



ZABALDU BELDUR ZURE BARIK

BELDUR
BARIK
#JARRERA
2023



RECURSOS EDUCATIVOS BELDUR BARIK 2023

www.beldurbarik.eus

ANTOLATZAILEA
ORGANIZA



BULTZATZAILEAK
IMPULSAN

araba álava
foru aldundia diputación foral



Clasificación
Foro Alameda
Diputación Foral
de Cantabria



ETORIKIZUNA
OZARRI
ETORITZU



0.	Introducción	03
1.	Promoción de la Salud Integral	06
	2.1 ¿Qué es la salud? 12-14 años	07
	2.2 ¿Qué es el autocuidado? 15-16 años	19
	2.3 ¿Qué son los buenos tratos? 17-18 años	29
2.	Feminismos y Ciberfeminismos	38
	3.1 Yo en red y en redes. 12-14 años	39
	3.2 Yo quiero ¡Amor del Bueno! 15-16 años	50
	3.3 Ligoteo Sano en red y en redes. 17-18 años	60
3.	Y los chicos, ¿qué?	70
	4.1 ¿Qué es ser hombre? 12-14 años	71
	4.2 Y los chicos, ¿qué? 15-16	78
	4.3 ¿Ligoteo Sano? Yasss! 17-18 años	88
4.	Glosario	102

Introducción

Esta guía recoge un conjunto de recursos educativos para trabajar la prevención de la violencia sexista con jóvenes y adolescentes desde la actitud Beldur Barik..

Todos los recursos educativos aquí presentes están **enfocados a contextos de aprendizaje formal tanto en modalidad presencial como online** y están dirigidos a fomentar la reflexión colectiva y aprendizaje desde un enfoque vivencial.

El presente documento consta de tres bloques temáticos que responden a tres ejes de trabajo:

- Promoción de la Salud integral.
- Feminismos y ciberfeminismos.
- Y Los chicos, ¿qué?.

Dentro de cada unidad, hay tres apartados que corresponden a tres franjas de edad: de 12 a 14 años, 15-16 años y 17-18 años.

¿Cómo usar esta guía?

Cada bloque temático cuenta con actividades enfocadas a las necesidades de cada edad (12-14, 15-16 y 17-18 años) divididas en tres apartados. Cada apartado trabaja un aspecto del bloque temático y cuenta con una pequeña introducción que explica la pertinencia del tema correspondiente en el trabajo de prevención de la violencia sexista y el tipo de problemáticas que podemos observar. Por ejemplo, el bloque temático Promoción de la Salud Integral cuenta con tres apartados: “¿Qué es salud?” con actividades para alumnado de 12 a 14 años, “¿Qué es el autocuidado?” para alumnado de 15 y 16 años y por último “¿Qué son los buenos tratos?” dirigido a alumnado de 17 y 18 años.

Del mismo modo, existen ciertas actividades dirigidas a alumnado de un género en concreto. Los contenidos del bloque temático Y los chicos, ¿qué? han sido creados para desarrollarlos en grupos de chicos y, por otro lado, las actividades de los bloques temáticos Promoción de la Salud Integral y Feminismos y Ciberfeminismos, cuentan con actividades dirigidas a chicas y personas cuyas identidades transgreden las categorías normativas en base al género, el sexo o la sexualidad en cada franja de edad.

Respecto al número de participantes de las actividades, aunque no se señala un número máximo y mínimo, se recomienda que las actividades se lleven a cabo preferentemente con grupos pequeños, ya que esto permite adecuarse a los distintos ritmos de las personas integrantes y asegura una mayor participación. Del mismo modo, para las actividades a realizar en opción online, se aconseja que la persona docente cuente con experiencia en la dinamización de grupos de manera telemática y, en caso de hacerlo por primera vez, comenzar dinamizando actividades con aquellos grupos que sean más participativos y proactivos.

Introducción

Las actividades han sido ordenadas de manera lineal. Plantean un primer acercamiento al tema y continúan con una línea lógica de mayor profundización. A pesar de ello, es posible combinar actividades de varios bloques temáticos.

Consejos para la dinamización de actividades en formato online

La situación provocada por la crisis de la Covid-19 ha hecho necesario realizar importantes transformaciones en la gestión de las actividades educativas y en muchas ocasiones, trasladarlas a formatos online. Si este es vuestro caso, a continuación, señalamos una serie de recomendaciones a tener siempre en cuenta:

Antes de comenzar la sesión...

...verificar que todo el alumnado cuenta con los requisitos técnicos para poder acceder a la sesión (dispositivo con conexión a internet, acceso a internet...).

...asegurar que contamos con suficiente profesorado para poder realizar la actividad. Las actividades que cuentan con trabajo en grupos pequeños requieren también de una dinamización por grupos. En el caso de las actividades online este trabajo grupal puede darse de dos maneras: a través de diferentes “salas” simultáneas de videollamada y a través de chats grupales. Aunque la primera opción sería la deseable, ya que permite un mayor dinamismo en la sesión, existen pocas plataformas que permitan crear “salas” privadas y la mayoría requieren suscripción. Del mismo modo, cada “sala” requiere de la supervisión de una persona docente que apoye y oriente en la actividad. En el caso de los grupos de chat, ocurre igual, aunque en caso de ser necesario y dependiendo del grupo, es posible que una misma docente gestione dos grupos de chat.

...informar al alumnado de los materiales que serán necesarios y la plataforma en la que se llevará a cabo la sesión, de manera que cuenten con el material listo (en caso de ser necesario) y tengan descargada la aplicación antes de realizar la sesión.

...asegurarse de que el alumnado ha recibido el link y forma de acceso. Aunque la mayoría de la juventud hace uso habitual de las nuevas tecnologías en ocasiones puede ocurrir un problema de comunicación o error a la hora de recibir notificaciones.

...requerir puntualidad. A la hora de realizar actividades online, los motivos por los que la actividad puede retrasarse se duplican (fallos en la conexión, problemas de audio o vídeo, errores en la comunicación...) y esto puede hacer que se comience la actividad con gran retraso. Por ello, es muy importante hacer aún más hincapié en la puntualidad, de manera que se aseguren unas condiciones óptimas para impedir retrasos.

Itinerarios

...realizar un guion de la sesión adaptado a la realidad del grupo. A pesar de que muchas de las actividades cuentan con un tiempo asignado para cada paso, la realidad de cada clase es única, por ello es vital que la persona docente y conocedora del grupo realice un guion de la sesión especificando cuánto tiempo dedicarán a cada paso.

...conectarse 5-10 minutos antes de la sesión y comprobar el audio, micrófono y vídeo de la videollamada. Si es la primera vez que se realiza una videollamada en esta plataforma, recomendamos realizar una videollamada de prueba. La mayoría de las plataformas de llamada cuentan con la posibilidad de comprobar el audio, micrófono y vídeo de la llamada antes de comenzarla.

Recomendamos realizar estas comprobaciones antes de que el alumnado se conecte, de manera que, en caso de ocurrir alguna incidencia con la conexión de alguna participante, sea la persona docente la que pueda señalar los pasos a seguir.

**BELDUR
BARIK
#JARRERA
2023**



**1 Promoción
de la Salud Integral**

¿QUÉ ES LA SALUD? 12-14 AÑOS

Adolescentes y jóvenes se enfrentan a múltiples desafíos durante esta etapa que pueden generar dificultades en su desarrollo vital, desde las conductas de riesgo como el consumo de sustancias tóxicas o prácticas sexuales de riesgo, dismorfia corporal, trastornos de la conducta alimentaria o violencia sexual, entre muchas otras. Del mismo modo, la situación provocada por la Covid-19 ha supuesto una interrupción de las certezas y previsiones de la juventud y adolescencia. Esto ha hecho que se encuentren en una situación de mayor vulnerabilidad frente a las conductas antes citadas y el estrés. Por ello, es importante trabajar de manera temprana desde una promoción de la salud integral, que no sea únicamente una ausencia de enfermedades, sino el bienestar físico, emocional y social de la juventud y adolescentes.

A través de la prevención de la violencia sexista podemos prevenir la violencia que sufren las mujeres jóvenes y adolescentes y abordar las prácticas genéricas que condicionan la salud de la juventud y la adolescencia en su conjunto. Tanto los desafíos con los que se pueden encontrar en la etapa de la adolescencia y juventud, como el bienestar al que pueden acceder, están condicionados por el sistema patriarcal de socialización. Por ejemplo, las prácticas de riesgo vinculadas a las drogas, así como la conducción temeraria han estado muy ligadas a la construcción de la masculinidad y la asunción de riesgos. En el caso de las mujeres, la mirada masculina y la misoginia han hecho que sean éstas las principales víctimas de la violencia sexual.

Durante esta etapa (12-14 años), la mayoría de la juventud y adolescentes sufren cambios fisiológicos importantes. En los hombres, el aumento del vello y los cambios en la voz señalan al resto de la sociedad su entrada en la categoría de “hombre” de pleno derecho. En las chicas, además de la menarquía (la primera menstruación), con los cambios corporales como el aumento de las caderas, pechos y glúteos también se da un aumento en el porcentaje de grasa corporal. Como consecuencia de un contexto patriarcal y gordofóbico, junto con estos cambios también aumentan los complejos, las inseguridades y el riesgo de sufrir trastornos de la conducta alimentaria.

Podemos decir que en esta etapa las dinámicas patriarcales comienzan a ser más explícitas y la juventud y adolescentes se van a encontrar con una mayor presión para que sus identidades en desarrollo se ajusten a los roles de género hegemónicos.

Por ello, la prevención de la violencia sexista desde un enfoque de promoción de la salud integral resulta vital. Debemos tener en cuenta aquellos factores individuales y relacionales que influyen en la salud de la juventud y adolescentes y su relación con las estructuras de género. Basándonos en este principio hemos diseñado varias dinámicas que tengan en cuenta la promoción de la salud integral y prevención de la violencia sexista, entendiendo que ésta a menudo puede interseccionar con otras violencias como la LGTBI+fobia o el capacitismo, la violencia simbólica o la violencia estética ejercida entre pares.

Postureo en positivo

Dinámica 1

Resumen de la dinámica: A través de esta actividad reflexionaremos sobre qué es el postureo, los efectos de éste en nuestras vidas y crearemos un photocall o collage en el que poder decir no al postureo.



Objetivos

1. Cuestionar los cánones de belleza que se reproducen en las redes sociales y la presión de la perfección y felicidad permanente de las redes sociales.
2. Visibilizar la diversidad en los cuerpos.
3. Promover una perspectiva crítica y reivindicativa ante la violencia simbólica.



Conceptos clave

- Postureo.
- Apariencia.
- Optimismo obligatorio.
- Vida real vs Vida virtual.
- Cánones de belleza.
- Estereotipos de género.



Material Opción Presencial

- Pizarra.



Duración de la sesión (Dinámica)

- Una sesión de una hora.
- La inmersión se puede alargar apoyándose en materiales audiovisuales que encontrarás en la web de Beldur Barik y en la sección “Material de Apoyo a la Actividad”.



Conceptos adicionales

- Diversidad corporal.
- Enfermedades mentales.
- Gestión y expresión de las emociones.



Público Destinatario

Esta dinámica es apta para toda la población destinataria del programa (12-26 años). Sin embargo, recomendamos realizar esta actividad con mujeres e identidades que transgreden el orden social en base al género, el sexo o la sexualidad, ya que permite trabajar ciertos aspectos en mayor profundidad.

Postureo en positivo

Dinámica 1

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Opción Presencial

Para la opción online se necesitará una app de videoconferencia que permita intervenciones mediante audio y video. Además, las personas participantes deberán contar con material de manualidades para poder realizar sus propios eslóganes.

Paso 1

La actividad se puede comenzar con un debate y reflexión en grupo acerca de las presiones sociales que existen en las Redes Sociales, en concreto del “postureo”. Para ello, se pueden realizar las siguientes preguntas:

- ¿Postear imágenes de nuestro cuerpo en Instagram tiene un efecto negativo en nuestra imagen corporal?
- ¿Comparamos nuestra vida con la de otras personas basándonos en los posts que publican?
- ¿Por qué se ha generado este “postureo”?
- ¿Nos suele preocupar cómo salir en las fotos?
- ¿Los likes me dan un subidón de autoestima?
- ¿Publicamos fotos sobre el gimnasio o lo que comemos?
- ¿Conocéis alguna instagramer que rechace el postureo? ¿cual? ¿cómo es?
- ¿Qué es tener un cuerpo perfecto? ¿Cómo se nos exige estar a las chicas? ¿Y a los chicos?
- ¿De dónde vienen estas ideas?
- ¿Aceptamos diferentes cuerpos? ¿Por qué?
- Si alguien que rompa con estas ideas/estereotipos decide sacarse una foto y subirla a Instagram, ¿Qué suele suceder?
- ¿Se suele pasar mal por ello?
- ¿Cómo podríamos cambiarlo?

Paso 2

Posteriormente se lanzarán la siguiente pregunta: ¿Hemos pensado qué cuentas de nuestras redes sociales generan postureo? Se evitará que den nombres de cuentas concretas, con la finalidad de que reflexionen e identifiquen por qué se genera ese postureo. Tras esto, se lanzarán las siguientes preguntas:

- ¿Por qué se realiza el postureo?
- ¿Qué efectos tiene en el resto de personas?
- ¿Cómo nos afecta esto?

Postureo en positivo

Dinámica 1

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Opción Presencial

Se guiará el debate de manera que nos centremos en los efectos negativos que tiene el postureo en nuestra autoestima y salud mental. Qué ocurre cuando solo vemos lo bueno de la vida de alguien, la diferencia entre lo que se expresa a través de las redes sociales y la realidad, los retoques fotográficos y la imagen de perfección, etc.

Paso 3

Para finalizar la actividad, se animará al alumnado a sacarse fotos que vayan contra el postureo. Es importante que se aprecie la diversidad, fotografiándose sin maquillaje, de forma natural y divirtiéndose. En definitiva, una Actitud Beldur Barik de posar con naturalidad. En caso de hacerlo, el alumnado podrá subirlas a sus redes sociales con el hashtag #Beldurbarik21.

No comparto violencia y sexismo

Dinámica 2

Resumen de la dinámica: A través de 5 casos ficticios reflexionaremos en torno a las agresiones sexistas y el acoso LGTBI+fóbico y capacitista.



Objetivos

- 1 Conocer las agresiones sexistas y sexuales que se reproducen en las redes sociales y sus razones.
- 2 Prevenir la culpabilización de las chicas ante un caso de acoso sexual.
- 3 Aportar herramientas emocionales y sociales para prevenir las situaciones de ciberacoso sexual, sexista y/o LGTBI+fóbicas y capacitistas.



Conceptos clave

- Agresiones sexistas.
- Acoso sexual.
- Acoso sexista.
- Capacitismo.
- LGTBI+fobia.



Conceptos adicionales

- Gordofobia.



Duración de la sesión (Dinámica)

- Una sesión de una hora.
- La inmersión se puede alargar apoyándose en materiales audiovisuales que encontrarás en la web de Beldur Barik!



Material Opción Presencial

- Pizarra.
- Fotocopias con los 5 casos.
- Bolígrafos.
- Papel.
- Cartulinas.



Público Destinatario

Esta dinámica es apta para todo el alumnado.

No comparto violencia y sexismo

Dinámica 2

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Opción Presencial

Paso 1

Se dividirá a la clase en cinco grupos y se repartirá a cada grupo un caso de los que se pueden encontrar a continuación.

Paso 2

Tras dejar al grupo debatir y comentar los casos, poner en común las ideas surgidas. Es importante que en el debate se comenten aspectos relacionados como:

- ¿Cómo nos hacen sentir estos casos? ¿Ocurren? ¿Por qué se dan contra las chicas?
- ¿Y contra los chicos qué tipo de agresiones se dan? ¿Por qué?
- ¿Quién tiene la responsabilidad? (en el caso de que se culpe a las chicas, es muy, muy importante que se trabaje este aspecto, hablar sobre el sexismo y machismo que hay detrás de estas actitudes y la responsabilidad colectiva).

Paso 3

Posteriormente, se trabajará nuestro papel al presenciar este tipo de agresiones. Para ello, se pedirá al alumnado que, de manera colectiva, respondan a la siguiente pregunta:

- ¿Cómo podríamos ayudarla? ¿Qué podríamos hacer? (Hacer énfasis en la ayuda colectiva a la persona que pueda estar sufriendo estas agresiones).

Paso 4

Posteriormente, se sintetizarán las respuestas en una cartulina, que tendrá el título de: “Un espacio seguro para todas las personas”.

El profesorado explicará la finalidad de esta cartulina. El objetivo es crear un ambiente en el que no se puedan dar este tipo de situaciones, a través de esta cartulina se señalarán los compromisos que el grupo adquiere a lo largo del año. El equipo docente se ofrecerá a escuchar a las personas participantes que de manera anónima quieran manifestar que este compromiso no se está cumpliendo. En caso de ser así, se iniciará una reflexión grupal en la que se ponga de manifiesto la situación actual, podrán lanzarse las siguientes preguntas:

- ¿Por qué no se está cumpliendo?
- ¿Qué podemos hacer para remediarlo?

No comparto violencia y sexismo

Dinámica 2

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Opción Presencial y Online

Para la opción online será necesario, además de utilizar una app de videoconferencia que permita las intervenciones mediante video y audio, utilizar una App que dé la opción de salas privadas, o bien que las propias personas participantes utilicen otra aplicación de mensajería para participar en el debate por grupos (WhatsApp, por ejemplo).

Paso 1

Se dividirá a la clase en 5 grupos y se enviará a cada grupo un caso de los que se pueden encontrar a continuación.

Paso 2

Se darán 20 minutos a cada grupo para que debatan de manera separada el caso asignado y pongan en común las ideas que surjan. Para ello, se pueden enviar junto con el caso las siguientes preguntas:

- ¿Cómo nos hacen sentir estos casos? ¿Ocurren? ¿Por qué se dan contra las chicas?
- ¿Y contra los chicos qué tipo de agresiones se dan? ¿Por qué?
- ¿Quién tiene la responsabilidad? (en el caso de que se culpe a las chicas, es muy, muy importante que se trabaje este aspecto, hablar sobre el sexismo y machismo que detrás de estas actitudes y la responsabilidad colectiva).

Paso 3

Una vez terminado el debate en grupos, se trabajará nuestro papel al presenciar este tipo de agresiones. Para ello, es importante intentar responder colectivamente a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo podríamos ayudarla? ¿Qué podríamos hacer? (Hacer énfasis en la ayuda colectiva a la persona que pueda estar sufriendo estas agresiones)

Paso 4

Posteriormente, se sintetizarán las respuestas en un documento, que tendrá el título de: Un espacio seguro para todas las personas y se enviará a todas las personas participantes. El objetivo es crear un ambiente en el que no se puedan dar este tipo de situaciones. Las personas dinamizadoras de la actividad se ofrecerán a escuchar a las personas participantes que de manera anónima quieran

No comparto violencia y sexismo

Dinámica 2

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

manifestar que este compromiso no se está cumpliendo en algún momento a lo largo del curso. En caso de ser así, se iniciará una reflexión grupal en la que se ponga de manifiesto la situación actual, podrán lanzarse las siguientes preguntas: ¿por qué no se está cumpliendo? ¿qué podemos hacer para remediarlo? Se recomienda revisar este documento pasados unos meses, para refrescarlo, añadir nuevos puntos si el grupo lo considera necesario y evaluar los puntos que más resistencias generan.

Casos

Caso Unai

El grupo de udalekus teneis un grupo de WhatsApp y siempre os vaciláis, os echáis unas risas... pero la verdad es que Unai es el que más insultos se lleva: que si “anchoa”, que si gordo, que si maricón... A veces tiene gracia, pero otras veces no. Has visto cómo le han roto los cuadernos, le han escondido la calculadora y el otro día, en el baño, le oíste pegar a la puerta, desesperado. Ves que está llorando y te dice que no quiere ayuda y que le dejes en paz...

Al siguiente día todos tenéis en los móviles unas fotos suyas desnudo.

- ¿Creéis que son situaciones que se pueden dar? ¿Por qué?
- ¿Conocéis casos parecidos?
- ¿Qué tipo de emociones ha podido sentir Unai?
- ¿Qué podríamos hacer en el resto ante esta situación? (Hacer hincapié en la necesidad de una respuesta colectiva de rechazo y en evitar actitudes de pasividad que legitiman este tipo de conductas).
- ¿Cómo le podríamos acompañar?

Caso Calle

Os llega a través de WhatsApp un vídeo de una pareja manteniendo relaciones sexuales en la calle. Resulta que a la chica que aparece en el vídeo la conoces por amistades de amistades y sabes que tiene fama de liarse con el primer chico que conoce, así que no te extraña que le hayan grabado manteniendo relaciones sexuales en plena calle. Aun así, quieres saber qué ha ocurrido y te pones en contacto con las amistades comunes. Te cuentan que la chica lo está pasando muy mal, que ha intentado suicidarse y no quiere salir de casa, porque el vídeo lo han subido ya tres veces a Youtube y no paran de acosarla por Instagram y Twitter. Ha decidido cerrar todas sus cuentas. Además de esto, también te enteras de que al chico no le ha pasado nada y, de hecho, alguno que otro le felicita por su “hazaña”.

- ¿Creéis que son situaciones que se pueden dar? ¿Por qué?
- ¿Conocéis casos parecidos?
- ¿Qué tipo de emociones ha podido sentir la chica?
- ¿Qué podríamos hacer el resto ante esta situación? (Hacer hincapié en la necesidad de una respuesta colectiva de rechazo y en evitar actitudes de pasividad que legitiman este tipo de conductas).
- ¿Cómo le podríamos acompañar?

Caso Laida

Estás en casa tan tranquilamente, viendo la serie que te gusta y, de repente, un conocido te manda una foto al WhatsApp preguntándote:

Abres la foto y así es, ¡es una foto de una amiga tuya desnuda! Hablas enseguida a tu amiga, le cuentas lo que está circulando por WhatsApp y tu amiga te responde:



Tú sabías que ese chico no era bueno para tu amiga y que algún día se la iba a liar, le preguntas si la tiene mucha gente, y te cuenta que la tiene todo el mundo, que la ha visto colgada por Twitter y que tiene mucho miedo de que se enteren su ama y aita. Ahora todo el mundo la está llamando guarra.

- ¿Creéis que son situaciones que se pueden dar? ¿Por qué?
- ¿Conocéis casos parecidos?
- ¿Qué podríamos hacer en el resto ante esta situación? (Hacer hincapié en la necesidad de una respuesta colectiva de rechazo y en evitar actitudes de pasividad que legitiman este tipo de conductas).
- ¿Qué tipo de emociones ha podido sentir Laida?
- ¿Cómo le podríamos acompañar?

