

DESCRIPCIÓN

CONVERSACIÓN EN PAREJAS

- ¿Qué es el género?
- Para cada uno de estos temas, escribid el significado en un post-it:
 - Género, identidad de género, expresión de género, orientación sexual, sexo asignado al nacer.

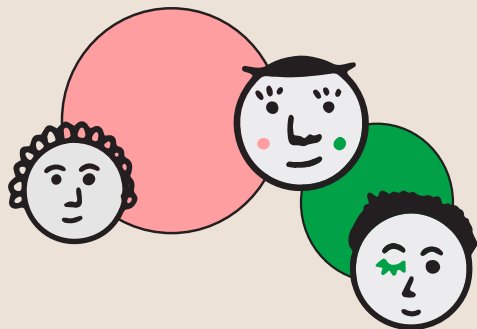
DEBATE EN GRUPO GRANDE

- ¿Sabéis el significado de todas las palabras mencionadas? ¡Echad un vistazo a la infografía si falta alguna definición!
- ¿Hay alguna otra palabra que os gustaría agregar a la lista de definiciones?

15

Minutos





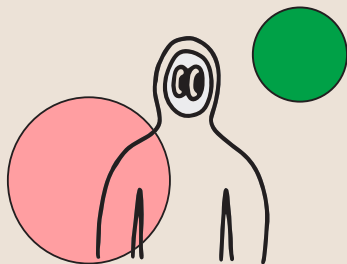
DESCRIPCIÓN

- Tienes 3 minutos en total para escribir los nombres de tres mujeres para cada una de las siguientes categorías:
 - Filósofas, científicas, descubridoras, doctoras, astronautas, chefs famosas, personajes históricos.
- Comparte los nombres que has escrito con tu grupo:
 - ¿Cuántos nombres lograste anotar en cada categoría?
 - ¿Cómo les fue al resto?
 - ¿Habrías necesitado más tiempo para pensar en otros nombres?
- Ahora repite el mismo ejercicio con las mismas categorías, pero trata de escribir los nombres de tres hombres para cada categoría.
- ¿Notas alguna diferencia?

15

Minutos





DESCRIPCIÓN

Haced un círculo para pasaros la pelota. En cada ronda, hay una pregunta. La persona que recibe la pelota tiene que responder con lo primero que se le ocurra respondiendo a esa categoría. Luego pasa la pelota a otra persona en el círculo, hasta que todxs hayáis respondido al menos una vez. Pasad a la siguiente ronda/categoría.

PRIMERA RONDA

¿Qué es lo que la sociedad espera de los hombres en términos de comportamiento, apariencia, actitudes, vestimenta, profesiones, etc.?

SEGUNDA RONDA

¿Qué es lo que la sociedad espera de las mujeres?

TERCERA RONDA

¿Qué es lo que la sociedad espera de personas transgénero o no binarias?

Una persona debe escribir las respuestas en post-its y guardarlas para la **CARTA 5**.

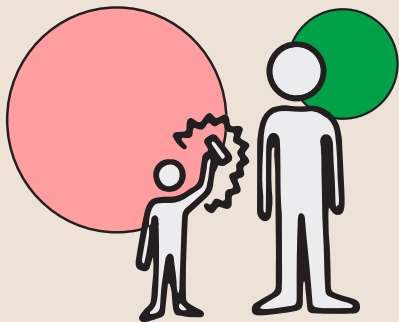
15

Minutos



1 pelota





DESCRIPCIÓN

Divídeos en grupos pequeños y pensad en vuestra niñez/adolescencia temprana:

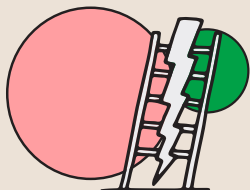
- ¿Qué mensajes escuchaste sobre cómo comportarte según tu identidad de género? Pensad en qué comportamientos fueron promovidos y recompensados y cuáles no, en función de tu género.
- ¿Cuáles eran las fuentes de estos mensajes?
- ¿Cuántas identidades de género sabías que existían?
- ¿Cuándo creéis que comienza la socialización de género? ¿Y cómo?

Escribe los mensajes que has recibido en post-its y colócalos en la pared. Recorred la habitación y léedlos todos.

45

Minutos





DESCRIPCIÓN

- Echad un vistazo a las notas tomadas durante las tarjetas anteriores y pensad en las características relacionadas con las diferentes identidades de género (podéis usar los mismos post-its de la CARTA 3 y de la CARTA 4).
- Dibuja una escalera y pon estas característica en orden, considerando:
 - ARRIBA: las más valoradas y reconocidas en nuestra sociedad
 - ABAJO: las menos valoradas y reconocidas
- Reflexionad:
 - ¿Hay valores/comportamientos que se consideran más valiosos? ¿A qué identidades de género se conectan?
 - ¿Cómo vemos esta jerarquía en diferentes espacios y situaciones de la vida? (publicidad, medios, etc.).
 - ¿Cómo afecta esto a tu vida cotidiana?
 - ¿Cómo crees que la gente “sube” o “baja” esta escalera?
- ¿Qué rol está en la parte superior de la escalera? Descríbelo
¿Cómo se relaciona la violencia con el ascenso de esta escalera?

30

Minutos



**DESCRIPCIÓN****EN PEQUEÑOS GUPOS**

- Pensad en un anuncio que hayáis visto en la televisión o en las redes sociales.
- Escribid cualquier estereotipo hacia hombres, mujeres y personas no binarias.
- Debatid qué estereotipos habéis identificado, si pueden ser dañinos y de qué manera.

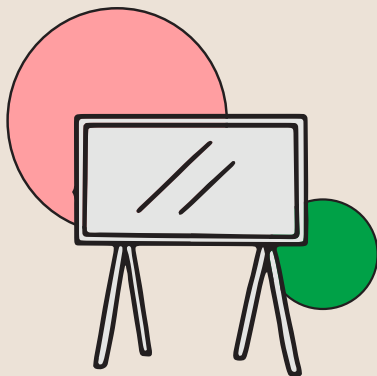
DEBATE EN GRUPO GRANDE

- ¿Qué estereotipos habéis identificado en vuestro anuncio?
- ¿Qué normas están reproduciendo/manteniendo estos estereotipos?

