



ESTEREOTIPOS 4  
E IDENTIDADES



## INTRODUCCIÓN

«A finales de los años ochenta se produce un desplazamiento [en los debates feministas] de la atención que se centrará en las diferencias entre las mujeres, en la diversidad de experiencias, subjetividades, identidades y relaciones sociales [...] Buena parte del feminismo empezará a considerar las identidades complejas y cambiantes de las mujeres, atendiendo a la pluralidad de contextos sociales en los que están inmersas. Vivir en una sociedad donde la opresión patriarcal es sistémica no significa que todas las mujeres vivan las mismas manifestaciones sexistas, ni perciban o sientan los límites a su autonomía de la misma forma, ni que sean similares los procesos que levantan para enfrentarse a las exclusiones y discriminaciones».

**Justa Montero, «De las diferencias con los hombres a las diferencias entre las mujeres: desplazamientos del sujeto», Boletín ECOS núm. 10, enero-marzo 2010, Madrid, CIP-Ecosocial, p. 3.**

Si hasta ahora hemos visto aspectos más estructurales de la desigualdad, relacionados con la política y la economía, ahora nos detendremos en aspectos relacionados con nuestras prácticas en la vida cotidiana, nuestras percepciones más íntimas y subjetivas, que están estrechamente vinculadas con los llamados estereotipos de género, es decir, con las creencias percibidas y fuertemente arraigadas y por tanto subjetivas, de las características que diferencian a mujeres y hombres. Los estereotipos fundamentan la asignación de los roles sociales y dan significado al “ser varón” o “ser mujer”. Con este concepto nos referimos a que en nuestras sociedades y culturas las personas asumimos o acordamos ciertas reglas convencionales que pasan a convertirse en roles habituales en nuestra interacción común.

También, y en estrecha relación con lo anterior, manejamos el concepto de las llamadas “identidades de género”: las presiones sociales diferenciadas para mujeres y hombres en relación a las tareas del hogar, la libertad para salir, los horarios, la sexualidad, el amor, la fidelidad, la promiscuidad, la identidad de género, la imagen, el cuidado y la atención a las otras personas.

Las identidades tienen una doble vertiente: tiene un carácter individual, puesto que dotan de singularidad a cada persona, y un carácter colectivo que la relacionan con la pertenencia a categorías sociales, como es el caso del género. Unas y otras están en estrecha relación y son una construcción social; se definen y redefinen según el momento histórico y están sujetas a cambio. En nuestras sociedades, en cuya estructura social se produce desigualdad y discriminación entre hombres y mujeres, interiorizamos dicha discriminación estructural a través de nuestros roles y estereotipos y a través de las identidades asignadas.

Aunque todas y todos estamos dotados de iguales capacidades cognitivas y afectivas las desarrollamos de diferente manera según nuestras diferencias personales y los distintos entornos en los que nos desenvolvemos. El sexo, la clase social, la edad, la religión, la etnia... son algunos de los factores que constituyen nuestra identidad. Todos contribuyen a nuestra interpretación del mundo en que vivimos.

Por tanto, existe una diversidad de identidades porque las percepciones, representaciones, vivencias de la realidad pueden ser distintas, incluso en distintos momentos en la vida de una persona.

Entre muchos de los elementos centrales en la constitución de las identidades está la vivencia del cuerpo, de la sexualidad, la maternidad y, crecientemente, de la paternidad.

A continuación veremos algunos textos relativos a la construcción social de la sexualidad, al ideal del amor, a la violencia sexista y los llamados micromachismos presentes en nuestra vida cotidiana, entendidos como una forma más de violencia de género.

#### 4.1. ¿EN QUÉ CONTEXTO SURGEN LOS IDEALES FEMENINOS Y MASCULINOS HEGEMÓNICOS?

La modernidad estableció un modelo hegemónico de feminidad basado en los valores asociados al espacio privado y a las funciones de madre y esposa en la familia como destino único de las mujeres, con unas expectativas y mandatos que conforman la subjetividad y que tienen gran eficacia práctica. Tienen además repercusiones en nuestras vidas, en la constitución de nuestras identidades, en la distribución y asignación de espacios y papeles sociales a unas y otros. La dicotomía establecida entre el espacio público y el espacio privado; entre la ética de la justicia y la ética del cuidado asignada a uno y a otra; entre el trabajo asalariado y el trabajo de cuidados, adquiere su legitimación en la asignación de la función maternal a las mujeres. La mujer, con su papel de madre, implica que ha de refrenar y someter sus deseos y pasiones, por lo que queda confinada al ámbito de lo doméstico, de lo privado, al mundo interior, mientras el hombre pertenece al mundo exterior, a la esfera pública. Sin embargo, los estereotipos no son fijos, han variado en el tiempo y por el cambio experimentado en las mujeres –e impulsado por el movimiento feminista–, y la consiguiente fractura en el modelo impuesto de feminidad. En la actualidad existe una diversidad de situaciones, de formas de ser mujer y de ser hombre y un mayor ejercicio de derechos y de acceso al espacio público. Los contextos cambian y, aunque hoy no existen esos mandatos de género tan rígidos, el género sigue condicionando nuestras vidas. Por ejemplo, en lo relativo al ideal del amor en nuestra cultura, este ha asignado a los hombres el rol activo, aventurero, cazador, que asume un rol familiar protector y de cabeza pensante mientras que las mujeres han de asumir un rol pasivo, a la espera del príncipe azul que culmine su identidad y dé razón a su existencia. Algunos estudios recientes realizados entre población adolescente han mostrado que en la actualidad, los estereotipos siguen perpetuando actitudes de desigualdad entre la población joven. La idea de amor romántico sigue siendo la base de las relaciones de pareja para un número considerable de adolescentes, donde la chica debe complacer a su novio, y este debe protegerla a ella. De igual manera, los celos se entienden como algo normal e incluso como una muestra de amor. Es en elementos como estos donde hay que rastrear la raíz de la violencia machista.

