

Loveact

Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention

Fichas de actividades



Co-funded by
the European Union

Índice

<i>Introducción a la educación sexual</i>	5
Actividad 1 - Somos personas únicas	6
Actividad 2 - El mentiroso y la mentirosa	9
Actividad 3 - Juego LOL.....	11
Actividad 4 - Nuestro espacio, nuestras normas	13
Actividad 5 - Abrazar la diversidad.....	17
Actividad 6 - El juego del ahorcado	20
Actividad 7 - El placer ante todo	24
Actividad 8 - El semáforo.....	27
Actividad 9 - NEST	30
Actividad 10 - Crear una definición común de sexualidad, intimidad y relaciones sanas	33
Actividad 11 - Palabrotas, palabras sexuales.....	36
Actividad 12 - Sinónimos sexuales	38
<i>Módulo 1 - Entendiendo las relaciones</i>	41
Actividad 1 - Red de relaciones.....	42
Actividad 2 - Espectro familiar	47
Actividad 3 – La cuerda.....	51
Actividad 4 - Grados de intimidad.....	59
Actividad 5 - Línea de opinión (versión de relación)	63
Actividad 6 - Galaxias Íntimas	67
Actividad 7 - ¿Quién soy en mis relaciones?.....	73
Actividad 8 - El caballero de la brillante armadura	79
Actividad 9 - ¿Qué es para ti?	83
Actividad 10 - Resolución de conflictos	87
Actividad n° 11 - ¿Cómo es una familia?	93
Actividad n°12 - Entrevista en la radio	97
Actividad n°13 - Reciprocidad y no reciprocidad	100
Actividad n°14 - Dilemas adolescentes	105
Actividad n°15 - Doma a tus dragones	110
Actividad n°16 - Cuenta atrás del conflicto	116
Actividad n°17 - ¿Hasta qué punto soy una persona asertiva?	120

<i>Módulo 2 - Comprender el género</i>	124
Actividad nº1 - ¿Cuál es tu pronombre?	125
Actividad nº2 - El unicornio del género	129
Actividad nº3 - Línea de opinión (versión de género)	136
Actividad nº 4 - Entender el género	139
Actividad nº5 - Colonia de Marte	142
Actividad nº6 - Sexualidad y género a través de la historia y las culturas	147
Actividad nº7 - Un paso adelante	175
Actividad nº8 - Una comunidad, mil historias	183
Actividad nº9 - La burbuja de género	188
Actividad nº10 - LGBTIQA+ juego del glosario	191
<i>Módulo 3 - Prevención de la violencia de género</i>	201
Actividad 1 - La pirámide de la cultura de la violación	202
Actividad 2 - El árbol de la violencia de género	210
Actividad 4 - Lluvia de ideas inversa sobre el consentimiento	220
Actividad 5 - El arte de pedir: Negociar el consentimiento	225
Actividad 6 - Di SÍ, di NO	230
Actividad 7 - Sentido del consenso	236
Actividad 8 - De lo sano a lo insano Juego online “Children First”	241
Actividad 9 - Demasiado difícil decir NO	245
Actividad 10 - Ciberacoso y acoso en línea	249
Actividad 11 - Violencia de Género y representación mediática	255
Actividad 12 - Prevenir la violencia de género a través del arte	260
Actividad 13: ¡Qué hacer y qué no hacer! (juego de cartas)	263
Actividad 14 - Representación teatral	269
Actividad 15 - Empoderamiento contra la violencia de género	274
Actividad 16 - ¿Cómo responder? Apoyo entre iguales	280
<i>Módulo 4 - Comprender la salud sexual</i>	287
Actividad 1 - Acceso a la atención sanitaria	288
Actividad 2 - Cuando tengo la regla	291
Actividad 3 - Genitales internos y externos	295
Actividad 4 - Revelación de ITS y VIH	298
Actividad 5 - Estigma y mitos en torno a las ITS y el VIH	303
Actividad 6 - Plan de prevención de las ITS	307
Actividad 7 - Pasta de dientes	316
Actividad 8 - Dibujar una vulva	318
Actividad 9 - Preservativos externos e internos	321

Actividad 10 - Dibuja los cambios de la pubertad.....	325
Actividad 11 - Cambios vitales al convertirse en padre o madre.....	327

Módulo 5 - Cultura y sexualidad 330

Actividad 1 - Mapamundi	331
Actividad 2 - Privilegios en venta	335
Actividad 3 - Empezar Parar Continuar	340
Actividad 4 - Pictionary social	343
Actividad 5: Relaciones y cultura (juego de cartas)	349
Actividad 6: Silueta.....	354
Actividad 7: Retrato de cuerpo entero	358
Actividad 8: Círculo de movimiento	361
Actividad 9 - Perspectiva intercultural	366
Actividad 10 - Realidad frente a ficción.....	369
Actividad 11: Alfabetización pornográfica.....	372
Actividad 12: Yo y mi espejo (autorretrato)	377
Actividad 13 - Interseccionalidad.....	380

Módulo 6 - Discapacidades y sexualidad 384

Actividad 1 - Por parejas.....	385
Actividad 2 - Reescribir una historia de amor.....	404
Actividad 3 - La persona ideal de nuestro siglo	409
Actividad 4 - En busca de la belleza	412
Actividad 5 - Sexo y discapacidades en los medios de comunicación.....	415
Actividad 6 - Redefinir la accesibilidad.....	418
Actividad 7 - Línea de opinión (discapacidades)	420
Actividad 8 - Glosario	424

Digital Guide

Introducción a la educación sexual

Actividad 1 - Somos personas únicas

Tiempo	20-30 minutos
Número de participantes	Adaptable a cualquier número de participantes (preferiblemente hasta 30)
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Notas adhesivas o “Post-it” • Bolígrafos / rotuladores • Caja
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer nuestras cualidades, rasgos y atributos personales positivos. • Identificar estas cualidades como parte de nuestra identidad y, por tanto, de nuestra sexualidad. • Valorar nuestras cualidades positivas. • Reconocer la diversidad presente en el grupo. • Construir sobre nuestro autoconocimiento. • Fomentar la autoestima. • Fomentar la escucha activa.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o diversidad física: si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o proporciona asistencia o apoyo cuando deban realizarse movimientos • Discapacidades visuales: verbaliza cada paso. Si se usan vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: utiliza instrucciones escritas. Si se utilizan vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/ de aprendizaje: da instrucciones de manera más sencilla y clara. Tómate más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pide a quienes participen que se sienten o que se pongan de pie formando un círculo. 2. Entrega a cada participante un post-it y un bolígrafo/rotulador. 3. Explica la actividad: para presentarse, cada cual debe escribir en el post-it una cualidad, atributo o rasgo personal positivo que le haga especial y forme parte de su identidad. Si alguien no puede escribirlo, puede pedir apoyo. Esto también fomenta una red solidaria y afectuosa y un espacio seguro 4. Una vez que todas las personas hayan escrito su cualidad, empieza a leer tu propio post-it, diciendo tu nombre y leyendo en voz alta la cualidad que has apuntado.
	<ol style="list-style-type: none"> 5. Pide al grupo que haga lo mismo por turnos en voz alta, mientras recuerdas la importancia de una escucha activa. Si alguien no puede leerlo, se le ofrece o se le permite pedir apoyo. 6. Una vez que todos/as hayan leído su cualidad, pasa la caja y pídeles que dejen el post-it dentro. 7. Vuelve a pasar la caja y pide a que cada persona coja un post-it al azar (no su post-it). 8. Por turnos, pide que lean el post-it e intenten adivinar o recordar a quién corresponde, y que comenten por qué esa característica o cualidad es positiva y valiosa. 9. Para finalizar la actividad, agradece la participación en la actividad y pide e invita a dar un aplauso colectivo.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No obligues a nadie a participar. El papel de observador/a es también perfecto. • Fomenta la escucha activa. Esta actividad implica prestar atención a todas las personas participantes, ya que luego tendrán que adivinar o recordar las cualidades del resto. • Ten en cuenta la posibilidad de que haya a quien le cueste encontrar una cualidad positiva en sí mismo/a. En este caso, el resto de participantes puede sugerirle una cualidad positiva. Darse cuenta de que otras personas ven cualidades positivas en uno/a mismo/a puede ayudarles a aumentar su autoestima.

<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno virtual utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma para reuniones online. • Un Jamboard o una aplicación similar de pizarra online, utilizando post-its: quienes participan pueden escribir su cualidad positiva en un post-it o nota adhesiva en el Jamboard y comentarla en voz alta. La persona responsable de la actividad puede mezclar todas las notas y luego pedir a cada participante, por turnos, que intente adivinar a quién corresponde esa nota.
<p>Teoría</p>	<p>Desde la infancia intentamos encontrar nuestro lugar en un grupo (de amistades, en el vecindario, entre compañeros/as...) y tendemos a adaptar nuestras actitudes y comportamientos para encajar en dicho grupo. Nuestras cualidades, atributos y rasgos a veces se fusionan tanto con los del grupo que puede ocurrir que perdamos parte de nuestra esencia. También puede ocurrir que tengamos dificultades para ser nosotros/as mismos/as en espacios diferentes o desconocidos. Por eso, recordar nuestras cualidades, atributos y rasgos personales positivos es esencial para reconectar con la propia identidad y para fomentar una autoestima positiva que valore el ser uno/a mismo/a. Al realizar esta actividad en grupo, fomentamos también que reconozcamos las cualidades, atributos y rasgos positivos del resto de integrantes del grupo y que les demos valor. Al realizar esta actividad en grupo, fomentamos también que reconozcamos las cualidades, atributos y rasgos positivos del resto de integrantes del grupo y que les demos valor.</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar la recogida de información, puedes preguntar a quienes han participado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Te ha sido difícil destacar una cualidad positiva tuya? • ¿Cómo te sentiste cuando la escribiste? ¿Y cuando la compartiste con el grupo? • ¿Te resultó más fácil reconocer sus propias cualidades positivas o las cualidades positivas de las demás personas? • ¿Era difícil recordar las cualidades de las demás personas? • ¿Qué implica para ti una escucha activa?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por Alba Gómez Gil dentro del Proyecto LoveAct (www.thegendertalk.eu)</p>

Actividad 2 - El mentiroso y la mentirosa

Tiempo	20-30 minutos
Número de participantes	Adaptable a cualquier número de participantes (preferiblemente hasta 30)
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> Una sala grande donde quienes participan puedan dividirse cómodamente en parejas (de pie o sentados/as).
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Conocernos mejor. Divertirnos mientras creamos confianza en el grupo. Fomentar la escucha activa. Sensibilizar sobre los posibles prejuicios que podamos tener.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o presta asistencia o apoyo en el movimiento. Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ves. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. Discapacidades cognitivas/ de aprendizaje: Da instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómate más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.
Instrucciones paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Establece parejas y pídeles que busquen un lugar cómodo en el espacio. 2. Di que cada miembro de la pareja tiene 3 minutos para presentarse al otro. Empezará la persona más joven. 3. Después, cada miembro de la pareja presentará al otro/a al resto del grupo. 4. De la información personal facilitada, un dato será falso. 5. El resto del grupo tiene que descubrir la información falsa.

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anima al grupo a compartir información rara o curiosa sobre sí mismos/as para que la información falsa no desentone. • Recuerda que deben compartir solo aquella información con la que sientan comodidad. • Después de cada pareja, puedes generar un debate en grupo sobre los prejuicios que podemos tener.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones online. • Salas de descanso - las parejas pueden tener su espacio íntimo para presentarse. Después, presentarán a su compañero/a al resto del grupo en la sala principal.
<p>Teoría</p>	<p>Nuestro cerebro funciona en base a la eficiencia y por eso intenta simplificar al máximo la información que recoge. Esto significa que cuando recibimos nueva información, cuando aprendemos cosas nuevas o cuando nos presentan a nuevas personas, nuestro cerebro intentará "clasificarlas" bajo ideas o prototipos ya existentes. Esta es la teoría que subyace a los sesgos inconscientes que podemos desarrollar. Por lo tanto, esta actividad ayuda a tomar conciencia de este hecho y a fomentar una escucha activa mientras se intenta evitar la generación de estos sesgos y prejuicios inconscientes sobre las nuevas personas que conocemos.</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a quienes han participado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Fue fácil hablar de ti? • ¿Fue fácil escuchar activamente curiosidades de otras personas? • ¿Cuántas veces identificaste los datos falsos? ¿Cuántas veces no lo hiciste? • ¿Crees que tienes algún prejuicio? • ¿Por qué crees que tenemos prejuicios?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por Alba Gómez Gil dentro del Proyecto LoveAct (www.thegendertalk.eu)</p>

Actividad 3 - Juego LOL

Tiempo	10 minutos
Número de participantes	Adaptable a cualquier número de participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Un suelo amplio (preferiblemente con moqueta o alfombras, pero no es imprescindible)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la confianza dentro del grupo. • Romper el hielo. • Divertirse.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o discapacidades cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.
Instrucciones paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Consigue un suelo vacío o un espacio despejado (a ser posible, con alfombras o moqueta, pero no es imprescindible). 2. Pide a quienes participan que se tumben en el suelo creando una "línea" o un "camino" colocando la cabeza de cada persona sobre el vientre de la persona anterior. La primera persona dirá en voz alta "JA", la siguiente tendrá que decir dos veces "JA", así "JAJA", la siguiente tendrá que decir 3 veces "JA", así: JAJAJA, y así sucesivamente. El objetivo es que nadie se ría antes de completar toda la línea (¡algo que es realmente complicado!). 3. Pide a 4 personas voluntarias que hagan un ensayo de la actividad para asegurarse de que se ha entendido. 4. Termina la actividad con un aplauso colectivo.

Consejos y debate	<ul style="list-style-type: none"> • Di a quienes participan que no tengan miedo de reírse. • Disfruta de la actividad con el grupo y trata de que todas las personas participantes disfruten también.
Cómo hacer la actividad online	<p>No es adaptable al entorno online.</p>
Teoría	<p>Esta dinámica proviene de la metodología socioafectiva y tal y como fue concebida originalmente ha sido utilizada en diferentes contextos de Educación para la Paz, los Derechos Humanos, la resolución de conflictos y el desarrollo, y ha sido contrastada y experimentada por varios grupos durante años. La actividad fomenta la confianza, el desarrollo de la empatía y un ambiente relajado que ayuda a consolidar la cohesión del grupo.</p>
Reflexión final	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a quienes han participado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué sentimientos y emociones has experimentado? • ¿Te has divertido? • ¿Te parece liberador reírse? • ¿Con qué frecuencia te ríes?
Fuentes	<p>Esta actividad fue adaptada del libro "Alternativa del Juego I: Juegos y dinámicas de educación para la Paz" de Paco Cascón Soriano, dentro del proyecto LoveAct.</p>

Actividad 4 - Nuestro espacio, nuestras normas

Tiempo	30 minutos
Número de participantes	Adaptable a cualquier número de participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo / rotafolios • Marcador • Bolígrafos / rotuladores • Papeles en blanco
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar una definición conjunta y consensuada de las normas en ese espacio que se va a compartir • Fomentar un espacio seguro. • Garantizar el bienestar de los y las participantes durante las sesiones. • Nombrar las necesidades y expectativas de los y las participantes. • Reconocer límites y fronteras sin crear una atmósfera "pesada". • Recordar que vamos a trabajar con temas delicados. • Evitar cualquier forma de discriminación u opresión.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

Instrucciones paso a paso

1. Crea grupos de trabajo de **4 ó 5 participantes**.
2. Pídeles que trabajen en la **elaboración de algunas normas** que sirvan para garantizar el bienestar de todas las personas que participan durante las sesiones.
3. Pídeles que piensen detenidamente en sus **necesidades**.
4. Pídeles también que pongan el foco en las cosas **que no quieren** (límites) en las sesiones.
5. Pide a cada grupo que **anote** las propuestas en una pizarra, cuaderno o rotafolio.
6. Pídele que presenten las propuestas a **todo el grupo**.
7. Cuando los grupos hayan presentado sus reglas, pide a cada grupo de trabajo que vote para seleccionar las reglas definitivas.
8. Pide personas voluntarias para crear el documento **final en el rotafolio**, así ese documento final permanecerá colgado en la clase durante las sesiones.
9. Di a las personas participantes que estas reglas pueden **actualizarse** si es necesario durante y a lo largo de las sesiones, ¡incluso en el futuro! Así que es aconsejable conservar el documento que se genere en esta sesión en el aula.

Si quieres dar continuidad a esta actividad, te proponemos:

10. Pedir al grupo que cree un **símbolo de seguridad**: esta actividad está diseñada para dar herramientas para que los y las participantes puedan expresar sus sentimientos sin tener que verbalizarlos, en cualquier momento. De este modo, podrás reconocer las necesidades y los límites sin que el ambiente se vuelva "pesado". Consulta [esta](#) actividad de seguridad [para romper el](#) hielo en el proyecto ISEX.
11. Pedir la creación de **signos comunes**, que ayuden a regular los debates, a permitir un flujo justo de la palabra, y también a dar herramientas para expresar los propios sentimientos sin tener que verbalizarlos cuando un debate está en curso. Consulta [esta](#) actividad de seguridad [para romper el](#) hielo en el proyecto ISEX.

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerda a los y las participantes que comunicar nuestras necesidades y límites es esencial para crear/contar con un espacio seguro. • También hay que dejar claro que lo que se dice en la sesión es confidencial. • Si se bloquean o sienten vergüenza de hablar de sus límites, pon ejemplos. • Haz hincapié en la importancia de respetar nuestras necesidades básicas de seguridad (física, emocional, en relación con la identidad, los Derechos Humanos básicos, etc.) en cada interacción social. • Anima a los y las participantes a escuchar su cuerpo: cuando pasamos por situaciones incómodas, nuestro cuerpo lanza algunas señales que nos dicen: "¡Cuidado, estás sobrepasando tu propio límite!". • Recuerda a los y las participantes que, debido a tu propia posición como persona educadora/facilitadora, también tendrás la responsabilidad de salvaguardar el espacio seguro • Si aún no se ha propuesto, sugiere al grupo establecer compromisos para garantizar la igualdad. Puede referirse a igualdad de turnos (los miembros de grupos minoritarios pueden estar menos dispuestos a hablar en grupo), pero también puede referirse a expresiones de estereotipos, prejuicios, discriminación y racismo. • Adapta la actividad en caso de que el grupo sea desconocido; puedes, por ejemplo, recoger post-its anónimos y preguntar si alguien quiere compartirlos en público. • Las personas participantes deben sentirse agentes de su espacio de formación para que sientan comodidad a la hora de hacer preguntas y compartir sus ideas y experiencias.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permite reuniones online. • Salas de descanso. • Jamboard.

<p>Teoría</p>	<p>Este ejercicio nos ayuda a concienciarnos de la importancia y la complejidad del concepto de seguridad, y a ser más conscientes de cómo protegernos, fijar nuestros propios límites y respetar los de las demás personas.</p> <p>Hablar de sexualidad y asuntos relacionados (como la intimidad, la privacidad, los cambios corporales, las relaciones, etc.) puede ser delicado, por lo que la creación horizontal de normas de seguridad por parte de los y las participantes ayudará a crear un entorno respetuoso.</p> <p>Los compromisos del grupo definirán aspectos logísticos como la organización de las actividades y los turnos de debate y de palabra, pero también garantizarán que se respete la opinión de todos y todas durante los debates o intercambios. Además, estos, garantizarán la igualdad.</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las personas participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Fue fácil identificar y hablar de tus necesidades y límites? • ¿Te han resultado similares las necesidades y los límites de otros compañeros? • ¿Por qué es importante crear estas normas de seguridad? • ¿Cómo te sientes con las normas que se han establecido?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad se desarrolló en el marco del proyecto ISEX (https://isex-project.eu)</p>

Actividad 5 - Abrazar la diversidad

	10-20 minutos
Número de participantes	Adaptable a cualquier número de participantes
Material necesario	No se necesitan materiales
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar un entorno seguro e integrador. • Sensibilizar sobre la diversidad presente en el grupo. • Crear un clima de seguridad para las personas participantes. • Generar un ambiente positivo y acogedor para poder trabajar con temas delicados y complejos.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. El conjunto de participantes se colocará de pie/sentados en círculo. 2. Comience dando la bienvenida a la diversidad presente en el grupo diciendo qué diversidad abraza: <i>"Me gustaría dar la bienvenida a la diversidad presente en el grupo. Abrazo a todas las personas: quienes son jóvenes, y quienes no lo son tanto; quienes se sienten hombres, quienes se sienten mujeres, y quienes no se sienten ni lo uno ni lo otro; quienes aman a personas de un género diferente, quienes aman a personas de su mismo género, quienes aman a las personas independientemente de su género, y quienes no sienten atracción sexual por ningún género..."</i>. 3. Invite a los y las participantes a completar la lista dando la bienvenida y abrazando a cualquier diversidad que sientan que está en el grupo y que no haya sido nombrada. 4. A continuación, pida a las personas participantes que cierren los ojos durante un minuto y respiren profundamente. 5. Por último, pide a las personas participantes que abran los ojos y dales las gracias por ser quienes son y por estar presentes.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puede abrir un debate sobre la diversidad y sus implicaciones positivas. • Es posible que tenga que ayudar a las personas participantes en caso de que no se den cuenta de todas las diversidades que pueden existir.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones online.
<p>Teoría</p>	<p>Lea atentamente el Módulo 0 de la Guía Digital Love Act. Mindell, A. (1992) <i>The Dreambody in Relationships</i>. Penguin Books Ltd: Nueva York.</p>

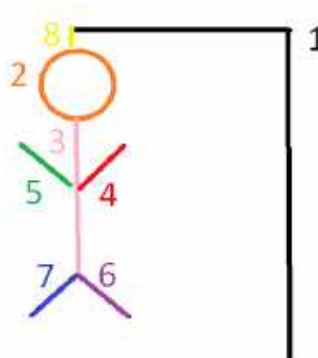
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las personas participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Crees que es importante nombrar tantos tipos de diversidad? ¿Por qué? • ¿Eras consciente o había pensado alguna vez en el amplio paraguas de la diversidad? • ¿Cuáles son los aspectos positivos de tener un grupo diverso? • ¿Cómo crees que la diversidad puede enriquecer a un grupo?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por el proyecto ISEX (https://www.isex-project.eu)</p>

Actividad 6 - El juego del ahorcado

Tiempo	20-40 minutos
Número de Participantes	Adaptable a cualquier número de participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Una pizarra o rotafolios • Balizas/marcadores • Tarjetas con las palabras escritas
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Introducir los principales conceptos sobre sexualidad. • Aprender conceptos básicos de sexualidad divirtiéndose. • Comprobar los conocimientos previos y existentes del grupo. • Generar preguntas y debates en torno a los temas introducidos. • Para romper el hielo y fomentar las conversaciones sobre estos temas.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.
Instrucciones paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pida a una persona voluntaria que haga de "anfitriona". 2. La persona anfitriona tendrá que elegir una tarjeta (previamente preparada por quien facilite la actividad) y dibujar en la pizarra tantas líneas en blanco como letras tenga la palabra. 3. Por turnos, el resto de las personas participantes tendrán que decir las letras que creen que tiene la palabra. 4. Si una letra está presente en la palabra, la anfitriona tendrá que colocarla encima de la línea en blanco, en su posición. Por ejemplo, si la palabra es "sexualidad" y una persona participante propone la letra "e", entonces la anfitriona rellenará el 2º espacio en blanco con una "e" (_ e _ _ _ _ _ _ _ _). 5. Si una persona participante propone una letra que se repite, la persona anfitriona rellenará las dos o todas las letras. Por ejemplo,

si la palabra es "preservativo" y proponen la letra "o", la persona anfitriona tendrá que rellenar las dos "o". (_ o _ _ o _).

6. Cada vez que una persona participante proponga una letra que no esté presente en la palabra, la persona anfitriona anotará la letra en una lista en la pizarra y dibujará parte del ahorcado. El orden tradicional para dibujar el ahorcado es el siguiente:
 - Primera respuesta incorrecta: Dibuja una "L" al revés. Este es el poste del que cuelga la persona.
 - Segundo: Dibuja un círculo para la "cabeza" bajo la línea horizontal de la "L".
 - Tercero: Dibuja una línea hacia abajo desde la parte inferior de la cabeza para el "cuerpo".
 - Cuarto: Dibuja un brazo desde la mitad del cuerpo para el "brazo".
 - Quinto: Dibuja el otro brazo.



- Sexto: Dibuja una línea diagonal desde la parte inferior del cuerpo para la primera "pierna".
 - Séptimo: Dibuja la otra pierna.
 - Octavo: Une la cabeza al poste con una "cuerda". Una vez dibujada la cuerda, los jugadores han perdido el juego.
7. Las personas participantes ganan cuando adivinan la palabra correcta.
 8. En cualquier momento, una persona puede intentar adivinar la palabra completa en lugar de una sola letra, pero si adivina la palabra equivocada, la persona anfitriona debe tratarlo como si hubiera adivinado una letra equivocada.
 9. Tras adivinar o desvelar la palabra, quien esté animando, preguntará a las personas participantes sobre sus conocimientos al respecto y generará una conversación en torno a ella.
 10. Se elegirá una persona anfitriona diferente para cada ronda (y escogerá una palabra distinta).

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si quieres hacer el juego más fácil/difícil, puedes añadir más líneas hasta colgar a la persona o menos líneas. Sé creativo/a. • Para que el juego sea más difícil, establece una regla que diga que quienes jueguen, sólo pueden adivinar la palabra secreta una vez antes de perder. • Para hacerlo más fácil, la persona anfitriona puede revelar la primera letra de la palabra, así como cualquier letra similar a la primera. • Puede consultar los mitos y falsas creencias en la Guía Digital y discútalas con el grupo.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permite reuniones online. • Jamboard o pizarras online similares.
<p>Teoría</p>	<p>El ahorcado es un juego clásico al que cualquier persona ha jugado de pequeña. Se puede adaptar a cualquier edad, condición cognitiva o discapacidad, las instrucciones son sencillas y es divertido. En realidad, el juego es sólo el vehículo para introducir conceptos de forma divertida y crear un ambiente distendido que contribuya a explicar esos conceptos y a fomentar la participación del grupo.</p> <p>El juego del ahorcado es muy antiguo. Sus orígenes no están claros, pero algunas fuentes apuntan que el juego pudo surgir en la <u>época victoriana</u> y <u>que</u> ya se jugaba en la Europa del siglo XVII. Incluso hay historias que afirman que las personas criminales condenadas a morir en la horca podían exigir el "Rito de las Palabras y la Vida". Según este rito, estas personas eran colgadas sobre un soporte de cinco patas. La persona verduga elegía una palabra de cinco letras y marcaba en una pizarra las letras adivinadas correctamente. Si quien estaba condenado/a, adivinaba mal una letra, la persona verduga utilizaba un mazo o un hacha para derribar una pata del atril. Después de cinco aciertos, la persona condenada era ahorcada. Si adivinaba toda la palabra, quedaba libre de esa condena y no se le volvía a juzgar por ese delito. La ironía era que la mayoría de las personas condenadas eran analfabetas. Más tarde, ha habido programas de televisión que se han basado en el juego, como el basado en el programa de TV Wheel of Fortune (emitido en todo el mundo a partir de los años 60.) Y, además, el juego también está recogido y explicado en "Oxford A to Z of Word Games".</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los/a participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Sabías el significado de todas las palabras? • ¿Qué palabra le ha parecido más interesante? • ¿Cómo te has sentido al hablar abiertamente de estos temas de sexualidad?

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Has detectado la existencia de mitos previos, falsas creencias o estereotipos en torno a alguna de las palabras?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por Alba Gómez Gil dentro del proyecto LoveAct (www.thegendertalk.eu) basándose en el clásico juego del <u>ahorcado</u>.</p>

Actividad 7 - El placer ante todo

Tiempo	20 minutos
Número de participantes	Adaptable a cualquier número de participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Post-its • Rotuladores/bolígrafos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Darse cuenta de la amplia gama de actividades que pueden ser placenteras. • “Desgenitalizar” el placer. • Hablar abiertamente de las cosas que nos gustan y nos resultan placenteras. • Darse cuenta de que lo que es placentero para unas personas, puede no serlo para otras. • Hablar abiertamente de nuestras preferencias.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.
Instrucciones paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pide a las personas participantes que escriban en un post-it una actividad que les haga sentir placer al realizarla. 2. Después, recoge todos los post-its para que sean anónimos. 3. Pide sugerencias y colaboración a las personas participantes para organizar los post-its en un rotafolio en función de la "naturaleza" de cada actividad. Por ejemplo, actividades relacionadas con los 5 sentidos, actividades relacionadas con el ocio,

	<p>actividades relacionadas con el cuerpo, etc.</p> <p>4. Abre un debate y pregunta a las participantes si cada actividad les resulta placentera o no.</p>
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerde a las personas participantes que pueden optar por no compartir o comentar si sienten incomodidad. • Permita que las personas participantes respondan de forma cómoda, ya sea por escrito o mediante señales visuales. • Para el debate, pide a las personas participantes que participen compartiendo sus opiniones y pensamientos sobre lo placenteras que les parecen (o no) las distintas actividades. • El respeto y la ausencia de prejuicios son esenciales en esta actividad: habrá un amplio abanico de preferencias y no todo el mundo estará de acuerdo. Recuerda a las participantes que, en realidad, esto es bueno porque la diversidad aporta valor al grupo. • Ten en cuenta que esta actividad puede ser muy útil para aprender que los placeres son variados: podemos clasificar los "tipos" de placeres de varias maneras, mientras que una misma actividad puede clasificarse en distintas categorías. • Dependiendo del contexto en el que se desarrolle la actividad, lo primero que a una persona le venga a la cabeza puede cambiar; en este sentido, ¡la forma de plantear la pregunta es importante! • El lenguaje también es importante. Ten cuidado al escoger la palabra para referirte a "placer", ya que puede tener más o menos connotaciones sexuales en un idioma. • Haz hincapié en que el "placer" no es sólo el coito. Especialmente con la juventud, que pueden vivir "discursos" sobre el placer con ansiedad. • También puedes hacer hincapié en que tu placer es tuyo, pero respetando los límites del placer de las demás personas, introduciendo así conceptos como el consentimiento y la asexualidad.

<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permite reuniones online. • Jamboard o pizarras online similares.
<p>Teoría</p>	<p>El placer es un derecho. La Declaración de los Derechos Sexuales reconoce que la sexualidad es una fuente de placer y bienestar y contribuye a la realización y satisfacción generales, y el artículo 7 establece el derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud, incluida la salud sexual, con la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras, satisfactorias y seguras. Pero, además, existe una Declaración del Placer Sexual que fue proclamada originalmente en el 24º Congreso Mundial de Salud Sexual en Ciudad de México en 2019 y una versión final fue ratificada por la Asamblea General de la Asociación Mundial para la Salud Sexual en el 25º Congreso Mundial de Salud Sexual en Ciudad del Cabo, Sudáfrica, en 2021.</p> <p>Otra bibliografía:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mireia Darder (2022). Nacidos para el placer: Instinto y sexualidad en la mujer • Mireia Darder (2018). Mujer, deseo y placer • Maria Hesse (2020). Placer • Serie de Netflix: Los principios del placer (2022)
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los/a participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Encuentras "placenteras" todas las actividades mencionadas? • ¿Por qué te resultan placenteras algunas actividades? ¿Qué hace que una actividad te resulte placentera? • ¿Hubo alguna actividad que no habías considerado placentera pero que quizá lo sea para ti? • ¿Por qué crees que es bueno identificar las actividades placenteras/no placenteras?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por Alba Gómez Gil dentro del Proyecto LoveAct (www.thegendertalk.eu)</p>

Actividad 8 - El semáforo

(Línea de opinión - versión Intro)

Tiempo	20-40 minutos
Número de participantes	Adaptable a cualquier número de participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Folleto impreso • Un espacio vacío en el aula • 1 par de hojas grandes de papeles de colores (1 carta verde, 1 roja y 1 amarilla) o varios trozos pequeños, uno por participante.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Introducir temas de sexualidad. • Valorar los conocimientos sobre estereotipos sociales, presentes en nuestra mente. • Reflexionar sobre la existencia de mitos y falsas creencias en torno a la sexualidad. • Discernir los hechos y las realidades de los mitos y las falsas creencias.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones Paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> Organiza la clase en 3 zonas diferentes: en la primera zona colocaremos la tarjeta verde (que se refiere a la afirmación verdadera), en la segunda, la tarjeta amarilla (que se refiere a las afirmaciones que son parcialmente verdaderas/falsas), y en la tercera zona la tarjeta roja (que se refiere a las afirmaciones que son falsas). También se puede dar una tarjeta por cada participante si queremos evitar los desplazamientos. Lee las afirmaciones [consulta el Impreso, o puedes crear tu propia lista], una por una. Pida a las participantes que se sitúen en una zona de la clase en función de lo que creen sobre el enunciado. Si creen que la afirmación es verdadera, irán a la zona verde, si creen que es falsa, irán a la zona roja, y si no están seguros/a o creen que es parcialmente verdadera/falsa, irán a la zona amarilla. Si se opta por entregar tarjetas a cada participante, este/a la levantará o mostrará en cada pregunta. Después de cada intervención, dedique unos minutos a reflexionar sobre los pensamientos de los/as participantes y genere una reflexión grupal para detectar mitos y falsas creencias en materia de sexualidad.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> Esta actividad puede resultar muy útil, tanto si utilizas las frases del folleto como las tuyas propias, para deconstruir mitos y construir hechos sobre la sexualidad. El objetivo de esta actividad no es sólo aclarar lo que es verdad y lo que es mentira, sino también reflexionar sobre los temas, abrirlos, fomentar la construcción de un pensamiento crítico en el grupo y conocerlo. Intenta mediar entre las distintas opiniones y aclara algunas de ellas basándote en la explicación que se da en el folleto. Antes de empezar, haz hincapié en que no tienen por qué saberlo todo y que pueden cambiar de opinión. Aclara también que pueden evitar una respuesta y sentarse en su lugar. Si crees que el grupo se verá influido por opiniones de los demás, puedes recurrir al anonimato: utiliza Kahoot o aplicaciones online.

<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permite reuniones online - Se puede pedir al grupo: • Reaccionar con 3 iconos diferentes en función de su pensamiento (la leyenda debe definirse al principio de la actividad) o; • Mostrar una tarjeta verde, roja o amarilla en la cámara (en este caso, debemos decir de antemano que vamos a necesitar este material) o; • Anota en el chat su respuesta, ya sea con un emoji verde/amarillo/rojo o con letras.
<p>Teoría</p>	<p>La sexualidad ha sido (¡y sigue siendo!) un tabú y existen muchas falsas creencias y mitos muy extendidos que interfieren negativamente en nuestra forma de vivir la sexualidad. Sólo con información precisa y actualizada podremos deconstruir nuestras creencias e ideas preconcebidas e integraremos cómo funcionan en la realidad la sexualidad y los temas relacionados. El hecho de presentar varias afirmaciones y tener que pensar sobre ellas para adivinar si son verdaderas, falsas o parcialmente verdaderas o falsas, nos hace cuestionar nuestras ideas previas y nos ayuda a desarrollar un pensamiento crítico. Además, escuchar los pensamientos y opiniones de otras personas enriquece nuestra mentalidad y fomenta un fructífero debate.</p>
<p>Reflexión final</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál ha sido la afirmación que más te ha sorprendido? ¿Por qué? • ¿Por qué crees que existen tantos mitos y falsas creencias en torno a la sexualidad? • ¿Crees que es importante arrojar luz sobre la información real acerca de los temas de sexualidad? ¿Por qué? • Aparte de las afirmaciones vistas en clase, ¿qué otra información has oído sobre la sexualidad?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por Alba Gómez Gil dentro del Proyecto LoveAct (www.thegendertalk.eu)</p>

Actividad 9 - NEST

Tiempo	10-20 minutos
Número de personas participantes	Adaptable a cualquier número de participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Un trozo de papel vacío • Bolígrafos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar al grupo de personas a expresar cómo se sienten en relación con un tema o después de una sesión. • Cuestionar nuestros conocimientos según estereotipos sociales, presentes en nuestra mente. • Reflexionar sobre la existencia de mitos y falsas creencias en torno a la sexualidad. • Discernir los hechos y las realidades de los mitos y las falsas creencias.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrega a cada persona una hoja de papel vacía y un bolígrafo. 2. Anima a las personas participantes a anotar en un papel los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> • Número: describe de 0 a 10 el nivel de intensidad que tiene para ti este preciso momento, basándote en tus sentimientos. • Emoción: ¿qué emoción sientes en este momento? • Sensación: ¿en qué parte del cuerpo sientes esa emoción? ¿Qué efectos físicos experimentas ahora? • Pensamiento: ¿qué te viene a la mente? 3. Después, abre un espacio para compartir estos sentimientos para quien quiera participar.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Profundizar en nuestros sentimientos y, en particular, en la sexualidad, a veces significa abrir la puerta a algunos recuerdos, sentimientos y emociones que pueden necesitar un apoyo adicional: sé sensible y empático/a. • Recuerda que es de especial importancia recordar las normas de seguridad en este momento para que nadie se sienta en peligro al expresar cómo se siente. • Recuerda a las personas participantes que pueden optar por no compartir o comentar si sienten incomodidad. Permite que las personas respondan de la forma en que se sientan más cómodos/as, ya sea escribiendo o utilizando señales visuales.
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permite reuniones online. • Jamboard o pizarras online similares.
<p>Teoría</p>	<p>Vivimos muy deprisa y no estamos (normalmente) acostumbrados/as a pararnos a pensar cómo nos sentimos, y menos aún a comunicar cómo nos sentimos. Este ejercicio se basa en las teorías de la inteligencia emocional y fomenta el autoconocimiento emocional, que repercutirá positivamente en cualquier ámbito de nuestras vidas.</p>

<p>Reflexión final</p>	<p>Para esta actividad específica, está bien no hacer un debriefing y dejar que el grupo siga con sus sentimientos personales. Si no, puedes preguntarles si quieren compartirlos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te sientes al expresar tus sentimientos? • ¿Te gusta escuchar los sentimientos de los demás? • ¿Te has sentido vulnerable al realizar esta actividad? ¿Cómo has afrontado la vulnerabilidad? ¿Y con la vulnerabilidad de los demás? • ¿Te sientes más unido a otras personas cuando hablan abiertamente de sus sentimientos? <p>¿Cómo debemos actuar cuando las demás personas expresan sus sentimientos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo podemos mostrar una escucha activa? • ¿Cómo podemos ser empáticos/as? • ¿Cómo podemos evitar los juicios?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad se desarrolló dentro del Campaign Bootcamp (https://campaignbootcamp.org)</p>

Actividad 10 - Crear una definición común de sexualidad, intimidad y relaciones sanas

Tiempo	45 minutos
Número de participantes	6-15 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolios; • Papel de colores, etiquetas o post-its; • Bolígrafos; • Pegamento.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar el debate en torno a los temas de la sexualidad, la intimidad y las relaciones; • Crear una comprensión común de estos términos para que el grupo pueda apropiarse de ellas.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones Paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recorta pequeños trozos de papel de colores o prepara los post-it de colores (unos 10 por participante). 2. Prepara tres hojas grandes de rotafolio. Escribe un tema en cada hoja: <ul style="list-style-type: none"> • Sexualidad; • Intimidad amorosa/sexual/erótica; • Relaciones afectivas 3. Si lo deseas, prepara de antemano definiciones de intimidad, sexualidad y relaciones. 4. Coloca los tres rotafolios en el suelo, espaciados. Después en cada rotafolio, coloca unos 30 trocitos de papel previamente recortados (o 30 post-its), así como bolígrafos y pegamento. 5. Divide el grupo en tres y pide a cada subgrupo que elija un tema sobre el que le gustaría trabajar: sexualidad, intimidad, relaciones. Una vez que hayan elegido, pídeles que se coloquen alrededor del rotafolio de su elección con el tema escrito en ella. Diles que ahora van a intentar crear un marco común en torno al tema que han elegido. <ul style="list-style-type: none"> • Grupo 1 - Sexualidad. Cada persona del grupo escribe en un trozo de papel o en un post- qué significa para ella la sexualidad. Se escribe una sola idea por papel. Las palabras típicas que se pueden utilizar pueden ser "consentimiento", "peligro", "placer", etc. Estas palabras pueden ser términos generales o palabras subjetivas; • Grupo 2 - Intimidad. El segundo grupo hace lo mismo, respecto al tema de la intimidad. Para enmarcar la actividad, especifica que se trata de una intimidad amorosa, sexual o erótica; • Grupo 3 - Relaciones afectivas. El tercer grupo hace lo mismo respecto al tema de las relaciones afectivas; 6. Por turnos, cada persona presenta estas palabras al resto de su subgrupo, exponiéndolas de forma subjetiva (entre uno y dos minutos por persona). Las personas combinan y seleccionan sus palabras e intentan agruparlas en ideas. Deben intentar crear de 3 a 4 nubes de palabras agrupadas en torno a una idea principal. A continuación, los subgrupos presentan sus rotafolios al resto del grupo. Las demás personas pueden opinar, comentar o añadir ideas;
---	---

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Explica que no existe una única visión o definición de la sexualidad, la intimidad y las relaciones afectivas. Cada persona tiene su propia visión, basada en su cultura, su educación y su historia de vida: es importante que te comuniques con la persona con la que te relacionas para comprender mejor lo que estos términos significan para cada uno/a. • Pregunta a los grupos si hubo alguna sorpresa en las palabras que escribieron o si hubo alguna pregunta en particular que dio lugar a un debate. Asegúrate de que el marco creado en torno a cada término es apropiado para todas las personas, etc. • Puedes proponer a las participantes que hagan un collage, añadiendo imágenes para trabajar sobre los mismos temas; • Puede añadir un paso al final en el que pidas al grupo crear una definición común del término que han estado debatiendo.
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones online. • Salas de grupos. • Jamboard o pizarras online similares.
<p>Teoría</p>	<p>Lea atentamente la Introducción del Love Act Digital Guía</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Fue fácil o difícil crear definiciones de intimidad, sexualidad y relaciones? ¿Por qué? • ¿Notaste muchas ideas u opiniones diferentes entre tus colegas a la hora de crear las definiciones comunes? • ¿Cuáles son las cosas más sorprendentes que has aprendido en esta sesión? • ¿Han quedado los conceptos de intimidad, sexualidad y relaciones más claros o más difusos para ti ahora?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad se desarrolló dentro del proyecto ISEX (https://isex-project.eu)</p>

Actividad 11 - Palabrotas, palabras sexuales

Tiempo	15-30 minutos
Número de personas participantes	Adaptable a cualquier número de participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolios o pizarra
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Romper el hielo • Ayudar a sintonizar con el tema y con el pensamiento crítico • Hacerse una idea del grupo
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.
Instrucciones paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pide a las personas participantes que recojan en la pizarra/flipchart todos los tipos de palabrotas que conozcan. 2. Anímalas a que no se avergüencen de la tarea. El objetivo es recoger el mayor número posible.
Consejos y debate	<ul style="list-style-type: none"> • Facilita un debate basado en las palabras de la pizarra/flipchart. • Pregunta al grupo por qué creen que tantas palabrotas tienen algo que ver con la sexualidad. Puedes empezar a repasar todas las palabras preguntando sus significados concretos.

