

www.muevelanoviolencia.net
muevelanoviolencia@fespinal.com

Un proyecto de

CJ Centre d'estudis
Cristianisme i Justícia

 Grupo de Trabajo en
Noviolencia Cristiana
Centro de Estudios Cristianismo y Justicia

Con el soporte de

espai
societat
— **oberta**

ICIP

 Ajuntament de
Barcelona

WVW
ACT International Institute
for Nonviolent Action

VIOLENCIA DE GÉNERO Y GESTIÓN DEL MIEDO



MUEVE
la **noviolencia**



Grupo de Trabajo en

Noviolencia Cristiana

Centro de Estudios Cristianismo y Justicia



Centre d'estudis

Cristianisme i Justícia


«*Mueve la noviolencia*» es una apuesta pedagógica para iniciar procesos de transformación personal ante los conflictos que vivimos, concretando estrategias no violentas que desencallen situaciones de bloqueo. Esta herramienta consta de una serie de vídeos acompañados de las correspondientes unidades didácticas, para que los guías dispongan de material y orientación para trabajarlo. Las dinámicas de este documento se clasifican en módulos, cuyos temas están ordenados según su aparición en el vídeo. En algunos módulos ofrecemos opciones para adecuarse a cada perfil de destinatario. Esta propuesta está pensada para ser trabajada en grupos, acompañados por alguien con capacidad de profundizar cada tema.

Accede a todo el material

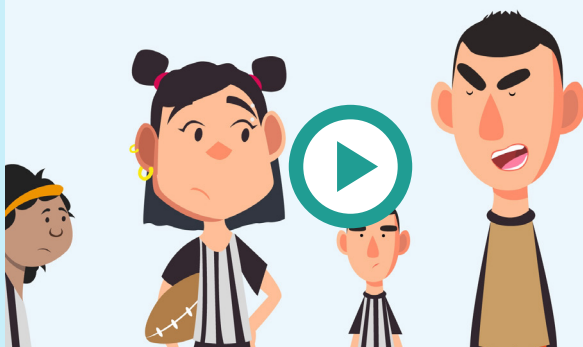
www.muevelanoviolencia.net

Cada unidad didáctica incorpora una serie de material asociado accesible desde la página web del proyecto: www.muevelanoviolencia.net. El material de esta unidad específica se encuentra en: <https://muevelanoviolencia.net/U12>.



La totalidad de este libro, tanto el contenido como el diseño están sometidos bajo licencia  <<Reconocimiento-No comercial-Obras derivadas>> que puede consultar en la red en <https://creativecommons.org/licenses/?lang=es>

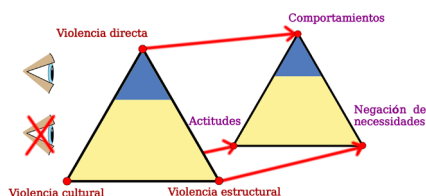
Creación de contenidos: Xavier Garí de Barbarà, Marta Burguet Arfelis, Joan Morera Perich, Álvaro Mellado Domínguez, Laura Sols Balcells
Diseño y maquetación: Arantza Cadenas Aran y Pilar Rubio Tugas
Producción audiovisual: NereuStudio



Introducción al miedo y a la violencia de género

El miedo, la rabia... son sentimientos que pueden ayudarnos o bloquearnos. El pánico que no sabemos gestionar nos puede conducir a reacciones violentas. El compromiso noviolento por una causa a menudo nos sitúa en situaciones de gran riesgo personal y colectivo, que nos asustan y piden discernimientos importantes, liberados del pánico. El autodomínio será la herramienta clave para que el miedo no se apodere de nosotros. En esta primera parte de la unidad trabajaremos el uso positivo del miedo y cómo podemos liberarnos del miedo negativo.

En la segunda parte, proponemos profundizar en la violencia de género. Las estadísticas de feminicidios reflejan una violencia explícita, pero hay un gran grueso de violencia sutil y más peligrosa todavía por la devastación social que provoca: las violencias estructurales y culturales que oprimen, discriminan, y legitiman agresiones físicas o sexuales.



■ INFANTIL

¿Te atreves a mirar el vídeo y a identificar cuáles son tus miedos? Date cuenta de que puedes ver el sentido positivo del miedo o bien considerarlo un enemigo. A partir del vídeo, ¿cuál es tu miedo positivo?

01 Triángulo de la violencia de Johan Galtung

02 Miedos

Bibliografia

BUTLER, J. (2021). *La força de la no-violència. Un vincle ètico-polític*. Manresa: Tigre de paper.

BUTLER, J. (2007). *El género en disputa. El feminismo y la subversión de la identidad*. Barcelona: Paidós.