«Una de las dicotomías más persistentes y extendidas como forma de analizar al ser humano y su relación con el mundo que le rodea es la de naturaleza-cultura. Por otra parte, el par mujer-hombre, o mejor dicho, femenino-masculino, ha sido y sigue siendo en gran medida, una de las segmentaciones más extendidas a la hora de configurar la organización de la sociedad. [...] La asociación de la mujer al concepto de naturaleza y del hombre al de cultura explica en buena medida la general devaluación de la mujer. [...] Dicha asociación aparece en casi todas las sociedades y la jerarquización de estos valores favorece el tándem varón-cultura.

Las dicotomías absolutas, que muy fácilmente se tornan en prescripciones para las partes implicadas, no surgen aisladamente sino que se encuentran insertas en un sistema más amplio de oposiciones y mandatos que las legitiman. [...] Si la división del trabajo es un hecho universal, lo más común es que las cosmologías de los distintos pueblos y civilizaciones descansen sobre un principio masculino y un principio femenino. Dichas cosmologías, que pretendidamente parten de unas diferencias biológicas, tienden a crear una visión del mundo y a generar un sistema de creencias que moldea y elabora el dato biológico de manera definitiva, aun cuando ello tenga poco que ver con lo biológico en sí. La prueba la proporciona la absoluta disparidad de funciones asignadas a cada sexo, según la historia y también la antropología. [...] Las dicotomías absolutas, en este caso la que entiende las sexualidades femenina y masculina como si fueran polos opuestos, no son inocentes [...] la dualidad doméstico-público proporciona la base del marco estructural necesario para identificar y explorar el lugar del hombre y de la mujer en los aspectos psicológicos, culturales, sociales y económicos de la vida humana. [...] A mayor separación entre las dos esferas, más desigualdad entre los dos sexos. Inversamente, cuanto más cercanas se encuentren menor será aquélla».

**Raquel Osborne, *La construcción sexual de la realidad, Feminismos, Cátedra, Madrid, 1993, p. 63, 56.***

«Desentrañar el significado cultural del amor en nuestra sociedad supone dejar al descubierto los cimientos de nuestra cultura y, al mismo tiempo, nuestras propias contradicciones y excesos: frente a un individualismo extremo, el amor sería “La” posibilidad de mantenernos cohesionados, además de permitir el “encuentro” entre hombres y mujeres; un encuentro que tiene por otra parte muchísimas posibilidades de no ser equitativo. Adentrarnos en la deconstrucción del amor es, por tanto, un ejercicio crítico y de humildad cultural al mismo tiempo, no porque deje de manifiesto que el enamoramiento como tal es sobre todo una “ficción” cultural, que lo es, sino porque ponga sobre la mesa los peligros de ciertas ficciones que no hacen más que sustentar desigualdades sociales, y abogue por evaluarlas, redimensionarlas y/o transformarlas en otras más igualitarias y justas, lo que no significa en absoluto que tengan que ser menos pasionales. [Los estudios demuestran que] en los contextos donde el amor romántico ocupa un lugar central en la estructura social, la equiparación entre mujeres y hombres se ve directamente beneficiada de la flexibilización y transformación de la experiencia amorosa, y de la búsqueda de nuevas formas de vincularse, solidarizarse y entender y practicar la reciprocidad, que no tienen por qué perder en intensidad. Pero, mientras tanto, en otros entornos, el amor romántico está siendo una práctica que desafía distintos tipos de imposiciones y desigualdades sociales».

**Mari Luz Esteban, «El amor romántico dentro y fuera de occidente: determinismos y paradojas y visiones alternativas» en Liliana Suárez, Emma Martín, Rosalba Hernández (coords.),**

***Feminismos en la antropología: nuevas propuestas críticas*** [accesible en: [http://uam.academia.edu/LilianaSuarezNavazSuarezNavaz/Books/132334/Feminismos\\_en\\_la\\_Antropologia\\_Nuevas\\_propuestas\\_criticas](http://uam.academia.edu/LilianaSuarezNavazSuarezNavaz/Books/132334/Feminismos_en_la_Antropologia_Nuevas_propuestas_criticas)]

## 4.2. ¿QUÉ DESIGUALDADES REFLEJAN ESOS IDEALES?

Veremos a continuación algunos textos relativos a la diferente forma de experimentar la sexualidad entre mujeres y hombres, la desigualdad que conlleva, y la violencia sexista como expresión máxima de esa desigualdad. Porque la adquisición de la feminidad y de la masculinidad, del modo de ser y de actuar que la sociedad asigna a mujeres y hombres (por cambiante que sea) y las relaciones de poder que de ello se derivan se acompañan de componentes de violencia institucional y de violencia sexista. La definición que aparece en el Art. 1 de la Declaración de Naciones Unidas sobre la eliminación de la violencia contra las mujeres: «Violencia contra las mujeres es todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada» está recogida en todas las normativas nacionales e internacionales. La violencia sexista se puede producir en distintos ámbitos: en la familia y en la pareja, en la escuela, en la calle, en los centros de trabajo. Es por tanto, un fenómeno estructural que actúa como mecanismo de control por el que las mujeres pueden ser objeto de agresiones físicas, sexuales y psicológicas.

