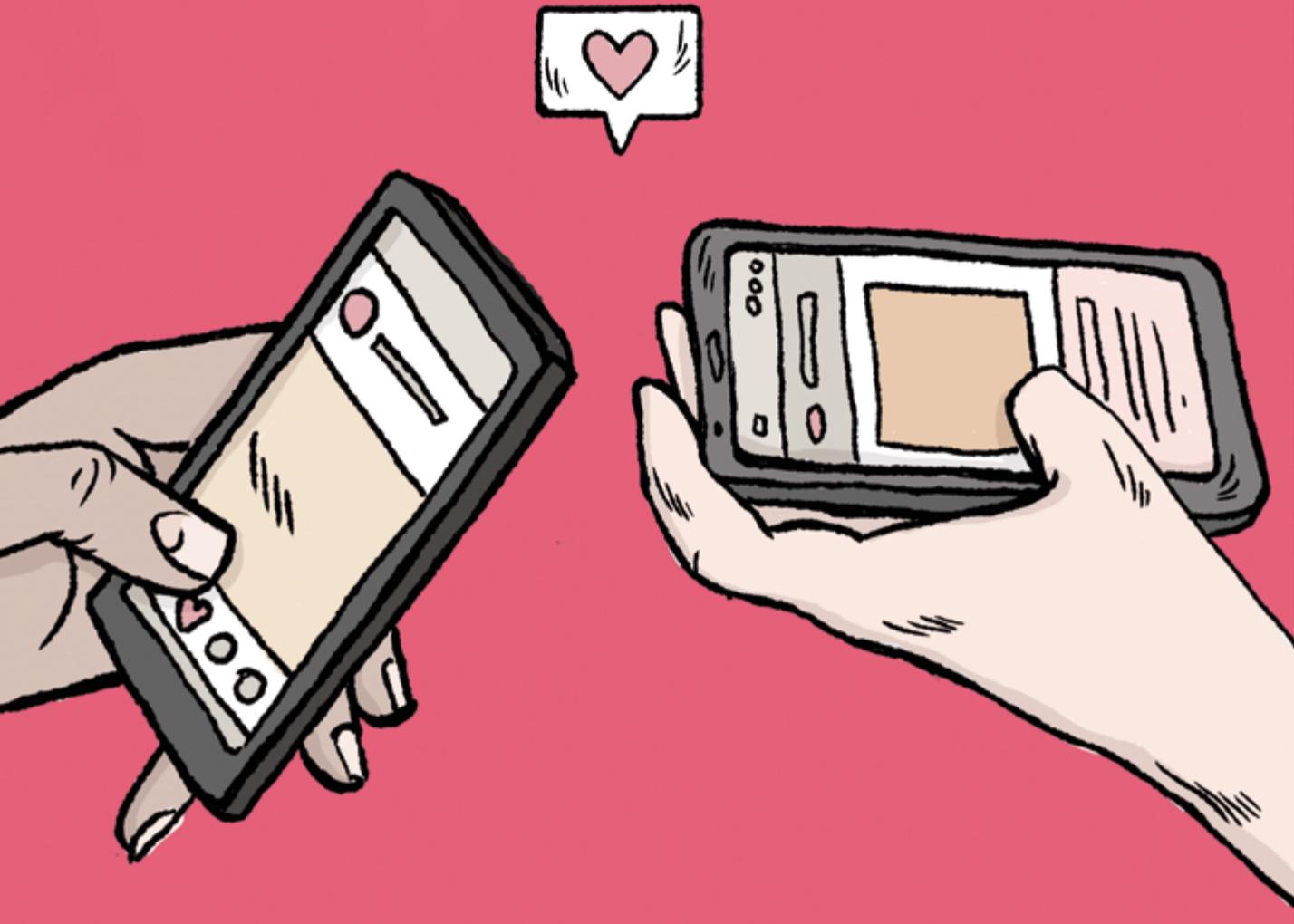


Guía didáctica

CONECTAR SIN QUE NOS RAYE





Reconocimiento-NonComercial-CompartirIguual

CC BY-NC-SA

Proyecto: CONECTAR SIN QUE NOS RAYE

Financiado por el Pacto de Estado contra la Violencia de Género

Edita: Equipo Técnico del CMIM de Andújar, Concejalía de Igualdad y Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de Andújar: Rosario M^a de Aguilar Rosell, Psicóloga. Ana Consuegra González, Asesora jurídica. María del Mar Soler Fernández, Informadora y dinamizadora.

Autora: Isa Duque. Psicóloga, Terapeuta Familiar, Sexóloga y tecnofeminista.

www.lapsicowoman.blogspot.com

@lapsicowoman

Coordinación: Cristina Chinchilla

Equipo de corrección: Tuche y Cristina Herrera

Maquetación: Jessica García

Ilustración: Ana Müshell

Depósito legal: GR 915-2020

Esta publicación se ha desarrollado en el marco del Pacto de Estado contra la Violencia de Género y por tanto es de uso público. Se permite la reproducción parcial o total de sus contenidos siempre y cuando se realice sin ánimo de lucro y se cite correctamente la fuente de procedencia y la autoría.

Guía didáctica

CONECTAR SIN QUE NOS RAYE



ÍNDICE

	01
P. 09	¿Qué tienes entre manos?
	02
P. 13	Generación Z o posmilenial
	03
P. 29	Entorno virtual
	04
P. 47	Ciberviolencias
	05
P. 55	Cómo saber si sufres maltrato
	06
P. 67	Mitos de la violencia de género
	07
P. 73	Sexting
	08
P. 81	Celos
	09
P. 91	Amor del bueno
	10
P. 97	Aclarando conceptos
	11
P. 105	Bibliografía
	12
P. 113	Dónde acudir

Presentación del Alcalde

Durante la convocatoria del Pacto de Estado contra la Violencia de Género de 2018, el Ayuntamiento de Andújar a través del Centro Municipal de Información a la Mujer, decidió efectuar una campaña de sensibilización para la prevención de la violencia de género en la población adolescente y joven de nuestra localidad, a la que denominó "Conectar sin que nos raye", y que se ha llevado a cabo mediante la grabación de material audiovisual educativo.

Su objetivo primordial es estimular la reflexión sobre determinadas ideas preconcebidas, actitudes y comportamientos contrarios a la igualdad y próximos a la violencia de género, con especial atención a los que aparecen en el ámbito de las nuevas tecnologías e Internet (ciberviolencias). Por otra parte, se pretende también que la campaña contribuya a que se desarrollen formas de relación mucho más saludables, y se interioricen la igualdad y el respeto como valores esenciales para la convivencia.

La campaña ha sido ya difundida en los medios de comunicación local, y con ello apareció la necesidad de llevarla también a las aulas como continuación de nuestro proyecto. Así, se ha elaborado un material educativo que apoya, complementa y proporciona recursos, consistente en una "Guía para el profesorado" que contiene información, material de sensibilización, ejercicios y dinámicas de grupo, para poder acompañar a los videos de "Conectar sin que nos raye". Queremos implicar al profesorado y al alumnado y aprovechar esa inmediatez que proporcionan las aulas, para concienciar y si es posible detener los casos de violencia de género, en especial en el contexto digital, que es un problema que ha encontrado en Internet un nuevo contexto y nuevas formas para su desarrollo, y que tal vez arropadas por la viralidad, el anonimato y la accesibilidad que proporcionan las redes, aparecen a edades cada vez más tempranas.

Es el momento de dar pasos adelante hacia la prevención y sensibilización de las y los adolescentes y jóvenes en esta materia, el momento de convertir nuestras aulas en espacios libres de (ciber)violencias para, desde allí, trasladar valores más igualitarios a toda la sociedad, contribuyendo a la eliminación de la impunidad, denunciando y no compartiendo determinados contenidos en las redes. Porque para nosotros/as, la erradicación de la violencia de género se ha convertido en un compromiso prioritario.

Paco Huertas Delgado

Alcalde de Andújar

Presentación de la Concejala de Igualdad y Bienestar Social

Nuestra experiencia de trabajo en el CMIM (Centro Municipal de Información a la Mujer) deja claro que, para avanzar en la erradicación de la violencia de género, es necesario incidir en la coeducación, con perspectiva de género, para crecer en tolerancia y respeto, en igualdad de condiciones, de trato y de oportunidades. Creemos que resulta imprescindible, como forma de prevención, impulsar a las nuevas generaciones a crear espacios y discursos libres de sexismo, ayudar a identificar, para poder eliminarlas, las situaciones que pueden dar lugar a la aparición de violencia de género o "toxicidad" en las parejas y a establecer relaciones de buen trato.

Y para eso tenemos que aproximarnos a su entorno. Los/as adolescentes y jóvenes de hoy son «nativos digitales» y hacen un uso casi constante de Internet, beneficiándose de sus innumerables ventajas. Pero a la vez, determinados patrones de uso de Internet pueden considerarse como perjudiciales para otras personas o constituir "prácticas de riesgo", que muchas veces no se perciben como un peligro, sino como algo "normal". Y sabemos que además, mayoritariamente, muchas de estas conductas tienen como víctimas a las mujeres.

Pero la solución para frenar las ciberviolencias no pasa por prohibir una relación o el uso del móvil, la clave está en proporcionar herramientas para identificar los riesgos y enfrentarse a ellos. Una enseñanza que consiste en favorecer a chicas y chicos al margen de las diferencias culturales por tener uno u otro sexo, de manera que tengan las mismas oportunidades, para que mantengan relaciones saludables. Por este motivo, y como una necesidad que surgió para acompañar y ampliar el trabajo de nuestra campaña "Conectar sin que nos raye", hemos querido poner en vuestras manos un instrumento, repleto de ejercicios, dinámicas de grupo y otros recursos diseñados para servir de ayuda en esta labor de "Guía", que consideramos difícil, pero básica.

La Guía para el profesorado "Conectar sin que nos raye", forma parte de un proyecto original del Equipo Técnico del Centro Municipal de Información a la Mujer (CMIM) de Andujar, y ha sido financiado por los fondos del Pacto de Estado contra la Violencia de Género.

Para acercarnos más a los adolescentes hemos contado con los servicios de un equipo experto tanto en el trabajo con adolescentes como en temas de género, en el que destaca el trabajo de Cris Chinchilla, y el de la autora de los contenidos de la guía, Isa Duque "la Psico Woman". Psicóloga, sexóloga y terapeuta familiar sistémica especializada desde hace quince años en grupos de adolescentes y en programas de formación para educadores y profesora-

do, con formación en género, ciberactivista y youtuber. Gracias a Isa Duque y a Cris Chinchilla, así como a todo el equipo del proyecto ciberactivista Psico Woman por la entrega, dedicación, disponibilidad..., y por haber hecho tan fácil la parte que nos ha correspondido en el trabajo de coordinación de la Guía. Y gracias también, muy especialmente, a las/os adolescentes que han participado en la grabación de los videos de nuestra Campaña "Conectar sin que nos raye". Sin vosotras/os nada de este proyecto hubiera sido posible.

Esta guía práctica pretende ser una invitación al profesorado para la reflexión personal y el trabajo en las aulas, realiza un recorrido por la terminología y propone actividades concretas para trabajar la prevención de la violencia de género y los riesgos de Internet, así como ayuda a identificar las relaciones de pareja saludables. Esperamos que el conjunto de recursos diseñado resulte tan interesante y útil como desde nuestro CMIM, nos hemos planteado, y que su uso contribuya a construir unas relaciones interpersonales más igualitarias, responsables, libres de sexismo y de violencia de género.

Pepa Jurado

*Concejala de Igualdad
y Bienestar Social*

01
**¿QUÉ TIENES
ENTRE MANOS?**

Conectar sin que nos raye es una guía enfocada al profesorado y a todas las personas que trabajan con población adolescente que quieran comprender mejor las (ciber) violencias que atraviesan a la juventud actual, además de entender más a la generación Z, sus demandas y necesidades. Todo ello desde una mirada que intenta ser lo más actualizada posible (siendo conscientes de que, en este ámbito, lo de ayer ya quedó obsoleto hoy), con perspectiva de género y que atienda a la diversidad.

Conectar sin que nos raye es un material que acompaña y amplía una serie de vídeos grabados, junto a jóvenes del municipio de Andújar y el equipo del proyecto ciberactivista Psico Woman, en el marco de un proyecto sobre prevención de la violencia financiado por el fondo del Pacto de Estado contra la Violencia de Género y ejecutado a través del Centro de Información de la Mujer de Andújar. Encontrarás el enlace a cada vídeo junto a su capítulo correspondiente.

Está enfocado al acompañamiento con jóvenes de +14 años. Sabemos que nadie mejor que tú conoce el perfil de tu alumnado y en la guía te iremos dando pautas para poder ir adaptando el contenido según sus características.

Esta guía tiene la peculiaridad de que en ella no sólo encontrarás ejercicios para trabajar con el alumnado sino también "autoejercicios" para revisar tus actitudes y creencias con respecto a la generación Z. También hallarás un apartado para poder profundizar. Con el objetivo de que la guía sea lo más manejable posible, cada tipo de ejercicio estará señalado con un icono diferente. También encontrarás palabras destacadas en negrita que aparecerán en el glosario explicadas. La guía está cargada de recursos que complementan el contenido, ya que queríamos compartir muchos materiales actualizados y atractivos que existen sobre esta temática. Sabemos que a veces para los/as formadores/as esto puede saturar un poco, así que ante la pregunta de, ¿qué recurso utilizo? Te recomendamos que sea aquel con el que te sientas más cómodo/a.

Hemos querido ser lo más inclusivas posible en el lenguaje, pero también que se comprendiera y que fuera apto con el sistema de lectoescritura para personas ciegas. Por eso hemos evitado utilizar la x (por ejemplo, decir todxs) ya que no es legible. Al escribir con la e (por ejemplo, todes) en los primeros borradores, nos encontramos con un texto que quizá no se comprendía fácilmente. Sin embargo, hemos querido utilizar la `e´ en ocasiones para hacer referencia todos los géneros, incluidos los no binarios.

Puedes leer la guía como consideres, pero sí creemos que es importante que te adentres en los dos primeros capítulos para poder centrar las bases del trabajo que te proponemos.

Esperamos que la disfrutes y que la guía sirva para tender puentes con la generación posmilenial.

Gracias a los/as jóvenes de Andújar que participasteis en la creación de los vídeos.

Viva la #GeneraciónEncontrada.

El equipo: Isa, Rosa y Cris.

Tipos de ejercicio



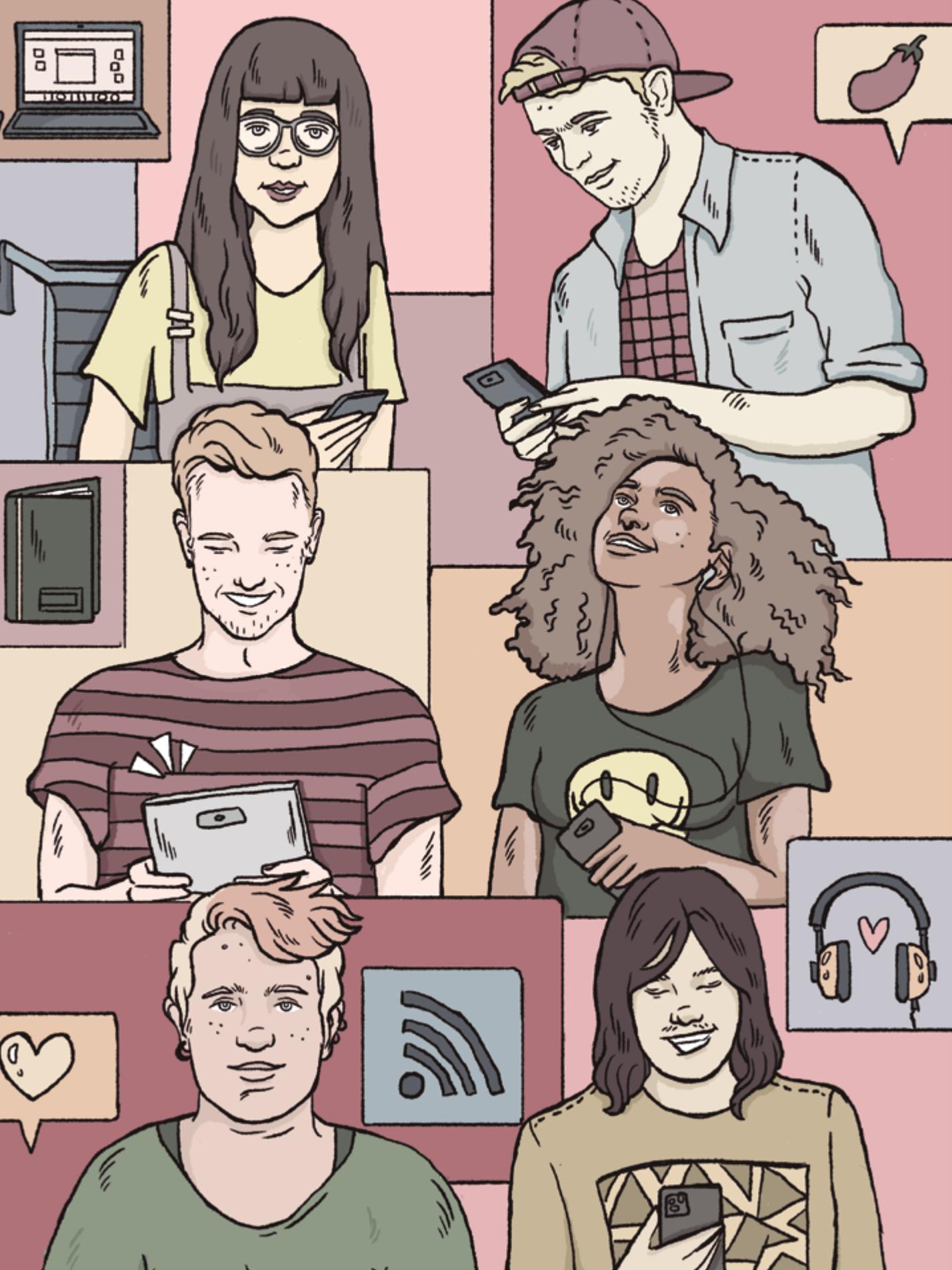
Autoejercicio para revisarnos como formadores/as y ponernos al día en las TRICS.



Ejercicio para realizar con los grupos de jóvenes.



Ejercicios para seguir profundizando con los/as jóvenes sobre los temas que se trabajan en cada capítulo.



02
GENERACIÓN Z
O
POSTMILENIAL

La generación Z o posmilenial abarca a la población nacida entre 1994 y 2010. El año 1994 es importante por dos motivos: se crea el primer navegador gratuito de internet y nace el cantante Justin Bieber. Y aunque se nos escape una sonrisilla, Bieber representa algo que provoca un verdadero salto generacional en la forma de entender el éxito laboral: viniendo de una familia monomarental con bajos recursos y tras subir un vídeo cantando a la plataforma YouTube, consigue ser una de las personas más conocidas del mundo.

Estas son algunas de las características de las diferentes generaciones:

2010

Generación Alfa

Primera generación alejada del mundo analógico. También denominada generación T, de táctil, porque nacen con la tablet en la mano.

1994-2010

Generación Z o Postmillenials

Es la generación de las redes sociales, les auténtiques natives digitales. Hay 7.800.000 jóvenes en España.

1981-1993

Generación Y o Millenials

Son siete millones de personas en España. Alcanzaron la mayoría de edad con el milenio. Les define la frustración. Son la generación más formada académicamente y la más desempleada.

1969-1980

Generación X

También conocida como la generación de la EGB. Fue la primera generación que se familiarizó con los ordenadores. Vivieron el auge del consumismo. Les define por querer alcanzar el éxito.

1949-1968

Baby Boomers

En España son más de doce millones. Fueron reacios/as a la llegada del entorno digital. Les define la prosperidad y la ambición.

1930-1948

Generación Silenciosa

Son personas austeras y trabajadoras. Su infancia fue marcada por la Guerra Civil Española. El término surgió en Estados Unidos para referirse a los supervivientes del crac del 29.

Centrándonos en los/as posmilenials, nos llaman la atención los siguientes aspectos:

→ La edad de emprendimiento: 25 años frente a los 35 años de los milenials.

→ La capacidad de ser autodidactas: el haber nacido con un dispositivo que te permite acceder a la información mundial, con vídeos-tutoriales que te explican cómo hacer cualquier cosa o acceder a wikis dónde se genera la información de forma conjunta, supone una auténtica revolución de la adquisición del conocimiento.

→ La democratización de las oportunidades: artistas como Bieber, Bad Bunny o Becky G carecían de «contactos» y recursos económicos.

→ La irreverencia: esa irreverencia (entendida desde un punto de vista positivo) que te lleva a creer que con 15 años puedes promover un movimiento mundial contra el calentamiento global, que provoca que los/as estudiantes de nuestro país realizaran una huelga general en noviembre de 2018 para «eliminar el sexismo de los centros educativos» o que creen asambleas feministas en sus institutos y, entre otras muchas cosas, recauden dinero para comprar libros feministas para la biblioteca o den clase al profesorado sobre feminismo interseccional. (Si quieres conocer a esta **#Generaciónencontrada**, pásate por el canal de YouTube del proyecto www.adolescenciasycuerpos.org).

Pero, además, esta generación tiene las mismas características, demandas y anhelos que cuando tú eras adolescente, ¿te acuerdas de cómo eras entonces?

ENLACE QR



NUESTRA ADOLESCENCIA

Hay tantas adolescencias como adolescentes. Por eso es muy importante que no caigamos en frases como «la juventud española de hoy en día...». Porque, si te acuerdas, seguramente si tú eras «jipi» te sentirías poco o nada representado/a por personas que eran «pijas».

Volver a nuestra adolescencia (si es que hemos salido de ella, porque ya sabemos que el comienzo lo tenemos claro, pero no dónde acaba) es clave para poder acompañar de forma positiva a la juventud actual. Porque tu yo adolescente te acompaña cada vez que trabajas con ellos/as, y si no lo tienes integrado, seguramente lo proyectes sin ser consciente y, por ejemplo, el hecho de que alguien entre el alumnado te caiga mejor o peor, diga más sobre ti de lo que piensas.



NOS PROYECTAMOS TODO EL TIEMPO

Cuando algún alumno/a nos provoca mucho rechazo podría deberse a lo siguiente: o bien está relacionado con algo que él/ella tiene, que tenemos nosotros también y que preferiríamos no tener, o bien con algo que anhelaríamos poseer. Por ejemplo, el otro día en una formación haciendo este ejercicio, una profesora decía que le provocaba mucho rechazo una alumna que hablaba muy alto, se hacía mucho notar y era muy directa. Decía que no tenía nada que ver con ella, que no entendía por qué le pasaba. La pregunta aquí sería: ¿te gustaría haber sido en tu vida más «echada para adelante», que tu voz tuviera más fuerza y poder tener más presencia en el grupo? La profesora se quedó pensando en ello. Quizá lo más interesante de este ejercicio es que cuando haces «consciente» lo «inconsciente» se desactiva ese rechazo y hasta, quién sabe si terminas cogiendo cariño a ese alumno/a...

El recuperar nuestro «yo adolescente» es algo indispensable que tenemos que hacer si trabajamos con jóvenes. Si tienes una foto tuya con 14, 15 o 16 años, pónstela a la vista. Si no, puedes cerrar los ojos, respirar y traer a tu mente a tu yo adolescente. Pon atención a qué ropa llevabas, cuáles eran tus prendas preferidas y qué ropa te definía. Recuerda si esa ropa tenía que ver con algún «estilo urbano» y qué opinabas de la gente de otros estilos que nada tenían que ver con el tuyo. Intenta recordar también cómo te sentías con las personas que considerabas que eran como tú. Recuerda qué música te gustaba, qué grupo o grupos eran tus preferidos y qué discos eran esos que te sabías de memoria (y seguramente te los sigues sabiendo). ¿Quién era tu artista o deportista preferido/a? ¿Tenías fotos, pósteres o algo de tu ídolo/a por la habitación, por la carpeta...?

Colócate ahora en el centro educativo en que el que estudiabas. Recuerda dónde estabas sentado/a, quién te caía mejor de la clase, quién peor... y recuerda cómo te llevabas con el profesorado. ¿Te hacían sentir que valías? ¿Te sentías escuchado/a? ¿Tenías a algún/a preferido/a? ¿Qué características tenía para que fuera tu preferido/a? ¿Alguna vez vinieron a darte una charla sobre la violencia de género, del amor... de las relaciones? ¿Qué recuerdas de ella? Acuérdate de tus amistades de la adolescencia, de lo que significaban para ti ¿Qué hacíais cuando estabais de ocio? Recuerda cómo te sentías con tu cuerpo cuando empezó a cambiar. ¿Tenías complejos? ¿Qué te preocupaba especialmente? Y ahora vamos a recordar tu **crush** de la época... ¿Quién te atraía muchísimo? ¿Cómo te sentías cuando esta persona estaba cerca? Puedes recordar también quién fue tu primera pareja. ¿Recuerdas lo que sentías al principio de estar con tu «primer amor»...? ¿Cómo fueron tus primeras vivencias en la sexualidad? ¿Qué te hubiera gustado que te contaran que desconocías...?