Caso Sara

Sara ha subido esta foto a Instagram y como tenía su perfil abierto, ha recibido un montón de insultos de gente diferente que la llamaba “mari celulitis”, “asquerosa”, “culo gordo...”



Al ver la reacción de la gente, ha subido una foto de ella en bikini, pero de frente. A pesar de que se ha sentido fatal por todos los insultos y le preocupa su físico, cree que tiene que ser fuerte y afrontar lo que le dicen. ¡¡Qué la gente vea que hay más cuerpos!!

- ¿Creéis que son situaciones que se pueden dar? ¿Por qué?
- ¿Conocéis casos parecidos?
- ¿Qué podríamos hacer en el resto ante esta situación? (Hacer hincapié en la necesidad de una respuesta colectiva de rechazo y en evitar actitudes de pasividad que legitiman este tipo de conductas).
- ¿Qué tipo de emociones ha podido sentir Sara?
- ¿Cómo le podríamos acompañar?

Caso Leire

Hace dos días Leire le preguntó a Mikel en el gazteleku si quería quedar para salir algún día con ella. Todo el mundo conoce a Leire, porque tiene una lesión cerebral y tiene partes del cuerpo afectadas que le dificultan el habla y el movimiento, y todo el mundo conoce a Mikel porque es un chico muy sociable y gracioso. Por lo que parece, alguien que también estaba en el momento grabó la conversación y hoy ha empezado a circular un GIF en Whatsapp en el que se captura la situación. Varias personas al recibir el GIF se han sorprendido al saber que Leire se ha “atrevido” a pedirle salir a Mikel. Leire ha visto el GIF y con cara de tristeza ha querido irse del gazteleku, y has visto cómo varias personas se reían al verla moverse dirigiéndose a la puerta.

- ¿Creéis que son situaciones que se pueden dar? ¿Por qué?
- ¿Conocéis casos parecidos?
- ¿Por qué resulta tan raro que Leire le haya pedido a salir a Mikel?
- ¿Qué tipo de emociones ha podido sentir Leire?
- ¿Qué podríamos hacer el resto ante esta situación? (Hacer hincapié en la necesidad de una respuesta colectiva de rechazo y en evitar actitudes de pasividad que legitiman este tipo de conductas).

Material de apoyo

DINÁMICA 1: POSTUREO EN POSITIVO

¿Qué es el postureo?

<https://www.youtube.com/watch?v=M3q9mKYivyY>

Instagramers que abordan el fenómeno del postureo

https://www.instagram.com/desinfluencer_/

<https://www.instagram.com/killadamente/?hl=es>

<https://www.instagram.com/celestebarber/?hl=es>

MÚSICA CON LA QUE DINAMIZAR LAS ACTIVIDADES:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=fY1o9igy0a0>

<https://www.youtube.com/watch?v=6pQHwVwRbiQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=BXWyygw1fxk>

<https://www.youtube.com/watch?v=n53RT1phy4E>

ANEXO

Enlaces interesantes: www.beldurbarik.eus

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO? 15-16 AÑOS

Diariamente la gente joven está sometida a una infinidad de mensajes que les muestran cómo deberían ser. Desde el imaginario de la perpetua felicidad de las redes sociales, a los testimonios de superación, nuevas herramientas para el aumento y gestión de nuestra productividad a diferentes niveles, la presión por alcanzar el éxito... A menudo, mensajes que pueden parecer inspiradores se transforman en una presión sutil: intentar ser la “mejor” versión de nosotras y nosotros mismos, es decir, adecuarnos a las normas que marca el sistema binarista de género.

Esta búsqueda constante, si no es reflexiva, a menudo nos desconecta de nuestras emociones y necesidades. Por ello, trabajar los mensajes dañinos, la presión estética y la prevención y consecuencias de la violencia sexista deben ir encaminados a trabajar el autocuidado.

Tal y como hemos visto durante este año marcado por la COVID-19, promocionar el autocuidado es ganar en salud. Así, si trabajamos el autoconocimiento y ayudamos a la juventud a identificar cómo nos cuidamos, podemos señalar aquellas dinámicas de autocuidado que son positivas al margen de los roles de género y podemos dar valor al conocimiento individual de cada una.

Cuerpos y vidas diversas

Dinámica 1

Resumen de la dinámica: A través del juego se identificará el mayor número posible de cuerpos, visibilizando y dando valor a la diversidad corporal de nuestro alrededor.



Objetivos

- 1 Identificar y reconocer la diversidad corporal que existe en nuestro entorno.
- 2 Identificar los estereotipos relacionados con los cuerpos.



Conceptos clave

- Diversidad corporal.
- Estereotipos corporales.
- Estereotipos de género.
- Cánones de belleza.



Conceptos adicionales

- Diversidad funcional.
- Racialización.
- Expresión de género.
- Gordofobia.
- Color carne.



Duración de la sesión (Dinámica)

- Una sesión de una hora.
- La se puede alargar apoyándose en materiales audiovisuales que encontrarás en la web de Beldur Barik y en la sección de “Material de Apoyo a la Actividad”.



Material Opción Presencial

- Pizarra.
- Papel Kraft.
- Bolígrafos.
- Rotuladores o lápices de colores. Dispositivos con acceso a internet (tablets, móviles, ordenadores...).
- Soportes para el visionado de los perfiles de RRSS escogidos; ordenador y proyector.



Público Destinatario

Esta dinámica es apta para toda la población destinataria del programa (12-26 años).

Cuerpos y vidas diversas

Dinámica 1

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Opción Presencial

Paso 1

La actividad comenzará dividiendo a la clase en 5 grupos y explicando que se va a realizar un juego. Se darán 15 minutos para que cada grupo dibuje todos los cuerpos que se les ocurran. El objetivo es visibilizar el mayor número de cuerpos posibles en el tiempo marcado. Es muy importante que los grupos reflejen todo tipo de diversidades corporales, altos, bajos, gordos, flacos, diferentes expresiones de género y edad, diferentes diversidades funcionales, distintas racialidades, culturas, etc.

Paso 2

Pasados estos 15 minutos, cada grupo deberá exponer aquello que ha hecho. La persona docente puede anotar en la pizarra las características que vayan apareciendo. Durante la exposición se pueden proponer preguntas como:

- ¿Nos ha costado hacer este ejercicio?
- ¿Qué tipo de cuerpos hemos dibujado primero? ¿Cómo son?
- ¿Por qué creéis que son los primeros que vienen a nuestra mente?
- ¿Se suelen hacer visibles tantos cuerpos en las revistas, televisión...? ¿Por qué?

Si tienen dudas o surgen diferencias en cuanto a la representación de la diversidad de cuerpos podremos proponer al grupo que busque los siguientes términos en google: Revistas, Magazines.

- ¿Qué características tienen los cuerpos que suelen aparecer?
- ¿Cómo suelen aparecer representados los cuerpos que se salen de los “cuerpos de revista”?

La finalidad es que el debate no gire únicamente en torno a los cuerpos no delgados, si no también cuerpos con diversidad funcional, envejecidos, racializados, etc.

Cuerpos y vidas diversas

Dinámica 1

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Paso 3

El tipo de representaciones que consumimos en nuestro ocio tiene un gran impacto en qué consideramos normal y deseable. Las generaciones actuales se caracterizan por poder “escoger” qué tipo de información consumen, a través de las cuentas que siguen en redes sociales. Por ello, es muy importante fomentar que el alumnado se anime a seguir cuentas que promuevan la diversidad corporal. Por ello, se lanzarán las siguientes preguntas:

- ¿Respetamos y valoramos esa diversidad en los cuerpos?
- ¿Qué efectos tiene no visibilizar esta realidad?
- ¿Creéis que es importante que se pudieran ver más a menudo cuerpos distintos?
- ¿Seguís a personas en redes sociales que reflejen esta diversidad corporal?

Paso 4

Para finalizar, se animará al alumnado a que busquen y sigan en RRSS a referentes de la diversidad corporal: ciberactivista (a través de las redes sociales), deportista, actriz/actor y cantante.

Cuerpos y vidas diversas

Dinámica 1

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Opción Online

Para la **opción online** será necesario, además de utilizar una app de videoconferencia que permita las intervenciones mediante video y audio, utilizar una app que de la opción de salas privadas, o bien que las propias personas participantes utilicen otra aplicación de mensajería para participar en el debate por grupos. Cada persona deberá además contar con folios y bolígrafos o lápices para poder dibujar desde casa.

Paso 1

La actividad comenzará dividiendo a la clase en 5 grupos y explicando que van a realizar un juego. Antes de comenzar, se pedirá a cada grupo que inicie un grupo en una app de mensajería (por ejemplo, *WhatsApp*). Una vez todo el mundo tiene la app de mensajería grupal abierta, se les dará 10 minutos para que cada grupo dibuje todos los cuerpos que se les ocurran. Para ello, deberán coordinarse, de manera que asignen quién va a dibujar qué cuerpo. El objetivo es visibilizar el mayor número de cuerpos posibles en el tiempo marcado. Es muy importante que los grupos reflejen todo tipo de diversidades corporales, altos, bajos, gordos, flacos, diferentes expresiones de género y edad, diferentes diversidades funcionales, distintas racialidades, culturas, etc.

Paso 2

Pasados estos 10 minutos, se volverá a trabajar a través de la aplicación de videoconferencia de la clase. Cada grupo deberá exponer aquello que ha hecho. La persona docente puede anotar en el chat o en un documento online (a través de Google Drive por ejemplo), las características que vayan apareciendo. Durante la exposición se pueden proponer preguntas como:

- ¿Nos ha costado hacer este ejercicio?
- ¿Qué tipo de cuerpos hemos dibujado primero? ¿Cómo son?
- ¿Por qué creéis que son los primeros que vienen a nuestra mente?
- ¿Se suelen hacer visibles tantos cuerpos en las revistas, televisión...? ¿Por qué?

Si tienen dudas o surgen diferencias en cuanto a la representación de la diversidad de cuerpos se podrá proponer al grupo que busque los siguientes términos en Google: Revistas, Magazines.

Cuerpos y vidas diversas

Dinámica 1

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

- ¿Qué características tienen los cuerpos que suelen aparecer?
- ¿Cómo suelen aparecer representados los cuerpos que se salen de los “cuerpos de revista”?

La finalidad es que el debate no gire únicamente en torno a los cuerpos no delgados, si no también cuerpos con diversidad funcional, envejecidos, racializados, etc.

Paso 3

El tipo de representaciones que consumimos en nuestro ocio tiene un gran impacto en qué consideramos normal y deseable. Las generaciones actuales se caracterizan por poder “escoger” qué tipo de información consumen, a través de las cuentas que siguen en redes sociales. Por ello, es muy importante fomentar que las personas participantes se animen a seguir cuentas que promuevan la diversidad corporal. Por ello, lanzaremos la siguiente pregunta:

- ¿Seguís a personas en redes sociales que reflejen esta diversidad corporal?
- ¿Respetamos y valoramos esa diversidad en los cuerpos?
- ¿Qué efectos tiene no visibilizar esta realidad?
- ¿Creéis que es importante que se pudieran ver más a menudo cuerpos distintos?

Paso 4

Para finalizar, se animará al alumnado a que busquen y sigan en RRSS a referentes de la diversidad corporal: ciberactivista (a través de las redes sociales), deportista, actriz/actor y cantante.

Cuerpos en Positivo

Dinámica 2

Resumen de la dinámica: Se abordará el autocuidado a través de una actividad que nos permita reflexionar sobre las acciones que llevamos a cabo para cuidarnos y una dinámica con la que poder reconectar con nuestro cuerpo.



Objetivos

- 1 Reflexionar sobre la gestión que hacemos de nuestros cuerpos.
- 2 Aprender a identificar las diferencias existentes en la vivencia del cuerpo por sexos.
- 3 Movilizar herramientas que fomenten la resistencia hacia aquellos mensajes que nos violentan y que permitan reconciliarnos con aquellas partes del cuerpo que nos han resultado más problemáticas como una forma de resistencia individual.



Duración de la sesión (Dinámica)

- Opción presencial: Una sesión de una hora y media.
- Opción online: Una sesión de una hora. La inmersión se puede alargar apoyándose en materiales audiovisuales que encontrarás en la web de Beldur Barik y en “Material de Apoyo a la Actividad”.



Conceptos clave

- Autocuidado
- Gestión de las emociones



Material Opción Presencial

- Pizarra
- Rotuladores de pizarra



Público Destinatario

Esta dinámica es apta para toda la población destinataria del programa (12-26 años). Sin embargo, recomendamos realizar esta actividad con mujeres e identidades que transgreden el orden social en base al género, el sexo o la sexualidad, ya que permite trabajar ciertos aspectos en mayor profundidad.

Cuerpos en Positivo

Dinámica 2

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Opción Presencial y Online

Para la opción online será necesaria una aplicación de videoconferencia como *Google Meets*, *Jitsi*, etc. El debate podrá realizarse mediante chat o intervenciones.

Paso 1

La actividad comenzará con un brainstorming para responder a las siguientes preguntas, ¿Qué entendemos por cuidarnos? ¿Qué hacemos para cuidarnos?

Paso 2

Se reflexionará sobre las acciones que realizamos para cuidarnos, se propondrán nuevas y se identificarán aquellas que puedan ser potencialmente peligrosas.

Entre las posibles acciones para cuidarnos os dejamos varias:

- ✓ Bailar (en casa, de fiesta...).
- ✓ Meditar.
- ✓ Reír.
- ✓ Dibujar/pintar mandalas.
- ✓ Ir a la playa y sentir la arena o el agua en nuestro cuerpo.
- ✓ Hacer yoga o pilates.
- ✓ Hablarme de manera positiva.
- ✓ Escribir.
- ✓ Gritar.
- ✓ Hablar con mis amistades.
- ✓ Probar colonias.
- ✓ Que me hagan un masaje.
- ✓ Correr, hacer deporte.
- ✓ Escuchar música.
- ✓ Cantar aunque no me sepa las letras.
- ✓ Irme de fiesta.
- ✓ Leer.
- ✓ Salir a pasear con el perro/a.
- ✓ Cocinar.
- ✓ Pasar tiempo con la familia.
- ✓ Pensar en las próximas celebraciones que tenemos: cumpleaños, fiestas populares o culturales, nochevieja...
- ✓ Pensar en aquellas cosas que me hacen especial.
- ✓ Pensar en las cosas que se me dan bien.
- ✓ Ir a nadar.
- ✓ Pasar tiempo a solas.
- ✓ Echarme una siesta.
- ✓ Echarme una siesta.
- ✓ Escribir WhatsApps a amigas.
- ✓ Sacar fotos.

Es muy importante incluir el deporte como una forma de cuidarnos, si no emerge en el brainstorming lo propondremos. ¿Qué efectos tiene el deporte en nosotras y nosotros? ¿Cómo nos ayuda a cuidarnos? De manera que pongamos en valor la capacidad de empoderarnos, ganar fortaleza y mejorar nuestro estado de ánimo y no tanto los valores relacionados con adelgazar, perder peso etc.

Cuerpos en Positivo

Dinámica 2

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Paso 3

Cuando hayan acabado se puede generar un debate en relación con:

- ¿Solemos tratar bien a los cuerpos ¿Por qué?
- ¿Les mandamos mensajes en positivo, o en negativo? ¿Por qué ocurre esto?
- ¿Qué podríamos hacer para que esto cambie?

Para terminar con la dinámica, se apuntarán las pautas que hayan surgido con estas preguntas en una cartulina o en un documento online (un Word en Google Drive por ejemplo), de manera que el alumnado las tenga presentes.

Material de apoyo

DINÁMICA 2: CUERPOS EN POSITIVO

El Tornillo 2x31: El autocuidado. Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=J7BDiR2DMs4>

FMJ: “Autocuidados feministas” (2016). Vídeo disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=NfNWEe3S-oE>

“Autocuidado y sanación feminista para ingobernables”. Femzine disponible en:

<https://drive.google.com/file/d/0B2zN9CxFJmKmeGJTZHRXc3drTW8/view>

Instagramers que abordan el fenómeno del postureo:

https://www.instagram.com/desinfluencer_/
<https://www.instagram.com/killadamente/?hl=es>
<https://www.instagram.com/celestebarber/?hl=es>

Instagramers que rompen con los estereotipos:

<https://www.instagram.com/paulefdz/>
<https://www.instagram.com/peludafeliz/>
<https://www.instagram.com/taralynn/?hl=es>
<https://www.instagram.com/itxiguerra/>
<https://www.instagram.com/anaharff/>

MÚSICA CON LA QUE DINAMIZAR LAS ACTIVIDADES:

Lizzo - Good As Hell: <https://www.youtube.com/watch?v=SmbmeOgWsqE>

Thunder Thighs - Miss Eaves: <https://www.youtube.com/watch?v=fY1o9igy0a0>

Conchita Wurst - Hit Me: <https://www.youtube.com/watch?v=6pQHwVwRbiQ>

Lapili ft Bejo - No depilada: <https://www.youtube.com/watch?v=BXWyygw1fxk>

Reinas - Ms. Nina & Jedet: <https://www.youtube.com/watch?v=n53RT1phy4E>

ANEXO

Enlaces interesantes: www.beldurbarik.eus

¿QUÉ SON LOS BUENOS TRATOS? 17-18 AÑOS

Los imaginarios de la juventud de la CAPV asociados a la masculinidad, como son la fortaleza, la violencia, el poder, la competitividad... siguen estando muy vigentes, a pesar del trabajo de sensibilización en igualdad realizado a diferentes niveles. Las expresiones de género disidentes, a pesar de contar con mayor representación en las series y películas juveniles de cabecera, siguen encontrándose con discriminación, burlas y conductas de intimidación en los centros escolares. Del mismo modo, aunque los discursos feministas cada vez están calando más entre la juventud vasca, las ideas en torno a la “diferencia innata” entre mujeres y hombres, el sexismo benévolo y los imaginarios del amor romántico, aunque adaptados y más sutiles, siguen vigentes.

Actualmente, la violencia sexista es condenada por la mayoría de la juventud y adolescencia vasca, sin embargo, siguen existiendo dificultades para identificarla en aquellas expresiones consideradas de media o baja intensidad. Las y los jóvenes vascos han crecido escuchando el número de mujeres asesinadas por sus parejas en la televisión y han sido testigos de la respuesta social ante agresiones sexuales como la cometida en San Fermín, sin embargo, encuentran difícil identificarla en contextos como el de ligoteo o dentro de la pareja.

La violencia sexista tiene diferentes expresiones, que van desde la violencia física y sexual al maltrato verbal, la intimidación, el acoso, las faltas de respeto o el control, entre otros. La escalada de la violencia a menudo comienza de manera sutil con manifestaciones de maltrato verbal, humillaciones y control que van aumentando en intensidad. Del mismo modo, a menudo las expresiones de violencia sexista que se dan en la adolescencia y juventud son la antesala de expresiones de mayor intensidad en un futuro.

En muchos casos, la violencia sexista de baja intensidad durante la adolescencia es entendida como parte de la normalidad o como una expresión de cuidado. Los discursos que justifican el control dentro de la pareja, pueden ser malentendidos como una muestra de preocupación o de amor hacia la otra persona. Del mismo modo, el acoso en dinámicas de ligoteo puede ser justificado como una forma de expresar interés hacia la otra persona.

Por todo ello, es necesario poner sobre la mesa las diferentes concepciones que tenemos sobre el amor, el ligoteo y los estereotipos de género. Reflexionar sobre el amor y las concepciones en torno a la posesión, exclusividad, los celos y la idea del “amor todo lo puede”. Cuestionarse cómo les gustaría ligar y cómo les gustaría que ligasen con ellas y ellos, identificar qué es tolerable y qué no... En definitiva, qué necesitarían para construir relaciones más saludables que no reproduzcan violencia sexista.

Para ello, trabajar los buenos tratos como forma de prevenir la violencia sexista lleva tiempo situándose como una estrategia de gran impacto en el trabajo con adolescentes y jóvenes. Mediante el trabajo de buenos tratos trabajamos las relaciones interpersonales, los micromachismos y los estereotipos de género y repensamos nuestra forma de relacionarnos y el clima que sustentan las relaciones sexistas.

Abordarlo mediante la educación emocional y a través del autoconocimiento, nos permite posicionarnos ante posibles dilemas, trabajar la identidad y la empatía, y cuestionarnos actitudes propias. De la misma manera, a través de dinámicas que pongan en el centro las relaciones interpersonales y proponiendo relaciones de reconocimiento mutuo y comunicación damos la posibilidad de repensar las dinámicas de control sexistas.

Crush

Dinámica 1

Resumen de la dinámica: A través de esta actividad nombraremos y reflexionaremos sobre las diferentes agresiones que ocurren a través de las nuevas tecnologías en dinámicas de ligoteo.



Objetivos

- 1 Conocer las agresiones sexistas y sexuales que se reproducen en las redes sociales y sus razones.
- 2 Prevenir la culpabilización de las chicas ante un caso de ciberacoso sexual.
- 3 Aportar herramientas emocionales y sociales para prevenir las situaciones de acoso, agresiones sexuales y sexistas.



Duración de la sesión (Dinámica)

- Una sesión de una hora.
- La inmersión se puede alargar apoyándose en materiales audiovisuales que encontrarás en la web de Beldur Barik y “Material de Apoyo a la Actividad”.



Conceptos clave

- Agresiones sexistas.
- Acoso sexual.
- Acoso sexista.



Material Opción Presencial

- Pizarra.
- Folios.
- Bolígrafos.
- Fichas con los casos.



Público Destinatario

Esta dinámica puede ser apta para toda la población destinataria del programa (12-26 años). Sin embargo, aconsejamos que, en términos generales, se lleve a cabo con jóvenes mayores de 14 años.

Crush

Dinámica 1

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Opción Presencial

Paso 1

Se dividirá a la clase en tres equipos y se repartirá a cada grupo un caso de los que se pueden encontrar a continuación.

Paso 2

Tras dejar al grupo debatir y comentar los casos, se pondrán en común las ideas surgidas. Es importante que en el debate se comenten aspectos relacionados como:

- ¿Cómo nos hacen sentir estos casos? ¿Ocurren? ¿Por qué se dan contra las chicas?
- ¿Y contra los chicos qué tipo de agresiones se dan? ¿Por qué?
- ¿Quién tiene la responsabilidad? (en el caso de que se culpe a las chicas, es muy, muy importante que se trabaje este aspecto, hablar sobre el sexismo y machismo que hay detrás de estas actitudes y la responsabilidad colectiva).
- ¿Cómo podríamos ayudarla? ¿Qué podríamos hacer? (Hacer énfasis en la ayuda colectiva a la persona que pueda estar sufriendo estas agresiones).