«Tanto la sexualidad como la capacidad biológica de las mujeres para ser madres y la maternidad social son dimensiones centrales en la construcción social de las categorías de género. Son una dimensión central de la subjetividad de mujeres y de hombres y no se pueden considerar de manera aislada de otras dimensiones de la vida. Su tratamiento requiere la revisión de los mandatos de género, de cómo comportarse y relacionarse con “el otro sexo” y con su propio cuerpo, de los estereotipos de feminidad y masculinidad.

No se puede afirmar que todas las mujeres tienen necesariamente las mismas experiencias; que todas las mujeres sufren agresiones sexuales; que todas son madres o todas tienen una opción heterosexual. Por otro lado, los mismos problemas se pueden vivir de distinta forma, o en distintos momentos; y los sentimientos que una misma situación provoca pueden ser muy diversos, como lo son los recursos que se tiene para enfrentarse a ella».

**Justa Montero, «Salud reproductiva. Derechos sexuales y reproductivos», Curso de Máster en Igualdad y Género en el ámbito público y privado, Fundación Isonomía.**

«[...] la yuxtaposición del placer y el peligro ha sido un tema permanente en la vida de las mujeres como individuos que tienen que sopesar diariamente los placeres y el precio de la sexualidad en sus actos, elecciones y cálculos. Para algunas, los peligros de la sexualidad (la violencia, la brutalidad y la coacción, manifestadas en la violación, el incesto forzado y la explotación, además de en

la crueldad y la humillación cotidianas) hacen palidecer los placeres. Para otras, las posibilidades positivas de la sexualidad (la exploración del cuerpo, la curiosidad, la sensualidad, la intimidad, la aventura, la emoción, el contacto humano, el disfrute de lo infantil y lo no racional) no solo valen la pena, sino que proporcionan un apoyo de energía vital. Tampoco son postulados inamovibles, puesto que una mujer puede elegir una perspectiva u otra en momentos diferentes de su vida como respuesta a acontecimientos internos o externos».

**Carole S. Vance, «El placer y el peligro: hacia una política de la sexualidad» en C. S. Vance (comp.), *Placer y peligro. Explorando la sexualidad femenina*, colección *Hablan las Mujeres*, Editorial Revolución, Madrid, 1989.**

«La violencia contra las mujeres solo puede ser entendida dentro de una concepción de la mujer como una propiedad masculina, que puede ser usada del modo que al varón apetezca. Esto lo vemos expresado de diferentes maneras: ninguna mujer queda exceptuada, al menos teóricamente, de ser concebida como propiedad. De una parte, la ideológica, señala que toda mujer, más allá de las “propias” –hermana, madre, hija o novia– es carne de cañón, una presa en potencia [cuando se trata de infligir violencia sexual]. Esto puede parecer igualmente teñido de racismo o de tintes religiosos –toda mujer de color para el hombre blanco, toda no musulmana para los de estricta observancia religiosa, etc.

Más allá de circunstancias especiales, otra variante de la mujer como propiedad considera que una mujer pertenece a un determinado varón, criterio suficiente para catalogarla como “buena” o “mala” [...] Al mismo tiempo, se va conociendo la prevalencia en el seno de la familia de las repetidas situaciones de agresiones y abusos sexuales, así como de malos tratos, para con aquéllas –las esposas, las hijas– a las que supuestamente se considera “libres” de toda agresión. La familia, el espacio doméstico, el refugio frente al hostil mundo exterior, lugar de remanso, paz y consuelo para quien se quiere relajar de las tensiones “exteriores”, se ha convertido en un arma de doble filo para l@s más vulnerables en su seno».

**Raquel Osborne, *Apuntes sobre violencia de género*, Edicions Bellaterra, Barcelona, 2009.**

### 4.3. ¿CÓMO AFECTAN A NUESTRAS VIDAS COTIDIANAS?

En la actualidad, el movimiento feminista ha complejizado el debate sobre la violencia ejercida contra las mujeres pluralizando el concepto: hablamos de violencias machistas. Así se incluye no solo el maltrato ejercido por parejas o exparejas, sino otras actitudes que dañan la autoestima y la integridad, física o psicológica, y que se ejercen en otros ámbitos además del conyugal como la calle, en el trabajo, en los lugares de ocio o desde la publicidad. Algunos de estos maltratos son difícilmente perceptibles a simple vista por su carácter sutil, otros en su manifestación más extrema y organizada, tienen carácter de feminicidio. El ejercicio de una ciudadanía plena pasa también, por supuesto, por el pleno derecho a una vida libre de violencias, a la capacidad para decidir autónomamente sobre el propio cuerpo y la propia vida, independientemente de cómo se viva la sexualidad o la identidad de género. Veremos a

continuación algunos textos sobre micromachismos y sobre el cuestionamiento de las masculinidades vigentes escritos por hombres que activamente reflexionan y actúan por una igualdad real entre mujeres y hombres; así como un texto que pone en cuestión el ideal heterosexual, o heteronormativo, que excluye e invisibiliza otras identidades.