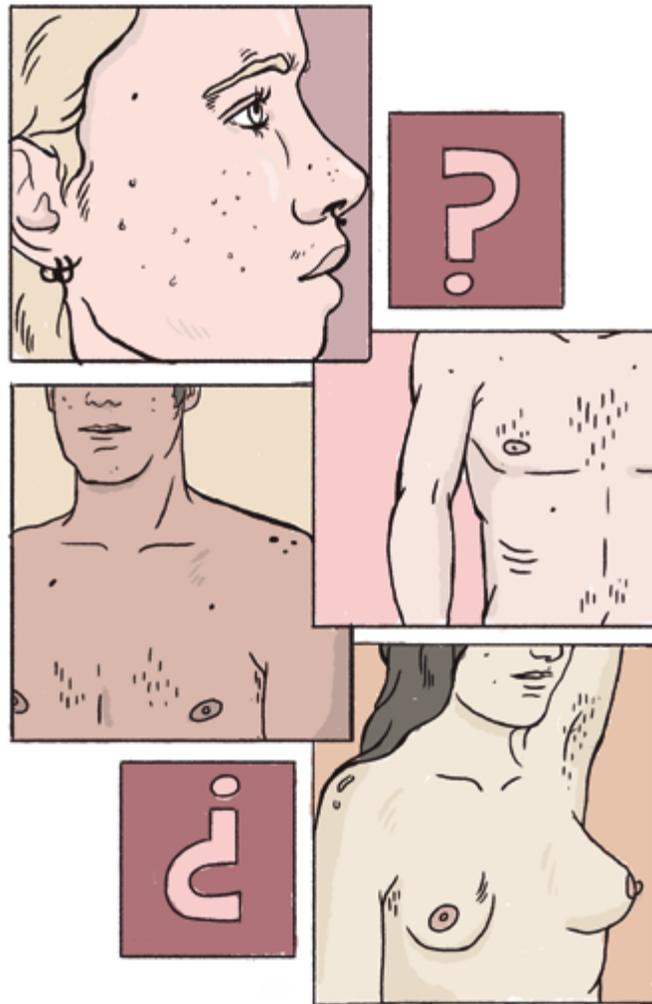
Y ahora vas a colocarte en tu clase otra vez. Si quieres puedes decirle algo a tu yo adolescente o simplemente te puedes despedir. Abre los ojos si los tenías cerrados y haz una respiración profunda.

QUÉ ES LA ADOLESCENCIA(S) Y MODELOS PREDOMINANTES

La adolescencia es un término social propio de sociedades «desarrolladas» caracterizada por cambios biofisiológicos y psicosociales. Sabemos cuándo empieza (en torno a los 12-14 años), pero no cuándo termina. E incluso parece que hay momentos vitales en los que se «vuelve» a la adolescencia, o también se puede vivir de adulto/a la que no se pudo tener, por diferentes motivos, de adolescente. Podríamos decir que es un momento crítico en la construcción de la propia identidad. Del desarrollo del yo corporal, yo psíquico, yo sexual y del yo social. En este periodo de crisis y cambios, la necesidad de pertenencia, el reconocimiento del grupo, la necesidad de experimentar nuevas sensaciones y la búsqueda de referentes cobrarán una especial relevancia.

Es una etapa en la que se externalizan los mandatos de género, se explora sobre la propia sexualidad(es) y, seguramente, este proceso subjetivo estará cargado de contradicciones entre lo que se siente y lo que la sociedad, de forma directa o indirecta, te dice que «deberías ser».

Los mandatos de género se impregnan desde que nacemos (e incluso desde el periodo de gestación). Y desde los 3-4 años se observa cómo existe una «**jerarquización de género**». Desde muy pequeñas, las personas socializadas como niñas aprenderán que van a ser valoradas por su imagen. Y que se espera de ellas que sean amables, cuidadoras y dulces. Los niños aprenderán que se espera de ellos que sean seguros, fuertes, duros y atléticos.





NIÑOS Y NIÑAS

Poned en Google Imágenes la palabra niño y luego la palabra niña. Coged las imágenes primeras que salgan de niña y niño, o haced un pantallazo de forma que podáis tener las dos páginas en la pantalla a la vez para analizarlas a través de estas preguntas:

→ ¿Qué tipos de planos se utilizan en cada una?

→ ¿Qué colores predominan en cada una?

→ ¿Qué transmiten las imágenes de los niños?

→ ¿Qué transmiten las imágenes de las niñas?

→ ¿Cómo van vestidos y vestidas?

→ ¿Qué creéis que nos están diciendo las imágenes de los niños de cómo deberían ser los niños? ¿Y las de las niñas?

→ ¿Os sentís representados/as por esos modelos?

ENLACE QR



Podéis completar el ejercicio visualizando este vídeo [ENLACE QR](#) en el que, a través de un experimento real, se ve de forma muy clara la educación diferencial de género y la jerarquización.

En la(s) adolescencia(s) encontramos cómo el mensaje para las chicas tiene que ver a menudo con mostrarse atractivas para la mirada del otro. Desde pequeñas aprenden que se les va a valorar por su cuerpo, recibiendo un doble mensaje: porque por un lado existe una hipersexualización desde que son niñas, pero por otro lado se les puede tachar de «putas», «guarras» o «zorras» para oprimir y controlar su sexualidad. Este doble mensaje conlleva ansiedad, miedos y frustración constante en las chicas en relación a cómo vivir su sexualidad. Aparte de crearse una asimetría con la libertad de los chicos, ya que ellos podrán vivir y exhibir su sexualidad de una forma mucho más libre.

A los chicos se les encorsetará más en la expresión de algunas emociones, normalizando en ellos que muestren la rabia, pero no tanto los miedos o tristeza. Se construye así una **masculinidad hegemónica**.

MASCULINIDAD Y FEMINIDAD TRADICIONAL

Podemos poner la imagen de las 3 películas que han arrasado en los últimos años enfocada a jóvenes: Cincuenta sombras de Grey, Tres metros sobre el cielo (3MSC) y Crepúsculo (en función de la edad de tu alumnado, puedes elegir diferentes modelos de películas, dibujos o series con modelos hegemónicos). Tienen que elegir una película. Si alguien no la ha visto, otro alumno/a puede resumirla o podemos buscar algunas imágenes, el tráiler o un trocito de la peli en la red. Nos hacemos las siguientes preguntas:

→ ¿Qué modelo de feminidad están dando?

→ ¿Qué modelo de masculinidad?

→ ¿Qué opináis de estos modelos?

→ ¿Creéis que para gustar hay que ser así? ¿Qué características tiene que tener una persona para que os atraiga?

→ ¿Conocéis a personas que hayan roto con estos modelos y hayan construido otra forma de vivir su masculinidad, feminidad o género no binario?

Esta parte quizá sea la más interesante: el propiciar otros modelos y referentes. El alumnado sabrá muchos, pero si necesitas apoyo aquí te doy algunos nombres: Arkano, Sara Socas, Anier, Yellow Mellow, Jedet, Oto Vans, Los Javis, Jiraffe Rey, Roy Galán, Agonei, Pol Galofre, Miquel Missé, Soy Una Pringada, Devermut, Percebes y Grelos, Laila Serrouk, Celia Jiménez, Vero Boquete, Chenta Tsai, Jack Gómez, Lionel S. Delgado...



OTRAS MASCULINIDADES SON POSIBLES

Podéis lanzar al grupo las siguientes preguntas generadoras: ¿qué consecuencias puede tener esta masculinidad hegemónica para las mujeres? ¿Y para los hombres? ¿Creéis que tiene que ver con que el 92,1% de la población reclusa sean hombres? ¿Has escuchado el término masculinidades diversas o disidentes?

Como apoyo audiovisual para utilizar con los/as jóvenes, recomendamos este vídeo [ENLACE QR 1](#) en el que el activista trans Pol Galofre reflexiona desde un vídeo muy personal y profesional sobre qué es ser hombre, qué tipo de hombre quiere ser y qué va a hacer cuando compañeros hombres tengan actitudes sexistas.

[ENLACE QR 1](#)



En el canal de Youtube Psico Woman encontraréis un vídeo sobre “10 tips para desmontar la masculinidad tradicional” enfocado a hombres jóvenes.

[ENLACE QR 2](#)



Te recomendamos la guía 3 “Despatriarcando masculinidades” de la colección “Rebel-des de Género” ([ENLACE QR 2](#))

Lo más interesante de estos modelos es que no son fijos ni están globalizados (de hecho, varían según cada cultura y cada momento histórico) y, al ser construidos socialmente, podemos deconstruirlos para crear nuestro propio modelo de cómo ser hombre, mujer u otros géneros no binarios. Esta idea, junto con el hecho de buscar y propiciar otros referentes a los modelos hegemónicos tóxicos, serían las ideas fuertes de este apartado. Puedes investigar sobre otras culturas que desafían los conceptos tradicionales de identidad y género que tenemos en Occidente, como las muxes, hijras o ladyboys.



MEMES CONTRA EL SEXISMO

Un meme es una imagen, un dibujo o un vídeo que suele distorsionar la realidad con el objetivo de incentivar el sentido del humor. Estos contenidos pueden tener una gran difusión gracias a la transmisión que se hace de ellos en las redes sociales. Los memes también resumen pensamientos, construyen formas de explicarnos el mundo y pueden ser una herramienta de creación de pensamiento crítico y de transformación social. En este ejercicio te proponemos que elaboréis memes con los/as participantes que inviten a deconstruir estereotipos cisheterosexistas y que promuevan modelos positivos.

Puedes conocer a la colectiva memes feministas que lleva desde 2013 creando memes contra el heteropatriarcado aquí: [ENLACE QR](#)

[ENLACE QR](#)

En la red encontrarás diferentes aplicaciones para crear memes de forma gratuita.



ADULTISMO Y VISIÓN NEGATIVA DE LA ADOLESCENCIA

¿Sabes lo que quiere decir adultismo o adultocentrismo? De primeras, suele sorprender esta palabra, pero cuando conozcas la definición y te coloques «las gafas» de ver los adultismos que existen en nuestra sociedad, no pararás de verlos por todos lados. O de reconocerlos en tu propia historia de vida.

El adultismo es un conjunto de conductas, actitudes y creencias basadas en la diferencia de poder derivada de la edad, que conducen a la discriminación, opresión y desvalorización de la niñez y la juventud. Es una forma de opresión experimentada por niños y jóvenes por parte de los adultos y los sistemas que estos crean en función de sus intereses y necesidades.

El adultismo estaría atravesado por otras diferencias de poder e inequidades basadas en el género, la racialización, la diversidad funcional/discapacidad, la **gordofobia**, la orientación, identidad y expresión de género y el nivel socioeconómico. A estos últimos factores se les ha identificado como parte de la **interseccionalidad**.

El adultismo está tan normalizado en nuestra sociedad que a veces no nos damos cuenta hasta que reparamos en ello. Podríamos analizar, por ejemplo, cómo las leyes están centradas en los adultos, cómo no concedemos a las criaturas el control sobre decisiones que afectan sobre sus cuerpos (como el obligarles a que den besos a personas cuando no quieren) o deslegitimarlas e incluso ignorarlas cuando se expresan o comparten preocupaciones: son cosas de la edad, se pasará, cuando crezcas hablaremos, tú no sabes nada de la vida y un largo etcétera.



RECONOCIENDO NUESTROS ADULTISMOS

Como docentes cometemos muchos adultismos sin ser conscientes. ¿Podrías pensar en 3 situaciones de la última semana dónde hayas sentido que desvalorizabas a algún alumno/a poniéndote en un lugar de poder? Si no se te ocurren, te proponemos el siguiente ejercicio para que hagas con tu alumnado: pregunta al grupo o a la clase si saben lo que quiere decir adultismo. Si nadie lo sabe, lee la definición y vuelve a preguntarles. Recoged en un listado las situaciones que hayan aparecido y reflexionad sobre qué se podría hacer para evitar que estas cosas sucedan.

CREENCIAS

Seguramente, muchas veces has escuchado que nuestras creencias crean la realidad.

Las creencias son los componentes básicos de nuestras experiencias: la estructura interna de quiénes somos, de cómo nos mostramos a los demás y de cómo interactuamos con el mundo.

En un experimento que hicimos y que grabamos en un vídeo, preguntábamos por la calle a personas aleatorias qué pensaban sobre las adolescencias actuales. Las respuestas fueron del tipo: están perdidos, son unos vagos, son más machistas que antes, no tienen valores, se relacionan menos, piensan nada más que en ellos, hemos retrocedido, hay mucho libertinaje... El enlace es este: [ENLACE QR](#)

Y podemos decir que esto no es algo de «ahora», se viene repitiendo desde la Antigua Grecia. Aristóteles decía: «Los jóvenes de hoy no tienen control y están siempre de mal humor. Han perdido el respeto a los mayores, no saben lo que es la educación y carecen de toda moral». Y aquí nos encontramos con dos cuestiones: las creencias que tengamos sobre la juventud van a repercutir directamente en el acompañamiento con ellos. Y, además, estas afirmaciones son mentira.

Si atendemos a las últimas investigaciones, podríamos destacar datos como:

- El porcentaje de jóvenes que fuman con 15 o 16 años se ha dividido por cuatro desde 2002. Apenas son el 5 %, según el estudio HBSC, auspiciado por la Organización Mundial de la Salud.
- En dos décadas se ha reducido a la mitad el consumo de cocaína, éxtasis, alucinógenos y anfetaminas, según datos del Plan Nacional sobre Drogas.
- Les adolescentes beben menos: solo el 8 % toma alcohol cada semana, una tercera parte que en 2006. El 76 % cree que tomarse 5 o 6 copas un fin de semana puede causar «bastantes problemas».
- Solo el 26 % de los jóvenes entre 15 y 24 años sale de noche casi todos los fines de semana, frente al 64 % de 1996.
- El abandono escolar se ha reducido (del 31 % al 18 % actual) y hay más universitarias (el 40 % está en la universidad entre los 20 y los 24 años, mientras que en 2005 eran el 28 %).

[ENLACE QR](#)



- El 89 % de los jóvenes lee libros, frente al 72% de 2006.
- Solo el 12 % dice haber sufrido bullying, comparado con el 24 % que decía lo mismo en 2002.
- Toman más verdura, menos dulces y muchos menos refrescos azucarados. No están ni más gordos ni más flacos que en 2002.
- ¿El deporte? No se sienten más activos que hace una década, aunque ahora las chicas hacen más ejercicio.
- Son más felices. Los adolescentes que están muy satisfechos con su vida han pasado de ser un 28 % a ser un 44 % desde 2002.

Datos extraídos del artículo que encontrarás en la bibliografía: "Los jóvenes de la generación Z son más cautos que los mileniales (y más felices)".

Como mantiene el artículo "Jóvenes y violencia sexista: alarmas, profecías y realidades" que encontrarás en la bibliografía, al revisar críticamente los datos y algunos titulares alarmistas podemos decir que ningún estudio demuestra que la juventud actual sea más violenta que el resto de la población o que lo sea más que en el pasado. Es más, entre los/las jóvenes, el nivel de rechazo global a la violencia sexista es casi total y puede superar incluso al registrado en otras edades, con índices de hasta el 96 %. Lo que sí avalan los datos disponibles es que pervive el sexismo en la juventud y que además se viene produciendo una transmisión intergeneracional de la violencia en la pareja... Podríamos afirmar así que los problemas encontrados entre la juventud son muy similares respecto al conjunto de la población, es decir, hay una reproducción de modelos.

Los últimos estudios también nos hablan de que la juventud actual tiene mayor tolerancia con la transexualidad y expresiones diversas de género, que aumentan las personas que se denominan como feministas (especialmente en las chicas) o que existen menos estereotipos y más conciencia de igualdad. Muestran una situación cada vez más polarizada (un avance especialmente fuerte en las chicas y a la vez un creciente sector reactivo especialmente en los chicos) y una normalización del control como forma de amor.

Debido al auge del movimiento feminista de los últimos años (la llamada **cuarta ola feminista**), de movimientos como **#MeToo**, **#Cuéntalo** y del avance de algunos discursos «antigéneros»,

queda claro que hay que esperar a ver qué nos cuentan futuras investigaciones para poder sacar conclusiones.

Como nuestras creencias (atravesadas por un imaginario social en el que la adolescencia ha estado totalmente estigmatizada y cargada de prejuicios y estereotipos) van a jugar un papel crucial en nuestro desempeño profesional con los jóvenes, te proponemos un ejercicio para «revisarlas» y «sanearlas».

NOS REVISAMOS



Tómate unos minutos para responder lo más honestamente a estas preguntas. Si quieres, puedes hacerlo de forma escrita.

Bloque 1:

- ¿Cómo observo el mundo juvenil?
- ¿Cuáles son mis prejuicios y mensajes de género (las chicas de hoy en día son..., los chicos son...)?
- ¿Cómo afecta este sistema de creencias a mi labor con ellos?

Bloque 2:

- ¿Cómo miro a mi infancia/adolescencia?
- ¿Qué me dieron? ¿Qué me faltó? ¿Qué hago con todo lo que me hubiera encantado que me dieran y no fue así? ¿Qué me pasa cuando observo en los jóvenes que tienen cosas que yo hubiera deseado tener y no tuve?
- ¿Cómo integro mi proceso de adolescencia desde la «adulthood»?

Bloque 3 (específico para trabajar temas de prevención de violencias machistas y buenos tratos):

- ¿Cómo he vivido/vivo mi sexualidad?
- ¿Qué educación sexual me dieron? ¿Cómo vivo los amores?
- ¿Todas mis relaciones han estado basadas en los buenos tratos?
- ¿Siempre todos mis encuentros sexuales han sido deseados o a veces consentidos, pero no deseados del todo?
- ¿Siempre mis encuentros sexuales han sido prácticas seguras? ¿A veces no? ¿Por qué?

¿QUÉ ANHELA LA GENERACIÓN Z DEL PROFESORADO?

¿Te acuerdas del ejercicio de «vuelta a tu adolescencia»? Seguramente lo que anhelabas de tus profes es exactamente lo mismo que anhela la juventud actual. Aunque la generación Z haya supuesto realmente un gran salto generacional, podemos decir que el sistema educativo (en general) sigue anclado en el modelo industrial y no se ha adaptado a las nuevas formas de adquirir conocimientos y a sus características neuroemocionales.

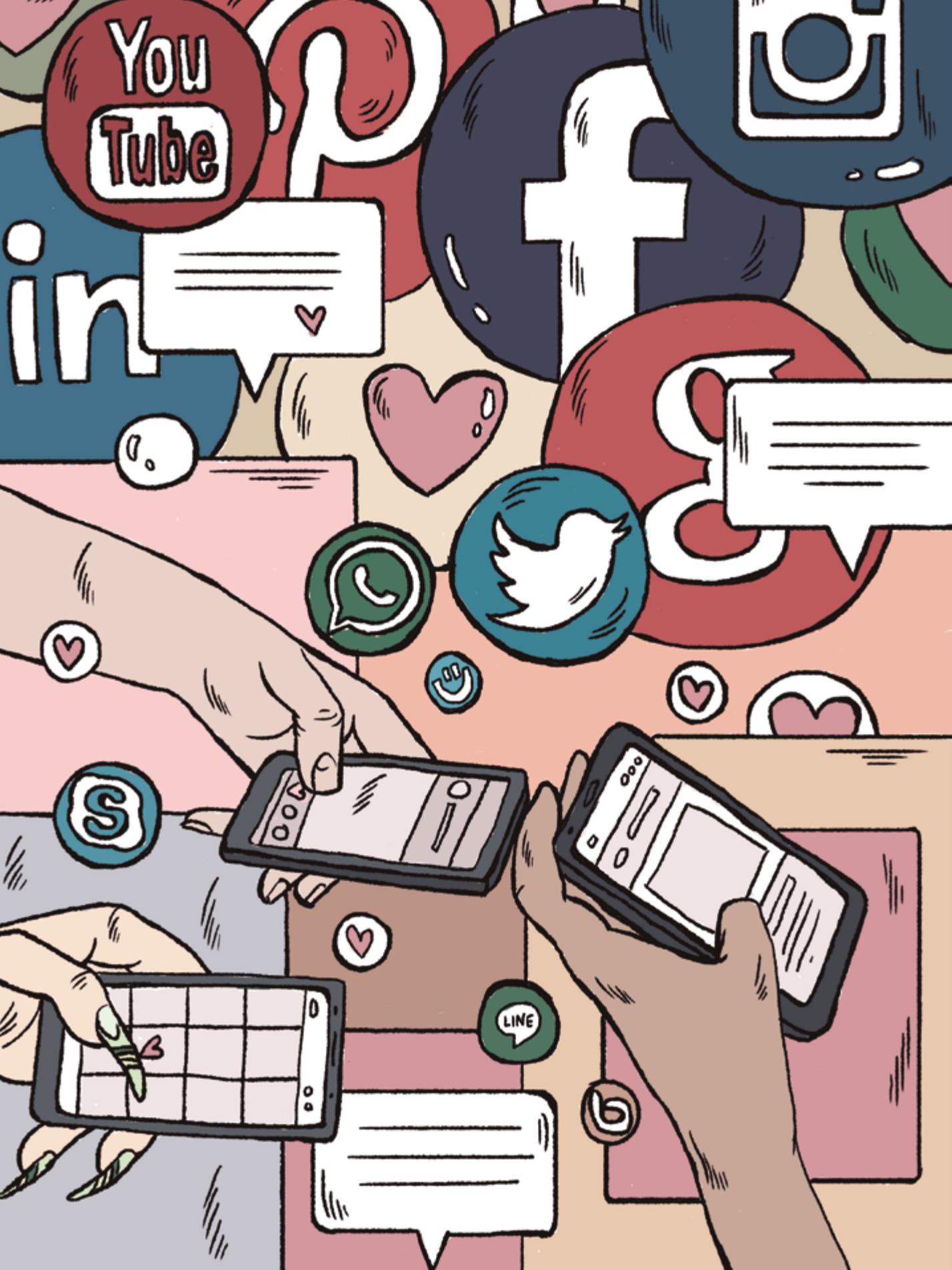
Podríamos hablar de cómo utilizar las TRIC para el fomento de los buenos tratos (y lo haremos más adelante), pero en este apartado nos centraremos en nuestra forma de acompañar al grupo.

Se ha hecho la pregunta «¿qué te gustaría decirles a tus profes sobre lo que necesitas de su labor?» a través de historias de Instagram (desde el perfil @lapsicowoman), y la respuesta ha sido muy interesante. Han escrito muchos/as jóvenes, pero también muchos/as profes interesados por saber lo que demandaban. Es inviable incluir aquí las más de cien respuestas recibidas, pero sí queremos plasmar algunas de ellas. Cito textualmente:

- Que me pregunten cómo quiero que se dirijan a mí (haciendo referencia al nombre y al género).
- Que no traten el sexo como si fuera tabú y llamen las cosas por su nombre.
- Que sean cercanos, que me pueda apoyar en ellos y que me comprendan.
- Que sean maestros, no un simple profesor, que me enseñen más allá de lo académico, como persona.
- Que apliquen la perspectiva de género de forma transversal y se formen en ello.
- Que nos escuchen y estén atentos a nuestras necesidades.
- Que sepan que muchos alumn@s tenemos ansiedad social y nos cuesta exponer, no es que seamos vagos...
- Que confíen en nosotros y tengan esperanzas.
- Que nos refuercen algo.
- Que no nos traten mal.

- Que no nos ridiculicen delante de la clase.
- Que nos ayuden a ser buenas personas.
- Empatía.
- Que no son superiores a nosotros por el simple hecho de estar en una relación alumnado-profesorado.
- Más empatía y educación sexual (para ellxs también), menos clasismo.
- Que se quiten de la cabeza el decirnos «no vas a poder...».
- Que no piensen que todos somos heteros.
- Que sean menos normativos/as y rompan sus propios esquemas.
- Que tengan paciencia. Que no paguen sus problemas con los alumnos.
- Que dejen su orgullo.
- Que disfruten de su trabajo, que se hagan profesores porque de verdad les gusta, por vocación.
- Que nos traten como que realmente piensan que vamos a poder ser buenos en nuestra vida.
- Clases más didácticas y aplicables.
- Que no ignoren los casos de acoso que se pueden dar en clase. Que sepan cómo tratar temas como la ansiedad o la depresión.
- Que sean más cercanos.
- Que no asuman que su tiempo es más valioso que el nuestro, que no nos hablen con condescendencia. Y que, aunque sientan que están «atadxs» por el sistema (esto es incuestionable) tengan la valentía de ser honestxs con sus contradicciones y se comuniquen y nos traten como a personas.

Y terminamos con una opinión que tiene mucho que ver con el inicio de este apartado: Que piensen en el trato que ellos hubiesen querido tener y que nos traten así, con un trato humano.