	<ul style="list-style-type: none"> • Quizás quieras preguntar a las personas cómo se sienten (en el entorno escolar/ o en el aula) escribiendo palabrotas en la pizarra/flipchart. • Se puede hablar de la doble moral con respecto al género basándose en las palabras de la pizarra. También sobre la negatividad de la sexualidad en el lenguaje. También puedes discutir si existen otras palabras para "sexualidad". También puedes hablar de cómo las palabrotas también atacan otras dimensiones de la identidad de las personas, como la raza/etnia, edad, capacidades, país de origen, etc.
Cómo hacer la actividad online	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permite reuniones online. • Jamboard o pizarras online similares.
Teoría	<p>Lea atentamente la Guía Digital de Love Act</p>
Reflexión final	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te has sentido haciendo esta actividad? • ¿Cómo te sentiste diciendo palabrotas? • ¿Te habías dado cuenta antes de que tantas palabrotas están relacionadas con la sexualidad? • ¿Por qué crees que ocurre esto?
Fuentes	<p>Esta actividad se desarrolló en el marco del proyecto ISEX (https://isex-project.eu)</p>

Actividad 12 - Sinónimos sexuales

Tiempo	30-45 minutos
Número de participantes	6-26 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Papeles pequeños • Marcadores • Temporizador
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Romper el hielo • Sensibilizar sobre la importancia del lenguaje en la sexualidad • Explorar diferentes vocabularios sexuales • Explorar/aprender el vocabulario sexual de las personas participantes • Romper tabúes empezando a utilizar palabras sexuales en voz alta en el grupo
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones Paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asegúrate de que la actividad se desarrolla de forma rápida y divertida. 2. Forma cuatro grupos: cada grupo tiene un papel que se divide en 4 partes. Cada grupo tiene que utilizar una lengua diferente: <ol style="list-style-type: none"> a. <i>El lenguaje de los niños y niñas</i> b. <i>Lenguaje médico</i> c. <i>Lengua literaria</i> d. <i>Jerga</i> 3. Dile al grupo que recoja palabras relacionadas con el sexo: el grupo que recoja más palabras será el campeón de la sexualidad. 4. Utiliza un cronómetro: da sólo 1 o 2 minutos para que los grupos recopilen tantos sinónimos como puedan de una palabra dada: coño, pene, sexo, ano (opcional). 5. Después de cada ronda, el grupo lingüístico rota para que cada grupo pueda probar cada registro lingüístico. 6. Cuando termina una ronda de palabras, cada grupo lee sus palabras en voz alta. 7. Da la oportunidad de leer todas las palabras que se hayan recogido.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pregunta a las personas cómo se sintieron durante la actividad. • Comenta lo fácil o difícil que ha sido reunir las palabras. • Discute los tabúes. Es importante hacer un buen resumen al final: qué palabras tenemos, cuáles son los diversos registros, cómo encontrar palabras del lenguaje común.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permite reuniones online. • Salas de grupos • Jamboard o pizarras online similares.
<p>Teoría</p>	<p>Lea atentamente la Guía Digital de Love Act.</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te has sentido haciendo esta actividad? • ¿Fue fácil o difícil recopilar palabras diferentes? • ¿Por qué crees que las palabras relativas a la sexualidad son un tabú?

Fuentes	<ul style="list-style-type: none">• Esta actividad se desarrolló en el marco del proyecto ISEX (https://isex-project.eu)
----------------	--



Module 1

Navigating Relationships

Actividad 1 - Red de relaciones

Tiempo	15-20 minutos
Número de participantes	Adaptable a cualquier número de participantes (idealmente hasta 30)
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Un ovillo grande de hilo o cuerda • Material impreso (pequeñas tarjetas impresas o notas adhesivas; ver el material complementario)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el diálogo abierto y el intercambio entre los y las participantes en un entorno seguro, reconociendo y apreciando la diversidad de relaciones en sus vidas. • Representar visualmente la interconexión de las relaciones y experiencias humanas. • Fomentar un sentimiento de unidad y comprensión dentro del grupo.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pide a las personas que se sienten o se pongan de pie formando un círculo. Coloca las tarjetas o notas adhesivas [consultar Impreso] en un montón en el centro o repártelas al azar entre quienes participan. 2. Sujeta el extremo del hilo y selecciona una carta de relación del montón. 3. La actividad consiste en compartir una breve historia personal o de conexión con ese tipo de relación (si la tienen) y, a continuación, hacer rodar o lanzar el ovillo de hilo a otro participante, sin dejar de sujetar su extremo del hilo. 4. Pide a la siguiente persona que seleccione una tarjeta, comparta su conexión o historia relacionada con ese tipo de relación, sujete parte del hilo y luego lance el ovillo a otro u otra participante. 5. Continúa este proceso, creando una red de hilos interconectados entre los y las participantes. 6. Una vez que todo el mundo haya tenido su turno o la red sea lo suficientemente intrincada, haz hincapié en lo interconectadas que nos hacen nuestras diversas relaciones y en cómo cada tipo de relación enriquece nuestras vidas de diferentes maneras. 7. Pide a las personas que coloquen sus tarjetas de relaciones en la red, simbolizando la variedad y la conexión de las relaciones.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Asegúrate de que todas las personas sepan que sólo tienen que compartir aquello con lo que sientan comodidad. • Fomenta la escucha activa. Esta actividad consiste tanto en comprender a los demás como en compartir las propias experiencias. • Se sensible a la posibilidad de que algunos tipos de relaciones o historias puedan suscitar emociones intensas en algunas de las personas que participan.
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones online. • Todas las cámaras encendidas. • Jamboard u otras pizarras digitales.
<p>Teoría</p>	<p>Más información sobre las relaciones entre padres, madres e hijos e hijas adolescentes: https://raisingchildren.net.au/pre-teens/communicating-relationships/family-relationships/relationships-with-parents-teens Sobre las citas: https://www.plannedparenthood.org/learn/parents/high-school/what-should-i-teach-my-high-school-aged-teen-</p>

	<p>about- relationships Sobre las relaciones generales: https://raisingchildren.net.au/pre-teens/communicating-relationships</p> <p>Le atentamente el Módulo 1 "Entendiendo las relaciones" de la Guía Digital LoveAct.</p>
--	--

<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los y las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te sentiste cuando oíste las similitudes y diferencias en las relaciones descritas por otros y otras participantes? • ¿Hubo descripciones o historias compartidas durante la actividad que te sorprendieran o te aportaran una nueva perspectiva sobre las relaciones? • ¿Crees que te ha ayudado a entender y apreciar la diversidad de las relaciones en grupo y cómo influyen en tus interacciones y en la comunicación con los demás?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por la ONG Casa de la Diversidad Education, disponible en: www.ivairovesnamai.lt</p>

Material complementario (actividad 1)

PADRE/MADRE - HIJO/HIJA	ABUELO/ABUELA-NIETO/NIETA
RELACIÓN FRATERNA (hermano-hermana, hermano-hermano, hermana-hermana)	CITAS
RELACIÓN A DISTANCIA	RELACIÓN ABIERTA
MEJORES AMIGOS/AMIGAS	AMISTADES VIRTUALES
AMISTADES CERCANAS	MATRIMONIO O RELACIÓN ESTABLE MONÓGAMA
RELACIÓN ROMÁNTICA	COLABORACIÓN
RELACIÓN CASUAL	RELACIÓN A LARGO/CORTO PLAZO
RELACIÓN VIRTUAL	PERSONA CUIDADORA-INFANTE
COMPAÑEROS/AS DE PISO O DE CASA	RELACIÓN DE VECINDAD

Actividad 2 - Espectro familiar

Tiempo	45-60 minutos
Número de participantes	De 10 a 30 participantes (puede adaptarse en función del tamaño del grupo)
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas con diferentes tipos de relaciones familiares (ver material complementario)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender la gran variedad de relaciones familiares. • Fomentar la autorreflexión y la empatía hacia las diversas estructuras familiares. • Ayudar a comprender la necesidad de hablar de familias diversas. • Fomentar la autovaloración de quienes viven en familias diversas.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coloca las cartas boca abajo en el suelo en orden aleatorio. 2. En función del tamaño del grupo, pide las personas que formen pequeños grupos de 3 o 4 personas. Pide a cada grupo que coja una tarjeta para debatirla. 3. Pide a las personas que debatan en sus grupos pequeños durante 2-3 minutos sobre la tarjeta elegida: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué conocen sobre este tipo de relaciones? • ¿Cómo perciben este tipo de relaciones? • ¿Han experimentado personalmente o han sido testigo de estas relaciones? • ¿Se suele hablar de estos tipos de relaciones? ¿Dónde se suelen conocer? 4. Tras el debate inicial, pídeles que vuelvan a dejar sus tarjetas y cojan una nueva. A continuación, pueden rotar a un nuevo grupo o mezclar a los miembros para que los debates sean variados. 5. Cambia, rota y discute repitiendo el proceso varias veces, asegurándote de que se discuten diferentes tarjetas y se comparten diversas perspectivas. 6. Tras la actividad, reúne al grupo para una sesión de reflexión. Anima a las personas a que compartan lo que han comentado: sus impresiones, dudas, nuevas ideas o conocimientos...
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haz hincapié en la validez de las experiencias de cada persona. • Prepárate para abordar cualquier prejuicio o concepto erróneo. • Asimismo, recuerda a los y las participantes que tienen derecho a no hablar de forma demasiado personal, ya que algunas tarjetas pueden resonar con sus experiencias.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones online y compartir pantallas. • Salas de grupos.

<p>Teoría</p>	<p>Comprender la variedad de las relaciones familiares fomenta la empatía y rompe con los prejuicios sociales. Por favor lee el Módulo 1 “Relaciones” de la Guía Digital LoveAct, disponible en (ver Módulo 1 - Navegar por las relaciones).</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing o evaluación, puedes preguntar a los y las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te has sentido durante la sesión? • ¿De qué manera esta actividad ha cuestionado o confirmado lo que creías conocer de las relaciones familiares? • ¿Qué has aprendido sobre la variedad de relaciones familiares que existen? • ¿Cómo podemos fomentar un entorno más integrador y favorable a las diversas estructuras familiares en nuestra comunidad o sociedad? • ¿Cómo puede beneficiarnos en nuestras interacciones y relaciones cotidianas comprender el espectro de las relaciones familiares?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por la ONG Casa de la Diversidad Education, disponible en: www.ivairovesnamai.lt</p>

Material complementario (actividad 2)

FAMILIA TRADICIONAL o NUCLEAR	FAMILIA SIN HIJOS o HIJAS	FAMILIA ELEGIDA
FAMILIA MONOPARENTAL o MONOMARENTAL	FAMILIA DE ABUELOS/AS u otros parientes	FAMILIA NO CONVENCIONAL
FAMILIA AMPLIADA	FAMILIA con PADRES/ MADRES DEL MISMO SEXO	FAMILIA SEPARADA
FAMILIA de ACOGIDA	PERSONAS MENORES NO ACOMPAÑADAS	FAMILIA de ADOPCIÓN

Actividad 3 – La cuerda

Tiempo	30 minutos
Número de participantes	Adaptable a cualquier número de participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Historias preparadas (ver material complementario). • Cuerda y pinzas para la ropa.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender mejor las situaciones que pueden repetirse en nuestras vidas y entender cómo podemos responder a ellas y/o resolverlas. • Darse cuenta de las situaciones en las que puede resultar difícil reconocer y distinguir las relaciones sanas de las que no lo son, y cómo hacer que resulte más sencillo distinguirlas. • Encontrar más formas que ayuden a identificar las relaciones insanas y comprender que nuestros comportamientos o reacciones no siempre están claros para otras personas.
Cómo hacer esta actividad inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuelga una cuerda en el aula donde se desarrolle la sesión y prepara las historias para imprimir. 2. En dos hojas de papel, escribe "relaciones sanas" o "relaciones positivas" y "relaciones insanas" o "relaciones negativas" y cuélgalas en lados opuestos de la cuerda. 3. Divide a los/as participantes en grupos y distribuye varias situaciones a cada grupo. Los distintos grupos pueden incluso recibir las mismas situaciones. 4. Pídeles que lean y discutan las situaciones en sus grupos. Explica que las relaciones pueden ser sanas o no, y trabajando en grupos, tienen que decidir en qué punto de la cuerda colgar cada tarjeta: más cerca de las relaciones sanas/positivas o insanas/negativas. 5. Una vez colgadas todas las tarjetas, discute cada una de ellas por separado. Deja que los grupos expliquen por qué eligieron colgar la tarjeta en un lugar concreto de la cuerda. 6. Fomenta el debate y considera la posibilidad de mover la tarjeta de ubicación si los y las participantes aportan argumentos.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En lugar de colgar la cuerda, puedes pedir al grupo que utilice una hoja de papel y cree dos columnas, una para las relaciones sanas/positivas y otra para las insanas/negativas. • Procura que las historias reflejen aquellas con las que los y las jóvenes del grupo puedan identificarse a partir de sus propias experiencias. • Asegúrate de que no haya coincidencias entre los nombres de los y las personajes de las historias y los de las personas participantes. • Intenta crear tantas situaciones diferentes como sea posible para que el grupo tenga la oportunidad de reflexionar sobre experiencias diversas. • Recuerda que algunas historias pueden ser delicadas y/o detonantes para algunas personas del grupo: es importante hablar de las emociones, pero también dar consejos prácticos e indicaciones sobre posibles teléfonos de ayuda (véase el Módulo 3 - Violencia de género). • Hay que tener en cuenta que, para muchas personas, sobre todo jóvenes, no estará claro qué no es saludable. • Recuerde subrayar que las relaciones perfectas

	<p>¡no existen! Los malos comportamientos pueden ocurrir, lo importante es trabajar sobre ellos.</p>
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permite reuniones online • Salas de grupos • Jamboard u otras pizarras digitales
<p>Teoría</p>	<p>Esta actividad puede ser muy útil para poner de relieve la diferencia entre comportamientos insanos, negativos o “tóxicos” frente a relaciones insanas, negativas o “tóxicas”, así como entre maltrato frente a patrones insanos o tóxicos.</p> <p>Al mismo tiempo, puede ser muy útil para mostrar la diversidad de las relaciones: las historias que se proponen tratan de familiares, amistades, citas, etc.</p> <p>Lea atentamente el Módulo 1 "Entendiendo las relaciones" de la Guía Digital LoveAct. Recursos adicionales: Fichas para hablar de las relaciones</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los y las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te has sentido durante la sesión? • ¿En qué os habéis basado para decidir dónde colgar la situación?

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Te resultan familiares estas situaciones? ¿O te resultan familiares de tu entorno más cercano? • ¿Cómo cambiaría tu valoración si fueses protagonista de la situación?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad ha sido desarrollada por Lina Januškevičiūtė (https://www.ivairovesnamai.lt)</p>

Material complementario (actividad 3)

Ejemplos de situaciones

<p>Lucía y Pablo llevan saliendo varios años. Les encanta viajar y disfrutan mucho con ello. Cada vez que Pablo conduce el coche, Lucía se pone muy tensa porque Pablo suele superar el límite de velocidad. Lucía le ha pedido a Pablo que conduzca más despacio, pero cada vez que Lucía lo menciona, Pablo se enfada. Lucía ya no habla de eso porque no quiere molestar a Pablo.</p>	<p>Lúa y Sarah acaban de empezar a salir. Sarah quiere de verdad a Lúa, pero se siente incómoda por la frecuencia con la que ella le coge de la mano y le acaricia la cabeza. Sarah decide expresar sus sentimientos y se acerca a Lúa con la intención de mantener una conversación abierta y sincera sobre los límites personales. Pero empieza a sentirse abrumada, pierde la compostura y se enfada con Lúa, porque ella le dice por primera vez en su relación que Sarah no la quiere lo suficiente.</p>
<p>Emma y Jordan llevan años juntos. Siempre mantienen conversaciones profundas sobre las relaciones, sus sentimientos y emociones, siempre se escuchan mutuamente mostrando comprensión y compasión. Sin embargo, tras una de las conversaciones en las que se preocupan porque la relación se está distanciando, Jordan empieza a evitar a Emma, dejándola abandonada y confusa sobre lo que está pasando. Jordan habla de todo lo demás, menos de esta conversación.</p>	<p>Alex y Dany tienen una gran amistad desde la infancia: siempre pasaban conjuntamente las vacaciones, ya que sus padres eran amigos. Alex desarrolla sentimientos románticos y los comparte valientemente con Dany, quien responde amablemente pero no le corresponde. Continúan su amistad, pero Alex nota que Dany se vuelve cada vez más distante y se comunica menos, lo que hace que la situación sea incómoda y tensa. Siguen manteniendo su amistad y compartiendo tiempo, pero ignoran el tema.</p>

<p>Avia y Hana llevan saliendo desde 1º de la ESO. En una ocasión, Avia cuenta a sus amigas que Hana queda con su mejor amiga todos los jueves. Las amigas no ocultan su preocupación por la posibilidad de que Hana esté engañando a Avia. Avia admite que a veces siente celos, sobre todo cuando Hana le envía fotos de la quedada, pero asegura que es sólo porque se preocupa por Avia y lo hace por amor a ella. Piensa que, si una persona tiene celos, significa que se preocupa por sus seres queridos.</p>	<p>Leo y Aran llevan saliendo unos meses. Aran siente que la relación no funciona y decide romper. Tiene una charla sincera con Leo, explicándole sus sentimientos. Se comprenden mutuamente y sienten que la charla fue muy genuina. Sin embargo, tras la ruptura, Aran empieza a salir inmediatamente con otra persona, lo que hiere profundamente a Leo, que había pensado que la ruptura era amistosa.</p>
<p>Cris y Pat empiezan a salir y todo parece ir bien. En un momento dado, Cris deja de responder a los mensajes y llamadas de Pat sin ninguna explicación. Semanas después, Cris reaparece, disculpándose y queriendo reanudar la relación, explicando que tuvo un momento muy personal y no pudo responder a ninguno de los mensajes o llamadas, pero asegurando que quiere salir con Pat.</p>	<p>Jaco y Mor han sido compañeros de clase y amigos íntimos. Jaco confiesa sus sentimientos románticos a Mor, que le explica amablemente que sólo ve a Jaco como una amistad. Mantienen su amistad, pero Jaco a menudo se siente ignorado en entornos de grupo, ya que Mor parece evitar cualquier interacción cara a cara, creando una sensación de rechazo más allá de la confesión inicial.</p>
<p>Marti y Ane mantienen una buena amistad. Hace poco, Marti descubrió que Ane había revelado uno de sus secretos a otros compañeros de clase. Marti había confiado en Ane y creía que guardaría su secreto. Siente mucha decepción porque Ane traicionó su confianza y compartió su secreto con los demás. Ahora le preocupa que sus compañeros hablen mal de ella, difundan mentiras y todo el instituto se entere de su secreto.</p>	<p>Lee y Dana mantienen una relación a distancia. Dana siente que la distancia es demasiado dura e inicia la ruptura a través de una videollamada, intentando ser lo más considerada posible. Tras la ruptura, Dana corta todo contacto, no contesta al teléfono ni a los mensajes, no se pone en contacto con Lee. Al cabo de unos días, Lee recibe un mensaje de que Dana le echa de menos y quiere quedar para charlar.</p>

<p>Vega y Lisa, ex que terminaron en buenos términos, se reencuentran inesperadamente en el evento de un amigo común. Disfrutan poniéndose al día y sienten una chispa renovada. Vega sugiere volver a intentar su relación. Lisa, indecisa pero intrigada, acepta tener algunas citas. Sin embargo, mantiene la relación en secreto.</p>	<p>Noah y Mika, tienen una relación de noviazgo desde el instituto, con un fuerte vínculo e intereses comunes. Se apoyan mutuamente durante los exámenes y los trabajos de clase, construyendo una relación sana de respeto y apoyo mutuos. Cuando empiezan a solicitar plaza en las universidades, Mika empieza a presionar a Noah para que elija la que más se acerque a su elección, ya que esto ayudaría a que su relación se hiciera aún más fuerte. Noah quiere mantener esta relación, ya que es la más sana que ha tenido nunca, pero la universidad de sus sueños no es aquella de la que habla Mika.</p>
<p>Uma y Tara, mejores amigas de 17 años y estrellas del atletismo en el instituto, comparten un estrecho vínculo. Se apoyan mutuamente en los entrenamientos y celebran sus logros, lo que refleja el lado sano de su amistad. Sin embargo, Uma siente envidia por las constantes victorias de Tara, lo que la lleva a hacer ocasionalmente comentarios pasivo-agresivos. Tara, consciente del resentimiento de Uma, evita hablar de este tema por miedo a entrar en conflicto.</p>	<p>Aisha y Zain, hermanos de 17 y 15 años, comparten un fuerte vínculo y pasan tiempo juntos semanalmente paseando o jugando a videojuegos. Aisha aconseja a Zain sobre temas escolares y sociales y valora aprender de sus experiencias. Aunque en general respetan la intimidad del otro y suelen llamar antes de entrar en su habitación, a veces, Aisha da consejos no solicitados y en ocasiones entra en la habitación de Zain sin permiso. Cuando se comunican sobre estos temas, Aisha escucha, pero antes de que termine la conversación tiende a disculparse y pasar a otro tema.</p>

<p>Nadia, madre de dos hijos, mantiene una relación muy especial con su hijo adolescente, Amir. Impone normas estrictas sobre su educación y su vida social, lo que demuestra su profunda preocupación por su futuro. A pesar de ello, hay momentos en los que Nadia escucha las quejas y enfados de Amir y ajusta sus normas, lo que refleja su voluntad de reconocer la creciente autonomía de Amir.</p>	
--	--

Actividad 4 - Grados de intimidad

Tiempo	45 minutos
Número de participantes	Adaptable a cualquier número de participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas (ver material complementario), una frase por hoja de papel • Papeles en blanco • Bolígrafos / rotuladores
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar definiciones subjetivas de la intimidad. • Explorar posibles puntos en común para encontrar una definición consensuada.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Crea grupos de 3 personas. Ofréceles unas 10 "Tarjetas de la escala de intimidad" (ver material complementario) y algunas tarjetas en blanco. 2. Invítalas a utilizar las tarjetas en blanco para escribir 1-2 frases que reflejen sus formas o momentos o situaciones de intimidad. 3. Diles que lean todas las tarjetas (en silencio) y que piensen individualmente en lo que considerarían "más íntimo" y "menos íntimo". Asegúrate de que todas las personas entienden que no hay respuestas correctas o incorrectas. El ejercicio es subjetivo; una respuesta es "correcta" en la medida en que lo sea para sí mismos/as. 4. Invítalas a compartir en pequeños grupos y a ver si pueden ordenar las tarjetas según los grados de intimidad: empezando por el menos íntimo hasta el más íntimo. 5. Ahora pide a los grupos que creen su propia definición de intimidad. 6. Invita a cada grupo a elegir un/a portavoz para que comparta las dos cartas más y las dos menos íntimas de su lista y explique su elección. 7. En una segunda ronda plenaria, pon en común las definiciones de intimidad que han propuesto los pequeños grupos. 8. Comprueba si hay alguna definición que todo el mundo puede aceptar como definición operativa.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza la actividad para reconocer la diversidad de nuestras experiencias de intimidad: algunas situaciones son íntimas para algunas personas, pero para otras no lo son en absoluto. • Explora las consecuencias de esta observación en los encuentros íntimos: ¿qué ocurre si dos personas con diferentes expectativas y representaciones de la intimidad intentan intimar? • Reflexiona sobre la identidad social: ¿hasta qué punto nuestras identidades determinan cómo experimentamos la intimidad? Invita a los y las participantes a pensar en algunos ejemplos posibles, basados en su propia experiencia.
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones online • Salas de grupos • Jamboard u otras pizarras digitales

<p>Teoría</p>	<p>Lea atentamente el Módulo 1 "Navegar por las relaciones" de la Guía Digital LoveAct.</p> <p>Recursos adicionales sobre intimidad:</p> <p>https://www.verywellmind.com/what-is-intimacy-in-a-relationship-5199766</p> <p>https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/2017-CALM-Consentimiento-1-Francés.pdf</p> <p>http://rse.fpv.org.au/wp-content/uploads/2015/06/Activity-7-8_8.2.pdf</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los y las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te sientes después de esta actividad? • ¿Qué tipo de percepciones tuyas o de las demás personas has visto? • ¿Qué es lo que más te ha sorprendido? • ¿Qué opinas? ¿Por qué hay diferencias entre las personas a la hora de entender la intimidad?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad se desarrolló dentro del proyecto ISEX, disponible en: https://isex-project.eu/relationships/</p>

Material complementario (actividad 4)

Ir a un restaurante	Hablar de tu propia familia
Tocar el brazo de tu pareja	Tener un conflicto con tu pareja
Besar a tu pareja	Compartir tus sueños, necesidades y deseos
Enviarse mensajes todos los días	Hablar de fantasías sexuales
Hablar durante el sexo	Hablar de las ITS
Compartir tus sentimientos	Hablar de anticoncepción
Abrazar a tu pareja	Estar en ropa interior
Cogerse de la mano en público	Enviarse mensajes eróticos
Decir qué te gusta sexualmente y qué no	Besarse y acariciarse
Presentar a tu pareja a tu familia/amistades	Besar a tu pareja en el cuello

Actividad 5 - Línea de opinión (versión de relación)

Tiempo	20 minutos
Número de participantes	Adaptable a cualquier número de participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Material complementario (declaraciones preparadas) • Cuerda
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar la opinión sobre relaciones, escuchar activamente y aceptar opiniones diferentes. • Permitir que los y las participantes vean el abanico de creencias, valores y opiniones de sus compañeros y compañeras, fomentando una comprensión más profunda de las diversas perspectivas. • Adquirir, como persona educadora, conocimientos sobre las creencias y valores colectivos del grupo.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.
Instrucciones paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Extiende la cuerda por el centro del aula o de la sala. 2. Divide el grupo por la mitad y pídeles que se coloquen a ambos lados de la cuerda. 3. Lee las afirmaciones y pide a los y las participantes que den un paso adelante en caso de que estén de acuerdo. Si no están de acuerdo o no tienen una opinión clara, permanecen en su sitio. 4. Después de cada afirmación, pide que la comenten. Utiliza preguntas como: "¿Por qué piensas así?", "¿Has experimentado este tipo de ejemplos en tu

	<p>vida?", "¿Cómo crees que aprendemos a reaccionar ante ciertos ejemplos de una determinada manera?".</p> <p>5. Comienza la tarea con enunciados más sencillos para que las personas adquieran confianza y, a continuación, pasa a declaraciones más delicadas.</p>
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de planificar una actividad, conoce a quienes vayan a participar. • La actividad y las afirmaciones deben ser flexibles. Esto significa tener disposición para adaptar o cambiar la actividad en función de las necesidades de los y las participantes. • Deja claro al grupo que el aula/sala es un espacio seguro. Todas las personas tienen derecho a opinar y no se debe juzgar ni presionar a nadie. • Si observa que la mayoría del grupo siempre da un paso al frente (o no), considera la posibilidad de revisar las afirmaciones para suscitar reacciones más variadas. • Puede que haya personas que quieran hacer comentarios, pero es importante no obligarles nunca a compartir si no quieren. • Considera la posibilidad de crear enunciados y comportamientos que se produzcan realmente en el grupo. • Cuando planifiques la actividad, intenta ponerte en el lugar de las personas y piensa en cómo cambiaría la respuesta a una frase respecto a la tuya. • Si crees que esta actividad puede desencadenar en tu grupo situaciones de acoso, por ejemplo, puedes pedir al grupo que cierre los ojos y levante la mano en lugar de dar un paso adelante, para que nadie se dé cuenta de las opiniones de los demás.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones online • Jamboard u otras pizarras digitales: los y las participantes crean un post-it con su nombre en la pizarra, y lo mueven a la derecha o a la izquierda, según estén de acuerdo o en desacuerdo.

<p>Teoría</p>	<p>Esta actividad es muy útil para explorar las relaciones y sus dinámicas, incluidas las de amistad, que pueden ser las más importantes para los y las jóvenes.</p> <p>Al mismo tiempo, permite subrayar la diferencia entre sobrepasar los límites y dejar que la gente entre en nuestro mundo.</p> <p>Por favor, lee atentamente el Módulo 1 Entendiendo las Relaciones de la Guía Digital LoveAct.</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te has sentido durante la sesión? • ¿Has notado alguna declaración en la que la mayoría del grupo diera un paso adelante o se quedara atrás? • ¿Qué se sientes al dar un paso adelante o quedarte atrás, sobre todo si estás en minoría? • ¿Hubo alguna afirmación que te sorprendiera en cuanto a la reacción del grupo? • ¿Qué cualidades, conocimientos y habilidades debe poseer una buena amistad? • ¿Qué esperas de tus amistades? • ¿Pueden las personas, independientemente de su sexo y orientación sexual, convertirse en amigos/as íntimos sin tener sentimientos románticos? • ¿Has tenido enemigos de verdad? Si es así, cuéntanos por qué os convertisteis en enemigos y cómo se manifestó vuestra animadversión mutua. • ¿Qué opinas? ¿Eres un buen amigo/a? ¿Qué cosas demuestran que lo eres?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad se inspira en las directrices de Dare To Care: https://marta.lv/en/marta-in-action/youth-programs/project-dare-to-care-baltics/.</p>

Material complementario (actividad 5)

Declaraciones
Tengo muchas amistades
Necesito mucho tiempo para establecer una amistad sólida y basada en la confianza con alguien.
Puedes enfadarte con una amistad sin que os convirtáis en enemigos o enemigas.
Tengo una relación de amistad con mis padres/madres/tutores legales
Mis hermanos o hermanas son mis amigos o amigas.
Las amistades de mis amigos/as también son mis amistades, aunque no me guste pasar tiempo con estas personas
Una verdadera amistad hace lo que yo digo.
Puedo contarle absolutamente todo a una amistad verdadera.
Una persona adulta puede tener una buena amistad con una persona joven.
No me importa a qué grupo (sexual, religioso, étnico) pertenezcan mis amistades; lo que más valoro es que tengamos confianza mutua.
Mis amistades nunca hablan a mis espaldas.
Nunca hablo a espaldas de mis amistades.
Un amigo o amiga siempre me dirá la verdad, aunque pueda herirme u ofenderme.
Un amigo o amiga me traicionó.
El mejor lugar para encontrar amistades es Internet.
Un amigo o amiga siempre estará de mi lado, haga lo que haga.

Actividad 6 - Galaxias Íntimas

Tiempo	60 minutos (4x15min)
Número de participantes	Desde 5 a un máximo de 15 (con un grupo más pequeño se puede crear un ambiente más íntimo)
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Papeles en blanco A4 o A3 • Papel de calco transparente • Rotuladores / Marcadores • Material complementario impreso
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar conciencia del impacto y el papel del tiempo, el espacio, la regularidad y las dinámicas en nuestras relaciones íntimas, y de cómo nos comunicamos en ellas. • Tomar conciencia de lo que hace que una relación sea íntima, y cuáles son los factores personales que hacen que una relación sea particular y especial. • Tomar conciencia de los tipos de relaciones que mantenemos y de las personas que son importantes para nosotros, así como de las que nos faltan y nos gustaría desarrollar
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Distribuye hojas y rotuladores al grupo. 2. Explícales que van a presentar la galaxia de sus relaciones íntimas. Cada planeta de esta galaxia representa a una persona o grupo (por ejemplo, "colegas", "amistades del instituto", "familia", etc.). 3. Pide a los y las participantes que dibujen un círculo en el centro de la hoja de papel que represente su planeta y escriban "mi planeta" o "yo" en el centro. 4. A continuación, las personas dibujan los demás planetas, escribiendo en el centro de cada planeta el nombre de pila de la persona o una palabra clave para designar a la persona o grupo en el que están pensando. Los planetas se colocan según las siguientes instrucciones: <ul style="list-style-type: none"> • <i>La distancia entre cada planeta y el suyo depende de la frecuencia con que se encuentren.</i> • <i>El tamaño de cada planeta depende de la importancia de la relación (lo importante que sea para TI). Si esta relación es asimétrica de alguna manera, siéntete libre de mostrarlo con un símbolo, color o una flecha.</i> • <i>Al lado de cada planeta, escribe las necesidades satisfechas o expectativas, o motivaciones en esa relación y de qué manera se dan (escuchando, compartiendo ideas políticas, bailando...).</i> • <i>Siéntete libre de utilizar colores, dibujar cualquier cosa que sea típica de esa relación, mostrar el lenguaje que utilizas, etc.</i> 5. Cierra la sesión con una mesa redonda o con un debate en pequeños grupos. 6. Para otras variaciones de la misma actividad, véase el material complementario.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Una vez que las personas participantes hayan empezado a dibujar sus galaxias, recorre la sala para asegurarte de que se han entendido las instrucciones. • Al final de cada galaxia, dedica un tiempo a compartir lo que les parezca interesante a las personas participantes y a recabar sus opiniones.

<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones virtuales compartiendo pantallas (para compartir dibujos personales) • Salas de grupos • Jamboard u otras pizarras digitales
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 1 "Entendiendo las relaciones" de la Guía Digital LoveAct.</p> <p>Recursos adicionales: Esther Perel: El apareamiento en cautividad: Reconciling the Erotic and the Domestic; Publicado el 5 de septiembre de 2006 por Harper https://www.youtube.com/watch?v=K3vY5Q-NoMY</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los y las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo describirías la calidad de la intimidad en tus relaciones? ¿Cómo la defines para tí mismo/a? • ¿Cuáles son los límites que estableces? • ¿Cuáles son tus motivos personales en las relaciones? (las que se dan / se eligen o se basan en el afecto / el interés común, etc.) • ¿Cuál es el método de comunicación (verbal o no verbal) que prefieres? • ¿Qué piensa del espacio, la distancia, la proximidad, - las expectativas / normas sociales? • ¿Afecta de alguna manera el multiculturalismo a las relaciones? • ¿Cómo te sientes después de la actividad? • ¿Qué diferencias notas en los planetas? • ¿Qué crees que influye en el cambio de planetas? • ¿Qué tipo de galaxias crees que tendrás dentro de 5 años? ¿10 años? ¿Qué tipo de galaxias te gustaría tener?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad se inspiró en el plan de estudios del proyecto ISEX (www.isex-project.eu)</p>

Material complementario (actividad 6)

VARIACIÓN 1

"Galaxia de identidad"

1. Elige **tres categorías**, como: clase social, sexo, color de piel o edad, educación, situación familiar, orientación sexual, identidad sexual.
2. Distribuye **tres hojas** de papel de calco transparente por persona: una hoja por categoría. Definir **colores** para cada categoría, p. ej. Capa 1: género / morado: hombres / naranja: mujeres / rosa: otro género.
3. Para la primera capa: una vez definida la primera categoría y los colores, pide a los y las participantes que **coloquen la capa** en la hoja de su galaxia social. Siguiendo nuestro ejemplo para el género, todas las relaciones que impliquen a hombres se colorearán en morado, las que impliquen a mujeres en naranja y las demás irían en rosa. Si tu planeta no representa a una persona, sino a un grupo, haz gráficos circulares (si el 20% son mujeres, colorea de morado el 20% del círculo). Luego haz lo mismo para el segundo y el tercer estrato. Puedes **evaluar las galaxias** con las capas de diferentes maneras. Los participantes pueden compartir libremente lo que ven/aprenden sobre sus relaciones basándose en esta exploración de la identidad.

VARIACIÓN 2

Pide a las personas participantes que **identifiquen las relaciones** en función de distintas características, como:

- en cuál/es sienten más **seguridad**
- en cuál/es sienten **más energía**
- en cuál/es sienten más **creatividad**
- en cuál/es se sienten más **a gusto**
- en cuál/es sienten más capacidad de **ser ellos/as mismos/as**

VARIACIÓN 3

"Galaxia de mis coqueteos"

1. Distribuye **hojas y rotuladores** a las personas participantes.
2. Explica que vamos a presentar la **galaxia de los lugares** donde nos dedicamos a ligar. Cada planeta de esta galaxia representa un lugar. Por ejemplo: bares, la calle, fiestas con amistades, universidad/escuelas, conferencias, lugares de trabajo, aplicaciones de citas, Instagram, etc.

3. Pide a las personas participantes que dibujen **un círculo en el** centro de la hoja que represente su **planeta**. A continuación, las personas participantes deben dibujar los demás planetas, escribiendo siempre el tipo de lugar en el centro del planeta.
4. Los planetas deben **colocarse** de acuerdo con las siguientes instrucciones:
 - a) La distancia entre cada planeta y su propio planeta depende de la frecuencia de flirteo en este lugar.
 - b) Anima a las personas participantes a utilizar colores para indicar cómo se sienten con respecto a ese tipo concreto de flirteo (si les gusta o no).
5. Termina con una **mesa redonda**. Puedes animarles a centrarse en temas relacionados con sus acciones de flirteo, como:
 - a) Tiempo, espacio, regularidad y dinámicas de esas situaciones.
 - b) Qué idioma hablan (lengua materna o extranjera, dialectos, jergas, etc.). - qué diferencia genera esto).
 - c) Si flirtean a través de las redes sociales (cómo funciona la comunicación escrita o el videochat o el teléfono: explora las diferencias y similitudes).
6. Pueden compartir sus características personales a la hora de flirtear (con quién, dónde, cómo, objetivo de su flirteo, sus definiciones de flirteo, qué tipo de técnicas pueden reconocer). Pueden explorar cómo **los roles de género, las normas sociales y la dinámica de poder** influyen en los distintos tipos de flirteo.

VARIACIÓN 4

"La galaxia social de mi sexualidad"

1. Distribuya **hojas y rotuladores** a los y las participantes.
2. Explícales que van a presentar la **galaxia de su sexualidad**. Cada planeta representará una pareja, una relación, una actividad, un lugar, etc. (sus flirteos o parejas sexuales, pero también las personas con las que hablan de sexo, actividades relacionadas con su bienestar físico/sexual, etc., como amistades, personal sanitario...), algo que les haga sentirse "en conexión" con su sexualidad. *La sexualidad se entiende en un sentido amplio, para animar a las personas participantes a pensar en cualquier cosa y dejarles claro que el objetivo de este ejercicio es trazar un mapa de la sexualidad para ellos o ellas mismas, no para las demás personas.*
3. Si alguien no tiene pareja, tampoco pasa nada. Puedes inspirar a las personas participantes para que exploren su propia **definición** de sexualidad.
4. Pide a las personas participantes que **dibujen un círculo en el** centro de la hoja de papel que represente su propio **planeta**.
5. A continuación, las personas participantes deben dibujar los demás planetas, escribiendo siempre una **palabra clave en el** centro del planeta. Un ejemplo: la palabra clave puede ser el planeta en sí o un sentimiento que conecte con él. Si el planeta es el amor de mi vida, Juan, el nombre del planeta puede ser "amor de mi vida" o "Juan". Si el planeta es mi ginecólogo, la palabra clave puede ser: "médico" o "salud", cualquiera de ellas.

6. Los planetas deben **colocarse de** acuerdo con las siguientes instrucciones:
 - a). La distancia entre cada planeta y el propio planeta del participante depende de cómo a menudo tienen esta relación/actividad.
 - b). El tamaño de cada planeta depende de cuánto disfruten de él.
7. Invita a las personas participantes a imaginar los planetas con los que sueñan o de los que carecen, y que les permitirían experimentar su sexualidad aún más plenamente. Invítales también a dibujar estos planetas **soñados**.
8. Termina con una **mesa redonda**.

Actividad 7 - ¿Quién soy en mis relaciones?