Crush

Dinámica 1

Procedimiento de la dinámica junto a los pasos:

Opción Online

Para la opción online será necesario, además de utilizar una app de videoconferencia que permita las intervenciones mediante video y audio, utilizar una app que de la opción de salas privadas, o bien que el propio alumnado utilice otra aplicación de mensajería para participar en el debate por grupos (WhatsApp, por ejemplo).

Paso 1

Se dividirá a la clase en cinco grupos y se repartirá a cada grupo un caso de los que se pueden encontrar a continuación. Cada grupo, a través de una aplicación de mensajería debatirá sobre los casos.

Paso 2

Posteriormente, se pondrán en común las ideas surgidas a través de la aplicación de videoconferencia de clase. Es importante que en el debate se comenten aspectos relacionados como:

- ¿Cómo nos hacen sentir estos casos? ¿Ocurren? ¿Por qué se dan contra las chicas?
- ¿Quién tiene la responsabilidad? (en el caso de que se culpe a las chicas, es muy, muy importante que se trabaje este aspecto, hablar sobre el sexismo y machismo que hay detrás de estas actitudes y la responsabilidad colectiva).
- ¿Cómo podríamos ayudarla? ¿Qué podríamos hacer? (Hacer énfasis en la ayuda colectiva a la persona que pueda estar sufriendo estas agresiones).

Casos

Instagram: acoso

Mikel lleva más de un mes dándole a me gusta y comentando las publicaciones de Instagram de Maider y siempre es de los primeros en mirar sus stories. Hace un par de días comenzaron a hablar y todo ha fluido muy bien, tienen muchos gustos en común y bastante química. En un momento dado, Mikel le dice de quedar para tomar algo, pero Maider no está segura y decide posponerlo. A partir de entonces, Mikel comienza a ser bastante borde y termina llamándole guarra, fea y calientapollas.

- ¿Os resulta familiar esta situación? ¿Conocéis casos parecidos?
- ¿Qué creéis que ha ocurrido aquí?
- ¿Cómo creéis que se sentirá Maider?
- ¿Y Mikel?
- ¿Qué habríais hecho en esta situación?

Tinder : ghosting

Ane lleva varias semanas hablando con su crush Aitor que conoció en Tinder. Debido al confinamiento, no han podido conocerse en persona, pero a lo largo de estas semanas no han parado de escribirse por Whatsapp, enviarse audios... Aitor es muy atento y se preocupa por ella, le pregunta por los exámenes, las amigas, la familia... Sin embargo, un día deja de contestar a sus mensajes y le bloquea del Whatsapp y en Tinder. Ane se preocupa, ¿le habrá pasado algo? Posteriormente se entera por unas amigas en común de que Aitor está muy bien y que simplemente le ha hecho ghosting.

- ¿Os resulta familiar esta situación? ¿Conocéis casos parecidos?
- ¿Qué creéis que ha ocurrido aquí?
- ¿Cómo creéis que se sentirá Ane?
- ¿Cómo os habríais sentido en esta situación?

WhatsApp: agresión

Jone y Amets se conocen de toda la vida, han entrenado en el mismo equipo de baloncesto y salen en cuadrillas que a menudo se juntan. Hace un par de meses Amets y Jone empezaron a escribirse y hace un par de semanas se liaron. Jone no quiere nada más y así se lo ha dicho a Amets, sin embargo, él no deja de escribirle con diferentes excusas y meterle fichas. Hace un par de días dejó de responderle al Whatsapp, pero el otro día, cuando se unieron las dos cuadrillas para hacer litros, Amets no paró de intentar coincidir a solas con ella y cuando lo consiguió, intentó besarla. A Jone a menudo la han insultado por gorda en el grupo y cuando se lo cuenta a sus amigas le dicen que Amets es guapo y majo y no entienden por qué no quiere nada con él.

- ¿Os resulta familiar esta situación? ¿Conocéis casos parecidos?
- ¿Qué creéis que ha ocurrido aquí?
- ¿Cómo creéis que se sentiría Jone?
- ¿Cómo os habríais sentido en esta situación?
- ¿Qué podríamos hacer?

Ligoteo 3.0

Dinámica 2

Resumen de la dinámica: Reflexionaremos en torno a las características de las relaciones sanas a través de un trabajo propio en el que identificaremos qué necesitamos.



Objetivos

- 1 Cuestionar los mitos del amor romántico y roles de género que se esconden detrás de la gestión que hacemos de nuestras parejas.
- 2 Marcar pautas para establecer relaciones (afectivo/sexuales) más igualitarias, sanas y horizontales.
- 3 Aportar herramientas de empoderamiento para que las chicas puedan decidir sobre sus relaciones (y, en el caso de que se necesite, las corten).



Conceptos clave

- Buenos tratos.
- Relaciones afectivo-sexuales sanas.
- Celos.
- Control.
- Cibercontrol.



Material Opción Presencial

- Pizarra.
- Folios.
- Rotuladores de colores.



Duración de la sesión (Dinámica)

- Una sesión de una hora.
- La inmersión se puede alargar apoyándose en materiales audiovisuales que encontrarás en la web de Beldur Barik.



Conceptos adicionales

- Sexismo.
- Intimidad sexual heterosexual.
- Límites.
- Acuerdos.
- Consentimiento no, deseo.



Material Opción Online

- Folios.
- Rotuladores.



Público Destinatario

Esta dinámica es apta para toda la población destinataria del programa (12-26 años). Sin embargo, recomendamos realizar esta actividad con mujeres e identidades que transgreden el orden social en base al género, el sexo o la sexualidad, ya que permite trabajar ciertos aspectos en mayor profundidad.

Ligoteo 3.0

Dinámica 2

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Opción Presencial y Online

Para la opción online será necesaria una aplicación de videoconferencias que permita las intervenciones mediante audio y vídeo (Google Meets, Jitsi, Skype...).

Paso 1

Se pide que, individualmente, piensen en una relación afectiva (que tengan o que les gustaría tener). A continuación, pediremos a las personas participantes que dibujen dos círculos: en uno tienen que dibujar su persona y en el otro a su (posible) pareja. También se les dice que se dibujen cómo les gustaría que estuvieran esos dos círculos (concéntricos, interseccionados o separados) y señalar en ellos qué les gusta compartir y qué no. Por ejemplo: qué les gusta compartir de su vida virtual (contraseñas, fotos...), amistades (mantener grupos de amistad separados o compartirlos), aficiones, ocio (salir de fiesta o en grupo juntos o no), deportes... Asimismo, es importante que indiquen dónde estarían sus límites. En el caso de la opción on-line, cada persona debería dibujarlo desde casa en un folio.

Paso 2

Cuando acaben de dibujar se puede realizar una reflexión en grupo, en torno a:

- ¿Es bueno compartir todo?
- ¿No creéis que deberíamos tener espacios propios? ¿Y en la Red?
- ¿Dónde pondríamos los límites fuera y dentro de la Red? (En este debate es importante hablar de cibercontrol, que es un mecanismo dañino dentro de las relaciones).
- ¿Sufrimos a veces por las relaciones? ¿Por qué?
- ¿Por qué creéis que tenemos estas ideas? (estaría bien mencionar los mitos del amor romántico).

Material de apoyo

DINÁMICA 1: CRUSH

¿Cómo actuar ante el ciberacoso? Ignora, bloquea, pide ayuda y denuncia:

<https://www.youtube.com/watch?v=tVAjyNzYq0>

MÚSICA CON LA QUE DINAMIZAR LAS ACTIVIDADES:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=fY1o9igy0a0>

<https://www.youtube.com/watch?v=6pQHwVwRbiQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=BXWyygw1fxk>

<https://www.youtube.com/watch?v=n53RT1phy4E>

MÚSICA CON LA QUE DINAMIZAR LAS ACTIVIDADES:

Lizzo - Good As Hell: <https://www.youtube.com/watch?v=SmbmeOgWsqE>

Thunder Thighs - Miss Eaves: <https://www.youtube.com/watch?v=fY1o9igy0a0>

Conchita Wurst - Hit Me: <https://www.youtube.com/watch?v=6pQHwVwRbiQ>

Lapili ft Bejo - No depilada: <https://www.youtube.com/watch?v=BXWyygw1fxk>

Reinas - Ms. Nina & Jedet: <https://www.youtube.com/watch?v=n53RT1phy4E>

ANEXO

Enlaces interesantes: www.beldurbarik.eus

**BELDUR
BARIK
#JARRERA
2023**



2 Feminismos y Ciberfeminismos

YO EN RED Y EN REDES 12-14 AÑOS

“Las generaciones más jóvenes han nacido y crecido en el reconocimiento teórico de derecho a la igualdad de género, una cuestión aceptada por la mayoría y asumida también por las instituciones como un objetivo que deben promover” (Esteban, ML. et al; 2015: 11).

En este segundo bloque temático se hace referencia a los mandatos de género dirigidos a la juventud y se dan pistas para identificar las agresiones que se cometen cuando se transgreden dichos mandatos. Ante esas violencias, enfrentadas por las chicas y jóvenes con expresiones de género que no responden a la norma, se propone la actitud Beldur Barik: una postura crítica y proactiva, que tiene en la autodefensa feminista su mejor herramienta.

El alumnado ha crecido en un contexto que cuenta con un marco legislativo, político y educativo basados en el concepto de igualdad formal, pero en el que la discriminación y el sexismo siguen existiendo, en ocasiones de formas más sutiles. Viven en lo que se ha venido a llamar el espejismo de la igualdad y, como parte de la sociedad, siguen reproduciendo estereotipos de género hegemónicos, en gran parte en las redes sociales, así como agresiones sexistas y manifestaciones machistas.

La juventud conoce qué discursos son socialmente bien vistos y cuales no, sin embargo, esto no tiene por qué traducirse en unas relaciones más respetuosas o igualitarias. Las violencias sexistas se van adaptando a las costumbres culturales, se muestran en otros espacios y de múltiples formas. A veces se pueden reconocer fácilmente, pero en otras ocasiones se presentan con una intensidad más baja y pasan desapercibidas, o resulta complejo identificarlas.

Hoy día no se puede hablar de jóvenes y violencia sexista sin hacer referencia al espacio virtual. La juventud interactúa en las redes sociales cada vez de manera más continuada y masiva, ganando mayor autonomía y libertad y sin la supervisión, ni acompañamiento de las personas adultas referentes.

Dicho esto, señalamos que las violencias sexistas se han insertado en el espacio virtual de manera, forma y en contextos espaciales diversos han cobrado especial importancia durante este último año. Al igual que el resto de la población, la juventud utiliza las redes sociales con el fin de socializar y ser visibles dentro de su comunidad, por ello, **las ciberviolencias** en todas sus formas, resultan tener una gran repercusión en la vida virtual y no virtual de la juventud. Según su forma o espacio en el que se ejercen distinguimos las siguientes: **cibercontrol, cyberbullying, ciberviolencias de género, acoso online y sextorsion, entre otras** (ver Glosario).

No obstante, lo que ocurre en los espacios digitales es un reflejo del contexto social en el que vivimos: las desigualdades estructurales del sistema machista se adaptan y se “mudan” a lo virtual. Los espacios digitales pueden ser lugares no seguros para las chicas y otras identidades de género, sexual y afectivas no normativas. La transgresión es castigada y los juicios por no cumplir con los estándares establecidos por el sistema patriarcal, o bien por excederlos, se expresan en el lenguaje y dinámica de cada red social.

Es importante señalar, además, los mensajes de advertencia que con frecuencia se trasladan a las chicas adolescentes y jóvenes sobre cómo deben gestionar sus redes sociales: “cuidado con las fotos

YO EN RED Y EN REDES 12-14 AÑOS

que subes y a quien se las mandas”, “cuidado de los comentarios que haces”, “todo lo que se cuelga en la red se queda para siempre ahí” ... En cuanto al contenido de las fotos, se puede observar que aquellas fotos en las que la persona fotografiada aparece más "sexy" son las que mayor feedback positivo a través de likes. Sin embargo, se advierte de que “enseñar demasiado” o sacar una foto con una postura concreta es “provocativo” y se deja leer entre líneas que, si entras en esta práctica, vas a “crear” posibles conflictos y es probable recibir agresiones sexistas o LGTBI+fóbicas. Del mismo modo, expresar gustos o formas de expresarse que no se adecúan a la identidad de género asignada o tener un cuerpo con cierta forma o distribución, son castigados a través de insultos, mofas o compartir capturas de pantalla, entre otras. A menudo, estas “advertencias” traen implícito otro mensaje: “no sólo eres responsable del contenido que subes, si no también de las reacciones que suscitan esos contenidos”. Una vez más, se hace a las mujeres responsables de las agresiones que enfrentan.

Todo esto hace que el espacio virtual, además de ser un espacio público de libertad masculinizada, muchas veces resulte hostil para las mujeres, generando así que éstas tengan miedo a lo que pueda ocurrir con cada movimiento que realizan en las redes sociales, y estén constantemente pendientes del qué dirán. En general, las chicas controlan, supervisan y cuidan cada detalle, más que los chicos, ya que saben que el espacio virtual es más cruel con ellas.

Es fundamental educar en la responsabilidad colectiva para un uso no sexista de las redes sociales y otros espacios virtuales, aprendiendo a identificar las relaciones de poder y las manifestaciones de ciberviolencia sexista en la red y generando estrategias individuales y colectivas que permitan a las chicas y jóvenes LGTBI+ ocupar los espacios virtuales y expresarse de forma autónoma y libre, esto es, promover la Actitud Beldur Barik también en el espacio virtual.

Las dinámicas que se proponen para este trabajo se apoyan en las prácticas ciberfeministas que posibilitan comprender, nombrar e identificar las diferentes discriminaciones que ocurren en las relaciones virtuales y ofrecen buenas prácticas para enfrentarlas y crear nuevos universos de significado y representación.

Glosario Feminista

Dinámica 1

Resumen de la dinámica: La dinámica está dirigida a conocer e interiorizar la terminología relacionada con el feminismo y ciberfeminismo, con el fin de ser capaces de identificar y detectar las diferentes situaciones sexistas y machistas. Además, la terminología no sólo queda en un plano teórico, sino que en esta dinámica se busca conseguir identificarlo en situaciones del día a día.



Objetivos

- 1 Conocer y reconocer los principales conceptos del feminismo.
- 2 Comprender e interiorizar los significados de dichos conceptos.
- 3 Desarrollar la capacidad de nombrar e identificar las situaciones discriminatorias, a través de la perspectiva de género.
- 4 Acercar las diferentes herramientas a las personas participantes.
- 5 Fomentar la Actitud Beldur Barik.



Conceptos clave

- Feminismo.
- Ciberfeminismo.
- Machismo.
- Sexo.
- Género.



Duración de la sesión (Dinámica)

- Una sesión de una hora.
- Esta actividad se puede ampliar con el paso 3 y con material extra. Para una mayor inmersión, podemos aumentar la duración de la sesión o invitar a la reflexión y continuar en otra sesión. Con esta finalidad, os proponemos una serie de materiales audiovisuales que encontrarás en el “Materiales de Apoyo a la Actividad” y en la web de Beldur Barik.



Material Opción Presencial

- Folios.
- Bolígrafos.
- Pizarra.
- En caso de realizar el paso 3 (extra): smartphones o tablets con acceso a internet.



Público Destinatario

Esta dinámica es apta para toda la población destinataria del programa (12-26 años).

Glosario Feminista

Dinámica 1

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Esta actividad puede desarrollarse de manera presencial y online enviando la ficha del ejercicio a las personas participantes a través de email. También existe una tercera opción, que es creando un juego online a través de la aplicación Kahoot ¹, una plataforma gratuita donde se juega a partir de un concurso de preguntas. Para ello, tendremos que proponer todos los conceptos relacionados con el feminismo de antemano (os sugerimos crear unos 20 basándonos en temas o situaciones que puedan estar presentes en el aula y que puedan resultar prioritarias). La duración de la dinámica mediante Kahoot puede tener una duración más corta, en ese caso os animamos a completarla con el paso 3 que podéis encontrar en la opción online.

Opción Presencial

Paso 1

Se destinarán 5 minutos para que cada persona participante escriba 5 palabras que tengan relación con el feminismo. Posteriormente, quien dinamice la actividad hará una selección, descartando términos que puedan ser muy complejos o se repitan, y reproducirá la tabla que adjuntamos a continuación en la pizarra, añadiendo los términos que previamente habremos seleccionado y cambiando el orden. La finalidad de la actividad es conocer y repasar terminología feminista, de manera que la juventud participante acuerde significados comunes para palabras que comúnmente utilizan y despejen sus dudas en aquellos términos que desconocen. Se propone realizar grupos de 4 personas.

Paso 2

En cada turno, la persona dinamizadora mencionará un término y el equipo deberá que consensuar una descripción y un ejemplo de dicha terminología. Se animará a que el equipo mencione ejemplos basados en situaciones que vean en su día a día, acompañando a las personas participantes en la identificación de aquellas vivencias desiguales. Por ejemplo, el sexismo se da cuando una madre, padre o persona tutora establece un horario diferenciado para la hija y el hijo, obligando a que la chica llegue antes a casa por el miedo a que le ocurra algo.

La persona dinamizadora se encargará de señalar en una pizarra o papel el número de aciertos que cada grupo vaya acumulando, junto con las palabras que han acertado. Si un equipo falla, el siguiente grupo podrá responder a la pregunta.

¹ Kahoot es una plataforma gratuita que permite la creación de cuestionarios de evaluación. A través de esta página web la persona dinamizadora puede crear juegos con los que aprender y reforzar el aprendizaje de las participantes. Para ello, se diseña el juego que va vinculado a un número de pin que da acceso a las participantes.

Página de acceso: <https://kahoot.com/>

Glosario Feminista

Dinámica 1

Procedimiento de la dinámica junto a los pasos:

Material extra: Paso 3

Para finalizar, la monitora o educadora seleccionará una de las palabras acertadas por cada grupo, y se les invitará a buscar un video de instagramers o youtubers² que trabajen esta temática. A través de esta dinámica, el alumnado podrá conocer nuevos referentes y profundizar en los conceptos y temas trabajados.

Opción Online

Para la opción online será necesaria una aplicación de videoconferencias que permita las intervenciones mediante audio y vídeo (Google Meets, Jitsi, Skype...).

Paso 1

Se destinarán 5 minutos para que cada persona participante escriba 5 palabras que tengan relación con el feminismo, que se compartirán con la persona dinamizadora a través del chat o herramienta de comunicación que el grupo utilice. Posteriormente, la dinamizadora hará una selección, descartando términos que puedan ser muy complejos o se repitan, y los restantes, los añadirá en la ficha que adjuntamos a continuación, cambiando el orden en el que ha recibido los términos. La finalidad de la actividad es conocer y repasar terminología feminista, de manera que la juventud participante acuerde significados comunes para palabras que comúnmente utilizan y despejen sus dudas en aquellos términos que desconocen. Se propone realizar grupos de 4 personas.

Paso 2

Cada equipo tendrá un turno en el que deberán acordar una definición para el término que les digamos y un ejemplo. Se valdrán de la ficha que adjuntamos a continuación, para apuntar las definiciones y ejemplos que las personas participantes vayan mencionando. Dependiendo de la aplicación virtual que utilicen y las opciones que dé, se puede proponer un tiempo máximo para cada turno. A lo largo de la dinámica las dinamizadoras animarán a las personas participantes a encontrar ejemplos de estos términos en situaciones que vivan en su día a día. Por ejemplo, el sexismo se da cuando una madre, padre o persona tutora establece un horario diferenciado para la hija y el hijo, obligando a que la chica llegue antes a casa por el miedo a que le ocurra algo. En el chat de la aplicación que se utilice se señalarán el número de aciertos que cada grupo vaya acumulando, junto con las palabras que han acertado. Si un equipo falla o se termina su tiempo, el siguiente grupo podrá responder a la pregunta. A través de este paso, se acompañará a las personas participantes en la identificación de aquellas vivencias desiguales donde la diferencia de trato se da por el sexismo.

² Sugerencia Youtube: La psicowoman, Perfect Drama

Sugerencia Instagram: @devermut, @feminismm_, @repensar.la.discapacidad, @lamagduchi, @tais.illu

Glosario Feminista

Dinámica 1

Procedimiento de la dinámica junto a los pasos:

Material extra: Paso 3

Para finalizar, la monitora o educadora seleccionará una de las palabras acertadas por cada grupo e invitará a las personas participantes a buscar un video de instagramers o youtubers que trabajen esta temática. A través de esta dinámica, el alumnado podrá conocer nuevos referentes y profundizar en los conceptos y temas trabajados.

Glosario Feminista

Dinámica 1

A continuación, tienes una tabla en la que tendrás que describir los términos señalados y poner un ejemplo. Para ello, podréis valeros de experiencias que viváis en vuestro día a día.

Término	Añade una descripción	Pon un ejemplo <small>Puedes ayudarte de experiencias de tu día a día</small>
Machismo		
Sexismo		
Sexo		
Género		
Techo de cristal		
Agresión sexista		

¿Internet peligroso?

Dinámica 2

Resumen de la dinámica: En esta dinámica, se trabajará la incidencia de las ciberviolencias y ciberfeminismos en la vida de las mujeres y personas LGTBI+. Para ello se proponen 3 pasos a dar: desenmascarar, identificar y empoderamiento. Al finalizar la dinámica, se facilitan diversas herramientas de autodefensa creadas por diferentes fundaciones y personas.



Objetivos

- 1 Identificar y reconocer las agresiones que se dan en internet por razón de género.
- 2 Reflexionar sobre la desapropiación que generan las ciberviolencias en el espacio virtual.
- 3 Concienciar de la importancia de reconocer y conocer nuestros sentimientos y deseos ante esta situación.
- 4 Crear un espacio de reflexión acerca de las ciberviolencias y la discriminación hacia las mujeres y colectivos LGTBI+.
- 5 Generar herramientas de respuesta basadas en la autodefensa feminista colectiva e individual, con Actitud Beldur Barik!



Conceptos clave

- Ciberviolencia.
- Autodefensa Feminista.



Conceptos adicionales

- Espacios masculinizados.
- Ciber acoso.
- Slut-shaming.
- Fat-shaming.
- Empoderamiento.



Duración de la sesión (Dinámica)

- Una sesión de una hora.
- Se puede realizar una inmersión mayor, tanto aumentando el tiempo de la sesión como invitando a la reflexión, y continuar en otra sesión, apoyándose en materiales audiovisuales que encontrarás en el “Materiales de Apoyo a la Actividad” y en la web de Beldur Barik.



Material Opción Presencial

- Post-It.
- Rotuladores.
- Mural Triángulo.
- Cartulinas.
- Soportes para visionado de los videos; ordenador, altavoces y proyector.
- Anexo.



Público Destinatario

Esta dinámica es apta para mujeres e identidades que transgreden el orden social en base al género, el sexo o la sexualidad, en aquellos contextos en los que la persona dinamizadora lo considere conveniente.

