

**bynd  
gndr**

# **Explora el Género a través de tu Creatividad**

*Una guía interactiva*



Co-funded by  
the European Union



# Explora el género a través de tu Creatividad

*Una guía interactiva*

bynd  
gndr



Co-funded by  
the European Union

Esta guía interactiva se ha desarrollado en el contexto de la acción del programa Erasmus+ KA220-ADU - Asociaciones de cooperación en educación de adultos en el proyecto **“Beyond Gender: Exploring gender through and intercultural and intergenerational approach”** (Número de identificación-2022-1-FR01-KA220-ADU-000089144). Esta publicación refleja únicamente las opiniones de sus autores, y la Comisión Europea no se hace responsable de ninguno de sus contenidos.

## Licencia

Esta publicación está disponible bajo licencia Creative Commons (Reconocimiento, Compartir igual, No comercial).

**Año de publicación:** 2024

## Entidades socias del proyecto BEYOND GENDER:

- Élan Interculturel (<http://elaninterculturel.com>)
- La Xixa (<http://laxixateatre.org>)
- Acathi (<https://www.acathi.org>)
- In Touch (<https://weareintouch.org>)
- Brûlant·e·s ([www.brulant-e-s.com](http://www.brulant-e-s.com))

## Idiomas y descarga

Esta guía interactiva está disponible en inglés, español, y francés en el portal de resultados Erasmus+ en el sitio web de las entidades asociadas

# Introducción

“**Explora el género a través de tu creatividad: guía interactiva**” es un cuaderno de trabajo en el que puedes documentar tu itinerario formativo, registrar tus pensamientos y sentimientos y emprender procesos metacognitivos. En otras palabras, proponemos algunas preguntas y ejercicios adicionales a modo de reflexión. A continuación, encontrarás algunas actividades para continuar el proceso de aprendizaje que ofrece el manual de herramientas, pero a nivel individual. No obstante, siéntete libre de tomar las notas, dibujos o anotaciones que consideres necesarios para tu trabajo.

## **Guía interactiva - introducción para personas facilitadoras**

Durante nuestras sesiones piloto experimentamos con distintos tipos de guías que sirvieran para acompañar a las personas participantes durante el taller.

Pensamos que una guía de este tipo sería útil sobre todo porque el taller tiene muchos momentos que pueden desencadenar en reflexiones interesantes, recuerdos, asociaciones que las personas participantes no necesariamente desean compartir con las demás, pero que son momentos importantes de concienciación e integración.

## **Utilizamos la guía de tres formas distintas:**

1. Como parte de algunas actividades (por ejemplo, la actividad "Comunicar nuestras necesidades"), en la que invitamos a las personas participantes a responder a distintas preguntas en su guía.
2. Como seguimiento de una actividad o un módulo de un taller, en el que invitamos a las personas participantes a escribir sus pensamientos y reflexiones después de una sesión.
3. Como colección de preguntas y actividades que puedan servir de fuente de inspiración para reflexiones independientes, dibujos, garabatos.

Te proponemos que construyas tu propia guía utilizando los elementos que te proporcionamos y añadiendo algunos más que te resulten interesantes.

Puedes seleccionar e imprimir las páginas de la guía y encuadernarlas, o bien imprimirlas en pequeñas tarjetas de colores que puedas introducir en un cuaderno vacío. Puedes indicar en cada sesión qué tarjeta (pregunta, actividad) propones a las personas participantes para que la traten durante la formación.

**CAPÍTULO 1 / Cuestionamiento de la seguridad y las necesidades**

- **Momento de seguridad** por In Touch ..... 7

**CAPÍTULO 2 / Rango, poder, privilegio**

- **Más allá de los conceptos** por ACATHI ..... 11
- **La red de privilegios** por ACATHI ..... 14
- **Carta de poder personal** por La Xixa ..... 17

**CAPÍTULO 3 / Reflexionar sobre nuestros patrones de emociones, relación y comunicación**

- **Arco iris de roles** por Élan Interculturel ..... 21
- **ABCD de todo lo que quiero para una intimidad segura es...** por Brûlant·e·s ..... 25
- **Una historia para reflexionar** por La Xixa ..... 27

**CAPÍTULO 4 / Estereotipos de género**

- **Deconstruir los estereotipos de género** por Brûlant·e·s .....31

**CAPÍTULO 5 / Reflexión sobre los resultados del aprendizaje**

- **Sol - Nube - Arco iris** por In Touch ..... 35

# CAPÍTULO 1 / Cuestionamiento de la seguridad y las necesidades



Quando estoy con grupos de personas que no conozco, ¿qué hace que sea más fácil acercarme al grupo? ¿Qué necesito para desarrollar confianza?



¿Qué es lo que me cohibe?



¿Cuáles son mis zonas de confort e incomodidad?



¿Qué es lo que me gusta mostrar de mí? ¿Qué es lo que me gustaría mostrar?



¿Qué comunico y qué no comunico?



¿Qué dudas tengo sobre mis relaciones íntimas? ¿Qué es lo que realmente me gustaría aprender / explorar / comprender?

Actividad propuesta por In Touch



40-60 minutos



## OBJETIVOS

Profundizar en el concepto personal de seguridad y su importancia para nuestro bienestar. Considerar los matices de la seguridad en distintos entornos físicos:

### Privacidad:

- Explorar la sensación de seguridad y libertad frente a la intrusión o la observación en los espacios personales, ya sean físicos o digitales.