BUTLER, J. (2015). *Mecanismos psíquicos del poder*. Bilbao: Cátedra.

BUTLER, J. (2020). *Sin miedo: Formas de resistencia a la violencia de hoy*. Barcelona: Taurus.

BUTLER, J. (2021). *La fuerza de la no violencia. La ética en lo político*. Barcelona: Paidós.

DE LA IGLESIA, J. (2022). *El miedo es de valientes*. Barcelona: Alienta.

ELSTER, E. y SØRENSEN, M. J. (2013). *Objetoras de conciencia. Antología*. Londres: Internacional de Resistentes a la Guerra.

FEMINISM AND NONVIOLENCE STUDY GROUP. (1983). *Piecing It Together: Feminism and Nonviolence*. London: Feminism and Nonviolence Study Group (FNSG) and War Resisters' International.

FERNÁNDEZ MONTERO, P. (2015). *Ya no tengo miedo*. San Vicente del Raspeig: Editorial Club Universitario.

GONZÁLEZ CORTÉS, M.T. (2002). *El rostro de la violencia. Más allá del dolor de las mujeres*. Vilassar de Dalt: Icaria.



moda o herida con alguna palabra o algún verso de las canciones cantadas? Si no, ¿cuándo creemos que sí podrían sentirse mal? b) A una persona a la que amáis, ¿le diríais cosas que le molestan, ligadas al cuerpo o a prejuicios por ser niño o niña, o haríais humor de ello? Ahora, explicadles sencillamente el iceberg: si no queremos vivir en un mundo donde las violencias estén visibles, ¿cómo podríamos ir «deshaciendo el hielo» de las invisibles?

■ JÓVENES Y ADULTOS

Hombres y mujeres tenemos un cuerpo que se expresa también sexualmente. La manera como damos expresión a la propia sexualidad forma parte de las necesidades básicas de toda persona. Con todo, la sexualidad no tan solo expresa una pulsión física, también da expresión a la afectividad ligada a los sentimientos de estima. Velar para que cuerpo y el corazón puedan conciliar lo que expresan ayuda a crecer de manera integrada.

■ INFANTIL

Os proponemos que por grupos inventéis la letra de una canción en la que tengáis que expresar el amor que sentís por una persona. ¿Qué le diríais para expresar que la amáis? ¿Qué elogios le diríais? ¿Utilizaríais alguna palabra bonita? ¿Mencionaríais la ropa que suele ponerse, su belleza, su cuerpo? ¿Cómo os referiríais a ella? Que cada grupo cante la canción que se ha inventado. Ahora valorad juntos, con las letras resultantes: a) ¿creéis que la persona amada podría sentirse incó-

moda o herida con alguna palabra o algún verso de las canciones cantadas? Si no, ¿cuándo creemos que sí podrían sentirse mal? b) A una persona a la que amáis, ¿le diríais cosas que le molestan, ligadas al cuerpo o a prejuicios por ser niño o niña, o haríais humor de ello? Ahora, explicadles sencillamente el iceberg: si no queremos vivir en un mundo donde las violencias estén visibles, ¿cómo podríamos ir «deshaciendo el hielo» de las invisibles?

Haced ahora un juego de rol simulando un juicio donde la mitad de vosotros sois miembros de un tribunal y la otra mitad, los acusados por varios actos de abusos sexuales. Procurad ponerlos en el papel de cada uno y, más que entrar en detalles, buscad los argumentos que tendría cada parte. ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué hemos aprendido?

¹ BELA-LOBEDDE, D. (2018). *Ser mujer negra en España*. Madrid: Plan B.

■ JÓVENES

¿Qué imagen te viene en la cabeza cuando dices violencia sexual? Imagínala, ponle rostros y sonidos. Ahora, mira el vídeo:

[03 Encuentra tu voz contra la violencia de género](#)

Te proponemos que lo analices y te preguntes cómo y desde dónde has alimentado tu imagen «violencia sexual».

■ ADULTOS

Imagina tres situaciones distintas: una en la que te hayas sentido intimidado/a; una en la que te hayas sentido atemorizado/a; y otra en la que te hayas sentido moralmente debilitado/a. Ahora visiona el siguiente vídeo.

[04 Lucha con la noviolencia](#)

¿En cuáles de estas situaciones te has sentido dominado/a por el miedo?

Te proponemos dedicar un rato a sentarte con el miedo, como Scilla Elworthy, y dialogar tal y como ella propone.