¿Internet peligroso?

Dinámica 2

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Opción Presencial y Online

Para la opción online necesitaremos usar una plataforma que permita las intervenciones de las personas participantes mediante video.

Paso 1

La dinámica comenzará lanzando la siguiente pregunta, ¿Cómo nos hace sentirnos el espacio virtual? ¿Qué situaciones viven las mujeres en internet?. Es muy importante crear un espacio seguro para hablar de las cosas que nos han sucedido en internet, agresiones vividas, etc. lejos de juicios y valoraciones.

Paso 2

Se trabajará el aspecto de autocensura que sufren las mujeres y las personas de los colectivos LGTBI+, por miedo a que les agredan y sufrir las consecuencias de discriminación. Para ello, se lanzarán las siguientes preguntas: ¿Por qué sucede esto? ¿Cómo nos hacen sentir ver/vivir estas situaciones? ¿Cómo me gustaría que fuera internet?

Dependiendo de la dinámica y duración de las intervenciones de las personas participantes, también podrán utilizarse las siguientes preguntas para moderar el debate: ¿Por qué los hombres y las mujeres tienen que ser así? ¿De dónde viene esa idea y por qué?

La clave será romper con las ideas establecidas de que los hombres y las mujeres tienen que ser de una manera concreta, aludiendo a los estereotipos de género, o a que ciertos adjetivos, comportamientos y cualidades son innatos y están sujetos al sexo natural y/o biológico. Para dar más soporte y profundizar un poco más en estos aspectos, se puede visualizar el video que está en la sección de Material de Apoyo a la Actividad.

Paso 3

Una vez finalizado el debate, se les pedirá que realicen el siguiente ejercicio empoderante en colectivo. Bien a través del chat en la modalidad online y en una cartulina morada en el caso de la modalidad presencial, se animará a las personas participantes a escribir qué cosas harían para hacer frente a las situaciones y agresiones sexistas que se han nombrado.

Para ello, se sugieren las siguientes preguntas: ¿Qué quiero hacer yo?, ¿Qué puedo hacer yo?, ¿autocensurarse es la solución?, ¿Qué podemos hacer individual y colectivamente frente a estos machistrolls?

¿Internet peligroso?

Dinámica 2

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Opción Presencial y Online

Paso 4

Para finalizar, se les presentarán herramientas y espacios cibernéticos existentes como lo son: Alerta Machitrolls (Fundación Karisma), Líneas ciberseguras...

Material de apoyo

DINÁMICA 1: GLOSARIO FEMINISTA

Videos para visionar y profundizar en el tema:

Sexo vs Genero vol1. (Psicowoman): <https://www.youtube.com/watch?v=7dRdgzlkPCU>

Sexo vs Genero vol2. (Psicowoman): <https://www.youtube.com/watch?v=42MC6EIVH04>

Glosario feminista en Lengua de Signos (cuenta también con descripciones escritas):

<https://www.glosario.pikaramagazine.com/inicio.php?lg=es&sec=inicio>

ANEXO

Enlaces interesantes: www.beldurbarik.eus

YO QUIERO... ¡AMOR DEL BUENO! 15-16 AÑOS

La socialización en el concepto de amor romántico impone un modelo de relación sexo afectiva ideal y deseable llena de mitos: debe durar toda la vida para ser exitosa, genera dependencia emocional, implica la fusión de la pareja en un sujeto único (“somos uno”), necesita sacrificio y resignación (“el amor todo lo puede”) ...

Dentro de esta concepción del amor no cabe el reconocimiento de las relaciones de poder y los valores de resignación o sacrificio generan el caldo de cultivo perfecto para relaciones afectivo sexuales basadas en el control o violencia machista. A pesar de ser un modelo heteronormativo, también se han trasladado algunas de las prácticas del amor romántico a otros modelos de relaciones intra-género, reproduciendo relaciones de dominio y sumisión.

En la franja de edad comprendida entre los 14 y 16 años es cuando se consolidan las primeras relaciones sentimentales, sexuales y/o sexo-afectivas y el sistema de valores y creencias actual sigue legitimando la cultura y organización social machista. El ideal de amor romántico está especialmente reforzado en los medios digitales que reproducen este ideal en las series, reality- shows y películas, que tienen una gran influencia en la construcción de las prácticas afectivo sexuales de las y los jóvenes.

En las redes sociales, el anonimato, accesibilidad, inmediatez y viralidad las convierten en otro escenario en el que el amor romántico y sus mitos campan a sus anchas. La ciberviolencia de género se manifiesta a través de estrategias y mecanismos diversos, siendo una de ellas el cibercontrol. Tal y como exponen las personas expertas, en esta etapa se tiende a normalizar y a justificar el control en la pareja producto de los celos y la posesividad, algo que interfiere en la libertad de las mujeres. Por ello, es fundamental conocer la percepción que tiene la juventud sobre estas violencias y realizar un acompañamiento que permita romper con las creencias del amor romántico, que asumen el control como una muestra de afecto.

La sextorsión es también un mecanismo de cibercontrol contra las mujeres. El sexting ha sufrido un auge en los últimos años y el contexto machista ha hecho que los contenidos compartidos sean una nueva área sobre la que poder ejercer coerción y chantaje. Así, cada vez son más las publicaciones de mujeres desnudas, semidesnudas o en plenas relaciones sexuales que se viralizan. La sextorsión es la amenaza de difundir imágenes o videos de mujeres o pareja, con el fin de mantenerlas bajo control, obligarlas a mantener relaciones sexuales o exigir dinero. Los conocidos como “machitrolls” buscan castigar y controlar a las mujeres a través del cuerpo desnudo, algo que nuestra sociedad considera censurable o vergonzante mostrar. Esta práctica, cada vez está resultando más común en las primeras relaciones sentimentales de nuestra juventud y a menudo se utiliza este chantaje como manera de que las mujeres jóvenes no finalicen la relación. Por todo esto, resulta vital fomentar una reflexión y debate sobre este modelo de amor heteronormativo, e impulsar relaciones afectivo- sexuales más sanas y libres.

YO QUIERO... ¡AMOR DEL BUENO! 15-16 AÑOS

Para ello, las siguientes dinámicas pretenden, mostrar y proveer de herramientas que ayuden a identificar las diversas violencias sexistas, ya que esto resulta de vital importancia para prevenir la violencia de género en todas sus formas. Para ello, incidiremos en el amor romántico desenmascarando cada mito y las consecuencias del mismo, se acordarán definiciones de conceptos que permitan identificar las prácticas machistas de nuestro alrededor y nos adentraremos en las ciberviolencias para visibilizar las violencias ejercidas hacia las mujeres y generar estrategias desde la ¡Actitud Beldur Barik!

Glosario Feminista

Dinámica 1

Resumen de la dinámica: La dinámica está dirigida a conocer e interiorizar la terminología relacionada con el feminismo y ciberfeminismo, con el fin de ser capaces de identificar y detectar las diferentes situaciones sexistas y machistas. Además, la terminología no sólo queda en un plano teórico, sino que en esta dinámica se busca conseguir identificarlo en situaciones del día a día.



Objetivos

- 1 Conocer y reconocer los principales conceptos del feminismo.
- 2 Comprender e interiorizar los significados de dichos conceptos.
- 3 Desarrollar la capacidad de nombrar e identificar las situaciones discriminatorias, a través de la perspectiva de género.
- 4 Acercar las diferentes herramientas a las personas participantes.
- 5 Fomentar la Actitud Beldur Barik.



Conceptos clave

- Feminismo.
- Ciberfeminismo.
- Machismo.
- Sexo.
- Género.



Duración de la sesión (Dinámica)

- Una sesión de una hora.
- Esta actividad se puede ampliar con el paso 3 y con material extra. Para una mayor inmersión, podemos aumentar la duración de la sesión o invitar a la reflexión y continuar en otra sesión. Con esta finalidad, os proponemos una serie de materiales audiovisuales que encontrarás en el “Materiales de Apoyo a la Actividad” y en la web de Beldur Barik.



Material Opción Presencial

- Folios.
- Bolígrafos.
- Pizarra.
- En caso de realizar el paso 3 (extra): smartphones o tablets con acceso a internet.



Público Destinatario

Esta dinámica es apta para todo el alumnado.

Glosario Feminista

Dinámica 1

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Esta actividad puede desarrollarse de manera presencial y online enviando la ficha del ejercicio a las personas participantes a través de email. También existe una tercera opción, que es creando un juego online a través de la aplicación Kahoot ³, una plataforma gratuita donde se juega a partir de un concurso de preguntas. Para ello, tendremos que proponer todos los conceptos relacionados con el feminismo de antemano (os sugerimos crear unos 20 basándonos en temas o situaciones que puedan estar presentes en el aula y que puedan resultar prioritarias). La duración de la dinámica mediante Kahoot puede tener una duración más corta, en ese caso os animamos a completarla con el paso 3 que podéis encontrar en la opción online.

Opción Presencial

Paso 1

Se destinarán 5 minutos para que el alumnado participante escriba 5 palabras que tengan relación con el feminismo. Posteriormente, el profesorado hará una selección, descartando términos que puedan ser muy complejos o se repitan, y reproducirá la tabla que adjuntamos a continuación en la pizarra, añadiendo los términos que previamente se habrán seleccionado y cambiado de orden. La finalidad de la actividad es conocer y repasar terminología feminista, de manera que la juventud participante acuerde significados comunes para palabras que comúnmente utilizan, y despejen sus dudas en aquellos términos que desconocen. Se propone realizar grupos de 4 personas.

Paso 2

En cada turno, la persona docente mencionará un término y el equipo tendrá que consensuar una descripción y un ejemplo de dicha terminología. Se animará a que el equipo mencione ejemplos basados en situaciones que vean en su día a día, acompañando a las personas participantes en la identificación de aquellas vivencias desiguales. Por ejemplo, el sexismo se da cuando una madre, padre o persona tutora establece un horario diferenciado para la hija y el hijo, obligando a que la chica llegue antes a casa por el miedo a que le ocurra algo.

La docente se encargará de señalar en una pizarra o papel el número de aciertos que cada grupo vaya acumulando, junto con las palabras que han acertado. Si un equipo falla, el siguiente grupo podrá responder a la pregunta.

³ Kahoot es una plataforma gratuita que permite la creación de cuestionarios de evaluación. A través de esta página web la persona dinamizadora puede crear juegos con los que aprender y reforzar el aprendizaje de las participantes. Para ello, se diseña el juego que va vinculado a un número de pin que da acceso a las participantes.

Página de acceso: <https://kahoot.com/>

Glosario Feminista

Dinámica 1

Procedimiento de la dinámica junto a los pasos:

Material extra: Paso 3

Para finalizar, la persona docente seleccionará una de las palabras acertadas por cada grupo, y se les invitará a buscar un vídeo de instagramers o youtubers⁴ que trabajen esta temática, con el fin de mostrar nuevos referentes para la juventud, y que, de este modo, el alumnado realice un acercamiento a los feminismos, y profundicen mediante esta temática en los conceptos y términos trabajados.

Opción Online

Para la opción online será necesaria una aplicación de videoconferencias que permita las intervenciones mediante audio y vídeo (Google Meets, Jitsi, Skype...).

Paso 1

Se destinarán 5 minutos para que el alumnado escriba 5 palabras que tengan relación con el feminismo, que se compartirán con la persona dinamizadora a través del chat o herramienta de comunicación que el grupo utilice. Posteriormente, la dinamizadora hará una selección, descartando términos que puedan ser muy complejos o se repitan, y los restantes, los añadirá en la ficha que adjuntamos a continuación, cambiando el orden en el que ha recibido los términos. La finalidad de la actividad es conocer y repasar terminología feminista, de manera que el alumnado acuerde significados comunes para palabras que comúnmente utilizan y despejen sus dudas en aquellos términos que desconocen. Se propone realizar grupos de 4 personas.

Paso 2

Cada equipo tendrá un turno en el que deberán acordar una definición para el término que les digamos y un ejemplo. Se valdrán de la ficha que adjuntamos a continuación, para apuntar las definiciones y ejemplos que las personas participantes vayan mencionando. Dependiendo de la aplicación virtual que utilicen y las opciones que dé, se puede proponer un tiempo máximo para cada turno. A lo largo de la dinámica las dinamizadoras animarán a las personas participantes a encontrar ejemplos de estos términos en situaciones que vivan en su día a día. Por ejemplo, el sexismo se da cuando una madre, padre o persona tutora establece un horario diferenciado para la hija y el hijo, obligando a que la chica llegue antes a casa por el miedo a que le ocurra algo. En el chat de la aplicación que se utilice se señalarán el número de aciertos que cada grupo vaya acumulando, junto con las palabras que han acertado. Si un equipo falla o se termina su tiempo, el siguiente grupo podrá responder a la pregunta. A través de este paso, se acompañará a las personas participantes en la identificación de aquellas vivencias desiguales donde la diferencia de trato se da por el sexismo.

⁴ Sugerencia Youtube: La psicowoman, Perfect Drama

Sugerencia Instagram: @devermut, @feminismm_, @repensar.la.discapacidad, @lamagduchi, @tais.illu

Glosario Feminista

Dinámica 1

Procedimiento de la dinámica junto a los pasos:

Material extra: Paso 3

Para finalizar, la persona docente seleccionará una de las palabras acertadas por cada grupo e invitará al alumnado a buscar un video de instagramers o youtubers7 que trabajen esta temática, con el fin de mostrar nuevos referentes para la juventud, y que, de este modo, el alumnado realice un acercamiento a los feminismos, y profundicen mediante esta temática en los conceptos y términos trabajados.

Glosario Feminista

Dinámica 1

A continuación, tienes una tabla en la que tendrás que describir los términos señalados y poner un ejemplo. Para ello, podréis valeros de experiencias que viváis en vuestro día a día.

Término	Añade una descripción	Pon un ejemplo <small>Puedes ayudarte de experiencias de tu día a día</small>
Machismo		
Sexismo		
Sexo		
Género		
Techo de cristal		
Agresión sexista		

Ciberviolencias y Ciberfeminismo en práctica

Dinámica 2

Resumen de la dinámica: Con esta dinámica trataremos de trabajar las estrategias de autodefensa ciberfeministas de manera colectiva. En esta ocasión, llevaremos a la práctica la creación de un perfil colectivo con el fin de impulsar valores ciberfeministas en la Red.



Objetivos

- 1 Llevar la práctica a la realidad mediante las aportaciones de la autodefensa feminista.
- 2 Poner en práctica los consejos de ciberseguridad que nos recomiendan mediante un perfil colectivo y anónimo.
- 3 Indagar en los espacios cibersexistas y ciberfeministas.
- 4 Generar contenido ciberfeminista mediante el perfil.



Conceptos clave

- Apropiación del espacio virtual.
- Ciberseguridad.
- Espacios cibersexistas.
- Espacios ciberfeministas.



Conceptos adicionales

- Acción colectiva
- Redes sororas



Duración de la sesión (Dinámica)

- Una sesión de una hora.
- La inmersión se puede alargar apoyándose en materiales audiovisuales que encontrarás en el “Materiales de Apoyo a la Actividad” y en la página web de Beldur Barik.



Material Opción Online

- Ordenador.
- Internet.



Público Destinatario

Esta dinámica es apta para mujeres e identidades que transgreden el orden social en base al género, el sexo o la sexualidad, en aquellos contextos en los que la persona docente lo considere conveniente.

Ciberviolencias y Ciberfeminismo en práctica

Dinámica 2

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

La finalidad de la dinámica es dar visibilidad a las voces de mujeres empoderadas en espacios masculinizados. Para ello, cada pareja creará un perfil y participará en una conversación ya iniciada en RRSS.

Opción Presencial y Online

Para la opción online necesitaremos usar una plataforma que permita las intervenciones de las personas participantes mediante vídeo.

Paso 1

Cada pareja deberá indagar en foros u otros espacios virtuales que sean espacios masculinizados donde se fomenten comentarios sexistas. Puede ser una cuenta de Instagram, Facebook, Twitter... intentaremos acordar en el grupo qué plataforma utilizaremos.

Paso 2

Cada pareja creará un perfil. Para ello, elegirán un nombre de súper heroína (si no se les ocurre ninguno pueden crear uno nuevo) que les haga sentir confianza y seguridad. Antes de crear la cuenta se recomendará lo siguiente:

- La cuenta no debe contener datos personales.
- Crear un email específico para la cuenta o un email que no sea el email personal de ninguna participante.
- Buscar imágenes neutras que no nos identifiquen.
- Nuestro nombre de perfil debe ser un nombre ficticio.

Paso 3

Navegar por Internet, en busca de espacios feministas y machistas. Se escogerán 2 ciberespacios de cada propuesta, para así poder analizar las diferencias y las prácticas de ciberviolencias que se ejercen. Tras realizar este mapeo, cada pareja deberá informar a la persona dinamizadora de los ciberespacios en los que quieren interactuar para que los revise. Trataremos de evitar conversaciones en plataformas que puedan generar dinámicas que violenten como por ejemplo, el foro forocoches.

Paso 4

Se propone tejer una estrategia colectiva, para poner en práctica una respuesta, la cual no debe de ser violenta (insultos, humillaciones, amenazas...), y argumentando por qué se desapruueba esa actitud machista desde una Actitud Beldur Barik.

Paso 5

Buscar en internet, acerca de las políticas de las diferentes redes sociales. ¿Qué hacen estas empresas para combatir a los haters y machitrolls? Ejemplo: Instagram, tiene activado una función llamada "restrict". esta función hace que la cuenta restringida tenga acceso limitado a nuestra cuenta, pero a diferencia de al ser bloqueado, la persona no es consciente de ello. Por ejemplo, la cuenta restringida podrá comentar en nuestras publicaciones pero estos comentarios no serán visibles para nadie excepto para esa persona y para la cuenta que ha ejecutado el "restrict".

Material de apoyo

DINÁMICA 1: GLOSARIO FEMINISTA

Videos para visionar y profundizar en el tema:

Sexo vs Genero vol1. (Psicowoman): <https://www.youtube.com/watch?v=7dRdgzlkPCU>

Sexo vs Genero vol2. (Psicowoman): <https://www.youtube.com/watch?v=42MC6EIVH04>

Glosario feminista en Lengua de Signos (cuenta también con descripciones escritas):

<https://www.glosario.pikaramagazine.com/inicio.php?lg=es&sec=inicio>

ANEXO

Enlaces interesantes: www.beldurbarik.eus

LIGOTEO SANO EN RED Y EN REDES. 17-18 AÑOS

Ligar es una práctica de seducción que ha sido utilizada para atraer a las personas. El “ligoteo” se practica en diferentes ámbitos y hoy en día, también, se ha integrado esta práctica mediante las redes sociales y aplicaciones. ¡Hasta existen aplicaciones para ligar!

Es necesario poner la mirada en cómo y desde dónde se crean las prácticas de ligoteo de la gente joven y en las manifestaciones de la violencia sexista que pueden darse en las mismas. Hasta hace bien poco, el espacio de interacción en el que se iniciaban muchas de las relaciones afectivas y/o sexuales de la juventud era el espacio festivo y de ocio. Este mismo lugar era donde muchas de las chicas jóvenes vivenciaban por primera vez el acoso sexual, las prácticas sexistas de los “babosos”, los piropos y tocamientos, la invasión del espacio de baile, las menciones a la ropa que visten y a la cosificación de sus cuerpos, entre otros.

Sin embargo, en los últimos años hemos asistido a un cambio en los patrones de ligoteo y las nuevas generaciones cada vez ligan más a través de redes sociales (Instagram, TikTok...) o apps (Tinder, Grindr, Wapa, Bumble...). Éstas, al igual que ocurre en el espacio físico festivo y de ocio, se han convertido en un espacio en el que se evidencian prácticas invasivas de ligoteo sexista.

El machismo en el ligoteo virtual, se muestra de manera muy diversa y mediante distintos mecanismos: control mediante perfiles falsos, comentarios sexistas, acoso para entablar conversación, peticiones insistentes de amistad o para ser seguidor (likes, aceptar, me gusta...); perpetuar con el lenguaje la cosificación de las chicas en las redes sociales (emakume katxarroa, baby, edarra zara, tía buena, pibon...); insistencia en el sexting, ghosting, entre otros.

Debido al peso que tienen en la juventud, el programa Beldur Barik incide en la identificación de prácticas preventivas en las relaciones afectivo sexuales y el “ligoteo”. Así, en la web del programa existe un espacio dedicado al Ligoteo Sano, invitando a esta práctica desde la Actitud Beldur Barik. En ese espacio se presenta una propuesta de decálogo para la práctica del ligoteo sano entre la juventud vasca. Un decálogo que invita a generar espacios de ligoteo seguros, de confianza, espontáneos, cómodos, bidireccionales o de múltiples direcciones, divertidos, ejerciendo el derecho a elegir y tomar decisiones, libres, respetuosas y con sensaciones positivas para todas las partes.

En las relaciones sanas tiene que haber deseo (y no solo consentimiento) y acuerdos consensuados. Practicando la Actitud Beldur Barik la juventud interioriza que en las relaciones afectivas y/o sexuales **No es No**. Si esto no se cumple, no se puede hablar de un ligoteo sano.

Glosario Feminista

Dinámica 1

Resumen de la dinámica: La dinámica está dirigida a conocer e interiorizar la terminología relacionada con el feminismo y ciberfeminismo, con el fin de ser capaces de identificar y detectar las diferentes situaciones sexistas y machistas. Además, la terminología no sólo queda en un plano teórico, sino que en esta dinámica se busca conseguir identificarlo en situaciones del día a día.



Objetivos

- 1 Conocer y reconocer los principales conceptos del feminismo.
- 2 Comprender e interiorizar los significados de dichos conceptos.
- 3 Desarrollar la capacidad de nombrar e identificar las situaciones discriminatorias, a través de la perspectiva de género.
- 4 Acercar las diferentes herramientas a las personas participantes.
- 5 Fomentar la Actitud Beldur Barik.



Conceptos clave

- Feminismo.
- Ciberfeminismo.
- Machismo.
- Sexo.
- Género.



Duración de la sesión (Dinámica)

- Una sesión de una hora.
 - Esta actividad se puede ampliar con el paso 3 y con material extra.
- Para profundizar en el trabajo sobre esta temática, proponemos visualizar los vídeos disponibles en la sección “Material de Apoyo a la Actividad”.



Material Opción Presencial

- Folios.
- Bolígrafos.
- Pizarra.
- En caso de realizar el paso 3 (extra): smartphones o tablets con acceso a internet.



Público Destinatario

Esta dinámica es apta para todo el alumnado.

