...” ETC.	Aunque no me gusten las letras, me veo obligada a bailar canciones machistas...	Como soy mujer, sufro:

Sesión 5 segregada de empoderamiento feminista.

Anexo 9 Ciclo de la Violencia de Género

Ciclo de la violencia de género:



Existen tres fases en que se produce y reproduce la violencia: acumulación de tensión, estallido de violencia y luna de miel. La articulación de estos momentos da origen a lo que conocemos como círculo de la violencia.

- **Acumulación de tensión:** Esta es la fase más difícil de identificar, su elemento principal es la violencia psicológica, en la cual el agresor manifiesta cada vez mayor irritabilidad, intolerancia y frustración: insulta, aísla, critica, humilla, responsabiliza de su estado de ánimo, cela, deja de hablar, discute y no te permite hablar, entre otras cosas. En estas circunstancias la mujer suele justificar la conducta agresiva con frases como "yo lo provoque" o "me cela porque me quiere".
- **Estallido de violencia:** Es el resultado de la tensión acumulada. Se pierde toda posibilidad de comunicación con el agresor y descarga sus tensiones. Después del incidente violento, es posible que el mismo agresor cure las lesiones de su víctima o la lleve al hospital argumentando que se trató de un "accidente".
- **Luna de miel:** En esta fase se inicia un periodo de reconciliación, el agresor se muestra arrepentido, no por el hecho de haber estallado sino por haberse excedido en la manera de hacerlo, pide disculpas y promete que el incidente no volverá a suceder. Tras varias repeticiones del ciclo, la fase de la reconciliación desaparece, pasando de la "acumulación de tensión"

Sesión 5 segregada de empoderamiento feminista.

Anexo 10: Parábola de la Rana.

Parábola de la rana: (violencia machista):



Una vez había una rana nadando en una cazuela llena de agua. Ella no se daba cuenta, pero **poco a poco el agua estaba calentándose** y, al cabo de un tiempo, el agua dejó de estar fría y comenzó a estar **templada**. Esta temperatura era **agradable**, no estaba fría pero tampoco muy caliente y, como subir la temperatura había sido progresivamente este cambio **no había sido apenas notorio**. Poco a poco, seguían pasando las horas, los días... el tiempo y el agua seguía subiendo muy poco a poco la temperatura, hubo **momentos** en los que se empezó a volver **muy desagradable** pero justo **después**, parecía que el agua **se enfriaba** un poco. De este modo, en estas **subidas y bajadas** la rana se iba encontrando cada vez más **cansada** y, aunque ella no se daba cuenta, su piel ya estaba **sufriendo** algunas rojeces e, incluso, quemaduras. Llevaba mucho tiempo dentro de esa agua y ya no se acordaba de cómo era el agua fría, incluso había dejado de notar su piel y, aunque intentaba salir, no tenía **fuerzas** pues se encontraba muy **cansada** y con mucho **daño**.

En esta metáfora, se explican algunas claves de las relaciones de maltrato:

- **El maltrato no suele comenzar de forma brusca e intensa** e, incluso, en los inicios de la relación puede haber una etapa muy agradable (el agua templada).
- **El maltrato puede ser progresivo**, un comentario negativo sobre algo de tu ropa, un familiar o amigo. También puede ocurrir en cuanto a las salidas por separado: <<¿así eres que te vas a ir dejándome solo?, está claro que no significa nada para ti...>>
- **El maltrato puede no ser lineal**, esto significa que hay etapas de **explosiones** (el agua muy caliente) y otras de una falsa **luna de miel** (el agua reduce su temperatura por un tiempo). Ejemplo: *tras una discusión violenta la persona que maltrata le envía algunos textos de amor a la otra persona, le hace detalles o se presenta en su trabajo*.
- **Hay un desgaste progresivo en la persona**, que favorece que la persona se sienta atrapada, por ejemplo, el **atrapamiento emocional** a través de la **dependencia emocional**.

Sesión 5 segregada de empoderamiento feminista.
Anexo 11: Escalera e Iceberg de las Violencias Machistas



Sesión 5 segregada de empoderamiento feminista.
Anexo 12: Tipos de Violencias contra las mujeres.

Tipos de violencia contra las mujeres:

- Violencia Física.** La violencia física es aquella que puede ser percibida objetivamente por otros, que más habitualmente deja huellas externas. Es la más visible, y por tanto facilita la toma de conciencia de la víctima, pero también ha supuesto que sea la más comúnmente reconocida social y jurídicamente,
- Violencia Psicológica.** La violencia psíquica aparece inevitablemente siempre que hay otro tipo de violencia. Supone amenazas, insultos, humillaciones, desprecio hacia la propia mujer, desvalorizando su trabajo, sus opiniones... Implica una manipulación en la que incluso la indiferencia o el silencio provocan en ella sentimientos de culpa e indefensión, incrementando el control y la dominación del agresor sobre la víctima, que es el objetivo último de la violencia de género.
- Violencia económica:** en la que el agresor hace lo posible por controlar el acceso de la víctima al dinero, tanto por impedirla trabajar de forma remunerada, como por obligarla a entregarle sus ingresos, haciendo él uso exclusivo de los mismos
- Violencia Social:** También es habitual la violencia "social", en la que el agresor limita los contactos sociales y familiares de su pareja, aislando de su entorno y limitando así un apoyo social importantísimo en estos casos.
- Violencia sexual:** "Se ejerce mediante presiones físicas o psíquicas que pretenden imponer una relación sexual no deseada mediante coacción, intimidación o indefensión" (Alberdi y Matas, 2002). Aunque podría incluirse dentro del término de violencia física, se distingue de aquella en que el objeto es la libertad sexual de la mujer, no tanto su integridad física. Hasta no hace mucho, la legislación y los jueces no consideraban este tipo de agresiones como tales, si se producían dentro del matrimonio.
- Violencia Vicaria:** tipo de violencia que incluye toda aquella conducta realizada de manera consciente para generar un daño a otra persona, ejerciéndose de forma secundaria a la principal. Dicha violencia es una forma de maltrato infantil que puede ir de la visualización y presenciación por parte del menor de agresiones por parte de uno de sus familiares a otro o por el padecimiento de agresiones directas como método para causarle un perjuicio.
- Violencia institucional:** la que se nutre también de violencias institucionales, de acciones u omisiones realizadas por el Estado y sus instituciones. A dichas Instituciones se les puede pedir responsabilidades.
- Violencia comunitaria:** diversos tipos de violencia que se dan a un nivel macro – comunitario en donde se impacta la calidad de vida, seguridad y sana convivencia de sus constituyentes. Y es consentida por la comunidad o territorio donde vive.
- Violencia simbólica:** La violencia simbólica es reconocida como un tipo de violencia "amortiguada, insensible e invisible para sus propias víctimas, que se ejerce esencialmente a través de los caminos puramente simbólicos de la comunicación y del conocimiento, o más exactamente, del desconocimiento, del reconocimiento o, en último término, del sentimiento

Sesión 7 segregada de empoderamiento feminista.

ANEXO 13: Poderes

En palabras de Rowlands (2005) “el poder es una fuente de opresión en su abuso y una fuente de emancipación en su uso”. Cabe destacar la clasificación y en análisis que realizan Oxaal y Badén (1997) y que fue recogido por Rowlands (1997 y 2005), en cuanto a maneras de entender el poder:

Poder sobre:	<ul style="list-style-type: none"> • Implica una relación de dominación y subordinación • Dinámica de opresión y de la opresión interiorizada • Afecta a la capacidad de participar en la toma de decisiones.
Poder para:	<ul style="list-style-type: none"> • Relacionado con la autoridad en la toma de decisiones, poder para hacer cosas y para resolver problemas mediante el podergenerativo que permite compartir el poder • Se logra aumentando la capacidad de la persona de cuestionarse y resistirse al “poder sobre”
Poder con:	<ul style="list-style-type: none"> • Invita a las personas a organizarse con un propósito común para conseguir los objetivos colectivos
Poder desde o poder dentro:	<ul style="list-style-type: none"> • Implica la toma de conciencia sobre la subordinación y el aumento de confianza en una misma.

Poderes estratégicos: Estos son poderes que desarrollamos cada una, en colectivo para poder conseguir ser libres. Es la consecución del desarrollo del poder desde, para y con, pensando en acciones y estrategias que hacen que las mujeres vivamos vidas que merezca la pena ser vividas. Cada una de las estrategias son cambiantes y tienen que ser adecuadas al territorio donde se desarrollan, a la situación material que rodea este espacio y a la situación de las mujeres.

La perspectiva de poder dentro tiene una dimensión individual. La de poder para y con responden a enfoques más colectivos. Todos, los tres son necesarios para desarrollar la construcción de la autonomía y procesos de empoderamiento. El poder de suma positiva implica el aumento de dar de una persona o grupo que permite compartir el poder y favorece la solidaridad y las alianzas. Hablaríamos aquí de sororidad como herramienta y práctica política necesaria, así como la autoridad a las compañeras. Las mujeres a lo largo de la historia han desarrollado diferentes poderes, pero estos han sido limitados y no han sido reconocidos como tales.

Marcela Lagarde nos habla de conectar y construir dos poderes:

Poderes vitales: Son la base del empoderamiento y surgen cuando se da una crisis de conciencia que se produce cuando cada mujer o mujeres analizan la opresión que viven, dudan de la legitimidad de esta opresión y posibilitan crear una vida y un mundo diferentes mediante el desarrollo de acciones personales y colectivas. Los poderes vitales consisten en autorizar los poderes que cada una tiene, que descubre de sí misma. Poderes que neutralizan, desatan y eliminan obstáculos para poder después potenciarnos.