45

Minutos





DESCRIPCIÓN

Continuación de la **CARTA 6**:

- Volved a los mismos grupos pequeños que en la **CARTA 6**.
- Pensad en cómo podríais cambiar el anuncio que visteis:
 - ¿Cómo podéis promocionar el mismo producto/servicio sin usar estereotipos?

Puedes usar cualquier forma creativa de expresión que quieras:
¡dibujar, escribir, actuar, etc.!

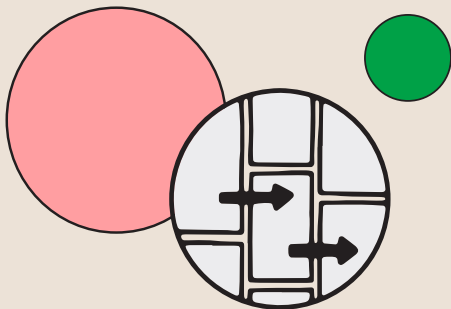
- ¡Presentad el resultado al resto del grupos!

45

Minutos



LA CARRERA DEL PRIVILEGIO



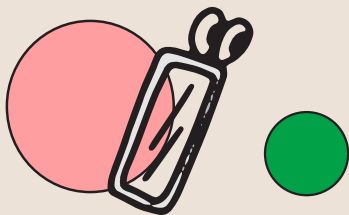
DESCRIPCIÓN

- Descarga los roles accediendo al QR
- Cada participante toma la descripción de un rol de la persona de la lista. Después colocaros en línea y seguid las instrucciones.
- Después del ejercicio, reflexionad sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo te has sentido en esta carrera?
 - ¿Qué diferentes ejes de opresión fueron representados durante esta carrera?
 - ¿Por qué creemos que algunas personas pudieron „dar un paso adelante“? ¿Qué podría significar esto en la vida real?
 - ¿Qué reflexiones te vienen respecto a la última pregunta?

30

Minutos





DESCRIPCIÓN

REFLEXIÓN PERSONAL

- Echa un vistazo a la flor del poder
 - El círculo interior enumera diferentes categorías de identidad.
 - Los pétalos del medio representan tu propia identidad personal en relación con esa categoría.
 - Los pétalos exteriores representan la „norma“ o identidad „dominante“ en esa categoría en nuestra sociedad.
- Rellena la Flor del Poder.

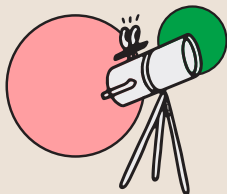
REFLEXIÓN EN GRUPO GRANDE

- ¿Tenéis pétalos que son diferentes de los pétalos exteriores dominantes? ¿Cómo os hace sentir esto?
- ¿Tenéis pétalos que son iguales a los pétalos exteriores dominantes? ¿Cómo os hace sentir esto?
- ¿En qué elemento de identidad pensáis más a menudo? ¿En cuál pensáis menos?
- ¿Cómo se relacionan estos con la flor? ¿Ves algún patrón?

30

Minutos





DESCRIPCIÓN

PASO 1

- Coged una hoja de papel y reflexionad sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Quién es el miembro de tu familia con quien sientes más cercanía?
 - ¿Cuáles son los trabajos que te gustaría tener o los campos de trabajo en los que te gustaría desarrollarte?
 - ¿Qué sueños tienes para ti en los próximos 5 años?
 - ¿Hay algo que temes o te preocupa?

PASO 2

- Abrid el documento y elegid un perfil de identidad muy diferente al tuyo.
- Ahora responde las mismas preguntas según tu nuevo perfil.

PASO 3

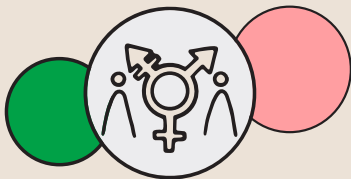
- Debate en grupo grande:
 - ¿Esperabas que tus respuestas cambiaran según tu identidad?
 - Si tus respuestas son diferentes con la nueva identidad, ¿por qué cambiaron?

45

Minutos



MI LÍNEA DE VIDA DEL GÉNERO



DESCRIPCIÓN

- Dibuja una línea horizontal y divídela en diferentes secciones de cinco años, una para cada período de tiempo de tu vida.
- Marca los eventos que fueron importantes para dar forma a tu identidad de género.

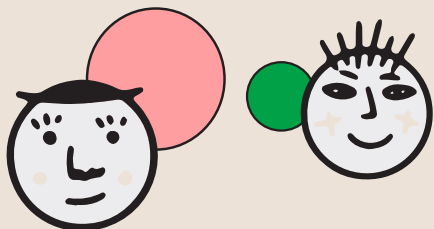
Por ejemplo:

- ¿Cuál es tu primer recuerdo de formar parte de tu grupo de género?
 - ¿Cuándo fue la primera vez que notaste una diferencia de trato por tu género asignado?
 - ¿Hubo momentos en los que elegiste activamente vivir y expresar tu género de cierta manera?
 - ¿Cuáles o quiénes fueron/son tus mayores influencias en la comprensión de su identidad de género?
- Elegid a una persona con la que os sintáis cómodxs y compartid algunas reflexiones sobre vuestra línea de tiempo si lo deseáis.

45

Minutos





DESCRIPCIÓN

EN PAREJAS

- Por turnos. En cada turno una persona será la “hablante” y la otra será la “oyente”.
- Comparte durante 1 minuto: ¿Cuáles crees que son las cosas sobre ti que son coherentes con los estereotipos de tu género?
- Comparte durante 1 minuto ¿Cuáles crees que son las cosas sobre ti que NO son coherentes con el estereotipo de tu género?

REFLEXIÓN EN GRUPO GRANDE

- ¿Cómo estuvo la actividad? ¿Fue fácil/difícil/divertida?
- ¿Qué parte fue más fácil para ti y cuál fue un desafío?
- ¿Descubriste algún estereotipo sobre ti que no sabías que tenías antes?

30
Minutos



¡LOS MENSAJES QUE YO QUIERO DAR!



DESCRIPCIÓN

Piensa en lo que has aprendido sobre las normas y los estereotipos de género.