### Seguridad pública:

- Reflexionar sobre las medidas y condiciones que fomentan la sensación de seguridad y bienestar en espacios y grupos comunes.

Explorar las múltiples dimensiones de la seguridad:

### Seguridad física:

- Profundizar en la garantía de protección corporal frente a daños o peligros.

### Seguridad intelectual:

- Examinar la comodidad y seguridad de expresar ideas y participar en un discurso intelectual sin temor a ser ridiculizado o a represalias.

### Seguridad emocional:

- Contemplar la sensación de bienestar y seguridad emocional en las relaciones y entornos interpersonales, donde es importante sentir que las demás personas te proporcionan aceptación, respeto y apoyo.

### Seguridad íntima:

- Reflexionar sobre la confianza, la vulnerabilidad y la comprensión mutua necesarias para la seguridad emocional y física en las relaciones íntimas.



## DESCRIPCIÓN PASO A PASO

- 1 Busca un lugar tranquilo donde puedas trabajar sin que nadie te interrumpa;
- 2 Lleva contigo tu guía interactiva y material para escribir o dibujar;
- 3 Empieza haciendo un dibujo simple sobre la "**Seguridad personal**". Piensa en un momento concreto en el que te hayas sentido segura, puede ser un recuerdo de la infancia, un recuerdo reciente, un lugar, una persona o cualquier otra cosa que te haga sentir con seguridad;



4 Cuando hayas terminado el dibujo, responde a las siguientes preguntas en tu guía interactiva: 

¿Por qué este momento te dio sensación de seguridad?

- a 

---

---

---
- b 

---

---

---
- d 

---

---

---

¿Fue esta situación en un ámbito privado o público, y cómo cambiaría la situación si ocurriera en un ámbito diferente?

-  De privado a público...  

---

---

---
-  De público a privado...  

---

---

---

5 ¿Qué puntos significativos te proporcionaron una sensación de seguridad? Piensa en estos diferentes aspectos de seguridad y reflexiona sobre su significado:

- Seguridad física... 

---

---

---
- Seguridad emocional... 

---

---

---
- Seguridad intelectual... 

---

---

---
- Seguridad íntima... 

---

---

---

6 ¿En qué medida tu seguridad dependía del entorno exterior e interior?

-  Exterior - ¿Físico?  

---

---

---
-  Interior - ¿Intelectual, Emocional, Íntimo?  

---

---

---



## CAPÍTULO 2 / Rango, poder, privilegio



¿Cuáles son mis primeras reacciones genuinas cuando oigo las palabras privilegio y opresión?



¿Puedo recordar situaciones / roles / experiencias en las que siento que he tenido privilegios? ¿Cuáles son? ¿Es fácil recordarlas?



¿Puedo recordar situaciones de opresión que haya vivido? ¿Cuáles son? ¿Es fácil recordarlas?

Actividad propuesta por ACATHI



30-40 minutos



## PREPARACIÓN

Busca un lugar donde se pueda pensar y reflexionar con tranquilidad.



## OBJETIVOS

Conectar y ampliar las ideas y emociones propias y las predisposiciones que tenemos según nuestra educación sobre los conceptos condicionados del género y la orientación sexual.



## DESCRIPCIÓN PASO A PASO

Dile a las personas participantes que la siguiente actividad será de trabajo individual.

Es muy recomendable hacer esta parte después de la actividad Medusa para que puedan vincular las actuaciones/imágenes que vieron como observantes con sus reflexiones.

Pide a las personas participantes que respondan a las siguientes preguntas:

- 1 Intenta recordar las imágenes que más te llamaron la atención. Puedes dibujarlas tanto si las recuerdas como si no. En este último caso, puedes dibujar otras nuevas (menciona todos los conceptos dados en las diferentes rondas de Medusa).





Actividad propuesta por ACATHI



30-40 minutos



10-30 participantes



## OBJETIVOS

Hacer visible la posición de la persona participante en las estructuras de poder de las sociedades a las que pertenecen.

### Nota

Esta actividad puede realizarse de forma colectiva o personal



## MATERIAL NECESARIO

Bandas impresas en hojas de papel.

Puedes dar a las personas participantes hojas de papel adicionales y bolígrafos/lápices de colores para que puedan escribir sus respuestas/pensamientos.