«[...] Si definimos al machismo como la ideología y las prácticas de la superioridad masculina, estamos hablando de él pero en sus formas “micro” por lo casi imperceptibles, especialmente invisibles y ocultos para las mujeres que los padecen y que boicotean su creciente autonomía en el mundo actual.

Todos los micromachismos son comportamientos manipulativos que ocupan una parte importante del repertorio de comportamientos masculinos “normales” hacia las mujeres.

Se ejercen como intento de mantener y conservar las mayores ventajas, comodidades y derechos que lo social adjudica a los varones, socavando la autonomía personal y la libertad de pensamiento y comportamiento femeninos. Por eso, desde una posición de lucha contra la desigualdad de género, hay que contribuir para que los micromachismos sean erradicados del repertorio de actitudes masculinas. Ponerlos en evidencia, nombrarlos, deslegitimarlos y cuestionar la posición desde arriba que origina su ejercicio, son buenos primeros pasos en este camino.

[...] El sentirse superior implica sentirse con derecho a hacer la propia voluntad sin rendir cuenta, a tener la razón sin demostrarlo, a no ser opacado por una mujer, a ser reconocido en todo lo que hacen, a que lo propio no quede invisibilizado, a ser escuchado y cuidado, a aprovecharse del tiempo de trabajo doméstico femenino y por supuesto a forzar e imponerse para conseguir los propios objetivos.

[...] Muchos de estos comportamientos no suponen intencionalidad, mala voluntad ni planificación deliberada, sino que son hábitos de funcionamiento frente a las mujeres, que se realizan de modo automático, sin reflexión alguna. Otros en cambio sí son conscientes, pero en uno u otro caso, los varones son expertos en su ejercicio por efecto de su aprendizaje durante su proceso de “hacerse hombres”».

**Luis Bonino, «Micromachismos. El poder masculino en la pareja “moderna”», en J. Á. Lozoya y J. M<sup>a</sup> Bedoya (comps.), *Voces de hombres por la igualdad* [disponible en <http://vocesdehombres.wordpress.com/35/>].**

«Muchas de las personas identifican el ser hombre con el hecho y la necesidad de *negar lo femenino*. Es el primer elemento que identifica al hombre de siempre frente a las mujeres y frente a otros “menos hombres”. En el lenguaje popular si un adolescente varón se niega a responder al modelo masculino de poder es considerado “una nenaza”, “un maricón”, “poco o medio hombre”, etc. Anular o desterrar lo femenino refuerza la identidad de los varones a lo largo de su vida, en especial en cualquier momento de crisis personal (ruptura o un periodo de depresión) o en el enfrentamiento con otros hombres o con las mujeres. La masculinidad se entiende como lo opuesto a ser mujer o a la representación de lo femenino, no así al contrario. Ser mujer es una categoría segura que no precisa en principio de la violencia para definir su identidad. Cuando preguntas a los

chicos en clase en qué consiste ser un hombre de verdad, ellos siempre responden “no ser mujer”, mientras que ellas explican su identidad desde el comportamiento o las características físicas. Para poder representar lo masculino en forma de poder viril que siempre tiene éxito y jamás falla, se precisa un alto grado de fingimiento y un continuo aparentar, ya que no pueden cumplirse siempre las expectativas externas e internas. Como hombres llevamos muchas veces la máscara de la fortaleza, de la valentía, del no sentir la emoción o de sostenerla sin expresar dolor».

**Erick Pescador Albiach, «Cambio de las masculinidades desde la educación» en J. Á. Lozoya y J. M<sup>a</sup> Bedoya, *Voces de hombres por la igualdad*, p. 35.**

«Es preciso entender la sexualidad como el conjunto de prácticas sexuales. El modelo sexual existente es un modelo heterosexual y heterosexista, que legitima las relaciones sexuales entre personas de distinto sexo y, o bien niega cualquier otra opción y práctica sexual, o establece una jerarquía sexual que favorece la estigmatización de aquellas personas cuyas prácticas no se sitúan en el vértice de la pirámide. La crítica a este modelo que en primer lugar realizaron las mujeres lesbianas y los hombres homosexuales y que con posterioridad desarrollaron las y los transexuales lo ha cuestionado y ha visibilizado el deseo sexual lésbico y homosexual por un lado, y por otro la compleja relación entre cuerpo e identidad de género. De tal forma que, junto con la pervivencia de los estereotipos conviven experiencias no hegemónicas de vivir el cuerpo y la sexualidad, que adquieren visibilidad puntual y que han logrado un reconocimiento legal de derechos, como es el caso en España de los derechos al matrimonio entre personas del mismo sexo».