Estrategias para cambiar el miedo

Paco Cascón distingue tres puntos clave para trabajar el miedo:

- Distinguir entre miedo negativo, que paraliza (pánico), y miedo positivo, que ayuda a tomar decisiones con prudencia.
- No negar el sentimiento ni censurarlo. ¡Los miedos son necesarios! Lo importante es que el miedo negativo no nos controle ni nos bloquee a la hora de tomar decisiones.
- Educar en el miedo consiste en convivir con los diferentes miedos, identificando los que nos paralizan y los que nos construyen, e ir convirtiendo los miedos negativos (pánico) en positivos (prudencia).

El miedo mayor es el que se siente hacia aquello desconocido: si progresivamente entrenamos los sentidos hasta que aquello que nos asusta nos resulta familiar, el pánico deja de tener control sobre nosotros.

■ INFANTIL

Empezad atando un cordel a la pata de una silla, en la que hay un letrero que pone «Miedo». Todos tenemos miedos (silla), y es necesario porque podemos sentarnos, mirar cómo se ve el mundo desde el miedo (prudencia) y después levantarnos y comparar la situación con otra perspectiva. Pero, a veces, los miedos no tienen suficiente y nos paralizan (nos atamos el otro extremo del cordel a la cintura). ¿Qué deberíamos hacer? Acompañamos las respuestas para mostrar que la silla (miedo positivo) no ayuda cuando se convierte en cordel (miedo negativo). Los invitamos ahora a dibujar un miedo de tipo cordel, uno que ya hayan experimentado.

Después, ponemos la silla en medio del círculo y, encima de esta, una papelera. Que cada niño y niña salga al centro mientras el resto corea su nombre. Una vez delante de la papelera, arrugará su dibujo y lo tirará con fuerza a la papelera, diciendo: «¡Tú no tienes poder sobre mí!» y añadirá una palabra que le dé fuerza para no dejarse atrapar por el miedo. Al final, terminamos cantando todos juntos una canción alegre para desvanecerlo.

■ JÓVENES

Proponemos dibujar la silueta de nuestros pies descalzos en una cartulina. Dibujad cuatro pares de huellas. Ponedlas en el suelo y situaos en las centrales. Mientras miráis [05 «Miedos» de Saga Falabella](#) pisad los pasos que avanzan o retroceden según os inspire la imagen que veis. Al terminar, escribid dentro de las huellas un listado de los miedos que os paralizan y otro con los que os construyen para avanzar.

■ ADULTOS

La persona que guía explicará en público la introducción de este capítulo. A continuación, visualizad: [06 Cómo vencer el miedo](#)

Compartid ahora qué os ha ayudado más de lo que habéis escuchado, junto con vuestra experiencia ante los miedos. ¿Creéis posible lo que propone? ¿Se basa más en trabajar razones, experiencias, o es una combinación de ambas?



Violencia de género... en agresiones físicas

Ante situaciones de humillación, de acoso o de agresión, en cuestiones de género la respuesta noviolenta requiere un tiempo entre acción y reacción, para no seguir la espiral. Con todo, la agresión física entre géneros precisa empoderamiento de la parte más débil o agredida, y refuerzo de la autoestima. Poner límites y saber decir «NO» es una práctica difícil cuando dependemos de valoraciones externas. Implica tener clara la propia dignidad y que esta no dependa de nada. Mantenerse en el «NO» con firmeza requiere fortaleza interior. Con todo, a veces hay que saber pedir ayuda externa a los servicios de las administraciones contra la violencia de género. El límite entre aquello que cae en el ámbito privado o en el público es también relevante para atreverse a denunciar.

■ INFANTIL

Formamos un círculo. Que se imaginen que les han dicho «NO» a algo que querían y sienten rabia. Con mímica, representan uno a uno cómo suelen reaccionar. A continuación, que vuelvan a representarlo empezando por la mínima reacción imaginable y, poco a poco, van incrementando hasta lo máximo de lo que serían capaces. ¿Cómo se han sentido? ¿Han llegado a representar violencia física? ¿Por qué hasta ese extremo? ¿Hemos escalado, a veces, de ese modo para imponer un «Sí»? En lugar de imponer, ¿hay alternativas? Que unos cuantos voluntarios y voluntarias representen esas alternativas utilizando el diálogo. Concluimos haciendo notar que hemos silenciado lo que no nos gusta (mímica) y hemos dado sonido a la alternativa del diálogo.