Sesión 7 segregada de empoderamiento feminista.**ANEXO 14: Agradéceselo a una feminista y a la lucha feminista.**

1. ¿Puedes votar? agradéceselo a una feminista.
 2. ¿Recibes igual salario al de un hombre por hacer el mismo trabajo? agradéceselo a una feminista.
 3. ¿Fuiste a la Universidad en lugar de dejar los estudios después del Bachillerato para que tus hermanos pudieran estudiar? Y ya no sientes en tus espaldas el peso de: "tú de todos modos simplemente vas a casarte"... agradéceselo a una feminista.
 4. ¿Puedes solicitar cualquier empleo y no sólo un "trabajo para mujeres"? agradéceselo a una feminista.
 5. ¿Puedes recibir y brindar información sobre control de la fertilidad sin ir a la cárcel por ello? agradéceselo a una feminista.
 6. ¿Eres médica, abogada, profesora, mecánica, pastora, jueza o legisladora... o quieres serlo? agradéceselo a una feminista.
 7. ¿Practicas un deporte profesional o te gustaría hacerlo? agradéceselo a una feminista.
 8. ¿Puedes usar pantalones sin ser excomulgada de tu iglesia o sacada del pueblo? ¿Puedes usar faldas o short cortos? ¿Puedes bañarte desnuda en una playa? agradéceselo a una feminista.
 9. ¿A tu jefe le está prohibido presionarte a que te acuestes con él? agradéceselo a una feminista.
 10. ¿Eres violada pero el juicio no se trata sobre el largo de tu vestido o tus novios anteriores? agradéceselo a una feminista.
 11. ¿Inicias un negocio y puedes obtener un préstamo usando sólo tu nombre y tus antecedentes de crédito? agradéceselo a una feminista.
 12. ¿Estás bajo juicio y se te permite testificar en tu propia defensa? agradéceselo a una feminista.
 13. ¿Posees una propiedad que es únicamente tuya? agradéceselo a una feminista.
 14. ¿Tienes derecho a tu propio salario aún si estás casada o hay un hombre en tu familia? agradéceselo a una feminista.
 15. ¿Obtienes la custodia de tus hijas e hijos tras un divorcio o una separación? agradéceselo a una feminista.
 16. Tienes voz en cómo criar y cuidar a tus hijas e hijos en lugar de que los controle completamente tu esposo o su padre, agradéceselo a una feminista.
 17. ¿Tu marido te golpea y esto es ilegal y la policía lo detiene en vez de sermonearte sobre cómo ser una mejor esposa? agradéceselo a una feminista.
 18. ¿Se te otorga un título después de ir a la Universidad, en lugar de un mero certificado de haber completado los estudios? agradéceselo a una feminista.
 19. ¿Puedes amamantar a tu bebé, eso sí, todavía discretamente, en un lugar público y no ser arrestada por ello? agradéceselo a una feminista.
 20. ¿Te casas y tus derechos humanos civiles no desaparecen dentro de los derechos de tu esposo? es decir, ¿ya no eres esposa de o tienes su apellido? agradéceselo a una feminista.
 21. ¿Tienes el derecho a rehusar tener relaciones sexuales con tu esposo? agradéceselo a una feminista.
 22. ¿Tenes derecho a que tus registros médicos confidenciales no sean divulgados a los hombres de tu familia, agradéceselo a una feminista.
 23. ¿Tienes derecho a leer los libros que deseas? agradéceselo a una feminista.
 24. Puedes escoger ser madre o no cuando tú quieras y no según los dictados de un esposo o un violador, agradéceselo a una feminista.
 25. ¿Puedes esperar vivir hasta los 80 años en vez de morir entre los 20 y 30 a causa de embarazos ilimitados y violaciones normalizadas por tu marido? agradéceselo a una feminista.
 26. ¿Puedes verte como una humana adulta plena, y no como una menor de edad que necesita ser controlada por un hombre? agradéceselo a una feminista.
- ¿Cuántos de estos aspectos siguen sin cumplirse? ¿Cuáles son las luchas que nos quedan? ¿Cuáles nos afectan más a nosotras? ¿Y a este grupo?...

Sesión 0 segregada de Despatriarcalización Masculina.**Anexo 15: ¿Qué hace un chico como tú en un sitio como este?**

Busca a algún chico de la clase que cumpla las siguientes condiciones. Sigue el orden que quieras, pero intenta completarlo.

Poned en la línea de puntos el nombre de la persona.

Solo podrás poner el nombre de la misma persona dos veces.

1. Alguien que tenga la nariz a una altura parecida a la tuya.....
2. Alguien que piense que el reggaetón es lo mejor del mundo.....
3. Alguien que te enseñe el ombligo.....
4. Alguien que te diga algo agradable.....
5. Alguien que piense que liga mucho.....
6. Alguien que piense que la masturbación es una gozada.....
7. Alguien que celebre su cumpleaños el mismo mes que tú.....
8. Alguien que tenga un tatuaje o un piercing.....
9. Alguien que se acuerde de lo que cenó el domingo.....
10. Alguien que te cuente un chiste no sexista.....
11. Alguien que te dé un abrazo cariñoso.....
12. Alguien que te agrade cómo va vestido.....
13. Alguien que le guste que le rasquen la espalda.....
14. Alguien que no conozcas mucho.....
15. Alguien que tenga un móvil fantástico.....
16. Alguien que no sepa nada de deportes.....
17. Alguien que crea que tenga una cuenta de Instagram que mole.....
18. Alguien que su comida favorita sea la misma que la tuya.....