EN PEQUEÑOS GRUPOS

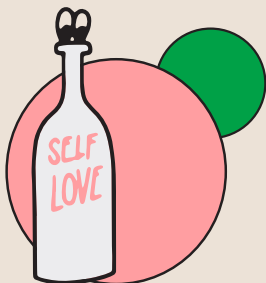
- ¿Qué mensajes te gustaría dar ahora a las generaciones más jóvenes sobre las identidades y expresiones de género?
- Podéis decidir qué canal de comunicación preferes utilizar para transmitir este mensaje: carteles, artículos, imágenes, videos, fotos, etc. ¡Sed creativos!
- Preparad al menos un primer borrador y presentadlo en el grupo grande.
- Podéis compartirlo en las redes sociales y usar el hashtag #gateprocess o etiquetar nuestra cuenta.

30

Minutos



BOTELLA DE AMOR PROPIO



Esta carta está específicamente dirigida a mujeres

DESCRIPCIÓN

- Reflexión personal: ¿Cuáles son las cosas, aspectos, experiencias y situaciones que te llenan de amor? Escríbelos.
- Visualización (¡Sácala del QR!):
 - Pon música baja y pide a las personas participantes que se pongan cómodas y si quieren que cierren los ojos.
- Lentamente, abre los ojos. Escribe o dibuja cualquier percepción, aprendizaje o idea importante que haya surgido durante la visualización.
- ¿Tuviste en cuenta la relación contigo como una vía esencial para sentirte bien en la vida?
- Haz una ronda con un tema de conversación y crea un espacio confidencial para aquellos que deseen compartir su experiencia.
- Tómate un tiempo para construir vuestra botella de amor PROPIO, poniendo la intención en cada elemento que pones dentro. ¡Llévatela a casa como un recordatorio y no te olvides de llenar cada día tu botella con amor PROPIO!

60

Minutos



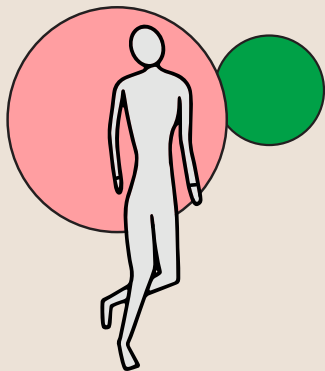
1 bonita botell
diferentes cosas
especiales para
meter (con un
especial significado)



15

o RELACIONES & VIOLENCIA

TEST DE BECHDEL



DESCRIPCIÓN

El test de Bechdel es una forma de evaluar si una película u otra obra de ficción retrata a las mujeres de una manera sexista o caracterizada por estereotipos de género.

- Reflexión personal: Elige 5 películas, series, historias, etc. que te gusten.
- ¿Pasan el test de Bechdel?
 - La película tiene al menos dos mujeres como personajes principales.
 - Que hablan con otras mujeres durante la película
 - Sobre algo que no sea un hombre.

EN EL GRUPO GRANDE

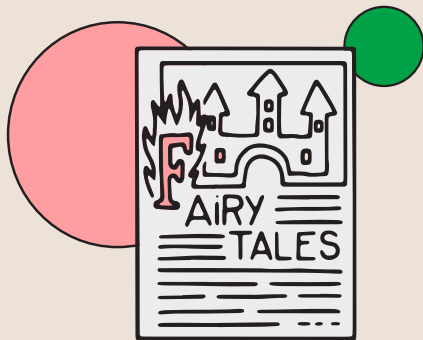
- Debate las conclusiones

40

Minutos



EL IMPACTO DEL CUENTO DE HADAS



DESCRIPCIÓN

REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Cuáles son las historias y películas que te gustaban cuando eras peque? Mencionar 5 ejemplos.
- ¿De qué tratan esas historias?Cuál es la representación de las mujeres? ¿Y los hombres? ¿Y otras identidades de género?
- ¿Cómo es la relación entre ellxs?

EN PEQUEÑOS GRUPOS

- Comparte en pequeños grupos de 3 personas y escribe tus resultados en post-its.

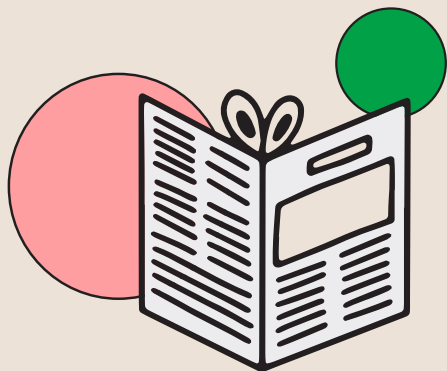
EN GRUPO GRANDE

- Recoged los post-its y debatid

30

Minutos



**DESCRIPCIÓN****EN GRUPOS PEQUEÑOS**

- Elegid una película, serie, etc. de la **CARTA16** y cambiad el relato de las situaciones y actitudes de género. Preparad una representación con la nueva versión.

EN EL GRUPO GRANDE

- Representad vuestras escenas para el resto de grupos.

Otras opciones: una canción que sea popular y sexista y cambiar la letra, un cuento infantil y cambia la historia para que deje de ser sexista.

40

Minutos



INTERVENCIÓN CON UNA PRINCESA



DESCRIPCIÓN

EN PEQUEÑOS GRUPOS

- Pensad en uno de los principales personajes femeninos de una película infantil clásica de cuento de hadas.
- Una persona será amiga con „perspectiva de género” y la otra será el personaje de la princesa.
- ¿Qué conversación tendríais para concienciar más a la princesa sobre la dinámica de género de su historia?

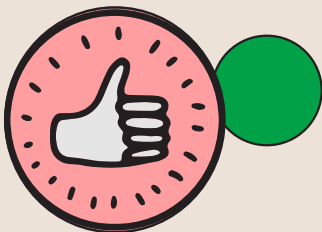
Ejemplos:

- La bella y la bestia (ella se enamora de su secuestrador).
- La Sirenita (ella renuncia a toda su vida, a su voz y su identidad “por amor”).
- Blancanieves (se enamora de un chico que la besa cuando está inconsciente).
- Representad el juego de roles frente al gran grupo.
- El resto del grupo puede compartir más ideas y consejos que le podrían haber dado a la princesa.
- Reflexionad y debatid
 - ¿Qué podéis ver en todos estos ejemplos?
 - ¿Cómo afecta esto a nuestras expectativas en nuestras relaciones (amor romántico)?