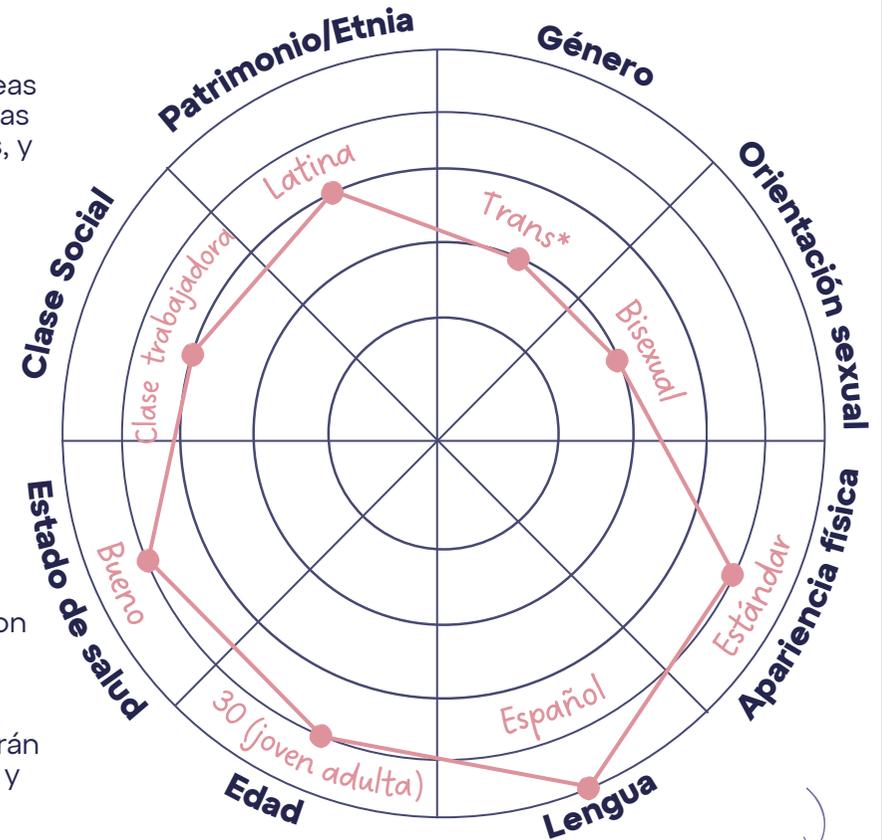
## PREPARACIÓN

Indica a las personas participantes que busquen un lugar tranquilo donde puedan reflexionar.



## DESCRIPCIÓN PASO A PASO

- 1 Explica a los participantes que la red está formada por líneas (de exterior a interior) y dividida en diferentes ejes (Género, Clase, etc.). En cada línea, las participantes tienen que añadir una categoría con la que se sientan identificadas según cada eje. Por ejemplo, para el eje Orientación sexual, las participantes pueden añadir la categoría con la que se sienten identificadas (heterosexual, homosexual, bisexual, asexual u otra).
- 2 Las categorías deberían situarse en una escala de privilegio a opresión. Las líneas exteriores pertenecerían a las categorías más privilegiadas, y las interiores a las más oprimidas.
- 3 Es importante mencionar a las participantes que el orden puede aplicarse en función de los criterios de cada participante. En la sesión informativa, estos criterios pueden explicarse y debatirse.
- 4 Cada línea que represente una categoría se marcará con un punto.
- 5 Al final, las participantes unirán todos los puntos con líneas y formarán una tela de araña.
- 6 Cuanto más ancha es la red, más privilegios tiene la persona. Cuanto más pequeña, menos.