Sesión 0 segregada de Despatriarcalización Masculina.**Anexo 16: Estrena tu diario escribiendo:**

1. ALGO QUE TE GUSTE HACER
2. ALGO MUY IMPORTANTE PARA TI
3. ALGO A LO QUE LE TENGAS MIEDO
4. UNA SERIE QUE TE GUSTE
5. TU GRUPO MÚSICA O CANCIÓN PREFERIDA
6. ALGO QUE QUIERAS MEJORAR
7. UN SUEÑO QUE RECUERDES

Sesión 2 segregada de despatriarcalización masculina.

Anexo 17: Masculinidades

- **Explicación de socialización en binario, consecuencias de la masculinidad dominante o hegemónica y efectos de la presión de los mandatos de género masculinos en los hombres.**

En esta Sociedad Patriarcal, acostumbran a educarnos en binario (o eres hombre o eres mujer), sin tener en cuenta las diversidades actuales.

Los valores que se asocian a lo masculino acostumbran a ser: fuerza, agresividad, dureza, independencia, valentía, racionalidad, inteligencia, actividad, sexualidad activa e iniciativa, responsabilidad, autoridad, protección, atrevimiento, competitividad, vitalidad, heterosexualidad, orgullo, control, etc.

Estos mensajes nos llegan desde diferentes ámbitos: medios de comunicación, redes sociales, colegas, centros educativos, publicidad, series tv y pelis, familia religión, etc.

Algunas consecuencias de las masculinidades tradicionales son, por ejemplo, que nos sabemos o creemos superiores y con privilegios, ya que la identidad masculina se alcanza por oposición y desvalorización a la identidad femenina, que socialmente se considera inferior debido a los estereotipos degénero. Ellas deben ser emotivas, bellas y atractivas, sensibles, maternales, dependientes, etc., y ello responde provoca realidades que suponen desventajas sociolaborales para las mujeres respecto a los hombres, como los trabajos precarios, la crianza, los cuidados, la dedicación a lo doméstico, o conceptos que suponen tipos de discriminación indirecta o invisibilizada, como el techo cristal (impedimentos que encuentran las mujeres para ascender en el terreno laboral independientemente de sus capacidades, méritos o éxitos laborales) o el suelo pegajoso (la decisión de muchas mujeres a la hora de tomar una decisión sobre su carrera profesional, priorizando la crianza o el trabajo doméstico a promocionar en el plano laboral).

La masculinidad hegemónica se construye sobre la base de la demostración continua de 3 negaciones: No ser niño, no ser gay y no ser mujer, lo que provoca, en los chicos la asunción de riesgos, la homofobia y la misoginia demostrada en actitudes que, de ser reproducidas, les dotan de valor y privilegio social, a pesar de suponer unos costes tanto para ellos (accidentes de tráfico y laborales, presos en cárceles, menor esperanza de vida, dependencias a alcohol, drogas, ludopatía, etc.) como para las personas que les rodean.

Todo ese conjunto de rituales de paso y prácticas de riesgo constantes en demostrar la masculinidad, provocan violencias, ya que durante toda la vida muchos chicos tendrán la presión de ser los más valientes, atrevidos, controladores, agresivos, y fuertes. Y para ello en ocasiones ejercerán el poder de forma violenta sobre otras personas, como por ejemplo las mujeres con las que se puedan relacionar.

Hay una presión constante y obligatoria por parte de los colegas, amigos, sociedad en general, a que nos comportemos y seamos de unas formas determinadas.

La presión del grupo o grupos es muy fuerte y si actuamos de forma diferente a lo establecido estamos expuestos a insultos, ninguneos, mobbing, insatisfacciones, tensiones, violencias, malos tratos, etc.

Es importante aclarar que muchas actitudes agresivas y violentas que traen consigo el modelo de masculinidad dominante y hegemónico, se llevan a cabo por vergüenza o miedo a ser considerados inferiores y vulnerables, ya que ello ha sido tradicionalmente relacionado con lo femenino. Ello explicaría, nunca justificaría, la violencia que muchos hombres ejercen hacia otros hombres, y hacia las mujeres.

Sesión 3 segregada de despatriarcalización masculina.