**Justa Montero, «Salud reproductiva. Derechos sexuales y reproductivos», Curso de Máster en Igualdad y Género en el ámbito público y privado, Fundación Isonomía.**

#### 4.4. ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Como hemos comentado, la organización dicotómica de la sociedad propia de la modernidad configuraba unas identidades aparentemente cerradas y asociadas a factores biológicos. Sin embargo, a poco que miremos a nuestro alrededor observaremos la absoluta plasticidad de las identidades, prácticas y deseos sexuales. El movimiento feminista ha impulsado históricamente una crítica de la moralidad y la sexualidad impuestas y del modelo de familia nuclear de carácter patriarcal, y ha planteado reivindicaciones emancipatorias relativas a la sexualidad y cuestionado la moral represiva que regía las relaciones personales, para lograr el reconocimiento de los derechos reproductivos, la libertad sexual (derecho a elegir) y la legalización y normalización del uso de anticonceptivos y el aborto. Con el paso del tiempo, los debates sobre la sexualidad dejan de estar dominados por una visión homogénea de la vivencia sexual basada en el binarismo (la afirmación de que hay dos sexos, hombre y mujer), y empiezan a centrarse en el cuestionamiento de la normatividad heterosexual (destacarían aquí las aportaciones del lesbianismo político, que provienen de los años ochenta) como relación de dominación. El no-binarismo plantea la emergencia de nuevos sujetos y el cuestionamiento



del género como dispositivo de poder que oprime a los cuerpos que no entran en la definición dicotómica y hegemónica entre lo masculino/femenino y que transgreden las fronteras del sistema sexo/género/sexualidad. Han sido numerosas las aportaciones que han buscado subvertir los arraigados códigos culturales, normas y valores, así como el sistema simbólico de interpretación y representación que hacen parecer normales comportamientos y actitudes sexistas que privilegian lo masculino y las relaciones de poder patriarcal.

Por otra parte, desde el plano de los derechos es preciso destacar el derecho a planificar la propia vida, libre de interferencias en la toma de decisiones reproductivas, y el derecho a una vida libre de todas las formas de violencia y coerción que afecten a la vida sexual y reproductiva de las mujeres. Así como el derecho a determinar sin coacción el número e intervalo de hijos e hijas que se quiere tener, y a la información y los medios necesarios para llevar adelante sus opciones reproductivas. En el plano de los medios de comunicación, cabría demandar que reflejaran el papel real que hoy en día ejercen las mujeres en la sociedad. Y en el plano de los usos y actitudes, apostar en todos los planos de la vida cotidiana por el empleo de un lenguaje inclusivo, no sexista y por el buen trato.

«En la vida de las mujeres la tensión entre el peligro sexual y el placer sexual es muy poderosa. La sexualidad es, a la vez, un terreno de constreñimiento, de represión y peligro, y un terreno de exploración, placer y actuación. Centrarse solo en el placer y la gratificación deja a un lado la estructura patriarcal en la que actúan las mujeres; sin embargo, hablar solo de la violencia y la opresión sexuales deja de lado la experiencia de las mujeres en el terreno de la actuación y la elección sexual y aumenta, sin pretenderlo, el terror y el desamparo sexual con el que viven las mujeres».

**Carole S. Vance, «El placer y el peligro: hacia una política de la sexualidad» en C. S. Vance (comp.), *Placer y peligro. Explorando la sexualidad femenina*, colección *Hablan las Mujeres*, Editorial Revolución, Madrid, 1989, p. 9**

«[...] El enfoque de análisis de la realidad a través del género debemos ponerlo en interacción con las demás diferencias. Es decir, cómo se expresa el maltrato cuando interacciona con categorías jerarquizantes como el aspecto físico, la edad, la raza y la situación legal, entre otras. En estos casos, no es que se produzca una suma de discriminaciones, sino que las discriminaciones tienen un efecto multiplicador.

Por ejemplo, una niña cuyo aspecto físico y procedencia no corresponda al modelo de belleza hegemónico, ni a la cultura dominante, puede sentirse culpable y maltratarse (culpa o trastornos alimenticios) y/o expresar la agresividad hacia otras u otros. Por otro lado, este no reconocimiento hacia sí misma viene expresado a través de su contexto sociocultural, que va a infravalorarla por no cumplir el modelo cultural o físico ideal.

Otro criterio que guía nuestra actuación es huir de la dicotomía pasiva/activo. Tanto las mujeres como los hombres pueden reproducir posiciones de opresor/a y dominado/a. Reconocerse en ambas posiciones permite a las niñas y a los niños identificar los sentimientos que generan el dominio y la sumisión. Se deben evitar posiciones teóricas que victimicen a las niñas y, también, que los chicos identifiquen su identidad masculina con la agresión como algo inmutable.

Las relaciones de buen trato no se pueden establecer desde posiciones asimétricas y jerárquicas, donde se reproducen posiciones de dominación-sumisión. Nuestra propuesta quiere romper también con la dicotomía víctima-verdugo, por lo que planteamos que el hecho de ser mujer o varón no impide que, en determinados momentos y situaciones, se puedan ocupar posiciones de opresión o dominación o reproducir este maltrato tanto a nivel interno como a nivel relacional. Por tanto, el buen trato es un modelo de convivencia que posibilita el reconocimiento de las otras y los otros, al mismo tiempo que el propio.

[...] En su dimensión social se deben realizar cambios en los valores y actitudes sociales, actualmente producto de un sistema social jerárquico y discriminatorio que rechaza y desvaloriza las diferencias. Se debe incidir en promover una cultura de la solidaridad y del reconocimiento mutuo, donde se considere el cuidado como valor social y se promueva el establecimiento de relaciones de calidad.