Tiempo	120 minutos - según el número de participantes
Número de participantes	De 8 a 20 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Papel A4, bolígrafos de colores • Material complementario impreso
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar conciencia de la complejidad de nuestras relaciones, de la multitud de roles y posiciones identitarias que ocupamos con respecto a otra persona. • Tomar conciencia de la dinámica de poder dentro de las relaciones tanto en términos del estatus socialmente asignado a los diferentes roles (poder sobre otras personas), posiciones y sensación subjetiva de poder (poder sobre la otra persona y en la relación)
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<p>La actividad consiste en dos pasos. El primero puede hacerse de dos maneras (opción o versión A o B). El segundo paso sería común.</p> <p>PASO 1 - Opción o versión A</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Di al grupo que el objetivo de la siguiente actividad es explorar cómo somos y quiénes somos en nuestras relaciones íntimas, partiendo de una identidad relacional concreta: quiénes somos como novio, novia, amigo/a íntimo/a, etc. 2. Si es posible, invítales a trabajar en una relación íntima actual que quieran explorar de forma más profunda. Si alguien no tiene una relación íntima actual, también puede hacerlo pensando en una relación con alguna persona de su familia. 3. En la primera ronda, toma nota de las muchas posiciones (identitarias) diferentes que ocupamos dentro de la relación. Por ejemplo: apoyo / ejemplo o modelo / alguien con quien jugar / alguien con quien acurrucarse / cuidar, etc. (ver material complementario). 4. Pida a las personas participantes que hagan un repertorio de estas posiciones sin juzgarlas ni evaluarlas. Pueden marcar cada posición mediante dibujos, escribiendo... como prefieran. 5. Una vez creados los repertorios individualmente, invita a las personas participantes a compartirlos en parejas, ofreciéndose mutuamente una breve visita guiada por su inventario. <p>PASO 1 - Opción o Versión B</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La secuencia anterior comienza con un trabajo introspectivo (identificando individualmente las posiciones identitarias, escribiéndolas o dibujándolas) y luego, en un segundo paso, introducimos componentes interactivos. Esta secuencia se basa en el supuesto de que la autorreflexión individual facilita esta exploración más que la colaboración inmediata, ya que la colaboración sesgaría la introspección. Sin embargo, esta suposición no siempre es cierta en todos los grupos, y para algunas personas acceder a las posiciones identitarias a través del teatro de imágenes interactivo podría ser más apropiado. Por este motivo, ofrecemos este hilo conductor alternativo, a partir de la actividad teatral. 2. Invita a las personas participantes a trabajar en
---	---

parejas, eligiendo a alguien a quien no conozcan mucho, pero con quien sientan comodidad para trabajar en un tema bastante íntimo. Diles que harán el mismo trabajo, que como persona facilitadora les dirás cuándo cambiar los papeles y que ahora deben decidir quién empezará. Antes de empezar, da las siguientes instrucciones:

- Piensa en una **relación íntima concreta en la** que te centrarás en esta actividad. En cada relación, estamos presentes de muchas maneras, cumplimos muchos roles, tenemos muchos patrones y comportamientos recurrentes. En esta actividad nos gustaría que explorarais los muchos papeles que desempeñáis dentro de esta relación, las muchas posiciones que adoptáis con respecto a la otra persona. Para ello, deja que tu cuerpo recuerde los gestos y posturas repetidos y recurrentes que se dan en esta relación. Elige uno de ellos (una imagen) y mantenlo.
 - Elige un objeto que utilizarás como **medida de distancia**: colócate más cerca o más lejos del objeto en función de lo lejos que te sientas de la persona cuando tienes esta posición. Cuando hayas encontrado la distancia adecuada, retoma la imagen. Dale un nombre. Escríbela en un papel como primera postura de identidad. Ahora deja que tu cuerpo recuerde otra postura que tienes dentro de esta relación y sigue la misma secuencia. Repite la actividad tantas veces como nuevas posiciones de identidad vayan surgiendo.
3. Una vez que la pareja haya explorado el repertorio de una persona, diles que pueden hacer lo mismo con el de la **otra**. Cuando hayan terminado, invítales a que recojan sus repertorios, comprueben si se han dejado algo o si hay que añadir algo, etc.
 4. El último paso es la **puesta en común** entre la pareja: dile a cada persona que tiene 2 minutos para compartir cómo se siente con respecto a su repertorio, y pregúntale si ha descubierto cosas nuevas.

PASO 2 (COMÚN a A y B)

1. El segundo paso consiste en invitar a las personas participantes a pensar en la **dinámica del poder**: di a los y las participantes que, para cada posición que hayan identificado en el PASO 1, deben intentar identificar hasta qué punto una posición está asociada con el

	<p>estatus social y también hasta qué punto se sienten subjetivamente empoderados/as en esa posición. Diles que ambos, estatus social e importancia subjetiva, pueden no ser necesariamente lo mismo. Por ejemplo, un hombre puede ocupar el puesto de "cuidador" que - dependiendo del contexto social- puede no tener mucho reconocimiento social, pero puede ser importante para él.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Si el número de participantes es reducido, puedes invitar a todos y todas a compartir. Con un gran número de participantes, puedes proponer que se formen parejas para compartir. 3. Como alternativa al intercambio verbal, puedes utilizar la actuación. Pide a una persona voluntaria que quiera compartir su repertorio. Con esa persona, repasa cada posición (por ejemplo: cuidador/a, modelo a seguir, confidente, etc.) y por cada posición, pídele que utilice su cuerpo para mostrar una imagen que la represente. Pregunta a los y las demás participantes si alguien ha reconocido esa posición y, en caso afirmativo, que ocupen su lugar y permanezcan en la escena. Después, continúan con una "escultura" por cada elemento del repertorio. Una vez que todas las imágenes estén en el escenario, dile a la persona participante que puede decidir si las quiere en esa posición o si quiere cambiarlas. En el siguiente paso, invita a la persona voluntaria a ordenar las esculturas según el empoderamiento subjetivo: las posiciones más empoderadas se acercarán más a las personas espectadoras y las menos empoderadas irían al fondo del escenario. 4. Cuando haya terminado, pregúntales qué cambiaría si, en lugar de la importancia subjetiva, hiciéramos la ordenación según el estatus social, es decir, desde una perspectiva externa.
--	--

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La tarea es algo abstracta, por lo que puede ayudar si, antes de que realicen el trabajo individual, les muestras tu propio repertorio en detalle. Ver ejemplos concretos de "posiciones" hace que el concepto sea accesible.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones online y compartir pantallas • Salas de grupos • Jamboard u otras pizarras digitales
<p>Teoría</p>	<p>Lea atentamente el Módulo 1 "Navegar por las relaciones" de la Guía Digital LoveAct.</p> <p>Recursos adicionales: La exploración teatral sigue los pasos de una actividad de exploración de la identidad desarrollada por La Xixa Teatre.</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los y las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te sientes después de esta actividad? • ¿Cómo fue reflexionar sobre tus relaciones personales? • ¿Hubo alguna postura que te resultara difícil de admitir o reconocer? ¿A qué crees que se debe? • De cara al futuro, ¿hay ciertas posturas identitarias que te gustaría adoptar más o cambiar dentro de tus relaciones? ¿Por qué?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad se desarrolló dentro del proyecto ISEX, disponible en: https://isex-project.eu/relationships/</p>

Material complementario (actividad 7)

APOYO	MUSA
COMPAÑERO/A DE DIVERSIÓN	QUIEN CONFORTA
CUIDADOR/A	CONFIDENTE
ASESOR/A	COMPAÑERO/A DE LOCURAS
QUIEN ESCUCHA	PROTECTOR/A
QUIEN PLANTEA DESAFÍOS	COMPAÑERO/A DE AVENTURAS
MENTOR/A	ALUMNO/A
PERSONA DE SEGURIDAD	COMPAÑERO/A
MEDIADOR/A	ASISTENTE/A
PROVEEDOR/A	DEPENDIENTE
COMPAÑERO /A DE EQUIPO	CRÍTICO/A

Actividad 8 - El caballero de la brillante armadura

Tiempo	60 minutos.
Número de participantes	De 10 a 30 participantes.
Material necesario	Material complementario impreso.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir los límites de una relación segura e igualitaria. • Aprender a reconocer los primeros signos de alerta de una relación abusiva. • Debatir el papel de la educación y/o el trabajo con jóvenes para ayudar a prevenir la violencia en las relaciones íntimas.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explica a las personas que van a ver representada una breve historia sobre un caballero en un caballo blanco, y que después habrá un debate sobre las cuestiones planteadas y los sentimientos evocados; 2. Quienes vayan a realizar la representación se desplazan al centro de la sala. Tú (la persona educadora) eres el caballero. Te arrodillas frente a Susie, o te sientas a su lado, y le coges la mano. Es preferible que representes las escenas de "cortejo" de memoria, en lugar de leerlas, así que, si es posible, intenta aprenderte el diálogo de antemano. Quien narre la historia se sitúa a un lado y lee en voz alta su parte. 3. Después de que la "escena de cortejo" y la historia hayan terminado, mira las caras de los y las participantes para constatar sus reacciones o emociones. Si muestran sorpresa o incomodidad, pídeles un momento de silencio para que reflexionen y tomen nota de sus sentimientos.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esta actividad puede ser muy emotiva para algunas personas: debe realizarse en un entorno seguro. No es una actividad que pueda llevarse a cabo con un grupo que se haya formado recientemente. Se sugiere realizar esta actividad sólo después de que el grupo haya trabajado junto durante unos días. • Las personas participantes deben poder confiar tanto en la persona educadora como en los demás miembros del grupo. Ten en cuenta que no sabes necesariamente "quién está en la sala". Puede que alguien haya vivido o esté viviendo una relación abusiva. Hay que asegurarse de que nadie sienta presión para revelar cosas que no desea contar. • Procura formular las preguntas en la reflexión final de forma no personalizada, de modo que, aunque haya participantes que tengan experiencias personales similares, no sientan que tienen que responder refiriéndose directamente a esas experiencias. Ten en cuenta que dichas experiencias pueden ser dolorosas y que, como persona educadora, será tu responsabilidad hacer frente a las consecuencias emocionales que pueda tener la realización de la actividad en tu grupo. Si en el grupo alguien se enfada o empieza a llorar, debes estar preparada para afrontarlo tanto individualmente como con todo el grupo.

<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones online
<p>Teoría</p>	<p>Lea atentamente el Módulo 1 Entendiendo las relaciones del Guía digital LoveAct</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Comienza el debriefing pidiendo a la persona que interpretó a Susie que comparta sus sentimientos e impresiones sobre el juego de rol.</p> <p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los y las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te hizo sentir la historia? ¿Por qué? • ¿Qué opinas de esta relación? • ¿En qué momento crees que Susie debería haberse dado cuenta de que se trataba de una relación peligrosa? • ¿Cuáles son las señales que indican que esta relación se está volviendo abusiva? • ¿Qué podemos entender de las relaciones románticas a partir de esta historia? • ¿Dónde acaba una relación realmente igualitaria y empieza una abusiva? • ¿De dónde sacamos nuestras ideas sobre cómo deben ser las relaciones? • ¿Hasta qué punto son realistas estas ideas o historias? • ¿Qué derechos humanos se violan en casos de violencia de género? • ¿Cómo afecta a los y las jóvenes la visión romántica de las relaciones? • ¿Qué puedes hacer para concienciar a los y las jóvenes sobre la igualdad de género? • ¿Cómo te sentiste con la historia y la escena actuada? ¿Hubo algún momento en particular que destacarías emocionalmente? • ¿Qué creencias o estereotipos sobre las relaciones de pareja se han visto cuestionados o reforzados por la historia del caballero y Susie? • ¿Cómo percibes las acciones e intenciones del caballero hacia Susie? ¿Te parecieron genuinas, falsas o algo totalmente distinto? • ¿Qué lecciones o ideas has extraído de este ejercicio sobre la dinámica de las relaciones románticas o íntimas?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por el Consejo de Europa - Gender Matters Activities.</p>

Material complementario (actividad 8)

Caballero: ¡Wow Susie! ¡Estás guapísima! Me encanta tu estilo. Eres tan especial, ¡y me encanta eso de ti...!

Persona que narra: Susie está muy contenta y se siente atraída por el caballero.

Caballero: Nunca me he sentido tan conectado a nadie. Eres la única en quien confío, la única con quien puedo compartir mis problemas, la única que me comprende. Es tan bueno estar contigo. Te quiero tanto...

Narrador/a Persona que narra: Susie siente que es muy importante para el caballero. Se siente segura.

Caballero: Siento que he encontrado a mi otra mitad. Hemos sido creados el uno para el otro. No necesitamos a nadie más, ¿verdad?

Narrador/a Persona que narra: Susie siente que el caballero es todo su mundo. Cada minuto que pasan lejos el uno del otro es doloroso.

Caballero: Eres tan guapa, tan inteligente... ¿Pero no crees que tu falda es un poco atrevida? Me preocupas: Creo que deberías ponerte otra cosa. Eso me haría sentir mejor. Estamos el uno para el otro, ¿no? Tú eres mía.

Narrador/a Persona que narra: Como Susie quiere tanto a su caballero y no le gustaría discutir por una cosa tan insignificante, cambia su forma de vestir para adaptarse a sus deseos.

Caballero: Susie, pasas tanto tiempo con tus amigos... Y sin embargo, lo pasamos tan bien juntos tú y yo. ¿No soy suficiente para ti? Quizá no deberías confiar tanto en ellos. Creo que ejercen una mala influencia sobre ti. No me gusta cómo hablas de ellos y de las cosas que hacéis juntos. No me gusta cómo me hablas cuando vuelves de estar con ellos.

Narrador/a Persona que narra: Como Susie quiere ser amable con su caballero, empieza a ver cada vez menos a sus amigos. Pronto deja de quedar con ellos.

Caballero: Susie, me gustan mucho tus padres, pero ¿tenemos que verlos todos los domingos? Me gustaría pasar más tiempo contigo a solas. Además, parece que no les caigo bien. Lo único que hacen es criticarme. ¡Ni siquiera me dejan descansar los domingos! Estoy seguro de que están deseando que rompamos. Ojalá no quisieras pasar tanto tiempo con ellos.

Narrador/a Persona que narra: Susie está preocupada por su relación. No quiere ponerla en peligro, así que pasa menos tiempo con su familia. Ahora hay paz... ¿O no?

Actividad 9 - ¿Qué es para ti?

Tiempo	50 minutos
Número de participantes	Adaptable a cualquier número de participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas grandes de papel o cartulinas • Rotuladores, lápices de colores y ceras de colores • Post-it u hojas de papel pequeñas • Material complementario impreso
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y apreciar la diversidad de las estructuras familiares. • Comprender las ideas erróneas más comunes y abordar los estereotipos relacionados con las diferentes estructuras familiares. • Fomentar la empatía y el respeto hacia todo tipo de familias.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pide al grupo que definan "familia" con sus propias palabras. 2. Pide que enumeren los distintos tipos de estructuras familiares que conocen. Escríbelos en una pizarra o en una hoja grande. 3. Divide a las personas participantes en pequeños grupos de 2-4 personas. 4. Asigna a cada grupo una estructura familiar específica o permíteles elegir una de la lista. 5. Pide a los grupos que dibujen un retrato que represente a su tipo de familia asignado. 6. Cada grupo presenta su retrato, explicando sus aspectos únicos. 7. Entabla un debate sobre las ideas erróneas o los estereotipos relacionados con el tipo de familia presentado. 8. Las personas participantes escriben individualmente una nota sobre una estructura familiar diferente a la suya, centrándose en el aprecio y el respeto. Si así lo sienten, algunas personas participantes pueden compartir sus notas. 9. Destaca la importancia de la comprensión, empatía y respeto por todas las estructuras familiares
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Destaca la importancia de crear un espacio seguro en el que todas las personas se sientan cómodas compartiendo y expresando sus opiniones. Fomenta la escucha activa y desaconseja las interrupciones. • Recuerda a las personas participantes que las historias y experiencias personales compartidas durante la actividad deben ser confidenciales. • Anima a las personas participantes a evitar hacer afirmaciones generalizadas o estereotipadas sobre cualquier estructura familiar. • Las personas participantes deben utilizar un lenguaje respetuoso e inclusivo, evitando términos o frases despectivas.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permite reuniones online • Salas de grupos
<p>Teoría</p>	<p>Lea atentamente el Módulo 1 Entendiendo las relaciones de la Guía Digital LoveAct</p>

<p>Reflexión final</p>	<p>Dedica los últimos minutos de la actividad a la reflexión en grupo. Los y las participantes pueden compartir sus conclusiones, sentimientos y sugerencias.</p> <p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los y las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué opinas de la diversidad de estructuras familiares que existen hoy en día? • ¿Había alguna estructura familiar que no hubieras considerado o de la que no hubieras sido consciente antes de hoy? • ¿Cómo relacionas tu estructura familiar con las que se han debatido hoy? • ¿Cómo te sentiste al hablar de las diferentes estructuras familiares con tus compañeros y compañeras? • ¿Hubo algún momento durante la actividad en el que sintieses incomodidad? ¿Por qué? • ¿Cómo gestionó el grupo las opiniones divergentes o las distintas perspectivas? • ¿Cómo crees que la sociedad y los medios de comunicación influyen en nuestra percepción de las familias "normales" o "ideales"? • ¿Por qué es importante reconocer y respetar la diversidad de las estructuras familiares? • ¿De qué manera pueden afectar las normas y prejuicios sociales a las personas con estructuras familiares no tradicionales?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad ha sido desarrollada por Lina Januškevičiūtė (https://www.ivairovesnamai.lt)</p>

Material complementario (actividad 9)

FAMILIA TRADICIONAL/NUCLEAR	FAMILIA SIN HIJOS o HIJAS
FAMILIA MONOPARENTAL o MONOMARENTAL	FAMILIA DE ABUELOS o ABUELAS
FAMILIA AMPLIADA	PADRES-MADRES DEL MISMO SEXO
FAMILIA DE ADOPCIÓN	PERSONAS MENORES NO ACOMPAÑADAS
FAMILIA DE ACOGIDA	FAMILIA SEPARADA
FAMILIA NO CONVENCIONAL	FAMILIA ELEGIDA

Actividad 10 - Resolución de conflictos

Tiempo	45 minutos
Número de participantes	Adaptable a cualquier número de participantes (se puede jugar en grupos)
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Juego de tarjetas de conflicto (ver material complementario 1) • Juego de mesa "Resolución de conflictos" (ver material complementario 2) • Piezas de juego para cada jugador o jugadora • Dados (o aplicación móvil) • Asientos cómodos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la comprensión de los conflictos. • Desarrollar habilidades de negociación y resolución de problemas. • Fomentar la empatía y la colaboración entre las personas participantes. • Aprender cómo resolver los desacuerdos de forma comprensiva.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pide a las personas participantes que elijan una ficha de juego y la coloquen en el punto de partida. 2. Pide a las amistades que, por turnos, tiren los dados y muevan su ficha el número de casillas correspondiente. 3. Cuando una persona cae en un espacio de conflicto, saca una tarjeta de conflicto y lee la situación en voz alta. 4. Valora la respuesta de la persona participante y decide si el conflicto se ha resuelto o si a la respuesta le faltaba algo. 5. Si quien está jugando se decanta por la opción de implicar a otras personas, entonces las posibles resoluciones del conflicto pueden discutirse con ellas. 6. Otros agentes pueden ofrecer sus puntos de vista y sugerencias, promoviendo una gama diversa de soluciones. 7. Una vez decidida una estrategia de resolución, el juego continúa con la siguiente persona participante. Pide a un miembro del grupo que tome nota de las soluciones encontradas, para poder resumirlas al final. 8. El juego termina cuando todas las personas jugadoras han llegado a la meta. A continuación, puede celebrarse un debate en grupo en el que se reflexione sobre los distintos escenarios y las soluciones propuestas.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haz hincapié en que el objetivo no es "ganar", sino debatir y reflexionar. • Fomenta la comunicación abierta y el respeto a todas las sugerencias. • Reflexiona sobre las aplicaciones en la vida real de las estrategias analizadas. • Recuerda que las cartas del juego son adaptables a muchos conflictos, así como el propio juego de mesa. • Intenta dar también consejos concretos para reaccionar ante las relaciones inadecuadas. • Subraya que, a veces, las soluciones deben encontrarse individualmente, pero en otras ocasiones implicando a otras personas: ¡así es la vida!
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permite reuniones online • Salas de grupos
<p>Teoría</p>	<p>Lea atentamente el Módulo 1 "Entendiendo las relaciones" de la Guía Digital LoveAct.</p> <p>Recursos adicionales sobre resolución de conflictos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.momjunction.com/articles/important-

	<p>conflict-resolution-skills-for-teenagers 00106119/ https://www.gatewaytosolutions.org/how-to-help-teens-with-conflict-resolution/</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://raisingchildren.net.au/teens/communicating-relaciones/comunicación/gestión-de-conflictos-con-adolescentes
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar al grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué situación de conflicto te ha resultado más familiar y por qué? • ¿Hubo alguna estrategia de resolución que resultara especialmente eficaz o, por el contrario, que no funcionara bien en el juego? ¿Por qué? • ¿Hubo algún momento durante la partida en la que sintieras emociones fuertes, como frustración, satisfacción o sorpresa? ¿Qué desencadenó esos sentimientos? • ¿Recuerdas alguna situación de la vida real en la que podrías haber aplicado alguna de las estrategias de resolución de conflictos que se exponen en el juego? • ¿Qué elementos del juego crees que fueron más beneficiosos para el aprendizaje? ¿Hay algo que sugerirías para mejorar la experiencia o hacerla más relevante?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad ha sido desarrollada por Lina Januškevičiūtė (https://www.ivairovesnamai.lt)</p>

Material complementario (actividad 10.1)

<p>Tu amigo/a leyó un mensaje que le enviaste en un chat de grupo y lo malinterpretó, pensando que se refería a él/ella. Ahora está enfadado/a contigo.</p>	<p>Dos de tus amistades han planeado sus fiestas de cumpleaños el mismo día y a la misma hora, pero de manera separada. Ambas quieren que asistas a la suya.</p>
<p>Estás trabajando en un proyecto de grupo y dos miembros tienen ideas opuestas. Ninguno quiere ceder.</p>	<p>Tu amigo o amiga tomó prestado tu libro favorito y, cuando te lo devolvió, te diste cuenta de que la portada estaba dañada.</p>
<p>Tu compañero o compañera de piso pone la música a todo volumen a altas horas de la noche cuando intentas dormir.</p>	<p>En una reunión de amigos y amigas, alguien se atribuye el mérito por una idea que originalmente fue tuya.</p>
<p>Un amigo o amiga te pidió dinero prestado hace unos meses y no ha dicho nada de devolvértelo.</p>	<p>Tú y tu amigo o amiga hicisteis planes para quedar, pero se olvidó e hizo otros planes.</p>
<p>Un amigo o amiga se burla de ti sobre un tema delicado delante de los demás, dejándote avergonzado o avergonzada.</p>	<p>Tu hermano o hermana pequeña entra en tu habitación sin permiso y toma prestada tu ropa.</p>
<p>La familia está planeando unas vacaciones. Mamá quiere ir a la montaña y papá sueña con la playa. Los hijos/hijas quieren ir a un parque temático. ¿Cómo pueden llegar a una decisión que satisfaga a todos?</p>	<p>Lily vuelve a casa una hora después de la hora límite que le dejaron sus padres. Sus padres están preocupados y enfadados, mientras que Lily cree que deberían darle más libertad. ¿Cómo pueden debatir y encontrar un término medio?</p>

<p>Marcos quiere jugar a los videojuegos, pero sus padres insisten en que debería estudiar para un examen. Marcos cree que ya ha estudiado suficiente por hoy. ¿Cómo pueden llegar a un entendimiento?</p>	<p>La familia tiene un cachorro nuevo y todos han prometido ayudar a cuidarlo. Últimamente, parece que sólo papá cuida del cachorro. ¿Cómo puede la familia abordar y resolver este problema?</p>
<p>Es hora de acostarse, pero Sam no tiene sueño. Quiere leer otros 30 minutos, pero su padre y madre son firmes con la rutina de irse a la cama. ¿Cómo pueden atender la petición de Sam y asegurarse de que descansa lo suficiente?</p>	<p>Las notas de Sofía han bajado ligeramente. Sus padres creen que debería estar castigada hasta que sus notas mejoren, pero Sofía piensa que un sistema de recompensas podría motivarla mejor. ¿Cómo pueden encontrar conjuntamente una estrategia que funcione?</p>
<p>Emilia quiere hacerse un piercing en la nariz, pero su familia lo desapruueba, pensando que no es apropiado para su edad. Emilia cree que es una forma de expresión personal. ¿Cómo pueden debatir sus puntos de vista y llegar a una decisión?</p>	<p>A la familia de Jessica le preocupa que pase tiempo con un nuevo amigo que parece ser una mala influencia. Jessica se siente juzgada y cree que su familia debería confiar en su criterio. ¿Cómo pueden comunicar sus sentimientos y encontrar una solución?</p>

Material complementario (actividad 10.2)

The image shows a board game layout on a light green background. A path of yellow squares leads from a 'Start' point to a 'Finish' point. The path starts at the top left and winds through the board. Various cards are placed on the path, including lightning bolt icons with '+1' and '+2' values, and cards with a lightning bolt and a group of people icon with '+2' or '+4' values. A central green box labeled 'Conflicts cards' with a lightning bolt icon is positioned in the middle of the path. A legend at the bottom left explains the icons: a lightning bolt for 'Pick a card' and a lightning bolt with a group of people for 'Others can help'. Hand-drawn arrows indicate the direction of the path.

Start

Finish

Conflicts cards

⚡ Pick a card

⚡ Others can help

Actividad nº 11 - ¿Cómo es una familia?

Tiempo	40 minutos
Número de participantes	Al menos 6 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas en blanco • Marcadores • Rotuladores para colorear
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar que las familias pueden adoptar muchas formas. • Analizar los estereotipos de familia representados en Internet y en los medios de comunicación. • Reflexionar sobre las repercusiones de una visión reduccionista de la familia sobre las personas y la comunidad
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones a paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reparte papeles y rotuladores para colorear al grupo. 2. Invita a dibujar rápidamente cómo creen que es una familia; no su propia familia, sino la primera imagen que les viene a la mente cuando piensan en el concepto de familia. 3. Dale 5 minutos para terminar su dibujo y explica a todo el equipo que vas a continuar esta actividad haciendo algunas preguntas 4. Designa los lados del "SÍ" y del "NO" de la sala y explica que no hay respuestas correctas o incorrectas: el objetivo es empezar a ver las diferentes ideas que la gente tiene sobre la familia. 5. Propón a quienes participan que se pongan de pie y se desplacen a distintos lados de la habitación, en función de lo que hayan representado en su dibujo. Para ello, formula las siguientes preguntas y permite que se desplacen al lado del SÍ o NO a cada una de ellas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Tu imagen de la familia tiene personas de distintos géneros? • ¿Incluye a más de un niño o niña? • ¿Muestra más de dos hijos o hijas? • ¿Hay más de dos personas adultas en su imagen? • ¿Muestra a más de tres personas adultas? • ¿El dibujo incluye un abuelo o abuela o a alguien que no sea un hijo o hija o un progenitor o progenitora? • ¿Incluye el dibujo un lugar, por ejemplo, una casa? • ¿Las personas adultas que aparecen en la imagen son pareja o están casados? • ¿Incluye tu imagen algún animal/mascota? 6. Ahora que ya has repasado las preguntas, pregúntales si hay algo que les gustaría en su imagen de familia y prueba a terminar la frase "Una familia es...". 7. Cuando todos/as hayan terminado, toma un tiempo para debate y reflexión y cualquier pregunta que pueda surgir.
---	---

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ten en cuenta que no se pide a las personas participantes que dibujen su propia familia, sino lo que les viene a la mente cuando piensan en la familia. Esto puede ayudar a aliviar la presión de participantes que proceden de familias que no siguen la norma de una familia nuclear (por ejemplo, tienen padres solteros o del mismo sexo, o cualquier otra forma de familia). • Deja claro que todos los tipos de familia son válidos y naturales y anima a las personas participantes a evitar hacer comentarios negativos sobre las ideas de familia de otras personas del grupo. Es posible que algunos tengan reacciones de sorpresa. Esto es normal y no es lo mismo que expresar creencias negativas o menospreciar a los demás. Puedes aclarar esta sorpresa comentando cómo algunos tipos de familia han sido menos visibles que otros, lo que explica que nos pueda sorprender conocer su existencia.
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>La actividad puede adaptarse al entorno online mediante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones online. • Pedir a las personas participantes que cojan sus propios papeles/cuadernos y hagan sus bocetos. • Cuando tengan sus dibujos, formular las preguntas a todo el grupo; los y las participantes pueden indicar su respuesta levantando la mano (virtualmente o manualmente si tienen la cámara abierta) para indicar un Sí • Otra posibilidad es crear un cuestionario online con las preguntas (por ejemplo, utilizando Google Forms o Mentimeter) e invitar a los y las participantes a votar allí. Más tarde puedes compartir los resultados con todo el grupo.
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 1 Entendiendo las relaciones del Guía digital LoveAct</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los y las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te sentiste al responder a las preguntas y moverte por la sala? ¿Qué pensamientos te surgieron? • ¿Añadiste algo más al dibujo? ¿Qué? • ¿Cuál era tu definición de familia? • ¿Cómo ha ido la actividad? • ¿Qué te ha parecido conocer otros tipos de familia? • ¿Te has sincerado sobre tu experiencia? ¿Ha sido útil?

Fuentes	Esta actividad ha sido desarrollada por Lina Januškevičiūtė (https://www.ivairovesnamai.lt)
----------------	---

Actividad n°12 - Entrevista en la radio

Tiempo	30 minutos
Número de participantes	Máximo de 25 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Papeles A4. • Lápices de colores, rotuladores. • Pizarra, rotafolio.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar los estereotipos de género. • Empezar a hablar de consentimiento. • Reflexionar sobre las pautas de comportamiento en una relación.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.
Instrucciones paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Imprime la siguiente historia antes del taller. Se necesita un papel por cada 3 personas; 2. Distribuye y lee el siguiente texto en el gran grupo. <p>Entrevista en la radio.</p> <p><i>"Un chico y una chica de 18 años que habían pasado juntos la tarde del domingo fueron entrevistados en la radio. La persona entrevistadora les pregunta, a cada uno por turnos: esa tarde os besasteis ¿estabas cómodo/a? ¿Querías que sucediera?"</i></p> <p><i>La chica dice: "Cuando se acercó me sentí un poco inquieta, hubiera preferido poder seguir siendo buenos amigos como antes. Pero no quería parecer una estrecha, y cuando me besó sin esperarlo, me dije</i></p>

	<p><i>a mi misma: si no le satisfago, ¿qué pensará de mí?"</i> <i>El chico responde: "Llevábamos juntos casi dos horas. Yo no sabía qué esperaba ella de mí, y como no quería parecer incómodo, la besé. Ella me devolvió el beso, como si lo esperara".</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Divide el grupo en pequeños grupos de 5-6 personas, a ser posible al menos: uno mixto, uno sólo con chicos y otro sólo con chicas. 4. Cada pequeño grupo debe expresar su opinión sobre: <ul style="list-style-type: none"> ● El comportamiento de la chica. ● El comportamiento del chico. ● Imaginar el final de la historia en, como máximo, ocho líneas. 5. Una vez se ha hecho el trabajo en grupos pequeños se debate y se pone en común sus conclusiones y se hace un resumen en la pizarra / rotafolio / documento online.
<p>Consejos y debate</p>	<p>Durante el debate puedes centrarte en:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Estereotipos de género: ¿Cómo debe comportarse una chica? ¿Cómo debe comportarse un chico? ● El consentimiento: ¿Cómo podría la chica decir "no, gracias"? ● Dedicar entre 5 y 10 minutos para compartir los sentimientos sobre la actividad. Puedes hacer las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Cómo te sentiste durante la actividad? ○ ¿Te has encontrado alguna vez en una situación así? ● No obligues a compartir las experiencias si algún/a participante no quiere hacerlo.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>La actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Un documento digital con la historia. ● Correo electrónico o una plataforma para compartir en la nube como Google Drive para compartir el documento con los y las participantes antes del taller. ● Salas de grupos. ● Documento colaborativo online o una pizarra digital compartida como Miro o Google Jamboard para que cada grupo desarrolle el final de una historia en no más de ocho líneas.

<p>Teoría</p>	<p>¿Te has encontrado alguna vez en una situación en la que no querías besar o que te acariciaran pero no sabías cómo decir "no"? ¿O te has encontrado alguna vez en una situación en la que te sentías casi obligado/a a hacer algo sexual para no parecer estúpido/a o para no causar una mala impresión? Este breve ejercicio relata una situación similar; intenta pensar en cómo encontrar alternativas.</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los y las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿En qué medida te sentiste identificado/a durante la actividad? • ¿Te sentiste cómodo expresando tus opiniones en el debate en pequeño grupo? • ¿Sentiste que se escucharon y tuvieron en cuenta las opiniones y perspectivas de todos los miembros del grupo? • ¿Cuáles son las principales conclusiones o aprendizajes que has obtenido de esta actividad? • ¿Cómo crees que esta actividad influirá en tu comprensión o perspectiva de situaciones similares de la vida real?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad se inspira en el plan de estudios del proyecto ISEX (www.isex-project.eu)</p>

Actividad nº 13 - Reciprocidad y no reciprocidad

Tiempo	10 minutos
Número de participantes	De 6 a 16 participantes
Material necesario	Una sala lo suficientemente grande para que los y las participantes puedan moverse por ella.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentar la reciprocidad y el rechazo a través del cuerpo.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comienza la actividad con actividades corporales rápidas para que las personas participantes sientan mayor comodidad. Así será mayor la conexión con sus cuerpos y serán más conscientes de sus sensaciones físicas durante el resto de las actividades. 2. Invita a las personas participantes a caminar, a explorar el espacio: donde esté vacío, pero también donde haya mucha gente. Pídeles que cambien de dirección cada tres pasos. A continuación, deja de lado esta instrucción, pero pide que cambien de dirección con regularidad. 3. Pide a las personas participantes que se saluden con una parte del cuerpo explicando las siguientes instrucciones: "Cuando pases junto a una persona nueva, detente dos segundos y salúdala con la mano. Luego sigue caminando". A continuación, invítales a saludarse con otras partes del cuerpo: "Ahora, para saludar, hazlo con los pies", "con los dedos meñiques", "con la espalda", etc. Los y las participantes no deben hablar nunca. Puedes sugerir que hagan señales si no desean tocarse. 4. Una vez exploradas las diferentes partes del cuerpo, pídeles que se detengan un momento y cierren los ojos.
---	---

	<p>Invita a las personas participantes a respirar: que inspiren y espiren juntos varias veces. Pídeles que se centren en sus sensaciones físicas y emociones;</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Invite a las personas participantes a reanudar la marcha. Al cabo de unos instantes, deben "chocar los cinco". Pide que se observen mutuamente y se ajusten de modo que se distribuyan uniformemente en el espacio. A continuación, que reanuden la marcha. 6. Mientras caminan, diles que se observen mutuamente. Cuando una persona se detiene, todas deben detenerse. Cuando una persona vuelve a andar, todo el grupo vuelve a andar. 7. Invita a la gente a caminar y ocupar los espacios vacíos de la sala. A continuación, sugiere que caminen hacia donde el espacio esté más lleno. Pide que no dejen de caminar. 8. Pide que se detengan dos segundos cuando se crucen con alguien y le miren a los ojos antes de reanudar la marcha. A continuación, repiten la experiencia varias veces. Si la actividad resulta incómoda a las personas participantes, pueden mirar la punta de su nariz o el hombro de su compañero. Repite esta pauta, pero esta vez cuando se detengan deben mirarse durante 30 segundos. Si ves la posibilidad en el grupo, sugiere 1 minuto. 9. A continuación, invita a las personas participantes a hacer una pausa y cerrar los ojos. Pídeles que respiren: inhalen y exhalen juntos varias veces. A continuación, se centran en sus sensaciones físicas y sus emociones: ¿cómo se sentían cuando sus compañeros les miraban? 10. Ahora explica que vais a realizar una serie de actividades corporales para explorar los sentimientos de reciprocidad y rechazo. Pídeles que se centren en sus emociones y sensaciones físicas. <p>Actividad 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Invita a las personas participantes a recorrer el espacio. 2. Pide a cada persona que piense y, para ella misma, elija a una persona participante para ser "su persona A" y a otra para ser "su persona B". Ninguna de esas personas debe saber que han sido elegidas. 3. A continuación, pídeles que traten de colocarse a la misma distancia de A y B mientras siguen caminando.
--	--

	<p>Actividad 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Invita al grupo a reanudar la marcha. 2. Proponles que cada persona elija a otra persona sin señalarla. 3. Invítales a seguir a esa persona. Deben "sintonizar" con ella. Deben hacer mímica o incorporar el ritmo de la persona, sus gestos y movimientos. Deben situarse a 5 metros de la persona. A continuación, se desplazan a 4 metros, 3 metros, 2 metros, 1 metro y, por último, 50 centímetros. 4. Pide a las personas participantes que se detengan. Pídeles que miren a su alrededor y comprueben si también les eligió esta persona; luego pídeles que cierren los ojos y observen sus emociones y sensaciones. <p>Actividad 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Invita a las personas participantes a caminar de nuevo por el espacio; deben formar parejas sin hablar ni hacerse señas unos a otros. Deberán caminar durante unos instantes junto a su pareja. 2. Pídeles que hagan una pausa, cierren los ojos y se tomen su tiempo para observar las sensaciones corporales y las emociones que han surgido de estas últimas interacciones. 3. Por último, invítales a abrir los ojos y a reanudar su paseo individual; luego, diles que repitan la experiencia con varias personas. <p>Actividad 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Invita a las personas participantes a formar parejas sin hablar y sin establecer contacto visual. 2. A continuación, diles que caminen por parejas durante unos instantes. 3. Pídeles que hagan una pausa, cierren los ojos y se tomen tiempo para observar las sensaciones corporales y las emociones que han surgido de estas últimas interacciones.
<p>Consejos y debate</p>	<p>Reunido todo el grupo, haz un resumen de las actividades. Recapitula las últimas 4 actividades y pregunta a las personas participantes sobre ellas.</p>

Cómo hacer la actividad online	No disponible
Teoría	<p>¿Cómo reaccionar si no se ha dado el consentimiento? La negativa puede crear frustración sexual, un sentimiento de rechazo... A veces puede ser una mala experiencia. Para una sexualidad sana y plena es necesario comprender y aceptar la persona con la que queremos tener relaciones se niega a ciertas relaciones sexuales o un acto sexual. Aceptar la negativa significa detener el intento físico, pero también detener las palabras, las acciones, evitar ejercer cualquier tipo de presión que pueda hacer sentir culpable a quien se niega. Hay diferentes maneras de mostrar comprensión. Sugerimos dos actividades para explorar cuestiones de reciprocidad y el sentimiento de rechazo en las relaciones: una a través del cuerpo, y otra a través de las palabras.</p>
Reflexión final	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los y las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuándo has sentido emociones positivas? • ¿Cuándo has sentido emociones negativas? • ¿Cómo te sentiste cuando no te eligió la persona con la que querías formar pareja? • ¿Qué actividad te resultó más difícil? • ¿Qué actividad fue la más fácil?
Fuentes	<p>Esta actividad se inspiró en el plan de estudios del proyecto ISEX (www.isex-project.eu)</p>

Actividad n°14 - Dilemas adolescentes

Tiempo	60 minutos
Número de participantes	De 6 a 30 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio físico • Material complementario impreso
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar y debatir los dilemas relacionados con el sexo, la sexualidad y la violencia a los que se enfrenta la juventud al entrar en el mundo adulto. • Debatir y explorar distintos enfoques para abordar estos dilemas. • Conocer los derechos sexuales y reproductivos en el marco de los Derechos Humanos.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Invita a las personas participantes a situarse en el centro de la sala y di que va a leer en voz alta una serie de historias que presentan dilemas relacionados con el sexo, la sexualidad, la violencia y las relaciones. Para cada dilema, deberán elegir una de las opciones posibles (A, B, C u Otra) y tomar posición eligiendo un rincón de la sala que corresponda a su respuesta preferida. Indica los diferentes rincones y lee en voz alta el primer dilema. 2. Cuando todas las personas hayan elegido una esquina y estén de pie en su sitio, permite que comenten su respuesta con las demás personas a su alrededor. Pide a las personas participantes de cada zona que expliquen las razones de haber elegido esa opción. 3. Repite el proceso para cada uno de los dilemas que se presentes. A continuación, pasa a la reflexión y al debriefing.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puedes adaptar los dilemas al grupo con el que trabajes, cambiando el sexo, la edad, la sexualidad, la nacionalidad u otras características de las personas descritas, o cambiando los escenarios. Recuerda que no siempre es posible saber "quién está en la sala" y que debes evitar utilizar las historias personales de las personas participantes. Si se dispone de un proyector digital, puede ser útil mostrar las opciones de cada dilema en la pantalla.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita realizar reuniones online compartiendo pantalla. • Todas las cámaras encendidas. • Salas de reunión. • Jamboard u otras pizarras digitales
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 1 "Entendiendo las relaciones" de la Guía Digital LoveAct.</p> <p>Fuente: Consejo de Europa - Gender Matters Activities.</p>

<p>Debriefing o informe de evaluación</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los y las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te sentiste durante la actividad? ¿Por qué? • ¿Hubo algo sorprendente en las respuestas u opiniones de otros u otras participantes? • ¿Consideras que estos dilemas son representativos de los que afrontan los y las jóvenes hoy en día? • ¿Cómo crees que toman una decisión los y las jóvenes cuando se enfrentan a un dilema así? • Cuando tienes un dilema (grande o pequeño), ¿cómo lo resuelves? • ¿Dónde pueden encontrar apoyo los y las jóvenes que se enfrentan a estos dilemas? • ¿Qué derechos humanos puedes identificar que sean relevantes para la sexualidad humana? • ¿A qué retos se enfrentan los y las jóvenes a la hora de ejercer sus derechos relacionados con la sexualidad? • ¿Cuáles son algunos de los retos relacionados con la igualdad de género?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad se inspiró en el plan de estudios del proyecto ISEX (www.isex-project.eu)</p>

MATERIAL COMPLEMENTARIO (ACTIVIDAD 14). DILEMAS ADOLESCENTES

El dilema de Ranja

Ranja tiene 14 años y está enamorada. Su novia siente lo mismo. Llevan dos meses juntas, pero los padres de Ranja no lo saben. Ella está segura de que le prohibirían seguir viendo a su novia. ¿Qué debe hacer Ranja?