■ JÓVENES Y ADULTOS

Elsa, una joven casada, abandonada por un marido entregado a los negocios, se deja seducir y pasa la noche en una casa al otro lado del río. De madrugada, antes de que regrese su marido de un viaje, Elsa cruza el puente, pero un loco le cierra el paso amenazándola. Corre a buscar a un barquero, pero le pide que pague el billete. Ella no lleva dinero, así que acude a su amante, pero este se niega. Va a ver a un amigo soltero que vive por allí y que desde siempre le profesa un amor nunca correspondido. Se lo explica todo y le pide dinero, pero también se niega a prestárselo. Tras un nuevo intento con el barquero, Elsa decide pasar por el puente. El loco la mata.

¿A cuál de estos personajes (Elsa, marido, amante, loco, barquero, amigo) se le puede tener por responsable de la muerte? Clasifícalos de más a menos según su responsabilidad y argumentalo. ¿Hay más responsables que no aparecen en la historia? Mirad los siguientes vídeos:

[20 «48 frases que los hombres escuchan a lo largo de su vida»](#)

[21 «48 Cosas que las mujeres escuchan a lo largo de su vida»](#)

Que hombres y mujeres identifiquen en qué momentos han pronunciado alguna de las expresiones de los vídeos. ¿Qué te ha empujado a ello? ¿Era justificado? ¿Cómo lo defiendes?

Ahora ponte en la piel de los protagonistas del siguiente vídeo: [22 No es Normal](#) y comparte en grupo qué violencias se normalizan en el mundo para someter a las mujeres.

halagar a ningún hombre; no tiene nada que darme. De modo que, imperceptiblemente, fui adoptando una nueva actitud hacia la otra mitad de la especie humana. Era absurdo culpar a ninguna clase o sexo en conjunto. Las grandes masas de gente nunca son responsables de lo que hacen. Las mueven instintos que no están bajo su control. También ellos, los patriarcas, los profesores, tenían que combatir un sinfín de dificultades, tropezaban con terribles escollos. Su educación había sido, bajo algunos aspectos, tan deficiente como la mía propia. Había engendrado en ellos defectos igual de grandes. Tenían, es cierto, dinero y poder, pero sólo a cambio de albergar en su seno un águila, un buitres que eternamente les mordía el hígado y les picoteaba los pulmones: el instinto de posesión, el frenesí de adquisición, que les empujaba a desear perpetuamente los campos y los bienes ajenos, a hacer fronteras y banderas, barcos de guerra y gases venenosos; a ofrecer su propia vida y la de sus hijos.» (Woolf, V. (2014). *Una habitación propia*. Barcelona: La temeraria).

Ahora, buscad el término *sororidad* y comentad qué tiene que ver con el relato. ¿Cómo aplicaríais alguna de las siete propuestas pedagógicas mencionadas anteriormente?

■ ADULTOS

Presentamos casos de mujeres rechazadas por diferentes instituciones «por ser mujeres». Os proponemos que busquéis un poco sobre su trayectoria:

- Angela Davis (problemas con la universidad por ser mujer)
- Edith Stein (problemas con la universidad para por mujer)

- Virginia Woolf (creatividad y pluma dudosa por ser mujer)
- Simone Weil (mística dudosa por ser mujer)
- Etty Hillesum (mística dudosa por ser mujer)
- Dorothy Vaughan (matemática discriminada por ser mujer y afroamericana)
- Katsuko Saruhashi (geoquímica rompiendo barreras laborales masculinas)

Continuad el listado «Por ser mujer...» acabándolo con el nombre de colectivos, estamentos, trabajos o responsabilidades, de los que han sido excluidas mujeres concretas por razón de género.

Contrastadlo con el siguiente visionado humorístico y compartid vuestra opinión según las experiencias personales de cada persona del grupo:

[19 Los ayudadores](#)



Exploramos recursos para trabajar el miedo

Al transformar el miedo negativo en positivo, es importante liberarnos de las fobias a objetos o situaciones, miedos negativos que nos alteran fisiológicamente (con sudor, latidos, respiración acelerada, bloqueo...), y bajo su influencia dejamos de controlar nuestro comportamiento. Las fobias pueden adquirirse por traumas vividos, o bien aprenderse del entorno. En cualquier caso, dentro de una acción no violenta bajo cierta presión, tropezar con una fobia podría hacernos perder el control, por lo que es esencial habernos entrenado previamente. Presentamos una adaptación de cinco fases que Paco Cascón propone para trabajar en grupo los miedos negativos.

1. Crear un clima de confianza entre los miembros del grupo a través de juegos.
2. Introducir los miedos de manera dosificada en las dinámicas con el fin de explorar progresivamente cómo reaccionamos.
3. Compartir con todo el grupo los miedos que cada uno tiene en la vida real. ¿Qué he sentido dentro de mí?
4. Concretar los miedos reales y personales. Conviene aislar qué es exactamente lo que nos da miedo y transformar pensamientos negativos en positivos y realistas.
5. Explorar recursos individuales y colectivos (herramientas, estrategias, ideas...) con el fin de familiarizarnos con los miedos negativos.