03
**ENTORNO
VIRTUAL**

Las TRIC

¿Por qué TRIC y no TIC? Las redes sociales y las aplicaciones móviles se han instaurado, especialmente en la adolescencia, como espacios que ofrecen nuevas formas de lenguaje, de comunicación y de interacción. Pero, sobre todo, como espacios de Relación.

Las TRIC (tecnologías de la relación, la información y la comunicación) frente a las TIC (tecnologías de la información y de la comunicación) ponen el énfasis en el aspecto relacional y afectivo como principal uso de las tecnologías. Las TRIC configuran un nuevo espacio de socialización referencial de primer grado, en una etapa vital donde el estar en contacto continuo con tus amistades es de máxima importancia.

El uso de las aplicaciones móviles ha superado al de las redes sociales (como Facebook o Twitter). WhatsApp e Instagram son las aplicaciones más utilizadas actualmente por la juventud española.

El concepto de red social se ha ido resignificando a lo largo de los años. La definición original de los antropólogos Alfred R. Radcliffe-Brown y John Barnes hace referencia a una estructura formada por personas o entidades conectadas y unidas entre sí por algún tipo de relación o interés común. Ahora mismo, podríamos referirnos a las redes sociales como el enclave para la comunicación y las relaciones humanas. Las redes son los medios a través de los que interactuamos, socializamos sin fronteras, intimamos, hablamos, construimos nuestras identidades y subjetividades (individuales y grupales), recibimos información y formación. Las redes sociales también son lugares de discusión política, movilización social y desinformación, y hasta un espacio donde bailar salsa o recibir clases de yoga.

Debido a la neofobia (rechazo a lo nuevo) y la tecnofobia (aversión hacia las nuevas tecnologías), proponemos que dejemos de usar el término de «nuevas» tecnologías. Entre otras cosas, porque ya sabemos que lo «tecnológico» va muy rápido y lo «nuevo» quedó obsoleto ayer. Y porque, realmente, no son tan nuevas...





PUESTA A PUNTO

Algunos estudios muestran como el profesorado usa principalmente Facebook. Si preguntamos al alumnado sobre esta red social, seguramente nos dirá con mucha naturalidad algo del tipo «¡eso es de viejos...!»». Y si queremos comprender su mundo, tenemos que actualizarnos. Pero no te preocupes ni te agobies. Tienes la suerte de contar con personas especializadas en esa aplicación que está arrasando ahora mismo: tu alumnado.

Te proponemos que les pidas que te muestren en qué consiste Instagram (IG), cómo lo usan, que nuevas actualizaciones ha sacado la app... que te acerques a ellos con una actitud libre de adultismo y de tecnofobia y les trates en calidad de expertos y expertas de esa herramienta, puesto que, además, ¡lo son!

Aquí van algunas preguntas generadoras como acercamiento para el diálogo con el alumnado, con el fin de crear una dinámica comunicativa bidireccional que parta de la propia experiencia y vivencia emocional, para favorecer así un aprendizaje significativo:

→ ¿Cuál es la aplicación que más os gusta? ¿Alguien quiere poner en la pizarra digital su cuenta y me la enseña?

→ ¿Para qué sirve? Son muchísimos los usos: desde hacer directos, stories, encuestas, ver que está haciendo Rosalía, probar filtros o llegar a ser un espacio de apoyo y de refugio de sentimientos ambivalentes... Todo, además, de una forma multisensorial ya que se puede mezclar música, texto, imágenes y vídeos. Ahora mismo, la aplicación también te permite hasta subir vídeos de una hora, ya que tiene su propia plataforma de vídeos: IG TV. Será muy interesante que te cuenten qué les propicia a ellos/as. Muchos/as actualmente prefieren hablar a través de mensajes privados de IG que por WhatsApp, es su herramienta principal de construcción de identidad, de comunicación, de socialización, de observar la vida de sus referentes... E incluso de ligar.

→ ¿También sirve para ligar? Les puedes comentar algo tipo: «leí en una guía que IG es por dónde más ligan los jóvenes...». ¿La utilizáis para ligar? ¿Y cómo se hace?

→ ¿Cómo se puede saber quién ve tus publicaciones? ¿Tenéis la cuenta abierta o privada? ¿Por qué? ¿Alguna vez os ha escrito gente que no deseabais? ¿Qué se hace en estos casos? (profundizaremos en esto más adelante en el apartado de ciberviolencias).

→ ¿Utilizan el IG igual las chicas que los chicos? ¿Qué diferenciáis notáis? ¿Retocáis mucho una foto antes de subirla? ¿Qué representa una foto que publicáis en vuestro timeline?

Va a ser muy interesante el aspecto de género en el uso de IG y todo lo que te cuenten en torno a eso, así como poder comprender lo que representa para ellos una imagen y el valor que tiene. Más que llegar a grandes reflexiones, este ejercicio pretende más bien generar un diálogo bidireccional en el que sus voces importen y sus opiniones cuenten.

AHONDANDO EN LAS REDES SOCIALES Y EN LA CIBERSEGURIDAD

Ampliamos el ejercicio anterior con algunas preguntas generadoras para profundizar en los fines comerciales de las aplicaciones y en la ciberseguridad:

¿Quién está detrás de Instagram? ¿A quién pertenecen mis datos una vez que los he publicado? ¿Sabéis si existen fines comerciales? ¿Cuáles?

¿Cómo os protegéis de situaciones incómodas que os puedan pasar en IG? ¿Conocéis las opciones de bloquear o reportar en IG? ¿Las habéis utilizado alguna vez? ¿Sabíais que detrás de FB e IG hay un equipo que revisa estas denuncias 24/7 (24 horas al día, 7 días de la semana) en más de 50 idiomas, y eliminan todo lo que sea abusivo o intimidatorio? ¿Conocéis la opción de restringir? (restringir a una persona para que no pueda comentar tus publicaciones ni enviarte mensajes en IG Direct y la persona no recibe ninguna notificación de la restricción) ¿Y la de excluir o filtrar los comentarios que no queréis que aparezcan en vuestro timeline?

#FreeTheNipple

¿Conocéis el movimiento #FreeTheNipple? Instagram censura desde sus orígenes cualquier contenido que muestre el pezón femenino, aunque no sea una foto sexualizada. ¿Una foto artística de un pecho masculino al aire? ¡No hay problema! ¿De una mujer? La publicación se eliminaba casi al instante bajo el pretexto de que incumplía las políticas de la aplicación. Ha habido un fuerte movimiento «libera el pezón» en el que han participado muchas personas, entre otras, Melo Moreno, que nos lo cuenta aquí: [ENLACE QR](#)

ENLACE QR





NOS (IN)FORMAMOS

Puedes encontrar información sobre el buen uso de Instagram aquí: [ENLACE QR 1](#)

ENLACE QR 1



Os recomendamos también este sencillo y clarificador material sobre IG enfocado a la comunidad educativa. Al ser una aplicación con actualizaciones nuevas continuas, hay información que falta en el manual, pero nos acerca a esta app de forma sencilla y desde una mirada libre de tecnofobia. [ENLACE QR 2](#)

ENLACE QR 2



Las redes sociales (nos gusten más o menos) han llegado para quedarse. El nivel de alfabetización digital de la comunidad educativa y la actitud con la que nos acerquemos a «su mundo» va a ser clave en el acompañamiento de calidad. En general, la mirada que se ha tenido hacia las nuevas tecnologías ha sido una mirada pesimista y catastrófica, siendo uno de los ejes principales de las investigaciones sobre internet el estudio sobre los riesgos y problemas que acarrearán. Esta perspectiva cala en la sociedad (familias, personas adultas...), lo que hace que vivamos «este mundo» como algo inhóspito, lejano y fuera de nuestro alcance, percibiendo el mundo tecnológico como un espacio inseguro, incontrolable y lleno de agresiones. Esto provoca que los adolescentes vivan en soledad el manejo de lo tecnológico: teniendo que autogestionar la información que reciben y criticar lo que ven, dando lugar a la **orfandad digital**.

Más que colocarnos desde una mirada neofílica, en esta guía te propondremos posicionarte desde una mirada de «optimismo crítico no utópico». Donde tenemos en cuenta el origen de la industria informática (sistema capitalista y militarista), las dobles morales que se dan en sus políticas, las brechas digitales de género que se dan en el acceso a las tecnologías o el big data y el uso que se hacen de nuestros datos en la red. Por eso nos acercamos de una forma crítica, pero también optimista y viendo sus potencialidades. Considerando las TRIC como herramientas para trabajar los buenos tratos en el grupo y los (auto)cuidados. Y como herramientas para trabajar desde las 4 C: creatividad, comunicación, colaboración y pensamiento crítico.



MI HUELLA DIGITAL

Invita a les alumnes a que pongan en Google su nombre y apellidos entre comillas (por ejemplo: «Sandra García Heredia») y descubran qué dice Google de ellos. Es importante usar las comillas para que el buscador respete el orden de los términos de la búsqueda. Podéis reflexionar sobre si creen que todo lo que hay en la red puede ayudarnos o perjudicarnos y pensar sobre si, por ejemplo, creen que a la hora de buscar trabajo puede tener repercusiones negativas. Podéis navegar por internet y buscar noticias al respecto. O visualizar este vídeo que reflexiona de forma muy interesante sobre el tema: [ENLACE QR](#)

[ENLACE QR](#)



Es importante que sepamos que ante la pregunta "¿comparto o no comparto?", las personas expertas en ciberseguridad recomiendan lo siguiente: si crees que podría perjudicarte a la hora de conseguir trabajo, dañar una relación o darle un disgusto a alguna persona de tu entorno, mejor no compartir.



LA PRIMERA RED SOCIAL

La primera red social fue Classmates (1995) y tenía el objetivo de mantener el contacto con antiguos alumnos y alumnas. En 2002 toma el relevo Friendster para ser desbancada en 2003 por MySpace. En 2004 se crea Facebook, que se convierte en la principal red social a nivel mundial, generando ya en 2008 una macrocomunidad de 175 millones de usuarios/as.

[ENLACE QR](#)



¿Sabes por qué se creó Facebook? ¿Sabías que su creador, Mark Zuckerberg, se convirtió con 22 años en uno de los hombres más poderosos del planeta? Puedes ver un documental crítico sobre Facebook aquí: [ENLACE QR](#)

Los cerebros de los/as adolescentes han cambiado, la irrupción de las tecnologías nos obliga a acompañar al alumnado de una manera distinta, donde el foco sea guiar a cada persona en el descubrimiento de sus potencialidades, haciéndoles agentes activos/as en la adquisición de sus conocimientos. Tenemos todas las herramientas necesarias para producir una revolución en la manera de aprender, eliminando el modelo educativo obsoleto basado en la era industrial y centrándonos en las potencialidades de la era del conocimiento. Ya que como dice Rosa Liarte «la tecnología en manos de un profesor puede ser transformadora».



LAS TRIC EN LAS AULAS

¿Conoces a Rosa Liarte? Rosa Liarte (<https://rosaliarte.com/>) es profesora de historia y especialista en el uso de aplicaciones educativas. En su web encontraréis muchísimos recursos para adentraros en la introducción de apps educativas y metodologías innovadoras en el aula.

Puedes ver una conferencia de ella sobre innovación educativa en este [ENLACE QR](#)

Cristian Olivé (@xtianolive) es un profesor de lengua y literatura que está convencido de que no se puede seguir educando a los/as chicos/as del siglo XXI con técnicas del siglo XX y en aulas del siglo XIX. Es autor del libro Profes rebeldes. En sus redes puedes encontrar muchos recursos para aplicar nuevas y atractivas metodologías en el aula.

[ENLACE QR](#)



¿Y QUÉ PASA CON YOUTUBE? YOUTUBE COMO AGENTE Y MEDIO DE SOCIALIZACIÓN

El vídeo representa el 81 % del tráfico web. En 2005 se sube el primer vídeo a la plataforma YouTube. Actualmente, es el segundo motor de búsqueda más grande del mundo y el tercer sitio más visitado después de Google y Facebook. Cada minuto se suben 400 horas de video a YouTube. Consumimos más de mil millones de horas de vídeo al día en esta plataforma, más que los videos de Netflix y Facebook juntos. De media hay 1 000 000 000 de visualizaciones de vídeo a través de móviles por día y las búsquedas de vídeos de «cómo hacer algo» en YouTube crecen un 70 % año tras año. Así que podríamos hablar de youtupedia o la nueva forma de buscar información a través de vídeos.

En YouTube encontramos contenido muy diverso: vídeos tutoriales de cómo hacer (casi) de todo, videoclips, vídeos promocionales de marcas y a los/as youtubers (personas que suben vídeos sobre diversas temáticas).

Los youtubers pueden subir contenido sobre lo que hacen en su día a día (daily vloggers), pueden ser **gamers** (personas que se graban jugando a videojuegos mientras hablan a cámara), pueden hacer tutoriales de belleza, covers (realizar una versión propia de una canción famosa), unboxing (desempaquetar productos en directo), dar consejos de cocina (foodie vloggers) y un largo etcétera.

Les youtubers crean un auténtico fenómeno fan entre sus suscriptores. Además, los/as seguidores/as pueden dejar comentarios, mandar regalos a sus ídolos e interactuar con ellos a través de sus otras redes sociales (Twitter, Instagram...).

Según el número de seguidores/as que tenga un/a youtuber y de la interacción de estos/as, se puede recibir una compensación económica a través de los anuncios que ponen en los vídeos o de las marcas que patrocinan. De forma que muchos/as youtubers empezaron en esta plataforma como una afición que se ha convertido en la actualidad en su fuente de ingresos. El fenómeno youtuber es muy fuerte. Desde las aulas de primaria podemos encontrar a chicos/as que tienen claro lo que quieren ser de mayor: youtuber o influencer.

Los/as youtubers suben contenido muy diverso a la plataforma YouTube. Si analizamos a los/as más seguidos por la población española, podemos observar cómo, además de hablar sobre sus vidas, de videojuegos o de un peinado... en ocasiones lanzan mensajes estereotipados y cargados de violencias sexistas y lgbtqia+fóbicas.

En general, se suele dar una imagen de mujer o it girl muy preocupada siempre por su imagen, que gasta mucho dinero en productos de belleza y aporta tips o consejos sobre cómo poder estar más guapa. Los youtubers suelen ser valorados por los chistes que realizan. Muchas veces estos chistes van cargados de mensajes homófobos (odio o rechazo a personas homosexuales), lesbófobos (odio o rechazo a mujeres lesbianas), xenófobos (rechazo a personas extranjeras), misóginos (odio a mujeres), gordófobos (rechazo a personas obesas), etc. Es importante que podamos darnos cuenta de que los chistes que fomentan opresiones son agresiones, lo que repercute negativamente en nuestra sociedad.

Pero YouTube también puede ser un portal de difusión de valores como el respeto, la empatía, la equidad, los buenos tratos, el valor de la diversidad... Evidenciando cada vez más que otros modelos de ser influencer son posibles y que YouTube en los últimos años es también un espacio de disidencia.



COMPARTIENDO TRUQUILLOS

Si te pasa como a una profesora que me dijo en una formación «quiero estar al día, pero me da pereza ponerme a escuchar la emisora de radio que escuchan mis alumnos...» o no tienes tiempo o ganas de ponerte a pasar horas y horas en YouTube, aquí tienes un truco. Métete en YouTube y pincha en el símbolo de la llama de fuego. Te llevará a las tendencias, los vídeos más vistos en España. Una vez aquí podrás seleccionar si quieres ver las tendencias en música, videojuegos, noticias o películas. Por supuesto que, como decíamos en el capítulo 2, cada persona joven es diferente, pero nos puede dar una idea clara de lo más visto y seguido en nuestro país.

YOUTUBE CON GAFAS LILAS

Podéis utilizar la primera parte del vídeo de Melo Moreno en el que reacciona al YouTube Rewind Hispano 2019 y reflexionar desde una perspectiva de género que sucede en la escena hispana y qué tiene que ver con el sistema patriarcal: [ENLACE QR 1](#)

También podemos pedirle que nos muestren algunos vídeos de sus youtubers preferidos y acompañarles de forma respetuosa a que analicen si su contenido ataca a personas con menos privilegios. Cuidado con cuestionar a sus referentes o demonizar su mundo: podemos reflexionar sobre el contenido que compartan, pero con atención de no atacar a sus ídolos/as. Recuerda lo que simbolizaban tus referentes con 15 años y qué hubiera pasado si hubieras sentido que algún profesor/a les atacaba.

Si prefieres hacerlo con la música, podéis analizar el videoclip más visto de la historia de YouTube, Despacito: [ENLACE QR 2](#). Podéis fijaros en la letra, por un lado, y ver si tiene que ver con la llamada cultura de la violación y también observar, sin escuchar la letra, qué nos cuentan los cuerpos «masculinos» y «femeninos», los tipos de planos que utilizan y reflexionar sobre la objetualización de la protagonista.

Es muy importante que en este ejercicio no os quedéis con un mensaje «pesimista» o «derrotista» de lo que hay en la red, sino que terminéis buscando videoclips o youtubers que sean referentes positivos. En esta lista de reproducción podrás encontrar un listado de vídeos seleccionados: [ENLACE QR 3](#)



[ENLACE QR 1](#)



[ENLACE QR 2](#)



[ENLACE QR 3](#)



BULOS, RUMORES Y DESINFORMACIÓN

La red está llena de información. Todas las personas, de alguna forma, estamos «sobreinformadas» y seguramente una de las mejores cosas que podemos hacer sea proporcionar herramientas al alumnado para que tengan una mirada crítica hacia toda esta información, propiciar recursos en los que puedan conseguirla y páginas en las que puedan comprobar si una noticia es real o no.

Personas expertas en medios de comunicación nos cuentan cómo en 2021 más de la mitad de la información que va a llegar por fuentes «fiables» como la radio, la televisión o el periódico, va a ser desinformación, no va a ser certera.



¿DÓNDE ACUDIR?

Pregunta a tu alumnado dónde suelen buscar información cuando tienen dudas, por ejemplo, sobre sexualidad o vínculos afectivos. Podéis realizar un cribado de qué fuentes son más o menos fiables o podéis reflexionar sobre qué intereses económicos hay detrás de muchas páginas que salen en Google asociadas a la salud, y cómo puede afectar el que me salgan páginas de este tipo cuando estoy especialmente vulnerable con este tema.

Es muy importante que compartáis los recursos positivos que tienen. En la actualidad hay muchos lugares de información y atención a las sexualidades y vinculación amorosa. Siempre recomendamos el WhatsApp anónimo, gratuito y confidencial del Centro Joven de Atención a las Sexualidades de Barcelona: 687 74 86 40 (@centre-jove_cjas). Buscad en vuestra zona geográfica cercana qué recursos hay de calidad tanto presencial como en línea y ponerlos en común.

La red está llena de bulos, de los cuales ni siquiera nos damos cuenta. Estos bulos juegan mucho con las emociones, de forma que ponen titulares que provoquen rabia, rechazo o sensación de sorpresa (porque, por ejemplo, reenviando un mensaje te puede tocar un viaje en barco), y desde la sensación de intimidad que puede propiciar el estar en tu sofá con tu smartphone puedes tuitear o compartir rápidamente algo que ni siquiera es real. Es importante que recordemos la recomendación de que «si tienes dudas sobre si compartir o no, o si es veraz o no, mejor no compartir», así como buscar páginas dónde pones la noticia y te dicen si se trata de un bulo (como [ENLACE QR 1](#) o sus cuentas de IG @maldita.es y @malditobulo). El pensamiento crítico suele ser el mejor sistema para analizar los diversos mensajes. Así como pararte algunos segundos y tener en cuenta estas reglas básicas: «si algo es demasiado bueno para ser verdad es que probablemente no lo sea», «los milagros no existen» y, sobre todo, la pregunta de «¿quién se beneficia de que esta información corra rápido?». Puedes preguntar al alumnado si han recibido bulos, de qué tipo y qué beneficios creen que había detrás de esos bulos.

[ENLACE QR 1](#)



[ENLACE QR 2](#)



Los rumores muchas veces son generalizaciones que se asignan a un colectivo de personas con el objetivo de desacreditarlas, provocando situaciones de discriminación social que afectan negativamente a la convivencia y, por tanto, al conjunto de la sociedad. En la página «Stop rumores» de Andalucía Acoge [ENLACE QR 2](#) podrás encontrar muchísima información y recursos para ser agentes antirrumores. También puedes pasarte por la web de la red antirrumores de Andalucía [ENLACE QR 3](#) y por el canal YouTube «Stop rumores», en el que encontrarás muchos vídeos educativos: [ENLACE QR 4](#).

[ENLACE QR 3](#)



[ENLACE QR 4](#)



LAS TRIC EN LAS AULAS

Sería muy interesante animar al alumnado a que sean agentes antirrumores. Podemos poner este vídeo en clase ([ENLACE QR](#)) y buscar herramientas que aparecen en las webs citadas sobre cómo desmontar rumores.

También podéis preguntarles sobre instagramers que conozcan que trabajen en contra del racismo y la xenofobia. Algunos ejemplos son: la periodista Lucía-Asué Mbomio (@luciambomio, en sus stories encontraréis información muy interesante), la escritora Desirée Bela-Lobedde (@desireebela), el rapero Chojin (@el_chojin_oficial), la página de @afrofeminas, el colectivo de asiáticas descendientes @catarsiabcn, la rapera @itsmissraisa, la youtuber @ramiaschannel, la ciberactivista @safiya.kerchaoui, el músico @putochinomaricon o la página de SOS Racismo Madrid (@sosracismad).

[ENLACE QR](#)

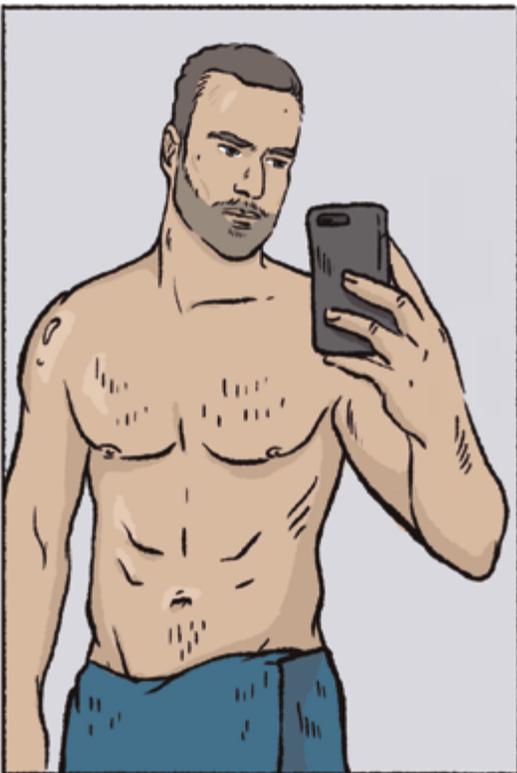


POSTUREO

Según la escritora Remedios Zafra, atendemos a una violencia simbólica digital que utiliza como método coercitivo la imagen, siendo el mundo virtual una estructura visual de la imagen deseada que queremos mostrar. Una imagen o máscara diseñada según la mirada ajena, que responde a un proyecto de autoimagen deseada marcado por los estereotipos de género socialmente estipulados.

Así, seguramente, si preguntamos a los jóvenes cómo hacen «postureo» los chicos y las chicas, nos hablen de algunas diferencias. Si queremos reflexionar con ellos/as sobre este tema es vital que nos liberemos de ciertos prejuicios. Porque todas las personas «postureamos», todas.

Ya sabemos que el espacio online es igual al offline. Para muchas personas, el smartphone es como una prolongación corporal, siendo el espacio virtual una extensión de nuestras capacidades de comunicación. Lo que sentimos al relacionarnos por el espacio online es totalmente real, aunque con otros matices y significados. Por eso es muy importante que no hablemos de la vida online y offline como si una fuera más legítima que la otra.



La colectiva feminista Luchadoras habla del mundo **onlife** para referirse a las relaciones que establecemos con las tecnologías.

Además, como comentan en la guía de nuevos espacios de seducción que encontrarás en la bibliografía, «separar nuestra vida real de la virtual conlleva caer en cierta "des-responsabilización"» de lo que ocurre en estas aplicaciones, puesto que las consideramos como un espacio abstracto e intangible en el que las normas sociales son más fluidas, permisibles e incluso inexistentes. Este es un aspecto fundamental, porque la falta de la responsabilidad de uso puede derivar en que se ejerzan formas de violencia, conscientes e inconscientes, sobre otras/os usuarios/as e incluso llevar a cabo prácticas que en nuestra vida cotidiana nos son impensables».



STOP NORMALIZACIÓN CIBERVIOLENCIAS

Visionamos el siguiente [ENLACE QR](#) en el que actores y actrices dicen por la calle insultos leídos por la red a personas concretas. Es decir, reproducen de forma offline ciertas ciberviolencias que se realizan online.

Preguntas que fomentan la reflexión: ¿diríamos por la calle algunos de los comentarios que leemos o nos atrevemos a escribir por la red? ¿Por qué? ¿Protegemos a alguien que por la calle está sufriendo agresiones? ¿Y por la red?