- A. Dejar de ver a la persona de la que está enamorada.
- B. Llevar a su novia a casa y presentársela a sus padres.
- C. Continuar viéndose en secreto.
- D. Otra opción.

El dilema de Barry

Barry tiene 16 años. Es gay, pero nadie de su familia ni de sus amistades lo sabe. Le gusta un chico de su clase y le gustaría tener una relación con él. Sin embargo, no está seguro de que el chico acepte la proposición y le preocupa que el chico pueda contárselo a otras personas y que su familia se entere. ¿Qué debe hacer Barry?

- A. Abandonar la idea y olvidar a ese chico.
- B. Decir a su familias y amistades que es gay, e invitar al chico a salir y ver qué pasa.
- C. Intenta conocer mejor al chico, para comprobar si tiene sentimientos similares, antes de revelar los suyos propios.
- D. Otra opción.

El dilema de Jenny

Jenny tiene 15 años. El chico más guay del instituto la invita a casa después de la discoteca, diciéndole que sus padres no están. A Jenny le gusta, pero en realidad no lo conoce. Ha oído que se ha acostado con muchas chicas del instituto. Todavía no quiere acostarse con él. ¿Qué debería hacer?

- A. Decir no.
- B. Decir que sí.
- C. Decir que sí, pero sólo si van también algunos amigos o amigas.
- D. Otra opción.

El dilema de Nasrine y Eddie

Nasrine y Eddie tienen 18 y 19 años respectivamente. Llevan saliendo más de un año. Acaban de enterarse de que Nasrine está embarazada. No pensaban tener hijos ni hijas, pero sí casarse. Nasrine quiere decírselo a su familia. Eddie está seguro de que no lo aprobarán e incluso podrían intentar separarlos. No saben qué hacer, porque Nasrine aún está terminando los estudios. ¿Qué deben hacer Nasrine y Eddie?

- A. Pedir consejo a algún/a profesional.
- B. Casarse rápida y secretamente y luego anunciar el embarazo a los padres de Nasrine.
- C. Comunícaselo a la familia de Nasrine y pedirles su apoyo para planificar los siguientes pasos.
- D. Otra opción.

El dilema de Ingrid

Ingrid y Shane tienen 17 años. Llevan dos años saliendo. Una noche van a una discoteca y Shane se emborracha. Ingrid decide ir a otra discoteca sin Shane y Shane se enfada mucho, empieza a gritarle y la empuja al suelo. ¿Qué debe hacer Ingrid?

- A. Quedarse con Shane el resto de la noche y olvidar lo que pasó.
- B. Salir de la discoteca sin Shane y contar a sus amistades lo que acaba de pasar.
- C. Devolverle el empujón y los gritos, hasta que Shane pare.
- D. Otra opción.

El dilema de Alina

Alina nació con características intersexuales, pero un equipo médico decidió operarla quirúrgicamente para convertirla en una persona con vulva. Sus padres no fueron informados de la decisión, y nunca se hizo un seguimiento adicional del estado de Alina. Alina fue criada como una niña, sin saber lo que significaba ser una persona intersexual. Al llegar a la pubertad, Alina empezó a desarrollar varios problemas de salud y ciertos marcadores de masculinidad. En la última consulta médica, al indagar sobre su nacimiento, revelaron a Alina y a sus padres la causa original del problema y propusieron un nuevo tratamiento hormonal para reforzar las características femeninas. Los padres de Alina estaban muy de acuerdo con la propuesta médica. ¿Qué debe hacer Alina?

- A. Dejar que sus padres y el equipo médico decida, porque saben más.
- B. Pedir más información y otras opciones, tomando sólo la medicación necesaria para mitigar riesgos sanitarios.
- C. Demandar al equipo médico e instituciones responsables de la situación.
- D. Otra opción.

Actividad nº 15 - Doma a tus dragones

Tiempo	20-30 minutos
Número de participantes	Sin límites
Material necesario	Depende de la actividad específica
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Preparar y despertar nuestro cuerpo y nuestra mente para expresar los sentimientos de formas distintas.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

Instrucciones paso a paso

Ofrecemos aquí un conjunto de pequeñas actividades con consejos y sugerencias sobre cómo preparar y despertar nuestra mente y nuestro cuerpo para expresar los sentimientos de nuevas maneras.

Descubrir emociones

1. En tiras de papel, escribe **emociones y sentimientos** (una palabra por papel). Las palabras deben ser legibles en el suelo cuando estés de pie: no dudes en escribirlas lo suficientemente grandes y con un rotulador grueso.
2. **Detalla** las emociones lo más posible (por ejemplo): enfado, celos, disgusto, tristeza, sorpresa, alegría, cariño, jovialidad, alegría, serenidad, tranquilidad, relax, confianza, contento/a, de buen humor, satisfacción, tranquilidad, paz, optimismo, emocionado/a, enamoramiento, tranquilidad, seguridad, encantado/a, satisfacción, diversión, asombro, interés, inspiración, orgullo, curiosidad, sorpresa, cansancio, dolor, disgusto, decepción, pena, indefensión, desamparo, aflicción, insatisfacción, tensión, fragilidad, vulnerabilidad, desconfianza, confusión, preocupación, ansiedad, disgusto, agotamiento, desapego, dolor, vergüenza, aburrimiento, culpa, inseguridad, codicia, exigencia, resentimiento, enfado, odio, agitación, irritación.
3. Coloca todas las emociones en el suelo para crear un **espacio de paso**. Pide a las personas participantes que las lean una a una. Cuando una emoción les resuene o piensen que la están experimentando ahora mismo, se detienen ante la palabra. Cierran los ojos, intentan sentirla y se centran en sus sensaciones físicas.
4. Después, continúan su paseo. Por último, pídeles que **elijan** una emoción que estén sintiendo ahora, como parte del taller. Toman esta palabra, o varias, y comparten cómo se sienten hoy.

El mapa de los sentimientos

1. Elige una serie de **imágenes** que representen una emoción o un estado de ánimo. Por ejemplo, elige obras de artistas, fotografías de paisajes, imágenes que representen condiciones meteorológicas, etc. Elige imágenes de alta resolución. Imprímelas en formato A4 y exponlas en la sala.

2. Propón a las personas participantes que elijan una que represente el **estado de ánimo** con el que afrontan la sesión y/o las emociones que sienten. Cada persona se lleva la imagen consigo. En círculo, por turnos, que los y las participantes expliquen por qué han elegido esa imagen en concreto.
3. Cuando una persona haya terminado de hablar, se invita a otra a **expresarse**. Es posible dar feedback al final de la reunión haciendo la misma pregunta del principio.

Escultura de emociones

1. Pide a las personas del grupo que formen un **círculo** (inclúyete en el grupo). La persona que inicie la actividad, llamémosle "A", hace una pregunta a la persona del otro lado del círculo (aquella que tenga enfrente), llamémosla "B", sobre estas emociones. Por ejemplo, "A: ¿Cómo te has sentido de camino a aquí?".
2. **Responde** la persona "B". Por ejemplo: "B: Estaba emocionada por venir al taller, pero también un poco ansiosa". La persona "A" (la que ha hecho la pregunta) debe entonces crear una postura fija, una "escultura" de la emoción de la persona "B". Las dos personas situadas a la derecha y a la izquierda de la persona "A" deben completar esta estatua con otras posturas. La persona "B" puede venir a modelar y modificar las estatuas. Cuando "B" considere que la escultura es representativa de sus emociones, aplaude y las estatuas pueden volver a su sitio. A continuación, le toca a la persona de la izquierda a "A" hacer una pregunta a la persona que tiene delante sobre sus emociones. Y así sucesivamente, hasta que hayan pasado todos los miembros del grupo.

Monerías

1. Invita a las personas del grupo a jugar como si fueran pequeñas. Por ejemplo: "vamos a ser **animales** en la selva" "ahora somos animales de la sabana", "vamos a convertirnos en cosas ruidosas de una ciudad".
2. Para hacerlo, caminad libremente por la sala. Invita a las personas participantes a **caminar** primero con normalidad. "Caminad despacio. Muy despacio. Un poco más rápido. Más rápido, aún más rápido. Corred. Ahora otra vez muy muy despacio. Caminad como la gente por la mañana de camino al trabajo. Caminad como profesores. Caminad como médicos/as. Caminad

como personas de la política. Caminad como policías y luego como estrellas del pop. Caminad como una abuelita o abuelito muy mayor. Caminad como una persona de 2 años...”.

3. Cada participante recibe un trozo de papel doblado con el **nombre** de un animal. Puedes hacer un macho y una hembra del mismo tipo de animal. Invita a las personas participantes a caminar como ese animal en su papel. “Experimenta la esencia de ese animal. Simplemente camina. Intenta moverte más como ese animal y hacer el sonido de ese animal”. Da un poco de tiempo a las personas participantes para que encuentren la manera de representar y disfruten de su papel. Luego invítales a encontrar a su pareja.

Mi día - tu día - mi voz - tu voz

1. Explora cómo **los sentimientos y las emociones** pueden expresarse con la voz y los gestos, pero sin palabras. Para ello puedes usar las siguientes instrucciones.
2. Los y las participantes **caminan libremente** por la sala. Luego pide que se coloquen en círculo. Invítales a realizar un ejercicio físico de calentamiento que implique todo el cuerpo: “Haz sonidos con la voz (experimenta con ella) mientras te pones las manos en distintas partes del cuerpo. Intenta utilizar tu voz como si tu cuerpo fuera un instrumento. Pon las manos en la parte superior de la cabeza - en el cuello - en el pecho - en el estómago - en el vientre - en el bajo vientre (zona pélvica - para esta parte podemos tumbarnos en el suelo). Experimenta con voces más graves, más agudas, más duras, más suaves”.
3. Vuelve a caminar libremente por la habitación. Busca **un lugar** y una postura cómoda. Puedes estar de pie, tomar asiento o tumbarte en el suelo. Puedes cerrar los ojos. Responde a estas preguntas en voz alta: ¿Cómo ha sido tu mañana? ¿Cuál es tu mejor recuerdo? ¿Cómo fueron tus últimas vacaciones? ¿Cómo es tu voz cuando ...?
4. **Haz parejas.** Una de las personas tendrá los ojos cerrados y su compañero/a le guía con su voz:
 - Te veo: describe a tu pareja.
 - Cómo me siento: describe lo que sientes en tu cuerpo de arriba a abajo.
 - Abrir-cerrar con partes del cuerpo: haz un gesto sólo con la mano que signifique ABRIR... haz un gesto con el pie CERRAR.... y así

	<p>sucesivamente...</p> <p>5. Prepara pequeños papeles doblados con sentimientos. (ver la lista de emociones más arriba). Haz un círculo, pon los papeles en una cesta en el centro. Alguien se coloca en el centro y elige un papel y expresa esa emoción. Elige a alguien del círculo que tenga que hacer la misma expresión. Se acerca a la primera persona, y lentamente se intercambian, de manera que la segunda es ahora la que, en el medio, elige otro papel (sentimiento), y vuelve a repetirse la actividad.</p>
<p>Consejos y debate</p>	<p>NA</p>
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>No disponible</p>
<p>Teoría</p>	<p>En la infancia, durante nuestra socialización, aprendemos cómo se nos permite o no expresar nuestras emociones. Por ejemplo, es común oír que "los niños no lloran", "las niñas buenas no gritan", por mencionar sólo un estereotipo.</p> <p>Aprendemos a organizar, seleccionar qué y cómo expresar y controlar nuestras emociones desde una edad temprana, incluso sin saber que lo hacemos.</p> <p>Pero eso también significa que simplemente nos olvidamos o no nos permitimos expresar algunos sentimientos; no desarrollamos y por ello no tenemos formas adecuadas de expresar ciertas emociones y sentimientos. Por nuestra educación o nuestro entorno, podemos pensar que expresar una cierta emoción: no es apropiado, no es educado, es irritante, escandaloso o más bien peligroso. Pero tenemos sentimientos y podemos practicar aprendiendo nuevas o viejas formas de expresarlos con seguridad y eficacia. Esto puede acercarnos a nosotros y nosotras mismas y a unas relaciones sanas, evitándose frustraciones innecesarias e incluso odio hacia nosotros y nosotras mismas.</p>

<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los y las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tal te has sentido en estas actividades? • ¿Cuál has preferido?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad se inspira en el plan de estudios del proyecto ISEX (www.isex-project.eu)</p>

Actividad n° 16 - Cuenta atrás del conflicto

Tiempo	20 - 30 minutos
Número de participantes	Mínimo 6 participantes
Material necesario	Espacio físico para realizar la actividad
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar la ira y el riesgo de que desemboque en violencia física. • Ser capaces de identificar cuándo alguien se comporta de una manera que no nos gusta, así como el impacto que nuestro lenguaje corporal y/o nuestras expresiones faciales pueden tener en otra persona. Cuanta más atención prestemos a estos sentimientos y acciones, y los reconozcamos en nosotros y nosotras mismas y en las demás personas, más probabilidades tendremos de comunicarnos e interactuar con ellas de manera positiva.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Las personas educadoras (al menos son necesarias dos, o la ayuda de alguna persona voluntaria a la que se explica previamente qué debe hacer) cuentan del 1 al 10 consecutivamente alternando cada número. Es decir, la persona educadora A cuenta 1, la dinamizadora B cuenta 2 y así sucesivamente. A medida que aumentan los números, también debería aumentar el nivel de frustración/enfado con que cada persona educadora cuenta o los dice. Como en una discusión o en una pelea. Por ejemplo, "1" se dice con voz tranquila y mesurada frente a "10" que se grita, con los puños cerrados, los hombros levantados, la mandíbula tensa, etc. Pida a las personas participantes que observen esta interacción y piensen en lo que está ocurriendo. 2. Una vez que hayan identificado (correctamente) que parecía una discusión entre dos personas, puedes hacerles las siguientes preguntas para profundizar en el tema: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo sabíais que estábamos discutiendo?
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué se ha notado en nuestra forma de comunicarnos? • ¿Qué creéis que habría pasado si hubiéramos seguido contando hasta 20? 50? 100? • ¿Qué más os hizo pensar que estábamos discutiendo? • ¿Qué se ha notado en nuestra postura, contacto visual, lenguaje corporal o forma de movernos? • ¿Cómo afectan estas cosas a la forma en que la gente nos responde? • ¿Es ésta la mejor manera de comunicarse? ¿A qué nivel preferís que os hablen? <p>3. Relaciónalo con la comunicación y con el hecho de que, si alguien levanta la voz o muestra agresividad, la otra persona suele reflejar o intensificar esa agresividad.</p> <p>4. Pide a las personas participantes que piensen en las distintas formas en que la gente habla, escucha y responde a los y las demás:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué significa "escuchar"? • ¿Cómo te sientes cuando alguien no te escucha? <p>5. Puede ser útil observar las diferentes velocidades a las que se desarrolla la ira en las distintas personas y las diferentes formas en que pueden expresar esta emoción. ¿Es siempre evidente el enfado? ¿Podemos saber siempre si alguien se ha enfadado con nosotros o con otra persona?</p> <p>6. Para terminar la actividad, pide a una pareja que cuenta hacia atrás de 10 a 1, reduciendo gradualmente los niveles de ira y agresividad a medida que disminuyen los números.</p>
--	--

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Asegúrate de explorar la comunicación verbal y la no verbal. • Si hay tiempo, puedes pedir a las personas participantes que experimenten con diferentes tácticas. • Para fomentar el debate, puedes pedir a personas voluntarias que realicen sus propias versiones de este ejercicio.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>No aplicable</p>
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 1 Entendiendo las relaciones del Guía digital LoveAct</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los y las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te sentiste durante el ejercicio? • ¿Cómo afectaron a tus sentimientos las distintas formas de verbalizar? • Prueba una versión sin gritos ni voces elevadas ¿con esto cambia algo el ambiente? • Si se elimina la comunicación verbal, ¿cómo es la interacción si sólo hay movimiento? • Sustituye los números por las palabras "Sí" y "No". ¿Cambia esto la dinámica de la relación?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad se inspiró en el plan de estudios del proyecto ISEX (www.isex-project.eu)</p>

Actividad n°17 - ¿Hasta qué punto soy una persona asertiva?

Tiempo	20 - 30 minutos
Número de participantes	Sin límites
Material necesario	Material complementario impreso (uno por participante)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Profundizar en el tema de la comunicación asertiva. • Permitir que las personas participantes reflexionen sobre su forma de comunicarse, en una escala que va de la comunicación pasiva a la agresiva.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.
Instrucciones paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduce el tema de una buena comunicación y lo importante que es en todo tipo de relaciones, explica conceptos clave como asertividad, comportamientos pasivos o agresivos (puedes consultar el Módulo 1 de la Guía Digital). 2. Imprime una copia del material complementario [cuestionario individual] y pide a las personas participantes que lo completen individualmente y marquen la puntuación obtenida. 3. Pregunta si hay personas voluntarias dispuestas a compartir sus resultados e inicia una conversación sobre los resultados que vayan surgiendo.

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se puede repasar el cuestionario en grupo o leer todas las preguntas en la fase de reflexión o debriefing . • Asegúrate de que el grupo se centra también en la comunicación no verbal.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones online • Todas las cámaras encendidas. • Salas de grupos. • Jamboard u otras pizarras digitales.
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 1 Entendiendo las relaciones de la Guía Digital LoveAct</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las personas participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te sentiste durante el ejercicio? • ¿Es fácil comunicarse de forma eficaz?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad se desarrolló en el marco del proyecto Hablemos (https://letstalk-project.eu/)</p>

Material complementario (actividad 17)

Test - ¿Hasta qué punto soy una persona asertiva?	
1. Sospechas que alguien te guarda rencor, pero no sabes por qué. ¿Qué harías?:	
a)	Fingir que no eres consciente de su enfado e ignorarlo, esperando que se le pase.
b)	Fastidiar de alguna manera a esa persona para que aprenda a no guardarte rencor.
c)	Preguntar a la persona si está enfadada y tratar de comprender su respuesta.
2. Llevas tu videoconsola a reparar a un taller y te dan un presupuesto por escrito. Pero más tarde, cuando la recoges, te han incluido una reparación adicional y el importe es superior al presupuesto. ¿Qué harías?:	
a)	Pagar la factura, ya que la reparación adicional sería necesaria.
b)	Negarte a pagar y poner una reclamación.
c)	Indicar que tú sólo habías aceptado el importe presupuestado y por tanto, únicamente debes pagar ese importe.
3. Invitas a una persona a la que consideras que es muy buena amiga a cenar a tu casa, pero no viene y ni llama para avisar ni para disculparse. ¿Qué harías?:	
a)	Ignorar lo ocurrido, pero tenerlo en cuenta para no aparecer la próxima vez que esta persona te invite.
b)	Insultar a esta persona y quejarte de ella ante otras amistades.
c)	Llamar a esta persona para saber qué ha pasado.
3. Estás en la presentación de grupo de un proyecto del instituto. Tu profesor/a está escuchando. Un compañero/a te hace una pregunta sobre el trabajo, pero no sabes la respuesta. ¿Qué harías?:	
a)	Darle una respuesta falsa, pero plausible, para que tu profesor/a piense que estás al tanto de todo.
b)	No responder y, por el contrario, plantearle tú una pregunta que sabes que no va a saber contestar.

- | | |
|----|---|
| c) | Reconocer que no estás seguro/a en este momento, pero ofrecerte a darle la información más tarde. |
|----|---|

CLAVE DE INTERPRETACIÓN DE LA PUNTUACIÓN

En general, existen tres grandes estilos de comportamiento interpersonal:

- a) pasivo.
- b) agresivo.
- c) asertivo.

A) Estas respuestas son representativas del estilo pasivo. Por lo tanto, cuantas más opciones A elija una persona, más estilo comunicativo pasivo tendrá. Tres o más opciones A sugieren que probablemente tu tendencia en tu comportamiento interpersonal sea pasiva.

B) Estas son respuestas representativas del estilo agresivo. Por lo tanto, cuantas más opciones B elija una persona, mayor agresividad mostrará en su estilo comunicativo. Tres o más opciones B indican que lo más probable es que tu comportamiento interpersonal sea agresivo.

C) Estas respuestas son representativas del estilo asertivo. Por lo tanto, cuantas más "C" elijas, más asertivo será tu estilo de comunicación. Tres o más opciones "C" sugieren que probablemente tu estilo sea asertivo. Vuelve a mirar las respuestas "C". Si acercas tu comportamiento diario al estilo de respuesta "C", es probable que experimentes un aumento de los sentimientos de autoestima y una disminución de los sentimientos de estrés.



PASSIVENESS



ASSERTIVENESS



AGGRESSIVENESS



Module 2

Understanding gender

Actividad nº1 - ¿Cuál es tu pronombre?

Tiempo	15 minutos
Número de participantes	De 15 a 25 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Impreso • Identificadores adhesivos • Lápices
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender el uso de los pronombres • Practicar un lenguaje amplio e inclusivo
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Invita a todas las personas a formar un círculo y a repasar en clase la tabla de pronombres de género [ver Impreso]; 2. Pide a las personas participantes que rellenen su etiqueta adhesiva con sus pronombres y la peguen a su ropa; 3. Pídeles que vayan por la clase y se presenten a 5 de sus compañeros como una especie de saludo o encuentro. A continuación, harán la siguiente pregunta a cada alumno/a: "¿Puedo preguntarte cuáles son tus pronombres?". Otras formas de preguntar a una persona sus pronombres respetuosamente son: <ul style="list-style-type: none"> • "¿Cómo quieres que me refiera a ti?" • "¿Cómo quieres que nos dirijamos a ti?"; 4. Di a los participantes que deben responder "Me llamo ____ y mis pronombres son ___/___."
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sugerir interacciones entre las personas participantes en las que puedan realizar ejemplos prácticos utilizando pronombres (por ejemplo: tres amigos/as charlan sobre un cuarto y utilizan pronombres neutros en cuanto al género, ya que son no binarios*, conversación en la que te presentas en la vida cotidiana en los que piden pronombres, etc.). Que sea lúdico pero práctico y comprensible;
	<ul style="list-style-type: none"> • Completa la actividad diciendo: "Esto puede parecer incómodo al principio, pero no querrás decir los pronombres erróneos basándote en suposiciones".
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al formato online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones online: podrías explicar cómo modificar los pronombres propios en el nombre que aparece durante la videollamada. • Todas las cámaras encendidas. • Se mostrarán etiquetas de papel y lápiz o etiquetas adhesivas con nombres • Salas de grupos- divide a los participantes en 3 salas por cada 5 personas si son 15 participantes, 5 salas si son 25. • Pizarra blanca virtual.

<p>Teoría</p>	<p>Los pronombres son palabras que utilizamos en lugar de un nombre. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Él/Ellos/Nosotros es un conjunto de pronombres específicos de género que suele asociarse a hombres o niños o a quienes se identifican como tales. • Ella/ Ellas/Nosotras es un conjunto de pronombres específicos de género que se asocia generalmente a mujeres o niñas o a quienes se identifican como tales. • Elle/Elles/Nosotres se considera a menudo un conjunto de pronombres de género neutro, utilizado a menudo para una persona que puede no identificarse con un género específico. <p>Estos son solo algunos ejemplos, pero existen muchos otros pronombres de género neutro, como los neopronombres ze/zir/zis (en inglés). Independientemente de la identidad de género, todos los pronombres pueden utilizarse para cualquier género y son neutros en cuanto al género. Los pronombres son una parte integral de lo que somos y compartir tus pronombres o pedir los pronombres de otra persona no sólo afirma la identidad de una persona sino que crea un entorno más inclusivo y respetuoso para todas. Podemos destacar la idea de: utilizar los pronombres con los que las personas identifican su género es una forma de mostrar respeto por su identidad de género.</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar la reflexión, puedes preguntar a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Has entendido lo que son los pronombres? • ¿Por qué el uso de pronombres crea un lugar seguro donde todos pueden sentirse visibles? • ¿Qué tal la actividad? ¿Cómo te sentiste?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad ha sido desarrollada por el proyecto ISEX (https://isex-project.eu), mientras que el impreso ha sido elaborado por Trans Students Educational Resources, disponible en este enlace: https://transstudent.org/graphics/pronouns101/</p>

Impreso

Tabla de pronombres de género

Ten en cuenta que éstos no son los únicos pronombres. Hay infinidad de pronombres y en cada idioma van surgiendo pronombres nuevos.

SUJETO	OBJETO	POSESIVO	REFLEXIVO	EJEMPLO
Ella	La/las	Su/Suya	Se	<i>Ella es joven. Quiero hablar con ella. Esta camisa es suya.</i>
Él	Lo/los	Su/Suyo	Se	<i>Él es joven. Quiero hablar con él. Esta camisa es suya.</i>
Elle	Le	Suye	Se	<i>Elle es joven. Quiero hablar con elle. Esta camisa es suye.</i>

Recurso: <https://transstudent.org/graphics/pronouns101/>

Recuerda: los pronombres no están relacionados con la identidad de género de una persona. Ninguno de ellos es " masculino/femenino" o " hombre/mujer": cada pronombre puede utilizarse para cualquier identidad de género y son neutros.

Actividad nº2 - El unicornio del género

Tiempo	60 minutos
Número de participantes	Al menos 10 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Documentos • Rotafolio/flipchart/papelógrafo • Rotuladores • Copias impresas de los folletos - Gráfico del unicornio de género y lista de términos adicionales
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Familiarizarse con los conceptos de identidad de género, características sexuales y sexo asignado al nacer, orientación sexual y romántica, y expresión de género. • Aumentar la visibilidad de términos e identidades que suelen "quedar fuera" de la educación sexual e incluir las experiencias de personas de todo el espectro de género y orientación sexual y romántica. • Combatir la desinformación y los estereotipos en torno a estas identidades. • Animar a las personas participantes a reflexionar sobre su propia experiencias e identidades y conectar con ellas.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

Instrucciones paso a paso

1. Empieza escribiendo una **lista de términos** en un rotafolio/flipchart/papelógrafo:
 - a. identidad de género,
 - b. orientación sexual y romántica,
 - c. sexo asignado al nacer;
 - d. expresión de género.
2. Divide a las personas participantes en **grupos**, distribuye un ejemplar del **Impreso 1** a cada grupo y asigna a cada grupo uno de los 4 términos, indicándoles que disponen de 15 minutos para debatir:
 - Dónde poner el término en los espacios vacíos del Unicornio de Género [Impreso 1].
 - Lo que creen que significa/incluye
 - Lo que puede ser una breve **definición**.
3. Después de que todos los grupos hayan discutido el término que les ha tocado, un/a participante de cada grupo **compartirá** su trabajo sobre el término asignado con el grupo grande.
4. Explica las definiciones de cada término presentado como se explica en el mismo folleto.
5. Si no quieres realizar la CONTINUACIÓN de esta actividad [Impreso 2], entonces menciona algunas de las **identidades** más **comunes** asociadas a cada término, por ejemplo, transgénero, cisgénero y no binarie cuando se hable de identidad de género, etc. (ver más en el apartado de Teoría).
6. Tómate un tiempo (ya sea entre cada apartado o en el final) para las **preguntas de** las personas participantes.
7. Al final del debate, pide a las personas participantes que piensen dónde podrían **situarse** en los distintos ejes del gráfico. Se trata de una reflexión personal; no se pide a las personas participantes que compartan dónde se sitúan.

CONTINUACIÓN DE LA PROPUESTA:

1. Imprime el **Impreso 2**
2. Pide a las personas participantes que **asocien cada término** con el área a la que se refiere.
3. Intentad, conjuntamente, crear definiciones para cada identidad.
4. Al final, se puede preguntar:
 - *¿Qué otros términos conoces?*

	<p><i>¿Dónde deberían insertarse?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Cree que estos ámbitos y términos son suficientemente completos? ¿Qué añadirías?</i> • <i>¿Qué términos te parecen confusos de manera habitual? (por ejemplo, a menudo se confunde "masculino- femenino" para referirse al sexo asignado al nacer con "hombre-mujer" para referirse a la identidad de género).</i> <p>5. Podéis debatir conjuntamente y reflexionar sobre por qué existen diferentes definiciones, la importancia de incluir y dar visibilidad a todos los aspectos de la identidad, y la posible confusión asociada a la multiplicidad de terminologías: <i>¡sólo conociéndolas se puede tener las cosas claras!</i></p>
--	--

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ten en cuenta que se debe evaluar el nivel general de familiaridad de los/as participantes con las cuestiones de género y LGBTIQ+. Si no todas las personas participantes están familiarizadas con el tema, es posible que se tenga que asignar más tiempo para las preguntas del final, o hacer una pausa para preguntas antes de pasar al siguiente término. • Además, dependiendo de la edad del grupo, para la continuación de la actividad y el trabajo con los términos, puede que quieras acortar la lista facilitada [Impreso 2]. • Durante la presentación de las definiciones de los grupos y/o el debate, pueden expresarse opiniones incorrectas o incluso perjudiciales. Es importante dar las definiciones correctas y explicar por qué algo no es correcto, de forma que no se avergüence al participante que ha expresado su opinión, manteniendo al mismo tiempo un espacio seguro para todas las personas. • Recuerda a todas las personas participantes que estamos aquí para aprender y ampliar nuestra comprensión de las cuestiones de género y LGBTIQ+. • Diles que la figura del Unicornio de Género es una herramienta importante para tener en cuenta y sobre la que debatir, ya que es muy útil para expresar las identidades sexuales. Haz que el Unicornio de Género forme parte de tu grupo. • Incluso puedes proponer al grupo que añada nuevas palabras y sinónimos a la lista, también del registro informal (bolleras, marikas, etc.).
---------------------------------	---

<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al formato online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones online, que permita compartir la pantalla (para que la persona educadora muestre el impreso) • Salas de grupos: cada grupo puede debatir en una sala separada. • Pizarra blanca virtual (Jamboard)- cada grupo puede redactar su definición.
<p>Teoría</p>	<p>Lea atentamente el Módulo 2 "Comprender el género" del Guía digital LoveAct</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar la reflexión, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Has entendido lo que son la identidad de género, la orientación sexual, la orientación romántica y la expresión de género? • ¿Tienes algún comentario sobre los temas tratados y los debates? • ¿Cómo te has sentido al conocer al Unicornio de Género?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad ha sido desarrollada por el proyecto ISEX (https://isex-project.eu)</p>

Impreso 1

Recurso: <https://transstudent.org/gender/>

GENDER STAR



Términos	DEFINICIÓN
Sexo asignado al nacer	El sexo se te asigna al nacer, en función, principalmente de algunas de tus características corporales: cuando naciste, el personal médico determinó si tu sexo era masculino, femenino o intersexual.
Identidad de género	La identidad de género es un sentimiento interno de pertenencia a una categoría de género. La identidad de género de una persona puede coincidir con el sexo asignado al nacer según su cuerpo y sus genitales (<i>cisgénero/cis</i>), pero también puede no coincidir o ser diferente (<i>transgénero/trans/trans*</i>).
Orientación	La orientación se refiere a por quién se siente atraída una persona, ya sea sexual y/o románticamente.
Orientación sexual	La orientación sexual define si una persona se siente atraída sexualmente o no hacia otras personas, y en tal caso, hacia quiénes.
Orientación romántica	La orientación romántica define por quién te sientes atraído emocional y afectivamente, si es que experimentas este tipo de atracción, y es diferente y está separada de la orientación sexual. Aunque muchas personas experimentan ambas, la atracción romántica puede existir sin atracción sexual.
Expresión de género	La expresión de género define cómo expresas tu género externamente, a través de: por ejemplo, la ropa, el maquillaje, el corte de pelo, las actitudes, etc.

Impreso 2

TÉRMINOS ASOCIADOS (para la continuación de la actividad)

FEMENINO	MASCULINO	INTERSEX	AMAB
AFAB	HOMBRE	CHICO	MUJER
CHICA	SIN GÉNERO	GÉNERO FLUIDO	HOMBRE TRANS
MUJER TRANS	HOMBRE CIS	MUJER CIS	NO BINARIE
QUEER	HETEROSEXUAL	HOMOSEXUAL	BISEXUAL
LESBIANA	ASEXUAL	HETERORROMÁNTIC O	HOMOROMÁNTICO
BIROMÁNTICO	PANROMÁNTICO	AROMÁNTICO	FEMENINA
MASCULINA	ANDRÓGINO/A	DEMISEXUAL	EN CUESTIONAMIENTO

Actividad nº3 - Línea de opinión (versión de género)

Tiempo	30 minutos
Número de participantes	Mínimo 4 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio • Enunciados preparados [Impreso]
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar un pensamiento crítico • Debatir entre personas del grupo con puntos de vista y sistema de creencias diferentes.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pide a las personas participantes que se pongan de pie en el centro de la sala. 2. Explícales que deben moverse en el espacio: <ul style="list-style-type: none"> ● Un extremo de la sala significa "estoy de acuerdo" ● El otro extremo significa "no estoy de acuerdo" 3. Empieza a plantearles las preguntas "divisorias" que figuran en el impreso, y a encontrar su lugar tanto si están de acuerdo como si no. Utilizamos un micrófono para decir dónde se encuentra cada participante. Es importante que todas las personas participen, prestando atención a que respeten el turno de palabra. 4. Asegúrate de facilitar adecuadamente la conversación y abordar la opinión de todos/as de forma objetiva.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Asegúrate de introducir el propósito de la actividad, ya que se trata de temas delicados y de una percepción sensible de los mismos. ● Asegúrate de facilitar un debate objetivo. Intenta desentrañar opiniones "difíciles". Exige respeto y tolerancia. ● Las frases se pueden ajustar dependiendo del tema de discusión que la persona educadora quiera mantener.
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al formato online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Una plataforma que permita reuniones online - Puedes seleccionar 2 reacciones disponibles para indicar si se está de acuerdo o en desacuerdo.
<p>Teoría</p>	<p>Lea atentamente el Módulo 2 "Comprender el género" de la Guía Digital LoveAct</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar la reflexión, puedes preguntar a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Cómo ha ido la actividad? ● ¿Eres más consciente del tema de los estereotipos y los sesgos cognitivos? ● ¿Se desmontaron los prejuicios? ● ¿Cómo reaccionaste?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por el proyecto ISEX (https://isex-proyecto.eu)</p>

Folleto

DECLARACIONES
• Las personas homosexuales deben tener derecho a casarse
• Un hogar monoparental no es una "familia"
• Las personas bisexuales simplemente están confundidas
• Las personas trans deben poder utilizar el baño "correcto", según la identidad de género con la que se identifiquen
• Las mujeres no deben conducir
• Las personas asexuales son personas frías
• Los hombres no son buenos en las tareas domésticas
• Los gays son todos sensibles
• Las minorías raciales deberían volver a "su país"
• Las personas queer no deben manifestar públicamente su identidad sexual
• Las lesbianas son todas unas marimachos
• Las mujeres trans deben participar en las competiciones deportivas femeninas
• Las parejas no heterosexuales deben poder tener descendencia.
• El trabajo doméstico debe recaer mayoritariamente en las mujeres
• La mayoría de los gays son más sensibles que los hombres heterosexuales
• La mayoría de las lesbianas tienen aspecto masculino

Actividad nº 4 - Entender el género

Tiempo	30 minutos
Número de participantes	De 15 a 30 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel • Lápices
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar sobre cuestiones de género • Sensibilizar sobre los estereotipos de género y su influencia en nuestras vidas.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Píde a las personas participantes que se dividan en pequeños grupos de 3 personas, independientemente de su género. 2. Pídeles que dibujen tres columnas en el papel. <ul style="list-style-type: none"> ● En la primera, pídeles que escriban todas las características de los hombres que recuerden, que pueden ser físicas (por ejemplo, fuerte, alto, pelo corto, etc.), anatómicas (por ejemplo, pene, testículos), fisiológicas (por ejemplo, testosterona) o relacionadas con la personalidad (por ejemplo, racional, seguro de sí mismo, etc.). ● La columna central se quedará vacía. ● En la tercera, harán lo mismo para las mujeres (en la columna de la derecha). 3. Anímales a que hagan una lluvia de ideas en grupos y propongan tantas características como les sea posible de cada sexo asignado al nacer/género. 4. Pídeles que evalúen todas las características que han anotado y que piensen si cada una de ellas también puede ser la característica del género opuesto (por ejemplo, si en la columna con la característica del hombre hay un rasgo de 'fuerte', deberían preguntarse: '¿Podrían ser fuertes también las mujeres?'). 5. Diles que, si piensan que la respuesta a esa pregunta es "sí", tachen la palabra, si piensan que la respuesta es "no" y la característica sólo es válida para los hombres (por ejemplo, piensan que "testículos" solo aplicaría para los hombres), deben ponerla en la columna del medio). 6. Al final, pídeles que miren la columna del medio y vean qué características hay. Normalmente sólo hay características estrictamente relacionadas con los aspectos físicos, anatómicos y/o fisiológicos (por ejemplo, suelen pensar que solamente menstrúan las mujeres). 7. Abre un debate grupal en el que se anime a los/as participantes, centrándose en las columnas de la derecha e izquierda, a reflexionar sobre los roles y características que se les asignan socialmente y las posibilidades de cambiar la percepción de esos roles y estereotipos, así como del sistema sexo-género y creencias cisheteronormativas.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Asegúrate de mantener un espacio respetuoso. ● Sigue paso a paso y supervisa con el objetivo de orientar el debate sobre los estereotipos de género.

<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al formato online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permite reuniones online • Salas de grupos
<p>Teoría</p>	<p>Lea atentamente el Módulo 2 "Comprender el género" del Guía digital LoveAct</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar la evaluación, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo ha ido la actividad? • ¿Eres más consciente del tema de los estereotipos y los prejuicios cognitivos? • ¿Se desmontaron tus prejuicios? • ¿Cómo reaccionaste?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por el proyecto ISEX (https://isex-proyecto.eu)</p>

Actividad nº5 - Colonia de Marte

Tiempo	30 minutos
Número de participantes	De 15 a 25 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Impresos - "Misión de la colonia de Marte" y "Descripción del personaje" • Bolígrafos y lápices
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer los estereotipos de género, los estereotipos raciales y los estereotipos de clase. • Desvelar los prejuicios. • Entender por qué los prejuicios son perjudiciales.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presenta el juego de rol explicándoles a las personas participantes que han sido elegidas para realizar una misión a Marte y que tienen que reunir a 3 personas más para crear su propio equipo; el objetivo de la misión es explorar Marte y recrear la especie humana, ya que la Tierra ya no es segura. 2. Asigna a cada persona un papel de "Misión Colonia de Marte" [Impreso 1] en el que figuran la descripción de las 7 personas, una columna "sí/no" y una columna "por qué". 3. Para prepararse para la "misión", las personas participantes tienen que seleccionar 3 personajes para añadir a su equipo y marcar la columna "sí/no", explicando su decisión en la línea "por qué". 4. Una vez que todas las personas hayan terminado la tarea, leerán y enumerarán de forma conjunta todas las respuestas y observarán qué personaje es el más querido y cuál no. 5. Por último, distribuye la "descripción del personaje" [Impreso 2] a cada participante. En este documento hay detalles sobre el personaje de la "misión". 6. Tras la lectura, pregunte a los participantes si pensaron en el personaje de la misma manera en que se les representa.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¡Atención! Ten en cuenta que esta actividad puede causar problemas en personas en situación de vulnerabilidad, marginalización o de exclusión social. Ten cuidado con las opresiones a las que se enfrenta el alumnado y cómo responden. • Ten en cuenta que el objetivo de la actividad es desprender y revelar estereotipos y prejuicios. Sé siempre paciente y no juzgues. • Asegúrate de que todos/as mantengan una actitud no crítica al discutir los resultados. • Intenta profundizar y desentrañar los prejuicios de las elecciones de las personas participantes. ¿Descartaron al "inmigrante negro"? ¿Por qué? • Pregunta a las personas participantes si han experimentado algo parecido a entrar o no en una selección basándose en apariencias/ideas superficiales y permíteles expresarse. • Sigue todos los procesos mentales para comprender el tema.

<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al formato online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones online, incluyendo pantalla compartida (puede enviar el Impreso 1 por correo electrónico y, a continuación, compartir la pantalla para mostrar el Impreso 2).
<p>Teoría</p>	<p>Lea atentamente el Módulo 2 "Comprender el género" del Guía digital LoveAct</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar la evaluación, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te sientes después de darte cuenta de los estereotipos y prejuicios interiorizados? • ¿Cómo fueron las conversaciones?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por el proyecto ISEX (https://isex-proyecto.eu)</p>

Impreso 1

MISIÓN A LA COLONIA DE MARTE		
<u>PARTICIPANTES</u>		<u>¿POR QUÉ?</u>
Un arquitecto rico	sí/ no	
Un inmigrante negro	sí/ no	
Una persona ciega	sí/ no	
Una cocinera	sí/ no	
Un médico blanco	sí/ no	
Una persona trans	sí/ no	
Un hombre gay	sí/ no	

Folleto 2

MISIÓN A LA COLONIA DE MARTE
<ul style="list-style-type: none"> • Un rico arquitecto (John, 43 años), es acusado de delitos contra el medio ambiente por su edificio.
<ul style="list-style-type: none"> • Un inmigrante negro (Cheick, 36 años), es un abogado de éxito en una asociación sin ánimo de lucro.
<ul style="list-style-type: none"> • Una persona ciega (El, 21 años), habla seis idiomas y estudia física.
<ul style="list-style-type: none"> • Una cocinera (Sandra, 98 años), trabajó durante muchos años en una pequeña ciudad.
<ul style="list-style-type: none"> • Un médico blanco (Gabriel, 47 años), veterinario y apasionado de los rompecabezas.
<ul style="list-style-type: none"> • Una persona trans (Anthony, 33 años), ingeniero aeroespacial, tiene como afición cocinar.
<ul style="list-style-type: none"> • Un hombre gay (Michael, 54) fotógrafo y pintor, es un excelente estratega.