Glosario Feminista

Dinámica 1

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Esta actividad puede desarrollarse de manera presencial y online enviando la ficha del ejercicio a las personas participantes a través de email. También existe una tercera opción, que es creando un juego online a través de la aplicación Kahoot⁵, una plataforma gratuita donde se juega a partir de un concurso de preguntas. Para ello, tendremos que proponer todos los conceptos relacionados con el feminismo de antemano (os sugerimos crear unos 20 basándonos en temas o situaciones que puedan estar presentes en el aula y que puedan resultar prioritarias). La duración de la dinámica mediante Kahoot puede tener una duración más corta, en ese caso os animamos a completarla con el paso 3 que podéis encontrar en la opción online.

Opción Presencial

Paso 1

Se destinarán 5 minutos para que cada persona participante escriba 5 palabras que tengan relación con el feminismo. Posteriormente, quien dinamice la actividad hará una selección, descartando términos que puedan ser muy complejos o se repitan, y reproducirá la tabla que adjuntamos a continuación en la pizarra, añadiendo los términos que previamente habremos seleccionado y cambiando el orden. La finalidad de la actividad es conocer y repasar terminología feminista, de manera que la juventud participante acuerde significados comunes para palabras que comúnmente utilizan y despejen sus dudas en aquellos términos que desconocen. Se propone realizar grupos de 4 personas.

Paso 2

En cada turno, la persona dinamizadora mencionará un término y el equipo deberá que consensuar una descripción y un ejemplo de dicha terminología. Se animará a que el equipo mencione ejemplos basados en situaciones que vean en su día a día, acompañando a las personas participantes en la identificación de aquellas vivencias desiguales. Por ejemplo, el sexismo se da cuando una madre, padre o persona tutora establece un horario diferenciado para la hija y el hijo, obligando a que la chica llegue antes a casa por el miedo a que le ocurra algo.

La persona dinamizadora se encargará de señalar en una pizarra o papel el número de aciertos que cada grupo vaya acumulando, junto con las palabras que han acertado. Si un equipo falla, el siguiente grupo podrá responder a la pregunta.

⁵ Kahoot es una plataforma gratuita que permite la creación de cuestionarios de evaluación. A través de esta página web la persona dinamizadora puede crear juegos con los que aprender y reforzar el aprendizaje de las participantes. Para ello, se diseña el juego que va vinculado a un número de pin que da acceso a las participantes.

Página de acceso: <https://kahoot.com/>

Glosario Feminista

Dinámica 1

Procedimiento de la dinámica junto a los pasos:

Material extra: Paso 3

Para finalizar, la persona docente seleccionará una de las palabras acertadas por cada grupo, y se les invitará a buscar un vídeo de instagramers o youtubers⁶ que trabajen esta temática, con el fin de mostrar nuevos referentes para la juventud, y que, de este modo, el alumnado realice un acercamiento a los feminismos, y profundicen mediante esta temática en los conceptos y términos trabajados.

Opción Online

Para la opción online será necesaria una aplicación de videoconferencias que permita las intervenciones mediante audio y vídeo (Google Meets, Jitsi, Skype...).

Paso 1

Se destinarán 5 minutos para que el alumnado escriba 5 palabras que tengan relación con el feminismo, que se compartirán con la persona dinamizadora a través del chat o herramienta de comunicación que el grupo utilice. Posteriormente, la dinamizadora hará una selección, descartando términos que puedan ser muy complejos o se repitan, y los restantes, los añadirá en la ficha que adjuntamos a continuación, cambiando el orden en el que ha recibido los términos. La finalidad de la actividad es conocer y repasar terminología feminista, de manera que el alumnado acuerde significados comunes para palabras que comúnmente utilizan y despejen sus dudas en aquellos términos que desconocen. Se propone realizar grupos de 4 personas.

Paso 2

Cada equipo tendrá un turno en el que deberán acordar una definición para el término que les digamos y un ejemplo. Se valdrán de la ficha que adjuntamos a continuación, para apuntar las definiciones y ejemplos que las personas participantes vayan mencionando. Dependiendo de la aplicación virtual que utilicen y las opciones que dé, se puede proponer un tiempo máximo para cada turno. A lo largo de la dinámica las dinamizadoras animarán a las personas participantes a encontrar ejemplos de estos términos en situaciones que vivan en su día a día. Por ejemplo, el sexismo se da cuando una madre, padre o persona tutora establece un horario diferenciado para la hija y el hijo, obligando a que la chica llegue antes a casa por el miedo a que le ocurra algo. En el chat de la aplicación que se utilice se señalarán el número de aciertos que cada grupo vaya acumulando, junto con las palabras que han acertado. Si un equipo falla o se termina su tiempo, el siguiente grupo podrá responder a la pregunta. A través de este paso, se acompañará a las personas participantes en la identificación de aquellas vivencias desiguales donde la diferencia de trato se da por el sexismo.

⁶ Sugerencia Youtube: La psicowoman, Perfect Drama

Sugerencia Instagram: @devermut, @feminismm_, @repensar.la.discapacidad, @lamagduchi, @tais.illu

Glosario Feminista

Dinámica 1

Procedimiento de la dinámica junto a los pasos:

Material extra: Paso 3

Para finalizar, la persona docente seleccionará una de las palabras acertadas por cada grupo e invitará al alumnado a buscar un video de instagramers o youtubers7 que trabajen esta temática, con el fin de mostrar nuevos referentes para la juventud, y que, de este modo, el alumnado realice un acercamiento a los feminismos, y profundicen mediante esta temática en los conceptos y términos trabajados.

Glosario Feminista

Dinámica 1

A continuación, tienes una tabla en la que tendrás que describir los términos señalados y poner un ejemplo. Para ello, podréis valeros de experiencias que viváis en vuestro día a día.

Término	Añade una descripción	Pon un ejemplo Puedes ayudarte de experiencias de tu día a día
Machismo		
Sexismo		
Sexo		
Género		
Techo de cristal		
Agresión sexista		

Ligoteo sano vs. Ligoteo tóxico

Dinámica 2

Resumen de la dinámica: Trataremos de identificar cuándo se da ligoteo tóxico, y cómo construir un ligoteo sano, respetuoso y divertido.



Objetivos

- 1 Definir e identificar el ligoteo tóxico en el espacio real y virtual.
- 2 Fomentar una actitud Beldur Barik, mediante la reflexión crítica y el cambio de actitudes.
- 3 Definir, identificar y crear nuevas maneras de ligoteo sano basado en el respeto, el disfrute y el acuerdo.



Conceptos clave

- Ligoteo tóxico.
- Ligoteo sano.
- Ciberviolencias en APPs y RRSS.
- Ciberacoso APPs y RRSS.
- Cibercontrol APPs y RRSS.



Conceptos adicionales

- Violencia sexista.
- Violencia sexual.
- Cibercriminos.
- Sexting
- Grooming (abuso).
- Happy slapping.
- Lenguaje sexista.
- Sextorsión / chantaje.



Duración de la sesión (Dinámica)

- Una sesión de una hora.
- Se puede realizar una inmersión mayor, tanto aumentando el tiempo de la sesión como invitando a la reflexión, y continuar en otra sesión, apoyándose en materiales audiovisuales que encontrarás en el “Materiales de Apoyo a la Actividad” y en la web de Beldur Barik.



Material Opción Presencial

- Cartulinas.
- Rotuladores.
- Lápices.
- Pizarra.



Público Destinatario

Esta dinámica es apta para mujeres e identidades que transgreden el orden social en base al género, el sexo o la sexualidad, en aquellos contextos en los que la persona dinamizadora lo considere conveniente.

Ligoteo sano vs. Ligoteo tóxico

Dinámica 2

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Opción Presencial

Paso 1

Antes de comenzar la sesión, las dinamizadoras colgarán una cartulina de la pared que dividirán en dos, en un lado escribirán “prácticas de ligoteo que me hacen sentir bien” y en otro “prácticas de ligoteo que no me hacen sentir bien”.

Para comenzar, se pedirá a las personas participantes que cojan un post-it, y escriban lo que consideran que es el ligoteo, es decir, cómo se practica el ligoteo. Las dinamizadoras recogerán los post-it e irán pegándolos en la cartulina preguntando a las personas participantes en qué lado deberían pegarlo. Seguramente se desencadenará más de un debate, y es necesario que las personas dinamizadoras estén capacitadas para saber diferenciar lo que es el deseo, el placer, los límites y los acuerdos. Del mismo modo, también será importante nombrar que si algo nos hace sentir mal, es lícito rechazarlo, que tenemos derecho a ello y es algo que la otra persona tiene que respetar.

Paso 2

Se lanzarán las siguientes preguntas: ¿Cuál de estas cartulinas responde al ligoteo sano y cual al ligoteo tóxico? Una vez acuerden qué cartulina responde a qué tipo de ligoteo, se escribirá el título en la cartulina. ¿cuales de esas prácticas de ligoteo (sano y tóxico) se dan en persona y cuales en el espacio virtual? Para ello, se ofrecerá un momento para que dialoguen entre sí. Puede que mencionen que muchas de las prácticas de ligoteo sano se dan en el espacio virtual, por ello, es importante romper con las creencias de que no existen agresiones en el espacio virtual o que estas son de menor intensidad que las físicas.

Paso 3

La actividad concluirá escribiendo en la parte baja de la cartulina, ¡espacio virtual o real, yo quiero practicar el ligoteo sano! Después, se pedirá que firmen la cartulina, y se pegarán en un espacio visible del centro educativo.

Ligoteo sano vs. Ligoteo tóxico

Dinámica 2

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Opción Presencial y Online

Para la opción online será necesaria una aplicación de videoconferencia como Google Meets, Jitsi, etc. El debate podrá realizarse mediante chat o intervenciones por video y audio. Se recomienda también crear un documento Word en una plataforma online (Google Drive) a la que el alumnado pueda tener acceso.

Paso 1

Antes de comenzar la sesión se creará un documento (Word por ejemplo), que se dividirá en dos, creando una tabla. Se recomienda que este documento esté online (a través de Google Drive por ejemplo), de manera que el alumnado tenga acceso a lo que escribamos en directo. En un lado escribiremos “prácticas de ligoteo que me hacen sentir bien” y en otro “prácticas de ligoteo que no me hacen sentir bien”. Para comenzar, se pedirá al alumnado que escriba por el chat lo que consideran que es el ligoteo, es decir, cómo se practica el ligoteo. Se recogerán estas ideas y se irán pegando en el documento, preguntando al alumnado en qué lado se deberían pegar. Seguramente se desencadenará más de un debate, y es necesario que el profesorado esté capacitado para saber diferenciar lo que es el deseo, el placer, los límites, los acuerdos. Del mismo modo, también será importante nombrar que si algo nos hace sentir mal, es lícito rechazarlo, que tenemos derecho a ello y es algo que la otra persona tiene que respetar.

Paso 2

Posteriormente, se lanzarán las siguientes preguntas: ¿Cuál de estas áreas responde al ligoteo sano y cual al ligoteo tóxico? Una vez acuerden qué área responde a qué tipo de ligoteo se escribirá en el documento. También se preguntará: ¿cuáles de esas prácticas de ligoteo (sano y tóxico) se dan en persona y cuales en el espacio virtual? Para ello, se ofrecerá un momento para que dialoguen entre sí, bien de manera escrita como a través de intervenciones en video. Puede que el alumnado mencione que muchas de las prácticas de ligoteo sano se dan en el espacio virtual, por ello, es importante romper con las creencias de que no existen agresiones en el espacio virtual o que estas son de menor intensidad que las físicas.

Paso 2

La actividad concluirá escribiendo en la parte baja del documento, ¡espacio virtual o real, yo quiero practicar el ligoteo sano!

Material de apoyo

DINÁMICA 1: GLOSARIO FEMINISTA

Videos para visionar y profundizar en el tema:

Sexo vs Genero vol1. (Psicowoman): <https://www.youtube.com/watch?v=7dRdgzlkPCU>

Sexo vs Genero vol2. (Psicowoman): <https://www.youtube.com/watch?v=42MC6EIVH04>

Glosario feminista en Lengua de Signos (cuenta también con descripciones escritas):

<https://www.glosario.pikaramagazine.com/inicio.php?lg=es&sec=inicio>

DINÁMICA 2: LIGOTEO SANO VS LIGOTEO TÓXICO

Amor, rayadas y límites (Psicowoman): <https://www.youtube.com/watch?v=gFq8WZvtwUs>

Amor del bueno, Disney y maltrato (Psicowoman): https://www.youtube.com/watch?v=_H9LKCnb4dw

ANEXO

Enlaces interesantes: www.beldurbarik.eus

**BELDUR
BARIK
#JARRERA
2023**

Y los chicos, ¿qué?



**3 Y los chicos,
¿qué?**

MONOGRÁFICO MASCULINIDADES

¿QUÉ ES SER HOMBRE? 12-14 AÑOS

Al igual que ocurre con la identidad de género, la “identidad” se construye en base a diferencias y semejanzas con las otras personas. Sin embargo, la dicotomía hombre mujer del sistema binario genera modelos identitarios rígidos que se alejan de la diversidad de identidades, cuerpos y sexualidades existentes.

Vivimos en un modelo de vida, que se obsesiona con establecer categorías diferenciadas y contrapuestas, y las características asociadas a las personas tienen un valor diferente según el contexto social: se le da una connotación positiva o una connotación negativa. En el caso de la diferenciación de género, las cualidades asociadas a la masculinidad (fuerza, competitividad...) son siempre más valoradas que las asociadas a la feminidad (empatía, habilidades para los cuidados...). Esto genera relaciones de poder desiguales entre las personas y crea jerarquías entre grupos sociales y personas: para que unas pocas personas tengan más, otras muchos deben de tener menos.

Mujer y Hombre son construcciones sociales al servicio del patriarcado, es decir, un modelo económico, político y social que mantiene los privilegios y el poder de los hombres a costa de la explotación y la opresión de las mujeres. Nos referimos a una posición de privilegio y de protección, en y con la sociedad machista, donde las mujeres están en una situación de desigualdad social y en la que los hombres gozan de unos privilegios como punto de partida.

Dentro de esta organización social, existe la creencia de que los hombres y las mujeres están destinados a complementarse. Se razona que la persona productiva (hombre cisgénero) necesita a la otra mitad, que es la reproductora (mujer cisgénero), y viceversa. Esta creencia, la heteronormatividad, se convierte en lo “normal” y aquello que se salga de esta normalidad en lo “diferente”, entendiendo las diferencias como no deseables.

Sin embargo, en contra de la creencia de la mayoría de los adolescentes y hombres jóvenes, la masculinidad hegemónica no se encuentra sustentada por todos los hombres. De hecho, cabe señalar, que el modelo hegmónico actual de hombre joven millennial o chico con swag⁷ suele ser inalcanzable para la gran mayoría de los hombres que no tienen cierto poder social reconocido.

⁷ Swag: término proveniente del inglés. En castellano se utiliza principalmente entre población joven de la llamada Generación Z para definir a alguien “con estilo”, “cool” o “guay”, principalmente de manera escrita.

Extralurtarra

Dinámica 1

Resumen de la dinámica: Mediante la visión de un extraterrestre, se analizarán los principales estereotipos relacionados con la masculinidad y la feminidad. En este ejercicio, las personas participantes irán nombrando características y cualidades relacionadas con el sexo, el género y la orientación sexual de las personas.



Objetivos

- 1 Identificar y reconocer los roles y estereotipos asignados por la sociedad patriarcal a las diferentes personas según el sistema de diferenciación binario “hombre” “mujer”.
- 2 Concienciar a las personas participantes de los componentes afectivos que condicionan la vivencia masculina.



Conceptos clave

- Estereotipo de género.
- Socialización diferenciada del género.
- Sexo.
- Género.
- Orientación sexual.



Conceptos adicionales

- Sistema sexo-género-sexualidad.
- Perspectiva de género.
- División sexual del trabajo.
- Corresponsabilidad.



Duración de la sesión (Dinámica)

- 1 sesión de 2 horas.
- La inmersión se puede alargar apoyándose en materiales audiovisuales que encontrarás en el “Materiales de Apoyo a la Actividad” y en la página web de Beldur Barik.



Material Opción Presencial

- Pizarra.
- Rotuladores de colores.
- Post-it.
- Soportes para visionado de los vídeos; ordenador, altavoces y proyector.
- Vídeos publicitarios, disponibles en la sección de Material de Apoyo a la Actividad.



Público Destinatario

Esta dinámica es apta para todos los hombres destinatarios del programa (12-26 años).

Extralurrtarra

Dinámica 1

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Opción Presencial y Online

La **opción online** requiere de una aplicación de mensajería a través de la cual poder debatir en grupos (por ejemplo Whatsapp) y una aplicación de videoconferencia (Google Meets, Jitsi, Zoom, Skype...) donde las personas participantes puedan intervenir mediante audio y video. Si la aplicación de videoconferencia elegida ofrece un sistema de salas privadas no será necesaria la aplicación de mensajería y el trabajo en grupos se podrá llevar a cabo de esta manera.

En el caso de la **opción presencial**, antes de comenzar la actividad dividiremos la pizarra en dos, en un lado pondremos “Sexo” y en el otro “Género”.

Paso 1

Las dinamizadoras iniciarán la actividad, explicando que nos visita un extraterrestre que acaba de llegar a La Tierra y desea conocer las cualidades del ser humano. Para ello, dividiremos al grupo en 4 grupos: 2 grupos debatirán y tendrán que nombrar las características, sentimientos y pensamientos asociados a las “mujeres” y a los “hombres”.

Paso 2

Una vez han terminado de realizar este ejercicio, cada grupo expondrá aquello que ha hecho y entre todos clasificarán las características según vayan mencionando en esas dos categorías: “sexo” y “género”.

A través de este ejercicio, se iniciará el debate sobre el carácter biológico o social (innato o aprendido) de las características asociadas a la masculinidad y a la feminidad. Muchas de las características que surjan estarán asociadas a los estereotipos de género, aunque puede que las personas participantes también propongan características iguales para la categoría “hombre” y “mujer”. La finalidad de esta actividad es suscitar la reflexión y el debate, cuestionar los estereotipos de género y sensibilizar sobre el origen social de los mismos. Por ejemplo: a las mujeres se las considera más sensibles que a los hombres, pero esto no tiene un motivo biológico sino social. Las personas que son consideradas mujeres por la sociedad tienen una socialización diferenciada, en la que se exaltan ciertas cualidades y se condenan otras.

Paso 3

A continuación, se visualizarán 2 vídeos de publicidad que encontraréis en la sección *Material de Apoyo a la Actividad* y se analizarán los diferentes estereotipos relacionados con los roles de socialización que aparecen. Proponemos varias preguntas: ¿nos llaman la atención estos videos? ¿Representan la realidad? ¿Qué pasa con las personas que no cumplen estas características? ¿Cómo pueden sentirse? ¿Qué podemos hacer para mejorar esta situación?

Dibujando a un hombre

Dinámica 2

Resumen de la dinámica: A través del dibujo de una silueta de un adolescente, sobre el cual se proyectará qué significa ser un hombre para el grupo, se reflexionará sobre las características o los atributos de la masculinidad hegemónica y sus consecuencias en la vida de los hombres.



Objetivos

- 1 Tomar conciencia del género y de su socialización diferencial desde los primeros momentos de la vida.
- 2 Reflexionar sobre la construcción social de la masculinidad hegemónica tradicional.
- 3 Hacer visibles las consecuencias del modelo de masculinidad tradicional para los hombres y para el resto de la sociedad.



Conceptos clave

- Estereotipos de género.
- Socialización diferencial.
- Roles masculinos.
- Identidad.
- Sexualidad.
- Masculinidad hegemónica.



Conceptos adicionales

- Homosexualidad.
- Homofobia.
- Roles sexistas.
- Sexismo.



Duración de la sesión (Dinámica)

- 1 sesión de hora y media.
- Para profundizar en el trabajo sobre las consecuencias del modelo de masculinidad hegemónica, se pueden utilizar las propuestas que encontrarás en la sección “Material de Apoyo a la Actividad”.



Material Opción Presencial

- Pizarra.
- Papelógrafo de 2 metros para hacer la silueta (1 ó 2 en función del tamaño del grupo).
- Bolígrafos.
- Rotuladores.
- Notas adhesivas de dos colores.
- Cinta adhesiva.



Público Destinatario

Esta dinámica es apta para todos los hombres destinatarios del programa (12-26 años).

Dibujando a un hombre

Dinámica 2

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Opción Presencial

Paso 1

Para trabajar qué significa ser un chico ideal, se invitará a los participantes a que lo expongan a través de la silueta de una persona. Para ello, un voluntario se tumbará sobre un papelógrafo grande y el resto del grupo dibujará su silueta. Si el grupo es de más de 10 personas, se pueden realizar dos siluetas.

Paso 2

Una vez realizado el dibujo y para hacer un trabajo más simbólico, se les pedirá que escriban en un post-it aquellas cualidades u objetos culturales y sociales relacionados tradicionalmente con la idea de “un chico ideal”: actitudes, carácter, creencias, aficiones, personalidad, formas de ser y de sentir, roles y funciones. Pueden ser palabras que indiquen características adscritas a los hombres o frases y mensajes que se transmiten sobre cómo tiene que ser los chicos. Estos post-it se irán pegando en la silueta, en las partes del cuerpo asociadas al término, por ejemplo: musculoso lo pondremos en el brazo, racional en la cabeza, etc.

Paso 3

Una vez hayan terminado de pegar los post-it, se les preguntará qué les sugiere el dibujo resultante, para que de esta manera afloren las asociaciones. Del mismo modo, y con la finalidad de generar un proceso de identificación con el personaje, el grupo tendrá que elegir un nombre para la silueta e inventarse una historia breve de cómo es la vida del personaje, cómo se mueve, qué voz tiene, si trabaja, si tiene pareja, etc. De esta manera, se pone de relieve la cantidad de dimensiones y facetas en las que incide el género asignado. Hay que animar a las personas participantes a dibujar el máximo de detalles posibles en la silueta (sin dar importancia a la calidad artística de los dibujos), ya que después se trabajarán los conceptos a partir del dibujo.

Paso 4

Para finalizar, las dinamizadoras iniciarán un debate con estas cuestiones: ¿somos así?, ¿“tenemos” que ser así? ¿este modelo de masculinidad nos hace ser más libres? ¿qué podemos hacer para apoyar a las personas que no cumplen estos mandatos?

Dibujando a un hombre

Dinámica 2

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Opción Online

Para la opción on-line será necesario utilizar una aplicación de videoconferencia que permita intervenciones mediante video y audio. Antes de iniciar la actividad será necesario buscar y descargar una silueta de una persona, que será pegada en un documento (Word, por ejemplo) y subida a una plataforma online, para que las personas participantes puedan visualizarla en directo (Google Drive, por ejemplo).

