



# BELDUR BARIK

RINCÓN DE LA INSPIRACIÓN

## TEMAS DE REFLEXIÓN

¡Este año traemos diferentes ideas que harán que vuestras neuronas se activen! Al abordar la violencia machista, no podemos verlo como un fenómeno aislado, ¡es más bien un cruce de dimensiones que se entrelazan! Desde el yo más íntimo, pasando por las relaciones, hasta la sociedad en su conjunto. Así que, con esto en mente, tenemos un montón de ganas de recoger vuestros videos con las propuestas de ¡actitud Beldur Barik!



## YO (cuestionando)



- Mi cuerpo no es perfecto. ¿Pero el de quien sí?
- ¿Hay veces que algunas miradas me hacen sentir como si fuera un objeto, de donde viene esta mochila?
- Otras veces, hay palabras, miradas, gestos, silencios, vacíos que hacen que me sienta desvalorizada/o...¿os es conocido este sentimiento?
- Al conocer mi cuerpo, ya se donde me gustan las caricias y donde no, cómo me gustan que me masajeen y como no, cuando me apetece que me besen y cuando no, quien quiero que me toque y quien no...pero, sobre todo, sé si me siento bien o no. ¿Y tu cuerpo, que sabe?



## RELACIONES (reflexionando)

### SORORIDAD

Sentirnos a salvo en nuestros brazos  
Para poder cerrar los ojos,  
Dejar el mundo por un momento,  
Darles forma a mis sueños,  
En tus brazos.

### EXPECTATIVAS

Todo eso que esperamos de las/os demás,  
Y las/os demás sobre nosotras/os. Yo sobre tí. Tu sobre mí.  
Lo impuesto, conjunto de ideales que nos aniquila.  
Chica-chico, chico-chica. Ser A o ser B en esta dicotomía.  
Y desde ahí, cómo nos relacionamos.  
¿Por qué tengo la necesidad de saber?



## COMUNICACIÓN

Cómo se quien eres, sin escuchar eso que traes.  
Cómo sabes quién soy, sin expresar eso que traigo.  
Usemos las palabras para deshacer la imagen que tienes de mí.  
Cuéntame, para que pueda deshacerme de la imagen que tengo de ti.  
La comunicación es la llave para que cada uno tome su lugar en una  
relación.

### SOMOS LO QUE SOMOS

Nos acercamos, nos juntamos.  
Reconocemos nuestros caminos.  
Las horas pasan pero estamos aquí para gozar, de nuevo.  
Esta vez. Sin máscaras. Sin juicios. Sin armarios.  
Poniéndonos a bailar. Lo que somos. Como somos.  
Aunque haya quien no lo entienda ni lo quiera entender.



## SOCIEDAD (cierra los ojos e imagina)

### RITMOS Y DESEOS

Dos personas que se atraen han quedado para pasar la tarde y se sientan en un banco de una plaza. Hay un acercamiento para dar un beso por una de las partes. En cambio, la otra persona dice que no, que prefiere que la relación siga como está, en una amistad, sin embargo, quien ha intentado dar el beso, insiste.

*¿Cómo cortar esta situación?*





## AMOR ROMANTICO

Una persona comienza a conocer a otra y de repente, siente que lo quiere de una forma incondicional, como nunca había querido a alguien. Entonces lo convierte en el centro de su vida en poco tiempo y al hablar de la relación parece que sea perfecta y que vaya a durar para toda la vida, aunque todavía, no se conocen.

*¿Se te es conocida esta historia? ¿Cómo seguirías con la historia dejando a un lado el amor romántico?*

## MASCULINIDADES

En un grupo están comentando el plan del día anterior y parece que compiten sobre quién es más. Hablan alto y ríen a carcajadas. Aunque se pueden escuchar a kilómetros, no bajan el volumen. El espacio parece suyo. La situación se me hace incómoda, no encuentro mi lugar.

*Por los mensajes impuestos por la sociedad normalizamos estas situaciones. ¿Cómo podemos cambiar esta historia?*



## EMPODERAMIENTO Y LIBERTAD

Esa sensación de vivir en la sombra. Algunas voces en la calle, en la pantalla, en casa, en el instituto... nos dicen sin cesar qué hacer, qué decir, cómo ser, cómo vestir...voces, imágenes, gestos que meten presión y roban la libertad. Parece que el resto decide lo que debemos ser.

*¿Cómo podemos unir las fuerzas de forma colectiva para hacer frente?*







**¡¡ ES VUESTRO MOMENTO!!**

¿Qué propuestas se os ocurre? Juntaos, compartid y cread vuestro video Beldur Barik. Con la inspiración de guía, ¿os animáis al reto?

**Concurso BELDUR BARIK**

Organiza:



Impulsan



ipuzkoako  
1. Aldundia