■ INFANTIL

Para la fase 1, proponemos una variante de la dinámica de los trenes ciegos. Los participan-

tes se ponen en fila con los ojos vendados, cada uno con las manos en los hombros de la persona que tiene delante. La última mantiene los ojos abiertos y tiene que guiar el tren entero desde de atrás. No pueden detenerse en ningún momento. Se trata de tener confianza en las órdenes de quien ve mientras seguimos con los ojos vendados.

■ JÓVENES

Se propone el juego «el muro»,¹ para trabajar la fase 2. Formamos una fila de personas un poco separadas y nos situamos de espalda a un muro, a una distancia de unos dos metros. Una persona voluntaria se colocará a unos cincuenta metros y, tras vendarle los ojos, tendrá que correr tan rápido como pueda hacia el muro. El grupo tiene que atraparlo antes de que llegue al muro y, para ello, habrán tenido que ser entrenados previamente sobre cómo parar a una persona que corre a cierta velocidad sin hacerle daño y con seguridad. Al final evaluamos la actividad: ¿qué ha pasado? ¿Cómo se ha sentido cada uno?

■ ADULTOS

Os proponemos concretar y transformar los propios miedos (fase 4). Comentad en grupo el siguiente vídeo: [07 El secreto para vencer el miedo](#). ¿Con qué miedos nos hemos encontrado? Que cada miembro relate uno de sus miedos con todos los detalles que Borja detalla en el vídeo. Contad una posible estrategia para vencerlo cara a cara.

¹ CASCÓN, P. y BERNSTEIN, C.M. (1996). *La alternativa del juego I*. Madrid: Catarata, p. 85.

Gestión del miedo en caliente: ante la agresión explícita

Si no podemos concienciar a los más impacientes sobre la paciencia necesaria de un proceso noviolento, ante la agresión será fácil explotar en violencias que nos lleven a perder la credibilidad y también la ventaja de poder cambiar las reglas del juego. Sentir miedo y rabia, pero actuar en caliente con la cabeza fría, requiere entrenamiento. Podéis leer testimonios como los de un psiquiatra,¹ o el de otras dos mujeres asaltadas en la calle y en casa,² para comprender ejemplos de gestionar el miedo en caliente. Hace falta entrenarnos en terceras vías, y tener claro que ante el miedo la dirección noviolenta siempre se basa en humanizar la relación. El miedo es la causa de la violencia preventiva: si la dominamos con humanidad, pierde poder y capacidad de violencia.

■ INFANTIL

Primero, que compartan experiencias en las que la oscuridad les ha dado miedo. Este vídeo puede ser de ayuda: [08 ¡Qué miedo!](#)

Entonces, en un espacio físicamente seguro pero oscuro, jugamos a juegos tradicionales (el escondite, tocar y parar...) u otras actividades (leer un cuento, buscar una pelota...). Desplazamos así el centro de atención: ya no es el miedo, sino una experiencia placentera. De esta manera, se crean asociaciones cerebrales positivas que ayudarán a tolerar el miedo.

■ JÓVENES Y ADULTOS

Propuesta para mayores de 18 años: la persona que guía prepara un listado de situaciones de miedo inmediato, mezcladas con otras que no lo son: te agarran por el cuello y te exigen dinero; un miembro de las fuerzas antidisturbios que está pegando a manifestantes, se te acerca y te golpea en la cabeza; un conjunto de personas te regaña desaprobandando lo que haces; en medio de unos disturbios, te empujan y te caes de espaldas (colchón previsto); un policía te inmoviliza y te esposas; un grupo de fanáticos te insulta y te rompe objetos personales; una persona corre hacia ti y te pregunta dónde está una calle... Por turnos, cada uno protagoniza el papel de quien vive estas situaciones. Se le pone un casco de moto y se cubre el casco con un trapo negro para que no vea. Le quitamos el trapo y el resto recrea de manera realista (mejor con vestuario, objetos...) una de las escenas interactuando con el protagonista. Acto seguido, se le vuelve a colocar el trapo y recomenzamos: se escenifican para la misma persona cuantos más casos mejor. Así, van pasando los diferentes miembros del grupo, repitiendo el ciclo desordenado y con novedades, para mantener el efecto sorpresa. El objetivo es ensayar respuestas nuevas y creativas para situaciones de miedo ya conocidas.