Paso 1

Las dinamizadoras avisarán a las personas participantes de que abran el documento de Word en el Drive ya que a lo largo de la dinámica realizaremos cambios sobre éste. Para trabajar qué significa ser un chico ideal, se invitará a los participantes a que lo expongan sobre la silueta. Cada chico entonces podrá escribir en un post-it aquellas cualidades u objetos culturales y sociales relacionados tradicionalmente con la idea de “un chico ideal”: actitudes, carácter, creencias, aficiones, personalidad, formas de ser y de sentir, roles y funciones. Pueden ser palabras que indiquen características adscritas a los hombres o frases y mensajes que se transmiten sobre cómo tiene que ser los chicos. Para ello, las personas participantes podrán modificar el archivo de Word, incluyendo las palabras junto a las diferentes partes del cuerpo de la silueta, por ejemplo: racionalidad irá en la cabeza, fortaleza, en el brazo, etc.

Paso 2

Una vez todo el grupo ha participado, se les preguntará qué les sugiere el dibujo resultante, para que de esta manera afloren las asociaciones. Del mismo modo, y con la finalidad de generar un proceso de identificación con el personaje, el grupo tendrá que elegir un nombre para la silueta. Incluso se podrá pedir al grupo que se invente una historia breve de cómo es la vida del personaje, cómo se mueve, qué voz tiene, si trabaja, si tiene pareja, etc. De esta manera, se pone de relieve la cantidad de dimensiones y facetas en las que incide el género asignado. Hay que animar a las personas participantes a dibujar el máximo de detalles posibles en la silueta (sin dar importancia a la calidad artística de los dibujos), ya que después se trabajarán los conceptos a partir del dibujo.

Paso 3

Para finalizar, las dinamizadoras iniciarán un debate con estas cuestiones: ¿somos así?, ¿“tenemos” que ser así? ¿este modelo de masculinidad nos hace ser más libres? ¿qué podemos hacer para apoyar a las personas que no cumplen estos mandatos?

Material de apoyo

DINÁMICA 1: EXTRALURTARRA

Videos para visionar y profundizar en el tema:

https://www.youtube.com/watch?v=Bg_dVE3Mu0M

<https://www.youtube.com/watch?v=jnEYGQooJs8>

Spot publicitario: Videos de anuncios con los que reflexionar.

<https://www.youtube.com/watch?v=cUNosxfjmt0&feature=youtu.be>

El spot muestra a Samson Bonkeabantu Brown, un adolescente transexual de Canadá, afeitándose por primera vez con la ayuda de su padre. *“Siempre supe que sería diferente, pero no sabía que había un término para el tipo de persona que era”*. El mensaje de la marca es que no importa dónde, cuándo o cómo suceda. El primer afeitado siempre es especial.

Estereotipos y Roles de Género:

<https://www.youtube.com/watch?v=d36phzZib90>

¿Qué son los roles de género?

<https://www.youtube.com/watch?v=0d4y8pfSNiA>

Dibujando el Género, vídeo A:

<http://www.dibgen.com/index-es.html>

DINÁMICA 2: DIBUJANDO A UN HOMBRE

La Peluca de Luca:

https://www.youtube.com/watch?v=b8afTkRjcyg&list=PLJ++nC6K9_IsZ3qPGZdxqsr0cFVxKyp_SA

Dibujando el Género, vídeo B:

<http://www.dibgen.com/index-es.html>

ANEXO

Enlaces interesantes: www.beldurbarik.eus

Y LOS CHICOS, ¿QUÉ? 15-16 AÑOS

A nivel social, el género es una forma efectiva de organización social que permite clasificar a las personas y estructurar áreas tan importantes como la división social del trabajo, la familia, los cuidados o la reproducción. Por ello hay potentes factores económicos y políticos que contribuyen a mantener esta estructura binaria y desigual.

Esta forma de organización social basada en el binarismo, garantiza las relaciones de poder y la acumulación de privilegios por parte de la categoría dominante y estructura toda la diversidad existente en dos únicas categorías, cada una con sus propias características, capacidades y habilidades.

Los chicos adolescentes, como parte de su proceso de socialización, interiorizan todas las características, capacidades y habilidades que la sociedad espera que tengan, al ser propias de la categoría en la que han sido asignados. Entre esas reglas sociales que tienen que cumplir podemos encontrar éstas: afán insaciable por sobresalir, protector de la vulnerabilidad de las mujeres, tener la creencia de que antes que oprimido le corresponde ser opresor, la creencia de ser conocedor y autor de todo lo que se aleja del ámbito de los cuidados y de la ecología del ámbito privado y la aceptación de ser privilegiados en comparación a las mujeres.

En edades tempranas, los chicos jóvenes aprenden primero qué es lo que está castigado y aquello que deben realizar para construir el ideal de masculinidad hegemónica. Así, después serán capaces de identificar cómo de valorado está este ideal en la sociedad. Además, el uso de la violencia es impune y desde la niñez, interiorizan que la violencia hacia las demás personas servirá como medida de protección para evitar sufrirla. A modo de ejemplo, nombramos las bromas constantes y vejatorias hacia la homosexualidad en la práctica de los deportes, misoginia y cosificación de las mujeres, capacitismo ante la diversidad funcional intelectual, física o psicológica, u otras muestras de violencia hacia las demás personas según los rasgos externos y culturales, etc. Todo esto, en las edades tempranas se inicia en los vestuarios de educación física, en el patio de la escuela y/o baños no mixtos, y en cuanto van creciendo, se reproduce en los vestuarios de los gimnasios, polideportivos, piscinas, playas, etc. Además, muchos de estos tipos de acoso escolar dirigidos a niños y adolescentes (bullying homofóbico), se dan en los espacios donde el cuerpo, la corporalidad, la competencia y la potencia física adscrita a la masculinidad hegemónica tienen más presencia.

A nivel individual, el género designado nos da estabilidad; de algún modo da sentido a nuestras vidas, es una forma de construir nuestra identidad y de estructurar nuestras relaciones con las demás personas. Por ello, en el caso de los chicos jóvenes y adolescentes, la toma de conciencia del lugar que les ha tocado vivir puede hacerles pensar que tienen la obligación de ser los guardianes de las “reglas” que mantienen un género por encima del otro. Del mismo modo, saben que, si no cumplen con las actitudes y conductas que les corresponden por ser hombres, sufrirán consecuencias negativas, entre las que se encuentra también la violencia hacia ellos (bullying o bullying homofóbico).

Y LOS CHICOS, ¿QUÉ? 15-16 AÑOS

Aunque en función de cada contexto, muchas veces, superar los roles sea difícil; esto no puede servir como pretexto para evitar fomentar el cambio del patrón hegemónico masculino y la revisión de los privilegios.

Por lo tanto, los chicos, tendrán que conocer e interiorizar mediante la coeducación que el rol que han materializado para convertirse en hombres y el conjunto de estereotipos hegemónicos, no son los valores comunitarios que van a construir una sociedad fundamentada en el respeto, la igualdad, la libertad, la corresponsabilidad y la eliminación de la violencia machista.

ATRACCIÓN

Dinámica 1

Resumen de la dinámica: Mediante esta actividad trataremos la descosificación de las chicas, indagando en los discursos sexistas de los chicos jóvenes.



Objetivos

- 1 Reconocer cómo sus comentarios clasifican a las chicas como objetos sexuales.
- 2 Cuestionar la cosificación de la alteridad, es decir, el hecho de relacionarse con la otra persona reduciéndola a la categoría de objeto, y no como una persona con sentimientos y plenos derechos.
- 3 Reflexionar sobre la construcción social de la feminidad y la cosificación de esta.
- 4 Reconocer las características identitarias de las chicas que les gusten o les generen deseo, más allá de las características físicas.



Conceptos clave

- Estereotipos de género.
- Construcción de la identidad.
- Sexualidad.
- Afectividad.
- Intimidad sexista.
- Deseo.
- Consentimiento (no deseo).
- Lesbofobia.
- Transfobia.



Conceptos adicionales

- Socialización diferenciada.
- Amor romántico.
- Heteronormatividad.
- División sexual del trabajo.
- Corresponsabilidad.



Duración de la sesión (Dinámica)

- Una sesión de una hora.
- La inmersión se puede alargar apoyándose en materiales audiovisuales que encontrarás en la web de Beldur Barik.



Material Opción Presencial

- Papelógrafo.
- Rotuladores de colores.
- Post-it.
- Soportes para visionado de los videos; ordenador, altavoces y proyector.
- Vídeos, anuncios publicitarios, enlace disponible en la sección de Materiales de Apoyo a la Actividad.



Público Destinatario

Esta dinámica es apta para todos los hombres destinatarios del programa (12-26 años).

ATRACCIÓN

Dinámica 1

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Opción Presencial

Paso 1

Antes de iniciar la actividad, se dibujarán dos siluetas en dos papeles Kraft. Se pedirá al alumnado que se imagine que están en las duchas del vestuario, en un ambiente en el que se sientan libres. Alrededor de la silueta describirán mediante post-it de un color determinado (puesto que más adelante se usarán otros post-it para otra silueta) las características que ellos consideran que representa a una mujer cisgénero. Pueden incorporar aspectos físicos y objetos relacionados tradicionalmente con las mujeres.

Paso 2

Se animará a los participantes a dibujar el máximo de detalles posibles en la silueta (sin dar importancia a la calidad artística de los dibujos), ya que después se trabajarán los conceptos a partir del dibujo.

Paso 3

A continuación, se indagará sobre la silueta, resaltando aspectos físicos que están relacionados con el objeto sexualizado, deseado, (tetas, culo...).

Paso 4

En un segundo papel Kraft con silueta escribirán mediante post-its de la silueta características cualitativas que valoran y aprecian, cualidades que les gustan de las chicas (las características no físicas, no pueden nombrar el cuerpo).

Paso 5

Se visualizan las dos siluetas. Y se procederá a contrastar los dos mapas, dando paso al debate, comentarios sexistas... A lo largo del debate, es importante poner el foco en valorar la diversidad de los cuerpos de las mujeres y otras identidades que pueden simbolizar a las mujeres, además de valorar las cualidades y ver los gustos, la belleza, el deseo y la erotización de cómo son construidas socialmente.

ATRACCIÓN

Dinámica 1

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Opción Online

Para la opción online será necesario utilizar una aplicación de videoconferencia que permita intervenciones mediante video y audio. La dinámica se llevará a cabo mediante una plataforma como por ejemplo Google Drive, y se hará uso de una aplicación que permita dibujar en línea como por ejemplo Dibujos de Google (disponible en Google Drive).

Paso 1

Se avisará al alumnado de que abran el documento de Word en el Drive ya que a lo largo de la dinámica se realizarán cambios sobre éste. Antes de comenzar con la actividad, se pedirá al alumnado que se imagine que están en las duchas del vestuario, en un ambiente en el que se sienten libres. Alrededor de la silueta describirán las características que ellos consideran que representa a una mujer cisgénero. Pueden incorporar aspectos físicos y objetos relacionados tradicionalmente con las mujeres.

Paso 2

Se animará a los participantes a dibujar el máximo de detalles posibles en la silueta, ya que después se trabajarán los conceptos a partir del dibujo.

Paso 3

A continuación, se indagará sobre la silueta, resaltando aspectos físicos que están relacionados con el objeto sexualizado, deseado, (tetras, culo...).

Paso 4

En otra silueta de Word, mediante Google Drive, escribirán alrededor de la silueta características cualitativas que valoran y aprecian, cualidades que les gustan de las chicas (las características no físicas, no pueden nombrar el cuerpo).

Paso 5

En la pantalla del Google Drive, se visualizarán las dos siluetas. Y se procederá a contrastar los dos mapas, dando paso al debate, comentarios sexistas... A lo largo del debate, es importante poner el foco en valorar la diversidad de los cuerpos de las mujeres y otras identidades que pueden simbolizar a las mujeres, además de valorar las cualidades y ver los gustos, la belleza, el deseo y la erotización de cómo es construida socialmente.

Crush, BAE, ¿amor?

Dinámica 2

Resumen de la dinámica: Aterrizaremos la teoría heteronormatividad, escribiendo esta palabra en la pizarra e invitando a reflexionar e indagar individualmente y a compartir cada idea que les sugieren estas palabras con el grupo de chicos.



Objetivos

- 1 Mediante esta dinámica, pretendemos que los chicos reconozcan cómo sus comentarios en cuanto al ideal romántico, clasifican a las chicas como complementos de los chicos.
- 2 Indagar, identificar y revisar los mandatos de la heteronormatividad.



Conceptos clave

- Heterosexualidad.
- Potencial sexual.
- Erotizar el buen trato.
- Acuerdo en la pareja (poliamor, relaciones abiertas...).
- Otras identidades sexuales.
- Relación afectiva.
- Deseo (pansexual, asexual...).
- Afectividad.



Conceptos adicionales

- Sistema sexo-género-sexualidad.
- Amor romántico.
- Heteronormatividad.
- Género.
- Sexualidad.
- Cuerpo.
- Lenguaje sexista.

Duración de la sesión (Dinámica)

- Una sesión es de una hora.
- La inmersión se puede alargar apoyándose en materiales audiovisuales que encontrarás en la web de Beldur Barik.

Material Opción Presencial

- Papelógrafo.
- Rotuladores de colores.
- Post-it.
- Soportes para visionado de los vídeos; ordenador, altavoces y proyector.
- Vídeos, anuncios publicitarios, enlace en la sección Material de Apoyo a la Actividad.

Público Destinatario

Esta dinámica es apta para todos los hombres destinatarios del programa (12-26 años).

Crush, BAE, ¿amor?

Dinámica 2

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Opción Presencial

Paso 1

¿Qué me sugiere la palabra amor? Se intentará aterrizar la teoría sobre la heteronormatividad. Para ello, se escribirá la palabra "AMOR" en la pizarra y se invitará al grupo a que compartan aquellas ideas que les sugiere el término.

Se ofrecerán 5 minutos para la reflexión individual e incluso se puede consultar con una persona compañera del aula que a ti te apetezca.

Paso 2

Se pedirá a los participantes que a través de un post-it plasmen sus ideas y lo peguen en la pizarra. En la pizarra se escribirán todas las ideas, e incluso las que son machistas (sexistas y LGTBI+fóbicas).

Paso 3

Se rescatará la fotografía de la pizarra y se potenciará el debate. En caso de que sean políticamente correctos, la persona dinamizadora apuntará palabras como; 'acuerdo, poner los cuernos, zorra, puto amo'...

Paso 4

Cada aula tiene sus inquietudes, experiencia y conflictos. Según lo que emerja en cada una de ellas, se hará uso del recurso más apropiado del *Material de Apoyo*.

Crush, BAE, ¿amor?

Dinámica 2

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Opción Online

Para la opción online será necesario utilizar una aplicación de videoconferencia que permita intervenciones mediante video y audio. Antes de iniciar la actividad será necesario buscar una plataforma online, para que las personas participantes puedan visualizar lo anotado en directo (Google Drive, por ejemplo).

Paso 1

En un documento de Google Drive, escribiremos la palabra "AMOR". Se intentará aterrizar la teoría sobre la heteronormatividad. Para ello, se escribirá la palabra "AMOR" en la pizarra y se invitará al grupo a que compartan aquellas ideas que les sugiere el término.

Se ofrecerán 5 minutos para la reflexión individual.

Paso 2

Se pedirá a las personas participantes que plasmen sus ideas a través de la plataforma de Google Drive. En el documento se escribirán todas las ideas, e incluso las que son machistas (sexistas y LGTBI+fóbicas).

Paso 3

Se rescatará la fotografía del documento para potenciar el debate. En caso de que los participantes sean políticamente correctos, la persona dinamizadora apuntará palabras como; 'convenio, acuerdo, contrato, poner los cuernos, zorra o puto amo'... para suscitar el debate.

Paso 4

Cada aula tiene sus inquietudes, experiencia y conflictos. Según lo que emerja en cada una de ellas, se hará uso del recurso más apropiado del *Material de Apoyo*.

Material de apoyo

DINÁMICA 1: ATRACCIÓN

Vídeos para visionar y profundizar en el tema:

Spot publicitario:

<https://www.youtube.com/watch?v=z--0egx9oEM>

Deseo y Sexualidad:

<https://www.beldurbarik.eus/fruterixia/>

DINÁMICA 2: CRUSH, BAE... ¿AMOR?

Significado Crush y BAE jerga generación "z":

Crush: En el ideal romántico, sería flechazo. Pues crush es la palabra que ahora se utiliza para referirse a esta sensación. Lo que se conoce como amor platónico, ahora puede ser ilimitado y es que puedes tener el número de crush que desees.

BAE: Es el acrónimo de *Before anyone else*, es decir, "antes que nadie". Aquella persona que está por encima de todo y por la que eres capaz de renunciar a tus nuevos proyectos simplemente por poder estar con ella. La diferencia entre crush y BAE es que, de este último, ¡solo puedes tener uno!... Creencia de que vives por y para tu BAE.

NO CON...TROLES, canción:

<https://youtu.be/umlIT4zyYnk?t=163>

DZINGORA (control):

<https://youtu.be/ckAVa80Dpys>

MAITASUN ERROMANTKOA (Beldur Barik):

<https://vimeo.com/188631056>

PSICOWOMAN. AMOR DEL BUENO (acuerdos):

https://www.youtube.com/watch?v=_H9LKCnb4dw

PAMELA PALENCIANO. No sólo duelen los golpes:

<https://www.youtube.com/watch?v=3Q0RfnjGSJc>

ARRAKALA (heterozuzena, min 6.55 – min 7:48):

<https://www.youtube.com/watch?v=hGnipa7y0lo>

Material para profundizar Actitud Beldur barik:

Amaral - Sin ti no soy nada:

<https://www.youtube.com/watch?v=qcC92ZnhGQY>

Sin ti soy yo (Beldur Barik):

<https://www.beldurbarik.eus/sin-ti-soy-yo/>

Anexo

Influencers positivos:

TikTok perezjagger: <https://vm.tiktok.com/ZMJAJoMvn/>

TikTok anai_dz: https://www.tiktok.com/@anai_dz/video/6851719897592958213?lang=es

ANEXO

Enlaces interesantes: www.beldurbarik.eus

LIGOTEO SANOS? YASSS! 17-18 AÑOS

Por todo ello, es importante que la juventud tenga acceso a espacios educativos seguros en los que poder indagar sobre las relaciones afectivas y/o sexuales, el sexo y las prácticas sexuales. Mediante la educación sexual y de sexualidad, se puede resultar fomentar el diálogo sobre ello y ofrecer referentes de pornografía feminista que se contrapongan a los imaginarios de la pornografía más comercial y hegemónica.

Si no, el interés general de la juventud en estas edades seguirá respondiendo al ligoteo sexista, a la sexualidad y relaciones afectivas machistas, y, al comportamiento de la masculinidad hegemónica y al corporativismo de los chicos en contextos festivos y en espacios de ocio.

Esto es, si nos detenemos a pensar en los príncipes de los cuentos tradicionales, en los “malos” de las series de televisión, pasando también por las características de los protagonistas masculinos de muchas series y películas o los mensajes que transmiten los anuncios (como por ejemplo los de desodorantes), encontraremos una lista de estereotipos y expectativas que pretenden definir cómo los hombres deben relacionarse y vivir algo tan importante como el amor y las relaciones afectivas y/o sexuales. Los audiovisuales y las RRSS, continuamente ofrecen información en cuanto a los contextos festivos, espacios de ocio y relaciones afectivo y/o sexuales en estas edades: chicos que no expresan emociones, aparentan seguridad constantemente, llevan siempre la iniciativa en el ligoteo, son 100% heterosexuales, cosifican el cuerpo de las mujeres, justifican la falta de consentimiento o deseo en la práctica sexual, etc. Estas son algunas de las ideas que definen los comportamientos estereotipados de los chicos cisgénero en las relaciones afectivas y/o sexuales.

Es fundamental entender, que vivir el amor como en las series, películas y mediante las vivencias de referentes de las RRSS, es dañino también para los propios chicos y hombres jóvenes, ya que verán limitada su experiencia afectivo y/o sexual. Además, la creación de falsas expectativas genera en los hombres contradicciones entre la experiencia vivida y el mito y, en general, mucha frustración y fracaso afectivo. Nos encontramos, por lo tanto, ante el caldo de cultivo de la violencia machista en el ámbito de la pareja.

Dicho esto, se invita a realizar estas dinámicas para la toma de conciencia de los chicos, por que en la vida real, las mujeres tienen que desear el ligoteo, las relaciones sexuales y/o afectivas. Es decir, en las relaciones afectivas y/o sexuales el no es no, el rechazo es un derecho, y el consentimiento de las mujeres tiene que basarse en un deseo de tener relaciones sexuales y afectivas.

LIGOTEO SANO? YASSS! 17-18 AÑOS

En la adolescencia, se aprende que los chicos desean a las chicas, mediante el mecanismo de que ellos han de escoger mientras que las chicas son deseables. Se aprende a piropear por la calle a desconocidas y que el espacio público o el espacio para hablar pertenecen exclusivamente a los hombres, siendo de las mujeres, el complemento. Es así como se interioriza la cosificación hacia las chicas, además de aprender que “un no, significa sí”, en contra del deseo de las mujeres y que cualquier muestra de expresión sexual femenina puede ser insultada.

Tal y como se señala en el **Manual de Apoyo a los Recursos Educativos**, es importante detectar a tiempo las diferentes relaciones de poder que se están reproduciendo entre las personas participantes, para realizar intervenciones preventivas a tiempo mediante el diálogo con la juventud. Igualmente, la situación provocada por la Covid-19 ha generado que aún más dinámicas de ligoteo pasen al espacio cibernético, con las dificultades que ello conlleva para identificar las conductas machistas.

Por ello, es necesario construir modelos de ligoteo respetuosos y saludables entre los chicos, ya que durante la adolescencia el grupo de pares adquiere una importancia vital en la socialización. Dicho de otro modo, para las chicas es vital que los chicos desarrollen una actitud y posicionamiento activo para hacer frente a la violencia sexual. Esto es, debemos construir relaciones igualitarias entre mujeres y hombres, para que, entre otras creencias, el imaginario de la pasividad en la relación sexual asociada a la feminidad, no se siga utilizando para violar, degradar o humillar a ninguna chica, y desaparezca por completo.

Desde la pubertad, la vivencia de la sexualidad se castiga o se aplaude según la categoría de género binario, hombre o mujer. De entrada, a las chicas se les atribuye una posición inicial de objeto entregado al deseo masculino. Si eres chico cisgénero, se aplaude la práctica sexual con chicas, pues se considera una hazaña, un logro, y se usa un lenguaje específico para demostrarlo: héroe, puto amo, crack... Y, expresiones con connotación negativa de nuestra cultura como: “dar por el culo” o “follarse a alguien”. Mientras que cualquier muestra de expresión sexual de las mujeres (cisgénero y transgénero) y de las prácticas sexuales con los chicos se penaliza socialmente y se las insulta, denominándolas como “putas, guarras, calientapollas...”. Y qué decir de las expresiones dirigidas a las lesbianas por que sienten atracción y deseo por personas de su mismo sexo: no pueden tener sexo de verdad entre ellas, son lesbianas por que han tenido malas experiencias sexuales con los hombres, entre otras.