60

Minutos



**DESCRIPCIÓN**

Hoy en día están surgiendo nuevas historias que muestran diferentes roles de género: ¿conoces alguno?

EN PEQUEÑOS GRUPOS

- Reflexionad: ¿Está realmente cambiando el estereotipo?
- ¿Conoces el lavado rosa y arcoíris?

Ejemplo: anunciar que Superman es bisexual, ¿realmente está cambiando todas las demás características y estereotipos masculinos que se promueven con este personaje?

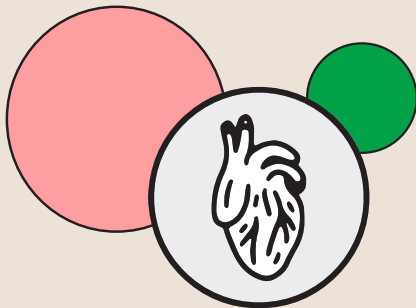
- ¿Puedes nombrar alguna buena representación de diversas identidades de género en películas, series, música?
¡Menciona algunos ejemplos y ten cuidado con el lavado rosa!

30

Minutos



EXPECTATIVAS DEL AMOR ROMÁNTICO



DESCRIPCIÓN

REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Qué es para ti una buena relación amorosa romántica?
- ¿Cuáles son las características que me gustaría encontrar en una relación?
- ¿Cuáles son mis temores con respecto a esto?

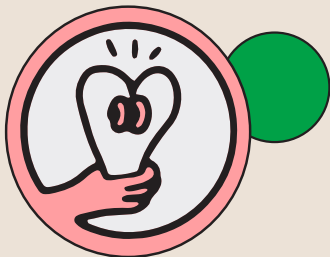
EN EL GRUPO GRANDE

- ¿De dónde vienen estas expectativas y miedos?
- ¿Cómo nos afectan en cuanto a las necesidades y deseos que ponemos en nuestras relaciones?

30

Minutos



BANDERAS ROJAS**DESCRIPCIÓN**

Piensa en actitudes violentas (físicas o verbales) y no aceptadas en una relación de pareja.

- Reflexión personal: Escribe una por post-it.
- Comparte en grupos de 3. Asignad las ideas similares.
- Compartid los post-its en el grupo grande.
- Coloca estas actitudes en la pirámide de la violencia (descárgala en el QR!).
- Algunos temas importantes sobre los que hablar:
 - monogamia
 - celos-control
 - reclamar la propiedad ("tú eres mía")
 - pruebas de amor

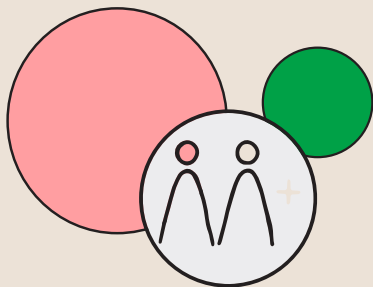
¿Cuáles son los mecanismos que puedes utilizar para poner límites...

- ...si estás sufriendo alguna de estas banderas rojas?
- ...si conoces a alguien que las esté sufriendo?

60

Minutos





DESCRIPCIÓN

- Considera las diferentes relaciones que tienes en tu vida: familia, amigxs, vecinxs, compañerxs, mascotas, colegas, vosotrxs mismxs, etc.
- Dibuja un sistema solar, donde tú eres el sol, y todas tus relaciones giran a tu alrededor como planetas, más cerca o más lejos de ti. Identifica un lugar para las diferentes personas en tu vida dependiendo del tiempo y la prioridad que les dedicas.

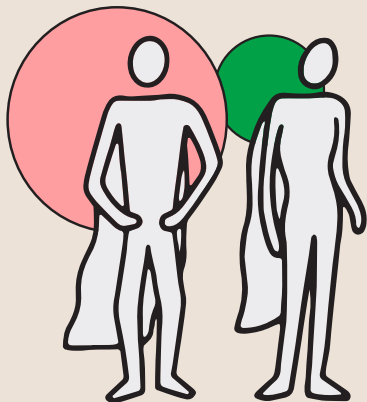
EN PEQUEÑOS GRUPOS

- Compartid vuestro sistema de relaciones si queréis.
- ¿Creéis que las personas más alejadas de vosotrxs quizá merecen más atención, tiempo y cuidado? ¿Por qué?
- ¿Creéis que, en nuestra sociedad, la gente le da más importancia a las relaciones amorosas románticas? ¿Cómo? ¿Por qué?

30
 Minutos



NUEVAS SUPERHEROÍNAS Y SUPERHÉROES



DESCRIPCIÓN

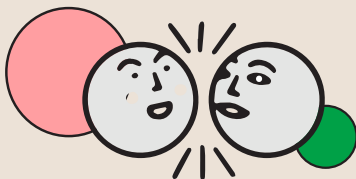
- Imagina y dibuja tu heroína/héroe favorito.
- ¿Qué superpoderes tendría ella/él/elle en términos de atributos de género? Escríbelos.
- ¿Cómo puedes volverte más y más como esta heroína/héroe? Escribe de 3 a 5 acciones que puedas realizar en tu vida diaria para incluir esta intención.

30

Minutos



VIOLENCIA DE GÉNERO COTIDIANA EN JUVENTUD



DESCRIPCIÓN

- Divididos en grupos de 3. Pensad en una situación en la que los jóvenes puedan sufrir violencia de género (física o verbal).

Por ejemplo: una pareja tiene una discusión violenta en la calle donde el novio grita a su novia.

- Actúad o explicad la situación frente al grupo grande.

EL RESTO DE GRUPOS

- Anotad qué factores del sistema de género intervienen en la situación de violencia (celos, control, etc.).
- ¿Qué podría haber sucedido antes para conducir a esta situación violenta?
- ¿Cómo podríais cambiar esta escena o lo que sucedió antes (cambiando la actitud de la persona que ejerce violencia o de las personas espectadoras)?