Reflexionar sobre la falsa sensación de anonimato e intimidad que propician las redes y sobre cómo apoyarse por las redes cuando, por ejemplo, vemos comentarios ofensivos a alguien.

ENLACE QR



Si recuerdas el ejercicio de tu yo adolescente y te pones a recordar cómo te preparabas para ir a ese sitio de moda los fines de semana, seguramente recordarás que no dejabas nada al azar y que elegías con ahínco esa camiseta o ese peinado. El sitio de moda ahora es IG, así que tenemos que ser consecuentes. Porque, además, por otro lado, estamos en la era de la «**happycracia**» o «Mr. Wonderful», y no podemos exigir a los adolescentes que no engañen cuando socialmente está aceptado y valorado el "todo está bien" y hay una incapacidad generalizada con conectar, lidiar y mostrar ciertas emociones. No podemos decirles que es «guay» que muestren sus vulnerabilidades en las redes porque para nosotros seguramente no era «guay» hacerlo con 15 años (quizá tampoco ahora). Con 15 años, entre otras cosas, quieres sentir que eres deseable socialmente y buscas la aceptación e identificación del grupo. Pero quizá si podemos acompañarles a profundizar en las repercusiones de cierto «postureo» y proponerles referentes que hablen de sus vulnerabilidades.



HABLEMOS DE POSTUREO

La juventud es consciente de que en IG se realiza postureo, pero ¿sabemos cómo nos influye? Podemos empezar preguntando qué consideran que es el postureo y poniendo algunos ejemplos. Aquí te dejo una propuesta en formato de vídeo que puede ayudar a reflexionar, pero en la red puedes encontrar muchísimos ejemplos.

Los estudios muestran cómo el exponernos a imágenes retocadas con photoshop (en las revistas, IG...) con cuerpos inalcanzables afecta a nuestro psiquismo sin darnos cuenta, ya que nuestro inconsciente puede capturar muchos detalles sin ser conscientes de ellos. Estos estudios muestran una correlación entre la cantidad de imágenes de cuerpos estereotipados e inalcanzables que vemos con la autoestima. De forma que a cuántas más imágenes nos exponemos, menor autoestima tenemos. ¿Alguna vez te has parado a reflexionar sobre ello? Hay personas que recomiendan hacer una «dieta» de estos perfiles. Proponen dejar de exponerte por un tiempo a estas cuentas con estas imágenes que calan en nuestro inconsciente negativamente, así como seguir cuentas más reales que nos hagan sentir más a gusto con nosotres.

ENLACE QR



En IG todo transcurre con mucha velocidad, delante de nosotres pasan cientos de imágenes y vídeos estereotipados y sexistas al día. Muchas de estas imágenes están digitalizadas, retocadas y photoshopedas. El exponernos a cánones de belleza inalcanzables influye sin que nos demos cuenta en nuestro psiquismo, creando unos imaginarios de «ideal de belleza» totalmente inalcanzables. Este «yo corporal ideal-antinatural», al compararlo con nuestro «yo corporal real», va a provocar una gran distancia (ya que el modelo es cada vez más antinatural) lo que va a crear complejos. Este no encajar con la «supuesta norma» provocará un gran malestar y en muchas ocasiones se buscará compensar estos complejos comprando productos o gastando dinero que hagan que tengamos «mejor cuerpo», «un pelo más parecido al de x instagramers...». El mercado hace unos años introdujo esta «presión estética» también para los chicos. Nació el concepto metrosexual, que ha ido evolucionando de algo que en principio era considerado peyorativo a normalizarlo, porque ya sabemos que el capitalismo manda.

Es importante recordar que, aunque la presión estética existe para todes, siempre en nuestro sistema patriarcal las personas socializadas como mujeres van a tener más presión, por eso la frase «capitalismo y patriarcado van de la mano».

Naomi Wolf reflexionó sobre la siguiente idea: si el día de mañana todas las mujeres del mundo nos levantáramos queriéndonos y aceptándonos, ¿cuántas empresas quebrarían?

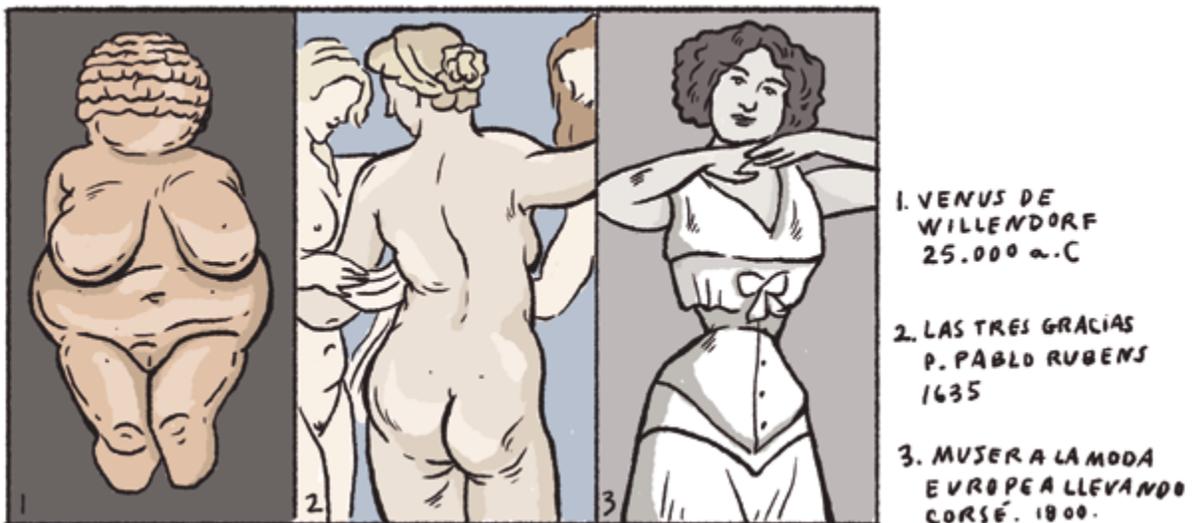
#POSTUREO EN INSTAGRAM

Podéis elegir a 4 chicos y chicas instagramers y analizar cómo lo usan. Qué tipos de fotos, de planos, colores, decoración, poses... Y qué modelos de «masculinidad» y «feminidad» proponen. ¿Creéis que esos cuerpos son reales? ¿Creéis que hay retoques en las imágenes? ¿Siempre los ideales de belleza han sido así? (podéis buscar en la red y comparar ideales de belleza de las décadas de 1970, 1990, 2000, 2020...). ¿Por qué creéis que se normalizan como «ideales» cuerpos cada vez más antinaturales? ¿Creéis que hay algún interés económico? ¿Cómo puede afectar este consumo continuo de imágenes? ¿Creéis que puede tener que ver con los TCA (trastornos de la conducta alimentaria)? ¿Habéis escuchado hablar sobre la gordofobia? ¿Conocéis a instagramers que hablen de ello o visibilicen cuerpos reales?

Podéis incluso parodiar algunas de estas fotos «irreales» desde el humor siguiendo el trabajo de la actriz Celeste Barber @celestebarber ([ENLACE QR](#)) y postearlas en vuestras redes con alguna etiqueta que consensuéis tipo #reallife.

Sería interesante terminar este apartado desde lo positivo, compartiendo en el grupo estrategias que tienen para aprender a quererse y valorarse en un sistema que quiere conseguir lo contrario para que consumamos. Este ejercicio es muy interesante y necesario. Por un lado, se dan cuenta de que el malestar por el físico es compartido y tiene un origen social y sexista; por otro lado, se comparten herramientas y referentes que propicien cuerpos reales y fomenten la aceptación.

[ENLACE QR](#)





QUERIDA YO:

El espacio periodístico Verne ha sacado una sección de vídeos titulados «Querida yo» en los que varias mujeres cómicas, deportistas, creadoras de contenido, etc., se envían una carta a sí mismas para reflexionar sobre cómo han cambiado y crecido. Podéis encontrar vídeos de Nekane Cuéllar (@curvybuena), de la activista antirracista Desirée Bela-Loebbede, de la jugadora de la selección española de rugby Lourdes Alameda, de la comunicadora audiovisual especialista en videojuegos Marina Amores (Blissy) y de las cómicas Elsa Ruiz y Victoria Martín. Puedes encontrar estos vídeos aquí: [ENLACE QR](#)

Según la edad de tu alumnado podéis escribir una carta escrita o en formato vídeo a vuestro «yo del pasado» o a vuestro «yo del futuro». Es muy potente que les animemos a que puedan visualizarse en un futuro como personas independientes y con un autoconcepto fuerte. Creer que eso pueda existir será seguramente el primer paso para avanzar hacia ello.

[ENLACE QR](#)



Hemos hablado de lo extendido del uso del postureo, pero también queda claro que cada vez buscamos más la autenticidad y la normalización de la expresión de las propias vulnerabilidades y «fangos». Creo que es muy interesante, para terminar este apartado, que busquemos a esos artistas, instagramers, youtubers... que además de colgar momentos de «éxito» también hablan de momentos más oscuros que forman parte de la existencia. Y reflexionar sobre ello con nuestro alumnado. Así como sobre la importancia de pedir ayuda y no tener por qué poder con todo solos como nos hace creer el capitalismo e individualismo.

Te proponemos que le preguntes al alumnado a quién sigue que haya mostrado sus vulnerabilidades en la red. Que les preguntéis si ellos lo hacen (quizá en el apartado de mejores amigos de IG), y si no lo hacen virtualmente, si lo hacen con algún familiar, amigo o profe. Y hacer hincapié en que los apoyos, así como hacer cosas que nos hacen sentir bien y nos dan sentido, son claves para el desarrollo integral.



#SOMOSVULNERABLES

¿A quién conocéis que muestre su vulnerabilidad en redes? ¿Lo hacéis también? ¿Qué youtubers o instagramers os han ayudado con su contenido a sentirnos que no estáis solos? ¿Cómo os apoyáis por las redes sociales cuando lo necesitáis?

Varios artistas han hablado abiertamente de sus vulnerabilidades y de la necesidad de apoyo psicológico, como los/as artistas Lele Pons, JBalvin, Anier o Billie Eilish, así como muchos youtubers como Ter.

También encontramos proyectos como @en_el_fango de la psicóloga @therapyweb que visibiliza los malestares emocionales de las personas que le contactan.

Al igual que en la vida offline, en el entorno virtual también encontramos **brechas digitales de género** que hacen referencia al acceso, el uso y los comportamientos desiguales que se realizan en el mundo online reproduciendo modelos sexistas y **lgtbqiafóbicos**. La primera brecha digital sería transnacional y hace referencia al propio acceso a los recursos necesarios para navegar por el entorno virtual y la **feminización de la pobreza**. Hay países que, por ejemplo, carecen de infraestructura necesaria o está reservada a clases con más recursos. La segunda brecha digital de género hablaría de la desigualdad entre mujeres y hombres respecto a las habilidades y capacidades en el uso experto de las tecnologías. La tercera brecha digital de género nos mostraría las distintas formas de utilización de las TRIC según los sexos.



¿POR QUÉ NO CONOCEMOS CASI A MUJERES EN LA TECNOLOGÍA?

Podéis hacer un listado junto a los/as jóvenes de mujeres que conozcáis asociadas a la tecnología y ampliar o preguntar si conocen a la precursora del wifi, las que crearon el software de la primera computadora, la matemática que calculó la órbita para poner a la primera persona en el espacio o el nombre de la española que creó el primer libro electrónico de la historia... Se puede crear un espacio de reflexión de por qué no conocemos a mujeres en el mundo de la tecnología a pesar de que las ha habido siempre, e invitar al alumnado a que investiguen y hagan una exposición sobre alguna de ellas. Como recursos de apoyo te proponemos los siguientes:

En esta lista de reproducción ([ENLACE QR1](#)) encontrarás vídeos breves de mujeres asociadas a las TRIC.

[ENLACE QR1](#)



La ilustradora y creadora de cómics @modernadepueblo tiene en el siguiente enlace una serie de viñetas que nos invita a reflexionar sobre la segunda brecha digital de género. A través de diferentes ilustraciones responde a la siguiente pregunta: ¿Por qué hay pocas mujeres en la tecnología? ([ENLACE QR2](#))

[ENLACE QR2](#)



Si preferís optar por una sesión de cine, te recomendamos que proyectéis en la clase la película "Figuras ocultas".



EL ICEBERG DIGITAL MACHISTA

En la investigación "El iceberg digital machista: análisis, prevención e intervención de las realidades machistas digitales que se reproduce en la natividad de la CAE", Estibaliz Linares profundiza sobre las tres brechas digitales de género, el ciberfeminismo y su recorrido histórico, los sistemas de género y la natividad digital, realizando también un estudio y una propuesta de intervención para secundaria.

[ENLACE QR](#)



Podéis acceder a este documento tan interesante en el [CÓDIGO QR](#).

04 CIBERVIOLENCIAS

Vídeo asociado a este capítulo



La Ley 7/2018, de 30 de julio, de Medidas de Prevención y Protección Integral Contra la Violencia de Género de Andalucía, define así la ciberviolencia: «La ciberviolencia contra las mujeres es aquella violencia de género en la que se utilizan las redes sociales y las tecnologías de la información como medio para ejercer daño o dominio, entre las que figuran el ciberacoso, ciberamenazas, ciberdifamación, **pornografía no consentida**, los insultos y el acoso por motivos de género, la extorsión sexual, la difusión de imágenes de la víctima y las amenazas de violación y de muerte».

Se trataría del traslado de las violencias de género a la realidad online, donde se «digitalizan» las situaciones violentas, intimidatorias y los mecanismos de control.

Las violencias de género se van adaptando a los nuevos escenarios de socialización, y encuentran, en el escenario virtual un lugar donde ejercer estas agresiones, con la falsa sensación añadida de impunidad, anonimato y fácil accesibilidad que aparentemente proporciona el entorno virtual a los agresores. El entorno virtual también tiene otras características como la inmediatez, la permanencia y la exposición. Es importante que sepamos que no son nuevas violencias, sino las violencias presentes en nuestra sociedad heteropatriarcal adaptadas al entorno virtual.

Como especificaremos en el capítulo sobre el sexting, es importante que frente a las violencias tengamos clara la importancia de apoyar a la víctima, de condenar a la persona que agrede y de que todos/as somos cómplices en el entorno online u offline de lo que está sucediendo. Al igual que si ves que pegan a alguien por la calle te pararías a apoyarle o harías algo, es importante que lo hagamos también por redes. Ya que, como ya hemos comentado, no existen fronteras entre la vida online y la vida offline. Así, como ciudadanos y ciudadanas, tenemos claro que todas las personas tenemos responsabilidades en las ciberviolencias que ocurren.

Como comenta la psicóloga Ianire Estebáñez, no podemos olvidar que la prevención de la violencia en las redes pasa por diseñar estrategias para enseñar a chicas y chicos a relacionarse sin violencia y a tener mayor conciencia de las repercusiones de lo que dicen de las demás personas.



VISIBILIZANDO LAS CIBERVIOLENCIAS

Podéis poner el vídeo del programa ([ENLACE QR](#)) y preguntar al alumnado si alguna vez han vivido alguna de estas violencias.

Es muy curioso porque, en general (y sobre todo las chicas), tenemos muy normalizada la violencia en redes, lo que ahonda aún más en la brecha de la violencia de género. Es como si por ser chicas y estar expuestas en redes tuviéramos que aceptar y normalizar que nos pasen cosas como que se nos cosifique todo el tiempo, recibir fotos de genitales o muchos mensajes de desconocidos no deseados, como muestran los estudios. Es muy importante que podamos identificar y poner nombre a estas violencias, así como propiciar recursos a los que poder recurrir.

Te sugerimos algunas preguntas generadoras:

→ ¿Alguna vez has sentido incomodidad con algo que viste o viviste en la red?

→ ¿Alguna vez te has sentido intimidado/a? ¿Habéis recibido mensajes que no deseabais de desconocidos? ¿Sabíais que muchas de esas violencias son violencia de género, aunque ocurra en la red?

→ ¿Qué harías si vieras que alguien sufre acoso en las redes? ¿Conoces las herramientas para reportar y el filtro de comentarios ofensivos de IG? ¿Y la opción de restringir a otra persona en IG sin que se dé cuenta?

Podéis terminar el ejercicio poniendo en común las estrategias que tienen para el buen uso de las redes sociales. Si necesitas apoyo sobre el tema, lo encontrarás en el capítulo 3 de la guía.

[ENLACE QR](#)





¿Y YO, CÓMO ME POSICIONO FRENTE A LAS VIOLENCIAS?

Las batallas de gallos (competición entre dos personas que improvisan rapeando) están muy de moda. La cultura hip hop es un espacio en el que las violencias sexistas y lgtb-qüafóbicas están muy normalizadas. En los últimos años, se han visibilizado mujeres como Anier, Sara Socas, PtaZeta o Erika Dos Santos. En una batalla en México, Sara responde a los comentarios misóginos de su oponente y termina apelando al público haciéndoles conscientes de su responsabilidad y preguntando qué pasaría si no aplaudieran esos comentarios cargados de violencias. Es interesante que este vídeo sirva para reflexionar como en la vida online u offline (que es lo mismo), si alguien hace un comentario xenó-fobo, racista, tránsfobo... y nadie se ríe, seguramente no lo vuelva a hacer. Podéis ver el vídeo aquí: [ENLACE QR](#).

ENLACE QR



En el marco legal del Estado español, actualmente la violencia de género está asociada a la violencia ejercida dentro la pareja o expareja heterosexual. El Gobierno andaluz dio un paso más de la ley orgánica estatal de 2004 contra la violencia de género y amplió este concepto, adaptándose al Convenio de Estambul. Así, respecto a la identificación de los actos con los que se ejerce la violencia, no solo se circunscribe a la que se produce en el ámbito de la pareja o expareja, con independencia de que exista o no convivencia entre ellos, sino que también se hace extensiva a los siguientes: el feminicidio, las agresiones y abusos sexuales, el acoso sexual, el acoso por razón de sexo, la violencia contra los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres, la trata de mujeres y niñas, la explotación sexual, la mutilación genital femenina, el matrimonio precoz o forzado, las violencias originadas por la aplicación de tradiciones culturales, la violencia derivada de conflictos armados, la ciberviolencia o cualquier otra forma de violencia que lesione la dignidad, la integridad o la libertad de las víctimas, en los términos a los que se refiere el mencionado artículo.

Recogiendo la propuesta de la docente Estibaliz Linares, actualmente utilizaríamos el concepto de ciberacoso sexual y/o sexista. A lo largo de su investigación, va evolucionando en el concepto de ciberviolencia de género hasta ampliarlo a ciberviolencias machistas. En este concepto más plural pondríamos atención a las violencias que se interseccionan por cuestión de etnia, orientación, clase, diversidad funcional, expresión de género, cuerpos disidentes, etc. Tanto Estibaliz como Ianire proponen también eliminar los anglicismos para hablar de ciberviolencias (**grooming, fat-shaming, doxing, slut-shaming, cyberbullying, hater...**). Por varios motivos: por un lado, porque en nuestro diccionario tenemos

palabras suficientes para denominar estas violencias; y porque el hacerlo en inglés parece que quita peso o lo endulza de alguna forma. Cuando, en realidad, estamos hablando de pederastia, de odiar o de acosar.

Por mi experiencia en las aulas y en el trabajo con familias, ni la comunidad educativa ni el alumnado conoce estas palabras y, a veces, el desconocimiento de estos términos provoca cierta inquietud en las familias. O incluso desde algunas fuentes parece que se utiliza para provocar aún más miedo y alarma social hacia lo digital.

En el glosario te dejamos la definición de algunos de estos anglicismos. En esta reapropiación de nuestros propios conceptos, sería interesante que conociéramos algunos términos:

El cibercontrol hacia las chicas sería el control constante de la persona con la que se tiene un vínculo afectivo y/o sexual a través de los móviles (pedir foto de con quién estás, mandar la ubicación, apps de geolocalizadores, controlar cómo usa sus redes sociales, pedir comprobantes de lo que le dices es verdad...). Hablaremos más adelante de cómo trabajarlo.

El ciberacoso consiste en realizar de forma reiterada a través de soportes digitales agresiones con mensajes de texto o voz, imágenes fijas o grabadas u otras formas, con la finalidad de socavar la autoestima, la dignidad personal y dañar el estatus social de la persona, provocando daños psicológicos, estrés emocional y/o rechazo social.

El ciberacoso sexual sería una forma de acoso que busca crear dentro de la red un espacio intimidatorio y de carácter sexual. Mediante el envío de mensajes o fotos de contenido sexual no deseados, la petición de fotografías sexuales o **nudes**, o difusión de contenido sexualizado suyo sin consentimiento. Profundizaremos sobre esto en el capítulo siete.

Cibermisoginia: violencia digital que revela formas de odio hacia las mujeres o sujetos feminizados. Se puede observar, por ejemplo, en algunos comentarios cuando la que está opinando o realizando un vídeo es una mujer, o el trato sexista que reciben muchas gamers.



MACHISMO Y RACISMO EN EL MUNDO ONLIFE

Alerta Machirulos es un perfil de IG que visibiliza, a través de pantallazos de conversaciones en aplicaciones de citas, el machismo y el racismo que existe en nuestra sociedad a la hora de ligar. En este artículo, Maite, la autora, nos habla de la fetichización, de la hipersexualización y de cómo este espacio ha servido para que otras personas no se sintieran solas frente a estas agresiones [\(ENLACE QR 1\)](#).

[ENLACE QR 1](#)



[ENLACE QR 2](#)



En el canal Psico Woman entrevistamos a Miss Karen: reflexionamos en un formato atractivo y enfocado a la generación Z sobre todo el racismo y machismo que sigue existiendo. Puedes verlo en el [ENLACE QR 2](#).

VIDEOJUEGOS CON GAFAS LILAS

Los videojuegos se convierten en un elemento clave de interacción entre las brechas digitales de género. Muchos de los primeros acercamientos al mundo tecnológico se hacen a través de videojuegos, y, según su vinculación más o menos positiva con estos, se seguirán acercando al mundo cibernético. Y en el mundo de los videojuegos existe una gran brecha de género. Podéis preguntar en la clase a cuántas chicas y cuántos chicos les gustan los videojuegos y reflexionar sobre por qué creen que hay muchos más chicos en el mundo gamer.

A continuación, se puede buscar la reflexión y el debate grupal a través de las siguientes preguntas generadoras: ¿está el mundo de los videojuegos exento de sexismo? ¿Creéis que existen videojuegos para chicos y para chicas? ¿Conocéis el término **pink games**? ¿Creéis que las gamers chicas reciben más violencias que los gamers chicos? Podéis elegir un videojuego y analizar los arquetipos de hombres y mujeres que representan, atendiendo a la hipersexualización y cosificación de algunos de los personajes femeninos y a la presentación de masculinidad hegemónica de algunos de ellos. Podéis analizar también el alto contenido racista predominante.

Os dejamos recursos que seguro que resultan muy interesantes y pueden acompañar y complementar el debate:

[ENLACE QR 1](#)



1. En este vídeo de la sección «Querida yo...» de Verne podéis escuchar el relato tan interesante de la experta en videojuegos Marina Amores @igblissy. Le dedica una carta

a su yo adolescente en la que habla de cómo ha pasado de ser la friki incomprendida a dedicarse a su pasión.

2. Marina ha creado la serie de documentales «Nerfeadas», con referentes españolas en la industria de los videojuegos, donde los analizan con gafas lilas. ¡Ya veréis que interesante!

[ENLACE QR 2](#)



3. A-FREGAR es un proyecto de una gamer española que recoge el sexismo aplastante que existe en los videojuegos. Encontrarás mucha información y recursos para el alumnado en el siguiente enlace: ENLACE QR 3.

[ENLACE QR 3](#)



4. También se han realizado experimentos de chicos jugando con nick name de chicas durante una semana, y han recogido y realizado pantallazos de todas las violencias que han recibido.

[ENLACE QR 4](#)



5. En esta lista de reproducción encontraréis a la activista Anita Sarkeesian, que en la serie de capítulos «Tropes vs. Women» de YouTube analiza el carácter machista, cosificador y sexual que los videojuegos tienen respecto a las mujeres.

[ENLACE QR 5](#)



¿SABÍAS QUE...?

El hecho de que la mayor parte de la violencia en internet se cebe contra las mujeres causa un efecto llamado «chilling effect» (Nachawati, 2019), que consiste básicamente en la disuasión. Las mujeres activistas, comunicadoras y periodistas ligadas a la defensa de los derechos humanos, y más concretamente a los de la mujer, se ven obligadas a la autocensura y se trasladan a un segundo plano como consecuencia del miedo que genera su exposición mediática en las redes y las violencias que ello les acarrea.



Puedes ver el vídeo en el que explica esto y mucho más Leila Nachawati de APC, en la serie de vídeos de ciberviolencias de @pikaramagazine News. [ENLACE QR 1](#).

[ENLACE QR1](#)



En el siguiente post encontrarás diferentes vídeos y artículos sobre violencias de género en línea ([ENLACE QR 2](#)) con testimonios en primera mano de Míriam Hatibi, Ana Burgos o Silvia Agüero.