La interdependencia sexual comienza a surgir en la pubertad a través de las primeras citas. Así, las relaciones que se generan se fundamentan principalmente en el ideal del amor romántico, y el discurso imperante dirigido a los chicos establece que el interés en el sexo de ellos debe ir dirigido al “aquí y ahora”. Por otro lado, las prácticas sexuales que visualizan en la pornografía hegemónica, prácticamente no han sido cuestionadas por sus referentes, ni debatidas en el espacio, y menos entre ellos. Por si esto fuera poco, durante esta etapa la juventud da especial a la vinculación con el grupo y el sentido de pertenencia. Así, el corporativismo masculino, el concepto de amistad que se da en determinados espacios físicos (lonjas, parques...) como cibernéticos, y la presión del grupo para realizar o no diferentes actos, favorecen la reproducción de conductas machistas en estas edades.

Mueve tu sexualidad

Dinámica 1

Resumen de la dinámica: Mediante un barómetro y acompañado de un debate, dialogaremos sobre la sexualidad masculina.



Objetivos

- 1 Ampliar el conocimiento de la propia sexualidad.
- 2 Cuestionar la sexualidad aprendida por los chicos basada en el falocentrismo, el heterocentrismo y el coitocentrismo.
- 3 Desmontar mitos sobre la sexualidad en cuanto a lo masculino y femenino.
- 4 Integrar la diversidad sexual y ampliar la idea de deseo y placer.



Conceptos clave

- Sexualidad.
- Placer y deseo.
- Falocentrismo.
- Coitocentrismo.



Conceptos adicionales

- Sistema sexo-género-deseo.
- Amor romántico.
- Heteronormatividad.
- Género.



Duración de la sesión (Dinámica)

- Una sesión es de una hora.
- La inmersión se puede alargar apoyándose en materiales audiovisuales que encontrarás en la web de Beldur Barik.



Material Opción Presencial

- Tarjetero frase.
- Rotuladores de colores.
- Post-it.
- Soportes para visionado de los vídeos; ordenador, altavoces y proyector.



Público Destinatario

Esta dinámica es apta para todos los chicos.

Mueve tu sexualidad

Dinámica 1

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Opción Presencial y Online

La opción online requiere aplicación de videoconferencia (Google Meets, Jitsi, Zoom, Skype...) También será necesario que los participantes creen tres tarjetas de tres colores antes de comenzar la actividad: verde, amarilla y roja. Para ello pueden cortar un folio en tres trozos y pintar cada uno de un color.

Paso 1

Se explica que, para hablar de sexualidad y de cualquier tema íntimo relacionado con el sexo, hay que crear un espacio de confianza donde no se juzgue a nadie y donde se mantenga una actitud de respeto hacia las opiniones de los demás, a pesar de que no coincidan con la propia. Para ello, se creará un acuerdo grupal en el que el grupo realice propuestas que puedan ser acordadas por todos. Entre las propuestas incluiremos: hablar en primera persona y no hacer bromas sobre los comentarios de los compañeros.

Paso 2

En este momento explicaremos la dinámica:

- Se van a leer diferentes frases, y en cada frase los participantes se podrán desplazar hacia el “Sí, estoy de acuerdo”, el “No, no estoy de acuerdo” o el “Depende / No lo sé”. Para la opción online en vez de desplazarse se utilizarán las tarjetas para expresar: “De acuerdo” verde, “Depende/No lo sé” amarillo y “No, no estoy de acuerdo” rojo.
- Se trata de un intercambio de ideas, pero esta vez se utiliza el cuerpo y no sólo las palabras para hacerlo.
- Para la opción presencial, la persona dinamizadora determinará la zona del espacio donde se realizará la actividad:
 - Zona, “Sí, estoy de acuerdo”.
 - Zona, “No, no estoy de acuerdo”.
 - Zona al “Depende / No lo sé”.

Se nombrarán las zonas de manera que el “sí” y el “no” se encuentren en los dos extremos más alejados de la sala y el “depende / no lo sé” se encuentre en la zona central.

- Se explica que, entre las diferentes opciones ubicadas en el espacio existen matices. Así, podrán colocarse a medio camino entre una respuesta y otra.
- Es importante mencionar que se permite cambiar de opinión o de posicionamiento. En caso de ser así, en la opción online podrían colocar varias tarjetas de colores conjuntamente (si se acercan más a un color podrían colocar esa tarjeta encima de la otra, dejando ver un borde de la que está debajo).

Mueve tu sexualidad

Dinámica 1

Paso 3

En la opción presencial se colocarán todos los participantes en la zona central (en el espacio del “Depende / No lo sé”) y se leerá la primera frase. En caso de realizar la actividad en formato online, los participantes deberán esperar hasta que se lea la primera frase para señalar su opinión a través de las tarjetas. Las personas se posicionarán físicamente y posteriormente se abrirá un turno de debate, siguiendo el mismo procedimiento con las diferentes frases.

Frases:

- 1** La sexualidad es instintiva.
- 2** El hombre siempre esta dispuesto a practicar sexo, nunca dice no.
- 3** El tamaño del pene importa.
- 4** Una relación sexual sin penetración es una relación incompleta.
- 5** Los chicos son los que deben llevar la iniciativa en el ligoteo.
- 6** Para tener relaciones sexuales hay que insistir “el que la sigue la consigue”.
- 7** Cuando se trata de mantener relaciones sexuales, a menudo un “no” de una chica significa un “sí”.
- 8** Para tener relaciones sexuales es mejor dejarse llevar y no es necesario hablar “hablar lo estropea todo”.
- 9** El placer está relacionado con la comunicación y la confianza.
- 10** Una chica puede que en cualquier momento, no quiera continuar.
- 11** El sexo anal solo lo practican las personas homosexuales.

Material de apoyo a la actividad:

Mueve tu sexualidad

Dinámica 4

1. La sexualidad es instintiva.

La definición formal de instinto lo describe como un mecanismo de comportamiento innato (que no es aprendido), fijo (que da lugar a una serie de pautas invariables), específico (que ocurre siempre ante determinados estímulos) y poseedor de un sentido de supervivencia.

Por ejemplo, se habla entre otros del instinto de nutrición, el hambre y la sed nos comunican nuestra necesidad de nutrirnos, del instinto de lucha o huida, para proteger nuestra integridad física, y del instinto sexual, como impulso para conservar la especie.

Sin embargo, la conducta humana es mucho más compleja y está influida por muchos más factores que la que observamos entre otras especies del reino animal. Nuestras conductas están fuertemente sujetas a patrones culturales y sociales y esto hace que determinadas declaraciones puedan resultar tramposas.

Por ejemplo, el instinto de nutrición es una realidad innegable, pero ¿podemos decir que nuestros patrones de alimentación están puramente marcados por él?

A menudo la ingesta no está motivada por el hambre y nuestro instinto de supervivencia. Sino por el placer o por cumplir rutinariamente con unos horarios socialmente extendidos. La sociedad modula nuestros comportamientos al respecto.

Lo mismo ocurre con la sexualidad. **Justificamos el instinto sexual en el impulso por conservar la especie.** Pero ¿acaso la sexualidad hace referencia únicamente al acto coital entre un hombre y una mujer en edad reproductiva?

Y ¿podemos decir que tenemos sexo con el único fin de procrear? ¿Definiríamos como anti-instintivas a aquellas personas que no quieren tener descendencia, por ejemplo?

Al hablar de sexualidad también hablamos de diversidad de identidades, deseos, orientaciones, fantasías, nuestra vivencia de la intimidad, los sentidos...

Actualmente, sigue habiendo una carencia de conocimiento en sexualidad, la declaración "la sexualidad es instintiva" es demasiado general y ausente de matices. Simplifica y omite los factores que definen la compleja realidad humana.

2. El hombre siempre esta dispuesto a practicar sexo, nunca dice no.

Hay múltiples factores que afectan al deseo sexual, y los hombres no son inmunes a ninguno de ellos. Estos factores pueden ser orgánicos y fisiológicos, como el uso de ciertos fármacos, la depresión, la ansiedad, entre otros. También influyen factores emocionales y psicológicos, el estrés, tabúes culturales y religiosos, problemas con la pareja, cansancio, etc.

El imaginario de hombre hiper-deseante se ha convertido en un mito extendido socialmente. Sin embargo, esta creencia además de irreal es dañina. La ansiedad de verse incapaz de cumplir con estas expectativas además de tener efectos nocivos en la autoestima, puede, paradójicamente, crear un círculo vicioso, en el que la creencia de que se tiene un deseo sexual “bajo” produce ansiedad y, en consecuencia, que ésta afecte al deseo.

Vídeo de apoyo:

<https://www.youtube.com/watch?v=FF1HmIZImM4>

3. El tamaño del pene importa.

La vagina no tiene sensibilidad a lo largo de toda su profundidad. Solamente es sensible, excitable y susceptible de placer en su tercio exterior. Es decir, la primera zona cercana al orificio que comunica con el exterior.

Además, un estudio realizado por la Universidad de California en Los Ángeles y la Universidad Estatal de Los Ángeles encontró que la mayoría de mujeres se sienten cómodas con el tamaño del pene de sus parejas, mientras que son los hombres quienes están más insatisfechos con su tamaño.

En el caso del sexo anal, es importante mencionar dos cosas. Por un lado, al contrario que la vagina (que puede dilatarse unos centímetros durante la penetración) el recto no es flexible ni es capaz de lubricarse, por lo que un pene más grande puede resultar doloroso.

Y por otro, en el caso de las personas con pene, una de las zonas de mayor placer se ubica en el llamado Punto P, una zona de la próstata que se encuentra a unos cinco centímetros del ano (fácilmente accesible con el dedo).

Vídeo de apoyo:

<https://www.youtube.com/watch?v=K-naHmGWmjw>

4. Una relación sexual sin penetración es una relación incompleta.

El coitocentrismo hace referencia a la construcción social en la que sólo valoramos como válida una relación sexual si incluye penetración pene/vagina. Este modelo, que condiciona el coito como elemento indispensable para definir una relación sexual plena, acarrea múltiples problemas y refuerza el modelo heteronormativo. Además, sólo un pequeño porcentaje de personas pueden alcanzar el orgasmo sin estimulación clitoral, por lo que al darle centralidad a esta práctica aquellas prácticas más placenteras se convierten en secundarias u opcionales. Por otro lado, el coitocentrismo genera presiones que pueden desencadenar y/o sostener condiciones como la eyaculación precoz, la disfunción eréctil y el vaginismo.

Vídeo de apoyo:

<https://www.youtube.com/watch?v=DwZi8Uj8yvA>

5. Los chicos son los que deben llevar la iniciativa en el ligoteo.

Históricamente, la sexualidad de la mujer ha sido demonizada. Aunque vivimos un momento histórico en el que la sexualidad de las mujeres cada vez tiene más visibilidad, todavía se sigue castigando a las chicas que expresan una sexualidad libre, algo que podemos observar en el uso de los calificativos de puta, fresca, zorra, etc.

Las dinámicas de ligoteo son un fiel reflejo de las estructuras machistas, en las que se asume que las mujeres deben ser pasivas y esperar a que sea el chico el que se acerque.

Quién da el primer paso no depende del género, sino de la persona y la situación concreta. Dar el primer paso no es patrimonio de los chicos.

6. Para tener relaciones sexuales hay que insistir “el que la sigue la consigue”.

Insistir para tener algo con alguien, no es romántico, es una forma de acoso y da miedo.

Sobre esta creencia de que “el que la sigue la consigue” la psicóloga y sexóloga Patricia J. Díaz afirma lo siguiente:

“Todo tiene una explicación a nivel sociológico y cultural. Su origen está en la cultura patriarcal y los roles tradicionales de género, que influyen también en la forma en la que nos relacionamos sexualmente. La mujer era un objeto pasivo que debía ser cortejada; lo contrario, aunque ella sintiese deseo, estaba mal visto. Algo de eso queda todavía en nosotros, y condiciona cómo algunos hombres y también algunas mujeres entienden la seducción, porque así es como funcionaba antiguamente”.

Las relaciones afectivo y/o sexuales deben estar basadas en el deseo de ambas partes, y no en el consentimiento fruto de la presión.

7. Cuando se trata de mantener relaciones sexuales, a menudo un 'no' de una chica significa un 'sí'.

Esta interpretación es una creencia machista fruto de la estructura patriarcal que entiende a las mujeres como objetos pasivos que deben ser "convencidos" o "cazados".

A menudo el cuerpo de las mujeres es entendido por algunos chicos como un objeto sobre el que poder realizar comentarios y sobre el que tienen ciertos derechos. Ignorar la voluntad de las chicas insistiendo o mediante el chantaje son formas de violencia machista. Por ello, es vital atender a la comunicación verbal y no verbal, no solo es necesario un "sí" si no también asegurar que esa relación sexual es deseada por ambas partes.

Vídeo de apoyo 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=jt2LdHy0F5Q>

Vídeo de apoyo 2 (atención, este contenido hace referencia a una violación):

<https://www.youtube.com/watch?v=9Vt1ri8wEew>

8. Para tener relaciones sexuales es mejor dejarse llevar y no es necesario hablar "hablar lo estropea todo".

Hablar de las relaciones sexuales con la otra persona, es imprescindible para que ambas disfruten plenamente. Cuando no se habla de sexo, ambas partes dan por hecho situaciones, caricias o prácticas que creen que le gusta a la pareja, pero que no saben ciertamente porque nunca se lo han preguntado. Hablar antes, durante y después de las relaciones sexuales es fundamental para conocer los gustos y las sensaciones que tiene la pareja en cuestión de sexo. Mediante la comunicación podemos saber si la otra persona disfruta o no en las relaciones y evitará que caigamos en interpretaciones equivocadas. Asimismo, mostrar afecto positivo en una relación afectiva y/o sexual favorecerá la comunicación y el bienestar de ambas.

9. El placer está relacionado con la comunicación y la confianza.

Durante las relaciones personales, y más en las relaciones afectivas o de pareja, es muy importante la forma en la que se expresa el afecto. Cada persona ha recibido durante su historia de vida una forma de afectividad diferente. Esto hace que al llegar a la vida adulta se tengan aprendidos ciertos patrones sobre lo que es el afecto en la pareja.

Las relaciones amorosas pasadas también condicionarán la forma de expresar el afecto en una persona. Podemos comunicarnos afectuosamente con nuestra pareja a través del cuerpo: abrazar, achuchar, besar, coger de la mano, acariciar, masajear, etc... Hay que tener en cuenta que los afectos pueden ser positivos o negativos. La propia expresión facial o corporal puede mostrar a la pareja el estado de ánimo que se tiene. Hay que cuidar que vaya acorde con lo que se hace o dice.

Durante las relaciones sexuales, las manifestaciones cariñosas pueden ser apreciadas por ambas partes, aunque es posible que existan diferencias individuales en este aspecto. Por ello, es importante hablar sobre el tipo de afecto que se desea mostrar en la cama y comunicar nuestros límites.

10. Una chica puede que en cualquier momento, no quiera continuar.

Sí. El respeto hacia la otra persona debe ser la base de cualquier relación afectiva y/o sexual. Hay múltiples motivos por lo que una persona puede decidir no continuar, que haya dejado de apetecerle, que no se sienta cómoda con el contexto, con lo que está sucediendo, que tenga temores al respecto, etc. Cualquier motivo es válido, ya que las relaciones deben ser deseadas. Por ello, nadie tiene derecho a satisfacer el deseo sexual propio a expensas de la voluntad de otra persona y las coacciones tales como “me vas a dejar a medias” son agresiones normalizadas que deben abordarse. Asimismo, es importante mencionar que no se debe esperar a que la persona “exprese” verbal y literalmente que no quiere continuar, ignorando las señales de comunicación no verbal. Hay que estar atentos al lenguaje corporal para asegurarse que la persona desea en todo momento lo que está ocurriendo.

Video de apoyo 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=jt2LdHy0F5Q>

Vídeo de apoyo 2 (atención, este contenido hace referencia a una violación):

<https://www.youtube.com/watch?v=9Vt1ri8wEew>

11. El sexo anal solo lo practican las personas homosexuales.

Tal y como dice Ester Álvarez Guillén, “*El sexo anal es tan antiguo como el ser humano y aunque ha sido tradicionalmente asociado en la cultura judeocristiana a una relación entre dos hombres, se extiende mucho más allá de las relaciones homosexuales*”.

La penetración anal ha sido comúnmente relacionada con las prácticas sexuales homosexuales o con una práctica en cierta manera obscena o poco legítima en las parejas heterosexuales. En el caso de estas últimas, se asume que es la mujer la que es penetrada analmente y no al revés. Podemos decir que es una práctica sexual tabú en cierta manera y asociada a una forma de dominación. Reflejo de ello son ciertas frases, tales como “dar por el culo”.

En el caso de los hombres, la homofobia existente hace que se asocie aquello relacionado con la homosexualidad con algo negativo o contrario a la masculinidad. Por ello, muchos hombres heterosexuales muestran rechazo ante la estimulación anal, por el miedo de ser vinculados con prácticas “homosexuales”.

La estimulación anal es tan lícita como la de cualquier otra parte de nuestro cuerpo y de hecho, representa una zona erógena muy poderosa. El rechazo de estas prácticas por su connotación negativa limita la experimentación del placer. Desde algunos sectores homosexuales han reivindicado esta práctica como una fuente de placer y de ruptura con la masculinidad hegemónica.

ROMPEtiquetaSEXISTAS

Dinámica 2

Resumen de la dinámica: Mediante el visionado de diferentes soportes, se propone trabajar el sexismo desde la vivencia de la sexualidad y el deseo de la juventud. Con este fin, se utilizará la reflexión, el debate y el compromiso a mantener una actitud activa ante la violencia sexista.



Objetivos

- 1 Identificar y reconocer los roles y estereotipos asignados por la sociedad patriarcal en cuanto a la violencia sexual.
- 2 Visibilizar el sexismo en las vivencias relacionales afectivas y/o sexuales de los chicos.
- 3 Crear un lugar de debate para fomentar la sensibilización, conciencia y capacidad de crítica con Actitud Beldur Barik.



Conceptos clave

- Sexismo.
- Violencia sexual.
- Cuerpo.
- Heterosexualidad.
- Potencia sexual.
- Erotizar el buen trato.



Conceptos adicionales

- Sistema sexo-género-sexualidad.
- Género.
- Heteronormatividad.
- Sexualidad.
- Amor romántico.
- Orientación sexual.
- Lenguaje sexista.



Duración de la sesión (Dinámica)

- Una sesión de una hora.
- La inmersión se puede alargar apoyándose en materiales audiovisuales que encontrarás en la web de Beldur Barik.



Material Opción Presencial

- Pizarra.
- Rotuladores.
- Lápiz.
- Post-it.
- Soportes para visionado de los vídeos; ordenador, altavoces y proyector.



Público Destinatario

Esta dinámica es apta para todos los chicos.

ROMPETiquetaSEXISTAS

Dinámica 2

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Opción Presencial

Paso 1

Se comenzará la actividad preguntando si creen en la igualdad entre mujeres y hombres. Seguramente la respuesta sea que sí. Teniendo esto en cuenta, se seguirá hablando del sexo y cómo miramos cuando una chica y un chico disfrutan de su sexualidad desde la libertad y el consentimiento.

Paso 2

En este punto, se utilizará la pizarra para dividirla en categorías de género binarias: hombres y mujeres. Las dinamizadoras pedirán al alumnado que escriban palabras o frases sexistas referentes a la vivencia de la sexualidad de cada uno de los géneros binarios. Ejemplo de ello es: puto amo, crack, héroe, puta, guarra, zorra, tía fácil, estrecha, mojjigata, calientapollas, golfa...

Paso 3

Tras ello, se abrirá un debate sobre por qué juzgamos a las mujeres por vivir su sexualidad, ya que, todas estas palabras, independientemente de la situación (mantener relaciones sexuales o no mantenerlas) juzgan a las mujeres. Las dinamizadoras pueden realizar preguntas como estas: ¿Acaso no es lo contrario a estar en igualdad?, o, ¿Y por qué los chicos lo tantean como una victoria? ¿Es justo para las chicas que las traten así? ¿Creéis que si un compañero vuestro hace uso de estos comentarios sexistas alguien le llama la atención? ¿Por qué no? ¿Creéis que los chicos deberían ayudar a erradicar estos comentarios sexistas?

ROMPETIQUETASEXISTAS

Dinámica 2

Procedimiento de la dinámica y pasos a seguir:

Opción Online

Para la opción online será necesaria una aplicación de videoconferencia como Google Meets, Jitsi, etc. El debate podrá realizarse mediante chat o intervenciones por video y audio. Se recomienda también crear un documento Word en una plataforma online (Google Drive) a la que el alumnado pueda tener acceso.

Paso 1

La persona docente avisará al alumnado de que abran el documento de Word en el Drive, ya que a lo largo de la dinámica se realizarán cambios sobre éste. En el Word se dividirá el documento en categorías binarias: hombre y mujer. La persona docente comenzará la actividad preguntando al alumnado si creen en la igualdad entre mujeres y hombres. Seguramente la respuesta sea que sí. Teniendo esto en cuenta, se seguirá hablando del sexo y como miramos cuando una chica y un chico disfruta de su sexualidad desde la libertad y el consentimiento.

Paso 2

En este punto, se utilizará el documento Word de Google Drive. Pediremos al alumnado que escriba palabras o frases sexistas referentes a la vivencia de la sexualidad de cada uno de los géneros binarios. Ejemplo de ello es: puto amo, crack, héroe, puta, guarra, zorra, tía fácil, estrecha, mojigata, calientapollas, golfa...

Paso 3

Tras ello, se iniciará un debate sobre por qué juzgamos a las mujeres por vivir su sexualidad, ya que todas estas palabras, independientemente de la situación (mantener relaciones sexuales o no mantenerlas) juzgan a las mujeres. La persona docente realizará preguntas como estas: ¿Acaso no es lo contrario a estar en igualdad?, o, ¿Y por qué los chicos lo tantean como una victoria? ¿Es justo para las chicas que las traten así? ¿Creéis que si un compañero vuestro hace uso de estos comentarios sexistas alguien le llama la atención? ¿Por qué no? ¿Creéis que los chicos deberían ayudar a erradicar estos comentarios sexistas?