En su dimensión relacional, el buen trato se concreta en el reconocimiento del “otro” en las relaciones. La reciprocidad y la equivalencia deben ser las monedas de cambio en las relaciones de género. Es decir, debemos incorporar un modelo asertivo de comunicación que nos permita reconocer los derechos de las demás personas, pero también aceptar y explicitar los propios.

En este modelo, se reconoce que el conflicto forma parte de las relaciones interpersonales, pero la manera legítima de resolverlo es la negociación y el diálogo desde una posición de igualdad, y nunca desde la violencia, en cualquiera de sus manifestaciones. El desarrollo de la asertividad permite construir relaciones de calidad con el entorno y, simultáneamente, nos permite desarrollar una buena autoestima.

El maltrato no solamente se expresa en el contexto social, sino que es introyectado. En el proceso de construcción de la subjetividad asumimos los modelos identitarios de masculinidad y de feminidad y los roles y estereotipos asociados, pero, además, incorporamos las relaciones de poder y dominación sociales, reproduciéndolas internamente.

Por tanto, en su dimensión interna el buen trato se expresa en saber escuchar nuestras propias emociones y a nuestro cuerpo, en respetarnos y valorarnos. Desarrollar la capacidad de tratarnos bien permite que tengamos relaciones de buen trato con las demás personas».

**Moiras, Heleconia, Sembla, «2.5. El buen trato: del suspenso al sobresaliente en las relaciones», *Con vistas a la igualdad. Guía didáctica, talleres de igualdad y educación no sexista*, [Disponible en: <http://www.porlosbuenostratos.org/>].**

# Cómo me imagino mi vida a los 40 años



Debate:

Duración estimada:  
60 minutos

## ¿En qué contexto surgen los ideales femeninos y masculinos hegemónicos?

### Descripción y desarrollo de la actividad:

Se explica a cada participante que han de pensar por un momento que tienen 40 años y han de imaginarse cómo es su vida con esos 40 años (si están casados o casadas, tienen hijos e hijas, trabajan fuera del hogar o no, cuál es su empleo, dónde y con quién viven, cómo viven, quién realiza los trabajos de cuidados y tareas del hogar, si son felices, cómo se plantean el hecho de educar...). Después han de escribirlo todo en un mail, imaginando que se lo cuentan por correo a un buen amigo o amiga de su instituto y que no han visto en estos años. Cuando acaben se leen algunos en voz alta y se intenta responder, desde el plenario, a lo indicado en la Guía de preguntas. Finalmente se intentan extraer las conclusiones más importantes del debate.

### Guía de preguntas:

1. ¿Qué características básicas se han atribuido a los chicos a los 40?
2. ¿Y a las chicas?
3. ¿Se reproducen los mandatos de género sobre el reparto de responsabilidades en el espacio privado o doméstico?
4. ¿Y en el público?
5. ¿Qué roles han predominado en chicas y en chicos?
6. ¿Se han desmontado los estereotipos de género clásicos o convencionales?
7. De ser así, ¿qué decisiones han tenido más influencia en la vida de cada una y de cada uno? (Los estudios elegidos, la libertad y autonomía, los mandatos sociales, las presiones familiares, el desarrollo profesional, la maternidad...).
8. De no ser así, ¿qué decisiones han tenido más influencia en la vida de cada cuál?

### Devolución:

Han cambiado algunas cosas en las últimas décadas, la incorporación de las mujeres al mercado laboral supone una cierta ruptura de la división sexual del trabajo, ya que las mujeres ya no están solo presentes en la esfera privada, ahora compaginan trabajos en la esfera privada y en la esfera pública. Esto no es así para la totalidad de las mujeres, todavía hoy más de un 40% de las mujeres en España no intenta incorporarse al mercado laboral o interrumpe su carrera profesional para mantenerse en el hogar a cargo de todas las responsabilidades familiares de las que se sigue haciendo cargo principalmente.

Los datos nos dicen que los hombres no han transitado de la misma manera ni al mismo ritmo del espacio público al privado, asumiendo de una manera más paritaria y corresponsable los trabajos de cuidados en sus hogares. Gran parte de los varones se siguen dedicando en exclusiva al trabajo profesional y remunerado y no sienten la necesidad de combinar responsabilidades en las dos esferas: la del trabajo doméstico y la del empleo. Así podemos deducir que la división sexual del trabajo solo se ha roto de manera unidireccional por las mujeres con su mayor presencia en el espacio público incorporándose al mercado de trabajo.

Se debe trabajar la diversificación profesional: orientar a mujeres y a varones profesionalmente en función de sus capacidades y de sus deseos y no en función de los mandatos de género.

De-construir los mandatos de género supone cuestionar que la identidad de las mujeres se construya en base al “ser para los otros”, fomentar el cuidado de los demás sin que se descuiden a sí mismas o a sí mismos.

## ¿Qué desigualdades reflejan esos ideales?

### Desarrollo y orientaciones metodológicas:

El objetivo de esta actividad es hacernos conscientes de los micromachismos que sujetan y legitiman la violencia machista, partiendo de lo más visible o evidente: el feminicidio y el asesinato, a las formas más invisibles de violencia y de violencia simbólica con que nuestra sociedad infravalora y discrimina lo femenino.