Actividad nº 6 - Sexualidad y género a través de la historia y las culturas

Tiempo	45-60 minutos
Número de participantes	Adaptable a grupos de cualquier tamaño
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Impreso • O fotografías impresas adicionales y/o imágenes artísticas que representan prácticas sexuales a lo largo de la historia o culturas y subculturas contemporáneas.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar sobre lo que se considera "normal" en materia de sexualidad hablando de cultura, normas sociales y expectativas. • Fomentar el pensamiento crítico; comprender y respetar la diversidad • Sensibilizar sobre la diversidad de las prácticas sexuales
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haz una "exposición" de las fotos que hayas seleccionado, o de las que aparecen en el "Impreso". 2. Da las siguientes instrucciones: <ul style="list-style-type: none"> ● Camina (en silencio) por la habitación y elige la imagen que evoca el sentimiento más fuerte en ti y desencadena la reacción emocional más intensa para ti (puede ser positiva o negativa) ● Cuando hayas seleccionado tu foto, colócate en frente a ella de forma que se creen "grupos de tendencias" 3. Cuando veas que las personas participantes están de pie frente a las imágenes, empieza a dar vueltas y pídeles que respondan a las siguientes preguntas (una a una); de esta forma, recopilarás más versiones de la misma imagen: <ul style="list-style-type: none"> ● <i>¿Qué sensación evocó la imagen en ti (no en el personaje de la imagen)?</i> ● <i>¿Cuál es el elemento concreto de la imagen que ha provocado esa sensación en ti?</i> ● <i>¿Qué creencias, normas, valores pueden estar detrás de tus sentimientos?</i>
---	--

<p>Consejos debate</p>	<p>y</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antes de comenzar la actividad, puedes advertir al grupo sobre su sensibilidad: diles que trabajarán con imágenes de personas que no están presentes, que representan culturas, creencias y costumbres diferentes. Podemos honrar a las protagonistas de las imágenes. Esto no implica que no podamos hablar de lo que sentimos, de lo que pensamos con respecto a estas imágenes. Explica que la actividad sólo funciona si nos deshacemos de nuestro deseo de ser perfectamente interculturales y políticamente correctos, no pasa nada si nos sorprendemos, si cometemos errores, hablaremos abiertamente, no juzgaremos a las demás personas . Por la misma razón, lo que hacemos debe ser confidencial, no debe salir de la sala. • Ten en cuenta que esta actividad funciona mejor si el grupo ya ha desarrollado cierta confianza y las personas participantes se sienten libres para expresar sus dudas, revelar sus prejuicios, etc. • Aunque éste no sea el tema central de la actividad, debes conocer los contextos de las imágenes que vas a presentar y pensar de antemano en los valores y normas que podrían surgir en relación con las imágenes concretas. • Ten en cuenta que es posible que las personas participantes no conozcan el concepto de "valor": diles que imaginen los valores como brújulas, que indican para una sociedad determinada lo que se considera bueno y digno. Las normas son las representaciones y los comportamientos socialmente aceptados. • Facilita un debate sobre lo que es "normal", lo que es aceptado o castigado en una cultura y sociedad determinada. • Habla conjuntamente sobre cuál es la línea divisoria entre lo que sienten los/as participantes (sus emociones) y las diferencias entre sus sentimientos y los valores de la sociedad. • Distingue entre "normal" y "normativo". • Puedes debatir sobre las normas sociales, la función social de la regulación de las relaciones íntimas y sexuales. • Aborda los tabúes relativos a la sexualidad. • Discute con el grupo cómo se ve en su entorno y en las sociedades en general la sexualidad más en detalle a partir de: <ul style="list-style-type: none"> ○ prácticas heterosexuales
-------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> ○ prácticas no heterosexuales ○ género ○ edad ○ orientación romántica ○ orientación sexual ○ roles de género
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al formato online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Una plataforma que permita celebrar reuniones online compartiendo la pantalla
<p>Teoría</p>	<p>Esta actividad es una introducción a la primera fase del enfoque de Cohen-Emerique, denominada "descentralización". La actividad comienza con una simulación de choque cultural a través de una serie de imágenes bastante provocadoras. A continuación, invitamos a los/as participantes a tomar conciencia de sus propias reacciones y sus propios valores en lugar de empezar a reflexionar sobre las personas que aparecen en las imágenes que desencadenaron la experiencia de choque. Puede profundizar en el tema aquí.</p> <p>Lea atentamente el Módulo 2 "Comprender el género" del Guía digital LoveAct</p>
<p>Reflexión final</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● En la evaluación, es importante explicar que la razón por la que realizamos esta actividad de esta manera es para aprender que las normas sociales y culturales están tan profundamente arraigadas en nuestro sistema, en nuestro pensamiento personal, que apenas reconocemos nuestros propios prejuicios culturales. ● Tendemos a pensar que lo que pensamos es "normal" porque no lo "pensamos" sino que lo "sentimos". ● Lo más probable es que nuestras reacciones sean emocionales, aunque se trate de normas y valores culturales. ● Esto nos impide aceptar a "la otra persona" si es diferente a nosotros/as. Esto nos impide aceptar la diversidad. La diversidad es algo que podemos aprender. La sexualidad humana está culturalmente organizada y disciplinada. <p>Otras preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Cómo ha ido la actividad? ● ¿Descubrieron los/as participantes puntos de vista divergentes sobre la sexualidad? ● ¿Cómo describirías y sintetizarías su reacción? ● ¿Estaban más impresionados/as, conmovidos/as o

	<p>asombrados/as?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Comprendían las normativas sociales?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad se ha adaptado del proyecto ISEX (https://isex-project.eu) y del proyecto ZELDA (https://www.training4interculturality.eu/)</p>

Impreso

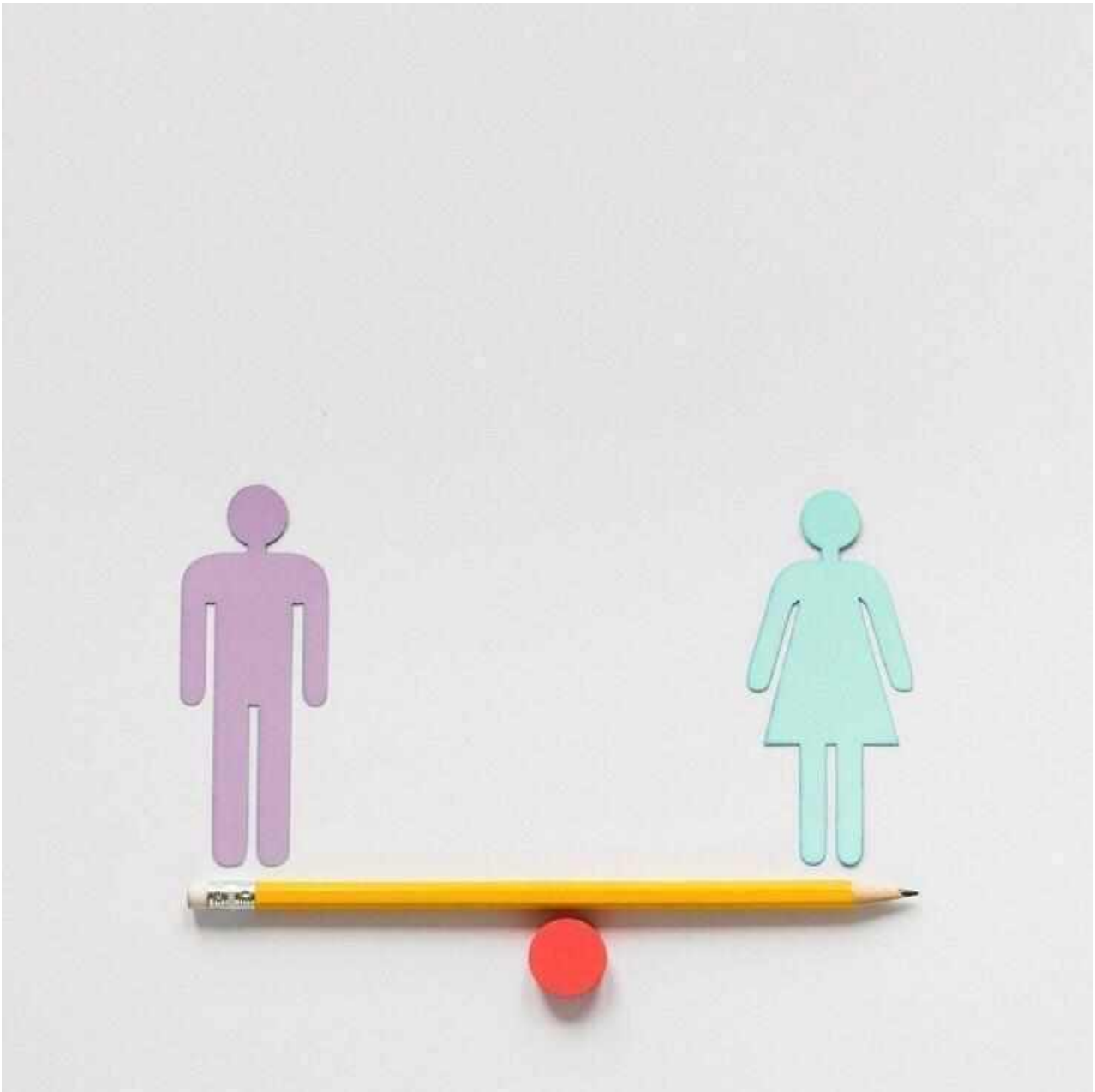














































Actividad nº7 - Un paso adelante

Tiempo	30-45 minutos
Número de participantes	Adaptable a grupos de cualquier tamaño
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Impreso - Tarjeta de rol [Impreso 1] • Frases [Impreso 2] • Un espacio abierto (un pasillo, una habitación grande o al aire libre)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la concienciación y la empatía con respecto a las cuestiones de privilegio; • Promover un pensamiento crítico y respetuoso, y una visión abierta con respecto a los diversos factores sociales y a cómo éstos interactúan en la vida de una persona con respecto a su identidad.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elige cuántas personas van a participar y asegúrate de que no compartan la frase asignada con otras personas (también podrás asignar la misma identidad a varias personas sin que se den cuenta) [Impreso 1] 2. Di a los/as participantes que disponen de un par de minutos para leer su identidad y reflexionar sobre cómo tomarían determinadas decisiones si poseyeran esas características. 3. Coloca a todas las personas en fila para que puedan avanzar teniendo el mismo punto de partida. 4. Diles que avancen un paso con cada respuesta afirmativa que den a las distintas frases que se leerán 5. Así, empieza a leer cada frase [Impreso] con "Da un paso adelante si...". 6. Pida a las personas participantes que miren a su alrededor, sin moverse, y reflexionen sobre posiciones propias y ajenas.
	<ol style="list-style-type: none"> 7. Permaneciendo en esta posición, puedes hacerles preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ● "¿Qué identidad crees que tiene la persona que va más adelantada?" ● "¿Quién se ha quedado más atrás?" ● "¿Crees que has avanzado lo suficiente desde tu punto de partida?"

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puedes reajustar las fichas en función de la edad de las personas participantes o de los privilegios y contextos que quieras destacar. • Facilita un debate sobre lo que significa poseer privilegios, y cuándo existen en función de la identidad de género real o percibida de una persona. • Distingue entre "normal" y "normativo", "mérito" y "privilegio". • Se puede hablar de normas sociales, de cómo es más fácil para unas personas acceder a determinados recursos que para otras; una metáfora que puede ser útil es imaginar a las personas que participan preparándose para una carrera, en la que "nacieron de la misma manera" (partiendo del mismo punto de partida) pero se encuentran en una sociedad que crea estratificaciones en base a lo que es normativo; preguntarles si, en la posición final en la que se encuentran, creen que es justo correr para llegar a una meta común (habrá, de hecho, quien tenga que correr un poco para llegar, y quien tenga que correr mucho más); • Durante la reflexión es importante explicar que, en muchas situaciones, no se trata de méritos en la consecución de objetivos, sino de condiciones más o menos favorables que no dependen de la persona individual, sino de la sociedad y el sistema en que vive y de la normatividad vigente. • Pregunta a las personas participantes qué emociones sintieron al realizar la actividad en distintos momentos (cuando avanzaban, cuando veían avanzar a otras personas, cuando miraban a su alrededor, etc.). • Si hubiera personas que participaran como observadoras, hazles las mismas preguntas: ¿cuál creéis que es la identidad que ha conseguido llegar más lejos? ¿Cuál está más atrás? ¿Qué os ha parecido la idea de iniciar una carrera desde esos puntos de partida? • Si dos o más personas tenían una identidad común o similar, pregúntales si había diferencias y cuáles eran en respuesta a los distintos juicios.
---------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Será importante subrayar que el privilegio no es en sí mismo algo malo, es una condición que merece ser reconocida y tenida en cuenta a la hora de reflexionar críticamente sobre diversas dinámicas sociales y culturales. <p>No tenerlo en cuenta, puede hacernos perder gran parte del análisis (cómo juzgar a una persona en función de su llegada a la meta, pero no en el punto del que partió).</p>
Cómo realizar la actividad online	<p>Esta actividad puede adaptarse al formato online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones online • Pizarra digital (Jamboard)- cada persona es representada por un post-it, y los post-its se moverán en el tablero desde la línea inicial
Teoría	<p>Lea atentamente el Módulo 2 "Comprender el género" del Guía digital LoveAct</p>
Reflexión final	<p>Para orientar la reflexión, puedes preguntar a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tal la actividad? • ¿Has encontrado opiniones divergentes sobre los privilegios de género? • ¿Cómo describirías y sintetizarías tus emociones y pensamientos?
Fuentes	<p>La actividad se inspiró en el COMPASS - Manual para la Educación en Derechos Humanos con Jóvenes del consejo de Europa, disponible en: https://www.coe.int/en/web/compass/take-a-step-adelante</p>

Impreso 1

TARJETAS DE FUNCIONES		
HOMBRE TRANS, ESTUDIANTE	PROFESOR UNIVERSITARIO	ENFERMERA LESBIANA, BLANCA
MUJER BISEXUAL, CON UNA DISCAPACIDAD MOTORA	CHICA TRANS, 16 AÑOS	HOMBRE INMIGRANTE, GAY
JEFE DE MEDICINA Y CIRUGÍA	PERSONA QUEER, NO BINARIA	AMA DE CASA, BISEXUAL, MADRE SOLTERA
CHICO QUEER, CAMARERO	HOMBRE CIS, CASADO	HOMBRE SIN HOGAR

MUJER NEGRA, SIN HOGAR	MUJER TRANS	MUJER CIS
------------------------	-------------	-----------

Folleto 2

<ul style="list-style-type: none"> • Las personas que trabajan en política de la sociedad en la que vivo está compuesta mayoritariamente por personas que tienen mi misma identidad de género.
<ul style="list-style-type: none"> • Cuando camino solo/a por la noche, me siento seguro/a.
<ul style="list-style-type: none"> • Cuando hablo ante un grupo, todos me escuchan y tienen en cuenta lo que digo
<ul style="list-style-type: none"> • En la sociedad en la que vivo, se me permite tener un buen equilibrio entre trabajo y vida privada.
<ul style="list-style-type: none"> • Si estoy entre un grupo de hombres que no conozco, me siento bastante cómodo/a
<ul style="list-style-type: none"> • No hay problema en que muestre mi documentación a cualquiera
<ul style="list-style-type: none"> • Cuando era mucho menor en edad, se me permitía jugar a los juegos que quería
<ul style="list-style-type: none"> • Estoy satisfecho/a con mi salario y no creo que sea inferior al de otros compañeros/as.
<ul style="list-style-type: none"> • Puedes adoptar niños/as sin que se problematice tu género u orientación sexual.
<ul style="list-style-type: none"> • Casi siempre ves a miembros de tu etnia, orientación sexual, religión y clase social ampliamente representados en la televisión, los periódicos y los medios de comunicación de forma positiva.
<ul style="list-style-type: none"> • Tu Estado protege tu derecho a casarte con quien quieras
<ul style="list-style-type: none"> • No hay ningún problema en que hables de tus relaciones y de tu pareja

FRASES

<ul style="list-style-type: none"> • La gente siempre se dirige a ti por el nombre y los pronombres que has elegido
<ul style="list-style-type: none"> • Durante la adolescencia, no sufriste intimidación, acoso o discriminación.
<ul style="list-style-type: none"> • Tienes fácil acceso a estudios
<ul style="list-style-type: none"> • Nadie te pregunta "por qué" te identificas de una determinada manera
<ul style="list-style-type: none"> • Te sientes protegido/a por el sistema sanitario público de tu sociedad
<ul style="list-style-type: none"> • Tu estilo de vida sexual y/o romántico no es criticado por otras personas

Actividad nº 8 - Una comunidad, mil historias

Tiempo	45 - 60 minutos
Número de participantes	De 15 a 25 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Lápices • Papel • Tarjetas de identidad [Impreso 1] e información y tarjetas de información [Impreso 2] impresas.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la empatía en relación con las cuestiones de género e identidad sexual; • Adquirir conocimientos no estereotipados basados en la identidad de una persona.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

	<p>más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.</p>
<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Antes de comenzar la actividad, valora si el grupo de participantes posee conocimientos suficientes para comprender el significado de las identidades sexuales propuestas. 2. Prepara las tarjetas de identidad [Impreso 1] con antelación, alternando tarjetas con términos sobre la identidad sexual con tarjetas más generales que puedan aportar información y conocimientos adicionales. 3. Divide a los/as participantes en grupos de 4-5 personas. 4. Pide a cada grupo que elija dos tarjetas de identidad entre las de identidades sexuales. 5. Pide a cada grupo que elija una o dos fichas de información y situaciones [Impreso 2]. 6. A partir de las tarjetas asignadas, di a cada grupo que escriba una historia, insertando todos los elementos que se les han asignado. 7. Al final de la redacción, pídeles que especifiquen si, en la historia que compartirán con otras participantes, hay alguna “elemento detonante” y diles que lo expliciten antes de leerla, para que quienes no quieran escuchar parte del contenido puedan pasar a un espacio seguro. <p style="text-align: center;"><i>Nota: "elementos detonantes" se refiere a advertencias sobre contenidos que pueden herir la sensibilidad de las personas; algunos ejemplos son: guerra, suicidio, autolesiones, racismo, xenofobia, capacitismo, transfobia, lenguaje soez, homofobia, misoginia, violencia, acoso, intimidación, etc.</i></p> 8. Cada grupo presentará su trabajo.

<p>Consejos y debate</p>	<p>Puedes guiar la conversación con las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "¿Qué historia te ha gustado más?" • "¿Crees que tus historias son realistas?" • "¿Has vivido, directa o indirectamente, una historia similar a la de tu personaje?" • "¿Tus historias tienen un final feliz? ¿Por qué?" • "¿Cuál crees que fue el reto al que se enfrentó tu personaje? ¿Podrías haberlo resuelto de otra manera?" • "¿Crees que algunos privilegios que una persona pueda tener pueden cambiar el desenlace de tus historias?"
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al formato online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones online. • Todas las cámaras encendidas. • Salas de descanso - divide a los participantes en 3 salas por cada 5 personas si son 15 participantes, 5 salas si son 25. • Pizarra digital (Jamboard).
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 2 "Comprender el género" de la Guía Digital LoveAct</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar la sesión de reflexión, puedes preguntar a las personas participantes las mismas preguntas que aparecen en la sección "Consejos y debate".</p>
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por el proyecto My-ID: https://myid-proyecto.eu/</p>

Impreso 1

FEMENINO	MASCULINO	INTERSEXUAL	AMAB
AFAB	HOMBRE	CHICO	MUJER
CHICA	AGÉNERO	GÉNERO FLUIDO	HOMBRE TRANS
MUJER TRANS	HOMBRE CISG	MUJER CISG	NO-BINARIE
QUEER	HETEROSEXUAL	HOMOSEXUAL	BISEXUAL
LESBIANA	ASEXUAL	HETERORROMÁNTICO	HOMOROMÁNTICO
BIROMÁNTICO	PANROMÁNTICO	AROMÁNTICO	FEMENINA
MASCULINA	ANDRÓGINO/A	DEMISEXUAL	EN CUESTIONAMIENTO

Impreso 2

ESCUELA	FAMILIA	RELACIÓN	ENAMORÁNDOSE
ACEPTANDO SU SEXUALIDAD	EXPOSICIÓN DE LA SEXUALIDAD SIN CONSENTIMIENTO	PATERNIDAD/MATERNIDAD	MATRIMONIO
EMBARAZO	DERECHOS	ACTIVISMO	COMUNIDAD
TRABAJO	ETNICIDAD	DISCAPACIDAD	INTERSECCIONAL
EXPRESIÓN DE GÉNERO	CITAS	AMISTAD	INDÍGENA
RELACIÓN NO CONVENCIONAL	NO MONOGAMIA	MONOGAMIA	HERMANOS/AS
FAMILIA ELEGIDA	COMPAÑERO/A	RED SOCIAL	SECRETOS
MAQUILLAJE	MÚSICA	MASCOTA	YO MISMO/A

Actividad nº9 - La burbuja de género

Tiempo	20 minutos
Número de participantes	De 15 a 25 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Bolígrafos y rotuladores
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar los estereotipos de género; • Sensibilizar sobre los estereotipos y prejuicios sexistas.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Divide a las personas participantes en grupos de cuatro o cinco, independientemente del sexo. 2. Diles que vais a debatir el tema de los roles de género (lo que la sociedad dice que significa ser un niño/hombre o una niña/mujer) para que cada grupo cree una lista de palabras que suelen asociarse con ser un niño/hombre y ser una niña/mujer. 3. Dile a cada grupo que tiene tres minutos para crear una lista de palabras para "chicos/hombres" y "chicas/mujeres". Algunos ejemplos que pueden surgir son: "Los chicos/hombres son fuertes, les encanta el deporte, son padres...". "Chicas/mujeres son emocionales, hablan mucho, les encanta el color rosa...". 4. Pide a cada grupo que comparta lo que ha puesto en su lista. <p>Otra versión de esta actividad sobre estereotipos podría ser crear cada persona una lista de frases estereotipadas leerlas en voz alta, pidiendo a los participantes que se muevan de un lado de la sala (por ejemplo, a la derecha quien esté de acuerdo, a la izquierda quien no esté de acuerdo).</p>
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando escuches a cada grupo, fíjate en las similitudes y diferencias de sus respuestas. Por ejemplo, di: "<i>El grupo 1 ha dicho que a los niños les gustan los deportes. ¿A quiénes os gustan los deportes?</i>". Cuando veas que las chicas también levantan la mano, añade: "<i>No hay aficiones de chicos o de chicas, sólo hay aficiones</i>". • Para cerrar la actividad, pregunta al alumnado: "<i>¿Cómo influye la sociedad en las actitudes, creencias y expectativas de género, en la identidad de género y en la expresión de género?</i>".
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al formato online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita hacer reuniones online. • Todas las cámaras encendidas. • Salas de grupos- divide a los/as participantes en 3 salas por cada 5 personas si son 15 participantes, 5 salas si son 25. • Pizarra online (Jamboard).

<p>Teoría</p>	<p>Los estereotipos de género son las expectativas que depositamos en las personas para que se identifiquen y expresen según el binarismo de género.</p> <p>Los estereotipos de género pueden cambiar de una cultura a otra y a lo largo del tiempo. El aspecto físico, los rasgos de personalidad y el trabajo son algunas de las formas en que se mantienen los estereotipos de género en la sociedad.</p> <p>Los roles de género no son algo que se dé de forma natural en las personas, sino que son comportamientos aprendidos. A veces, la presión que estos roles ejercen sobre nosotros/as nos lleva a actuar de una manera que no nos parece la correcta.</p> <p>En lo que respecta al comportamiento, se <i>espera que las chicas sean educadas, pasivas, cariñosas y sumisas, mientras que de los chicos se espera que sean agresivos, insensibles, dominantes y fuertes</i>. Cuando no sentimos que estos estereotipos sean ciertos en nuestro caso, podemos sentirnos muy presionados/as para comportarnos de una determinada manera, basándonos en las expectativas que la sociedad tiene de nuestro género.</p> <p>Cuando alguien sufre acoso o violencia porque la gente espera que se comporte de determinada manera por su identidad de género, está sufriendo violencia de género. Cuando intimamos o herimos a otros/as por identificarse o expresar su género, no solo les causamos tristeza y dolor por ser ellos/as mismos/as, sino que creamos un entorno peligroso para ellos/as y para los/as demás.</p> <p>Lee atentamente el Módulo 2 "Comprender el género" del Guía digital LoveAct.</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar la reflexión, puedes preguntar a las personas participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Has entendido qué son los roles de género y los estereotipos de género? • ¿Cómo pueden afectar a la vida de las personas? • ¿Qué estereotipos existen dirigidos a las personas que no se identifican como niños/hombres o niñas/mujeres? • ¿Cómo puedes trabajar tus propios estereotipos refiriéndote a los roles de género?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad ha sido desarrollada por el proyecto ISEX (https://isex-project.eu)</p>

Actividad n° 10 - LGBTIQ+ juego del glosario

Tiempo	30-60 minutos
Número de participantes	Ilimitado
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Mesas y sillas • Bolígrafo • Papel • Impreso y preimpresas las tarjetas "Concepto" y "Definición" (según el número de subgrupos) • Una gran sala para 3 o 4 mesas (1 mesa por grupo)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Ser conscientes de la diversidad de identidades de género y orientaciones sexuales • Conocer el vocabulario específico relacionado con la identidad de género y la orientación sexual • Ser conscientes de la violencia LGBTIQAfóbica, ser más conscientes de la violencia presente en el lenguaje. • Considerar el género y la orientación sexual no como conceptos fijos, sino como un continuo en el que todos los matices son posibles.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

Instrucciones paso a paso

1. Lee el **impreso** y asegúrate de que entiendes todos los términos. Investiga más a fondo si tienes alguna duda.
2. Imprime varias copias del **juego de cartas descargable** [Impreso], ¡o crea las tuyas propias! Para crear las tarjetas, basta con doblar el papel por el centro de forma que nos quede el término, por un lado, y la definición por otro.
3. Divide a las personas participantes en **subgrupos**. Invítalas a sentarse en las mesas en las que están puestas las barajas.
4. Explícales que juntas van a descubrir diferentes **palabras del vocabulario** en torno a las identidades de género y las orientaciones sexuales. Deben empezar por la primera familia de la baraja, pasar a la segunda y así sucesivamente. Dentro de cada familia, también deben explorar los conceptos según los números del anverso. Pero, ¡cuidado! No le des la vuelta a las cartas todavía.
5. A continuación, una persona coge la **primera tarjeta** de la primera familia sin darle la vuelta. Lee el concepto en voz alta. El grupo intenta llegar a una definición común de la palabra. Por ejemplo, alguien lee "Asignado al nacer" y el resto del grupo intenta ponerse de acuerdo sobre el significado.
6. Cuando el grupo haya terminado de debatir, da la vuelta a la tarjeta y lee la **definición** escrita en el reverso. Aquí: "Se refiere al sexo femenino o masculino asignado a un recién nacido después del parto, tras el examen médico de los genitales del niño".
7. Si todas las personas **están de acuerdo** con la definición mostrada, apartan la tarjeta y cogen la siguiente. Si **no están de acuerdo** o desean añadir algo, pueden escribir lo que quieran añadir o lo que quieran modificar. También pueden buscar en sus teléfonos móviles si algo no está claro.
8. Concede a cada persona entre 30 y 45 minutos para **hablar** (de 10 a 15 minutos por familia). Repasa los subgrupos para ver si hay preguntas.
9. Al final del ejercicio, siéntales en **círculo**. Invita a los/as participantes a comentar lo que les ha parecido interesante, lo que se han preguntado o lo que han descubierto. Pueden comentar sus distintas interpretaciones de los términos, así como los desacuerdos que hayan podido tener sobre determinadas definiciones.

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerda a las personas la diferencia entre orientación sexual y romántica e identidad de género, ya que algunas personas se confunden. La orientación sexual/romántica se refiere a las preferencias sexuales/románticas, la atracción que se siente por determinadas personas. La identidad de género, en cambio, se refiere a la experiencia íntima y personal de identificarse como hombre, mujer, ambos géneros a la vez, no-género u otro género, independientemente del sexo asignado al nacer. • La gente se pregunta a veces por qué la gente se pone "etiquetas" a sí misma. Explica que estos conceptos son reivindicados por las propias personas afectadas, ya que no se sienten representadas (o infrarrepresentadas) y son susceptibles de sufrir violencia vinculada a sus identidades. Estos términos permiten a las personas, por ejemplo, buscar en Internet y encontrar rápidamente preguntas a las que responder, testimonios y quizá apoyo de personas que viven problemas similares a los suyos. Cuando las personas se están buscando a sí mismas, construyendo su identidad y conociéndose, esto puede ser tranquilizador. Además, al poner la discriminación en palabras, podemos documentarla y comprender mejor sus características específicas, de modo que podemos sugerir formas de combatirla que se adapten a los problemas en juego. • Para concluir, di a las personas participantes que es perfectamente normal tener dudas sobre la propia identidad de género u orientación sexual. Estas cuestiones son fluidas y evolucionan a lo largo de la vida. Si estas preguntas provocan incomodidad, las personas no deben dudar en hablar con la persona que está moderando, para que puedan orientarles hacia las estructuras adecuadas.
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al formato online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones online. • Todas las cámaras encendidas. • Lista de palabras. • Salas de grupos: divide a los/as participantes en salas por pequeños grupos, en función del número de participantes. • Pizarra digital (Jamboard).
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 2 "Comprender el género" de la Guía Digital LoveAct</p>

<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar la evaluación, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te has sentido durante la actividad? • ¿Hay alguna palabra que no te haya quedado clara? • ¿Crees que podrás reutilizar este vocabulario a partir de ahora? • ¿Te has dado cuenta de cualquier tipo de violencia LGBTIQfóbica que puedas estar cometiendo / o experimentando, quizás sin saberlo, a través del uso del lenguaje? • ¿Cree que la orientación sexual o la identidad de género pueden cambiar de una persona a otra? ¿Y con el tiempo?
<p>Fuentes</p>	<p>Actividad creada por Elan Interculturel: https://elaninterculturel.com/</p>

Impreso

GÉNERO

CONDICIONES	DEFINICIONES
<p>SEXO ASIGNADO AL NACER</p>	<p>La condición (masculino, femenino, intersexual) asignada al nacer. Incluye el sexo genético, el sexo gonadal, el sexo genital y el sexo hormonal.</p>
<p>IDENTIDAD DE GÉNERO</p>	<p>La experiencia interna e individual de género de una persona. Es la sensación que tiene una persona de ser mujer, hombre, ambos, ninguno o de estar en cualquier punto del espectro de género. La identidad de género de una persona puede ser igual o diferente de lo que se espera en función de su asignación de sexo al nacer.</p>
<p>CISGÉNERO/CIS</p>	<p>Persona cuya identidad de género coincide con el sexo que se le asignó al nacer.</p>

<p>EXPRESIÓN DE GÉNERO</p>	<p>Forma en la que una persona expresa o presenta públicamente su género. Esto puede incluir el comportamiento y la apariencia externa, como la vestimenta, el peinado, el maquillaje, el lenguaje corporal y la voz.</p>
<p>BINARISMO DE GÉNERO</p>	<p>Sistema social por el que se considera que las personas tienen uno de dos géneros: "hombre" o "mujer". El sistema binario de género es rígido y restrictivo para muchas personas cuyo sexo asignado al nacer no coincide con su género, o cuyo género es fluido y no fijo.</p>
<p>ESPECTRO DE GÉNERO</p>	<p>La representación del género como un continuo, frente a un concepto binario.</p>
<p>ROLES DE GÉNERO</p>	<p>Las expectativas y restricciones culturales e históricamente específicas que se imponen a una persona en función de si se le asigna sexo femenino o masculino al nacer.</p>

IDENTIDAD LGBTIQA+

CONDICIONES	DEFINICIONES
QUEER	Término general utilizado y reclamado por algunas personas cuyas orientaciones sexuales y/o identidades de género se salen de las normas cisgénero/heterosexuales.
ARROMÁNTIC O/A	Persona que experimenta poca o ninguna atracción romántica hacia otras personas.
NO BINARIO	Término que engloba las identidades de género que se salen del binarismo hombre-mujer, como <i>género queer, agénero, género fluido, etc.</i>
PANSEXUAL	Persona que se siente atraída por otras personas independientemente de su identidad o expresión de género.
ASEXUAL	Persona que experimenta poca o ninguna atracción sexual hacia otras personas.

REVELACIÓN DE LA SEXUALIDAD SIN CONSENTIMIENTO	<p>Práctica consistente en revelar la identidad sexual, romántica o de género de una persona sin su consentimiento.</p>
BIRROMÁNTIC O/A	<p>Persona que se siente atraída románticamente por personas de dos o más géneros.</p>

IDENTIDAD TRANS

CONDICIONES	DEFINICIONES
GÉNERO QUEER	<p>Una persona cuya identidad de género no encaja en la definición clásica de “hombre” o “mujer”, sino que puede ser una combinación de los dos géneros binarios, encontrarse en un continuo entre esos dos géneros, o de alguna manera transgredir el género. Tanto el género queer como no binario pueden considerarse términos generales o identificativos más específicos. Algunas personas queer, aunque no todas, se identifican como trans o trans*.</p>

<p>DRAG KING/QUEEN</p>	<p>Persona que utiliza una expresión de género exagerada y juega con los estereotipos como base para sus actuaciones. Los/as artistas drag pueden ser de cualquier identidad de género u orientación sexual.</p>
<p>HOMBRE TRANS</p>	<p>Persona a la que se le asignó sexo femenino al nacer y que se identifica como hombre.</p>
<p>MUJER TRANS</p>	<p>Persona a la que se asignó un sexo masculino al nacer y que se identifica como mujer.</p>

<p>AGÉNERO</p>	<p>Persona que no se identifica con ningún género, en particular con el género binario; no es hombre, ni mujer, ni ambos, ni ninguno; se siente neutra en cuanto al género; rechaza el concepto de género; siente que el concepto de género es personalmente irrelevante.</p>
<p>BIGÉNERO</p>	<p>Bigénero es una identidad de género en la que una persona tiene o experimenta dos géneros. Los géneros pueden ser cualquier combinación de dos géneros, y esos géneros pueden ser binarios ("hombre" o "mujer") o no binarios. Pueden experimentarse simultáneamente o alternarse, y pueden no experimentarse por igual o de la misma manera.</p>
<p>NOMBRE ELEGIDO</p>	<p>Un nombre elegido es un método por el cual cualquier persona puede elegir una preferencia de nombre propuesta por ella misma o por otra persona.</p> <p>Las personas trans suelen elegir un nuevo nombre al realizar la transición porque su <u>nombre de nacimiento</u> no se ajustaba a su identidad de género o el nombre era una forma de exclusivismo de género involuntario.</p>

A close-up photograph of a hand with a white bandage on the index finger. The hand is positioned palm-up, and the fingers are slightly spread. The background is a soft, out-of-focus grey. The image is overlaid with a semi-transparent white box containing text.

Module 3

Preventing Gender-Based Violence

Actividad 1 - La pirámide de la cultura de la violación

Tiempo	Aproximadamente 45-60 minutos
Número de participantes	De 10 a 20 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Papel grande o una pizarra. • Rotuladores o bolígrafos de colores. • Folleto impreso (Pirámide de la cultura de la violación y términos relacionados)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer el continuo de la violencia, desde los comportamientos más normalizados, como la violencia simbólica, hasta la agresión sexual. • Explorar cómo la normalización puede conducir a la degradación y perpetuación de la violencia sexual. • Fomentar el pensamiento crítico sobre las normas y comportamientos sociales. • Reproducir colectivamente con el grupo la imagen de la Pirámide de la cultura de la violación mediante una lluvia de ideas sobre las diferentes formas de violencia de género.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

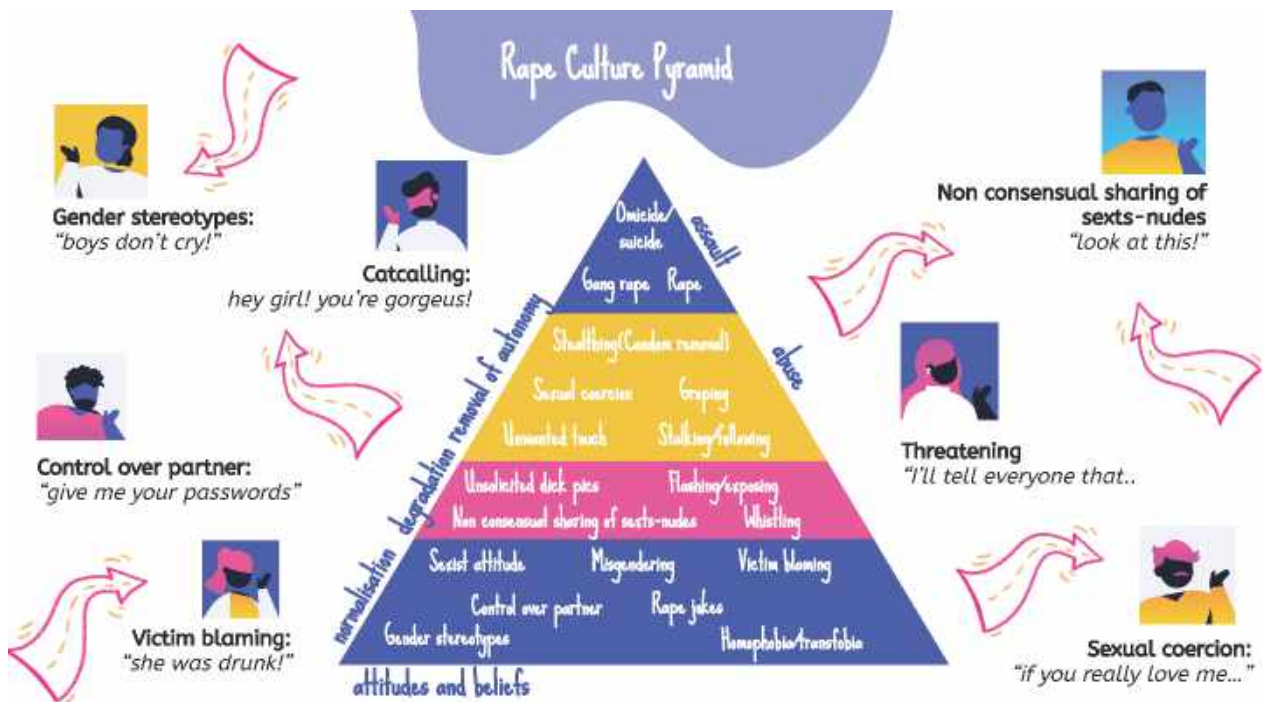
<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pide a las personas participantes que enumeren, por turnos, las formas de violencia de género. 2. En la pizarra, anota las palabras surgidas colocándolas en una forma imaginaria de pirámide, en la que: <ul style="list-style-type: none"> ● en la parte inferior, coloca las formas "normalizadas" y menos graves; ● las más sistémicas y graves arriba; ● la más grave está en la cúspide. <i>NOTA: para mayor seguridad a la hora de colocar las palabras correctamente, es posible que quieras tener contigo una versión impresa de la Pirámide [Impreso].</i> 3. Cuando aparezcan suficientes formas de violencia, se puede esbozar la forma de la pirámide, de manera que contenga todas las palabras, y proceder a añadir palabras orientativas y explicaciones a sus lados, como en el caso del impreso. 4. Ahora empieza a introducir el concepto de la Pirámide de la Cultura de la Violación, explicando sus capas, desde comportamientos sutiles hasta acciones más violentas. Debate el continuo de formas y cómo la normalización contribuye a la agresión sexual. 5. Proporciona el impreso 2 para profundizar en los diferentes tipos de violencia de género: pregunta al grupo si las palabras sobre las que hicieron una lluvia de ideas coinciden con las del impreso, y si conocen las que no incluyeron; intentad dar definiciones juntos y debatir sobre vuestra posición en la pirámide, centrándoos en los conceptos expresados a los lados del dibujo; pregunta si los ejemplos mostrados les resultan familiares, y pídeles que añadan otros nuevos.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Como se ha mencionado anteriormente, antes de comenzar esta actividad, tómate tu tiempo para familiarizarte con la Pirámide de la Cultura de la Violación que aparece en el Impreso 1: con las diferentes capas que aparecen a los lados y con la posición que ocupan las principales formas de violencia de género. ● Relaciona el debate con situaciones de la vida real, noticias o representaciones de los medios de comunicación para ayudar al alumnado a comprender la relevancia del tema en sus vidas. ● Al definir las distintas formas de violencia de género, puedes destacar algunos comportamientos positivos que pueden contrastarlas y promover el respeto, el consentimiento, el buen trato y las relaciones sanas.