Material de apoyo

DINÁMICA 2: ROMPEtiquetasSEXISTAS

Vídeos para visionar y profundizar en el tema:

Serie de Riverdale:

<https://www.youtube.com/watch?v=QNTh9NVvdgU>

ANEXO

Enlaces interesantes: www.beldurbarik.eus

Glosario

1 Acoso on-line o ciberacoso: Violencia que tiene como objetivo amenazar, avergonzar, intimidar o criticar a otra persona mediante el espacio digital y la tecnología, a través de comentarios denigrantes, ciberbullying, ciberviolencia de género, etc.

2 Acoso sexual: El acoso sexual implica cualquier comportamiento verbal o físico de naturaleza sexual que tenga como finalidad o provoque el efecto de atentar contra la dignidad de una persona. El acoso sexual se puede manifestar de múltiples formas: contacto físico no deseado por la otra persona, gestos vinculados a la sexualidad, petición de favores, comentarios, bromas, propagación de información acerca de las prácticas sexuales de una persona sin su consentimiento, etc.

3 Acuerdos en la pareja: Decisiones tomadas de manera conjunta desde la reciprocidad, la escucha, el diálogo y la autonomía personal.

4 Amor libre: Modelo de relaciones afectivo-sexuales que no presupone la exclusividad sexual, implícita en el modelo hegemónico de amor romántico, sino que se basa en la asunción de acuerdos entre las partes y la independencia y libertad de las personas individuales.

5 Amor romántico: Ideal romántico por el cual la pareja monógama se complementa y fusiona en un único ente con una duración de por vida. Dentro de este ideal la resignación, el sacrificio y la tolerancia son características fundamentales. El ideal del amor romántico forma parte del imaginario cultural de occidente y es reproducido a través de la publicidad, películas y series, con un gran número de producciones enfocadas a las mujeres. Este ideal, al integrarse dentro de un sistema patriarcal, genera el caldo de cultivo perfecto para relaciones de pareja con desequilibrios de poder.

6 Apropiación del espacio: La socialización diferenciada, la feminización de las tareas de cuidados y trabajos reproductivos y el urbanismo, entre otros muchos factores, tienen una implicación en el uso que hacemos del espacio considerado público. Así, nos encontramos con espacios masculinizados y también con que, en un mismo lugar, los hombres tienden a ocupar más espacio que las mujeres. Ejemplo de ello es el llamado manspreading o "despatarre" masculino: ocupación de los hombres de gran parte del espacio cuando comparten asiento en medios de transporte público. (Ver también *Reapropiación del espacio*).

7 Asexual: Denominación de una persona que no siente atracción sexual hacia otras personas, aunque puede mostrar orientación romántica e intelectual hacia diferentes personas, teniendo orientación heterorromántica, homorromántica o birromántica.

8 Autodefensa feminista: Conjunto de herramientas, actitudes y reacciones para enfrentar y erradicar la violencia machista. Herramienta individual y colectiva que no se refiere solamente a un ejercicio físico de defensa ante una agresión, sino que, además, implica un ejercicio ideológico, social, cultural y educativo.

9 Bullying o acoso escolar: Conducta violenta que se da de manera repetida y mantenida en el tiempo con la intención de humillar, aislar y abusar de una persona. Se le llama “acoso escolar” ya que es una conducta que se suele dar entre pares y con frecuencia en el ámbito educativo. El bullying o acoso escolar es a menudo sexista y/o LGTBI+fóbico.

10 Bullying o acoso LGTBI+fóbico: Conducta violenta que se da de manera repetida y mantenida en el tiempo con la intención de humillar, aislar y abusar de una persona por su identidad LGTBI+ (o por la presunción de la misma). Se puede manifestar tanto a través de conductas verbales (insultos, palabras ofensivas...) como físicas (agresiones físicas, rechazo...).

11 Capacitismo: Discriminación basada en las capacidades (físicas, cognitivas, intelectuales, psicológicas, sociales) de las personas. Se parte de que una serie de capacidades son universales y deseables y aquellas personas que no responden a ellas son consideradas discapacitadas. Esta discriminación se refleja en el trato desigual que reciben las personas con una discapacidad y en la desigualdad de oportunidades en el ámbito laboral, social, de movilidad, etc.

12 Ciberbullying o Ciberacoso: Acoso que se da en el ámbito cibernético (redes sociales, aplicaciones de contactos, plataformas digitales...). El ciberbullying se produce en un entorno protegido y anónimo para la persona agresora, lo que puede generar mayor sensación de inseguridad e impunidad en la víctima. Además, el uso de las nuevas tecnologías puede implicar mayor difusión e impacto de las conductas de acoso.

13 Cibercontrol: Acciones que atentan a la libertad, intimidad y dignidad de las personas como los mensajes de acoso, preguntas y exigencia de respuestas sobre la localización, utilización de apps o hackers para la geolocalización, control de las redes sociales personales y contraseñas, amenazas de difusión de material de índole sexual, etc.

14 Ciberdelitos: Acciones que se perpetúan mediante un soporte informático o telemático y que atentan contra las libertades, bienes o derechos de las personas.

15 Ciberfeminismo: El feminismo que se articula en los espacios cibernéticos y señala las ciberviolencias sexistas y machistas que se dan en la red hacia las mujeres y personas de género no normativo, haciendo frente a estas violencias para su erradicación.

16 Ciberseguridad o seguridad informática: Conjunto de estrategias de autodefensa a través de la tecnología con el fin de protegerse de las ciberviolencias que se puedan recibir.

17 Ciberviolencia: Violencia que se ejerce en los medios digitales. Estos se pueden dar de diferentes maneras: acoso, ciber ataques, hackeos, robo de identidad, comentarios denigrantes, etc.

18 Ciberviolencias de género: Violencias en todas sus formas a través de las plataformas y espacios digitales que los hombres utilizan con el fin de controlar, humillar, dañar a la pareja, ex-pareja o mujer con la que tengan o hayan tenido una relación sexo/afectiva.

19 Códigos masculinos: Conjunto de reglas que marcan la forma "adecuada" de comportarse para las personas socializadas como hombres.

20 Coitocentrismo: Conjunto de creencias y prácticas que establecen el coito como la práctica sexual central o incluso única.

21 Consentimiento: Proviene de la terminología jurídica y se refiere al hecho de permitir o aceptar. En el contexto de la violencia sexual, el movimiento feminista ha subrayado que el consentimiento en una relación sexo afectiva no tiene por qué implicar deseo. De hecho, cuando existe una relación de poder, puede darse consentimiento por miedo o protección. Así, en el ámbito de la prevención es importante educar en unas relaciones sexuales basadas en la libertad, el placer, el respeto mutuo y el cuidado.

22 Corporativismo masculino: Conjunto de dinámicas y actitudes que pueden darse entre chicos y hombres que refuerzan la masculinidad hegemónica y el machismo. Por ejemplo: humor sexista; negación y/o normalización de la violencia machista; cuestionamiento de las denuncias o silenciamiento de agresiones y conductas machistas; rechazo y menosprecio por lo considerado "femenino"; rechazo de las muestras de afecto entre chicos y hombres; menosprecio de la homosexualidad, etc.

23 Deseo: Anhelo o interés que surge hacia una persona desde un aspecto romántico y/o sexual. El heteropatriarcado ha influido en cómo entendemos el deseo, en qué es lo que debe ser deseable y cómo ha de serlo. Sin embargo, el deseo no tiene norma, es diverso y se puede sentir y expresar de múltiples formas y hacia una o varias personas.

24 Dismorfia corporal: La dismorfia corporal o dismorfofobia es una distorsión de la percepción de la propia imagen física. Esta percepción empuja a la persona a buscar la perfección en su imagen, tratando así de ocultar aquellas partes que le desagradan o considera que son defectuosas.

25 Diversidad corporal: Concepto que hace referencia la existencia de diversidad de cuerpos y que rompe con el imaginario que establece un único cuerpo como el deseable para cada género, y al que todas las personas tienen que intentar asemejarse.

26 Empoderamiento: Término acuñado en el año 1995 en la Conferencia Mundial de las Mujeres en Beijing (Pekín) para referirse al aumento de la participación de las mujeres en los procesos de toma de decisiones y acceso al poder. A día de hoy el término empoderamiento también recoge el siguiente significado: la toma de conciencia del poder individual y colectivo de las mujeres; el poder sobre sí mismas.

27 Erotizar el buen trato: Conceptualización que promueve un erotismo basado en el respeto, los cuidados y las expresiones de afecto, entre otros. El erotismo se refiere a las conductas y actitudes manifiestas que incitan a la interacción y a la actividad sexual.

28 Espacios ciberfeministas: Espacios digitales en los que hay presencia de feministas y una práctica feminista, que se visibiliza mediante comentarios, imágenes, textos o conductas que ayudan a construir espacios seguros libres de violencias sexistas y un espacio de empoderamiento y seguridad para todas las personas, en especial para las mujeres y personas disidentes del género binario.

29 Espacios cibersexistas: Espacios digitales que se caracterizan por la presencia y el uso de la violencia sexista.

30 Espejismo de la igualdad: Idea de que la igualdad formal supone la igualdad real. Se dice que vivimos el espejismo de la igualdad cuando una sociedad cree que la igualdad está lograda simplemente porque existe una ley que recoge ese derecho. La juventud de hoy en día vive mayoritariamente este espejismo puesto que ha nacido en la igualdad formal.

31 Estereotipos de género: La idea o prejuicio generalizado sobre los atributos, características o funciones sociales que hombres y mujeres deberían poseer y/o desempeñar. Según estos, mujeres y hombres deben actuar y comportarse acorde con los estereotipos sociales impuestos para el género asignado a su sexo.

32 Falocentrismo: Dentro del sistema patriarcal existen un conjunto de ideas, creencias y prácticas mediante las que se asume el falo (el pene) como seña identitaria de los hombres y, a su vez, a los hombres como referentes sociales. En el plano sexual, el falo se sitúa como el centro de la sexualidad y como el órgano prioritario al que satisfacer; las relaciones sexuales son consideradas tales si el falo cumple una función clave dentro de las mismas; se prioriza el placer de aquellas personas con falo y vistas como hombres, etc.

33 Fat-shaming: Concepto proveniente del inglés que significa Gorda (fat)- shaming (avergüenza). Es un tipo de violencia que se ejerce sobre aquellas mujeres que la sociedad percibe de manera negativa por no cumplir los estándares físicos de “belleza y salud”, haciendo hincapié en el peso, la falta de salud, etc.

34 Femicidio: Realidad estructural de asesinatos de mujeres en manos de hombres por el hecho de ser mujeres. Este término ha sido empleado para denunciar la falta de implicación y compromiso por parte de las autoridades de los estados para prevenir y erradicar casos de desapariciones y crímenes de niñas y mujeres.

35 Feminismo: Movimiento social, político, histórico y cultural que reivindica la transformación del orden social patriarcal en una sociedad de igualdad de oportunidades y opciones para todas las personas, independientemente de su identidad y/o expresión sexogenérica. Se trata de un movimiento social heterogéneo, en el que han existido diferentes corrientes y olas.

Diccionario ideológico feminista (Victoria Sau): *“El feminismo es un movimiento social y político que se inicia formalmente a finales del siglo XVIII -aunque sin adoptar todavía esta denominación- y que supone la toma de conciencia de las mujeres como grupo o colectivo humano, de la opresión, dominación, y explotación de que han sido y son objeto por parte del colectivo de varones en el seno del patriarcado bajo sus distintas fases históricas de modelo de producción, lo cual las mueve a la acción para la liberación de su sexo con todas las transformaciones de la sociedad que aquella requiera”.*

36 Género: Construcción social y cultural enraizada en las diferencias biológicas asociadas con el sexo. El género asocia una serie de características como femeninas y masculinas y las asume como inherentes de las personas consideradas mujeres u hombres, respectivamente.

37 Gordofobia: Discriminación hacia las personas gordas por el hecho de serlo, basada en un conjunto de creencias sobre las personas según su volumen corporal, que generalmente las invisibilizan y rechazan. La gordofobia se diferencia de la violencia estética en que genera agresiones machistas específicas y es un sistema de opresión propio.

38 Grooming: Violencia ejercida por parte de una persona adulta sobre una persona menor a través de los espacios digitales. La persona adulta crea una relación de confianza, para después ejercer abuso sexual, explotación sexual o tráfico de personas.

39 Happy slapping: Concepto acuñado en Reino Unido en 2005 y ligado al ciberbullying, que se refiere a la grabación de una agresión física, verbal o sexual (planeada o espontánea) y su difusión en las redes. El objetivo de esta difusión es ganar likes, ganar seguidores o popularidad.

40 Hegemonía: Predominio de algo o alguien sobre otro algo o alguien. En las sociedades occidentales encontramos que existe una hegemonía dentro de las relaciones sociales, así la sociedad predomina las relaciones heterosexuales, las masculinidades hegemónicas o los géneros binarios sobre otro tipo de relaciones e identidades.

41 Heterocentrismo: Conjunto de creencias que asumen la heterosexualidad como la orientación sexual “normal” y “deseable” y establecen esa orientación sexual como la norma. Las orientaciones y expresiones del deseo sexual no heterosexuales se consideran residuales, se invisibilizan y se discriminan.

42 Igualdad formal: Principio que determina que mujeres y hombres son iguales ante la ley, y por lo tanto todas ellas tienen los mismos derechos y deberes.

43 Heteronormatividad: Sistema social, económico y político del patriarcado que establece la heterosexualidad como la única orientación sexual y expresión del deseo aceptable y “normal”. Este sistema de creencias establece los roles asociados a lo “masculino” y lo “femenino” y los considera complementarios y naturales.

44 Lenguaje sexista: Uso discriminatorio del lenguaje por razón de sexo; este uso se da mediante los vocablos escogidos o por el modo de estructurarlos. Esta discriminación está presente en la connotación de las palabras (zorro/zorra), el uso androcéntrico del lenguaje con el masculino genérico, en los artículos, etc.

45 LGTBI: Siglas de Lesbianas, Gays, Transexuales, Bisexuales e Intersexuales. Cuando a estas siglas se le suma un símbolo “+”, se engloba toda la diversidad de identidades que no se adscriben al binarismo sexogénico (mujer-hombre) ni a la heteronormatividad.

46 LGTBI+fobia: Rechazo hacia las personas por su orientación sexual no heterosexual. Se articula a través de un conjunto de pensamientos, conductas y actitudes discriminatorias y de desprecio. La LGTBI+fobia estructural, además, conlleva una desigualdad de oportunidades y derechos.

47 Machismo: Conjunto de ideas, comportamientos y actitudes sexistas, que tienen como finalidad ejercer la dominación de los hombres sobre las mujeres. El machismo se ejerce sobre los hombres y las mujeres perpetuando los géneros hegemónicos.

48 Machitrolls: Hombres que realizan actos sexistas y machistas en el espacio digital realizando comentarios o acciones que denigran la dignidad de las mujeres. Estos actos sexistas y machistas tienen como objetivo mostrar el dominio de los hombres sobre las mujeres, así como su superioridad.

49 Mandatos de género: Exigencias sociales específicas para cada género. Se trata de un conjunto de conductas, características y cualidades que las personas han de cumplir, siendo las de las mujeres consideradas femeninas y las de los hombres masculinas.

50 Misoginia: Odio y rechazo hacia las mujeres y las expresiones de lo considerado “femenino” (lo doméstico, lo emocional, lo privado, lo terrenal...).

51 Mitos del amor romántico: Ideales o creencias que refuerzan la hegemonía del modelo ideal de amor romántico y mediante los que nos socializamos.

52 Optimismo obligatorio: Norma social tácita, relacionada con el postureo, que implica presión social para ignorar, ocultar o autocensurar emociones consideradas negativas (tristeza, rabia, dolor) o experiencias no consideradas exitosas (aburrimiento, fracaso, falta de reconocimiento social, pobreza...). Cobra un gran peso entre jóvenes y tiene gran presencia en redes sociales.

53 Pansexualidad: Atracción que siente una persona por otra, sin tener en cuenta su sexo, identidad de género u orientación sexual.

54 Perspectiva de género: Abordaje que permite asegurar la visibilización y análisis de la realidad de las mujeres y otros colectivos invisibilizados y tiene en cuenta el sistema patriarcal en el que vivimos a la hora de realizar un análisis o implementar diferentes acciones.

55 Poliamor: Manera de entender las relaciones afectivo-sexuales basada en la asunción de la capacidad de los seres humanos de desarrollar deseo y sentimientos románticos por varias personas de manera simultánea. Diferentes feministas han trabajado el concepto de poliamor y la importancia de poner los cuidados en el centro mediante la responsabilidad afectiva.

56 “Postureo”: Conjunto de dinámicas que buscan aparentar un cierto estilo de vida o estado emocional irreal o impostado con el fin de responder a expectativas y mandatos sociales actuales como la felicidad permanente, la belleza normativa, ciertos planes relacionados con el lujo, lo exótico... Estas expectativas están atravesadas por el sistema patriarcal. En el caso de las mujeres la representación de la imagen cobra un gran peso.

57 Prácticas genéricas: Acciones que se realizan de manera cotidiana, y son aceptadas y compartidas por la sociedad.

58 Presión de la mirada masculina: Concepto acuñado inicialmente para hacer referencia a las desigualdades de género en el cine y posteriormente utilizado para hacer referencia a las dinámicas de cosificación de los cuerpos de las mujeres. La mirada masculina cosifica a la mujer como un objeto, tiene un gran impacto en la vida de las mujeres y convierte la visión de los hombres en una responsabilidad de las mujeres.

59 Reapropiación del espacio: Manera de visibilizar las desigualdades existentes, así como una reapropiación de espacios considerados masculinos como parte de un proceso de empoderamiento. Ejemplo de ellos son las diferentes acciones realizadas por el movimiento feminista bajo la consigna, las calles también son nuestras.

60 Redes sororas: Espacios en los que diversos grupos de mujeres se apoyan, defienden, y trabajan juntas para hacer frente a la opresión machista y sexista que sufren las mujeres por el simple hecho de serlo. Estos espacios, se caracterizan por tener cierta conciencia de la opresión machista y por ser espacios seguros para las mujeres.

61 Relación de afectividad: Relación interpersonal en la que se movilizan los afectos. Culturalmente se tienden a valorar más los aspectos físicos e intelectuales de las relaciones afectivo-sexuales y se infravalora el lado afectivo y emocional de éstas. La expresión de los afectos y la ternura a menudo son entendidas por la juventud como una expresión de vulnerabilidad. Por ello resulta importante incidir en la expresión de los afectos para unas relaciones basadas en el cuidado mutuo y los buenos tratos.

62 Relación Sexual: Relación interpersonal que implica compartir la sexualidad y puede involucrar o no la genitalidad, los afectos y/ o cualquier órgano sensorial.

63 Responsabilidad afectiva: Cuidado y respeto por la una persona con la que se mantiene una relación con implicación emocional, haciéndose consciente de las consecuencias que los propios actos y actitudes pueden tener en la otra persona.

64 Sexismo: Actitudes que favorecen y perpetúan la desigualdad y la jerarquización en el trato que reciben las personas y basadas en la idea de la diferencia sexual. Estas actitudes y conductas perpetúan la dominación de los hombres sobre las mujeres y otras identidades sexogenéricas.

65 Sexting: Acción de enviar fotos o videos de imágenes íntimas o sexuales a otra persona mediante una herramienta tecnológica. El sexting puede ser consentido o no. La difusión de este tipo de contenidos puede llevarse a cabo con la finalidad de desacreditar, así como de mostrar el poder que tienen los agresores sobre ellas.

66 Sextorsión: Método de chantaje utilizado para amenazar a alguien con hacer público material fotográfico o un vídeo íntimo o sexual. Se utiliza como medio para controlar y castigar a las mujeres, publicando sus cuerpos con la intención de que la sociedad la censure o le haga sentir vergüenza.

67 Sistema patriarcal: Estructura de opresión que tiene como principio la superioridad de los hombres sobre las mujeres y que se reproduce en todos los ámbitos de la sociedad. Se trata de una organización social estructurada en base a la segregación dual de los sexos, los géneros y la sexualidad. El mecanismo es el siguiente: primero se divide, luego se construye la diferencia y se genera una relación jerárquica entre las diferencias, es decir, pasando de la diferencia a la desigualdad.

68 Slut-shaming: Concepto proveniente del inglés que significa Puta (Slut)- Avergonzar (shaming). Es un tipo de violencia que se ejerce sobre las mujeres, utilizando su sexualidad para avergonzarlas o hacerlas sentir culpables. con el fin de presionar y controlar la sexualidad femenina, castigando a aquellas mujeres a las que se las percibe como “promiscuas” o que se considera que transgreden las normas de género relacionadas con la sexualidad.

69 Socialización diferencial: Proceso de aprendizaje diferenciado según el género asignado. Mediante mecanismos cognitivos y sociales aprendemos a adscribirnos a una identidad de género, a través de conductas, valores y actitudes que se consideran, socialmente adecuadas.

70 Sororidad: Actuación cómplice y de cuidado mutuo entre mujeres para trabajar juntas, protegerse y construir movimientos de lucha contra la opresión machista y sexista que sufren por el simple hecho de ser mujeres.

71 TIC: Acrónimo de Tecnologías de la Información y Comunicación. Las TIC engloban todos aquellos recursos, herramientas y programas que permiten procesar, administrar y compartir la información a través de varios soportes tecnológicos.

72 Violencia contra las mujeres: Aquella violencia ejercida hacia las mujeres por el hecho de serlo. Esta violencia proviene de la misoginia y de la dominación de los hombres sobre las mujeres. La violencia contra las mujeres, se da de forma directa o indirecta a través de estrategias y violencias múltiples: violencia estructural, cultural, económica, física, sexual, psicológica, ambiental y simbólica.

73 Violencia machista: Violencia que castiga las conductas, identidades y representaciones que no cumplen con el esquema dicotómico social, es decir, con los roles de género. Esta violencia tiene la finalidad de reproducir y mantener un orden social cuyo fin es la división no-equitativa de privilegios, basados en la supuesta existencia de dos sexos y que cuenta con comportamientos de género y sexualidad asociados.

74 Violencia sexista: Violencia que la cultura machista ejerce sobre las mujeres y que engloba todo acto violento, directo o indirecto, que tiene por objeto mantener a las mujeres en una posición de subordinación, mientras que refuerza la posición de poder androcéntrica de manera simbólica y material. Esta violencia también se ejerce sobre toda persona que altera o transgrede el orden social en base al género, el sexo y la sexualidad.

75 Violencia sexual: Todo acto sexual, la tentativa de consumir un delito sexual o comentarios e insinuaciones no deseados (piropos, baboseo, miradas, tocamientos etc.), que se ejercen a través de la coacción hacia otra persona. Esta violencia puede darse en diversos espacios: la calle, el ámbito laboral, las relaciones afectivos-sexuales, los espacios digitales, etc.