Anexo 18: TIPOS DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES:

- **Violencia Física.** La violencia física es aquella que puede ser percibida objetivamente por otros, que más habitualmente deja huellas externas. Es la más visible, y por tanto facilita la toma de conciencia de la víctima, pero también ha supuesto que sea la más comúnmente reconocida social y jurídicamente,
- **Violencia Psicológica.** La violencia psíquica aparece inevitablemente siempre que hay otro tipo de violencia. Supone amenazas, insultos, humillaciones, desprecio hacia la propia mujer, desvalorizando su trabajo, sus opiniones... Implica una manipulación en la que incluso la indiferencia o el silencio provocan en ella sentimientos de culpa e indefensión, incrementando el control y la dominación del agresor sobre la víctima, que es el objetivo último de la violencia de género.
- **Violencia económica:** en la que el agresor hace lo posible por controlar el acceso de la víctima al dinero, tanto por impedirla trabajar de forma remunerada, como por obligarla a entregarle sus ingresos, haciendo él uso exclusivo de los mismos
- **Violencia Social:** También es habitual la violencia "social", en la que el agresor limita los contactos sociales y familiares de su pareja, aislándola de su entorno y limitando así un apoyo social importantísimo en estos casos.
- **Violencia sexual:** "Se ejerce mediante presiones físicas o psíquicas que pretenden imponer una relación sexual no deseada mediante coacción, intimidación o indefensión" (Alberdi y Matas, 2002). Aunque podría incluirse dentro del término de violencia física, se distingue de aquella en que el objeto es la libertad sexual de la mujer, no tanto su integridad física. Hasta no hace mucho, la legislación y los jueces no consideraban este tipo de agresiones como tales, si se producían dentro del matrimonio.
- **Violencia Vicaria:** tipo de violencia que incluye toda aquella conducta realizada de manera consciente para generar un daño a otra persona, ejerciéndose de forma secundaria a la principal. Dicha violencia es una forma de maltrato infantil que puede ir de la visualización y presenciación por parte del menor de agresiones por parte de uno de sus familiares a otro o por el padecimiento de agresiones directas como método para causarle un perjuicio.
- **Violencia institucional:** la que se nutre también de violencias institucionales, de acciones u omisiones realizadas por el Estado y sus instituciones. A dichas Instituciones se les puede pedir responsabilidades.
- **Violencia comunitaria:** diversos tipos de violencia que se dan a un nivel macro – comunitario en donde se impacta la calidad de vida, seguridad y sana convivencia de sus constituyentes. Y es consentida por la comunidad o territorio donde vive.
- **Violencia simbólica:** La violencia simbólica es reconocida como un tipo de violencia "amortiguada, insensible e invisible para sus propias víctimas, que se ejerce esencialmente a través de los caminos puramente simbólicos de la comunicación y del conocimiento, o más exactamente, del desconocimiento, del reconocimiento o, en último término, del sentimiento

Sesión 3 segregada de despatriarcalización masculina.

Anexo 19: Plantilla: Tengo un Amigo que...

Sexo: Edad:	Curso/nivel: Centro:	Fecha: Localidad:
Escribe ejemplos de violencias machistas explícitas que hayan llevado a cabo tus amigos (pueden ser amigos, conocidos, familiares, compañeros...) Lo importante es que señalemos las acciones y actitudes para identificar los distintos tipos de violencia machista. Puedes poner más de una en cada casilla.		
Tengo un amigo que en las fiestas o por la calle... 	Tengo un amigo que en el instituto... 	
Tengo un amigo que en las redes sociales... 	Tengo un amigo que en su relación... 	

Sesión 3 segregada de despatriarcalización masculina.**Anexo 20: Cartel: Tengo un Amigo que...****Sesión 6 segregada de despatriarcalización masculina.****Anexo 21: Tareas del hogar**

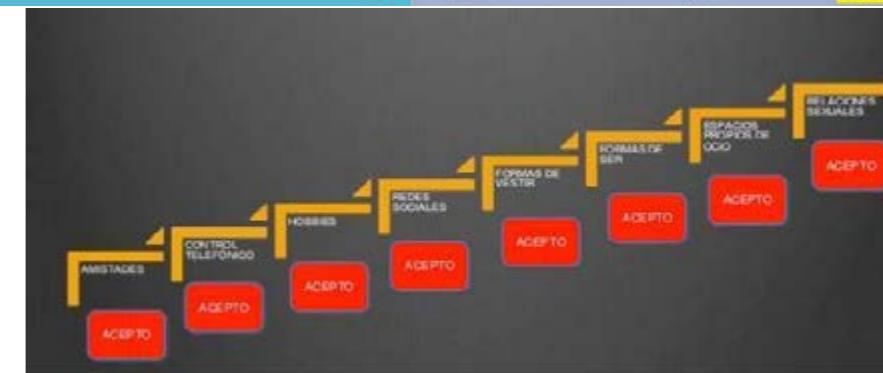
Sesión 6 segregada de despatriarcalización masculina.