	<p>Concluye la sesión dejando tiempo para la reflexión y la retroalimentación.</p> <p>Anima al alumnado a reflexionar sobre lo que ha aprendido y discutid cualquier otra pregunta o idea que puedan tener.</p>
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones online y compartir pantallas • Salas de grupos
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 3 - Prevención de la violencia de género de la LoveAct Guía digital</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué crees que define una relación sana? ¿Qué comportamientos contribuyen a crear un entorno respetuoso y seguro? • ¿Has presenciado o experimentado alguna vez comportamientos que te incomodaban pero que parecían normalizados? ¿Puedes compartir ejemplos? • ¿Cómo crees que la sociedad retrata los roles y las relaciones de género en los medios de comunicación, las películas o los anuncios? • ¿Hay algún mensaje social o estereotipo sobre las relaciones o los géneros que te parezca cuestionable o preocupante? • ¿Cómo influyen las palabras, el lenguaje o los chistes en nuestra percepción de las demás personas o en nuestras interacciones con ellos? • ¿Pueden las bromas o el lenguaje contribuir a veces a crear un entorno incómodo o inseguro? ¿Puedes dar ejemplos?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad se desarrolló en el marco del proyecto LoveAct (www.thegendertalk.eu) e inspirada en la revista Reclamation</p>

Impreso 1

La pirámide de la cultura de la violación es un marco conceptual utilizado para ilustrar el **continuo de comportamientos, actitudes y normas sociales** que contribuyen a la violencia sexual y la perpetúan. Muestra cómo los comportamientos menores, a menudo normalizados por la sociedad, forman parte del mismo sistema de opresión de los más graves, que se sitúan en la cúspide de la pirámide; y cómo acciones aparentemente menores, cuando se normalizan y no se abordan, pueden escalar y contribuir a una cultura que permite y excusa la agresión sexual.

La pirámide de la cultura de la violación



Impreso 2

Ejemplos de preguntas introductorias

Estas preguntas pretenden animar al alumnado a reflexionar sobre las normas, comportamientos y actitudes sociales que pueden contribuir a una cultura en la que la falta de respeto, la cosificación y los comportamientos normalizados pueden conducir potencialmente a la violencia sexual. Favorece el pensamiento crítico y el debate sobre la creación y el fomento de entornos respetuosos y seguros.

1. Comprender las normas y los comportamientos:

- ¿Qué crees que define una relación sana? ¿Qué comportamientos contribuyen a crear un entorno respetuoso y seguro?
- ¿Has presenciado o experimentado alguna vez comportamientos que te incomodaban pero que parecían normalizados? ¿Puedes compartir ejemplos?

2. Exploración de mensajes culturales:

- ¿Cómo crees que la sociedad retrata los roles y las relaciones de género en los medios de comunicación, las películas o los anuncios?
- ¿Hay algún mensaje social o estereotipo sobre las relaciones o los géneros que te parezca cuestionable o preocupante?

3. Consentimiento y límites:

- ¿Qué significa para ti la palabra "consentimiento"? ¿Por qué es importante en cualquier relación o interacción?
- ¿Cómo crees que la falta de comprensión sobre el consentimiento puede afectar a las relaciones o interacciones entre las personas?

4. Reconocer los comportamientos nocivos:

- ¿Cuáles son algunos comportamientos o actitudes que crees que contribuyen a que ciertas personas se sientan incómodas o poco respetadas?
- ¿Has observado o experimentado alguna vez comportamientos sutiles que pueden parecer inofensivos pero que contribuyen a una cultura de falta de respeto o cosificación?

5. Impacto del lenguaje y los chistes:

- ¿Cómo influyen las palabras, el lenguaje o los chistes en nuestra percepción de demás personas o en nuestras interacciones con ellas?
- ¿Pueden las bromas o el lenguaje contribuir en ocasiones a crear un ambiente incómodo o inseguro? ¿Puedes dar ejemplos?

6. Responsabilidad e intervención:

- ¿Crees que las personas tienen la responsabilidad de intervenir cuando presencian comportamientos que pueden contribuir a la falta de respeto o a causar daños?
- ¿Qué estrategias pueden utilizarse para abordar o prevenir los comportamientos que normalizan la falta de respeto o la violación de los límites en entornos o relaciones sociales?

7. Comprender la continuidad de los comportamientos:

- ¿Cuáles crees que son los diferentes niveles o estratos de comportamientos que contribuyen a crear un entorno en el que puede producirse la violencia sexual?
- ¿Cómo pueden comportamientos aparentemente inofensivos derivar en formas más graves de falta de respeto o violencia?

Capas de la pirámide de la cultura de la violación

Estereotipos de género: Ideas preconcebidas y excesivamente simplificadas sobre los roles, comportamientos y características que se consideran apropiados para las personas en función de su género.

Chistes sobre violaciones o agresiones sexuales: comentarios humorísticos que restan importancia o trivializan el grave y traumático acto de la agresión sexual.

Homofobia/Transfobia: Hostilidad, discriminación o prejuicios contra las personas por su orientación sexual (homofobia) o identidad de género (transfobia).

Actitud sexista: Sostener creencias discriminatorias o expresar opiniones sesgadas basadas en el género, que a menudo conducen a un trato u oportunidades desiguales.

Control sobre la pareja: Ejercer poder e influencia sobre la pareja, a menudo mediante manipulación, coacción o restricción de su libertad.

Culpar a la víctima: Atribuir la culpa o la responsabilidad a la víctima de un delito o comportamiento perjudicial, en lugar de responsabilizar al autor.

Misgendering: Referirse o dirigirse a alguien utilizando un lenguaje o unos pronombres que no coinciden con su identidad de género.

Silbar: Emitir un sonido agudo, a menudo como expresión de aprobación o atracción, normalmente dirigido hacia alguien.

Catcalling (acoso sexual): Hacer comentarios, ruidos o gestos sexualmente sugerentes a alguien en un espacio público, a menudo sin haberlo solicitado y de forma irrespetuosa.

“Fotopollas” (Fotos de genitales masculinos no solicitadas): Envío de fotografías explícitas de genitales masculinos sin el consentimiento de la persona destinataria.

Compartir desnudos sexuales (sexst-nudes) sin consentimiento: Distribuir imágenes íntimas o explícitas de alguien sin su consentimiento.

Exhibicionismo: Mostrar los genitales o partes íntimas del cuerpo en un entorno público sin consentimiento.

Acecho/Acoso: Vigilar, seguir o acosar persistentemente a alguien contra su voluntad, causándole miedo o angustia.

Tocamientos o contacto físico no deseado: Contacto físico sin el consentimiento o el deseo de la persona tocada.

Coacción sexual: Utilizar la manipulación, las amenazas o la presión para obligar a alguien a participar en actividades sexuales en contra de su voluntad.

Manoseo: Tocar el cuerpo de alguien de forma sexual sin su consentimiento, a menudo con insinuaciones inoportunas.

Amenazar: Comunicar una intención de dañar o causar miedo, a menudo utilizada para intimidar o controlar a otros.

Stealthing (Retirada del preservativo): Quitarse el preservativo durante las relaciones sexuales sin el conocimiento o consentimiento de la pareja.

Violación: Relaciones sexuales o penetración forzadas sin el consentimiento explícito y voluntario de todas las partes implicadas.

Violación en grupo: Agresión sexual en la que intervienen varios agresores que fuerzan a la víctima.

Homicidio/Suicidio: El acto de matar a otra persona (homicidio) o a uno/a mismo/a (suicidio).

Actividad 2 - El árbol de la violencia de género

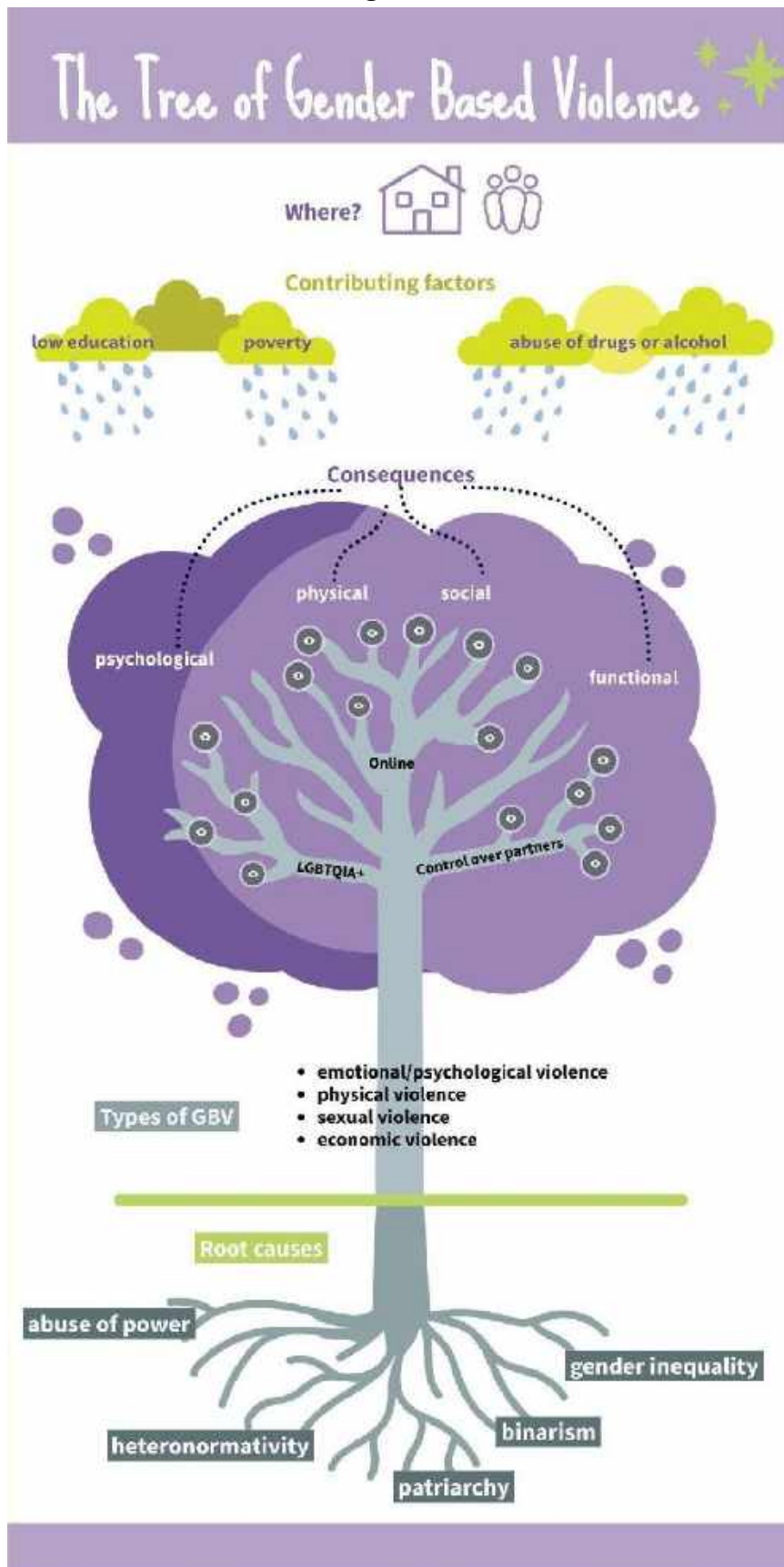
Tiempo	45 minutos
Número de participantes	De 10 a 30 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas grandes de papel o una pizarra . • Rotuladores, bolígrafos de colores o material de dibujo. • Folletos (Impresos) impresos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Centrarse con el grupo en las causas profundas de la violencia de género y destacar la diferencia entre causas profundas o raíces y "factores contribuyentes". • Explorar el impacto de la violencia de género en los individuos y la sociedad, hablando de sus diferentes formas y sus consecuencias. • Fomentar el pensamiento crítico sobre estrategias para abordar la violencia de género.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Familiarízate con el Impreso que muestra el Árbol de la violencia de género y lee todas las explicaciones relacionadas sobre las raíces, las ramas, las hojas y los tallos (véase también la Guía Digital, Módulo 3). 2. Sin introducir el concepto del Árbol de la violencia de género, pide a los y las participantes que enumeren, por turnos, palabras relacionadas con las causas de la violencia de género. 3. En la pizarra, anota las palabras surgidas colocándolas en una forma imaginaria de árbol, teniendo cuidado de colocarlas en la posición correcta: <ul style="list-style-type: none"> • El vocabulario de <u>las causas raíz</u> debe colocarse exclusivamente en la parte inferior de la pizarra, donde se dibujarán, más tarde, las raíces de tu árbol.
	<ul style="list-style-type: none"> • Sin embargo, dependiendo de la preparación de tu grupo sobre el tema, las personas participantes pueden responder a tu pregunta mencionando vocabulario que no es propiamente "causas profundas": algunas de ellas pueden ser <u>tipos, consecuencias o factores contribuyentes</u> - en este caso, prepárate para anotar estas palabras en otro lugar, en la posición correcta (ramas, hojas, tronco, tiempo/clima), como se muestra en el impreso. <ol style="list-style-type: none"> 4. Cuando aparezcan suficientes palabras, puedes empezar a dibujar la forma del árbol e introducir el concepto de Árbol de la violencia de género, de forma que quede clara la representación metafórica de las diferentes posiciones que ocupan las palabras entre raíces, ramas, hojas y tiempo/clima, y por qué se han colocado sus palabras sobre ellas.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y respetar los diversos puntos de vista e interpretaciones. Hacer hincapié en que no hay una representación correcta o incorrecta; lo importante es comprender los factores interconectados. • Hablar de la violencia de género puede evocar emociones. Estate atento o atenta a las reacciones de las personas participantes y facilita la conversación de forma sensible y comprensiva. • Recapitular las ideas clave de los debates, haciendo hincapié en la interconexión de los factores de la violencia de género.

	<ul style="list-style-type: none"> • Concluir destacando la importancia de abordar las causas profundas para prevenir la violencia de género.
Cómo hacer La actividad online	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones online y compartir pantallas • Salas de grupos
Teoría	<p>Lee atentamente el Módulo 3 - Prevención de la violencia de género de la LoveAct Guía digital</p>
Reflexión final	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué te ha parecido más significativo de la identificación de las raíces del Árbol de la violencia de género? • ¿Ha quedado clara la diferencia entre causas profundas y factores contribuyentes? ¿Por qué crees que a menudo se confunden? • ¿Cómo crees que abordar estas causas profundas puede contribuir a prevenir la violencia de género? • ¿Ha habido alguna manifestación concreta que te parezca más frecuente o preocupante? ¿Por qué? • ¿Te sorprendieron algunas de las consecuencias mostradas?
Fuente	<p>Esta actividad se desarrolló en el marco del proyecto LoveAct (www.thegendertalk.eu)</p>

Folleto

El árbol de la violencia de género



Las partes del árbol de la violencia de género

Cada parte del Árbol de la violencia de género representa elementos interconectados que contribuyen a la perpetuación y complejidad de la violencia de género. Estos componentes ilustran cómo los factores sistémicos, sociales e individuales se entrelazan para mantener y exacerbar el problema de la violencia de género.

Raíces - Causas profundas:

Las raíces son las **causas fundamentales de la violencia de género**: la violencia de género se produce debido a las actitudes y prácticas de **discriminación de género** de una sociedad. Normalmente, los géneros se colocan en roles rígidos y posiciones de poder, a menudo con las mujeres y otros géneros en una posición subordinada en relación con los hombres. Estos roles de género "aceptados" refuerzan el supuesto de que los hombres tienen poder de decisión y control sobre el resto de las personas. Utilizando la violencia de género, los perpetradores (sean quienes sean) buscan mantener **privilegios, poder y control**. Además de esto, mencionar también entre las causas profundas el hecho de que en contextos de falta de concienciación sobre los derechos humanos, la igualdad de género, la democracia y los medios no violentos de resolución de problemas, pueden verse reforzados.

Entre las causas se incluyen:

- abuso de poder
- desigualdad de género
- patriarcado
- heteronormatividad
- binarismo de género

Clima / Tiempo - Factores que contribuyen: El sol, la lluvia, las nubes representan el "clima" en el que el árbol puede crecer más grande y más fuerte. Representan todos los denominados "factores contribuyentes": si bien la desigualdad de género y el abuso de poder son las causas fundamentales de todas las formas de violencia de género, otros factores pueden influir en el tipo y el alcance de la misma, aumentando la vulnerabilidad a la violencia de género. Los factores contribuyentes se confunden a menudo con las causas, pero es importante distinguirlos para luchar contra la violencia de género.

Entre los factores que contribuyen a ello figuran:

- abuso de sustancias;
- desigualdades económicas
- falta de educación;
- falta de apoyo social, de las instituciones, de las familias, por ejemplo.

Ramas - Tipos de violencia de género: El tronco y las ramas del árbol representan los diferentes tipos de violencia de género que pueden darse. Pueden agruparse en cuatro categorías generales (abuso emocional o psicológico, abuso físico, abuso sexual, abuso económico), que ascienden hasta convertirse en las ramas del árbol. En las imágenes, hemos representado las que más se dan entre los y las adolescentes.

Los tipos de violencia de género incluyen:

- Violencia psicológica, que causa daños emocionales y/o psicológicos. Incluye la intimidación, el acoso, el acecho, el control, la coacción, el aislamiento, el insulto verbal, etc.
- Violencia física, que causa daño y utiliza la fuerza física. Incluye golpes, patadas, puñetazos y más.
- Violencia sexual, que se refiere a actos sexuales realizados sin el consentimiento de la otra persona. Incluye la violación, la agresión, la trata de seres humanos, la conducta sexual verbal no deseada, etc.
- Violencia económica, que se refiere a los actos que causan perjuicios económicos. Incluye la restricción de los recursos financieros, los daños a la propiedad, la privación, la limitación del empleo, etc.

Hojas - Consecuencias de la violencia de género: las hojas son las consecuencias de la violencia de género para las víctimas o supervivientes y su entorno, y son de gran alcance: desde las consecuencias físicas hasta las emocionales y psicológicas.

Las consecuencias de la violencia de género incluyen:

- Consecuencias psicológicas: que la persona se sienta avergonzada, ansiosa, deprimida, que pierda el apetito, , dificultad para asistir a la escuela o estudiar, etc.
- Consecuencias físicas: problemas de salud, autolesiones, ITS, embarazos no deseados, etc.
- Funcional: cambiar una ruta o eliminar un perfil.
- Consecuencia social: exclusión, rechazo o aislamiento por parte de la familia, las amistades.

Actividad 3 - Explorar el consentimiento

Tiempo	45 minutos
Número de participantes	Adaptable a cualquier número de participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Folleto impreso - Un escenario por número de participantes (ver Impresos) • Rotafolios • Bolígrafos, lápices, colores
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender el concepto de consentimiento y su importancia en la prevención de la violencia de género. • Reconocer la dinámica de las relaciones sanas, los límites y el comportamiento respetuoso. • Debatir la intersección entre consentimiento y violencia de género, haciendo hincapié en la importancia de una comunicación clara y del respeto mutuo.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si la actividad incluye acciones físicas, asegúrate que todas las personas pueden realizarla y, de ser necesario, adapta las instrucciones para esto. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si es posible, sustituye el material por uno acústico. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales acústicas, intenta utilizar material visual. • Discapacidades de aprendizaje o cognitivas: Da instrucciones de una manera sencilla y clara, en las que puedes incluir ejemplos e imágenes. Tómate el tiempo necesario para adaptar cada actividad.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Divide a los/as participantes en pequeños grupos y propón situaciones o estudios de casos relacionados con el consentimiento y la violencia de género [Impreso]. 2. Pídeles que discutan, analicen e identifiquen la presencia o ausencia de consentimiento en cada escenario. 3. Pide a cada grupo que presente sus conclusiones y debates sobre los escenarios al resto del grupo. 4. Fomenta debates y reflexiones sobre diferentes perspectivas, resume los puntos clave sobre el consentimiento y su papel en la prevención de la violencia de género.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fomenta un ambiente abierto y sin prejuicios en el que todos y todas se sientan cómodos y cómodas compartiendo sus pensamientos y experiencias. • Reconoce que los debates sobre la violencia de género y el consentimiento pueden evocar emociones fuertes. Fomenta la escucha respetuosa y la validación de las perspectivas de los demás. • Pide a las personas participantes que compartan sus principales conclusiones o percepciones de la actividad. ¿Qué aspectos les han llamado la atención y por qué? • Aborda cualquier concepto erróneo o pregunta que haya surgido durante la actividad. Aprovecha para proporcionar información precisa y aclaraciones.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones online y compartir pantallas • Salas de grupos
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 3 - Prevención de la violencia de género de la Guía Digital LoveAct.</p>

<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo influyó esta actividad en tu comprensión del consentimiento en relación con la violencia de género? • ¿Te has sentido identificado o identificada personalmente con alguna situación o aspecto concretos del debate? En caso afirmativo, ¿por qué? • ¿Qué importancia crees que tiene el establecimiento y respeto de los límites personales en la prevención de la violencia de género? • ¿Cambió la actividad tu perspectiva sobre la importancia de comunicar claramente los límites en las relaciones o interacciones?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por Yioula Papatsori en el marco del Proyecto LoveAct (www.thegendertalk.eu)</p>

Impreso

Mala conducta escolar:

En el instituto, Lisa experimenta insinuaciones inoportunas de su compañero de clase, Tom. A pesar del claro rechazo e incomodidad de Lisa, Tom persiste, causándole un ambiente escolar inseguro e infringiendo los límites de Lisa.

Mensajes online:

David y Lúa llevan un tiempo chateando por Internet. Lúa empieza a recibir mensajes explícitos y no solicitados de David. A pesar del claro desinterés de Lúa y de que le pide que deje de hacerlo, David continúa, traspasando sus límites y haciéndola sentir insegura en el entorno online.

Dinámicas en las relaciones:

En una relación, Noah empieza a sentirse mal con el trato a nivel físico de su pareja, Alex. A pesar de que Noah expresa su malestar, Alex continúa igual, porque cree que estar en una relación implica el consentimiento automático, lo que lleva a una vulneración de los límites de Noah.

Incidente de fiesta:

Sarah asiste a una fiesta en la que se encuentra a un amigo, John. A pesar del malestar de Sarah, John insiste en acercarse físicamente. Sarah comunica claramente sus límites, pero John hace caso omiso de su consentimiento, haciéndola sentir incómoda y vulnerable.

Debate en clase:

En una clase de educación sexual, se empieza a hablar sobre el consentimiento y las relaciones sanas. Una persona se la clase expresa su preocupación por la presión que siente por parte de su pareja para llevar a cabo actividades íntimas. La persona educadora gestiona esta delicada conversación, haciendo hincapié en la importancia de respetar los límites y garantizar el consentimiento en las relaciones.

Presión de grupo en una fiesta:

Un grupo de adolescentes asiste a una fiesta en la que algunas personas empiezan a presionar a otras para que participen en actividades con las que sienten incomodidad, alegando que todo es por diversión. Una de las adolescentes, que no se siente bien, pide consejo a una persona educadora de confianza sobre cómo manejar la situación y defender sus límites.

Dilema de las redes sociales:

Un profesor escucha a parte del alumnado hablar sobre la difusión en las redes sociales de fotos privadas de una persona de clase sin su consentimiento. El alumnado implicado argumenta que se trataba de una broma y que tenían consentimiento mutuo, mientras que otras personas creen que es una agresión sexual. El profesor interviene para abordar la situación y ofrecer orientación.

Actividad 4 - Lluvia de ideas inversa sobre el consentimiento

Tiempo	25 minutos
Número de participantes	De 6 a 16 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Impreso • Post-its y bolígrafo para cada participante; • Papel de rotafolio y rotuladores; • Cinta adhesiva o masilla removible para pegar las hojas de rotafolio en la pared.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Definir qué es el consentimiento. • Explorar el concepto de consentimiento de forma colaborativa.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajustar la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayudar con el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbalizar cada paso. Si se utilizan vídeos y/o imágenes, describir detalladamente lo que ve. Si la actividad incluye señales visuales intentar utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utilizar instrucciones escritas. Si se utilizan vídeos, asegurarse de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intentar utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Dar instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tomarse más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comienza la actividad dando una breve definición de consentimiento, en una o dos frases, y asegúrate de que se comprende en general lo que significa la palabra; 2. Ahora invita a las personas participantes a iniciar una "lluvia de ideas inversa", terminando la frase "El consentimiento no es...", escribiendo sus respuestas individualmente en papeles Post-it, con una respuesta por Post-it; 3. Recoge los post-it y pégalos en el rotafolio, o transcríbelos si no son fáciles de leer; 4. A partir de las respuestas, intenta crear entre todos una definición consensuada de lo que es el consentimiento; a continuación, distribuye la definición impresa [Impreso], léela y comprueba si te parece completa o si los participantes necesitan desarrollarla más; <p>Ejemplo de lluvia de ideas inversa sobre el consentimiento - El consentimiento sexual no consiste en: No estar de acuerdo, negarse, Dudar, No decir nada, Una negociación, Solo pensar en el propio deseo, Un malentendido, No escuchar los propios límites ni los de los demás, Algo "no sexy", Un acuerdo dado de forma fría o desconfiada, Algo que se da por sentado por estar dentro de una relación, Algo definitivo (no por haber dicho "sí" una vez, diremos "sí" siempre), Automático (no por haber dicho "sí" a una práctica sexual vamos a decir "sí" a todas), Un sí a todo y en todo momento, Un acuerdo que se da cuando no todas las personas están en condiciones de hacerlo (alcohol, drogas o inconscientes), un acuerdo entre una persona adulta y una persona menor de edad.</p>
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quizá quieras debatir hasta qué punto el consentimiento sólo es relevante en el comportamiento sexual o en otros contextos. • Presenta el concepto de lluvia de ideas inversa a las personas participantes, haciendo hincapié en su propósito de explorar qué factores debe hacer para que exista consentimiento (véase su explicación en el Impreso). • Guía las conversaciones hacia el objetivo de comprender los componentes del consentimiento.
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones online, permitiendo compartir pantallas. • Jamboard u otras pizarras digitales.

<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 3 - Prevención de la violencia de género de la Guía Digital LoveAct.</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué retos o barreras identificasteis durante la sesión de lluvia de ideas inversa al tratar de generar formas de promover el consentimiento? • ¿Qué obstáculos creéis que existen a la hora de fomentar una cultura del consentimiento? • ¿Qué ideas no convencionales o inesperadas surgieron durante la lluvia de ideas inversa que pudieran arrojar luz sobre nuevos enfoques para abordar las cuestiones relacionadas con el consentimiento? • ¿Cómo pueden aportar estas soluciones "inversas" conocimientos novedosos para comprender la complejidad del consentimiento?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad se desarrolló en el marco del proyecto ISEX (www.isex-project.eu), inspirado por GARCES, le collectif féministe.</p>

Impreso

¿Qué significa "consentimiento"?

El consentimiento es el acuerdo de participar en una actividad íntima o sexual, sea cual sea: esto significa que antes de iniciar cualquier práctica con alguien, hay que saber si la otra persona también lo desea. El consentimiento es la voluntad de estar juntas, es el punto de encuentro de los deseos comunes. Es una cuestión de límites personales y de respeto de los límites de las demás; de conocerse a sí mismas y nuestros deseos, y ser capaz de comunicarlos; de comprobar si las cosas no están claras; de responsabilidad, por pedirlo o darlo.

Para ser consentido, el sexo debe ser acordado por todas las personas implicadas. Sin consentimiento, las actividades sexuales son agresión sexual o violación. Sin embargo, si nos detenemos a analizar el término, observaremos que la palabra en sí no es suficiente para ayudar a comprender la complejidad de lo que significa. Por ejemplo, mientras dice "sí", una persona puede sentirse avergonzada, temerosa o carecer de las herramientas para decir "no": a pesar de que la persona está consintiendo explícita y verbalmente, en realidad desea lo contrario.

¿Qué es la lluvia de ideas inversa ?

La lluvia de ideas inversa es una técnica de resolución de problemas que aborda un reto o cuestión identificando obstáculos o inhibiciones para el resultado deseado, en lugar de buscar soluciones directamente. En lugar de buscar soluciones, las personas participantes generan intencionadamente ideas que dificultan o impiden la consecución del objetivo.

Así es como funciona:

Identifica el problema o el objetivo: Empieza por definir el problema o establecer el objetivo deseado. En el contexto del consentimiento, podría tratarse de comprender las barreras que impiden una comunicación clara o un comportamiento respetuoso.

Genera obstáculos: En lugar de plantear soluciones, anima a las personas participantes a pensar en obstáculos, dificultades o comportamientos que podrían dificultar la consecución del objetivo. Por ejemplo, en el contexto del consentimiento, podría tratarse de reflexionar sobre lo que hace que a las personas les resulte difícil comunicar claramente sus límites o decir "no" con comodidad.

Soluciones inversas: Una vez generada una lista de obstáculos, conviértelos en posibles soluciones. Al invertir estos obstáculos, puedes descubrir enfoques o estrategias innovadoras para superarlos, lo que conduce a un camino más claro hacia el resultado deseado.

Evaluar y perfeccionar: Evaluar los obstáculos o impedimentos invertidos, transformándolos en estrategias o enfoques procesables que aborden el reto inicial.

En el contexto del consentimiento, la lluvia de ideas inversa puede consistir en identificar los obstáculos a la comunicación abierta o el consentimiento afirmativo, como las normas sociales, el miedo a que te juzguen o la falta de educación, y luego convertir estos obstáculos en posibles estrategias para fomentar el diálogo abierto, campañas educativas o entornos de apoyo para fomentar un comportamiento respetuoso.

Esta técnica anima a las personas participantes a enfocar un problema desde un ángulo diferente, descubriendo retos ocultos y generando soluciones creativas al invertir intencionadamente los obstáculos en oportunidades de cambio o mejora.

Actividad 5 - El arte de pedir: Negociar el consentimiento

Tiempo	30 minutos
Número de participantes	Adaptable a cualquier número de participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Folletos impresos • Etiquetas • Rotuladores
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a decir "no" de muchas maneras, o a dar respuestas personales de forma cómoda. • Experimentar con los límites, abordar los tabúes. • Dar a los y las participantes la oportunidad de experimentar cómo verbalizar la sexualidad de diferentes maneras.
Cómo hacer que esta actividad sea más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si se utilizan vídeos y/o imágenes, describir detalladamente lo que se ve en estos. Si la actividad incluye señales visuales intentar utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utilizar instrucciones escritas. Si se utilizan vídeos, asegurarse de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intentar utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Dar instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tomarse más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Invita a las personas participantes a elegir un personaje de ficción para jugar a esta actividad. A continuación, escriben su nombre de ficción y explican por qué lo han elegido. 2. Invita a los y las participantes a formar parejas. Cada pareja recibe las listas preimpresas de preguntas y respuestas [Impreso]. Una persona recibe las preguntas y la otra las respuestas. No pueden mirar el papel de la otra persona. 3. Di a las parejas que lean estas preguntas una a una y que esperen la respuesta de la persona compañera. Después de seis preguntas, cambian los papeles. No hace falta que hablen entre ellas, sólo que se lean las preguntas y las respuestas en voz alta del papel. 4. Invítalas a trabajar de la siguiente manera: <ul style="list-style-type: none"> • Instrucciones para la persona A: "Por favor, lee estas preguntas una a una a tu pareja y espera a su respuesta. Si sientes incomodidad leyendo alguna de las preguntas, sáltatela y pasa a la siguiente". • Instrucciones para la persona B: "Puedes leer cualquiera de las respuestas dadas o puedes inventarte tu propia respuesta. No dudes en experimentar. Puedes elegir cualquiera de las respuestas. El objetivo del ejercicio es jugar, practicar cómo te sentirías dando todo tipo de respuestas." 5. Indica a las parejas cuándo es el momento de cambiar los papeles: la que estaba preguntando recibe el papel con las respuestas y viceversa. 6. Cuando las parejas hayan terminado de formular y responder a todas las preguntas, vuelve al debate conjunto e invita a las participantes a compartir sus experiencias y sentimientos. ¿Las respuestas han dado lugar a acciones o no? ¿Por qué? Pregúntales si el ejercicio les ha parecido útil y en qué manera (o no, y por qué).
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Deja claro que la actividad a la que se juega es una ficción: aunque los escenarios son muy reales, el hecho de mentir puede acabar fácilmente con la conversación tras un ¡NO! • Para garantizar el mantenimiento de un espacio seguro y cómodo, puedes permitir que las participantes elijan ellas mismas las parejas, en lugar de crearlas tú. • Dependiendo de tu grupo objetivo, puedes "suavizar" la lista de preguntas, utilizando alimentos o animales, o situaciones no sexuales (pero recuerda hacer un paralelismo con situaciones sexuales reales). • Por la misma razón, puedes proponer a las parejas que elijan

	<p>el escenario con el que quieren jugar, en lugar de asignar uno tú mismo, ya que algunos escenarios pueden ser desencadenantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sé siempre consciente del potencial de los escenarios de constituir elementos detonantes. • Después de cada obra, haz preguntas a toda la clase y deja que respondan todas juntas.
<p>Cómo realizar la actividad en línea</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en la modalidad online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones online, permitiendo compartir pantallas. • Jamboard u otras pizarras digitales.
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 3 - Prevención de la violencia de género de la Guía Digital LoveAct.</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Actuabas como tú misma o desde el punto de vista de tu personaje? ¿Cambiaba esto tus decisiones? ¿Por qué? • ¿Cómo ha mejorado la actividad tu comprensión de lo que constituye el consentimiento en las relaciones o interacciones? • ¿Los escenarios presentados durante la actividad arrojaron luz sobre las complejidades de la negociación del consentimiento? • ¿Qué retos o áreas grises han puesto de relieve los escenarios a la hora de negociar el consentimiento, especialmente en situaciones de la vida real? • ¿Cómo pueden las personas afrontar estos retos para garantizar la comprensión mutua y el respeto de los límites? • ¿Cuál habría sido el enfoque y la respuesta adecuados para gestionar esa conversación? ¿Cómo respondiste a la pregunta y cuál fue tu interpretación de la misma?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad se desarrolló en el marco del proyecto ISEX (www.isex-project.eu).</p>

Impreso

Lee estas preguntas una a una a tu pareja y espera su respuesta. Después de seis preguntas, cambiad los papeles. No hace falta que habléis entre vosotras, sólo que leáis las preguntas y las respuestas en voz alta.

PREGUNTAS

No muestres tu impreso a tu pareja. Si no te sientes cómoda preguntando alguna de las preguntas, sáltatela y lee la siguiente.

1. ¿Puedo besarte?
2. ¡Te quiero a ti!
3. ¿Puedo atarte?
4. ¿Puedes chupármela?
5. Quiero que me lamas.
6. ¿Puedo masturbarte en un espacio público?
7. ¿Podemos probar/hacer sexo anal?
8. ¿Puedes meter un dedo?
9. ¿Podemos hacer juegos de rol?
10. ¿Te importa si me toco ahora mismo?
11. ¿Puedo lamerte los dedos de los pies?
12. ¿Puedes hacerme una paja?

RESPUESTAS

Puedes elegir una respuesta a la pregunta que te haga tu pareja. También puedes hacer tus propias versiones.

1. Sí, por supuesto. ¡Me apunto!
2. ¡Hazlo, por favor!
3. ¡Guau! ¡Estupendo! ¡Me encantaría!
4. Sí, por supuesto. ¿Pero acordaremos una palabra de seguridad?
5. Vale, pero sinceramente, nunca lo he probado antes, así que puede que quiera dejarlo si no me gusta.
6. Hmm, no sé. Qué tal si empezamos y luego paramos si no funciona...
7. No, no quiero.
8. Lo siento, ahora no. Quizás en otro momento / más tarde...
9. ¿Qué? ¿Cómo te atreves?
10. Hmm. ¡Vamos a tomar algo primero!
11. Pues depende. ¿Quieres dar o recibir?
12. ¿A qué te refieres?
13. ¿Ahora? ¿Aquí? ¿Vamos a mi casa?
14. Claro. ¿Pero te importa si empiezo?

Actividad 6 - Di SÍ, di NO

Tiempo	45 minutos
Número de Participantes	De 6 a 15 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Una habitación lo suficientemente amplia para permitir el movimiento • Folleto impreso
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a tomar conciencia de nuestras emociones en relación con distintos comportamientos. • Aumentar la confianza para expresar si queremos decir sí o no, verbal y no verbalmente.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajustar la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayude en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbalizar cada paso. Si se utilizan vídeos y/o imágenes, describir detalladamente lo que se ve. Si la actividad incluye señales visuales intentar utilizar señales sonoras. • Discapacidad auditiva: Utilizar instrucciones escritas. Si se utilizan vídeos, asegurarse de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intentar utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Dar las instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tomarse más tiempo si es necesario. También se puede utilizar instrucciones con imágenes.

Instrucciones paso a paso

Explica a las participantes que, a través de esta actividad, explorarán el consentimiento de varias maneras diferentes, siguiendo instrucciones específicas (divididas en pequeñas actividades separadas)

- **ICE-BREAKER - Actividad corporal:**

1. Comienza esta secuencia con algunas **actividades corporales** para que las personas participantes se sientan más cómodas y conectadas con su cuerpo, y más conscientes de sus sensaciones físicas para el resto de las actividades. Comienza leyendo las siguientes instrucciones: *"Empieza a caminar por la habitación a un ritmo lento... Acoge tus pensamientos y déjalos ir... Acoge tus sentimientos físicos, mentales, emocionales... Sean agradables o desagradables... Acógelos como son y déjalas ir... Toma conciencia de tu postura, tus movimientos, tu columna vertebral...*

Siente el peso de tus pies en el suelo... Presta atención a tu respiración, a tu aliento...

¿Es lenta o rápida? Siente la respiración de tu cuerpo, los movimientos de la respiración del cuerpo...

Durante tu paseo, sé curiosa, explora todos los rincones, ve a lugares en los que nunca ha estado, explora los límites...

2. *Prueba diferentes estilos de caminar, más lento y más rápido... Comprueba qué es lo que te resulta más más cómodo en este momento";*

Mientras las participantes caminan, sugiereles que **se detengan dos segundos** cuando se crucen con alguien y le miren a los ojos, antes de reanudar la marcha. Repetid la experiencia varias veces con nuevas participantes. Si la actividad incomoda a las participantes, pueden mirar la punta de la nariz o el hombro de la otra persona;

3. A continuación, invítales a hacer una pausa y cerrar los ojos. Pídeles que inspiren y espiren: inhalen y exhalen juntas varias veces. A continuación, que se centren en sus **sensaciones físicas** y emociones, antes de reanudar la marcha;
4. A continuación, pídeles que se **saluden** con una parte del cuerpo. Da las siguientes instrucciones: *"Cuando pases junto a una persona nueva, detente dos segundos y saludala con la mano. Luego sigue caminando. Tras varias interacciones, invítales a saludarse con otras partes del cuerpo: "con los pies", "con los dedos meñiques", "con la espalda", etc. Las personas participantes no deben hablar. Sugiereles que hagan signos si no desean tocarse;*
5. A continuación, sugiereles que despierten sus **cuerdas vocales** y su diafragma haciendo diferentes ruidos:

' Haz la mímica de una locomotora: tch tch tch tch;
 ' Apaga una vela con un suspiro;
 ' Persiguiendo a un gato: ipsssttt!;
 ' Decir "shush" varias veces seguidas: shush shush shush
 shush; ' Reírse: Jajajajaja ;
 ' Haz la mímica del jadeo de un perrito;

6. Diles que reanuden su paseo normal por la sala. Pídeles que piensen en un **gesto sencillo que hayan** hecho esa mañana. Mientras siguen caminando, deben **hacer** ahora **la mímica de** ese gesto, sin dejar de andar. Invítales a disfrutar, a divertirse con este gesto: pueden exagerar el movimiento o hacerlo lo más mínimo posible. A continuación, las participantes pueden añadir un sonido. Luego pueden imitar los gestos de otras personas. Para terminar, intenta que todas hagan juntas el mismo gesto;

Ejercicios de límites:

- **Rituales matinales - 2 minutos**
 1. Pide a las personas participantes que **trabajen en parejas**: una actuará y la otra hará de espejo. Coloca a las dos participantes una frente a la otra. Quien actúa puede hacer cualquier cosa, quien hace de espejo le imita. A continuación, se cambian los papeles sin romper el ritmo.
 2. Da algunas instrucciones para la **mímica** (con un pareja nueva cada vez):
 - *Estás haciendo tus rituales matutinos;*
 - *Estás en el espacio;*
 - *Estás en la playa;*
 - *Estás en una fiesta con tus amistades.*
- **SÍ y NO / 6 min**
 1. **Divide** el grupo en dos. Un grupo tendrá que decir siempre "SÍ" y el otro dirá siempre "NO". En primer lugar, invita a las participantes a "saludarse" con las palabras "SÍ" y "NO" y, a continuación, pídeles que se comuniquen con las personas del otro grupo.
 2. Anímales a caminar a **buen ritmo**, no está permitido utilizar otras palabras. Después de tres minutos, cambia de grupo.
- **SÍ y NO por parejas / 4 min**
 1. Invita a los y las participantes a **formar parejas**. La persona "A" repetirá sólo la palabra "SÍ". La persona "B" dirá sólo la palabra "No".
 2. "A" y "B" deben jugar juntas y decir estas palabras de una manera **dramática**.
 3. Deja que los y las participantes experimenten durante dos minutos y luego invierte los papeles. Transcurridos esos dos minutos, pídeles que **cambien** los papeles.