EN EL GRUPO GRANDE:

- Debatid las observaciones en el grupo grande:
 - Reflexionad sobre „la complicidad masculina“ o el también llamado „pacto de machos“

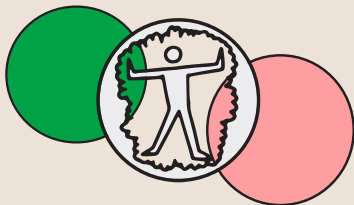
60

Minutos



RELACIONES & VIOLENCIA

EL MAPA DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO



DESCRIPCIÓN

- Dibujad un mapa de un vecindario, ciudad o espacios en los que el grupo suele pasar tiempo.
- Identificad en cada lugar del mapa qué tipo de violencia de género se puede producir.

Por ejemplo: silbidos en la calle, microagresiones/sexismo en el trabajo o en la escuela, etc.

COMPARTID EN PEQUEÑOS GRUPOS:

- ¿Cómo vivís y os movéis por estos lugares?
- ¿Tomáis algunas precauciones cuando estáis solxs en estos lugares?
- Si ves una situación de violencia de género, ¿qué sueles hacer? ¿Y qué te gustaría hacer?

COMPARTID EN GRUPO GRANDE

- Formad pequeños grupos y que cada uno elija un lugar diferente en el mapa. Comparte al menos 3 formas de prevenir la violencia de género en este lugar específico.

30

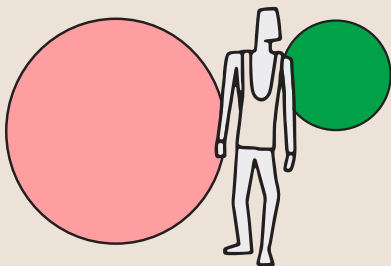
Minutos



recomendado para grupos no mixtos



PACTO DE SILENCIO



DESCRIPCIÓN

REFLEXIÓN INDIVIDUAL

- ¿Estás en algún grupo de chat donde la mayoría de componentes sean hombres? En caso afirmativo, ¿Se hacen en este grupo bromas sexistas o comentarios discriminatorios contra mujeres, personas homosexuales u otras diversidades? ¿Puedes recordar alguno? ¿Has recibido contenido pornográfico o una foto íntima compartida sin el consentimiento de la persona?
- Compartid ejemplos en grupos pequeños:
 - ¿Cuál es la reacción en el grupo de chat?
 - ¿Hicisteis algo al respecto? ¿Dijisteis algo en contra de este tipo de comportamiento? Si no, ¿Por qué pensáis que no lo hicisteis?
- El silencio es una respuesta que se da frecuentemente entre los hombres con respecto a estas situaciones. ¿Por qué pasa esto?
- ¿Cómo pueden los hombres cambiar esta situación dentro de nuestros grupos de amigos, familias, etc.?

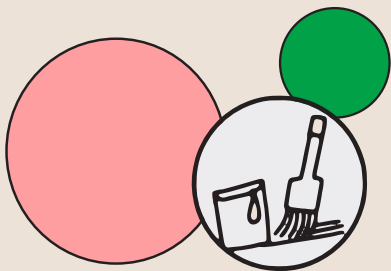
30

Minutos



This card is specially focused for men.





DESCRIPCIÓN

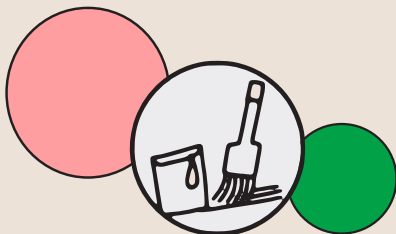
- Dibujad una historieta que represente una situación que podrían vivir las personas jóvenes de violencia de género (en formato A4, vertical).
- Compartid los cómics como en una Exposición de Arte.
- Comentad las diferentes situaciones y pensad en cómo evitarlas o cambiarlas.
- Reunid los cómics y cread una publicación que podáis compartir en las redes sociales, por correo electrónico, o que puedas imprimir y poner en un salón de clases, en los pasillos, etc.

Compartid con el Gate Process a través de nuestro correo electrónico, Fb o Instagram. ¡Publica con #gateprocess!

60

Minutos





DESCRIPCIÓN

REFLEXIÓN PERSONAL

- Tomaos 3 minutos para pensar en ideas para una campaña de sensibilización para las redes sociales para promover la conciencia sobre la violencia de género.
- Compartid las ideas en grupo grande
- Ahora, con todas las ideas que tenéis y escuchasteis, elegid una forma original de dar tu mensaje. Puede ser como un póster, un cómic, una publicación en redes sociales, un video, una foto, una canción, etc.
- Presentad la producción creativa a modo de exposición artística. Compartid y comentad los resultados y las inspiraciones que tuviste.
- ¿Cómo creéis que podrías compartir este resultado creativo para llegar a más audiencia y crear un impacto? Pensad juntxs en estrategias y próximas acciones.

Compartid con el Gate Process a nuestro correo electrónico, Fb o Instagram. ¡Publica con #gateprocess!

60

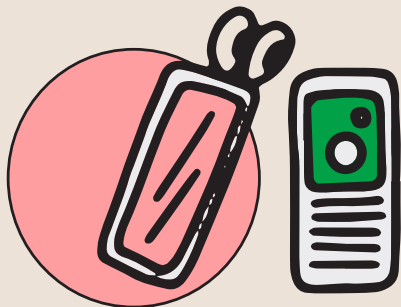
Minutos



1 big poster per participant



A QUIÉN SIGO, QUÉ APOYO



DESCRIPCIÓN

EN GRUPOS PEQUEÑOS

- Revisad vuestros teléfonos y compartid los canales o personas favoritas a las que seguís en redes.
- ¿Qué estándares y valores de belleza cumplen/promueven? ¿Qué deja de lado la imagen corporal “perfecta”?
- ¿Hay diversidad de cuerpos en las publicaciones de las personas que sigues en tus redes?
 - Si es que sí: ¿hay alguna diferencia en cómo te sientes después de revisar su teléfono dependiendo de qué tipos de publicaciones/perfiles has mirado?
 - Si es que no: ¿por qué crees que es tan uniforme?