[ENLACE QR2](#)



LAS REDES COMO ESPACIO DE APOYO

Existe una creencia adultista bastante generalizada de que la generación Z hace un mal uso de las TRIC. Casi todas las personas hemos podido tenerla. Pero en los talleres que realizamos en las aulas, la experiencia nos demuestra cómo muchas de las claves de cómo hacer un buen uso de las redes las podemos aprender de la **natividad digital**.

Hicimos un experimento y salimos a la calle, cámara en mano, a preguntarles directamente a ellos y ellas. Esto es lo que sucedió: [ENLACE QR](#)

Como muestra el vídeo, las TRIC también son espacios de apoyo, de cuidado mutuo, de activismo y lugares dónde se da la autodefensa colectiva. Es importante que podamos conectar con lo que le aporta al alumnado, así como poner en común modelos beneficiosos. En los capítulos 3 y 7 te nombramos muchos referentes positivos y estrategias de autodefensa colectiva en redes.

Aquí te dejamos algunas preguntas generadoras para reflexionar con el grupo al respecto: ¿qué aspectos positivos os aportan las redes sociales? ¿Sientes que te pueden ayudar? ¿De qué manera? ¿Qué referentes positivos conoces? Podéis pedirles que enseñen un vídeo o un post a la clase de sus referentes y que hagan un listado compartiéndolos con la clase.

[ENLACE QR](#)



YOUTUBERS X LA IGUALDAD

Youtubers x la Igualdad es un programa que ha puesto en marcha la Diputación de Granada desde 2016, en el que se acompaña a grupos de jóvenes que quieren ser youtubers para darles claves para que creen contenido libre de estereotipos y violencias y que fomenten los buenos tratos. Desde entonces, se ha ido extendiendo por muchas localidades.

[ENLACE QR](#)



Puedes conocer el programa aquí y, quien sabe, animaros a crear vuestro propio espacio de creación de contenido a favor de la equidad.

05 CÓMO SABER SI SUFRES MALTRATO

El vídeo de este capítulo pretende dar respuesta a una pregunta que es muy repetida entre las alumnas: ¿cómo puedo saber si sufro maltrato? Y esta va a ser una de las claves a tener en cuenta en la violencia de género de parejas jóvenes: poder detectar lo antes posible indicadores de que están sufriendo maltrato antes de que la espiral de la violencia de género se instaure y el maltrato vaya subiendo de «peldaño».

Vídeo asociado a este capítulo



La teoría del ciclo de la violencia de género (Leonor Walker, 1979) hace referencia al mecanismo que comparten este tipo de violencias y que ayuda a entender la espiral en la que se sienten envueltas las víctimas y supervivientes. Según este ciclo, existen patrones similares en los procesos de maltrato, en los que, de manera cíclica, la relación pasa repetidamente por las siguientes etapas:

1. Acumulación de la tensión o fase de gestación de la dependencia

Desde el inicio de la relación existe una acumulación de la tensión debido a que la mujer no se ajusta a las expectativas sexistas que de forma explícita el agresor tiene sobre ella y sobre la relación, y se disgusta por todo aquello que en la relación no es como él considera que debería ser. Se van acumulando los conflictos y los cambios repentinos de ánimo por parte del agresor, que la mujer no acierta a comprender y que suele justificar, ya que no es consciente del proceso de violencia en el que se encuentra involucrada. De esta forma, la víctima siempre intenta calmar a su pareja, complacerla y no realizar aquello que le moleste, con la creencia de que así evitará los conflictos e, incluso, con la idea equívoca de que esos conflictos son provocados por ella en algunas ocasiones. Se trata en realidad de una serie de tácticas coercitivas con el objeto de aislar a la mujer de sus posibles redes de apoyo y hacerla dependiente del propio agresor.

2. Fase de agresión o afirmación contundente de dominio

Se trata de uno de los mecanismos correctivos usados por parte del agresor para que la chica se comporte según sus expectativas sexistas. Es una reacción intensa de fuerza destinada a asustar y establecer definitivamente el control. Estos mecanismos correctivos pueden incluir diversos comportamientos, desde ridiculizarla, desatenderla, abandonarla en situaciones o lugares que se pueden considerar peligrosos, romper o golpear objetos comunes o propios de la chica, insultarla, gritarle, amenazarla, golpearla... Es la fase en la que estalla la violencia, ya sea física, psicológica y/o sexual. Esta explosión no tiene una causa real, aunque el agresor siempre la encuentra en un acto de la mujer. Esta situación provocará en la víctima estados de ansiedad y temor, temores fundados que, en el mejor de los casos, pueden conducirla a consultar a alguna amiga o familiar, a pedir ayuda o a tomar la decisión de denunciar a su agresor.

3. Fase de conciliación, de «luna de miel» o de arrepentimiento

Es una fase de manipulación afectiva, un proceso que utiliza el agresor para mitigar el sentimiento de culpa y evitar que la relación termine. Esta etapa también es conocida como «luna de miel», porque después de los episodios violentos, el agresor suele pe-

dir perdón, mostrarse amable y cariñoso, prometiendo que no volverá a repetirse. Se justifica en que ha explotado por «otros problemas» siempre ajenos a él, excusando su comportamiento en cuestiones externas (problemas familiares, estrés, actitudes o comportamientos de otras personas...), o en comportamientos de ella (responsabilizándola de llevarle al límite).

Se trata de un falso arrepentimiento, ya que sus expectativas sexistas no se han modificado. El agresor incluso llega a comprometerse con un cambio si ella le da una oportunidad. Con estas manipulaciones, el agresor tratará de hacer creer a su pareja que «no ha sido para tanto», que «solo ha sido una pelea de nada», e intentará que ella vea la parte cariñosa de él. La mujer, que desea el cambio, suele confiar en estas palabras y en estas «muestras de amor», creyendo que podrá ayudarle a cambiar. Sin embargo, esta es solo una fase más del ciclo, que vuelve a iniciarse una vez que se ha mitigado el sentimiento de culpa del agresor y el riesgo de ruptura, comenzando de nuevo con la fase de acumulación de la tensión.

Pero este ciclo de la violencia es dinámico, sus fases no duran siempre igual y, a medida que pasa el tiempo, se van modificando, de manera que:

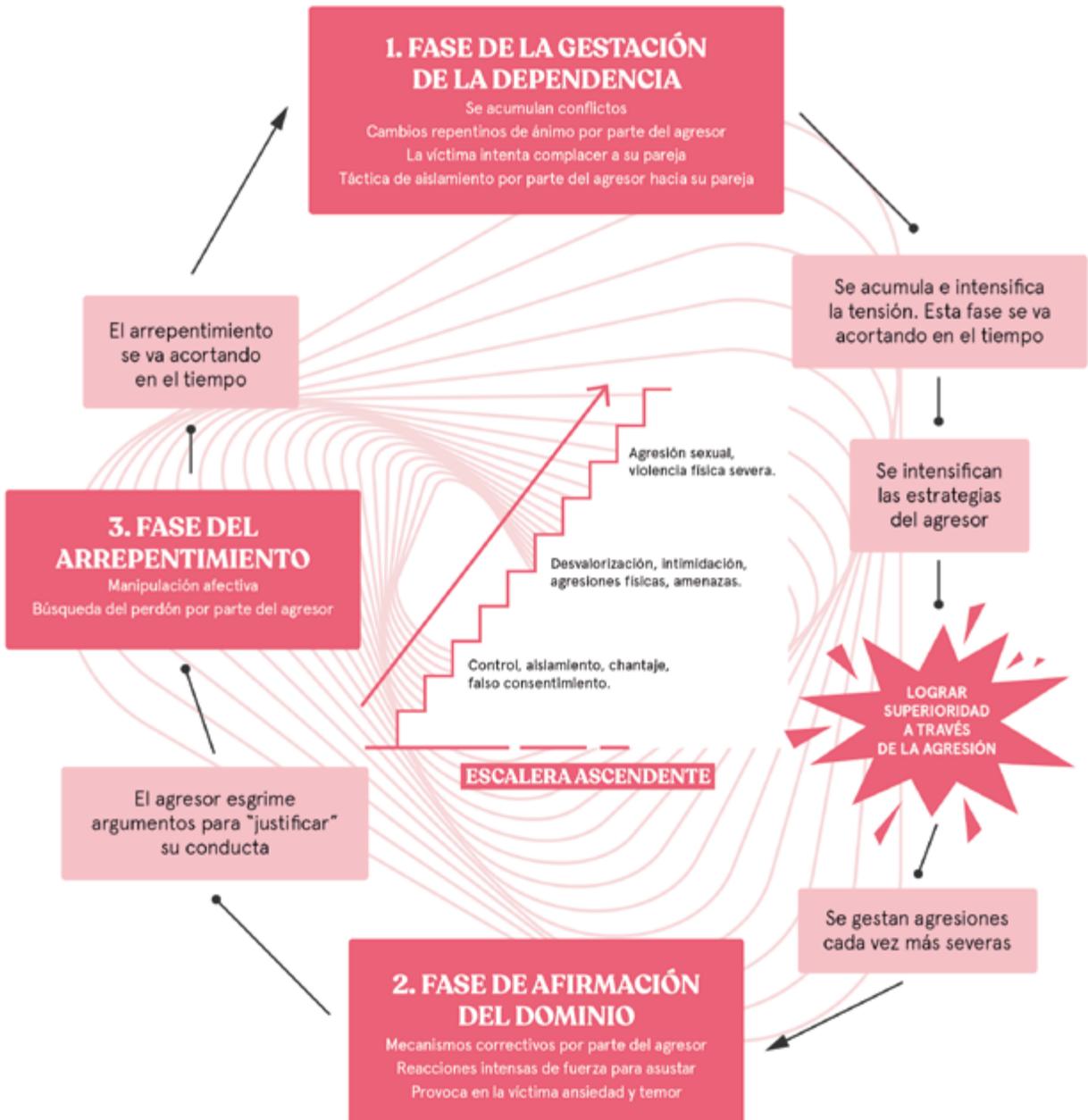
→ La fase de gestación de la dependencia va acortándose en el tiempo y se intensifican las estrategias utilizadas por el agresor, que actúa de forma menos impulsiva y más controlada, adaptándose, en busca de una mayor eficacia en el dominio. La gratificación obtenida al lograr la superioridad a través de la agresión (en la fase de explosión del ciclo) refuerza sus actitudes violentas y le da mayor seguridad, ya que ve que la chica está más vulnerable, sumisa y asustada. Permanece atento a cualquier indicio que le haga percibir que hay un ataque a su posición dominante y elige cuando agredirá y por qué, responsabilizándola a ella de lo que ocurra. Sus silencios y/o sus enfados van resultando cada vez más frecuentes e impredecibles para ella.

→ En la fase de afirmación del dominio, las agresiones son más severas y desmedidas respecto a las causas que el agresor esgrime para justificar su conducta.

→ La fase de arrepentimiento se hace cada vez más corta, llegando incluso a desaparecer.

A este proceso cíclico habría que sumarle una «escalera ascendente» que nos ayudaría a poder evaluar en qué situación se encuentra la mujer. La escalera estaría dividida en tres

tramos. En el primero, estarían las situaciones más normalizadas por los mitos del amor romántico instaurados en nuestra sociedad (control, aislamiento, chantaje y culpabilización, agresión sexual por **falso consentimiento**). En el segundo tramo ya se ha creado un vínculo afectivo y la violencia es más evidente (desvalorización, intimidación, agresiones físicas, amenazas). En el tercer tramo la víctima se encuentra en un estado de desvalorización muy grande, con dependencia afectiva y con miedo a las represalias. Aquí habría agresión sexual por fuerza y violencia física severa.





PEPA Y PEPE

La socióloga Carmen Ruiz Repullo cuenta en este vídeo la historia de violencia de género de Pepa y Pepe, en la que explica como en una pareja en la que ambos miembros tienen 16 años, Pepe va instaurando una relación de dominio y control escalón tras escalón.

Podéis ver el vídeo en la clase o puedes contar tu misma la historia al grupo. En el siguiente artículo encontrarás una gráfica en la que apoyarte, la historia escrita y el vídeo.

ENLACE QR



Los estudios muestran como, en las relaciones de parejas jóvenes, se puede producir un ascenso muy rápido en la escalera de la violencia. Por este motivo, es importante que, como acompañantes, podamos identificar en las mujeres la presencia de indicadores de una relación asimétrica con su pareja, para detectar lo antes posible situaciones de violencia.

Para poder detectar estas situaciones tenemos que librarnos del adultismo y de las creencias asociadas sobre el amor romántico en general, y de cómo se vinculan las parejas jóvenes en particular. Además de recomendarte, si no lo has hecho ya, que te pases por el capítulo 2 en el que reflexionamos sobre ello, también es necesario que sensibilicemos nuestra mirada. Para ello necesitaremos tener información de calidad, pero también hacer un trabajo personal de construcción de formas de relacionarnos sanas y equitativas, así como de repensar las vinculaciones amorosas que hemos mantenido.

REPENSANDO LAS RELACIONES

Te proponemos que individualmente o con compañeros/as profes reflexionéis sobre las siguientes afirmaciones:

- Los amores en la adolescencia van y vienen y no hay que darles demasiada importancia.
- A los chicos «malotes» les viene muy bien echarse una pareja para «sentar la cabeza».
- El maltrato en adolescentes se da en niveles socioeducativos y/o económicos bajos.
- Si una chica no quiere dejar al agresor, no hay nada que podamos hacer.



- A las chicas adolescentes les atraen los «chulillos».
- Las adolescentes controlan y maltratan a sus parejas psicológicamente lo mismo que ellos a ellas.
- Las mujeres jóvenes que no salen de las relaciones de maltrato son un poco tontas.
- Existe un perfil concreto de agresores.
- La mejor forma de prevenir que la cosa vaya a peor será aislándola de su pareja si ésta no le hace bien.
- Las mujeres que se meten en relaciones de malos tratos lo hacen porque tienen muy poca autoestima.

Todas estas frases son mitos y falsas creencias, algunas muy normalizadas en nuestra sociedad. En la “Guía para profesionales ante chicas adolescentes que sufren violencia de género” encontrarás la respuesta desarrollada a estos mitos e información de calidad para profundizar en la temática.



CÓMO SABER SI UNA MUJER SUFRE MALTRATO

Antes de visualizar el vídeo, vamos a preguntar al grupo cómo podemos saber si una mujer sufre maltrato. Para ello, quizá tengamos que encuadrar primero lo que es la violencia de género. Te proponemos las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Qué es la violencia de género?
- ¿Cómo se puede saber si una mujer sufre maltrato?
- Si tenemos un familiar que sufre o una amiga, ¿qué podemos hacer?
- ¿Qué creéis que necesita una mujer que está sufriendo maltrato de su alrededor?

Se puede visualizar el vídeo asociado al capítulo 4 ([ENLACE QR](#)) y preguntar después si es algo que conocen de cerca. Es muy importante instaurar en el grupo el mensaje esperanzador de que se puede salir de relaciones de este tipo. Así como decirles que una de las cosas que hay que evitar es aislar a esa mujer o dejar de ser su amigo/a, porque eso es lo que quiere el agresor.

ENLACE QR



Es importante que conozcamos los recursos cercanos de calidad para poder derivar a las mujeres que estén sufriendo maltrato.

Seguramente, en tu zona geográfica existen recursos específicos y gratuitos. En Andalucía hay 8 Centros Provinciales de la Mujer, ubicados en las capitales de las provincias, que proporcionan atención y asesoramiento por parte de equipos multidisciplinares. Además, existen 170 Centros Municipales de Información a la Mujer (CMIM) repartidos por toda la comunidad autónoma.

Puedes conocer el CMIM más cercano en el siguiente [ENLACE QR 1.](#)

En el teléfono 900 200 999 encontrarás un servicio gratuito, anónimo y permanente de atención sobre cuestiones de género, igualdad y violencia de género. También existe un asesoramiento jurídico online: [ENLACE QR 2.](#)

A nivel nacional, el teléfono de atención a la violencia de género es el 016. Y el teléfono para personas con discapacidad auditiva y/o del habla es el 900 116 016.

También puede ocurrir que en el grupo haya hijos e hijas de padres maltratadores. Será importante en este caso que desmitifiquemos la idea de que por haberlo vivido en casa lo vas a reproducir o vas a vivirlo a posteriori en tus relaciones. Así como explicarles que psicológicamente suele ser necesario un espacio para elaborar todo lo vivido y que existen recursos gratuitos a los que acudir.

Como agentes claves en el acompañamiento a jóvenes, podemos hacer una gran labor en cuanto a la prevención de las violencias machistas, así como en su detección. Nuestra predisposición a escucharles sin juicio y libres de adultismos, así como conocer los indicadores, será clave. Es importante también que conozcamos un hecho que muestran las investigaciones: si sospechamos como familiares, educadores/as, etc., que una mujer está sufriendo violencia de género, generalmente suele ser así.

Aquí te mostramos los indicadores de que una mujer joven está en una situación de maltrato:

→ Justifica los celos de él (es celoso porque su expareja lo engañó con otro chico, es así porque piensa que su exnovio quiere volver con ella y se siente inseguro de la relación...), o los minimiza (refiriendo que ella también es celosa, que son cosas naturales al principio de la relación, que son muestras de amor...).

[ENLACE QR 1](#)



[ENLACE QR 2](#)



- Cuestiona sistemáticamente, de forma directa o indirecta, a quienes habían sido sus amistades hasta ahora («él me ha abierto los ojos porque mis amigas no se portan muy bien conmigo», «las cosas que hacen mis amigos ya me aburren o me parecen infantiles», «como ellas y ellos no tienen pareja no entienden lo que significa el compromiso»...), así como sus aficiones o las actividades que antes realizaba («ya no estoy a gusto», «no me gusta lo que hacemos», «me quita tiempo para estudiar»...).

- Se producen enfrentamientos con la familia («me tratan como a una niña pequeña», «ellos no pueden decidir por mí», «ellos no lo conocen así que no tienen derecho a opinar sobre él o sobre nuestra relación»...).

- Se muestra más reservada o se comporta de una forma diferente cuando él se encuentra presente. Está excesivamente atenta a sus deseos, opiniones y comportamientos. Trata de agradarle y/o complacerle, de una forma que parece poco natural en ella.

- Ante situaciones desagradables o violentas en fiestas, celebraciones sociales o reuniones familiares que él provoca, ella se muestra bloqueada, intenta calmarlo, le pide que se marche, o responsabiliza a otras personas o situaciones de lo ocurrido («es que alguien lo estaba mirando mal», «es que en el fondo no os cae bien», «es que está teniendo problemas en casa»...).

- Justifica su escasa participación en las redes sociales o grupos de WhatsApp, diciendo que le resultan aburridas, infantiles o indiscretas.

- Se refiere a sí misma en ocasiones como una persona loca, rara, inútil, torpe, agresiva (una persona difícil, en resumen).

- Se muestra agradecida, sorprendida y/o afortunada porque él la quiera con lo difícil que es ella.

- Informa permanente a su pareja de todo lo que hace en el día y durante la noche, van juntos a todos sitios, él se presenta por sorpresa en situaciones en las que no ha sido invitado, y ella lo justifica como un signo de amor, de no poder estar el uno sin la otra.

- Expresa que en una relación de pareja hay que ceder, si bien muestra dificultades para reconocer que es ella quien cede siempre, aunque sea evidente para los demás.

- Cambia su estilo de vestir, justificándolo por cuestiones de moda, por comodidad o porque no se ve guapa ya con cosas así.
- Se siente culpable y responsable de los problemas de la relación.
- Se compara desfavorablemente con otras chicas.
- Se llama a sí misma con apodosos despectivos o ridículos.
- Expresa dudas sobre su valía, su salud mental o sus comportamientos.
- Muestra miedo a ser abandonada por él.
- Expresa que cree que él no soportaría la idea de terminar la relación.
- Muestra miedo y dudas sobre cómo decirle las cosas, porque no quiere hacerle daño.
- Muestra miedo a que él le cuente a todo el mundo quién es ella verdaderamente.
- Reconoce que él golpea paredes, muebles o puertas, que tira y/o rompe objetos (a veces de valor para ella), que conduce de forma temeraria... Lo justifica responsabilizándose a sí misma, a otras personas o a otras circunstancias («perdió los nervios porque no le avisé de que había cambiado de planes», «al final, por no pegarle a mi amigo le dio a la pared», «está muy nervioso últimamente porque le va fatal en el instituto, porque no encuentra trabajo, porque sus padres se pelean mucho»...).
- Reconoce que alguna vez la ha empujado, escupido, pellizcado, golpeado, tirado del pelo, abandonado en algún sitio... pero ella lo vive como algo puntual, dentro del contexto de una pelea de pareja, o siente que ella fue la responsable de que él se pusiera así de nervioso y perdiera el control.
- Toma medidas anticonceptivas de forma poco controlada.
- Expresa que los chicos y las chicas tienen necesidades sexuales muy diferentes, que es normal que su pareja «siempre tenga ganas» y ella no, pero que mantiene relaciones sexuales, aunque no le apetezca, porque lo quiere o porque piensa que él la puede dejar por otra chica.

- Solicita la «píldora del día después» justificando que se les ha roto el preservativo, plantea que ella es un poco exagerada preocupándose, aunque él le asegura que controla la eyaculación cuando practican sexo sin usar métodos anticonceptivos.
- Padece infecciones genitales de forma repetida, asociadas a que él se niega a usar preservativo.
- Baja su rendimiento escolar o laboral.
- No participa en actividades del centro educativo, como el viaje de fin de curso o excursiones, excusándose en que no le apetece ir, que ya conoce el sitio o que tiene mucho que estudiar.
- Acude a consulta médica o psicológica con sintomatología de depresión, ansiedad, trastorno por estrés postraumático, trastornos conductuales, trastornos de la conducta alimentaria, trastornos psicopatológicos, intento de suicidio, autolesiones, abuso de alcohol, drogas y psicofármacos. Si acude acompañada de su pareja, él está interesado en estar siempre presente, habla por ella o ella se expresa de forma vaga.
- Muestra alteraciones en su apetito.
- Muestra ritmo de sueño modificado o da signos de no descansar bien o lo suficiente.
- Muestra dificultades para concentrarse en sus actividades.
- Plantea problemas a su familia para ir con ellas/os de vacaciones o pasar fines de semana fuera. También plantea problemas si él no la acompaña a esas vacaciones.

Indicadores de violencia de género observables en chicas adolescentes (Fernández, P.; Paz, J. I., 2018).

NO SOLO DUELEN LOS GOLPES

Pamela Palenciano, natural de Andújar, cuenta a través del monólogo autobiográfico “No solo duelen los golpes” su experiencia de maltrato desde los 12 hasta los 18 años. Pamela aborda, de forma teatralizada e impactante, pasajes de su antigua relación que ayuda a entender este proceso, así como a verte reflejada en muchas de las cosas que cuenta. Puedes ver su monólogo en el [ENLACE QR](#).



ENLACE QR



Debemos acompañar transversalmente aplicando la perspectiva de la interseccionalidad contra la violencia machista.

La interseccionalidad es una herramienta analítica para estudiar, entender y responder ante experiencias de opresión y de privilegio en todas partes del mundo. Se trata de una metodología indispensable para el trabajo en el campo de los derechos humanos. Para aplicarla, tenemos que valorar toda la diversidad de las mujeres, mujeres jóvenes en este caso, así como revisar nuestros privilegios frente a ellas. Y atender a las discriminaciones múltiples que pueden sufrir. Aunque todas las mujeres de alguna u otra manera sufren discriminación de género, existen otros factores como la diversidad funcional y/o discapacidad, la etnia, la clase socioeconómica, la religión, el estatus como migrante, refugiada o desplazada, la cultura, los cuerpos no hegemónicos o expresiones de género diversas.

¿Y qué pasa con la violencia intragénero? Esta violencia sigue estando en general aún muy invisibilizada y hace referencia a la violencia que se produce entre parejas o exparejas del mismo sexo. Las formas de manifestarse serían las mismas que en la violencia de género, solo que tendrían otras causas como la edad, el estado de salud, el diferente nivel socioeconómico, la discapacidad o diversidad funcional, el estado serológico, etc. La violencia intragénero se considera violencia doméstica y está regulada en los artículos 153.2 y 173.2 del Código Penal. El equipo de relaciones sanas (@relacionesxsanas) asesora y acompaña estos temas a través del teléfono 685 654 590.





06 MITOS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Vídeo asociado a este capítulo



Las violencias que se ejercen contra las mujeres son la manifestación más extrema de los desequilibrios de poder y de la desigualdad histórica que existe entre hombres y mujeres. No es una violencia circunstancial ni neutra. Es un fenómeno complejo en el que confluyen factores muy diversos. Es una violencia estructural e ideológica que actúa como mecanismo de dominación y control.