- **Experimentar con el SÍ y el NO a través de la comunicación verbal / 5 min**

1. Pide a las participantes que **formen parejas**. Designa a una persona "A" y a otra "B". Las personas en parejas se enfrentan entre sí (A se enfrenta a B);
2. Lee una instrucción de esta lista:
 - Da la mano;**
 - Beso en la mejilla;**
 - Da un abrazo;**
 - Acaricia la mejilla;**
 - Besa el hombro;**
3. Después de cada instrucción, primero "A" debe decidir si quiere darle **la mano** a "B". Si la respuesta es "SÍ", preguntan a "B": "¿Puedo darte la mano?". Si la respuesta es negativa, permanece en silencio;
4. Si "A" preguntó a "B", entonces le toca a B decidir si también consiente en "darse la mano", y dice sí o no;
5. Si "B" responde "sí", "A" y "B" interaccionan (en este caso, se **dan la mano**);
6. Cuando hayas leído todos los puntos, pide a A y B que **cambien de papel**;

Experimentar con el SÍ y el NO a través de la comunicación no verbal / 20 a 25 minutos

- Invite a las personas participantes a buscar una **nueva persona** con la que formar pareja y elegir quién jugará en "A" y quién en "B";
- "A" debe intentar ahora establecer **contacto físico** con "B", sin hablar. "B" debe dejar claro, de forma no verbal, si **está de acuerdo** con este contacto físico o no. "A" debe prestar atención y adaptarse. Comprueba si los/as participantes han entendido realmente estas instrucciones; probablemente sea útil que ilustres la actividad con un ejemplo con una de las participantes;
- Sigue leyendo esta lista de instrucciones e invita a las parejas a jugar, esta vez sin preguntar verbalmente:

“besa el cuello de la otra persona”, “tócale la nariz”, “pon tu peso en el otro”, “huele el cuello de la otra persona”, “toca el culo de la otra persona”, “toca el pecho de la otra persona”

- Deja dos minutos para que las participantes **exploren** este modo de comunicación no verbal;
- **Invertir** los papeles durante dos minutos más;
- Una vez finalizada la actividad, pide a cada participante que coja una **hoja de papel** y cree dos columnas. En la columna de la izquierda, anotarán los

	<p>signos no verbales que muestren que su pareja estaba de acuerdo. En la columna de la derecha, anotarán los signos no verbales que muestren que su pareja no estaba de acuerdo con la interacción física propuesta. Dale de 3 a 5 minutos para que reflexionen sobre ello;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ofrece hacer de nuevo las mismas parejas y comprobar con ellas si los signos que interpretaron como "de acuerdo" o "en desacuerdo" eran correctos. Deja que discutan durante 5-10 minutos; • Volved a sentaros en círculo. Pide a los y las participantes que compartan sus sentimientos sobre las distintas experiencias que acaban de vivir
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza las actividades corporales de antemano para facilitar el proceso de las mismas. Actuar en público puede ser una fuente de estrés para las personas y pueden acabar saltándose o perdiéndose los puntos más importantes sobre el consentimiento. Tómate tu tiempo para trabajar el movimiento corporal y utilizar la voz, paso a paso; • En cuanto a la formación de parejas, puedes emparejar a las personas al azar asegurándote de que se sientan cómodas con sus parejas. El objetivo de crear parejas al azar es practicar a decir "no" a alguien a quien no conozcas necesariamente, lo que puede resultar más difícil para algunas personas. Aunque esto pueda parecer interesante, el objetivo no es forzar ni inhibir a los participantes: <u>permitir que la gente diga que no también puede formar parte del ejercicio.</u> • Para terminar, puedes explicar que si las parejas sexuales de larga duración desean utilizar la comunicación sexual no verbal, es importante asegurarse de que las interpretaciones de "sí" y "no" son las correctas. Este es un ejercicio que pueden hacer con sus parejas sexuales para asegurarse de que existe un buen entendimiento mutuo. También pueden inventar una "palabra de seguridad" o una "señal de seguridad" para utilizar cuando se sientan incómodos o quieran parar.

<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>No disponible</p>
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 3 - Prevención de la violencia de género de la Guía Digital LoveAct.</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las personas participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Puedes identificar ejemplos de la actividad que puedan relacionarse con situaciones de tu propia vida relacionadas con el consentimiento? ¿Cómo podrías aplicar las lecciones aprendidas? • ¿Cómo pueden aplicarse en la práctica los principios del consentimiento afirmativo aprendidos en esta actividad en las interacciones cotidianas? • ¿Cuáles han sido las conclusiones o lecciones más significativas extraídas de la actividad "Di SÍ, di NO" en relación con el consentimiento? • ¿Cómo pueden contribuir los conocimientos adquiridos con esta actividad a crear un entorno más respetuoso y consciente del consentimiento?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad se desarrolló en el marco del proyecto ISEX (www.isex-project.eu).</p>

Actividad 7 - Sentido del consenso

Tiempo	30 minutos
Número de Participantes	Adaptable a cualquier número de participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Habitación • Folleto impreso
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer un espacio de reflexión y debate sobre la importancia del consenso a través de situaciones ficticias de la vida real en las que se puede evidenciar la falta del mismo. • Promover relaciones basadas en el consenso y el respeto, aprendiendo a utilizar una comunicación asertiva que deje espacio a este, y donde la coacción no esté presente. • Aprender que sólo "Sí" es "Sí", considerando también el lenguaje no verbal como un canal de comunicación al que recurrir para comprender el deseo de otra persona. • Ofrecer a las personas jóvenes la oportunidad de reflexionar sobre los factores que subyacen a la violencia sexual para prevenir este tipo de situaciones en el futuro y mejorar la concienciación sobre la importancia del consenso sexual. • Mejorar la capacidad de cada persona para rechazar y prevenir la violencia sexual, y construir relaciones igualitarias, felices y sanas.

<p>Cómo hacer esta actividad más inclusiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajustar la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayudar en el movimiento. ● Discapacidades visuales: Verbalizar cada paso. Si se utilizan vídeos y/o imágenes, describir detalladamente lo que se ve. Si la actividad incluye señales visuales intentar utilizar señales sonoras. ● Discapacidades auditivas: Utilizar instrucciones escritas. Si se utilizan vídeos, asegurarse de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intentar utilizar señales visuales. ● Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Dar las instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tomarse más tiempo si es necesario. También se puede utilizar instrucciones con imágenes.
<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presenta la actividad preguntando a todas las personas participantes el significado de "consentimiento" en el contexto de la relación afectiva. Pídeles que pongan ejemplos de distintos tipos de consentimiento y escribe estos en la pizarra o en un papel. 2. Divide el grupo en dos: Grupo de PREGUNTAS y grupo de RESPUESTAS. Explica que cada pareja deberá representar una breve escena improvisada sobre un episodio común de consenso o desacuerdo. La escena se conducirá según las tarjetas elegidas (Impreso): un miembro de la pareja tomará la tarjeta de Preguntas y el otro la de Respuestas. 3. Las tarjetas de preguntas incluirá diferentes preguntas incisivas y cerradas, que sólo aceptan un sí/no como respuesta. La persona que hace las preguntas puede elegir entre insistir o no, mientras que la que las contesta puede cambiar o mantener su posición respondiendo con las palabras escritas en la tarjeta elegida. (Véase el impreso de preguntas y respuestas) 4. Una vez que la pareja haya representado la escena, invita a las demás participantes a intervenir, debatiendo y comentando la situación representada y, si es necesario, sustituyendo a una de las personas que actúa para representar otro desenlace.

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puedes preguntar a las personas participantes si actuaban como ellas mismas desde la perspectiva de sus personajes: ¿cambia esto sus decisiones? ¿Por qué? • Deja claro que la actividad que se juega es una ficción: aunque los escenarios son muy reales, cualquier relación sexual debe terminar inmediatamente tras un no. • Para garantizar el mantenimiento de un espacio seguro y cómodo, puedes permitir que las personas participantes elijan ellas mismas sus parejas, en lugar de crearlas tú. • Dependiendo de tu grupo, puedes "suavizar" la lista de preguntas utilizando alimentos o animales, o sin situaciones sexuales (pero recuerda hacer un paralelismo con escenarios sexuales reales). • Por la misma razón, puedes proponer a las parejas que elijan el escenario que quieren representar, en lugar de asignar uno tú, ya que algunos escenarios pueden ser incómodos o demasiado intimidantes. • Sé siempre consciente del potencial como elementos detonantes que pueden tener las emociones y situaciones incómodas de los escenarios. • Después de cada obra, haz preguntas a toda la clase y deja que respondan todas juntas.
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse a una versión online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones online compartiendo pantallas
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 3 - Prevención de la violencia de género de la Guía Digital LoveAct.</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿De qué manera ha puesto de relieve la actividad el papel de una comunicación eficaz en la obtención y concesión del consentimiento? • ¿Fomentó la actividad la asertividad a la hora de expresar los límites personales y respetar los de las demás? • ¿La actividad aporta reflexiones sobre la importancia de la empatía a la hora de considerar las perspectivas de los demás en relación al consentimiento? • ¿Cómo fomentaron los escenarios de la actividad la empatía hacia las personas que se enfrentan a dificultades a la hora de expresar su consentimiento? • ¿Cuál habría sido el enfoque adecuado para gestionar esa conversación? ¿Cómo responder a la pregunta? y ¿Cuál fue tu interpretación general de la pregunta?

Fuente	Esta actividad se desarrolló en el marco del proyecto ISEX (www.isex-project.eu).
---------------	--

Impreso

Ejemplos de preguntas:

- a. ¿Quieres ir al cine?
- b. ¿Quieres cenar conmigo?
- c. ¿Podrías enviarme una foto desnuda?
- d. ¿Puedo acariciarte?
- e. ¿Podrías darme tu número de teléfono?
- f. ¿Puedo acompañarte a casa?
- g. ¿Te gustaría quedar para tomar un café?
- h. ¿Vamos a mi casa?
- i. ¿Puedo robarte un beso?

Ejemplos de respuestas:

- a. Disculpad, tengo que irme.
- b. ¡Sí! (efusivamente)
- c. Olvídalo.
- d. No lo sé.
- e. No.
- f. No, no y no.
- g. Tal vez...
- h. Sí, claro.
- j. Sí... (muestra inseguridad con lenguaje no verbal)
- k. ¡Por fin! ¡Sí!
- l. Silencio (mirada evasiva)
- m. No me siento bien.
- n. No estoy segura/o/e...

Actividad 8 - De lo sano a lo insano

Juego online “Children First”

Tiempo	45 minutos
Número de Participantes	Adaptable a cualquier número de participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Smartphone o tablet con acceso a internet. • Juego online “Children First”, descárgalo aquí: <ul style="list-style-type: none"> ○ Google Play Store: https://bit.ly/2IJ3iZ1 ○ Apple Store: https://apps.apple.com/us/app/childrenfirst/id154989798
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Prevenir y abordar la violencia en las relaciones y el noviazgo desde una edad temprana (12-18 años) mediante la ludificación. • Contribuir a cambiar los comportamientos y actitudes que favorecen la violencia en las relaciones y el noviazgo adolescente de las personas jóvenes, reduciendo el riesgo de convertirse en víctima y también previendo futuros episodios de violencia de género en sus relaciones, a través del contacto con escenarios de la vida real.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas si es necesario, ajustar la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayudar en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbalizar cada paso. Si se utilizan vídeos y/o imágenes, describir detalladamente lo que se ve. Si la actividad incluye señales visuales intentar utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utilizar instrucciones escritas. Si se utilizan vídeos, asegurarse de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intentar utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Dar las instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tomarse más tiempo si es necesario. También puede utilizarse instrucciones con imágenes.

Instrucciones paso a paso

1. Pide a las participantes que **se descarguen la aplicación del juego** en su teléfono o tableta.
2. Organiza la sesión de juego dejando que las participantes **elijan un/a personaje** con el que jugar o dividiéndolos en grupos y **asignando** un/a personaje a cada grupo.
3. El juego debe jugarse en **modo horizontal**.
4. Asegúrate de seleccionar el **idioma** en el que quieres jugar (español, italiano, inglés u otro).
5. Explica que el juego comienza mostrando la pantalla de inicio del juego “Children first”. La persona usuaria puede **pulsar start** y pasará a la siguiente pantalla. Después de la pantalla de inicio, se abre la pantalla de selección de escenarios, que permite al jugador o jugadora desplazarse entre los distintos escenarios. El desplazamiento puede realizarse hacia la izquierda o hacia la derecha, desde el primer escenario hasta el último. Todos los escenarios del juego comienzan con una **pantalla introductoria** que describe el caso y proporciona información sobre la persona protagonista del escenario.
6. Después de haber seleccionado el escenario, diles que se desplacen por el texto para leer la descripción del papel principal y, a continuación, que **pulsen** sobre la cara del/a personaje para pasar a la pantalla de descripción del escenario. La persona jugadora puede pulsar el botón de continuar y empezar a jugar.
7. Durante el escenario, se puede pulsar **Siguiente/Continuar** en la parte inferior de la pantalla para pasar a la siguiente pantalla o elegir una de las respuestas opcionales (haciendo clic en la burbuja correspondiente). Cabe mencionar que la pantalla de selección de respuestas es desplazable.
8. Cada respuesta otorga a la persona jugadora unos **puntos** que se van sumando y mostrando a medida que el se avanza en el escenario. En función de la puntuación total, la pantalla final muestra un mensaje de resumen, que motiva a la persona jugadora a cambiar los estereotipos, les recompensa por el esfuerzo y les anima a repetir el escenario.
9. Desde la pantalla final, la persona jugadora puede volver a la pantalla de selección de escenario y continuar con **otro escenario**.

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuando los individuos o los grupos terminen de jugar, entabla un debate en el que puedas responder: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué ocurría en tu escenario? Cuéntaselo al grupo. ○ ¿Definirías la experiencia de tu personaje como una forma de VIOLENCIA? En caso afirmativo, ¿qué tipo de violencia? ○ En tu opinión, ¿representa este tipo de violencia una VIOLENCIA DE GÉNERO? ○ En tu opinión, ¿por qué sufre tu personaje esta violencia? ¿Ha hecho algo malo? ¿Es culpable? ○ ¿Qué RELACIONES DE PODER hay entre estas parejas (¿quién tiene el poder en la pareja descrita?)?
	<ul style="list-style-type: none"> ○ En tu opinión, ¿qué quiere o intenta conseguir el ABUSADOR de esta historia? ● Durante el debate, se puede hacer hincapié y discutir algunos conceptos como la culpabilización de las víctimas, la victimización y el desequilibrio de poder, al describir los distintos escenarios con tu grupo. ● Tal vez desees abrir un debate sobre sus experiencias con episodios similares en su vida, pero recuerda siempre que esos temas pueden desencadenar diferentes respuestas y conflictos dentro del grupo. Ten en cuenta que en el aula puede haber víctimas o supervivientes de la violencia de género y es importante evitar la retraumatización.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Una plataforma que permita celebrar reuniones online compartiendo pantallas ● Jamboard u otras pizarras digitales
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 2 - Entender el género y el Módulo 3 - Prevenir la violencia de género de la Guía Digital LoveAct.</p>

<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar la reflexión, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo ha contribuido el ejercicio a tu comprensión de la prevención de la violencia en las relaciones y el noviazgo entre los/as jóvenes? • ¿Puedes compartir con el resto del grupo algunas ideas que hayas sacado de los debates sobre relaciones sanas y límites? • ¿De qué manera desafía el ejercicio los estereotipos de género tradicionales, si es que lo ha hecho? • ¿Cómo pueden los proyectos de colaboración, tal como se han sugerido, fomentar un entorno que promueva la igualdad y el respeto? • ¿Cómo puede el ejercicio ayudar a las personas a ser más asertivas a la hora de expresar sus necesidades y establecer límites? • ¿Qué señales de advertencia de relaciones insanas, negativas o tóxicas han salido y cómo puede contribuir esta concienciación a la prevención de la violencia?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad se desarrolló en el marco del proyecto ISEX (www.isex-project.eu), inspirado en el juego electrónico Children First.</p>

Actividad 9 - Demasiado difícil decir NO

Tiempo	60 minutos
Número de participantes	De 6 a 30 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolios • Marcadores
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las diferentes formas de intimidación y acoso sexual a las que se enfrentan habitualmente las personas jóvenes; • Practicar distintas reacciones ante las insinuaciones sexuales no deseadas o el acoso; • Comprender los peligros que entrañan para las personas jóvenes, en particular las mujeres, las insinuaciones sexuales vagas o ambiguas y respuestas.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajustar la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayudar en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbalizar cada paso. Si se utilizan vídeos y/o imágenes, describir detalladamente lo que ve. Si la actividad incluye señales visuales intentar utilizar señales sonoras. • Discapacidad auditiva: Utilizar instrucciones escritas. Si se utilizan vídeos, asegurarse de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intentar utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Dar instrucciones de manera más sencilla y clara. Tomarse más tiempo si es necesario. También se puede utilizar instrucciones con imágenes.

Instrucciones paso a paso

1. Presenta la actividad preguntando a los y las participantes si han oído hablar de casos de **acoso sexual**, e indícales que den ejemplos, que se expondrán en un rotafolio.
2. Cuando la lista esté lista, pide a las personas participantes que aporten ideas sobre cómo podrían **reaccionar** ante las distintas formas de acoso que aparecen en la lista, y anótalas también.
3. A continuación, pide al menos dos personas voluntarias que quieran **representar** una de las reacciones ante las insinuaciones sexuales no deseadas, la intimidación o el acoso. Dales algunos ejemplos de posibles escenarios, si es necesario, incluyendo:
 - *Hacer comentarios no deseados sobre la apariencia o aspecto.*
 - *Presionar a otra persona para que haga algo que no quiere utilizando el chantaje emocional (por ejemplo, "harías eso si me quisieras").*
 - *Insultar a otra persona utilizando un lenguaje homófobo.*
4. Da a las parejas voluntarias unos minutos para elegir y preparar su **sketch**. Si tienen dificultades para elegir un escenario, dales uno tú misma.
5. Pide a las parejas voluntarias que **representen** su escena ante el grupo;
6. A continuación, pide a la pareja que vuelva a representar la misma escena, invitando a las demás personas a **intervenir** y proponer sus propias respuestas al diálogo. Pueden hacerlo gritando "¡Parad!", momento en el que quienes están representando la escena deben parar, y otra persona del grupo debe intervenir para sustituir a uno de los/as personajes del diálogo. La escena continúa, con una propuesta diferente para resolver el problema. De este modo, el diálogo puede avanzar en una dirección diferente, deseablemente más asertiva y respetuosa. De este modo, los/as espectadores/as pueden desempeñar un papel activo proponiendo formas alternativas de pedir y rechazar las relaciones sexuales.
Continúa con un sketch hasta que no haya más sugerencias del público, o hasta que las personas voluntarias hayan sido sustituidas un máximo de tres veces;
7. Pasa a la siguiente pareja voluntaria y **repite** el procedimiento. Intenta ofrecer a todas las personas participantes que deseen tomar parte en el diálogo la oportunidad de hacerlo, obviamente dentro de los límites del tiempo de que dispongas. Después, continúa con el debriefing y la reflexión.

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si, al pedir a las personas participantes que piensen en posibles soluciones, se les ocurren respuestas que sugieren el uso de la violencia física, sugiéndoles que piensen en otras formas posibles de responder de forma no violenta; • Asegúrate de abordar el tema de la intimidación y el acoso • Se podrán explorar, si el grupo lo desea, posibles soluciones a problemas planteados por ellas mismas. • Haz incidencia sobre la necesidad de reaccionar ante la violencia e informar de ello.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse a la forma online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones online compartiendo pantallas • Jamboard u otras pizarras digitales
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 3 - Prevención de la violencia de género de la Guía Digital LoveAct.</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo ha ayudado la actividad a identificar las dinámicas de poder en las relaciones y su impacto en la capacidad de decir no en situaciones de violencia de género? • ¿De qué manera han puesto de relieve los escenarios las complejidades a las que pueden enfrentarse las personas a la hora de decir no? • ¿Cuáles fueron algunos de los escenarios o situaciones presentados en la actividad en los que a las personas les resultó difícil decir que no? ¿Cómo se representaron estos retos? • ¿Cómo ha reflejado la actividad las dificultades que pueden encontrar algunas personas a la hora de rechazar o poner límites? • ¿Cómo te sentiste durante la actividad? ¿Fue difícil representar ejemplos de intimidación y acoso sexual? ¿Por qué? • ¿Fue fácil responder al acoso? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Por qué es difícil para algunas personas reaccionar ante el acoso sexual? • ¿Alguna de las respuestas propuestas eran de naturaleza violenta? ¿Es ésta una buena idea? • ¿Por qué algunas personas deciden no denunciar formas extremas de acoso sexual, como violaciones o agresiones sexuales? • ¿Quién o qué podría ayudarte a responder a las

	<p>insinuaciones sexuales no deseadas o a reaccionar ante la intimidación/acoso sexual y, en caso necesario, informar de ello?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué pueden hacer las personas jóvenes para concienciar a sus compañeros/as sobre el acoso sexual y las formas de reaccionar ante él?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad se desarrolló en el marco del proyecto ISEX (www.isex-project.eu).</p>

Actividad 10 - Ciberacoso y acoso en línea

Tiempo	30 minutos
Número de participantes	Adaptable a cualquier número de participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Folleto impreso • Acceso a Internet (opcional) • Papel y bolígrafos • Rotafolio o pizarra (opcional)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender el concepto de ciberacoso y acoso online. • Reconocer las distintas formas de ciberacoso. • Debatir el impacto del ciberacoso en las personas. • Identificar estrategias para prevenir y abordar los incidentes del ciberacoso.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajustar la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayudar en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbalizar cada paso. Si se utilizan vídeos y/o imágenes, describir detalladamente lo que ve. Si la actividad incluye señales visuales intentar utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utilizar instrucciones escritas. Si se utilizan vídeos, asegurarse de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intentar utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Dar las instrucciones de la forma más sencilla y clara posible. Tomarse más tiempo si es necesario. También puede utilizarse instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Divide a los/as participantes en grupos. 2. Para romper el hielo y presentar el tema, pide a los grupos que respondan a las preguntas del cuestionario (primero cada grupo, y después se comparten las soluciones). Además, considera la posibilidad de utilizar plataformas como Quizlet o Kahoot para interactuar sobre el tema. 3. Después del cuestionario, asigna a cada grupo un tipo específico de ciberacoso (por ejemplo, ciberacoso, <i>online shaming</i> o humillación pública, trolling, etc.). Pregunta a los/as participantes si están familiarizadas con ellos. Como alternativa, puedes pedir a tu alumnado que investigue en Internet sobre las diversas formas de ciberacoso. 4. Pídeles que investiguen y preparen una breve presentación (o representación) en la que destaquen lo que supone este tipo de ciberacoso, ejemplos y sus posibles efectos. 5. Pide a cada grupo que presente sus conclusiones. 6. Facilita los debates después de cada presentación, permitiendo que otros grupos hagan preguntas o compartan sus ideas.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Al comentar las presentaciones y los debates en grupo, fomenta el diálogo abierto sobre experiencias, preocupaciones y estrategias eficaces contra el ciberacoso. • Debatid el papel de los/as espectadores/as y cómo apoyar a los compañeros/as que se enfrentan al ciberacoso. • También puedes pensar en formas eficaces de integrar lecciones sobre ciberacoso en el plan de estudios o campañas de concienciación dentro del centro escolar.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones en línea compartiendo pantallas • Salas de grupos • Jamboard u otras pizarras digitales
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 3 - Prevención de la violencia de género de LoveAct. Guía digital</p>

<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo ha ampliado la actividad tus conocimientos sobre el ciberacoso y el acoso en línea? • ¿Hubo alguna situación o ejemplo que te resultara especialmente familiar o te ofreciera nuevas perspectivas? • ¿La actividad ha mostrado cuáles son las señales de alarma o los comportamientos indicativos de ciberacoso o acoso en línea? • ¿Cómo pueden las personas reconocer y responder ante los primeros signos de estos comportamientos? • ¿Los escenarios o debates evocaron alguna reacción emocional o preocupación sobre la alta presencia del ciberacoso y el acoso en línea? • ¿Cómo puede ayudar la concienciación sobre el impacto emocional de estas acciones a abordarlas y prevenirlas?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por Yioula Papatsori en el marco del Proyecto LoveAct (www.thegendertalk.eu)</p>

Impreso

Cuestionario: Ciberacoso y acoso en línea

<p>PREGUNTA 1:</p> <p>¿QUÉ ES EL CIBERACOSO?</p>	<p>PREGUNTA 2:</p> <p>¿CUÁL DE LOS SIGUIENTES ES UN EJEMPLO DE CIBERACOSO?</p>	<p>PREGUNTA 3:</p> <p>¿QUÉ ES EL ACOSO EN LÍNEA?</p>
<p>A) Término utilizado para promover interacciones positivas en línea</p> <p>B) Cualquier forma de acoso que tenga lugar utilizandodispositivos electrónicos y plataformas digitales.</p> <p>C) Un tipo de juego que implica competiciones virtuales</p>	<p>A) Enviar un mensaje de desacuerdo educado por correo electrónico</p> <p>B) Compartir información privada o fotos de alguien sin permiso</p> <p>C) Discutir respetuosamente diferentes opiniones en los foros online</p>	<p>A) Un método para promover consejos de seguridad digital</p> <p>B) Término utilizado para promover el uso de Internet</p> <p>C) Comportamiento continuo, no deseado y ofensivo dirigido a una persona de forma online</p>
<p>PREGUNTA 4:</p> <p>VERDADERO O FALSO: "El ciberacoso sólo se da entre adolescentes y adultos jóvenes".</p>	<p>PREGUNTA 5:</p> <p>¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES ACCIONES PUEDE AYUDAR A PREVENIR EL CIBERACOSO Y EL ACOSO EN LÍNEA?</p>	<p>PREGUNTA 6:</p> <p>¿QUÉ MEDIDAS PUEDES TOMAR SI TÚ O ALGUIEN QUE CONOCES ES VÍCTIMA DE CIBERACOSO?</p>

<p>A) Falso</p> <p>B) Verdadero</p>	<p>A) Participar en interacciones online respetuosas y positivas</p> <p>B) Compartir información personal con extraños en Internet</p> <p>C) Ignorar la incomodidad de alguien en las conversaciones en línea</p>	<p>A) Responder con mensajes agresivos para defenderte</p> <p>B) Documentar el acoso, bloquear al acosador y denunciar el abuso a la plataforma.</p> <p>C) Ignorar los mensajes y esperar que cesen</p>
<p>PREGUNTA 7:</p> <p>¿CÓMO SE PUEDE CONTRIBUIR A CREAR UN ENTORNO EONLINE O VIRTUAL MÁS SEGURO?</p>	<p>PREGUNTA 8:</p> <p>¿CUÁL ES EL PAPEL DE LOS ESPECTADORES/AS EN LA PREVENCIÓN DEL CIBERACOSO?</p>	
<p>A) Ser respetuoso/a y amable en las interacciones online y denunciar los comportamientos inadecuados</p> <p>B) Compartir abiertamente información privada en las redes sociales</p> <p>C) Participar en cotilleos o difundir rumores en Internet</p>	<p>A) Ignorar la situación para evitar implicarse</p> <p>B) Unirse para apoyar las acciones del acosador/a</p> <p>C) Intervenir y denunciar los casos de ciberacoso a las autoridades o plataformas adecuadas.</p>	

Cuestionario: Respuestas

1)B 2)B 3)C 4)A 5)A 6)B 7)A 8)C

Tipos de ciberacoso

Estas formas de ciberacoso pueden tener graves repercusiones emocionales, psicológicas e incluso físicas en las personas y deben abordarse con seriedad y responsabilidad.

Acoso	Enviar mensajes abusivos, amenazadores o hirientes de forma repetida a una persona.
Exclusión	Excluir intencionadamente a alguien de grupos, chats o actividades en línea para aislarlo o condenarlo al ostracismo.
Suplantación de identidad	Crear cuentas falsas o hacerse pasar por otra persona en Internet para humillarla, desacreditarla o dañar su reputación.
Doxing	Publicar en Internet información privada de alguien, como su dirección, número de teléfono o datos personales, sin su consentimiento.
Outing	Compartir públicamente información personal o sensible de alguien, incluidos sus secretos, orientación sexual o conversaciones privadas.
Ciberacoso ocoso cibernético	Vigilar, seguir o acosar continuamente a alguien online, causándole miedo o angustia.
Flamear (<i>Flaming</i>)	Participar en discusiones o disputas online hostiles y agresivas que a menudo incluyen insultos, lenguaje despectivo o amenazas.
Trolling	Publicar contenidos hirientes o provocadores con la intención de molestar a otras personas o incitar al conflicto.
Ciberacoso por encargo (<i>Cyberbullying by Proxy</i>)	Utilizar a otras personas para realizar conductas de acoso, a menudo animándolas o manipulándolas para que se dirijan a otra persona.

Actividad 11 - Violencia de Género y representación mediática

Tiempo	30 minutos
Número de participantes	De 3 a 30 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra o rotafolio • Lápices y rotuladores • Anuncios, fragmentos de películas o segmentos de programas de televisión (online o preseleccionados por ti) que presenten normas y roles de género o expongan casos de violencia de género. • Folletos impresos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar cómo los principales medios de comunicación muestran la violencia de género • Reflexionar sobre el impacto de la representación mediática en la percepción de la violencia de género.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajustar la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayudar en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbalizar cada paso. Si se utilizan vídeos y/o imágenes, describir detalladamente lo que se ve. Si la actividad incluye señales visuales intentar utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utilizar instrucciones escritas. Si se utilizan vídeos, asegurarse de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intentar utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Dar instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tomarse más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proporciona al alumnado el material multimedia seleccionado (puedes utilizar diferentes medios: vídeos, anuncios, mensajes, etc.) que muestren los roles de género y la violencia, así como las preguntas orientativas [Impreso]. 2. En pequeños grupos, pídeles que identifiquen los estereotipos y los comportamientos violentos representados, y debatan basándose en las preguntas orientadoras, anotando sus observaciones y percepciones. 3. Facilitar debates entre los grupos, fomentando el análisis crítico de los mensajes retratados, los estereotipos y el impacto en las percepciones sociales. 4. Invitar a los grupos a compartir sus observaciones y puntos de vista con el grupo más amplio, fomentando un entendimiento colectivo.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pensar en estrategias para incorporar la alfabetización digital y las habilidades de pensamiento crítico en el tratamiento de la violencia de género dentro de los entornos educativos. • Fomentar el diálogo abierto sobre el impacto de los medios de comunicación en la percepción de la violencia de género. • Debatir formas de cuestionar y contrarrestar las representaciones a través de la alfabetización digital y el activismo.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones en online compartiendo pantallas • Salas de grupos • Jamboard u otras pizarras digitales

<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo influyó o modificó la actividad tu percepción sobre cómo se representa la violencia de género en los medios de comunicación? • Reflexiona sobre los prejuicios o suposiciones personales que se hayan visto cuestionados o reforzados por las representaciones debatidas. • ¿Cómo influyen las representaciones mediáticas de la violencia de género en las actitudes, respuestas o percepciones de la sociedad hacia las víctimas y las supervivientes? • ¿Pueden las representaciones mediáticas servir de catalizador para el cambio social en cuanto a actitudes y respuestas ante la violencia de género? • ¿Cómo pueden utilizarse las representaciones mediáticas de la violencia de género con fines educativos o de sensibilización y empatía? • Discutid el potencial de los programas o campañas de alfabetización mediática para abordar las representaciones nocivas y promover debates informados.
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por Yioula Papatsori en el marco del Proyecto LoveAct (www.thegendertalk.eu)</p>

Impreso

Preguntas orientativas para el análisis de los medios de comunicación

<p>Representación de la violencia de género</p>	<p>¿Cómo representan los medios de comunicación los casos de violencia de género, como la violencia en la pareja, las agresiones sexuales o el acoso?</p> <p>¿Cuáles son los relatos o estereotipos comunes asociados a las víctimas y los agresores en estas representaciones?</p>
<p>Impacto del lenguaje y las imágenes</p>	<p>¿Cómo influye el lenguaje utilizado en los reportajes o representaciones de los medios de comunicación en la percepción pública de la violencia de género?</p> <p>¿Qué papel desempeñan las representaciones visuales, como imágenes o vídeos, en la formación de actitudes hacia la violencia de género?</p>
<p>Prejuicios y encuadres</p>	<p>¿Existen casos de sesgo o encuadre específico en la cobertura de los medios de comunicación cuando informan sobre casos de violencia de género? (por ejemplo, culpabilización de las víctimas, sensacionalismo, presentación de la violencia como incidentes aislados).</p> <p>¿Cómo pueden influir estos prejuicios en la comprensión pública y en las respuestas a la violencia de género?</p>
<p>Cobertura e interseccionalidad</p>	<p>¿Cubren los medios de comunicación los incidentes de violencia de género de forma diferente en función del género, la etnia, el estatus socioeconómico u otras características de las personas implicadas?</p> <p>¿Cómo afecta la interseccionalidad a la representación y visibilidad de la violencia de género en los medios de comunicación?</p>
<p>Responsabilidad y ética</p>	<p>¿Qué consideraciones éticas deben tener en cuenta los medios de comunicación al informar sobre incidentes relacionados con la violencia de género?</p> <p>¿Cómo puede contribuir la información responsable a la sensibilización y la lucha contra la violencia de género?</p>

<p>Impacto en la sociedad</p>	<p>¿Cómo influyen las representaciones mediáticas de la violencia de género en las actitudes, percepciones y respuestas de la sociedad hacia las víctimas, las supervivientes y el problema en sí?</p> <p>¿Pueden las representaciones mediáticas influir en las normas sociales y los comportamientos relacionados con la violencia de género?</p>
<p>Comparación y tendencias</p>	<p>¿Existen cambios o tendencias perceptibles en la forma en que los medios de comunicación han retratado la violencia de género a lo largo del tiempo? En caso afirmativo, ¿qué puede haber influido en estos cambios?</p> <p>¿En qué se parece la representación de la violencia de género en los medios de comunicación a través de diferentes plataformas (por ejemplo, noticias, entretenimiento, redes sociales)?</p>
<p>Llamamiento a la acción y a la defensa</p>	<p>¿Cómo pueden aprovecharse las representaciones de la violencia de género en los medios de comunicación para concienciar, abogar por el cambio y fomentar el apoyo a las supervivientes?</p> <p>¿Qué papel pueden desempeñar los medios de comunicación en la promoción de narrativas precisas, empáticas y empoderadoras en torno a la violencia de género?</p>

Actividad 12 - Prevenir la violencia de género a través del arte

Tiempo	40 minutos
Número de participantes	Grupos pequeños de 4 a 8 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolios o pizarras • Material artístico (papel, lápices, rotuladores, pinturas, lienzos, etc.) • Acceso a materiales de referencia o imágenes relacionadas con la prevención de la violencia de género (opcional) • Espacio para la creación artística (puede hacerse online si las personas participantes tienen sus materiales artísticos)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar el papel del arte en la sensibilización y la prevención de la violencia de género. • Fomentar la expresión creativa y la comprensión de los problemas de la violencia de género a través del arte. • Fomentar la empatía y la autonomía a través de la creación artística y la reflexión.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajustar la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayudar en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbalizar cada paso. Si se utilizan vídeos y/o imágenes, describir detalladamente lo que se ve. Si la actividad incluye señales visuales intentar utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utilizar instrucciones escritas. Si se utilizan vídeos, asegurarse de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intentar utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Dar instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tomarse más tiempo si es necesario. También se puede utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para iniciar la actividad, facilita una lluvia de ideas sobre cómo el arte puede concienciar y abogar por la prevención de la violencia de género, y anota las ideas principales en una pizarra o rotafolio. 2. Sobre la base de las ideas planteadas a lo largo de la lluvia de ideas, pide a las personas participantes que creen obras de arte: fomenta diversos medios artísticos y estilos para expresar sus ideas y déjales algo de tiempo trabajar en ellos individualmente. 3. Cuando todo el grupo haya terminado, organiza una exposición de las obras (¡si los formatos lo permiten!). Pide a cada participante que comparta su obra de arte y explique en qué se inspiró. Facilita un debate reflexivo sobre las emociones y los mensajes transmitidos a través del arte.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerda a las participantes que la creación de obras artísticas es un trabajo individual para que reflexionen y fomenten un entorno en el que los y las adolescentes se sientan cómodos/as expresándose de forma creativa. Haz hincapié en el respeto, la empatía y la confidencialidad para garantizar un ambiente seguro e inclusivo. • Anima a las personas adolescentes a utilizar diversas formas artísticas -como el dibujo, la pintura, la poesía, la música o el teatro- para explorar emociones, experiencias y perspectivas relacionadas con la prevención de la violencia de género. Destaca cómo el arte puede ser una poderosa herramienta de comunicación y promoción. • Inicia debates abiertos sobre la violencia de género, el consentimiento, las relaciones sanas y los estereotipos, utilizando el arte como catalizador de la conversación. • Fomenta que las personas adolescentes utilicen el arte como medio para concienciar sobre la violencia de género y abogar por el cambio en sus comunidades. Anímales a explorar temas de empoderamiento, igualdad y respeto en sus creaciones artísticas.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones en línea compartiendo pantallas • Salas de grupos • Jamboard u otras pizarras digitales

<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 3 - Prevención de la violencia de género de LoveAct. Guía digital</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los y las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te ayudó la actividad artística a expresar tus pensamientos y sentimientos sobre la prevención de la violencia de género? • ¿Qué forma artística te pareció más eficaz para transmitir mensajes sobre la prevención de la violencia de género? • Describe las emociones o mensajes que pretendías transmitir a través de tu obra artística en relación con la prevención de la violencia de género. ¿Cómo visualizaste estos conceptos a través de tu creación? • Reflexiona sobre el impacto de crear arte sobre el tema de la prevención de la violencia de género. ¿Cómo influyó esta actividad en tu comprensión o tus sentimientos sobre el tema? • ¿Crees que el arte puede servir como una poderosa herramienta para concienciar y promover el cambio en relación con la prevención de la violencia de género? ¿Por qué sí o por qué no? • ¿Qué mensajes o temas observaste en las obras de arte creadas por tus compañeros sobre la prevención de la violencia de género? ¿Te ha llamado la atención alguna pieza en particular, y por qué?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por Michalis Karakonstantis dentro de el proyecto LoveAct (www.thegendertalk.eu)</p>

Actividad 13: ¡Qué hacer y qué no hacer! (juego de cartas)

Tiempo	45 minutos
#Número de participantes	Al menos 3 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Folleto impreso - Juego de tarjetas (3 x juegos de 20 tarjetas) • 3 x cuerdas (3 m) • 3 x 3 tarjetas (3 x roja, 3 x amarilla, 3 x verde) • Al menos 1 facilitador por grupo (3)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Crear conciencia y sensibilización sobre nuestros propios límites, así como los de las demás personas. • Capacitar a las personas participantes para descubrir sus límites y potenciar que expresen y definan sus zonas tabúes.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajustar la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayudar en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbalizar cada paso. Si se utilizan vídeos y/o imágenes, describir detalladamente lo que ve. Si la actividad incluye señales visuales intentar utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utilizar instrucciones escritas. Si se utilizan vídeos, asegurarse de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intentar utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Dar las instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tomarse más tiempo si es necesario. También se puede utilizar instrucciones con imágenes.

Instrucciones paso a paso

- **Preparación**

1. Crea **suficiente espacio** en la habitación para que las cuerdas puedan colocarse rectas en el suelo. Deja espacio suficiente para moverse y caminar alrededor de las cuerdas.
2. **Marca** las zonas de cada cuerda: pon las tarjetas rojas ("¡no está bien!") y las verdes ("¡está bien!") en cada extremo de una cuerda. Coloca las tarjetas amarillas ("no lo sé", "tal vez", "depende") en el centro de cada cuerda.
3. Divide a los/as participantes en **3 grupos** y distribuye a cada grupo alrededor de cada cuerda.
4. **Divide** las *tarjetas* (3 x aprox. 20 tarjetas - Reparto), barájalas y da 2-3 tarjetas boca abajo en cada mano de cada participante.

- **Instrucciones para la actividad**

1. Di a las personas participantes que cada grupo debe **ordenar** alternativamente **las tarjetas** de sus manos en las 3 zonas diferentes del suelo. Menciona que deben hacer referencia a su propio cuerpo y a sus propios sentimientos.
2. Menciona algunos **ejemplos** de las tarjetas (p.ej.: "seguir a alguien por la noche hasta su casa", "mirar a alguien intensamente de arriba abajo" y "tocar las tetas a alguien") para que la actividad sea más clara.
3. Añade que todas estas frases de las tarjetas son acciones que les están ocurriendo **sin permiso** o que están realizando estas acciones sin pedir permiso.
4. Explícales que no es necesario que utilicen todas las tarjetas si no quieren. Pueden **intercambiar** las tarjetas dentro de cada grupo o dárselas a otro participante.
5. Haz hincapié en que no hay decisiones buenas o malas, y anima a **debatir** entre los grupos de forma respetuosa, reconociendo las diferencias de sus compañeros y compañeras.
6. Cada **grupo** debe clasificar las tarjetas en las zonas.
7. Diles que antes de querer cambiar el orden de una carta colocada por un compañero, deben **explicar** por qué.
8. Para garantizar un debate pacífico, puedes poner **ejemplos** como: "para mí X es una parte muy íntima de mi cuerpo, para mí estaría en otro sitio", "tal y como son mis padres no me dejarían tocarme en X", "creo que esto debería estar ahí por mi cultura, mi familia, mi religión, mi ideología, etc"
9. Asegúrate de que cada grupo tenga una persona **facilitadora** que garantice el respeto y medie en caso de necesidad.