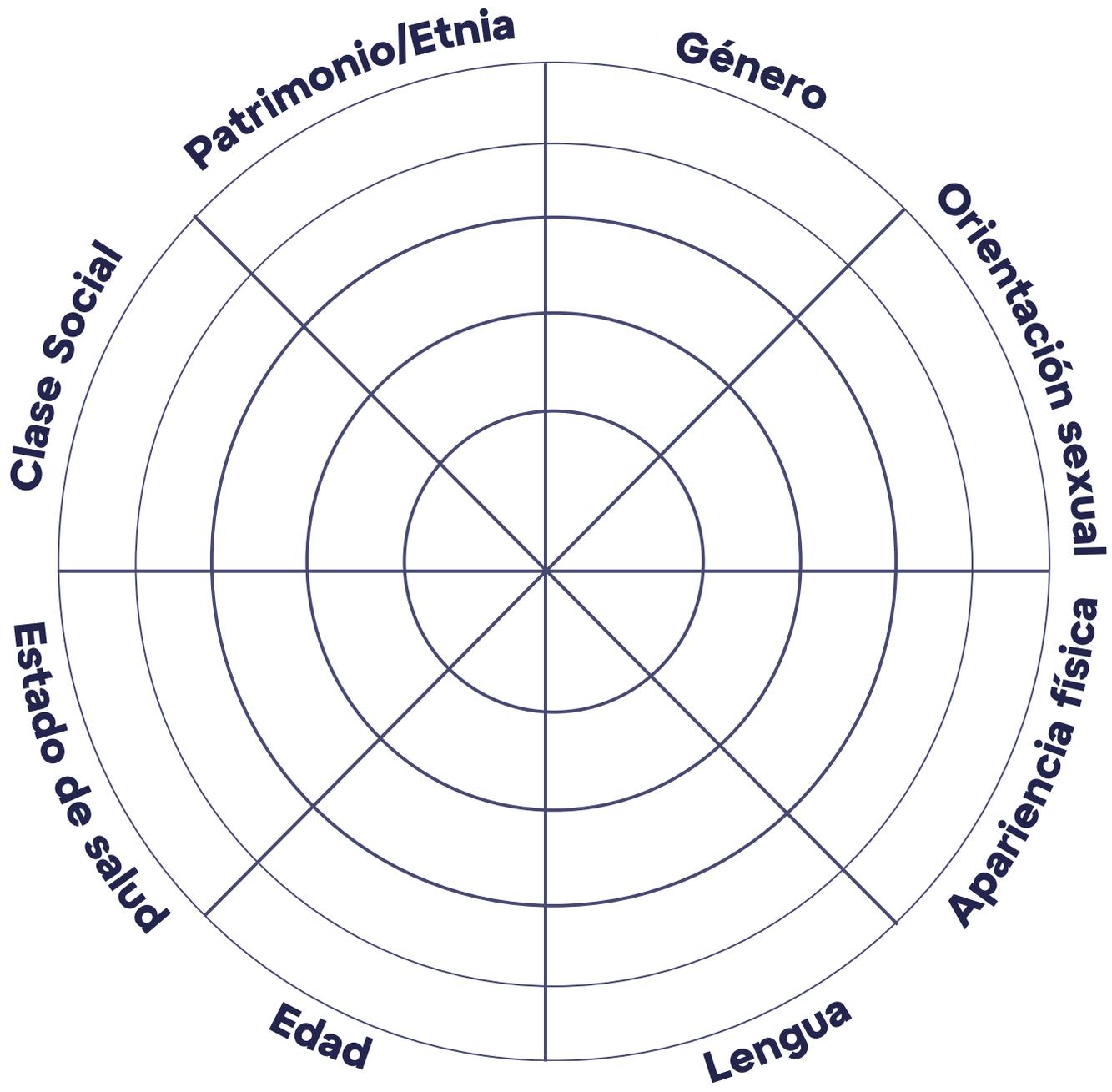


Ejemplo de una red de privilegios finalizada



¡En la siguiente página, encontrarás la plantilla de la Red de Privilegios para que puedas descargarla, imprimirla y usarla tantas veces como desees!

**LA RED DE PRIVILEGIOS**





Actividad propuesta por La Xixa



Alrededor de 30 min

*(15 minutos para rellenar la tabla y 15 minutos para trabajar el movimiento)*



## PREPARACIÓN

Busca un lugar tranquilo donde puedas relajarte y pensar.



## OBJETIVOS

- Reflexionar sobre las relaciones de poder
- Fomentar la toma de conciencia, la propia identidad y cómo nos relacionamos con las demás personas.



## MATERIAL ADICIONAL

Tendrás que dar a las personas participantes la "tabla de poder personal", bolígrafos, una sala grande o un espacio abierto donde las personas participantes puedan moverse libremente.

*En la siguiente página encontrarás la "Tabla de Poder Personal" para que puedas descargarlo, imprimirlo ¡y usarlo tantas veces como desees!*



Diamond, J. (2022). El poder: Una guía de uso (Primera edición: mayo de 2022). Turner.



## DESCRIPCIÓN PASO A PASO

- 1 Informa a las personas participantes que van a hacer un trabajo individual.
- 2 Presenta la "tabla de poder personal" para que todas las personas piensen en situaciones en las que se sienten impotentes en la vida, y pide a cada persona que realice un autoanálisis, con la tabla como guía, respondiendo a las preguntas de la misma.
- 3 Pide a las personas participantes que creen una imagen física basada en cada respuesta. Así se obtendrán 6 imágenes diferentes.
- 4 Pide a las personas participantes que unan cada una de las 6 imágenes en una especie de coreografía que pueda repetirse en bucle. Como resultado tendrás una partitura física sobre el poder personal.
- 5 Pide a una parte del grupo que presente sus actuaciones individuales delante del resto del grupo.
- 6 Cambia los papeles y pide al resto del grupo que haga lo mismo.



## CIERRE Y SUGERENCIAS

Explica que todo el mundo tiene poder personal, y que esas preguntas ayudan a amplificarlo y a reconocer los puntos fuertes.

- ¿Cómo ha ido?
- ¿Qué fue fácil/difícil?

---

---

---

---

---

Preguntas	Reflexiones	Fortalezas y desafíos
<p>1. <i>¿Sientes que tienes recursos propios que te ayudan a salir adelante día a día, a tener éxito con los amigos, con los seres queridos, en el trabajo y en los retos diarios de la vida?</i></p>		<p>¿Cuáles son sus puntos fuertes en este ámbito?</p> <p>¿Cuáles son sus retos en este ámbito?</p>
<p>2. <i>Cuando el mundo exterior es caótico, desafiante o difícil, ¿qué haces para afrontarlo, superarlo y darle sentido? ¿Cuáles son tus estrategias para superar la confusión y recuperarte de su carga emocional?</i></p>		<p>Puntos fuertes:</p> <p>Desafíos:</p>
<p>3. <i>¿Crees en tus percepciones y experiencias, cuando otros no están de acuerdo? ¿Cómo aceptas los comentarios negativos y positivos? ¿Eres capaz de aprender de las críticas y los comentarios negativos?</i></p>		<p>Puntos fuertes:</p> <p>Desafíos:</p>
<p>4. <i>¿Qué haces para controlar los estados de ánimo y los estados difíciles que se salen de control? ¿Qué estrategias utilizas para salir de estados de ánimo y emociones difíciles?</i></p>		<p>Puntos fuertes:</p> <p>Desafíos:</p>
<p>5. <i>¿Tienes amistades o contactos significativos con otras personas? ¿Cómo te resulta estar en situaciones nuevas, conocer gente nueva, adaptarse a situaciones sociales desconocidas?</i></p>		<p>Puntos fuertes:</p> <p>Desafíos:</p>
<p>6. <i>¿Qué te impulsa a levantarte de la cama por la mañana? ¿Qué da sentido a su vida? ¿La familia? ¿La creatividad o las ideas? ¿Los amigos? ¿Patrimonio? ¿La religión? ¿La naturaleza? ¿Política o acción política? ¿Juegos, deportes o actividades divertidas?</i></p>		<p>Puntos fuertes:</p> <p>Desafíos:</p>

# CAPÍTULO 3 / Reflexionar sobre nuestros patrones de emociones, relación y comunicación



¿Qué emociones son fáciles / difíciles de identificar? ¿Y de expresar?



¿Hay emociones que no me doy permiso a sentir? ¿Y a expresar?



¿Qué emociones quiero sentir más?



¿Qué emociones siento o expreso más o menos debido a mi socialización de género?