La violencia contra las mujeres puede adoptar múltiples formas, de ahí el nombrarlo en plural como «violencias». Además de la violencia que se tiene en el marco de las relaciones afectivas, se considerarán violencias de género: el feminicidio, las agresiones sexuales, la trata de seres humanos, la mutilación genital femenina, el matrimonio precoz o forzado, las derivadas de conflictos armados, las ciberviolencias, la violencia institucional, la violencia económica, la violencia en los medios de comunicación, la violencia obstétrica, el acoso en el ámbito laboral, etc. Y cualquier otra forma que sea susceptible de lesionar la dignidad, integridad o libertad de las mujeres y las niñas.

Ya sabemos que la red está llena de bulos y desinformación y, como hemos comentado en el capítulo 3, existen herramientas que podéis utilizar para detectarlos como @malditobulo y @newtral que, además, cuentan con un servicio de verificación de noticias falsas a través de WhatsApp. O la plataforma independiente de mujeres profesionales de la comunicación @cominucadoras8M. En este capítulo nos vamos a centrar en los mitos concretos asociados a la violencia de género dentro de la pareja, concepto que ya hemos definido y explicado en los capítulos 4 y 5.



NOS POSICIONAMOS

En la primera parte del ejercicio buscaremos que el grupo se posicione preguntado si las siguientes frases son verdaderas o falsas. Este posicionamiento lo podéis hacer a través de herramientas digitales como Kahoot o Mentimeter, por medio de la técnica del «termómetro» en la que los/as participantes se posicionan en el espacio en función de si piensan que la frase es verdadera o falsa. Otra forma es montar pequeños grupos de entre 3 y 5 personas, para que reflexionen primero sobre las frases y luego hagan una puesta en común de todos los grupos a través de un/a portavoz. Recuerda que, como acompañante, la técnica correcta será con la que te sientas más cómodo/a y que va a ser muy interesante el debate que se cree en el grupo y la escucha grupal.

Las frases a trabajar que salen explicadas son las siguientes:

1. El maltrato hacia las mujeres es algo raro y no ocurre en tantas ocasiones como se dice.
2. Si una mujer es maltratada de forma habitual, la culpa es suya por seguir viviendo con ese hombre.
3. El maltrato a las mujeres ocurre principalmente en familias de bajos recursos económicos.
4. Los hombres que maltratan lo hacen porque tienen problemas con el alcohol u otro tipo de drogas.
5. Las víctimas del maltrato a veces se lo buscan, lo provocan.
6. Existen muchas denuncias falsas.
7. Solo tienen relaciones de abuso y dominación parejas heterosexuales.

Este ejercicio puede ampliarse y relacionarse con otros vídeos del proyecto como el de los celos (ver capítulo 8) el amor del bueno (ver capítulo 9) o el de cómo saber si sufres maltrato (ver capítulo 5). A continuación, te proponemos otras frases por si quieres ampliar el ejercicio y relacionarlo con los otros vídeos:

8. Los celos, en su justa medida, son una muestra de amor.
9. El amor verdadero puede con todo.
10. El amor es «ciego» y no puedes elegir de quién te enamoras.
11. En una relación de pareja tengo la obligación de contarle todo.
12. A muchas mujeres les atraen los «chicos malos».
13. Los hombres tienen más deseo sexual que las mujeres.
14. Los chicos que agreden a las adolescentes son víctimas de sistemas sociales y familiares maltratadores.
15. Las mujeres, en general, se enamoran más rápido.
16. Las parejas requieren de ciertos sacrificios.
17. Cuando tengo pareja tengo que hacer ciertos sacrificios, como bloquear a algún contacto, no subir ciertas fotos que puedan molestar, etc.

Podemos visualizar el vídeo del capítulo como cierre de la actividad y reflexionar sobre lo importante que es saber buscar información de calidad y hablar de la desinformación, los mitos y los bulos que existen en la vida online (y offline). Te puedes guiar con el subapartado específico del capítulo tres de la guía.

Te proponemos también los siguientes vídeos del canal Psico Woman que tienen que ver con cómo contrarrestar estos mitos.

ENLACE QR 1



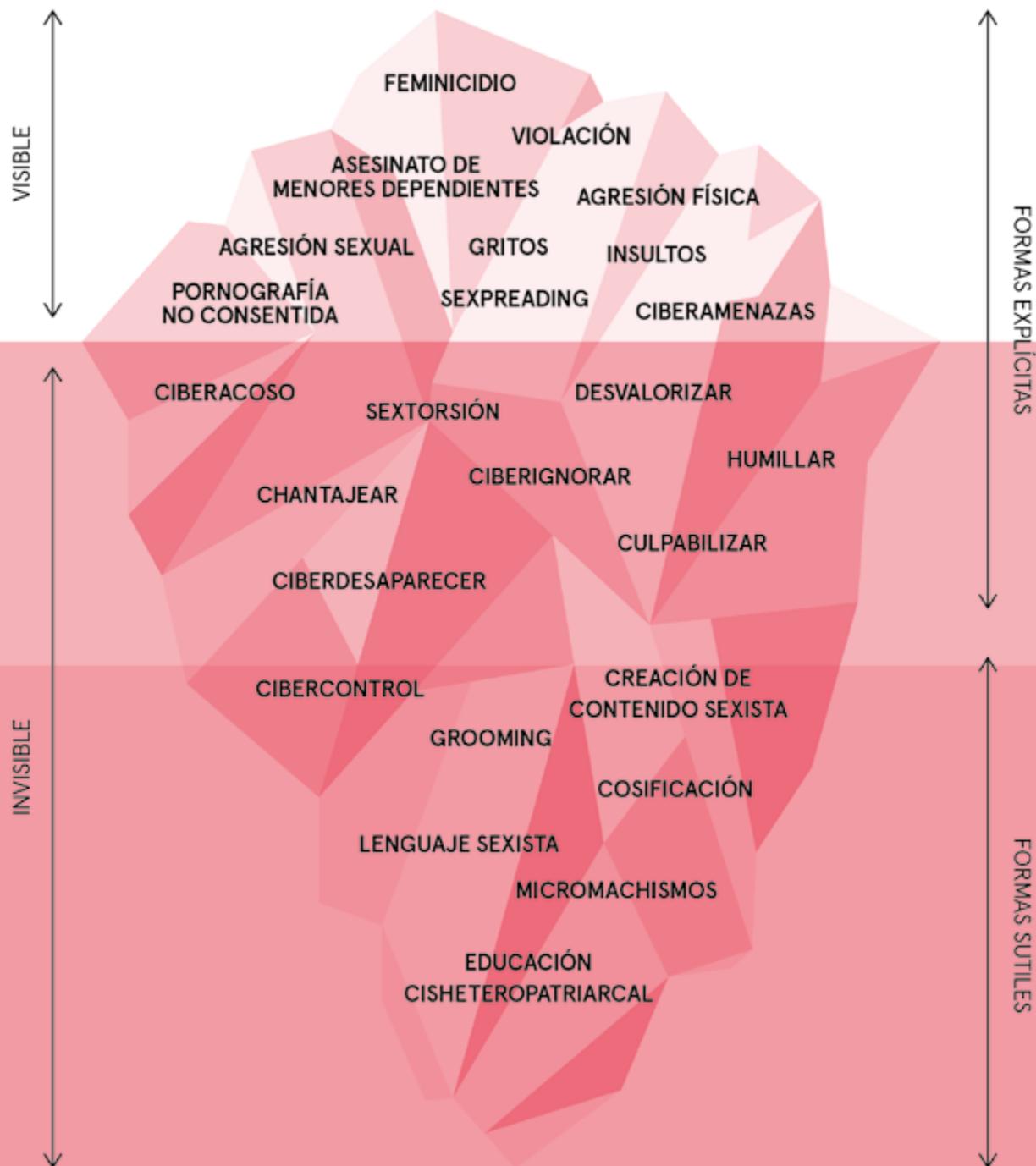
<<AMOR, RAYADAS Y LÍMITES>> QR 1

ENLACE QR 2



<<AMORDELBUENO, DISNEY Y MALTRATO>> QR 2

EL ICEBERG DE LA (CIBER)VIOLENCIA DE GÉNERO



Como muestra el iceberg de la violencia de género, es importante poder detectar con el alumnado las violencias menos visibles que están en la base del iceberg (porque siempre tenemos en el imaginario la típica imagen de una mujer golpeada cuando pensamos en violencia de género), ya que estas violencias son las que sustentan y hacen posible que se pueda llegar a situaciones como los feminicidios (asesinatos de mujeres por el hecho de ser mujeres).

Una de las grandes claves para la prevención de la violencia machista será, por lo tanto, trabajar con el alumnado la coeducación desde infantil, los autocuidados y cuidados grupales, así como acompañarlos a detectar y desmontar el humor sexista, la cultura de la violación y los **micromachismos**. Y entender la relación directa que tiene trabajar todos estos aspectos con la prevención de las violencias más visibles del iceberg. Y como te hemos ido comentando a lo largo de la guía, fomentar referentes positivos e igualitarios.



HACIENDO VISIBLE LO INVISIBLE

Se visualiza con el alumnado este breve vídeo que explica el iceberg de la violencia de género [ENLACE QR1](#) y se le pide que en grupos de 4-5 personas o en un gran grupo, se dibuje un iceberg y vayan rellenando con situaciones que conozcan la zona de más abajo (humor, lenguaje y publicidad sexista, micromachismos, invisibilización...). Pueden buscar experiencias de su día a día o de la publicidad. Se hará una puesta en común en la que, de forma visual (si es un anuncio de YouTube, por ejemplo), o de forma experiencial (contando el relato), se compartirán y «saldrán a flote» estas violencias más invisibilizadas.

[ENLACE QR 1](#)



Además, podéis ver este vídeo de 5 minutos [ENLACE QR2](#) en el que Alicia Ródenas, de 17 años, lee un centenar de frases machistas que acompañan a lo largo de la vida a las mujeres en su socialización diferencial de género. Forma parte de un concurso de cortos del IES Diego Siloé de Albacete.

[ENLACE QR 2](#)



Se puede terminar el ejercicio preguntando a la clase si conoce alguna canción que luche contra la violencia de género o que aporte valores de equidad y se puede animar a realizar un Tik Tok conjunto en el que se fomenten los buenos tratos.

[ENLACE QR 3](#)



Seguro que tus alumnas conocen muchas, pero por si necesitáis inspiración, os dejamos una lista de reproducción de canciones contra el machismo: [ENLACE QR3](#)

07 SEXTING

Hablemos de sexting, pero sin adultismo,
evitando la «cultura del miedo» y sin
mezclarlo con las ciberviolencias machistas

Vídeo asociado a este capítulo



Es de vital importancia que no asociemos el sexting al ciberacoso sexual. El sexting es una práctica deseada y realizada de forma libre y autónoma en la que se comparten fotos, vídeos o textos sexualizados a través del teléfono principalmente. Este contenido puede ser más o menos explícito. Es una práctica erótica consensuada entre personas que tienen una relación de algún tipo y en la que todas las personas implicadas tienen capacidad de tomar decisiones. El objetivo es buscar el disfrute.

Por otro lado, encontramos los términos sextorsión y sexpreading: La sextorsión se produce cuando se chantajea a una persona por medio de una imagen o contenido sexualizado de sí misma con connotaciones sexuales explícitas que ha compartido con alguien a través de internet o telefonía móvil. La víctima es coaccionada para tener relaciones sexuales con el/la chantajista, para producir pornografía u otras acciones.

El sexpreading se produce cuando se envían por medios digitales fotos, vídeos o textos de carácter sexual sin el consentimiento de la persona que aparece. Este término fue creado por la Associació Candela y EdPAC (Educació per a l'Acció Crítica) de Barcelona para poner la atención en quién realiza la agresión y para evitar, como ocurre en ocasiones, la culpabilización de la víctima.

En la red encontramos mucha desinformación sobre este tema ya que se mezclan los términos sexting, sextorsión y sexpreading y porque dan un mensaje culpabilizador a las mujeres que lo practican. Es importante que recordemos que la juventud está formada por personas autónomas y proactivas con capacidad de razonar y tomar sus propias decisiones. Y que hay tantas formas de vivir la adolescencia como adolescentes. No todos/as los/as adolescentes practican sexting, así como una gran mayoría de personas «adultas» lo practican o lo han practicado (los estudios hablan de casi un 70 %).

¿Recuerdas cuándo te enamoraste por primera vez? ¿Recuerdas esas llamadas al fijo? ¿Las cartas y notitas de amor que le hacías llegar a esa persona? ¿Recuerdas cómo tonteabais? ¿Y cómo os seducíais? ¿Recuerdas esos espacios en los que empezaste a tener tus primeros encuentros eróticos con esa persona, esos achuchones en el parque...?

Los espacios de relación y seducción han cambiado. El bar de moda ahora se llama IG (o **Wapa, Grindr, Tinder, Badoo, Ok Cupid...**). Y va a haber muchas personas que utilicen el espacio tecnológico para ligar, seducir y explorar su erótica.



APPS DE CITAS

En la guía Nuevos espacios de seducción, enfocada principalmente a personal docente y formadores/as, ([ENLACE QR](#)) encontrarás un material actualizado que te ayudará a adquirir conocimientos sobre las apps de citas y te dará herramientas para trabajar con los/as jóvenes sobre el uso responsable de estas aplicaciones.

[ENLACE QR](#)



LLUVIA DE IDEAS SOBRE EL SEXTING. PARTE 1.

Previo a la visualización del vídeo



Dentro del proyecto «Conectar sin que nos raye» realizamos este vídeo que clarifica y pone la atención en quién está realizando el delito. Podéis visualizarlo aquí: [ENLACE QR](#).

En la primera aproximación al tema con el alumnado nos interesa saber si conocían las diferencias que existen y que el sexting, en sí mismo, no es una práctica buena ni mala. Podéis reflexionar o te pueden contar los mensajes que habían recibido hasta ahora e introducir la perspectiva de género en el análisis. Algunas preguntas generadoras antes de ver el vídeo serían las siguientes:

- ¿Qué es el sexting? Hacer una lluvia de ideas y escribir en la pizarra palabras claves que vayan saliendo.
- ¿Os han hablado alguna vez del sexting?
- ¿Qué tipo de mensajes os han llegado?
- ¿Es el mismo mensaje el que lanzan para chicas y chicos? ¿Por qué creéis que pasa eso?
- ¿Creéis que en nuestra sociedad se vive igual la sexualidad de una mujer joven que la de un hombre joven? ¿Qué desigualdades sentís? Podéis hacer un listado y reflexionar sobre qué se puede hacer para que esto cambie.

[ENLACE QR](#)



(En el apartado “para profundizar” encontrarás varios materiales de apoyo).



SEXTORSIÓN Y SEXPREADING . PARTE 2.

Posterior a la visualización del vídeo

Preguntas generadoras para la reflexión:

→ ¿Os ha sorprendido la diferencia entre lo que es el sexting, la sextorsión y el sexpreading?

→ ¿Conocéis alguna situación de sextorsión o sexpreading?

→ ¿Cómo se trató?

→ ¿A quién se culpabilizó? ¿Cómo se debería haber acompañado de forma correcta?

→ ¿Sabéis los pasos que hay que dar si os sucediera?



ME VAN A LLAMAR GUARRA

Te dejamos varios recursos que pueden ayudarte a profundizar en la temática y utilizar como recurso con el alumnado que apoye el debate:

«Zorra» o «guarra» son unas de las palabras más utilizadas para coaccionar la sexualidad de las mujeres y humillarlas. Desde los feminismos se ha utilizado la estrategia de reapropiarse de ciertos términos para quitar la carga de insulto y darles valor y poderío. Un ejemplo de ello sería la mítica canción de las Vulpess de 1983 “Me gusta ser una zorra” o la más actual “Zorra” de Bad Gyal (2019).

En este vídeo claro y directo, una alumna universitaria se reapropia de la palabra y lo explica a través de la siguiente grabación: [ENLACE QR1](#).

[ENLACE QR1](#)



En este otro vídeo, del canal de la Psico Woman, se reflexiona sobre por qué muchas veces se utilizan estas palabras para hacerse daño entre las chicas. Se analiza de dónde viene la «rivalidad femenina» y se pone en auge la sororidad como estrategia de deconstrucción de estas rivalidades: [ENLACE QR2](#).

[ENLACE QR2](#)



Te invitamos también a ver el siguiente vídeo y reflexionar sobre el peso que tenemos desde la comunidad educativa en la normalización de las ciberviolencias sexuales y en cómo tenemos que trabajar contra la cultura de la violación: «Querido papá, me van a llamar puta» ([ENLACE QR3](#)).

[ENLACE QR3](#)





PROTOCOLO FRENTE AL CIBERACOSO SEXUAL

Estudios recientes muestran que hay centros educativos que desconocen como gestionar positivamente situaciones de sextorsión y sexpreading. En la siguiente guía ([ENLACE QR 1](#)) encontraréis pautas para elaborar un protocolo de intervención en el centro si aún no lo tenéis (capítulo treinta y nueve de la guía).

ENLACE QR 1



Sexting en positivo: Soraya Calvo González escribió la guía #SextingPositivo para el 2º ciclo de la ESO. En ella da algunas pautas sobre cómo evitar que en el contenido enviado salgan rasgos que te identifiquen como tatuajes, marcas, piercings... Así como que es mejor compartirlo con herramientas seguras y anónimas como **Imgur** o mediante la creación de una cuenta de correo electrónico específica. [ENLACE QR 2.](#)

En la guía también encontraréis ejercicios para trabajar en el aula y qué hacer si hay sextorsión o sexpreading. Es importante saber que, aunque sea interesante conocer algunas pautas para evitar riesgos, el daño nos lo pueden hacer igual (por ejemplo, cogiendo una foto de tu cara y haciendo un montaje con un cuerpo desnudo) y nunca tenemos que culpabilizar a la persona que está sufriendo la sextorsión o el sexpreading.

Desde la guía "Safer Nudes" (desnudos más seguros) [ENLACE QR 3](#) se hacen algunas recomendaciones como la de utilizar aplicaciones como Obscuracam, que permite pixelar tu cara y otros aspectos de tu cuerpo o del fondo, o utilizar la aplicación Photo Exit Editor para quitar los metadatos asociados a las imágenes (hora, localización...). Además, recomienda aplicaciones fiables como Confide y Wick. Estas apps disponen de software libre, cifrado, bloqueo para capturar pantalla, mensajes que se borran de dispositivos y servidores, no requieren de correo electrónico, número de teléfono o nombre real para acceder a la aplicación. Algo que, en general, ninguna de las aplicaciones que solemos utilizar lo tiene.

A la hora de reflexionar sobre el propio uso de imágenes eróticas o sensuales realizadas por mujeres, en general suelen aparecer ciertos prejuicios como dar por hecho que esa mujer es un sujeto pasivo, víctima de su propia exposición y «patriarcalizada». Algo que seguramente no opinamos al observar una foto de un hombre que voluntariamente se exhibe de forma sexualizada. Las razones por las que una persona se exhibe pueden ser diversas y pueden tener diferentes objetivos. Es importante que revisemos nuestros prejuicios sexofóbicos que posicionan siempre a las mujeres y sujetos feminizados como pasivos, faltos de autonomía y de poder de decisión. Así como recordar que publicar una imagen de nuestro cuerpo no implica que lo estemos transformando en algo público.

ENLACE QR 2



ENLACE QR 3





NUESTRA MIRADA HACIA EL CUERPO FEMENINO

Si te interesa este tema puedes seguir profundizando en el capítulo 5.2.2. «¿Cuerpo desnudo = cuerpo víctima?» de la guía mencionada con anterioridad llamada “Nuevos espacios seducción”.

Es importante que nombremos en este capítulo, también, el concepto de *porn revenge* (#pornrevenge) o pornovenganza. Sería la difusión no consentida de imágenes con contenido sexual explícito o sugerente, sin el consentimiento de la persona que aparece representada y que fueron tomadas dentro de un ámbito privado. Se conoce como porn revenge pues ocurre a veces cuando una persona, en forma de «venganza», difunde el material de otra al terminar una relación.

En la actualidad, creemos que un término más ajustado a su definición sería el de pornografía no consentida.

PORNOGRAFÍA NO CONSENTIDA

Acoso.online es un proyecto independiente, voluntario y sin afiliación institucional, que reúne activistas y organizaciones de la sociedad civil (especialistas en derechos humanos, género y tecnologías digitales) que han desarrollado recomendaciones concretas para que las víctimas de pornografía no consentida, en América Latina y el Caribe, encuentren información confiable para enfrentar y resistir este tipo de **violencia de género online**.

Teniendo en cuenta que la publicación no consentida de imágenes y vídeos sexuales o eróticos es una forma de violencia con mucho impacto que afecta a muchas mujeres y personas LGTBQIA+, y viendo que faltaba un espacio que recogiera los recursos y estrategias que se pueden activar para resistir y contrarrestar estas publicaciones en el Estado español, Donestech y Fondo Calala (pertenecientes a la red de autodefensa online creada en 2019) desarrollaron una adaptación de la página Acoso.Online al contexto jurídico y legal del Estado español, que tiene en cuenta también las particularidades de la legislación europea respecto a privacidad y datos online. Se creó un equipo compuesto por feministas abogadas, tecnológicas e investigadoras, quienes han llevado a cabo una revisión y adaptación de las cinco secciones de acoso online, ofreciendo claves para resistir, por varias vías, la publicación no consentida de imágenes y vídeos sexuales. Puedes conocer las claves en su página: [Acoso.online/es](https://acoso.online/es) . También encontrarás recomendaciones para

desarrollar prácticas más seguras para sextear, pautas sobre cómo acompañar a las personas que sufren ciberviolencias y cómo establecer conversaciones con varias comunidades para concienciar sobre la temática.

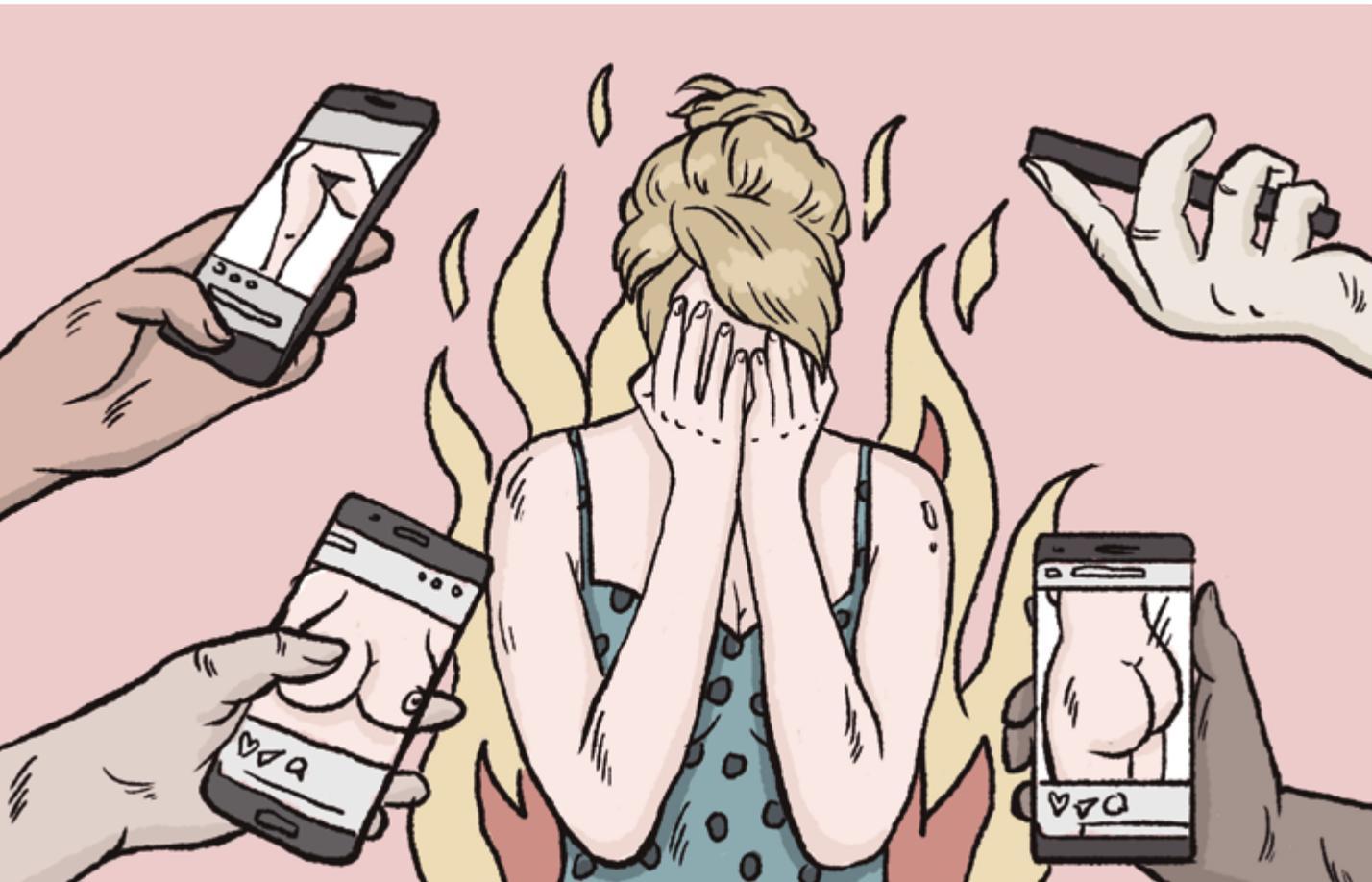
En el canal de YouTube de la Agencia Española de Protección de Datos encontrarás la lista de reproducción «Por todo lo que hay detrás»: [ENLACE QR 1](#)

Estos vídeos (por fin) no ponen la mirada culpabilizadora en las mujeres. Hablan de lo que hay detrás. Sería interesante reflexionar con el alumnado sobre lo que creen que hay detrás de esas violencias. Al igual que en la vida offline, lo que hay detrás es una estructura machista y heteropatriarcal que ejerce violencia hacia las mujeres y otras colectividades. Y, ¿qué hacer si tengo conocimiento de la existencia de fotografías, vídeos o audios de contenido sexual y/o violento que circulan por internet sin el consentimiento de la persona afectada? Es importante que hagamos calar el lema «#PuedesPararlo». En la Agencia Española de Protección de Datos te indican cómo hacerlo: [ENLACE QR 2](#).