Anexo 22: Iceberg de la economía feminista de los cuidados



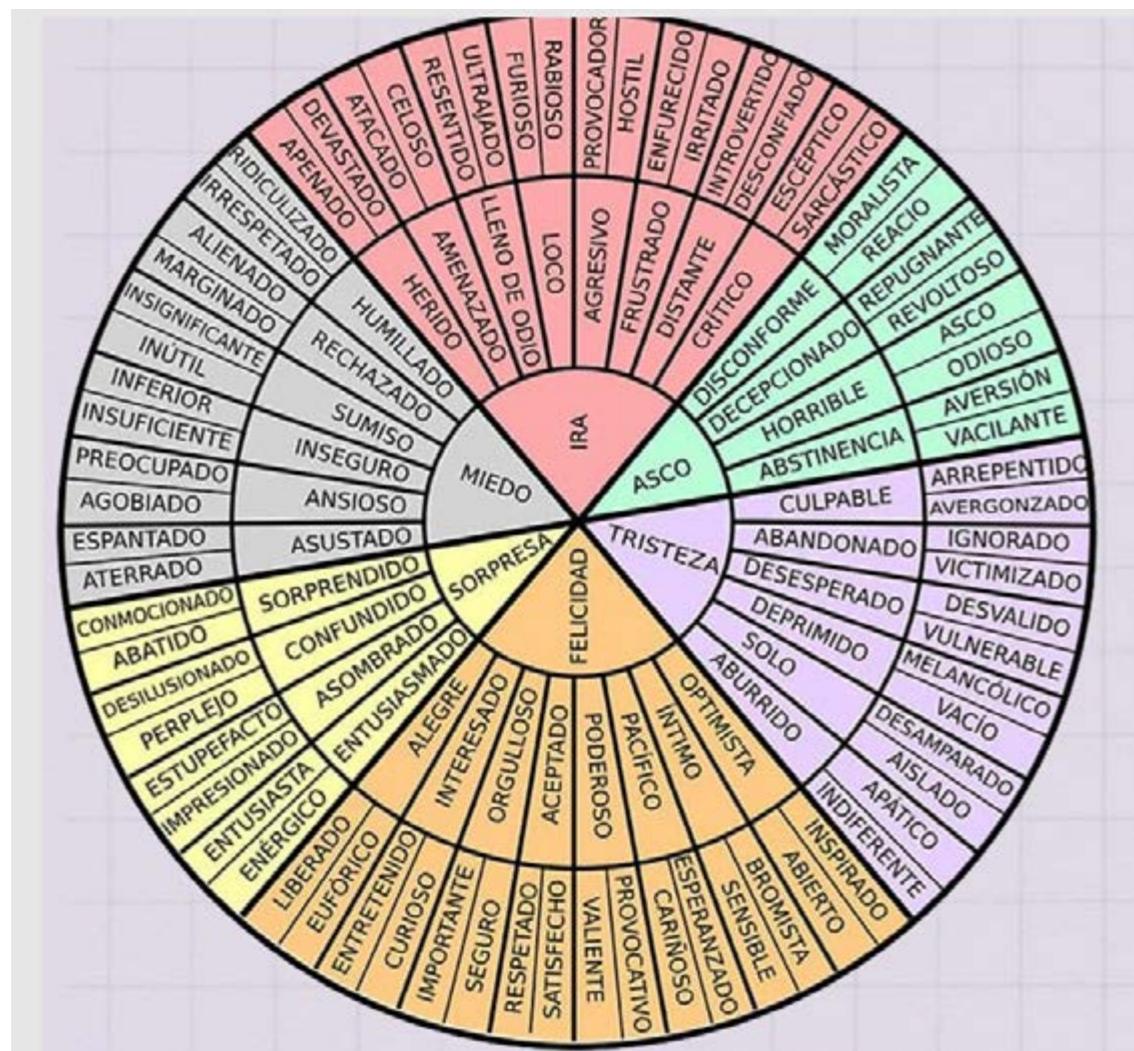
Sesión 7 segregada de despatriarcalización masculina.

Anexo 23: Icebergs de la Violencia Machista y Escaleras de la Violencia de Género.



SESIÓN 8 Segregada de despatriarcalización masculina

Anexo24: La rueda de las emociones



Anexo 25: Listado largo de descarga emocional:

LISTADO LARGO DE SUGERENCIAS Y ACTIVIDADES PARA REALIZAR DESCARGA E HIGIENE EMOCIONAL

- 1 Buscar un lugar y momento adecuado para realizar las descargas.
 - 2 Dibujar, pintar emociones y conductas asociadas: Huida, ataque, aislamiento, cercanía, bienestar, deseos de desaparecer, etc.
 - 3 Recortes de revistas, etc. Hacer mural de cómo me siento.
 - 4 Otros tipos de expresión artística y/o sensorial: Modelar, fotografía, tocar instrumentos, bailar, escuchar música, etc.
 - 5 Respirar aire fresco y administrar pausas (mentales y físicas); Pedir Tiempo Muerto, desconectar...
 - 6 Involucrarse en juegos de mesa o físicos (ojo con la competitividad).
 - 7 Siesta, relajación, meditación, aflojarse, abandonarse...
 - 8 Actividad física que motive respiración profunda: caminar deprisa, subir escaleras, pasear, correr, nadar...
 - 9 Cantar, gritar, insultar (no a la cara) silbar, suspirar, bostezar...
 - 10 Reír, carcajear, darse permiso para disfrutar.
 - 11 Ducha fría/caliente.
 - 12 Darse mensajes en positivo; Autosugestión: calmar y guiar tus propios pensamientos.
 - 13 Golpear con objetos: guerra de almohadas, soltar brazos, empujarse, patadas al aire, saco de boxeo...
 - 14 Respiraciones profundas, manteniendo ritmo y expulsión sonora.
 - 15 Estiramientos y movilizaciones expulsando aire con sonido.
 - 16 Abrazos, achuchones, caricias, masajes, acunar...
 - 17 Chi Kung; Tai Chi; Yoga.
 - 18 Buscar ayuda externa, profesional o no.
 - 19 Relaciones sexuales con sonido. (Siempre con deseo y consentimiento.)
 - 20 Intentar expulsar siempre el aire contenido con sonido.
 - 21 Cocinar creativamente y con concentración
 - 22 Quitar hierbas huerto; Dedicarse a las macetas y/o jardín.
 - 23 Pasear descalzo, tierra, hierba, arena de playa...
 - 24 Estar tiempo con mascotas (gata, perra, ...), si las tienes.