#### 1ª FASE:

Dibujamos en la pizarra una pirámide y le proponemos al grupo que imagine que esta pirámide es un gran iceberg. La parte del iceberg que vemos surgir desde el agua representa las formas de violencia contra las mujeres más visibles, las que salen en las noticias y en los medios de comunicación: en la punta del iceberg situaríamos el feminicidio, tras él el asesinato, le seguirían la violación, las lesiones y heridas graves y las agresiones físicas (bofetadas, empujones, puñetazos...).

Utilizando la técnica de la lluvia de ideas escribimos en la pizarra lo que piensan que está situado por debajo del agua; las otras formas de violencia contra las mujeres que se esconden tras las evidencias físicas porque no son tan evidentes, o tan claramente identificables y no son noticia, ni aparecen en los medios de comunicación (ejemplos: violencia psicológica, coacciones, amenazas, acoso, celos, control del dinero, de la forma de vestir, de los horarios, de las llamadas, de los espacios en casa, del propio cuerpo, otros malos tratos, vejaciones o humillaciones u otro tipo de violencia simbólica...).

#### PIRÁMIDE DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES



#### 2ª FASE:

**Técnica de debate:** LA PECERA.

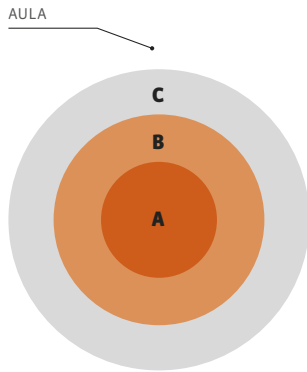
- Tras lo expuesto, utilizaremos esta técnica para debatir cuáles son las bases y las causas en las que se asienta la violencia contra las mujeres: las bases de la desigualdad, de la inferioridad, de la discriminación, del sometimiento, de la asimetría de poder en las relaciones entre hombres y mujeres.

## La pirámide de la violencia



Duración estimada:  
90 minutos

ESQUEMA 1



Se sitúan las sillas alrededor de cada área, de manera que quedan tres círculos concéntricos. Todos mirando hacia el centro.

- > Tras visionar la pirámide-iceberg se divide al grupo en tres equipos: A, B y C. Cada grupo formará un círculo según el esquema 1.
- > El grupo A debate durante 10-15 minutos sobre las cuestiones planteadas más abajo. Mientras, los grupos B y C hacen de observadores en silencio y van anotando lo que más les llame la atención.
- > Trascurrido el tiempo la persona que dinamiza pasa la palabra al grupo B, que tiene que continuar el debate y opinar sobre lo que ha dicho el grupo A y manifestar sus propias opiniones.
- > Tras 10 minutos se pasa la palabra al grupo C, que opina sobre lo que han comentado los otros dos equipos y da una opinión al respecto.
- > Durante los tres momentos anteriores, el dinamizador o la dinamizadora deberán ir anotando y sistematizando en la pizarra o en un papel continuo grande los problemas y los temas clave que se van abordando a lo largo del proceso.

**Preguntas clave para debatir:**

- ¿Qué está en la base de iceberg, debajo de esa violencia visible y manifiesta?
- ¿Qué actitudes personales favorecen o fortalecen las diversas expresiones de violencia contra las mujeres?
- ¿Cuáles piensas que pueden ser las causas principales de la violencia machista contra las mujeres?
- ¿En qué tipo de sociedad se sujeta, se asienta la pirámide entera?
- ¿A través de qué mecanismos e instrumentos se sostiene la violencia contra las mujeres y, por tanto, se reproduce o refuerza el patriarcado como sistema de dominación machista de los hombres sobre las mujeres?
- ¿Qué formas de violencia más sutiles podrías identificar?
- ¿Actuar contra la autonomía y la libertad de las mujeres es violencia sexista?
- ¿Qué medidas conoces que se están tomando por los poderes públicos y por la sociedad en general para solucionar y erradicar la violencia machista?
- Y a nivel personal o grupal, ¿qué compromisos o propuestas podemos adoptar?

ACTIVIDAD 3

**Mitos del amor romántico**



Duración estimada:  
60 minutos

**¿Cómo afectan a nuestras vidas cotidianas?**

**Material necesario:**

1. Letras de diferentes canciones
2. Test de verdadero o falso

Ambas figuran en internet yendo a la página:

<http://www.eualter.org/material/actualitat/genere/castellano/mitos.htm>

**Desarrollo y orientaciones metodológicas**

Con esta actividad pretendemos reflexionar sobre los mitos sociales existentes en torno al amor romántico y valorar qué tipo de mensajes escuchamos o cantamos y cómo estos influyen en nuestro comportamiento.

Realizamos esta actividad en tres partes o fases:

1. Proponemos visitar desde internet algunas fichas de recursos y actividades que están colgadas en la página web de Eualter, facilitada más arriba, y realizar un viaje internauta

para investigar sobre el amor y las relaciones de pareja. Para ello, una vez en la página, habrás de pinchar en los enlaces mostrados en la parte superior, referidos a:

1. Análisis de la prensa
2. Cine-Fórum
3. El mural de los roles
4. Mitos del amor romántico
5. Cuando el amor romántico nos hace daño

2. Comenzamos la actividad de los mitos del amor romántico a través de la escucha y lectura de las letras de diferentes canciones. A continuación, pasamos las preguntas reseñadas en la página web para trabajar individualmente los mensajes que sobre el amor nos transmiten y sugieren estas letras.