[ENLACE QR 1](#)



[ENLACE QR 2](#)



EL APOYO COLECTIVO EN REDES ES POSIBLE

La autodefensa y el apoyo colectivo en redes son posibles. Lo han demostrado muchas mujeres que se han salido del imaginario de víctima y han hecho sus propias acciones frente a la violencia ejercida o redes de mujeres **sororas** que han apoyado casos de sex-predding. Os animamos a investigar algunos y os facilitamos varios ejemplos:

Carleigh O’Connell, de 14 años, demostró a los que la atacan que no se siente avergonzada por su cuerpo. Su madre la fotografió junto a una pintada que habla de su culo: [ENLACE QR 1.](#)

La youtuber Yellow Mellow (Melo Moreno) hace un vídeo en **ASMR** con los mensajes que le llegan de sus haters: [ENLACE QR 2.](#)

[ENLACE QR 1](#)



¿Qué pasaría si recibieras un trato inhumano por subir un selfi a tu Twitter en el que se te ve un pezón y hubiera una avalancha de personas que empieza a apoyar a la persona que lo ha sufrido subiendo fotos de sus pezones? #TetasPorManuela fue la etiqueta utilizada para esta acción colectiva en apoyo a Manuela. Les Queer Avengers nos cuentan esta acción aquí: [ENLACE QR 3.](#)

[ENLACE QR 2](#)



Carmela (@carmenballsteros) sufrió un gran ataque machista al subir una foto a su IG por parte de las amistades de su novio. Ella quiso denunciar y visibilizar las violencias que había recibido con el mensaje de: “Espero que esto haya servido para que la sociedad y la libertad sigan avanzando. Que nadie tenga miedo a pedir ayuda y mucho menos a mostrar lo que quieren por el qué dirán”. Puedes conocer lo que sucedió y el apoyo que recibió aquí: [ENLACE QR 4.](#)

[ENLACE QR 3](#)



Carmela (@carmenballsteros) sufrió un gran ataque machista al subir una foto a su IG por parte de las amistades de su novio. Ella quiso denunciar y visibilizar las violencias que había recibido con el mensaje de: “Espero que esto haya servido para que la sociedad y la libertad sigan avanzando. Que nadie tenga miedo a pedir ayuda y mucho menos a mostrar lo que quieren por el qué dirán”. Puedes conocer lo que sucedió y el apoyo que recibió aquí: [ENLACE QR 4.](#)

[ENLACE QR 4](#)



LAS TESIS

¿Conoces a Las Tesis? Las Tesis son un colectivo feminista que hizo la performance “Un violador en tu camino” en Valparaíso, Chile, en diciembre de 2019, y que ha recorrido todo el mundo. Su mensaje es muy claro y tiene mucho que ver con lo comentado en esta guía.

[ENLACE QR 5](#)



Os dejamos el vídeo que explica la letra y su significado: [ENLACE QR 5](#)

Y en tu pueblo o ciudad, ¿se hizo una réplica de la performance?

08 CELOS

Vídeo asociado a este capítulo



Cuando realizamos talleres sobre los vínculos amorosos, hay un tema que siempre aparece y que seguramente preocupa no solo a la población adolescente: los celos.

Hay mucho escrito sobre los celos, sobre todo desde un enfoque en el que se mezclan la emoción que sentimos cuando los experimentamos con los comportamientos que podemos realizar cuando conectamos con ellos.

Es importante que separemos los celos (como sentimiento que nos habla de miedos) de las conductas de control que podamos llevar a cabo si no podemos sostener esos miedos. Podríamos afirmar que no somos responsables de sentir celos, pero sí de lo que hacemos con ellos.

Existe cierto discurso, en los últimos años, que va en la línea de que «los celos son malos y es un sentimiento que no deberíamos tener», que «hay que desactivar los celos» y que «son algo que hay que superar» ... Lo que provoca que, además, muchas personas que experimentan celos se sienten culpables por ello, transitando esta emoción con un mayor malestar.

No existen emociones buenas ni malas. Es algo que sabemos pero que quizá no tenemos muy interiorizado en una sociedad, como la nuestra, que promueve cierta **happycracia**. Además, las emociones tienen género. Esto quiere decir que, por ser socializadas como chicas, va a haber emociones y actitudes que nuestra sociedad va a permitir y fomentar más, como el miedo, la tristeza, los cuidados, la empatía y la amabilidad... Y por ser socializados como chicos, se van a esperar comportamientos relacionados con la fortaleza, la seguridad, la valentía... Y, además, algunas emociones como la rabia van a estar más permitidas (puedes profundizar sobre ello en el capítulo 3).

En este capítulo nos vamos a centrar en la sensación de celos sin causa aparente. Es decir, una sensación de alarma interna que no responde a ningún indicio y que te conecta con los miedos (miedo a perder a la otra persona, miedo a quedarte «solo/a», miedo a que se vaya con una persona «mejor que tú...», etc.).



REFLEXIONAMOS SOBRE LOS CELOS

Antes de ver el vídeo es interesante que recojamos en el grupo las opiniones previas sobre el tema. El alumnado estará de pie en el aula y se leerá en alto la frase «Los celos, en su justa medida, son una muestra de amor». Un lado de la clase representará la opinión a favor de la frase «totalmente verdadero» y el otro extremo representará el «totalmente falso». Habrá una línea continua imaginaria (o podéis poner en el suelo una línea con cinta adhesiva de algún color) y el grupo se tendrá que posicionar según su opinión a un lado u otro de la línea divisoria. Una vez posicionados, quien lo desee levantará la mano y justificará su respuesta e intentará convencer al grupo de por qué es así. La idea es generar un debate y que el alumnado pueda ir moviéndose de lugar según vaya cambiando de opinión. Si en tu centro o espacio educativo está permitido el uso de smartphones, te proponemos que utilices alguna herramienta digital de gamificación como, por ejemplo, [mentimeter](https://www.mentimeter.com). A través de esta herramienta educativa puedes hacer, entre otras posibilidades, que el grupo, por medio de sus móviles, se posicione respondiendo verdadero o falso anónimamente a través de las preguntas que desees reflexionar y aparezcan las respuestas automáticamente en la pantalla; o, por ejemplo, que pongan tres palabras que asocien a los celos y en la proyección aparezca en tiempo real una nube con las palabras más repetidas en mayor tamaño. El resultado puede mostrar un mapa interesante de lo que asocia la clase y generar debate a partir de ahí. Si quieres informarte más sobre esta herramienta, entra en la web www.mentimeter.com ([ENLACE QR](#)).

Te proponemos algunas preguntas generadoras que inviten a reflexionar y a ahondar en la temática:

- ¿Quien más celos tiene es porque te quiere más?
- Hay gente que quiere mucho y no siente casi celos... ¿Eso es posible?
- ¿Creéis que las personas más seguras sienten menos celos en general, aunque quieran mucho a la otra persona?
- ¿Se puede no sentir celos nunca? ¿Se puede no sentir miedo nunca?
- ¿Qué palabras se os vienen a la cabeza si hablo de celos?
- De las 5 emociones básicas (miedo, alegría, tristeza, rabia, asco), ¿qué emoción dirías que hay detrás de los celos?

ENLACE QR



→ ¿Hay alguien aquí a quien le preocupe tener muchos celos?

→ Hay personas que tienen muchos celos, ¿por qué creéis que les pasa eso?

→ ¿Pensáis que puede haber alguien que nunca haya sentido celos?

Después de estas preguntas, se visualizará el vídeo y se recogerán las sensaciones del grupo.

Hablar de celos nos lleva a hablar de miedo a la pérdida, lo que nos conecta con las inseguridades. Es muy importante que tras reflexionar sobre el tema y ver el vídeo pensemos con el grupo sobre como poder ganar seguridad y autoconfianza. A nuestro sistema capitalista no le interesa que seamos personas seguras y que nos aceptemos tal y como somos, para que sigamos consumiendo. Por eso es interesante que les participantes compartan estrategias que tienen para sentirse mejor con ellos/as mismos/as y que vean que las inseguridades les atraviesan a todes en el grupo, al igual que lo hacen con personas de todas las edades.





MIS FORTALEZAS

En general no nos han enseñado a reconocer nuestras fortalezas (pero sí nuestras inseguridades) y muchas veces encontramos en los grupos a personas que no son capaces ni de reconocer tres cualidades positivas tuyas. Este ejercicio puede tener tantas variantes como desee el dinamizador/a. Se puede realizar a nivel individual, grupal, por escrito, de forma hablada o introduciendo algún regalo para el grupo (chocolatinas de monedas, galletas con forma de corazón... algo simbólico que les conecte con lo valiosos/as que somos y con el darse afecto).

En un folio dividido en cuatro partes y de forma individual, se trata de poner en cada apartado lo siguiente:

1. Lo que me gusta de mi cuerpo.
2. Lo que me gusta de mi forma de ser.
3. Habilidades que creo que tengo.
4. Lo que creo que apporto a la gente de mi alrededor, a la comunidad.

Pueden rellenarlo individualmente mientras suena una música tranquila (seguramente hará falta explicar el ejercicio varias veces y poner ejemplos, porque puede generar muchas resistencias inconscientes) y animarles a que en cada casilla salgan por lo menos tres aspectos. Es interesante compartir qué ha ocurrido, invitarles a reflexionar sobre qué hubiera pasado si hubieran tenido que escribir sobre aspectos negativos de sí mismos/as, si creen que en ese caso el ejercicio hubiera sido más fácil, además de hablarles de la importancia de equilibrar los «defectos» conociendo las fortalezas y trabajando la autocompasión. Pueden guardar el folio e ir rellenándolo en la medida que la persona o la clase vaya descubriendo fortalezas y, también, se puede buscar que el grupo te devuelva cosas positivas que igual tú no eres capaz de reconocer en ti.



3, 2, 1... ¡ACCIÓN!

Se puede elegir una situación de celos que hayan presenciado (desde el concepto de celos que hemos hablado en el que no hay un motivo que los justifique) y realizar un role-playing con dos voluntarios/as de esa situación. La idea sería ir analizando lo que está sintiendo la persona que siente celos y si tiene que ver con el amor o con sus inseguridades y miedos, buscando la participación activa de los/as observadores/as.

[ENLACE QR 1](#)



[ENLACE QR 2](#)



Si prefieres analizar una escena de celos en vez de representarla, te proponemos este fragmento de la película Yo soy la Juani [ENLACE QR 1](#) o la tercera temporada de la serie Skam España: [ENLACE QR 2](#)

CIBERCONTROL

El cibercontrol hacia las mujeres y otras colectividades hace referencia a la exigencia por parte de la pareja de saber dónde está, qué ropa lleva puesta, con quién está, controlar quién comenta sus publicaciones, etc. Para ello, se puede pedir la geolocalización, fotos que sirvan como comprobantes o preguntar sobre las diferentes personas con las que interactúan por redes.

En los últimos años, las investigaciones muestran cómo el cibercontrol es un comportamiento normalizado en la juventud española y que va en alza (en la bibliografía encontrarás las referencias de cada capítulo). E incluso que muchas mujeres jóvenes lo pueden justificar y sentirlo como una muestra de cuidados y amor. Pero, ¿dónde hemos aprendido que el control forma parte del amor?

Seguramente, la juventud actual (en mayor medida las chicas) ha crecido en un entorno familiar en el que se normalizaba el control. El tener una extensión de nuestro cuerpo (smartphone) que pueda ponerte en contacto en todo momento con otras personas, ha provocado la necesidad de estar todo el tiempo disponible, y, sobre todo, de preocuparnos si la otra persona no lo está. Las mujeres jóvenes, además, han crecido en un momento con mucho terror sexual, lo que ha provocado que muchas familias hayan coartado aún más su libertad, que es algo que de por sí ya está mermado en nuestra sociedad.



SOBRE EL TERROR SEXUAL

Nerea Barjola, en su libro *Microfísica sexista del poder, el caso Alcàsser y la construcción del terror sexual* (Virus, 2018), reflexiona sobre cómo el terror sexual sirve para controlar y someter la vida de las mujeres. Puedes escucharla en esta entrevista que le hicieron desde el canal de YouTube de Píkara Magazine ([ENLACE QR](#)).

[ENLACE QR](#)



Todo ello nos lleva a reflexionar sobre cómo una de las claves en la prevención de la violencia de género es acompañar a detectar el control y el acoso, así como a resignificar lo que significa el amor y los cuidados, respetando el espacio individual de la otra persona, sus tiempos y sus decisiones.

Como comenta Ianire Estébanez, el cibercontrol a menudo conecta con el acoso. Cuando la chica no responde al control que pretende hacer su pareja sobre ella, puede amenazarle con difundir contenidos o secretos sobre ella que le harán daño. También, en ocasiones, puede justificar ese control como una muestra de cariño y amor. Y si las adolescentes han vivido en un entorno en el que también se controlaba la hora de llegar a casa, o la forma de vestir «por su bien, para evitar que les pasara algo», seguramente podrán confundir ese control de la pareja como una forma de cuidado.

El ciberacoso consiste en realizar de forma reiterada, a través de soportes digitales, agresiones con mensajes de texto o voz, imágenes fijas o grabadas u otras formas, con la finalidad de socavar la autoestima, la dignidad personal y dañar el estatus social de la persona, provocando daños psicológicos, estrés emocional y/o rechazo social.





TAG DEL NOVIO/A

Podéis visualizar el vídeo: ¿Lo sabes todo sobre tu pareja? ([ENLACE QR](#)) y crear un espacio en el que se les pregunte si creen que son situaciones cotidianas, con qué pareja se ven reflejados/as y reflexionar sobre el control y los celos. Después, se les puede pedir (por grupos o conjuntamente a todo el grupo) que piensen en las claves que tendría que tener una relación para evitar este control. Podéis compartir varias de estas claves y añadir más teniendo como referencia el capítulo 9, «Amor del bueno».

[ENLACE QR](#)



VISUALIZAMOS EL CORTO: ZONA LIBRE DE CONTROL

“Zona libre de control” es un cortometraje de animación 2D de Acción en Red Andalucía que invita a reflexionar sobre todo lo comentado con anterioridad: [ENLACE QR](#).

[ENLACE QR](#)



Puedes seleccionar un fragmento de las cuatro historias o verlo todo e ir parando y reflexionando con el grupo. Es importante llegar a las dos últimas historias para propiciar otros imaginarios de relaciones basados en los buenos tratos.

ENTRENANDO LA AUTOCOMPASIÓN

Hay un ejercicio que podemos poner en práctica para que aprendan a bien tratarse. Lo realizaremos a nivel individual y escrito, plasmando un pensamiento que puede provocar sufrimiento y representando el diálogo interno que expresaría su parte más «machacona». Le decimos que no pelee contra ese pensamiento e invitamos a reflexionar (sin ahondar mucho) si considera que es un sentimiento que pueden tener muchas personas y le preguntamos qué le respondería su mejor amigo/a si le dijera que piensa eso sobre sí mismo/a. De alguna forma, la idea sería acompañar a los/as participantes a que entiendan que nos han enseñado a ser nuestro/a propio/a enemigo/a muchas veces y que tenemos que desaprenderlo y aprender a tener a nuestro mejor amigo/a dentro de nosotros/as.

Seguramente esta pueda ser una de las claves más potentes para la vida en general. De los/as adolescentes, y de los no tan adolescentes ya.



MI NOVIO ME CONTROLA... LO NORMAL

minoviomecontrola.blogspot.com es el blog en el que Ianire Estebáñez durante 13 años ha creado contenido para reflexionar sobre la normalización del control en las relaciones de pareja. En él encontrarás muchos materiales para trabajar en el marco de la prevención de las ciberviolencias machistas.

ENLACE QR



COMPASIÓN

Antes de terminar el capítulo, nos gustaría detenernos en el concepto de la autocompasión. Más que poner la atención en que todas las personas deberíamos tener una gran autoestima, algo que resulta imposible con toda la presión social que hay y que además fomentaría el narcisismo, el enfoque actual que está dando mejores resultados sería el de aumentar nuestra autocompasión en nuestro día a día. Según la psicóloga Kirstin Neff, la autocompasión en momentos de sufrimiento personal consistiría en tratarse a uno mismo con gentileza, reconocer las propias luchas como parte compartida de la experiencia humana y sostener los pensamientos y sentimientos dolorosos en una atención consciente.

Por ejemplo, en vez de animar a un alumno/a a luchar contra un pensamiento o hacer como si este no existiera, lo mejor sería el acompañarle a notarlo sin apegarse a él (hacerle un espacio consciente e incluso verbalizarlo en alto), comprender que seguramente les pase a todas las personas de la clase y tratarnos con cariño en vez de castigarnos por tenerlo.





09 AMOR DEL BUENO

Vídeo asociado a este capítulo



Muchas veces, cuando hablamos a la juventud sobre las relaciones, ponemos el foco en los aspectos negativos, reflexionando sobre todo en lo que no es amor. De este modo, hablamos de relaciones tóxicas, relaciones de malos tratos... sin detenernos en dos cuestiones fundamentales:

1. Se pueden tener relaciones saludables (crear un imaginario de que es posible es el primer paso crucial).

2. Y podemos reaprender a relacionarnos de forma igualitaria. Somos seres relacionales, estamos en constante interacción y necesitamos de los y las otras para sobrevivir. Sin embargo, nunca nos han dado una asignatura sobre cómo tener relaciones saludables. En general, la población adolescente (y la adulta) tiene grandes carencias en este ámbito. Es muy importante que acompañemos al alumnado a reflexionar sobre qué características tiene que tener una relación saludable tanto con uno/a mismo/a como con los otros/as, ya que esta relación marcará la forma de vernos, de vincularnos y de entender el mundo.

Dentro de las relaciones humanas, están los vínculos amorosos, que en edades jóvenes empiezan a tener relevancia, viviendo los primeros enamoramientos y/o encuentros sexuales de una forma muy intensa. Estas relaciones amorosas y/o sexuales incipientes suponen un momento de posible riesgo de reproducción de relaciones basadas en estereotipos sexistas de dependencia, pero también pueden suponer una oportunidad para aprender a detectar y rechazar relaciones abusivas de control y violencia y de aprendizaje de modelos positivos.

En los últimos años se ha puesto muy de moda la palabra tóxico. Todas las personas podemos ser «tóxicas» en algún momento de nuestra vida y tenemos que tener cuidado con que lo «tóxico» en una relación («esta relación es muy tóxica...») no encubra una violencia unidireccional. Es importante que cuando exista un ejercicio de poder y dependencia dentro del vínculo podamos llamarlo por su nombre: relación de malos tratos.

Cuando hablamos de relaciones románticas y/o sexuales saludables, es importante plantearnos que no hay un solo modelo de amor, sino que cada relación tendrá que consensuar su propia «guía de ruta» creando sus propios acuerdos. Estos acuerdos o «contratos» no serán fijos y estancos, sino que al igual que cada persona puede ir evolucionando, podrán ir cambiando y ser revisados cuando alguna de las personas lo solicite. En las relaciones en las que estén involucradas más de dos personas, estos acuerdos serán consensuados por todas las partes implicadas.

Debemos tener cuidado en nuestro acompañamiento con los/as jóvenes y salirnos de la matriz de pensamiento de la «heterosexualidad obligatoria», que nos hace presuponer que todes les alumnes son heterosexuales y **cissexuales**. Además, tampoco debemos suponer que son **alorromántiques**, **amatonormatives** y/o monógames. Como hemos comentado, hay tantas formas de vincularnos como personas, y no para todo el mundo sirve el modelo de pareja cisheterosexual basada en la **monogamia** serial.



FABRICANDO AMOR DEL BUENO

Se propone al alumnado que imagine que vamos a preparar una «receta de cocina de #AmordelBueno» y le preguntamos qué ingredientes consideran que serían necesarios y en qué cantidades. Podemos escribirlo o dibujarlo en un lugar visible de la clase.

Visualizamos conjuntamente el vídeo del capítulo [ENLACE QR](#) y, tras finalizar, preguntamos si añadirían algún ingrediente más. Sería interesante que se plasmara visualmente el resultado para que se activara también la memoria visual y podamos trabajar con que otros imaginarios basados en los buenos tratos son posibles. En este ejercicio se puede jugar mucho con la creatividad de la clase y utilizar todos los elementos que se os ocurran para representar el #AmordelBueno (desde material fungible de todo tipo hasta emojis que representen cada uno de los ingredientes).



ENLACE QR



Algunos de los indicadores de una relación saludable, serían los siguientes:

- Nos sentimos bien haciendo cosas conjuntamente. Acordamos las cosas que queremos hacer, no hacemos siempre lo que quiera la(s) otra(s) persona(s).
- También realizamos actividades por separado. Mantenemos nuestro espacio personal, con nuestras aficiones, amistades y familia.
- No necesitamos comportarnos de manera diferente a como somos para agradar a la(s) otra(s) persona(s).
- Nos gusta la otra persona tal como es y no tratamos de cambiarla. Apreciamos sus cualidades y aceptamos sus defectos.
- Las opiniones de las personas implicadas son igual de importantes, aunque sean diferentes. No hay una imposición de creencias.
- Cuando discutimos o tenemos problemas intentamos buscar soluciones satisfactorias para todos, a través del diálogo y la negociación, sin usar la amenaza o el chantaje afectivo («si me quisieras de verdad», «mi ex sí que me dejaba hacer estas cosas», «no sé lo que podría llegar a hacer...»).
- La confianza mutua y la honestidad son ingredientes básicos de la relación. Podemos hablar de cualquier tema y expresar nuestros sentimientos con confianza y sin miedo a la reacción de la otra persona.
- Utilizamos la comunicación, expresándonos con respeto. Controlamos las expresiones violentas.
- Respetamos los límites de la otra persona, aunque no estemos de acuerdo con ellos.
- Tenemos relaciones sexuales por deseo y mutuo acuerdo de las partes implicadas. Aceptamos un no sin problemas. Las relaciones son consensuadas y planificadas.
- Si una de las dos personas decide terminar la relación puede plantearlo sin miedo, sabiendo que la otra persona va a respetar esa decisión, aunque no le guste o le duela.

- No esperamos que la otra persona nos haga siempre feliz o nos resuelva todos nuestros problemas. Cada una asume la responsabilidad de su vida.
- Respetamos que somos personas diferentes. Tenemos en cuenta las opiniones e ideas de la(s) otra(s) persona(s). Apoyamos sus proyectos y decisiones.
- Reconocemos el derecho de la(s) otra(s) persona(s) a la libertad y a cuidarse por sí misma.
- Reconocemos la igualdad de género en las relaciones, sin que puedan existir personas dominantes ni dominadas.

Adaptación de la Guía Paz, JI. (2010). Relaciones y parejas saludables: Cómo disfrutar del sexo y del amor. Sevilla: Junta de Andalucía. Consejería de Salud.

LIGANDO DE BUEN ROLLO

“Ligando de buen rollo” es una app creada por la Delegación de Igualdad de la Diputación de Granada que sirve como herramienta para fomentar la igualdad y prevenir la violencia de género en la juventud. De una forma lúdica y divertida, los/as adolescentes pueden reflexionar acerca de sus ideas sobre el amor y las relaciones que establecen (si son igualitarias o de abuso, de control o de dominación) y comprender la importancia de mantener relaciones saludables, en igualdad y sin machismo.

La aplicación está diseñada para que cualquier agente educativo, utilizando la excusa de jugar con el móvil, pueda trabajar el fomento de la igualdad y la prevención de las relaciones de abuso. Podéis encontrar toda la información aquí: [ENLACE QR.](#)



ENLACE QR



Un error que no debemos cometer desde el adultismo (comentado en el segundo capítulo) es trivializar la intensidad de los amores y relaciones que nos expresan les adolescentes, así como no dar importancia a los indicadores de relaciones de malos tratos. El mostrarnos comprensivos/as y cercanos/as hacia como se sienten será el primer paso para poder acompañarlos.