1 JAM POISKY, G.G. (1998). Amar es liberarse del miedo. Madrid: Los libros del comienzo.

2 WINK, W. (1998). The Powers that be: Theology for a New Millennium. Danvers: Harmony, p. 147-150.

Violencia de género... en el mundo profesional y en las instituciones

Se ha tendido a resolver el tema del género incorporando el elemento de paridad en los representantes de las instituciones. Con todo, paridad numérica no implica un trato equitativo en materia de género. Al mismo tiempo, es sutil la trampa de reproducir estructuras machistas de poder trasasándolas en estructuras feministas de poder, naturalizando injusticias bajo capas de equidad cuantitativa que no responden a criterios de calidad. Salir de esta espiral de poder comporta apostar por pedagogías que velen por la riqueza ética de la alteridad y rompan los tópicos que impiden a las mujeres el acceso a cargos y responsabilidades de liderazgo. En esta investigación¹ se hacen propuestas para ir más allá del tema de género como guerra de poderes:

- Nuevas masculinidades y feminidades.
- Aprender a vivir juntos desde la individualidad.
- Pedagogía de la invisibilidad.
- Pedagogía del uso de los espacios y del tiempo que regule la conciliación familiar.
- Pedagogía de la corresponsabilidad en el cuidado.
- La autonomía más allá del victimismo.
- Pedagogía de la gratuidad, más allá del deber.

■ INFANTIL

Formad un círculo. Visionad el siguiente video:

18 Sueños

A continuación, cerramos los ojos y visualizamos nuestros sueños para un mundo sin discriminaciones de género. Sueño cómo sería la vida de una familia donde el padre pide un permiso de trabajo para cuidar de los hijos e hijas cuando están enfermos, donde el padre pide permiso para hacer gestiones con los abuelos, donde el padre pide permiso para hacer tareas domésticas que han quedado pendientes... Hacemos una rueda de sueños. Cada uno le dice a su compañero, a la oreja, uno de sus sueños hasta dar tres vueltas al círculo. Al terminar, cada uno dice en voz alta el sueño que más le ha sorprendido de los tres que le ha escuchado al compañero.

■ JÓVENES

¿Sabes qué significa *sororidad*? En grupo, uno de vosotros lee el texto que sigue en voz alta mientras el resto, con los ojos cerrados, os imagináis la escena. Al acabar, anotad en una hoja los sentimientos que os vienen al escuchar el relato. Utilizad colores para expresarlo y, si hace falta, algún dibujo.

«Realmente, pensé, guardando las monedas en mi bolso, es notable el cambio de humor que unos ingresos fijos traen consigo. Ninguna fuerza en el mundo puede quitarme mis quinientas libras. Tengo asegurados para siempre la comida, el cobijo y el vestir. Por tanto, no sólo cesan el esforzarse y el luchar, sino también el odio y la amargura. No necesito odiar a ningún hombre; no puede herirme. No necesito

1 BUXARRAIS, M.R.; BURGUEI, M. (2014). *La conciliación familiar, laboral, social y personal: una cuestión ética*. Barcelona: Universidad de Barcelona.

Violencia de género... en la cultura

Una forma sutil de violencia de género es la que reproducimos bajo formas culturales aprendidas, que generan estereotipos. Cada cultura ha traspasado violencias con formas diferentes. Algunas han invisibilizado rasgos asociados al género femenino: fragilidad, bondad, autocuidado, vulnerabilidad, ternura, cuidar de los necesitados o debilidad, y los han contrapuesto a la capacidad de liderazgo, la desobediencia a la injusticia y al clamor por los derechos y los deberes humanos. Con todo, van emergiendo nuevas feminidades y nuevas masculinidades que quieren integrar estas polaridades.

■ INFANTIL

Proponemos trabajar el cuento *La princesa y el guisante*. Encontrarás la versión tradicional y una versión adaptada al lenguaje de género.¹ Aplicad la rutina de pensamiento «Compara y contrasta», que se fija en los puntos siguientes:

- ¿En qué se parecen?
- ¿En qué se diferencian?
- ¿Qué ideas principales sacamos de las semejanzas y las diferencias que hemos visto?
- ¿A qué conclusión o interpretación nos hace llegar esta comparación?

15 Original: La princesa y el guisante

16 Adaptado: La princesa y el guisante



■ JÓVENES

Detectad diez anuncios publicitarios de vuestro país donde la mujer es utilizada como objeto (es objet-ivizada, hecha objeto). Pueden ser ejemplo cánones estéticos indicadores de sexismo: depilarse, pintarse las uñas, maquillarse, adelgazar... Compartidlo en grupo. Ampliad la actividad detectando aspectos por los que las se trata de manera diferente a las mujeres (por ejemplo, cambiadores de pañales solamente en los baños de mujeres y no en los de los hombres, o entrada gratuita solo para ellas en algunas fiestas). ¿Puedes continuar la lista?