EN EL GRUPO GRANDE

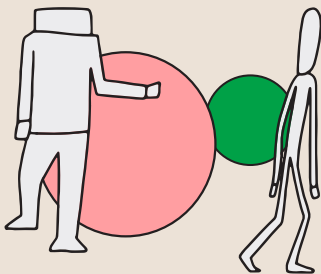
- Compartid los que habéis observado.

30

Minutos



VERGÜENZA CORPORAL



DESCRIPCIÓN

EN PEQUEÑOS GRUPOS

- ¿Qué creéis que es la vergüenza corporal?
- Pensad en cosas que podríais decir sobre vosotrxs mismxs o sobre/a lxs demás. Recordad: puede ser una declaración con buenas intenciones o supuestamente un cumplido, pero si lo pensamos bien puede que sea una vergüenza corporal.

Ejemplos: „¡Me siento tan gordo hoy!“, „¡Esa ropa te hace muy delgada!“

- ¿Porqué decimos estas cosas?
- ¿Porqué deberíamos evitar estas afirmaciones?

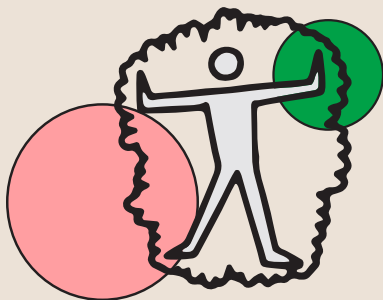
EN EL GRUPO GRANDE

- Compartid vuestros aprendizajes
- Pensad también en qué otros aspectos de nuestro cuerpo pueden ser objeto de vergüenza corporal que no se hayan mencionado

40

Minutos





DESCRIPCIÓN

CONVERSACIONES EN PAREJAS:

- ¿Habéis oído hablar de la gordofobia? ¿Qué es?
- ¿Qué pensamientos o acciones gordofóbicos reconoces en ti mismx o en los demás?

Ejemplos: tratar de sentirte mejor con tu cuerpo comparándolo con cuerpos más gordos. Pensar que las personas gordas no deberían usar ciertas prendas, etc.

- ¿Te has dado cuenta de que vinculamos estar delgado con estar sano? ¿Puedes pensar en ejemplos de por qué esto no es cierto?
- ¿Cómo nos afecta la gordofobia a nosotrxs y/o a lxs demás en la vida cotidiana?

DEBATE EN GRUPO GRANDE

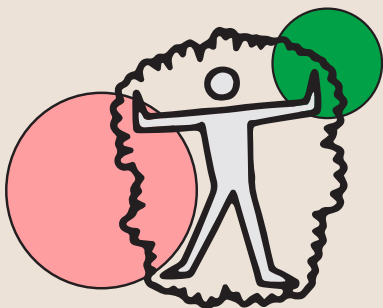
- ¿Cómo afecta la gordofobia a las personas gordas a nivel personal, interpersonal y estructural y cuáles pueden ser los obstáculos que encuentran en la vida cotidiana?

30

Minutos



DESAPRENDER LA GORDOFOBIA



DESCRIPCIÓN

EN PEQUEÑOS GRUPOS

- ¿Qué puedes hacer tú...
 - ...en la vida cotidiana para contrarrestar la gordofobia?
 - ...para desaprender tus pensamientos gordofóbicos?

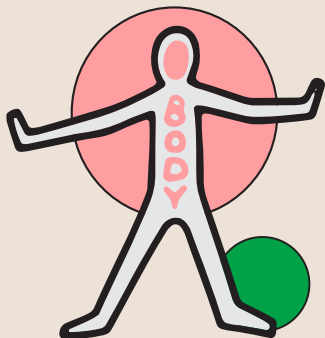
EN EL GRUPO GRANDE

- Compartid vuestras y ideas y puntos de vista sobre el tema

30

Minutos





DESCRIPCIÓN

REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Cómo me relaciono con mi cuerpo? ¿Qué es lo que mi cuerpo hace por mí?
- ¿Qué es lo que si me gusta de mi cuerpo?
- ¿Qué es único de mi cuerpo?
- ¿Qué puedo hacer para ser más amable con mi cuerpo?

DEBATE EN GRUPO GRANDE

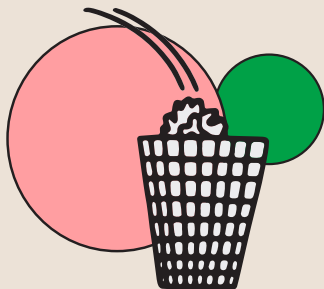
¿Qué opináis de la relación que tenemos con nuestro propio cuerpo? ¿Esta relación depende sólo de nosotrxs? ¿Cómo influyen otros aspectos en esta relación?

30

Minutos



¡SÁCATELO DE ENCIMA!



DESCRIPCIÓN

- De manera individual, dibuja la silueta de una persona:
 - En el interior de la silueta, escribe cualidades positivas sobre tí: cualidades físicas, emocionales, intelectuales, sociales, etc., y colócalas en la parte del cuerpo a la que está conectada.
 - En el exterior de la silueta, coloca también todos los comentarios y „Deber ser“ que recibes del exterior.

Practica para dejar de obedecer comentarios negativos e influencias del exterior. ¡Deja de darles poder ya que no suelen hacernos sentir bien y trata de concentrarte en las cosas que escribiste dentro de la silueta!

- ¡Como primer paso, recorta la parte externa, rómpela y tírala a la basura!

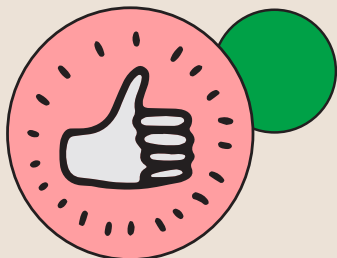
Mantén la silueta liberada para la CARTA 36.

30

Minutos



REMODELA TU IMAGEN CORPORAL!



DESCRIPCIÓN

Mientras te deshaces de todos los mensajes negativos de los medios y la sociedad, con respecto a nosotrxs mismxs y nuestros cuerpos, crea un collage con mensajes positivos que contenga los valores, las ideas y las metas que TÚ tienes.