Posteriormente, abrimos un espacio de intercambio, reflexión y debate sobre las respuestas dadas.

3. Proponemos que cada participante cumplimente el test de verdadero y falso propuesto en la web, para profundizar sobre la concepción del amor e identificar los mitos y las realidades sobre las relaciones de pareja. Posteriormente, debatimos sobre cómo afectan en la pareja y en cada persona unas expectativas tan exageradas, ya que generan una enorme frustración cuando los mitos son desmontados por la realidad.

### **Devolución:**

La comunicación de inquietudes en la pareja, la capacidad de resolver problemas juntos, de negociar acuerdos, así como la idea de que las personas somos personas y no príncipes o princesas salidos de cuentos de hadas, son buenas premisas para disfrutar plenamente de las bondades del amor.

### **Variaciones:**

Para profundizar y debatir sobre el tema, se puede visionar el corto argentino *Pará* sobre el acoso sexual en la calle. Lo podéis encontrar en:

[http://www.youtube.com/watch?v=QXYV3wO59UA&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=QXYV3wO59UA&feature=player_embedded)

---

## ¿Qué podemos hacer?

### **Material necesario:**

- Folios previamente preparados en los que figuran adjetivos referidos al buen trato o al maltrato, una palabra por folio.

### **Desarrollo y orientaciones metodológicas:**

Esta actividad nos da la posibilidad de reflexionar sobre la necesidad de construir colectivamente un modelo relacional basado en el buen trato.

1. Se distribuyen por el aula las baldosas preparadas (folios): en cada una encontraremos una palabra relacionada con el buen trato y el maltrato, cada participante elige y coge la baldosa que relacione con algo que le ha pasado (también se pueden repartir las baldosas aleatoriamente entre el alumnado). Las baldosas simbolizan dos caminos: el maltrato y el

## ACTIVIDAD 4

# Hagamos un buen trato



Duración estimada:  
60 minutos

buen trato y han de unirse en dos grupos, según la palabra elegida, y realizar con los folios los dos caminos diferentes, uno frente a otro. Cada persona explica su baldosa o pone un ejemplo que le haya ocurrido en relación con la palabra elegida.

2. A partir de lo que el grupo exprese, definimos las relaciones de buen trato y de maltrato y lanzamos las siguientes preguntas:

- *¿Qué nos hace sentir mejor?*
- *¿Por qué camino queremos llevar/tratar a las demás personas?*
- *¿Y por cual nos gustaría que nos llevaran a nosotros y nosotras?*
- *¿Cuál nos resulta más fácil? ¿Por qué?*
- *¿Qué personajes (películas, cómic, dibujos animados, videojuegos...) conocen que practiquen el buen trato?*
- *¿Qué puedo hacer yo para transformar una situación negativa en positiva?*
- *¿Es sencillo exteriorizar el buen trato?*
- *¿Qué es más fácil y más común, decir a mi compañero o compañera palabras que le refuercen y le apoyen o insultarle?*
- *¿Expreso mis sentimientos con normalidad?, ¿algo me lo impide? ¿Por qué?*
- *¿Soy capaz de ayudar a las personas que me rodean?*

3. Hacemos una valoración positiva de lo ocurrido.

Sugerencias para las baldosas de los dos caminos (podemos añadir todos los conceptos y palabras que creamos necesario trabajar en el grupo)

**BUEN TRATO:** respetar, apoyar, dialogar, compartir, solidaridad, paz, tranquilidad, comprender, valorar, escuchar, igualdad, amar, aceptar las diferencias, cuidar, amabilidad, empatía, compañerismo...

**MAL TRATO:** insultar, despreciar, abusar, aislar (dar de lado), víctima, violencia, pegar, reírse de alguien, amenazar, dominar, acosar, desigualdad, imponer, no valorar, homofobia, racismo, sexismo...

### Variaciones:

- › Una voluntaria o voluntario se sienta en una silla y cuenta al grupo algún problema que quiera solucionar o para el que necesita opiniones diferentes. Han de salir al menos tres personas en su ayuda e improvisar acercamientos a ese amigo o amiga que tengan que ver con el buen trato. Tras las improvisaciones preguntamos a los personajes cómo se han sentido. La persona que lleva la actividad ha de ver quién sale a actuar con más frecuencia y a quién le resulta más sencillo mostrar el buen trato, si a los chicos o a las chicas. Si se observa diferencia y/o desigualdad rescatarla y devolverla al grupo en forma de preguntas.
- › Terminar la actividad enviando, de forma anónima, mensajes positivos (máximo de tres líneas) a algún compañero o compañera del grupo, destacando alguna cualidad que admiras o consideras positiva para crear un buen clima de grupo y de buen trato. Después se pueden leer, de manera voluntaria, los mensajes recibidos al resto del grupo.

Las preguntas que se pueden formular al relatar las situaciones pueden ser:

- *¿Cómo te sientes?*
- *¿Quién puede hacer algo por su compañero o compañera?*
- *¿Qué puedes hacer tú mismo/a?*
- *¿Cómo te gustaría que te trataran?*
- *¿Qué destacarías de positivo en alguien del grupo que tú elijas?*