## Secuencia de preguntas para la actuación comunicativa:

¿Qué haces para tomar conciencia de lo que realmente quieres, de tus deseos? ¿Qué te ayuda a tomar conciencia de ellos?

---

---

---

---

---

En caso de conflicto, ¿Cómo interpretas tus reacciones emocionales? ¿Tomas a veces tus emociones como prueba de que la otra persona ha cometido un error, o como prueba de sus intenciones o de su carácter? ¿Haces algo para entender lo que te dicen tus emociones?

---

---

---

---

---

¿Qué te motiva a escuchar a la otra persona? ¿Qué te ayuda a escuchar, a intentar comprender lo que la otra persona quiere, desea, etc.?

---

---

---

---

---

¿En caso de conflicto, a qué sesgo tiendes a dar más importancia: a los deseos/opiniones de la otra persona en detrimento de los tuyos, o viceversa? ¿Cómo equilibras ambos?

---

---

---

---

---

¿Cómo te comunicas con la otra persona en caso de conflicto?  
¿Cómo te gustaría comunicarte?

---

---

---

---

---

## "¿Quién soy yo en mi relación?" haciendo un inventario de roles, identidades y posiciones en una relación importante

Hay muchas teorías diferentes que explican la personalidad. Algunas de ellas contemplan un núcleo central inmutable que está presente a través del tiempo y las situaciones: "quiénes somos realmente". Y es cierto, la mayoría de las personas tenemos una sensación de continuidad y un fuerte sentido de nosotras mismas en una diversidad de situaciones; esté donde esté, haga lo que haga, puedo seguir diciendo "yo" y reflexionar sobre quién soy. Sin embargo, si prestamos atención, también podemos observar que esta sensación de continuidad da una diversidad muy amplia a cómo somos en realidad, qué hacemos, cómo pensamos en diferentes situaciones. Podemos ser personas muy distintas con nuestro jefe, con nuestra pareja, o con nuestra abuela, etc. Podemos cambiar de vocabulario, de tono de voz, pero también de forma de presentarnos, de vestir, etc.

Existe una teoría que puede darnos la clave de esta observación. Se trata de la teoría de los "yoes dialógicos" propuesta por Hubert Hermans en los años 90. La teoría contempla el yo no como un núcleo unificado estable, sino como un conjunto de posiciones dinámicas, que constituyen un sistema bastante permeable al entorno social. La palabra "dialógico" se refiere a los diálogos en los que nos implicamos incluso antes de nacer. Primero son diálogos no verbales con la madre y otras personas cuidadoras, luego también diálogos verbales con la familia, más tarde con instituciones, amistades y diferentes agentes de socialización, grupos sociales e incluso con personajes de ficción (como las personas protagonistas de nuestras novelas favoritas). A través de estos diálogos desarrollamos "posiciones" internas que hablan con una voz diferente, movilizando distintas experiencias. La suma de estas posiciones constituye un repertorio conocido como la "sociedad de la mente". Las posiciones no son todas iguales, algunas pueden ser dominantes y otras oprimidas. Estas posiciones no son independientes del entorno o entornos socioculturales en los que crecemos, y algunas de ellas pueden ser más reconocidas o dominantes y otras más marginales.

En las relaciones íntimas que tienen un cierto recorrido, se invierten varias posiciones, roles e identidades. A menudo, los conflictos o tensiones que experimentamos con alguien son, de hecho, tensiones entre distintos papeles y posiciones que tenemos con respecto a la misma persona. Aquí te invitamos a explorar esta cuestión e investigar todos los papeles y posiciones que ocupas con respecto a una persona importante. Recuerda la metáfora del arco iris: las gotas de lluvia rompen la ilusión de que la luz es simplemente blanca y transparente y hacen evidente la multiplicidad de colores. En este ejercicio, haremos evidente la multiplicidad de papeles, voces y yoes dentro de una misma relación.



## DESCRIPCIÓN PASO A PASO

- 1 Elige una relación importante, que te interese lo suficiente como para explorarla. En lugar de una relación completamente nueva (que, de hecho, puede ser apasionante), te recomendamos que elijas una que ya tenga una historia.
- 2 Coge un papel de tamaño A4 que luego puedas pegar a tu cuaderno, o utiliza el espacio en blanco que aparece a continuación. Dibuja un símbolo de la persona cuya relación deseas explorar.

La teoría que inspiró la actividad es la del "yo dialógico" creada por Hermans y Kempen. Sin embargo, la actividad no forma parte de la teoría ni es consecuencia directa de ella.  
Hermans, H., Kempen, H., Loon, R. 1992 El yo dialógico: más allá del individualismo y el racionalismo IN American Psychologist 47(1):23-33  
Hermans, H., The Dialogical Self: Toward a Theory of Personal and Cultural Positioning In Culture Psychology 2001; 7; 243 El 15 de noviembre de 2023 el artículo está accesible en línea en researchgate en este [enlace](#)





## DESCRIPCIÓN PASO A PASO

- 3 A continuación, pregúntate quién eres tú con respecto a esa persona, dentro de esa relación. No hay respuestas correctas o incorrectas, elige la que te parezca correcta. Para cada rol / voz / yo que identifiques, elige un símbolo y dibújalo en el papel. Puedes utilizar la distancia para hacer evidente qué roles / voces / yos te acercan más a esta persona y cuáles te hacen sentir más lejos. Intenta identificar entre 6 y 10 roles / voces / yos diferentes.
- 4 Cuando hayas terminado, y si te interesa, puedes seguir explorando algunas de las preguntas que aparecen a continuación. Cada vez puedes utilizar un color diferente para añadir leyendas a las imágenes de los diferentes yos / posiciones / roles.