- Selecciona imágenes de revistas, internet, obras de arte, etc., (modelos a seguir, citas, valores y metas, fotos de seres queridos, siluetas de la actividad de la CARTA 35).
- Pega las imágenes en un cartel.
- Guárdalo o toma una fotografía y mírala cada vez que te sientas consumidx por imágenes corporales negativas para recordar tus propios valores y los de los demás que realmente te importan.

60

Minutos



Revistas, fotos,
imagen de la
CARTA 35



RELACIONATE MÁS CON TU CUERPO



DESCRIPCIÓN

Recibimos mucha presión con respecto a nuestra apariencia externa debido a la imagen corporal negativa de los principales medios de comunicación y la propia sociedad. ¡Vamos a crear una poderosa voz interna para promover la autoaceptación y enfrentar los estándares de belleza tóxicos e irreales!

- En pareja, pensad en formas de promover una conexión más fluida con nuestro propio cuerpo.

Por ejemplo: Escribe afirmaciones y mensajes positivos sobre la autoaceptación.

EN EL GRUPO GRANDE:

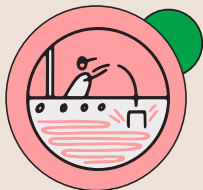
- Compartid algunas ideas y puntos de vista.

30

Minutos



¡MENSTRUAR SIN VERGÜENZA!



DESCRIPCIÓN

¡Menstruación! ¡Menstruación! A menudo parece un tema incómodo de hablar.

EN EL GRUPO GRANDE

- Nombrad diferentes formas en que llamamos a la menstruación en nuestro entorno social
- ¿Cuáles son las creencias erróneas sobre el periodo en nuestra sociedad? Pensad en cómo se promociona la menstruación en los anuncios de artículos de higiene menstrual o el secretismo y la vergüenza sobre la misma.

EN PEQUEÑOS GRUPOS

¡Es el momento de cambiar la narrativa!

- ¿Qué se está dejando de lado? ¿Cómo lo viven las personas que menstrúan cada mes? ¿Cómo se relacionan con ella las personas que no menstrúan?
- Escribid o dibujad estas experiencias ocultas.

¿Cómo pueden estas experiencias hacerse más visibles y mejor reconocidas en la sociedad?

EN EL GRUPO GRANDE

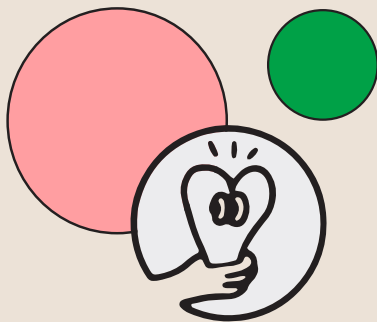
- Discutid y pensad en una acción que podáis implementar en este momento, aunque sea pequeña.

60

Minutos



¡PENSANDO SOBRE SEXO!



DESCRIPCIÓN

Cierra los ojos, y sé consciente de las primeras imágenes y pensamientos que aparecen cuando hablamos de SEXO...

- ¿Qué viene a tu mente?
- Ahora piensa en los **ÓRGANOS SEXUALES**. ¿Estás pensando en un pene y una vagina? ¿Se te ocurre algún otro órgano?
- Ahora piensa en el **órgano sexual MÁS GRANDE**. ¿Estás pensando en un pene? ¿A qué nos referimos con **órgano sexual**?
- ¿Y un órgano que sólo sirve para **DAR PLACER**? ¿Algunas ideas?

EN EL GRUPO GRANDE

- Comparte tus resultados. ¿Hay algunas similitudes?

30

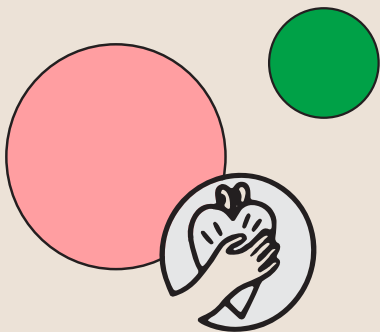
Minutos



40

CUERPO

SEXO CONVENCIONAL



DESCRIPCIÓN

EN GRUPOS PEQUEÑOS

- Pensad en cómo se retrata el sexo en películas convencionales, TV, reality shows, incluso pornografía:
 - ¿Qué ves? ¿Qué clichés se muestran?

Por ejemplo: sobre el uso de protección, sexo heterosexual, mujeres siempre disponibles, hombres siempre listos, orgasmos al mismo tiempo, sexo sin comunicación, etc.

DEBATE EN EL GRUPO GRANDE

- ¿Cuáles son los impactos negativos de estas creencias y clichés en nuestra vida sexual?

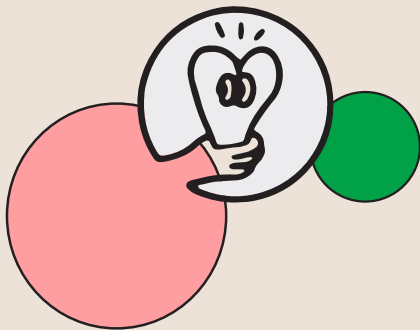
30

Minutos



Recomendado para grupos no mixtos





DESCRIPCIÓN

EN GRUPOS PEQUEÑOS

- ¿Cuáles son los aspectos del sexo que no ves en los principales medios de comunicación? ¿Qué te gustaría que fuera más visible?
- ¿Tienes ejemplos de una sexualidad positiva o de diversidad sexual en los medios? (Canales de Instagram, películas, series, etc.).

EN EL GRUPO GRANDE

- Recoged las respuestas en algunos post-it y compartidlas

30

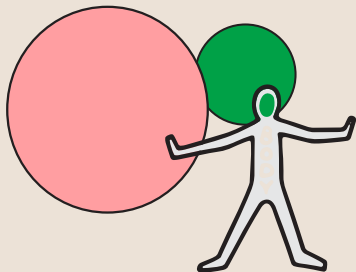
Minutos



recomendado para
 grupos no mixtos



SER SEXUAL VS SER SEXUALIZADX



DESCRIPCIÓN

DEBATE EN GRUPOS PEQUEÑOS

- ¿Qué significa ser sexual?
- ¿Qué significa ser sexualizadx?
- ¿Cómo reacciona nuestra sociedad ante la sexualidad de las mujeres cis y trans? ¿Cómo se permite desde nuestra sociedad esta sexualización (incluso desde una edad temprana)? ¿Podéis pensar en ejemplos? (redes sociales, medios, publicidad).
- ¿Cómo pueden sentirse las personas que quieren voluntariamente tener una vida sexual activa?
- ¿Cómo, por otro lado, podrían sentirse las personas que están siendo sexualizadas?
- ¿Por qué crees que la sexualidad y la sexualización de las mujeres* se tratan de forma tan opuesta en nuestra sociedad?