A mí me sirven los números:

Añade técnicas diferentes que te sirven a ti:

- 25 ..
26 ..
27 ..
28 ..
29 ..
30 ..

SESIÓN 8 Segregada de despatriarcalización masculina**ANEXO 26: Listado corto de descarga emocional:**LISTADO CORTO DE SUGERENCIAS Y ACTIVIDADES PARA REALIZAR
DESCARGA E HIGIENE EMOCIONAL

- Patalear, llorar, rabieta, gritar, cantar, golpear, bailar, etc. en lugar reservado y seguro, hacerlo de forma consciente, sabiendo que estamos descargando.
- Aumentar todo tipo de actividad física: pasear, subir/bajar escaleras, deporte, bailar, limpiar, ordenar, cambiar decoración, juegos, caminar deprisa, nadar...
- Meditación, relajación, respiraciones conscientes, profundas y sonoras, duchas, siesta, etc.
- Escribir diario/libreta de cómo te sientes. Aprenderás a conocerte más y podrás revisar comportamientos anteriores y resultados.
- Expresión artística y/o sensorial: modelar, fotografía, tocar instrumentos, bailar, pintar, dibujar, escuchar música, masajes, abrazos, reírse, estiramientos, etc.
- Comparte momentos con tus mascotas, si las tienes.

Añade técnicas diferentes que te sirven a ti:

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

SESIÓN 9 Segregada de despatriarcalización masculina**Anexo 27: relajación dirigida:****EJEMPLO DE RELAJACIÓN INDIVIDUAL DIRIGIDA:**

Todos sentados, con música tranquila. Pies planos en el suelo, espalda pegada en respaldo silla, manos encima muslos.

Comenzar respirando tranquilamente, inhalando por nariz y expulsando lentamente por la boca. Ir aflojando distintas partes del cuerpo (iniciar por pies y piernas, seguir con pelvis, abdomen, cuello y brazos, cabeza...) Proyectar y visualizar algún lugar agradable en la naturaleza (bosque, playa, parque, etc.) Tomad conciencia de vuestro cuerpo y respiración, para notar sensación de abandono.

Imaginar un espejo de tamaño grande, donde nos vemos de cuerpo entero. Vamos a reconocernos muy despacito de arriba abajo y de abajo a arriba.

¿Qué aspecto tengo? Físicamente, hacer un repaso

¿Qué me gusta de mí? competencias, capacidades, oportunidades y cualidades que tengo? A nivel personal, social, amistades, relaciones, escolar, valores, etc.

Mírate bien, sonríete, perdóname, acéptate, entiéndete, discúlpate, date más oportunidades para aprender, para intuir, para equivocarte, para ser flexible, para seguir aprendiendo y mejorando.

Porque yo me sé verdadero, me acepto a mí mismo. Reconozco que soy Diverso, Único, Maduro, Irresponsable; Autónomo; Interdependiente, etc.

A veces entre el Yo Ideal ¿Qué es el Yo Ideal? Mi idea de cómo Debería ser Yo; El resultado de mi Educación; lo que la Sociedad quiere que Yo sea; Familia; Colegas; etc. y el Yo Real hay discrepancias, diferencias, auto exigencias.

Si vamos a cambiar cosas, vamos a hacerlo desde nuestra propia decisión y deseo, porque nosotros decidimos que queremos mejorar.

SESIÓN 9 Segregada de despatriarcalización masculina**Anexo 28: ficha: El hombre que quiero ser.**

Tómate tu tiempo y contesta a estas preguntas individualmente y con conciencia.

1^a Parte:

1. ¿Qué tipo de hombre quiero ser?

SESIÓN 9 Segregada de despatriarcalización masculina**Anexo 29: canción de El Chojín: Soy y no soy:**

No soy un hombre... no soy hetero, no soy afro, ni español, ni ateo;

No soy lo que ven, ni soy lo que intento que crean, soy una mente en pelea. Soy un jaleo.

Soy la contradicción cuando quiero hacer algo y no lo hago y luego me arrepiento y me enfado.