■ ADULTOS

A partir del visionado del siguiente vídeo, detectad qué nuevas feminidades requieren las situaciones que se relatan.

17 Mujeres en marcha

Indicad qué nuevos roles masculinos hay que potenciar para que estas mujeres puedan superar la situación en la que se encuentran. Aparte, considerad también qué cambios culturales serán necesarios para que estas mujeres concretas estabilicen sus vidas.

1. Podéis encontrar cuentos infantiles adaptados al lenguaje de género en CAVALLÓ, F., FAVIUS, E. (2017). *Cuentos de buenas noches para niñas rebeldes: 100 historias de mujeres extraordinarias*. Barcelona: Destino Infantil & Juvenil, y en la colección de cuentos «Érase dos veces» (Ed. Cuatro Tuercas).

En situaciones de terrorismo y de cualquier tipo de represión, la amígdala —centro cerebral del miedo— bloquea la mente. En entrenamientos militares, se utilizan cuatro puntos clave para gestionar de manera personal este miedo, que incapacita:

- **Fijar el objetivo.** Tener claro qué hay que hacer.
- **Ensayo mental.** Recrear situaciones parecidas para entrenarlas previamente.
- **Autodiscurso.** Un discurso positivo repetitivo para ahogar los pensamientos negativos.
- **Control de la excitación.** Relajar el cerebro con respiraciones largas y profundas.

Además del trabajo personal, la historia enseña ocho maneras noviolentas de combatir comunitariamente el terrorismo,¹ que se pueden combinar según el contexto:

- Desarrollar económicamente la zona.
- Reducir la marginalización cultural.
- Promover protestas noviolentas entre civiles.
- Educar a la población para expresar los conflictos en lugar de suprimirlos.
- Acompañar a despolarizar los efectos del terror.
- Transformar a la policía en un cuerpo de oficiales por la paz y próximos a la población.
- Eliminar comportamientos provocativos hacia los terroristas.
- Negociar, acción a menudo olvidada y fecunda.

■ INFANTIL

Haced dos filas en paralelo, de manera que quedéis cara a cara con una pareja. Cada niño y niña tiene que conseguir que el contrario se ría antes. No está permitido tocarse, sino hacer muecas de todo tipo con los ojos, la nariz, la lengua... Al final se revisa cómo se ha sentido cada uno y qué estrategias han empleado para no reírse. Se comparan con los cuatro puntos descritos anteriormente. ¿Podemos utilizar estas estrategias cuando tenemos miedo?

■ JÓVENES Y ADULTOS

Introducid el tema con este vídeo sobre terrorismo y noviolencia:

[09 Terrorismo y noviolencia: Una animación](#)

Escoged un país donde la presencia del terrorismo sea importante. Buscad fuentes documentales para informaros sobre la realidad sociopolítica y el impacto que está teniendo el terrorismo. Imaginad que sois asesores del presidente o de la presidenta del país, trazad una ruta noviolenta y realista para echar sin armas a los terroristas, a partir de las ocho maneras descritas en este capítulo, y compartid los informes resultantes.

¹ Léanse en el artículo entero en: [8 ways to defend against terror nonviolently](#).

El miedo somete y, por miedo, la víctima obedece. Incorporar el ingrediente del humor, destensa, libera la angustia y expresa dominio de la situación, relativizándola. Quien ríe se libera y canaliza la rabia. Con todo, el uso del humor debe respetar siempre la dignidad de la persona. La humillación y la burla traspasan estos límites. En cambio, será valioso el humor que invita a todo el mundo a reírse atacando no a la persona, sino a lo absoluto hasta destronarlo. La excelencia del humor es la capacidad de reírse de uno mismo, porque quien vive del miedo es incapaz de reírse de sí mismo; no tolera tragarse ese antídoto.

Cómicos, parodias de una situación, ejércitos de payasos, paráfrasis ingeniosas, disfraces y bailes, actos disruptivos exagerados o fotocomposiciones graciosas pueden ser elementos de denuncia que los poderes no sabrán cómo controlar. Al mismo tiempo, tejen complicidades entre el mismo colectivo reprimido.

■ INFANTIL

Tras introducir la importancia de reírse, leed el cuento *El traje nuevo del emperador*, de Hans Christian Andersen (1837) y comentadlo en grupo, si hace falta con la ayuda de dibujos. Luego, escenificadlo simulando los ropajes de la población con chaquetas, hasta el grito: «¡El rey va desnudo!» (él no lleva ninguna). Después de las risas, os sentáis de nuevo. Definid nociones como vanidad e hipocresía. ¿Dónde las vemos hoy? ¿Cómo podemos reírnos de la situación sin hacer burlas personales?