EN EL GRUPO GRANDE

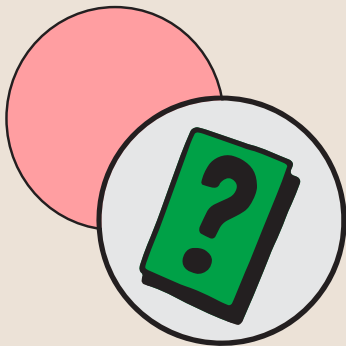
- Debatid en grupo grande.

60

Minutos



¿QUÉ ES EL CONSENTIMIENTO?



DESCRIPCIÓN

EN PEQUEÑOS GRUPOS

- Formad una definición
- Pensad en situaciones (situaciones sociales no sexuales) en las que una persona puede dar su consentimiento. Por ejemplo si quiere o no beber de una cerveza.
- Pensad en situaciones en las que sea difícil decir que no o comprender el consentimiento de otra persona.
- ¿Porqué decimos que sí a veces aunque no queramos?
- Pensad en ejemplos de obstáculos que nos dificulten dar un consentimiento informado.

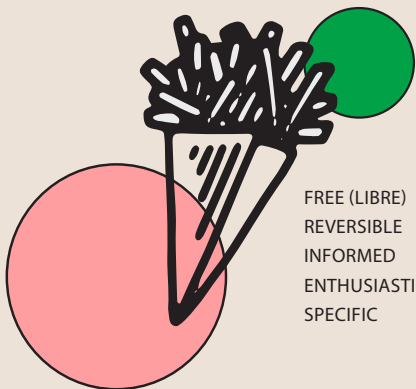
EN EL GRUPO GRANDE

- Debate los resultados

30

Minutos





FREE (LIBRE)
REVERSIBLE
INFORMED
ENTHUSIASTIC
SPECIFIC

DESCRIPCIÓN

- Repasa los 5 aspectos del consentimiento.
- ¿En qué situaciones uno de los aspectos de FRIES no se da o no está claro?
- Discute las palabras/reacciones/lenguaje corporal de una persona que no indiquen un consentimiento claro.
- ¿Qué se puede hacer si no hay un consentimiento claro?

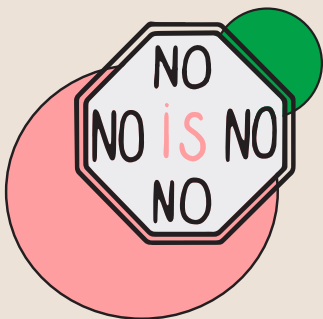
Recuerda "sin un total FRIES no hay CONSENTIMIENTO!"

30

Minutes



CONSENTIMIENTO - ¿SÍ O NO? (1 / 2)



DESCRIPCIÓN

- Repartid las situaciones que se describen en la hoja de actividades.

EN PEQUEÑOS GRUPOS

- Prepadlos, y representarlos o describirlos en el grupo grande (lo que cada persona prefiera) y discutid si se dió un consentimiento o no. ¿Hay FRIES?
- Si no: ¿cuáles fueron los obstáculos? ¿Cómo podrían las personas involucradas haber actuado de manera diferente para no ejercer una agresión?

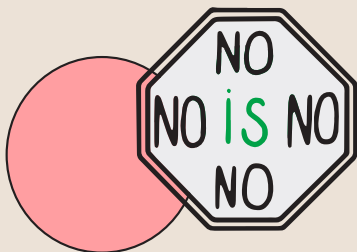
Revisa la [CARTA 46](#) para el debate en grupo!

45

Minutos



CONSENTIMIENTO - ¿SÍ O NO? (2 / 2)



DESCRIPCIÓN

DEBATE EN EL GRUPO GRANDE

- ¿Por qué el consentimiento en las relaciones también es importante y por qué crees que a menudo no se habla lo suficiente?
- Pensad también en los mitos en torno a la seducción y cómo influyen en el consentimiento.

Por ejemplo:

"Pagué la cena, así que espero un favor sexual a cambio."

"Pedir un beso no es sexy, así que sólo hazlo"

"Las mujeres quieren ser conquistadas, sigue intentándolo hasta que digan que sí"

- ¿Qué podemos hacer (cómo persona que recibe el consentimiento) para asegurarnos de tener FRIES? ¿Cuál es la reacción correcta cuando no recibimos FRIES de una manera clara o incluso recibimos un NO?

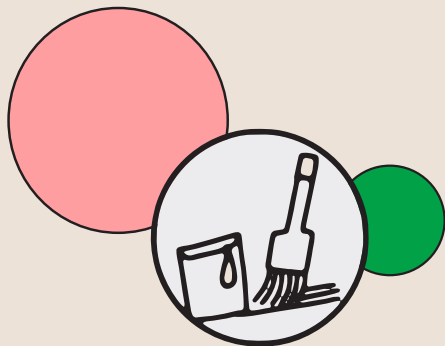
Recordatorio: El sexo y la actividad sexual son siempre consensuados. No hay sexo no consentido o actividad sexual ¡Es violación o agresión sexual!

45

Minutos



DIBUJA UN PÓSTER



DESCRIPCIÓN

Después de lo que has aprendido sobre el consentimiento: piensa en una campaña que puedas compartir dentro de tu red para crear conciencia. Puede ser un eslogan, un cartel, un cómic, un video, una foto, una canción, etc.

Puedes compartirlo en las redes sociales y usar el hashtag #gate-process o etiquetar nuestra cuenta.

60

Minutos



1 póster grande por participante.

Materiales creativos