*¿Hasta qué punto estos roles son importantes para ti subjetivamente? ¿Cuánto inviertes en estos roles?*

*¿Hasta qué punto son estereotipados en términos de género? Por ejemplo, mi papel de "aquí estoy yo para escucharte" es bastante estereotipado para una mujer cis, recordando el estereotipo de la mujer que cuida, que escucha bien y que apoya a su pareja.*

*¿En qué medida estos roles / posiciones tienen un estatus social diferente? Presta atención al hecho de que el estatus / prestigio social siempre depende del contexto social. En un contexto, "cuidar del otro" puede ser muy valorado y apreciado, mientras que en otro contexto más individualista puede estar relacionado con una falta de asertividad y empoderamiento, por lo que tiene un estatus menor.*

*¿Puedes identificar pares de voces / yos / roles que puedan estar en tensión entre sí? ¿O puedes identificar voces, yos o roles que entren en conflicto con la forma en que te consideras a ti mismo en general, con las identidades que son importantes para ti? Por ejemplo, en una relación hetero, si una mujer tiene una identidad "feminista", esto puede contrastar con posturas en las que se comporta como pareja.*

# ¿QUIÉN SOY EN UNA RELACIÓN?

Dibuja aquí el símbolo de un rol/posición que te acerca a esta persona

Otro ejemplo

Dibuja aquí el símbolo de un rol/posición que te haga sentir un poco más distante con esta persona

Otro ejemplo

Otro ejemplo

Dibuja aquí el símbolo de la persona



Actividad propuesta por Brûlant·e·s



15 minutos



### OBJETIVOS

Identificar necesidades, deseos y límites en una relación afectiva y sexual



### PREPARACIÓN

Imprime la hoja en función del número de personas participantes (encuéntrala en la siguiente página).



### DESCRIPCIÓN PASO A PASO

- 1 Distribuye la hoja a las personas participantes.
- 2 Invita a las participantes a encontrar una palabra correspondiente a cada letra del alfabeto, según sus necesidades y deseos en la relación afectiva y sexual.
- 3 Por ejemplo, A es por adrenalina, porque me gusta tener eventos dinámicos con mi pareja. G es por más allá del género, porque quiero ir más allá del rol de género en mi relación, etc.
- 4 Es posible componer dos palabras (como 'más allá' 'género').



### CIERRE Y SUGERENCIAS

- ¿Fue fácil o difícil encontrar palabras?
- ¿Has hablado alguna vez de estas necesidades o deseos con las personas de tu entorno o con tu pareja?
- ¿Cómo podemos expresar estas necesidades y deseos?
- ¿Cómo podemos responder a las necesidades y deseos de nuestra pareja?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### COMENTARIOS / CONSEJOS PARA LAS PERSONAS FACILITADORAS



Si quieres compartir los resultados, puedes escribir todas las letras en un rotafolio o pizarra.

A continuación, invita a las personas participantes a que digan todas las palabras que han encontrado. Escríbelas en el rotafolio/pizarra.



A V D Y U G T I  
W X C B F H  
L Z E M  
K J P R S  
N O Q

Actividad propuesta por La Xixa



15 minutos



## OBJETIVOS

- Reflexionar sobre las relaciones de poder
- Fomentar la conciencia de la propia identidad



## DESCRIPCIÓN PASO A PASO

Esta actividad tiene como objetivo identificar qué te llevó a tu vida actual y reflexionar sobre cómo te sientes al respecto en este momento. Con este propósito, te invitamos a realizar un relato corto bajo el título:

***"Qué hizo el universo para ponerme en mi vida actual"***

Escribe un relato corto respondiendo al título "Lo que el universo hizo por ponerme en mi vida actual".

El relato debe contener las siguientes palabras:

- **CUCHARA**
- **BRILLANTE**
- **PLUTONIO**
- **GATO**
- **SECRETO**

Te invitamos a que intentes completar/hacer este ejercicio de forma creativa e intentes escribirlo para tu yo futuro, es sólo para ti :)

***"Qué hizo el universo para ponerme en mi vida actual"***





## CIERRE Y SUGERENCIAS

¿Fue fácil crear una historia sobre este tema tan complejo de forma creativa?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué fue difícil?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

A veces podemos sentir que hay cosas que no nos gustan de nuestra vida o del trabajo que pueden hacer que nos agotemos o perdamos la motivación. Si dedicamos unos minutos a reflexionar sobre estos temas, podremos identificar más fácilmente nuestras motivaciones y cambios. Puedes cambiar tu mentalidad para centrarte en el crecimiento y el desarrollo.



## BIBLIOGRAFÍA

Adaptado de los ejercicios de  
Process Work Psychology  
<https://www.processwork.edu/>

# CAPÍTULO 4 / Estereotipos de género



Haz aquí un dibujo de la forma de tu cuerpo y da visibilidad a todos los estereotipos de género que señalan tu cuerpo: en su aspecto, en la forma en que lo usas, lo presentas...



¿Hay partes del cuerpo a las que (se supone que) das más importancia debido a tu género?

¿Haces algo con tu piel, con tu pelo, por tu sexo?

¿Te mueves de determinadas maneras, tienes gestos específicos, expresiones faciales que están relacionadas con tu socialización de género?