■ JÓVENES Y ADULTOS

Explicad la introducción del capítulo y mirad la escena del minuto 40:14 de *Harry Potter y el prisionero de Azkaban* (2004), en la que aparece un *boggart*.

10 Harry Potter- Boggart - Enfrentate a tus miedos

Comentad en grupo: ¿qué tipo de miedos encarna el *boggart*? ¿Por qué el hechizo se llama «Ridículo»? ¿Por qué es necesario que la forma divertida contenga parte de lo que nos asustaba? Ahora, cerrad los ojos y relajaos unos minutos. Luego, imaginad un ser real o fantástico que encontréis muy gracioso. No pasa nada si os reís y se os contagia. A continuación, imaginad qué forma tiene vuestro miedo mayor (*boggart*). Después, colocad las palmas en paralelo y en una mano imaginad al *boggart* y en la otra, al ser gracioso. Unimos las manos lentamente mientras hacemos dialogar a los dos seres: ¿qué se dirían? Al cabo de un rato, los dos seres se han fusionado: ¿en qué nuevo ser gracioso se ha convertido mi *boggart*? Finalmente, cada uno esculpe con barro su propio *boggart* divertido y desarmado, que le ayudará a invocar un hechizo «Ridículo» en la vida real.



6

Violencia de género... psicológica y en las relaciones

Las relaciones de dominio¹ no solo se dan entre personas de sexo diferente, pero, cuando es así, el dominio a menudo presenta un nivel más. Psicológicamente, la relación entre distintos géneros mantiene formas sutiles de dominio que algunos patrones culturales han querido sostener. Un amor mal entendido, el llamado romántico, imagina a la mujer ante el miedo a no ser amada y en busca de un macho salvador—a modo de príncipe azul—, aunque sea a cambio de ser tratada indignamente, invalidando su capacidad autónoma y de liderazgo femenino. Hay que tener presente que existe un sistema de patriarcado que ha sostenido violencias estructurales, que impregna tanto a hombres como a mujeres, promoviendo relaciones deformadas, subordinadas y verticales.

■ INFANTIL, JÓVENES Y ADULTOS

Una persona llega a casa y no hay nadie. Encuentra la ropa sin planchar, la limpieza por hacer, los platos por lavar, la nevera vacía, no queda papel higiénico en el baño, la lavadora por tender... Acto seguido, ¿qué crees que hace? 1) Se sienta en el sofá y pone la tele; 2) se sienta en el despacho y avanza trabajo; 3) se pone el chándal y va al gimnasio; 4) llama a su pareja y le pregunta qué hay que hacer; 5) coge la escoba, limpia los cristales y los baños.

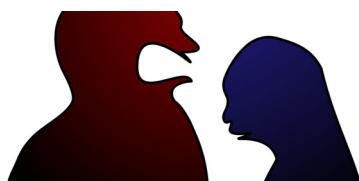
¿Quién es quién en tu casa? ¿Quién tiene cada una de estas actitudes cuando llega a casa? ¿Cuándo pasa eso y cuándo no pasa? ¿Qué se dicen los adultos de tu unidad de

convivencia cuando se tienen que distribuir las tareas domésticas? ¿Dónde observas relación de ayuda y donde corresponsabilidad? ¿Sabes ver la diferencia? Dialogad a partir del vídeo: [11 Sexismo](#)

Para infantil: proponemos, además, listar las tareas domésticas para determinar si son conscientes de las responsabilidades en el hogar. ¿Hay diferencias entre las listas de los niños y las de las niñas? A continuación, anotarán las horas invertidas por cada miembro de la familia en cada tarea. Se acabará la actividad con el visionado del cuento *El príncipe ceniciento* para contrastar y comentar lo que viven: [12 El Príncipe Ceniciento](#)

Para jóvenes y adultos, ampliamos la propuesta mirando este vídeo: [13 Pepa y Pepe. La escalera cíclica de la violencia de género en la adolescencia](#)

Delante de un papel lo bastante grande y con música de fondo, usando lenguaje simbólico, en grupo expresamos qué generan los progresivos peldaños de abuso. Se inicia un diálogo para manifestar acuerdos y discrepancias indicando el tipo de relaciones que generan. Los invitamos a detectar micromachismos en las formas de comportamiento de los adolescentes actuales, tanto si son relaciones de pareja como de amistad. [14 ¿No te ha pasado que...?](#)



1 CARRILLO, I. (ed.) (2017). *Deshacer la telaraña de género desde la educación*. Vic: Eumo.