Ya sabemos que el tema del amor es inabarcable y que da para muchísima reflexión. Te invitamos a que pases por el capítulo 11, donde hemos preparado un conjunto de recursos bibliográficos, videográficos y podcasts para seguir profundizando sobre este tema tan importante para nosotros/as mismos/as y para el acompañamiento de los/as adolescentes.

10
**ACLARANDO
CONCEPTOS**

Alorromántique: persona que experimenta atracción romántica, es decir, que se enamora de otra/s persona/s concreta/s. Una persona arromántique es aquella que no se siente atraída románticamente por ninguna persona.

Amatonormatividad: la filósofa Elizabeth Brake define la amatonormatividad como la asunción de que una relación amorosa central y exclusiva es normal para los seres humanos, que es una meta compartida universalmente, y que tal relación es normativa, en el sentido de que debe ser deseada por encima de otros tipos de relaciones.

ASMR: son las siglas en inglés de «Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma», un fenómeno biológico relacionado con la percepción de ciertas sensaciones asociadas con el bienestar y el placer, en general referidas a estímulos auditivos. En YouTube puedes encontrar muchos vídeos de esta categoría.

Brecha digital de género: concepto empleado para visibilizar la desigualdad de género en el mundo online. Podríamos hablar de la existencia de tres brechas digitales. La primera hablaría del acceso desigual a los recursos. En segundo lugar, encontramos el uso, que se basa en las personas que saben o no usar las plataformas digitales y los medios tecnológicos relacionados con internet. Y, en tercer lugar, se sitúa la calidad de uso, un factor estrictamente cualitativo.

Ciberbullying: el ciberbullying o ciberacoso consiste en realizar de forma reiterada, a través de soportes digitales, agresiones con mensajes de texto o voz, imágenes fijas o grabadas, con la finalidad de socavar la autoestima y la dignidad personal, y de dañar el estatus social de la persona provocando daños psicológicos, estrés emocional y/o rechazo social.

Ciberfeminismo: término que surge de la unión de los conceptos «ciberespacio» y «feminismo», empleado para ilustrar la filosofía feminista contemporánea centrada en el ciberespacio, en internet y en las tecnologías. Fue acuñado a principio de los 90 gracias a la influencia de la obra de Donna Haraway “Manifiesto cyborg” (1987), de la teórica cultural Sadie Plant, del colectivo de artistas australianas VNS Matrix, de las teorías feministas de las tecnologías y de la tercera ola feminista.

Cis o cisgénero: es lo contrario a trans. Una persona cis es la que siente que el sexo de asignación al nacer coincide con su identidad sexual. La «coincidencia» debe ser entendida dentro de la normatividad de género en la que el pene se corresponde con el hombre y la masculinidad, y la vagina con la mujer y la feminidad.

Cissexismo: conjunto de pensamientos o actos que establecen una jerarquía de valor entre las personas cis y las personas trans, otorgando una valoración superior y una consideración «natural» a las personas cis frente a las realidades trans e intersexuales.

Cuarta ola feminista: las «olas feministas» se utilizan como referencia cronológica en los estudios de género para contar la historia del feminismo en Occidente y, en concreto, en Europa y Estados Unidos. A partir de 2014/2015 surgen manifestaciones masivas en nuestro país, principalmente a partir del 8 de marzo de 2018. Según las autoras del libro La cuarta ola, este momento se iniciaría en Argentina con el movimiento masivo en las calles #NiUnaMenos frente a los feminicidios. Las reivindicaciones (muy marcadas por los ciberfeminismos en esta cuarta ola) ponen el foco en las denuncias de las violencias sexuales (#Metoo, #Cuéntalo), la violencia institucional (#YoSíTeCreo, #HermanaAquíesta-TuManada) o la denuncia frente a los feminicidios (#NosEstánMatando). La cuarta ola es un movimiento de la ciudadanía, una reacción internacional global, que insta a los gobiernos a efectuar cambios legislativos frente a la violencia patriarcal, la desigualdad y la falta de reconocimiento de los derechos fundamentales de las mujeres.

Crush: se llama crush a un amor imposible o platónico. Término muy utilizado en las redes sociales y que se ha instaurado y expandido en la juventud española en los últimos años de una forma muy fuerte.

Cultura de la violación: hace referencia a la normalización y la aceptación de la violencia sexual hacia las mujeres y sujetos feminizados y a todas las maneras con las cuales la sociedad culpabiliza a la víctima por sufrirla.

Doxing: el doxing o doxxing hace referencia a la práctica en internet de investigación y publicación de información privada sobre una persona o una organización, generalmente con el propósito de intimidar, humillar o amenazar.

Falso consentimiento: hace referencia a cuando una relación no es deseada y la víctima está sufriendo violencia sexual camuflada por el modelo de sexualidad imperante en nuestra sociedad heteropatriarcal. Por eso es importante hacer hincapié en que las relaciones sexuales tienen que ser consentidas y deseadas en todo momento.

Fat-Shaming: unión de los términos fat (gorda) y shaming (avergonzar) para ilustrar la práctica de humillar a una mujer por no responder y ajustarse a los cánones de belleza que establece la norma heteropatriarcal social.

Feminización de la pobreza: término que hace referencia al predominio creciente de las mujeres entre la población empobrecida y a la desigualdad basada en el género. A escala mundial, hay 122 mujeres de 25 a 34 años de edad que viven en la pobreza extrema por cada 100 hombres del mismo grupo de edad (ONU Mujeres, 2018). La desigualdad de acceso a los recursos económicos y en el control de estos es una de las causas fundamentales de la pobreza entre las mujeres, junto a otros obstáculos como la distribución sexual del trabajo, las múltiples formas de violencias, las brechas salariales de género, la desigualdad de acceso a la protección social o la asunción del trabajo de cuidados no remunerado. Además, millones de personas adultas entre las que predominan las mujeres son analfabetas, existiendo una relación muy directa entre analfabetismo, pobreza y género.

Gafas violetas: también llamadas gafas de género, lilas o gafas moradas. «Ponerse las gafas violetas» es una metáfora utilizada por la escritora Gemma Lienas en su libro *El diario violeta de Carlota* (muy recomendado para población adolescente). Consiste en mirar el mundo con una mirada crítica desde el punto de vista del género para ver las desigualdades entre hombres y mujeres. Esta nueva mirada se consigue cuestionando los valores androcéntricos implícitos en nuestro sistema heteropatriarcal.

Gamer: concepto que hace referencia a las personas que les apasiona el mundo de los videojuegos. Podríamos definirlo literalmente como «jugador/a de videojuegos».

#GeneraciónEncontrada: etiqueta utilizada por la youtuber Psico Woman en diversas publicaciones y vídeos para visibilizar las aptitudes y potencialidades que tiene la juventud actual como agentes claves de transformación social.

Género no binario: el binarismo es un sistema de pensamiento que considera que la realidad humana es reducible a dos categorías excluyentes: hombre/mujer, masculino/femenino, homosexual/heterosexual como conceptos excluyentes y complementarios. Cuando hablamos de no binarismos hacemos referencia a todo lo rechazado e invisibilizado por este sistema binarista, aceptando así la diversidad de vivencias, realidades, sexualidades, cuerpos y experiencias. Géneros no binarios podrían ser: agénero, bigénero, género fluido... Si quieres profundizar más, puedes descargar la ficha del proyecto educativo de *medicus mundi sur* *Adolescencias y cuerpos*: <https://www.adolescenciasycuerpos.org/wp-content/uploads/2018/02/03-Binarismo-de-genero.pdf>

Gordofobia: odio y rechazo a las personas gordas, especialmente si son mujeres. Desde ciertos movimientos sociales vinculados con el feminismo se ha decidido empezar a luchar contra la

gordofobia reapropiándose del término gorda y quitándole los aspectos negativos socialmente construidos asociados a este término. Magda Piñeyro escribió en 2016 Stop gordofobia. Desde entonces, se ha escrito mucho sobre el tema y se ha reivindicado mucho desde el activismo gordx. En las redes de @stopgordofobia (Facebook y Twitter) encontrarás un espacio de reflexión y creación de comunidad sobre el tema de la gordofobia.

Grinder, Wapa, Tinder, Badoo, Ok Cupid: son apps de citas. Grinder y Wapa estarían enfocadas específicamente a personas gays, bisexuales y lesbianas.

Grooming: es el acoso o acercamiento a un menor ejercido por un adulto con fines sexuales. Se refiere a acciones realizadas deliberadamente para establecer una relación y un control emocional sobre un/a niño/a con el fin de preparar el terreno para el abuso sexual, incluyendo desde el contacto físico hasta las relaciones virtuales y la obtención de pornografía infantil.

Happycracia: título del ensayo del psicólogo Edgar Cabanas y la socióloga Eva Illouz que hace referencia a la «obligatoriedad de ser feliz» y que está relacionado con el sistema capitalista actual. Puedes escuchar una charla TED del coautor aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=LWYAUSXbCfI>

Heteronormatividad y heterosexismo: sistema de creencias y comportamientos en los que se considera la heterosexualidad como la única orientación del deseo natural, normal y válida, ya que garantiza el binarismo y la jerarquía de género hombre/mujer. Puesto que funciona como un régimen cultural y social, la heteronormatividad despliega toda una serie de mecanismos, denominados heterosexismo, para garantizar su cumplimiento, en especial la sanción, marginación e invisibilización de aquellas personas que no se ajusten a ella (definición sacada de la guía "Nuevos espacios de seducción").

Heterosexualidad obligatoria: término popularizado en 1980 por Adrienne Rich que hace referencia a la asunción de la heterosexualidad por una sociedad heteronormativa. Así, las personas adoptarían la heterosexualidad independientemente de sus preferencias sexuales personales, ya que es dada como la inclinación «natural» y «normativa».

Hater: los/as haters son personas que muestran sistemáticamente actitudes negativas u hostiles ante cualquier asunto. La palabra hater, como tal, se puede traducir como odiador/a.

Imgur: página web para alojar imágenes en línea.

Interseccionalidad: la interseccionalidad es una herramienta para el análisis que nos permite entender situaciones de opresión, de privilegio y de derechos humanos en todas partes del mundo. En palabras de Platero (2012) el término interseccionalidad se utiliza para señalar cómo diferentes fuentes estructurales de desigualdad (como la clase social, el género, la sexualidad, la diversidad funcional, la etnia, la nacionalidad, la edad, etc.) mantienen relaciones recíprocas. Es un enfoque teórico que subraya que el género, la etnia, la clase o la orientación sexual, como otras categorías sociales, lejos de ser «naturales» o «biológicas», son construidas y están interrelacionadas.

Jerarquización de género: la construcción social de las jerarquías de género hace referencia a la forma en la que aprendemos en nuestro sistema patriarcal, la supremacía de lo asociado a lo «masculino» frente a lo «femenino». Marina Subirats i Martori habla de cómo esta jerarquía se instaura desde los tres años o antes en las criaturas.

Kahoot/Mentimeter: herramientas digitales para gamificar el aprendizaje y motivar al alumnado.

LGTBQIA+ fobias: intolerancia, discriminación y/o rechazo a una persona por cuestión de orientación sexual, identidad o expresión de género. Las letras harían referencia a L (Lesbiana), G (Gay), T (Trans), B (Bisexual), Q (Queer), I (Intersexual), A (Asexual), + (todo lo que no viene incluido en las letras anteriores). Por ejemplo, la lesbofobia haría referencia al rechazo y/u odio a una mujer por ser o parecer lesbiana.

Masculinidad hegemónica: este concepto, que se empieza a utilizar a partir de 1985, surge de la socióloga Raewyn Connell y hace referencia a un modelo de comportamiento masculino que conlleva una posición dominante de los hombres y una subordinación de mujeres y sujetos feminizados, originando una situación de desigualdad. Este modelo estaría caracterizado, entre otros aspectos, por rechazar todo lo relacionado con lo «femenino» y fomentar el riesgo, la valentía, la dureza emocional y la agresividad como sinónimos de la masculinidad.

Micromachismos: término acuñado en 1991 por el psicoterapeuta Luis Bonino que hace referencia a las violencias más invisibilizadas y normalizadas en nuestra sociedad, que estarían en la base del iceberg que aparece en el capítulo 6, en el que se muestra como sería el caldo de cultivo de las violencias que podemos detectar más claramente, como los feminicidios.

Monogamia: modelo relacional basado en la exclusividad sexual entre dos personas. Las no monogamias o relaciones diversas harían referencia a modelos en los que no existe ese tipo de exclusividad. Aquí podríamos encontrar, entre otros, diferentes modelos: relación abierta, poliamor, anarquía relacional...

Natividad digital: los/as nativos/as digitales harían referencia a los/as personas que han crecido en la era digital y que están familiarizados con los sistemas digitales.

Nickname: el nickname o nick hace referencia a los alias o apodos que utilizamos en la red.

Nude: quiere decir desnudo/a. Cuando se piden nudes: «mándame un nude», se hace referencia a que se manden fotos con poca ropa. El colectivo Coding Rights publicó una guía sobre la seguridad y privacidad a tener en cuenta si queremos enviar nudes: <https://www.codingrights.org/send-nudes/>

Objetualización: la objetualización y cosificación hacen referencia a cuando se trata a las mujeres como un «objeto» o «cosa». Son una manifestación de la violencia machista que muchas veces nos cuesta identificar como tal por la normalización social que hemos hecho. El reducir a una persona a un objeto produce la deshumanización y el ejercicio de la violencia y poder sobre ella.

Onlife: término que utiliza la colectiva feminista Luchadoras para señalar que el mundo online y offline son los mismo. Este término visibilizaría también, como hemos comentado a lo largo de la guía, la forma en la que la violencia en internet no está desvinculada de la violencia histórica y sistemática que vivimos las mujeres.

Orfandad digital: término utilizado para hacer referencia al estado en el que se quedan los/as hijos e hijas de les familiares y/o referentes que no se involucran en el acercamiento de los/as menores a las TRIC, dejándoles «huérfanos/as digitales».

Pornografía no consentida: también llamada pornovengaza o pornrevenge, es un tipo de ciberviolencia sexual que consiste en el registro, almacenamiento o difusión de fotos, videos, datos personales de una persona de carácter íntimo sin su consentimiento.

Pink game: literalmente «juego rosa», hace referencia a los videojuegos enfocados «para niñas».

Sexofobia: actitudes negativas ante todo aquello que esté relacionado con lo sexual. En el marco de la guía se hace referencia a un tipo de sexofobia propia del patriarcado por la que se sanciona y limita la exhibición del cuerpo de las mujeres al considerarla algo obsceno cuando no es para el placer masculino. Definición sacada de la guía "Nuevos espacios de seducción".

Slut-Shaming: concepto anglosajón que surge de la unión de los términos slut (puta) y shaming (avergonzar). Se trata de la práctica de tildar de puta y humillar a una mujer por sus comportamientos o deseos sexuales que se alejan de aquellos que la norma heteropatriarcal establece para el sexo femenino. Definición sacada de la guía "Nuevos espacios de seducción".

Sororas: viene de sororidad. La palabra sororidad hace referencia a la hermandad entre mujeres con respecto a las cuestiones sociales de género. De alguna forma, las «prácticas sororas» se referirían a desaprender la rivalidad entre mujeres que nos enseña la sociedad patriarcal desde que somos pequeñas y aprender el apoyo mutuo entre mujeres.

Tik Tok: red social basada en compartir vídeos musicales. Permite crear, editar y subir videoselfis musicales de un minuto, pudiendo aplicarles varios efectos y añadirles un fondo musical. También tiene algunas funciones de inteligencia artificial, e incluye llamativos efectos especiales, filtros y características de realidad aumentada. Muy similar a la app Musical.ly que se fusionó en 2018 con Tik Tok, desapareciendo la primera. A las personas que tiene un gran movimiento en esta red social se les denomina tik-tokers.

Timeline: espacio que una red social le dedica a los contenidos publicados, es decir, es la línea del tiempo de cada una de las redes sociales donde se pueden ver las publicaciones de forma cronológica.

Violencia de género online: toda aquella violencia que se perpetua por razones de género dentro del ciberespacio a través de dispositivos tecnológicos, herramientas informáticas y plataformas virtuales.

24/7: hace referencia a 24 horas al día, 7 días a la semana. En el marco de la guía lo utilizamos para hacer referencia a la disponibilidad que implica en ocasiones el uso de las redes sociales.

II BIBLIOGRAFÍA

A lo largo de los capítulos hemos ido referenciando muchos recursos. Llenaríamos este apartado de artículos, libros y vídeos y no serían suficientes. Dejamos alguno de ellos.

Capítulo 2: GENERACIÓN Z



www.adolescenciasycuerpos.org



Jóvenes y violencia sexista. Píkara Magazine



www.adolescenciayjuventud.org



Los jóvenes de la generación Z son más cautos que los mileniales (y más felices). El País



Materiales documentales de UNICEF Chile sobre diversos aspectos de derechos de infancia



Masculinidades. Materiales para la formación y el debate



Roy Galán (2020). Fuerte. Colección #BlackBirds. Alfaguara



Nuria Vilanova e Iñaki Ortega (2017). Generación Z: Todo lo que necesitas saber sobre los jóvenes que han dejado viejos a los millennials. Plataforma Editorial



www.thebodyisnotanapology.com



Fanzine "Me duele una mujer en todo el cuerpo"



Kimberlé Crenshaw (1991) Mapping the margins: intersectionality, identity politics, and violence against women of color. Stanford law review

Capítulo 3: ENTORNO VIRTUAL



Estíbaliz Linares (2019). El iceberg digital Machista. Instituto vasco de la mujer



Calvo González, S., y San Fabián, J.L. (2018). Redes Sociales y Socialización Afectiva de las Personas Jóvenes: Necesidades Docentes en Educación Secundaria Obligatoria. REICE: Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 16, 5-20



www.parejasjovenesblog.wordpress.com



Guía "Redes Sociales en Perspectiva de Género"



www.luchadoras.mx



www.maldita.es



Remedios Zafra (2010). Un cuarto propio conectado: (Ciber)espacio y (auto)gestión del yo. Fórcola Ediciones



Cristian Olivé (2020). Profes Rebeldes, el reto de educar a partir de la realidad de los jóvenes Grijalbo

Capítulo 4: CIBERVIOLENCIAS



Guía "La ciberviolencia hacia las adolescentes en las redes sociales"



10 cosas que los adolescentes quieren saber sobre el ciberbullying



Guía "Nuevos modelos de comunicación en parejas jóvenes"



www.internetsinriesgos.com



Campaña #YoRespeto - Pensamiento Colectivo



Guía "Abrazar la diversidad"



Guía "Somos diversidad"



Colección de guías "Rebeldes de género"



www.donestech.net



www.autodefensa.online



Ley 8/2017, de 28 de diciembre, para garantizar los derechos, la igualdad de trato y no discriminación de las personas LGTBI y sus familiares en Andalucía



Guía "Prevención del acoso LGBTFOBO"



Informe "Las violencias machistas en línea"



Artículo "Cuidados digitales ante un internet cada vez mas violento"

Capítulo 5: CÓMO SABER SI SUFRES MALTRATO



BOJA - Número 148 - Miércoles, 1 de agosto de 2018



Guía para profesionales ante chicas adolescentes que sufren violencia de género



Guía "El novio de mi hija la maltrata, ¿qué podemos hacer?"



Centros Municipales de Información a la Mujer



Proyecto MAPA: guía de violencias machistas



www.violenciagenero.org



Cortometraje "Pero si yo no le he hecho nada"



www.porlosbuenostratos.org - Recursos didácticos



Walter Riso (2019) Los límites del amor. Zenith



Fanzine "Quítame la culpa"

Capítulo 6: MITOS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Elisa Coll (2019, 2ª edición). Mitos del amor romántico: causas, consecuencias y alternativas.
Fanzine autoeditado



Catherine Kirkwood (1999). Como separarse de su pareja abusadora. Ediciones Granica



www.minoviomecontrola.com



Ley 9/2018, de 8 de octubre, por la que se modifica la Ley 12/2007, de 26 de noviembre, para la promoción de la igualdad de género en Andalucía



Pacto de Estado contra la Violencia de Género, aprobado por el Pleno del Congreso en septiembre de 2017

Capítulo 7: SEXTING



Pornografía no consentida. Cinco claves para denunciar y resistir su publicación



Safer Nudes



Coding right



Guía "Nuevos espacios de seducción"



Sede electrónica de la agencia española de protección de datos



Guía "Sexting positivo"



OH MY GOIG

Capítulo 8: CELOS



Kathy Labriola (2017). El libro de los celos. Melusina



Autoría diversa (2018). (H)amor³: celos y culpas. Continta me tienes



Peter N. Stearns (1989). Jealousy: The Evolution of an Emotion in American History



Sonya Renee Taylor (2019) El cuerpo no es una disculpa. el poder del autoamor radical. Melusina



Elías León Siminiani (2019) .El caso Alcàsser. Serie documental. Netflix



Cortometraje "Pero si yo no le he hecho nada"



Cibercontrol no permitas que nadie controle tu vida. Orange



Guía "Si m'estima em donarà el seu password". Eines per a treballar les violències 2.0 amb joves del Cooperativa dácció comunitària y feminista



Sánchez-Hernández, M. D. , Herrera-Enríquez, M. C. , and Expósito, F. (2020). Controlling Behaviors in Couple Relationships in the Digital Age: Acceptability of Gender Violence, Sexism, and Myths about Romantic Love. *Psychosocial Intervention*, 29(2), 67 – 81

Capítulo 9: AMOR DEL BUENO



Fina Sanz (1995). Los vínculosa amorosos. Kairós



Autoría diversa (2015). (H)amor¹. Continta me tienes



Brigitte Vasallo (2018) .Pensamiento Monógamo, terror poliamoroso. La oveja roja



Dossie Easton y Janet W. Hardy (2018, 3ª edición). Ética Promiscua. Melusina



Marcela Lagarde (2015). Claves feministas para el amor. Batalla de ideas



Julia Bertrán (2017). Amar y Timar. Bridge



Coral Herrera (2018). Mujeres que ya no sufre por amor. Catarata.



Coral Herrera (2019). Hombres que ya no hacen sufrir por amor. Catarata



Laura Latorre (2017). Polifonía Amorosa. Bellaterra



Clara Coria (2011). El amor no es como nos lo contaron...Ni como lo inventamos. Oniro



Roy Galán (2019). Haz que no parezca Amor. Nube de Tinta



Lucía Etxebarría (2017) Por qué nos duele tanto el amor. Autora-editora.



Colegio de Médicos de Bizkaia (2017). Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia. Formación para madres, padres y profesorado



Reflexiones sobre el Amor. Lista de reproducción de vídeos creada en el canal de youtube Psico Woman



Las mariposas me confunden: nuevas narrativas y prácticas sobre el discurso amoroso. Audio de los cursos. Autoría diversa

12 **DÓNDE ACUDIR**

Teléfono nacional de atención a la violencia de género:

016

Teléfono para personas con discapacidad auditiva y/o del habla:

900 116 016

El 016 sólo es un número de información y asesoramiento. Si la persona que llama se encuentra en una situación de emergencia, debe llamar al número específico de emergencias: **112**.

Teléfono gratuito del Instituto Andaluz de la Mujer:

900 200 999

Web: www.iam.junta-andalucia.es

Facebook: facebook.com/institutoandaluzdelamujer

Twitter: [@IAMJunta](https://twitter.com/IAMJunta)

Canal YouTube: youtube.com/user/InstitutoAndMujer

C/ Doña María Coronel, 6. 41003 - Sevilla

t. 954 544 910 | Fax. 954 544 911

Teléfono del Centro Municipal de
Información a la Mujer de Andújar:

953 50 65 02

Calle La Feria, nº5

23740-Andujar

centromujer@andujar.es

Almería C/ Paseo de la Caridad, 125
Finca Sta. Isabel. Casa Fischer 04008 - ALMERÍA
t. 950 006 650 | cmujer.almeria.iam@juntadeandalucia.es

Cádiz C/ Isabel la Católica, 13 11071 - Cádiz
t. 956 007 300 cmujer.cadiz.iam@juntadeandalucia.es

Córdoba Avda. Ollerías, 48 14071- Córdoba
t. 957 003 400 cmujer.cordoba.iam@juntadeandalucia.es

Granada C/ San Matías, 17 18009 - Granada
t. 958 025 800 cmujer.granada.iam@juntadeandalucia.es

Huelva Pza. San Pedro, 10 21004 - Huelva
t. 959 005 650 cmujer.huelva.iam@juntadeandalucia.es

Jaén C/ Hurtado, 4 23001 - Jaén
t. 953 003 300 cmujer.jaen.iam@juntadeandalucia.es

Málaga C/ San Jacinto, 7 290007 - Málaga
t. 951 040 847 cmujer.malaga.iam@juntadeandalucia.es

Sevilla C/ Alfonso XII, 52 41002 - Sevilla
t. 955 034 944 cmujer.sevilla.iam@juntadeandalucia.es

O también puedes dirigirte al Centro Municipal de Información a la Mujer más cercano.

CONECTAR SIN QUE NOS RAYE