# ***CAPÍTULO 4 / Estereotipos de género***

Reflexiones del dibujo...

**¿QUÉ ESTEREOTIPOS ME OPRIMEN?**

**¿QUÉ ESTEREOTIPOS ME  
GUSTA INCORPORAR?**

Actividad propuesta por Brûlant·e·s



10 minutos



## OBJETIVOS

- Cuestionar las características de género tradicionales.
- Reflexionar sobre la influencia de los roles de género en la sociedad sobre las propias características.



## PREPARACIÓN

Imprime la hoja en función del número de participantes



## DESCRIPCIÓN PASO A PASO

- 1 Presenta la hoja de trabajo "Deconstruyendo las características estereotipadas de género": a la izquierda, el espectro de características tradicionalmente asociadas a los géneros, y a la derecha, las preguntas a las que hay que responder utilizando las características de la izquierda.

Aquí está la lista de características / preguntas :

### 1) Características

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| • Empatía                                | • Carisma                            |
| • Emocional                              | • Sólo puede hacer una cosa a la vez |
| • Suave                                  | • Valiente                           |
| • Fiel                                   | • Fuerte libido                      |
| • Tranquilidad                           | • Ambición                           |
| • Seriedad                               | • Manual                             |
| • Atención                               | • Rigurosidad                        |
| • Habilidades en la cocina               | • Autoridad                          |
| • Cuidado propio y de las demás personas | • Dureza                             |

### 2) Preguntas

*¿Qué características se corresponden más contigo en este momento? ¿Por qué?*

*¿Qué características te corresponden en general?*

*¿Qué características te correspondían cuando tenías 10 años?*

*¿Existen diferencias en las características entre tu persona de hace 10 años y tu persona de hoy? ¿Por qué crees que es así?*

*¿A qué características te gustaría corresponder dentro de 10 años?*

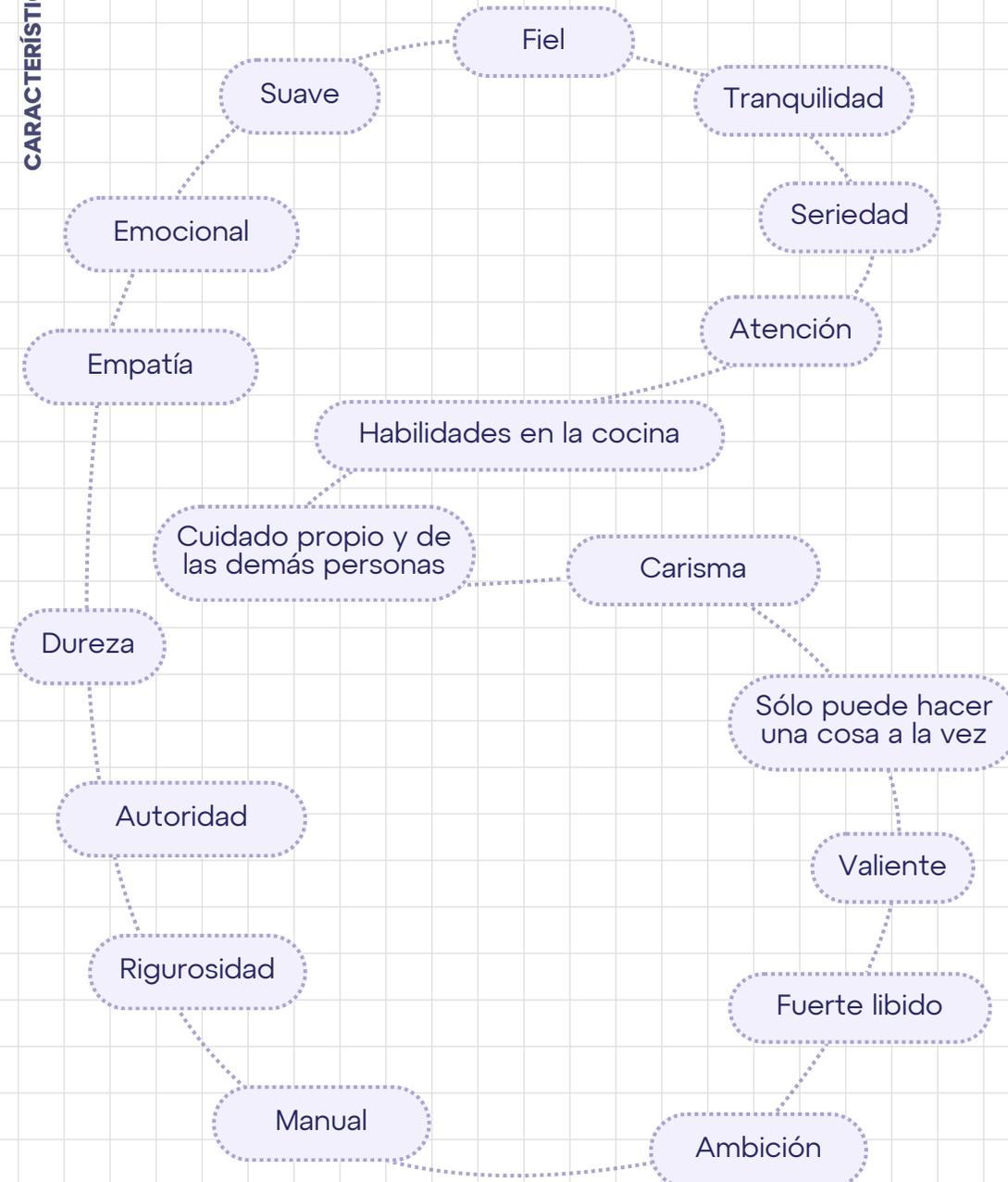
- 2 Pide a las personas participantes que lean todas las características y, a continuación, respondan a las preguntas en relación con sus propias personalidades. Si es necesario, las personas participantes pueden utilizar otras palabras para responder a las preguntas.