Soy la promesa esa de: "A partir de ahora, verás" y me lo creo de verdad, hasta que la cago...

Soy un montón de buenas intenciones, lo juro; y reciclo, y cuido de mi gente, y me preocupo; pero también tengo mi punto oscuro y hay cosas que no quiero compartir porque no quiero.

Son mis asuntos.

Eso que te sirvió no sobra, se puede aprovechar si lo transformas y le das otro uso.

Tengo un cubo para envases y otro para disgustos, con uno cuido mi salud, con el otro mi mundo...

Soy lo que muestro y lo que oculto, soy un niño al que obligan a ser adulto.

No sé quién se ha inventado eso de los años, pero yo no envejezco, yo me descubro.

Y me di cuenta de que hay tantas vidas ahí fuera como ideas aquí dentro; que el tiempo convierte tragedias en recuerdos.

Que cuando aprendo no es por la experiencia en sí, sino el momento; que me pille dispuesto y abierto...

Porque a veces soy, a veces no soy... lo que me sobra no lo tiro, lo reciclo... Y soy... y no soy y voy cambiando a lo largo del camino. Soy y no soy

Como todos también voy buscando mi sitio. Y Soy... y No Soy ...

No soy tan raro... si un montón de gente que me entiende será porque es normal sentirse extraño.

No me gusta que me etiqueten, soy más complicado que cualquier cartel que me hayan colocado.

He estado en relaciones tóxicas y me he envenenado de odio; pero también de amor, de éxito y fracaso.

Y todos los venenos son igual de malos; por mucho que unos sean más dulces y otro más amargos.

Igual... No hay poesía en el sufrimiento, aunque veas que puedo describir lo feo con un texto bello.

No hay poesía en el tormento, ni hay poesía en el bajón existencial que me da cada cierto tiempo.

Pero... Sí que a veces aprendes en ese proceso y conoces gente excelente, y te vas conociendo, y crees que vas entendiendo mejor de qué va el juego hasta que un día crees que no, y luego que sí y así vas creciendo...

Suena contradictorio, pero es cierto... con cada pieza que pierdo me siento más completo.

No sé qué es lo que me quedará ahí dentro; pero deber ser lo bueno, lo importante (espero) Antes me daba envidia la gente segura, ahora me da desconfianza y un poco de angustia.

La perspectiva de vivir una vida sin cambiar lo cierto es que me asusta. Porque A veces soy, a veces no soy...

lo que me sobra no lo tiro, lo reciclo...

Y soy... y no soy y voy cambiando a lo largo del camino. Soy y no soy

Como todos también voy buscando mi sitio. Y Soy... y No Soy

Gracias por dedicarte este tiempo.

2. ¿Cómo quiero ser recordado?

3. ¿Cómo quiero tratar a las personas de mi entorno?

2^a parte:

4. ¿Cómo voy a conseguir ser ese hombre?

5. ¿Qué herramientas tengo para conseguirlo de forma pacífica?

6. ¿Qué compromisos relacionados con la igualdad, los buenos tratos y los cuidados puedo adquirir a partir de hoy?

SESIÓN 9 Segregada de despatriarcalización masculina

Anexo 30: listado de toma de decisiones, planes de acción y responsabilidad.

Después de haber relacionado en grupo e individualmente sobre qué tipo de hombre quieras ser y qué herramientas tienes o quieras conseguir para lograrlo, te ofrecemos un listado de recursos e ideas, relacionadas con habilidades sociales, que pueden ayudarte:

Para trazar planes de acción:

- Hay que estar decidido a llegar a compromisos y a soluciones.
- Debemos aprender a comunicarnos de forma positiva (buenas palabras, buenos tratos y formas, calidez...).
- Tener paciencia, ser asertivos y empáticos.
- Ante las dificultades que se nos presenten:
 1. Analizar, definir, buscar causas de la situación.
 2. Relativizar; ver otras perspectivas, entender las necesidades propias y las de otras personas.
 3. Hacer lluvia de ideas de posibles soluciones.
 4. Descartar las soluciones menos realistas o muy difíciles.
 5. Decidir opción/opciones más adecuadas para ti y tu entorno.
 6. Hacer listado de pros y contras en cada solución planteada (ventajas e inconvenientes).
 7. Considerar qué estrategias podemos utilizar para conseguir las soluciones (pedir tiempo, buscar lugar y momento adecuado, trabajar la creatividad, aprender habilidades necesarias, buscar ayuda/orientación).
 8. Aceptar los acuerdos sin vivirlos como sumisión y/o frustración.
 9. Poner las estrategias de cambio y afrontamiento de conflictos o problemas en práctica, entendiendo que no estás solo, y que puedes buscar comunidades de apoyo mutuo.
 10. Saber pedir ayuda, pedir perdón, y restaurar el daño si lo hubiere.
 11. Evaluar resultados y readaptar estrategias. ¿Cómo me siento y cómo se sienten conmigo? Hacerse responsables de las elecciones tomadas.

Estamos en el camino... ¡cuídate y suerte!