Encuentra la hoja de trabajo "Deconstruir los estereotipos de género" en la siguiente página



**HOJA DE TRABAJO:  
DECONSTRUIR LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO**

**CARACTERÍSTICAS**



**PREGUNTAS**

- ¿Qué características se corresponden más contigo en este momento? ¿Por qué?
- ¿Qué características te corresponden en general?
- ¿Qué características te correspondían cuando tenías 10 años?
- ¿Existen diferencias en las características entre tu persona de hace 10 años y tu persona de hoy? ¿Por qué crees que es así?
- ¿A qué características te gustaría corresponder dentro de 10 años?



## ***CAPÍTULO 5 / Reflexión sobre los resultados del aprendizaje***

¿Qué he aprendido sobre mí?

¿Sobre mis relaciones con las demás personas?

¿Sobre mi forma de ser en una situación nueva con las demás personas?

Actividad propuesta por In Touch



Alrededor de 30 min



## OBJETIVOS

- Fomentar la atención plena entre las personas participantes y el proceso de autorreflexión para tener una mirada atrás a experiencias recientes e identificar aspectos tanto positivos como negativos.
- Replantearse los objetivos/intereses existentes o identificar otros nuevos basándose en los "arco iris", lo que explora el potencial adicional de la actividad a nivel individual.
- Alimentar el sentido de gratitud centrándose en los aspectos positivos ("soles") y fomentar el optimismo explorando las posibilidades futuras ("arco iris").
- Identifica las áreas susceptibles de mejora ("nubes") y discute potencialmente las soluciones o el apoyo necesario.



En la siguiente página, encontrarás un espacio en blanco para hacer el ejercicio.



## DESCRIPCIÓN PASO A PASO

- 1 Busca un lugar tranquilo donde puedas trabajar sin que te interrumpen;
- 2 Lleva contigo un diario de entrenamiento y material para escribir o dibujar;



- 3 Empieza pensando en los "**soles**". Identifica algunos aspectos positivos de tu experiencia reciente durante la sesión (por ejemplo, un éxito, algo por lo que sientas agradecimiento, lo que hayas aprendido). Enuméralos junto a la imagen del sol.



- 4 Continúa identificando las "**nubes**". Éstas representan los retos u obstáculos a los que te has enfrentado al participar en la sesión (por ejemplo, una dificultad, algo que te gustaría mejorar).



- 5 Al final, una vez identificados los soles y las nubes, es el momento de combinarlos y reflexionar sobre cómo éstos implican un potencial futuro. Así, a continuación identifica y formula "**arco iris**" para ti como oportunidades o algo que esperas con ilusión a partir de la sesión (por ejemplo, un objetivo, una posible solución a tus "nubes" con las herramientas que has aprendido).

- 6 La puesta en común puede hacerse de varias maneras si se elige esta actividad para compartirla y debatirla:
  - Cada persona puede compartir individualmente sus "Soles", "Nubes" y "Arco Iris" con todo el grupo (se recomienda hacerlo con grupos más pequeños de personas).
  - Las personas participantes pueden escribir sus respuestas en notas adhesivas y pegarlas en una pizarra clasificadas por "Soles", "Nubes" y "Arco Iris". A continuación, se pueden debatir las posibles soluciones para identificar las "Nubes" como grupo manteniendo el anonimato.

SOL - NUBE - ARCOIRIS





## CIERRE Y SUGERENCIAS

- Resume brevemente las principales conclusiones de la actividad.
- Anima a las personas participantes a utilizar esta técnica para analizar sus experiencias.



## COMENTARIOS/SUGERENCIAS PARA PERSONAS FACILITADORAS

Considera la posibilidad de establecer normas básicas para compartir, a fin de crear un entorno seguro y respetuoso, especialmente en el caso de que quieras facilitar un debate. Puedes consultar las actividades de seguridad que ofrecemos más arriba.



## INFORMACIÓN GENERAL

Esta actividad se basa en la representada en "A Mindful Way to Reflect: Rosa, espina y capullo", de Rick y Sharon McMahon (2018).

# IMPRESSUM

Este documento se ha elaborado en el marco del proyecto europeo "Beyond Gender". El proyecto cuenta con el apoyo del programa Erasmus+ de la Comisión Europea.

Esta publicación refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.



Co-funded by  
the European Union

## AUTORÍA

**Élan Interculturel**  
Veronika Varhegyi

**La Xixa**  
Ana Bustamante  
Adrian Crescini  
Adriana Garriga  
Pau Jarne Soler  
Armelle Lallemand  
Meritxell Martínez

**In Touch**  
Vaida Siksnyte  
Lisa Bashcheva

**Brûlant·e·s**  
Seungjoo Bae  
Salomé Darrigrand

**ACATHI**  
Chebi Bouroncle  
Nox Bachmann  
Aron Diatta

## DISEÑO Y MAQUETACIÓN

La Xixa

**AÑO DE PUBLICACIÓN**  
2024

## COPYRIGHT

Este manual está bajo una licencia Creative Commons CC BY-NC-SA "Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual".





**bynd  
gndr**