	<ol style="list-style-type: none"> 10. Señala que pueden pedir consejo en todo momento o hacer preguntas si algo no está claro. 11. Indica que cada grupo dispone de 15 minutos para esta tarea. 12. Una vez terminada la primera parte, pide a los grupos que cambien de mesa y echen un vistazo a otras decisiones tomadas por las demás participantes. Deben compararlas y expresar las diferencias y similitudes. Diles que, si tienen dudas, pueden preguntar a otros grupos y que este elija si quiere o no responder. 13. Dales 15 minutos para que miren otras cuerdas y las comenten.
--	--

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Favorece el diálogo pidiendo al alumnado que compartan comentarios sobre sus conclusiones o las de otros grupos y si les resultó fácil estar de acuerdo con el resto del equipo. • La influencia de las representaciones culturales no siempre es explicitada por las participantes. Las dinámicas religiosas, familiares, sociales y culturales también marcan "reglas" sobre las zonas de confort y tabú. Menciona algunos puntos que hayas observado durante la actividad, si no se han mencionado. • Recuerda que las personas participantes deben llegar a la conclusión de que todo el mundo tiene sus propios límites y zonas tabú. Si no llegan a esta conclusión por sí mismos, guíales hacia esta dirección dando ejemplos, información y/o pistas. • Las personas participantes deben comunicar claramente lo que se debe y no se debe hacer para respetar la comodidad y las zonas tabú de los demás. Además, deben pedir permiso para tocar el cuerpo de otras personas. • Considera que esta actividad también se puede reconfigurar como un "debate en movimiento": hay 3 campos en el aula (verde: ok / amarillo: no sé, depende, no quiero contestar / rojo: no está bien). La persona educadora lee en voz alta determinadas frases. Las personas participantes deben posicionarse en cada campo para cada frase y después debatir sobre esta frase entre los grupos. Es una variante más interactiva y el alumnado puede imaginarse mejor la distribución/el resultado. • Ten en cuenta que lo ideal es que el debate dure 15 minutos. • La actividad podría estar relacionada con la actividad: Silueta • Utiliza una sala grande para realizar la actividad, para que los y las participantes tengan más espacio para moverse y pasear. • Asegurae de que las personas facilitadoras siempre presten atención a que el debate entre las participantes se mantengan respetuoso, recordando mantener una mente abierta y sin juicios.
---------------------------------	--

<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kahoot • Aplicaciones de pizarra interactiva (Jamboard)
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 3 - Prevención de la violencia de género de la Guía Digital LoveAct.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál de las 3 conclusiones te ha sorprendido más? ¿Por qué? • Según tú, ¿cuál es el origen de las diferencias en las elecciones observadas? ¿Por qué? • ¿Puedes dar algún ejemplo?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad ha sido desarrollada por Robin Kindler, Carla Johannes y María Alonso de Élan Interculturel para el proyecto LoveAct</p>

Impreso:



Loveact

Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention

JUEGO DE CARTAS

1. Descargar
2. Imprimir
3. ¡Juega!

[Descargar aquí](#)

Actividad 14 - Representación teatral

Tiempo	60 minutos
Número de participantes	Grupos pequeños y medianos de 4 a 8 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio suficiente para moverse y realizar la representación • Opcional: Vestuario, atrezzo o montaje escénico sencillo (si está disponible y es factible).
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar el uso del teatro como herramienta educativa para la prevención de la violencia de género. • Fomentar la creatividad, la empatía y la comprensión de los problemas de la violencia de género mediante juegos de rol. • Capacitar al alumnado para que transmitan mensajes de prevención de la violencia de género a través de la actuación.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajustar la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayudar en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbalizar cada paso. Si se utilizan vídeos y/o imágenes, describir detalladamente lo que se ve. Si la actividad incluye señales visuales intentar utilizar señales sonoras. • Discapacidad auditiva: Utilizar instrucciones escritas. Si se utilizan vídeos, asegurarse de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intentar utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Dar las instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tomarse más tiempo si es necesario. También se puede utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para iniciar la actividad, facilita una lluvia de ideas sobre mensajes e ideas clave para concienciar y abogar por la prevención de la violencia de género, y anota las ideas principales en una pizarra o rotafolio. 2. A partir de las ideas surgidas durante la lluvia de ideas, pide a las personas participantes que elaboren colectivamente guiones y escenarios, explicándoles que más tarde los representarán juntos; anótalos en los papeles adicionales (consulta los escenarios orientativos en el impreso). 3. Dedicar tiempo a que los grupos ensayen sus guiones o improvisen representaciones, que se representarán, pudiendo emplear mímica o narración. 4. Fomenta el debate sobre las emociones evocadas y la eficacia de la transmisión de mensajes de prevención de la violencia de género.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Reflexionar sobre la eficacia de utilizar el teatro para educar en la prevención de la violencia de género. ● Debatir estrategias para seguir incorporando actividades basadas en el teatro en los programas de concienciación sobre la violencia de género. ● Fomentar debates sobre el impacto del teatro en la transmisión de mensajes de prevención de la violencia de género. ● Debatir cómo perfeccionar o ampliar la representación para un público más amplio.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Una plataforma que permita celebrar reuniones en línea compartiendo pantallas ● Teniendo todas las cámaras encendidas ● Salas de grupos ● Jamboard u otras pizarras digitales
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 3 - Prevención de la violencia de género de la Guía digital LoveAct</p>

<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las personas participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo representó o exploró la representación teatral los diversos aspectos de la violencia de género? ¿Qué mensajes o emociones transmitió? • Reflexiona sobre las reacciones del público durante y después de la representación. ¿Cómo influyó la representación de la violencia de género en sus emociones o pensamientos? • Habla de los momentos o escenas que hayan tenido una fuerte resonancia entre el público en relación con los temas de la violencia de género. • Analiza los personajes o historias presentados en la representación. ¿Cómo contribuyeron a comprender la dinámica o la prevención de la violencia de género? • ¿Hubo algún personaje concreto que destacara por representar papeles relacionados con la violencia de género? ¿Qué los hizo impactantes?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por Michalis Karakonstantis dentro del proyecto LoveAct (www.thegendertalk.eu)</p>

Impreso

Escenario 1. Título: Presión y coacción de los compañeros y compañeras

- Entorno: Entorno escolar o universitario.
- Escenario: Representa una situación en la que una persona estudiante siente presión por participar en actividades íntimas sin que le apetezca realmente debido a la presión de sus compañeros y compañeras, o a la coacción de estos. Haz hincapié en la importancia del consentimiento y la resistencia a la presión de los compañeros y compañeras.

Escenario 2. Título: Violencia en las citas

- Entorno: Instituto o reunión social.
- Escenario: Representa una relación romántica en la que una persona de la pareja muestra un comportamiento agresivo, de control o celoso hacia la otra, lo cual conduce a un daño emocional o físico. Enfatiza el reconocimiento de los signos de violencia en las citas y la búsqueda de apoyo.

Escenario 3. Título: Ciberacoso y acoso en línea

- Entorno: Online o en plataformas de redes sociales.
- Escenario: Ilustra el ciberacoso entre estudiantes, en el que se intercambian mensajes hirientes, rumores o amenazas que causan angustia emocional y aislamiento social. Se centra en el impacto del acoso online y en la importancia de la seguridad digital.

Escenario 4. Título: Acoso homófono o transfóbico

- Entorno: Entorno escolar o social.
- Escenario: Retrata una situación en la que una persona estudiante se enfrenta al acoso, la discriminación o el abuso verbal debido a su orientación sexual o identidad de género. Destaca el impacto del comportamiento homófono o transfóbico y la importancia de la inclusión y el respeto.

Escenario 5. Título: Contacto físico no deseado

- Entorno: Escuela o espacio público.

- Escenario: Representa un caso en el que una persona estudiante experimenta contacto físico no deseado o manoseo en un entorno escolar concurrido. Se hace hincapié en los límites personales, el consentimiento y el impacto del contacto físico no deseado.

Actividad 15 - Empoderamiento contra la violencia de género

Tiempo	40 minutos
Número de participantes	Grupos pequeños y medianos de 4 a 8 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Papel, rotuladores o material artístico • Rotafolios o pizarras (opcional) • Acceso a recursos educativos sobre prevención de la violencia de género (artículos en línea, vídeos) • Folleto impreso
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar el concepto de empoderamiento en el contexto de la prevención de la violencia de género. • Fomentar la comprensión de los límites personales, la asertividad y la intervención de las personas espectadoras. • Animar a las personas participantes a aportar ideas y proponer acciones para empoderarse y empoderar a las demás contra la violencia de género.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajustar la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayudar en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbalizar cada paso. Si se utilizan vídeos y/o imágenes, describir detalladamente lo que se ve. Si la actividad incluye señales visuales intentar utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utilizar instrucciones escritas. Si se utilizan vídeos, asegurarse de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intentar utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Dar las instrucciones de la forma más sencilla y clara posible. Tomarse más tiempo si fuera necesario. También se pueden utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Facilita un debate sobre lo que significa el empoderamiento en el contexto de la violencia de género [véase el impreso]. Explora los límites personales, la asertividad y la intervención de las personas testigas de situaciones de violencia a través de escenarios o ejemplos de la vida real. 2. Divide a las personas participantes en pequeños grupos. Encarga a cada grupo que elabore una lluvia de ideas sobre medidas o estrategias prácticas para empoderarse a sí mismas y a las demás contra la violencia de género. 3. Invita a cada grupo a presentar sus ideas al resto del grupo. Facilita el debate sobre la viabilidad y el impacto de las estrategias propuestas.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre la eficacia de la actividad para implicar a las personas estudiantes y fomentar su autonomía. • Discutir acciones de seguimiento o prácticas para reforzar las estrategias de empoderamiento. • Fomentar el debate sobre las conclusiones personales y la aplicación de estrategias de empoderamiento en la vida cotidiana. • Explorar formas de abogar colectivamente por una comunidad más segura y empoderada.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones en línea compartiendo pantallas • Salas de grupos • Jamboard u otras pizarras digitales

<p>Teoría</p>	<p>El empoderamiento como herramienta para la prevención de la violencia de género implica un enfoque polifacético que se basa en diversas teorías y marcos para abordar y prevenir la violencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teoría del empoderamiento: La teoría del empoderamiento hace hincapié en dar a las personas el control sobre sus vidas, fomentando la capacidad de acción y creando capacidades para tomar decisiones informadas y actuar contra la violencia de género. Se centra en estrategias que refuerzan la autoestima, aumentan la concienciación sobre los derechos y proporcionan acceso a los recursos, con el objetivo de capacitar a las personas para resistir y prevenir la violencia. • Teoría del aprendizaje social: La teoría del aprendizaje social subraya la influencia de los entornos sociales en la formación del comportamiento. El empoderamiento contra la violencia de género implica promover comportamientos y actitudes positivos mediante la observación, el establecimiento de modelos y el refuerzo. Enfatiza el papel de la educación, el establecimiento de modelos de conducta y las intervenciones comunitarias en la formación de normas sociales que rechacen la violencia y promuevan relaciones respetuosas. • Intervenciones sensibles al trauma: Empoderar a las personas supervivientes de la violencia de género implica comprender los efectos del trauma y adoptar intervenciones sensibles al trauma. Este enfoque da prioridad a la seguridad, la confianza, la elección, la colaboración y el empoderamiento de las personas supervivientes en proceso de recuperación. Hace hincapié en la creación de entornos de apoyo, libres de prejuicios, que reconozcan los efectos del trauma y proporcionen el apoyo adecuado. • Derechos humanos e interseccionalidad: Un enfoque empoderador de la violencia de género se ajusta a los principios de los derechos humanos,
----------------------	---

	<p>reconoce el derecho de todas las personas a vivir libres de violencia, discriminación y desigualdad. La interseccionalidad reconoce cómo las múltiples identidades (raza/etnia, clase, sexualidad, etc.) se entrecruzan y dan forma a las experiencias de violencia y discriminación, lo que requiere intervenciones que aborden las diversas necesidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enfoques comunitarios: El empoderamiento contra la VdG a menudo implica estrategias basadas en el trabajo en comunidad que involucran a diversas partes interesadas, fomentan la acción colectiva, desafían las normas perjudiciales y promueven el cambio social. Estos enfoques reconocen la importancia de la participación, movilización y defensa de la comunidad para prevenir y responder a la violencia de género. <p>El empoderamiento contra la violencia de género implica una comprensión holística de la naturaleza polifacética de la violencia, la adopción de enfoques que combinen la teoría, la práctica, la promoción y la participación de la comunidad para lograr un cambio significativo en las actitudes, los comportamientos y los sistemas que perpetúan la violencia.</p> <p>Para más información: Teoría del empoderamiento, Teoría del aprendizaje social, Derechos humanos e interseccionalidad, Enfoques comunitarios.</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los y las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué importancia tienen la educación y la sensibilización para prevenir y abordar la violencia de género en nuestra sociedad? • ¿Qué medidas pueden tomar las personas o grupos para promover cambios políticos o campañas de sensibilización contra la violencia de género? • ¿Hasta qué punto confías en tu capacidad para intervenir como persona espectadora en posibles situaciones de violencia de género? • ¿De qué manera podemos crear un entorno de apoyo para las personas supervivientes de la violencia de género en nuestras comunidades? • ¿Qué retos puede haber en la aplicación de estrategias de empoderamiento contra la violencia de género, y cómo podemos superarlos? • ¿Qué papel puede desempeñar cada una de nosotras

	para seguir empoderando a las personas y continuar combatiendo la violencia de género más allá de esta sesión de formación?
Fuente	Esta actividad fue desarrollada por Michalis Karakonstantis dentro del proyecto LoveAct (www.thegendertalk.eu)

Impreso

¿Qué es el empoderamiento en el marco de la violencia de género?

El empoderamiento en el marco de la violencia de género se refiere al proceso de dotar a las personas o a las comunidades de los conocimientos, los recursos, las aptitudes y la capacidad para hacer valer sus derechos, tomar decisiones informadas y emprender acciones que conduzcan a su bienestar y seguridad en el contexto de la violencia de género. Implica:

Agencia y autonomía: La autonomía o agencia hace hincapié en la importancia de que las personas tengan la libertad y el control para tomar decisiones sobre sus vidas, relaciones y cuerpos sin coacción ni miedo.

Concienciación y educación: Proporcionar información, educación y concienciación sobre la violencia de género, el consentimiento, las relaciones sanas y los derechos es crucial para capacitar a las personas para reconocer, prevenir y responder eficazmente a la violencia de género.

Fomentar la autoestima: El empoderamiento incluye el fomento de la autoestima y la confianza en una misma, lo que permite a las personas identificar la violencia, afirmar sus límites y buscar ayuda cuando la necesitan.

Acceso a recursos y apoyo: Implica garantizar el acceso a servicios de apoyo, recursos y redes que proporcionen asistencia a las personas supervivientes, permitiéndoles buscar ayuda, acceder a apoyo legal, médico o psicólogo y recuperarse del impacto de la violencia de género.

Habilidades y capacidades: El empoderamiento incluye el desarrollo de aptitudes como la comunicación, el pensamiento crítico, la resolución de conflictos y la asertividad, que permiten a las personas desenvolverse en relaciones y situaciones con confianza.

Promoción y participación: El empoderamiento fomenta la participación activa, el compromiso y la defensa dentro de las comunidades para desafiar las normas sociales, promover la igualdad de género y abogar por políticas que prevengan la violencia de género.

Creación de entornos seguros: Implica fomentar entornos que promuevan la seguridad, el respeto y la igualdad, cuestionar la discriminación y fomentar culturas en las que no se tolere la violencia de género.

El **empoderamiento en el marco de la VdG** es multifacético y busca crear situaciones en las que las personas tengan el conocimiento, las habilidades y el apoyo para tomar decisiones informadas, protegerse de la violencia y contribuir activamente a prevenir y abordar la VG.

Actividad 16 - ¿Cómo responder? Apoyo entre iguales

Tiempo	45 minutos
Número de participantes	Grupos pequeños y medianos de 4 a 8 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Papel, rotuladores o material artístico • Rotafolios o pizarras • Recursos impresos o digitales sobre la respuesta a la violencia de género (artículos, directrices) • Folleto impreso
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender el impacto de la violencia de género en las personas y la importancia de un entorno de apoyo. • Desarrollar habilidades para responder eficazmente cuando se es testigo de la violencia de género o se es víctima de ella. • Promover una cultura de apoyo entre iguales en la comunidad escolar.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajustar la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayudar en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbalizar cada paso. Si se utilizan vídeos y/o imágenes, describir detalladamente lo que ve. Si la actividad incluye señales visuales intentar utilizar señales sonoras. • Discapacidad auditiva: Utilizar instrucciones escritas. Si se utilizan vídeos, asegurarse de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intentar utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Dar las instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tomarse más tiempo si es necesario. También se puede utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Divide a las personas participantes en grupos pequeños y asigna a cada grupo un escenario en el que las participantes puedan ser testigas o víctimas de situaciones de violencia de género [Impreso]. 2. Di a los grupos que tienen que debatir sobre el impacto de la violencia de género en las personas y, a continuación, hacer una lluvia de ideas y mostrar estrategias de apoyo para responder a la violencia de género. 3. Cada grupo presenta sus estrategias de apoyo a través de un recorrido por la galería. Los y las participantes aportan comentarios y puntos de vista adicionales.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Introducir el tema de la violencia de género y la importancia de un entorno escolar de apoyo. Discutir el papel del grupo en el apoyo a quienes han sido testigas o han sufrido violencia de género. ● Reflexionar sobre la eficacia de la actividad para promover el apoyo entre iguales y abordar la violencia de género en el entorno escolar. ● Discutir la puesta en marcha de programas o iniciativas de apoyo entre iguales. ● Compartir reflexiones personales sobre el papel del apoyo entre iguales en la respuesta a la violencia de género. ● Explorar formas de contribuir activamente a una cultura escolar solidaria.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Una plataforma que permita celebrar reuniones en línea compartiendo pantallas ● Teniendo todas las cámaras de las personas participantes encendidas ● Salas de grupos ● Jamboard u otras pizarras digitales

<p>Teoría</p>	<p>Responder a las situaciones de violencia de género (VdG) implica comprender la complejidad de ofrecer un apoyo eficaz al tiempo que se da prioridad a la seguridad, la autonomía y el bienestar de las personas afectadas. El apoyo entre iguales en el contexto de la violencia de género implica que se preste asistencia emocional, social o informativa a quienes sufren o se ven afectadas por la violencia de género. He aquí algunas nociones teóricas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enfoque de empoderamiento: Una respuesta eficaz a la violencia de género hace hincapié en empoderar a las personas supervivientes respetando su autonomía y capacidad de acción. Implica proporcionar información, opciones y recursos, al tiempo que ellas mismas toma sus propias decisiones respecto a la búsqueda de ayuda o apoyo. • Atención e intervención sensible al trauma: Comprender el impacto del trauma es crucial. Las respuestas informadas sobre el trauma implican reconocer los signos y síntomas del trauma en las personas supervivientes y responder con empatía, sensibilidad y apoyo sin juzgar. • Escucha activa y empatía: El apoyo entre iguales se basa en la capacidad de escucha activa y la comprensión empática. Implica proporcionar un espacio seguro para que las supervivientes expresen sus sentimientos y experiencias sin ser juzgados. • Planificación de la seguridad: Fomentar la planificación de la seguridad implica colaborar con las supervivientes para identificar estrategias que mejoren la seguridad, ya sea física, emocional o digital, teniendo en cuenta sus circunstancias individuales.
----------------------	---

- Límites y autocuidado: El grupo de apoyo debe establecer límites claros, reconociendo sus limitaciones a la hora de proporcionar asistencia profesional. Dar prioridad al autocuidado es crucial para evitar el agotamiento emocional.
- Sensibilidad cultural e inclusión: Reconocer las diversas perspectivas y experiencias culturales es esencial. El apoyo entre iguales debe ser inclusivo y sensible a las diferentes identidades, culturas y orígenes.
- Derivación y colaboración: Las personas que formen parte del grupo de apoyo deben estar familiarizadas con los recursos disponibles y los recursos de derivación, guiando a las supervivientes hacia servicios profesionales o apoyo especializado cuando sea necesario. En determinadas situaciones puede ser necesario colaborar con profesionales o autoridades.
- Consentimiento y confidencialidad: Respetar las decisiones de las personas y obtener su consentimiento antes de actuar es fundamental. Mantener la confidencialidad dentro de unos límites éticos es fundamental para generar confianza.
- Educación y defensa: El apoyo entre iguales implica educar al grupo sobre la violencia de género, promover la concienciación, cuestionar los estereotipos y abogar por un entorno de apoyo y respeto.

Al incorporar estos aspectos teóricos a la práctica, las personas del entorno que constituyen su grupo de apoyo pueden ofrecerlo de una manera más eficaz, empática y empoderadora a las personas afectadas por la violencia de género.

<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las personas participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discute la importancia del apoyo entre iguales a la hora de abordar situaciones de violencia de género. ¿Cómo contribuye el apoyo entre iguales a crear un entorno seguro y solidario? • Reflexiona sobre las ventajas o puntos fuertes de las redes de apoyo entre iguales a la hora de ofrecer asistencia a las personas afectadas por la violencia de género. • ¿Qué estrategias o enfoques específicos se destacaron durante el debate que pueden apoyar eficazmente a alguien que sufre violencia de género? • ¿Cómo pueden integrarse la empatía, la escucha activa y las actitudes sin juicio en el apoyo entre iguales a las personas afectadas por la violencia de género?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad se desarrolló en el marco del proyecto LoveAct (www.thegendertalk.eu)</p>

Impreso

Estos escenarios pretenden representar situaciones en las que las personas participantes experimenten ser testigas de diversas formas de violencia de género y ofrecer una oportunidad para debates educativos, juegos de rol o sesiones de formación dirigidas a abordar y responder eficazmente ante tales situaciones.

Escenario 1:

Durante un acto escolar, un grupo de estudiantes se percatan de que un/a/e compañero/a/e está siendo objeto de insultos y comentarios despectivos por parte de su pareja en un lugar público. La víctima parece visiblemente angustiada e incómoda, pero intenta pasar por alto los comentarios.

Escenario 2:

En el pasillo de la escuela, un/a/e alumno/a/e observa una acalorada discusión entre dos compañeros. Uno de ellos se vuelve agresivo, empuja al otro contra una taquilla y amenaza con hacerle daño físico a la otra persona mientras grita palabras malsonantes.

Escenario 3:

Durante una sesión de clase online, las personas asistentes son testigas de comentarios despectivos y sexistas dirigidos a un/a/e compañero/a/e en el chat por participantes anónimos. La víctima parece incómoda pero no responde, indicando incomodidad a través del lenguaje corporal.

Escenario 4:

Un grupo de estudiantes escucha rumores y cotilleos sobre la relación de un/a/e compañero/a/e, que sugieren la existencia de un comportamiento controlador y de aislamiento por parte de su pareja. De estas conversaciones surge la preocupación por el bienestar y la seguridad del compañero/a/e.

Escenario 5:

En el patio del colegio, las personas estudiantes observan que un/a/e compañero/a/e muestra signos de angustia, moratones o lesiones que no se explican fácilmente. Esta persona evita hablar de la causa de las lesiones cuando se le pregunta, mostrando signos de miedo o malestar.



Módulo 4

Comprender la salud sexual

Actividad 1 - Acceso a la atención sanitaria

Tiempo	30 minutos
Número de participantes	De 15 a 25 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra/pizarra interactiva
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las posibles barreras a la hora de acceder a la salud sexual y reproductiva • Destacar la necesidad de cuidar nuestro propio cuerpo
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad/deterioros físicos: si es necesario, ajuste la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayude en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utiliza vídeos y/o imágenes, describa detalladamente lo que ve. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidad auditiva: Utiliza instrucciones escritas. Si utiliza vídeos, asegúrese de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Dar instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómase más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

Instrucciones paso a paso

1. Comienza este ejercicio con una lluvia de ideas - incluso en pequeños grupos- sobre: **responsabilidad, confianza, salud, cuerpo, prevención**. Ejemplos: relaciones sociales sanas, salud mental, salud desde una perspectiva cultural (existen grandes diferencias entre países e, incluso, entre familias en cuanto a cuestiones como la frecuencia con la que acudimos al sistema sanitario, etc.);
2. Cada grupo puede hacer **un cartel** y después pueden comparar y presentar sus ideas;
3. Pide al alumnado que den algunas razones por las que la gente de su edad puede acudir **a un centro médico** y anota las razones en la pizarra. Las respuestas pueden incluir lesiones deportivas o de otro tipo, resfriado/ gripe/ dolor de garganta, revisión anual, etc.;
4. Pídeles que añadan algunas razones por las que alguien podría necesitar atención sanitaria, concretamente en relación con la **salud sexual y reproductiva**. Las respuestas podrían incluir la prescripción de anticonceptivos, menstruaciones dolorosas, flujo inusual de los genitales, nuevos bultos o protuberancias alrededor o en los genitales, el embarazo...;
5. Pide al alumnado que expongan algunas de las razones por las que las personas adolescentes no acuden a los servicios sanitarios, en particular para tratar problemas de salud sexual o reproductiva. Las respuestas pueden incluir sentirse incómodas al hablar de su anatomía reproductiva, avergonzadas de someterse a un examen físico, preocupadas de que se informe a sus familias o tutores/as de su visita, incómodas con las personas profesionales del centro médico...
6. En clase, haz una lluvia de ideas para **elaborar una lista** de lugares a los que pueden acudir las personas adolescentes en caso de problemas y revisiones de salud sexual y reproductiva. Trata de tener información específica sobre recursos en tu comunidad que se especialicen en personas adolescentes.
7. En clase, haz una lista de **sugerencias** que facilitarían la visita al centro médico. Puedes dividir sus ideas en los

	<p>tres grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • antes de la visita; • durante la visita; • después de la visita. <p>8. Divide al grupo en pequeños grupos y haz pequeñas sesiones de lluvia de ideas sobre cómo superar situaciones embarazosas o difíciles en el sistema sanitario. Recoge consejos, claves y demás elementos que puedan ayudar. Por ejemplo, "lleva contigo a alguien de confianza".</p>
--	---

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puedes preparar una lista con los servicios sanitarios de tu país que ofrecen información y/o revisiones relacionadas con la salud sexual para compartir con el alumnado.
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones en línea compartiendo pantallas • Todas las cámaras encendidas • Salas de grupos • Jamboard u otras pizarras digitales
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 4 - Comprender la salud sexual de la Guía Digital LoveAct</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las personas participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo os habéis sentido después de la actividad? • ¿Sabrías decir cómo encontrar asistencia sanitaria?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad se desarrolló en el marco del proyecto ISEX (https://isex-project.eu)</p>

Actividad 2 - Cuando tengo la regla

Tiempo	60 - 90 minutos
Número de participantes	De 10 a 15 participantes (o más)
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Es posible realizar esta actividad sin materiales o con una breve presentación sobre la menstruación [véase el módulo 4]. • Haz una "Caja Mágica" - una caja de papel para preguntas. • Quizá quieras llevar productos menstruales (compresas, tampones, copas, bragas menstruales, etc.). • Papel grande, rotuladores, ceras, lápices de colores y/o revistas, tijeras y pegamento para hacer collages
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Abordar los tabúes y ayudar a las personas jóvenes a deshacerse de la vergüenza que rodea a la menstruación. • Hablar de higiene sexual. • Ayudar a las personas jóvenes a reconocer, establecer y proteger el espacio y los límites personales. • Informar sobre las características y cambios de nuestro cuerpo, empoderar a la juventud para que conozca su propio cuerpo a través de educación y liberación de la vergüenza y el juicio.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: Si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayuda en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utiliza vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ve. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utiliza vídeos, asegúrese de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Dar instrucciones en de la manera más sencilla y clara. Tómate más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones

	<p>con imágenes.</p>
<p>Instrucciones Paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presenta la "Caja Mágica", el lugar donde las personas participantes pueden poner un papel con sus preguntas de forma anónima. 2. Para romper el hielo, pídeles que escriban en un papel palabras relacionadas con la menstruación. Anímales a que escriban todo lo que se les ocurra, incluso tonterías. Recoge los papeles y escribe las palabras en la pizarra. Escribe allí todos los términos aparecidos e indícales que hablaremos de ellos más adelante. Empieza con una breve presentación o proyectando una película/vídeo informativo sobre el ciclo menstrual (acorde al grupo de edad con el que trabajes). 1. Pídeles que formen grupos asegurándose de que sientan la máxima comodidad posible con las personas con las que comparten el grupo 2. Coge un folio grande (A3 o más grande) y pídeles que dibujen con colores los órganos internos femeninos en las distintas fases del ciclo menstrual (asigna una fase por grupo). Cuando estén listos, los grupos presentan su parte para que toda la clase vea y reflexione sobre el ciclo completo. 3. Se hace un círculo con todo el grupo. Iniciad un debate sobre el ciclo menstrual: primero pregunta qué tipos de ciclos conocen que se den en la naturaleza o en la vida humana (las estaciones, etc.). Discute primero el ciclo menstrual desde una perspectiva natural.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Pídeles de nuevo que formen grupos asegurándose de que sientan la máxima comodidad posible. 5. Coloca la caja en el centro del círculo y pide al alumnado que escriban un prejuicio, tabú o preguntas sobre la menstruación o el ciclo menstrual. Pídeles que doblen el papel y lo metan en la caja. 6. Abre la caja y lee los tabúes y las preguntas que han colocado previamente. Intenta responder a las preguntas, pero anima al grupo a responder a las preguntas juntos. 7. Comience el debate echando un vistazo de nuevo a la pizarra con las palabras sobre la menstruación. Podéis "analizar" conjuntamente lo que veis, si hay algo que esté relacionado con los aspectos culturales o los tabúes de la menstruación. 8. Debatir sobre las necesidades personales y aquellos elementos que son importantes para las personas que menstrúan: ¿qué necesitamos para gestionar nuestra propia higiene corporal personal de forma segura y cómoda? 9. Por ejemplo, puedes debatir ideas sobre lo que significa respetar o no a las personas que tienen la regla (por ejemplo, evitar comentarios inapropiados a la persona que la tiene o la va a tener, como "estás insoportable, seguro que ya estás con la regla..."). 10. Como cierre, pide a las personas participantes que propongan ideas para nuevos rituales, costumbres y hábitos que estén relacionados de alguna manera con el cuerpo humano, con los ciclos y que sean relevantes en su vida. No sólo para la menstruación, sino también para las personas que no menstrúan. Después de recoger estas ideas, dales un papel grande (si es un grupo grande, divídelos en dos) y pídeles escribir, dibujar o hacer un collage. 11. Haz un cartel sobre la menstruación con un mensaje positivo. Utilizad todos los "ingredientes" que han salido en este taller: información científica, ideas, tabúes, cosas prácticas, ideas sobre los rituales, etc. Importante: ¡debe ser un mensaje positivo! Pueden hacer un cartel informativo, una invitación para un evento, un cartel de campaña activista, etc.
--	---

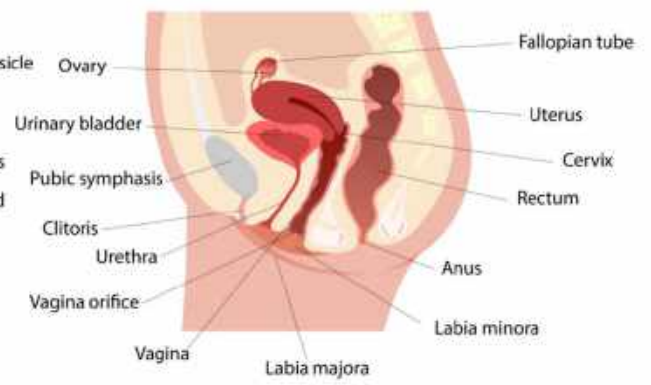
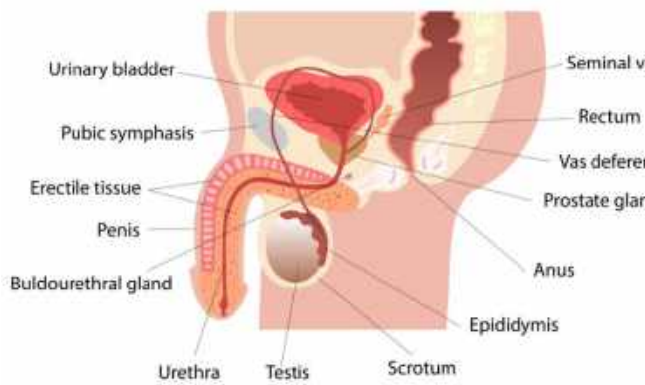
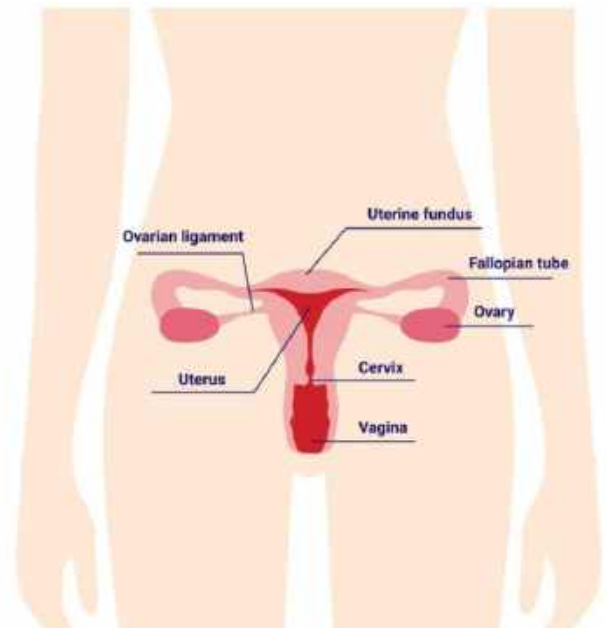
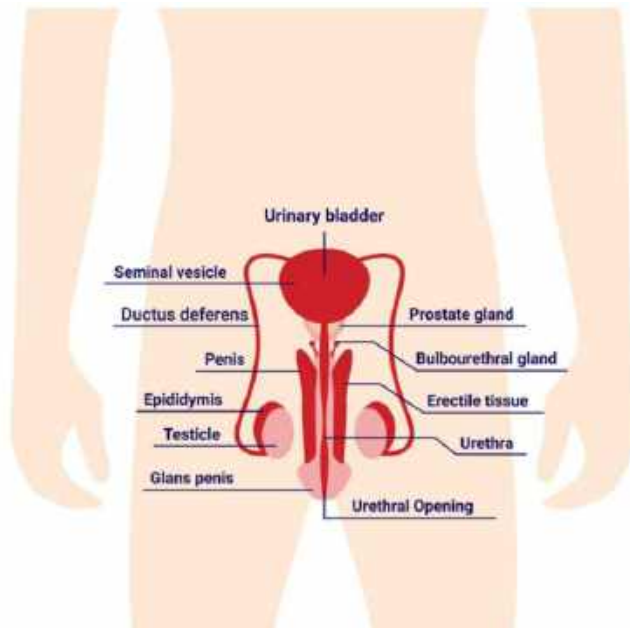
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La menstruación puede debatirse en grupos mixtos o divididos por género, pero ten en cuenta la diferencia entre seguridad e intimidad. Los grupos homogéneos en cuanto al género no significan necesariamente seguridad para todos/a/es. • Utiliza alguna dinámica rompehielos para abrir este tema, romped los tabúes y el silencio y ten en cuenta el nivel de conocimiento previo del alumnado sobre el tema. • Durante el debate, menciona que la percepción de la menstruación se ve influenciada por las diferentes culturas, como todos los procesos corporales naturales. • Si no los mencionan, puedes hablar de tabúes como: el dolor, la sangre, la sexualidad femenina, hablar de estas cosas en familia como un tabú, etc. Puedes hablar de la vergüenza al hablar de temas relativos a la menstruación y preguntar al alumnado técnicas para evitarla o disminuirla. • Recuerda revisar tu propia actitud, sentimientos y nivel de vergüenza a la hora de abordar este tema antes de hacer una sesión grupal. Es necesario cierto nivel de conocimiento, confianza y honestidad para facilitar esta actividad. • Asegúrate de abordar la diferencia entre sexo biológico y género en la sesión y de recordar que hay hombres y personas no binarias que menstrúan y mujeres que no.
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 4 - Comprender la salud sexual de la Guía Digital LoveAct</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las y los participantes:</p> <p>¿Cómo os sentís después de hablar sobre la menstruación y los prejuicios que la rodean?</p> <p>¿Os sentís en confianza y comodidad para abordar este tema? ¿Sientes mayor conocimiento sobre la menstruación?</p>
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad se adaptó del proyecto ISEX (https://isex-proyecto.eu)</p>

Actividad 3 - Genitales internos y externos

Tiempo	25 minutos
Número de participantes	Adaptable a cualquier número de participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> Folleto impreso (imágenes de los genitales y aparato sexual y reproductor para cada participante)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Informar sobre la anatomía de los genitales y aparato sexual y reproductor del cuerpo humano. Distinguir entre las partes del cuerpo y sus funciones relacionadas con el placer y la reproducción. Sensibilizar sobre el aspecto sexual y placentero del cuerpo.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> Discapacidades de movilidad o físicas: Si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayuda en el movimiento. Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utiliza vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ve. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utiliza vídeos, asegúrese de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Da las instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómate más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.
Instrucciones paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> Distribuye las imágenes impresas [ver Impreso] a las personas participantes y pídeles que nombren las partes del cuerpo que ven. Después de 10 minutos, pídeles que compartan sus respuestas. Una vez que hayan compartido sus respuestas, puedes mostrar las imágenes en un ppt/proyector y presentar las diferentes partes del cuerpo y sus funciones.

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Discute la función de las partes del cuerpo asegurándote de que la discusión no se centra únicamente en la función reproductora y de que no es estrictamente médica. • Enfatiza el aspecto del placer y el respeto por lo que puede ser placentero para cada persona. • Estos debates pueden hacer que el alumnado sienta incomodidad, introduce la actividad explicando que todas las personas debemos conocer nuestro cuerpo y su funcionamiento: la sexualidad, el placer y la reproducción forman parte de las funciones normales del cuerpo humano. • Asegúrate de incluir información sobre las variaciones que pueden encontrarse en el aparato sexual y reproductor y la existencia de personas intersexuales (lee más sobre esto en el Módulo 2).
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones en línea compartiendo pantallas • Todas las cámaras encendidas. • Salas de grupos • Jamboard u otras pizarras digitales
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 4 - Comprender la Salud Sexual de la Guía Digital LoveAct.</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las personas participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Reconocéis los genitales masculinos (AMAB) y femeninos (AFAB)? • ¿Sabrías reconocer las distintas formas en que una persona puede experimentar placer en su cuerpo?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad se ha adaptado del libro La conversación P+orn (https://theconversation.org/)</p>

Impreso



Actividad 4 - Revelación de ITS y VIH

Tiempo	25 minutos
Número de participantes	De 15 a 25 participantes (grupo de edad: +16 años)
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> Folleto impreso
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar sobre las ITS y el VIH Superar el estigma que rodea a las ITS y el VIH
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> Discapacidades de movilidad o físicas: Si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayuda en el movimiento. Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utiliza vídeos y/o imágenes, describa detalladamente lo que ve. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utiliza vídeos, asegúrese de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Dar instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómase más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pide a las personas participantes que se dividan en grupos de 2; 2. Pídeles que representen una conversación verbal entre dúos sobre cómo revelar una ITS o el VIH a otras personas y cómo responder respetuosamente. Puedes asignarles papeles (por ejemplo, padre-hijo; novia-novia; amigo- amiga;), decirles quién de la pareja es la persona que revela la información y asignarles también la ITS específica). 3. Una vez que hayan terminado, pídeles que compartan entre la pareja cómo se han sentido: <i>¿Fue difícil compartir el hecho de ser positivo en una ITS?</i> <i>¿Cómo fue para la persona que lo oyó?</i> <i>¿Sabían cómo responder?</i> 4. A continuación, las parejas pueden compartir con el grupo cómo fue hacer este ejercicio. 5. Para cerrar la actividad, puedes proporcionar algunos ejemplos de diálogos, ya sea invitándoles a hacerlo, formando parejas con otra persona o proporcionándoles material de vídeo. Puedes encontrar ejemplos en el folleto.
---	--

<p>Consejos y discusión</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puedes continuar esta actividad con un juego de roles donde los grupos desarrollen juntos escenarios aplicables a la vida real sobre cómo comunicar esto de manera respetuosa (para ello puedes emplear pequeñas representaciones ficticias). • Algunas cuestiones que pueden surgir en la discusión son: "¿Necesito compartir esa información con todas mis anteriores parejas sexuales?", "¿Qué información es privada y qué debo compartir?". Aquí quizás quieras mencionar que cada persona debe evaluar caso por caso considerando tanto la necesidad de preservar la salud física como la salud mental y los riesgos sociales (por ejemplo, el acoso). Recuerda que hay algunas ITS que son particularmente peligrosas y es necesario comunicarlas. • No revelar información sobre el VIH, por ejemplo, es una forma de violencia de género. • Es posible informar sobre estos temas de diversas maneras, más allá de la confrontación cara a cara, por ejemplo con mensajes anónimos. • Puedes mencionar que es importante, cuando se enfrentan situaciones similares, ser conscientes de las responsabilidades de la persona que recibe la información: es bueno preguntar "¿quién más está informado/a?", pedir siempre consentimiento en caso de que se requiera alguna acción ("¿puedo hacer...?") y mantener la confidencialidad.
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones en línea compartiendo pantallas. • Todas las cámaras encendidas. • Salas de grupos. • Jamboard u otras pizarras digitales.
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 4 - Comprender la salud sexual de la Guía Digital LoveAct</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las y los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo os habéis sentido después de estas conversaciones?

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Os sentís con seguridad para mantener una conversación de este tipo con un compañero/a/amigo/a/familiar, etc.?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad se adaptó del proyecto ISEX (https://isex-proyecto.eu)</p>

Impreso

EJEMPLO DE DIÁLOGO

- **Alumno/a 1:** "Hola, he recibido los resultados de la revisión de ITS y he dado positivo en Herpes Genital. Empecé el tratamiento antiviral esta semana y también he recibido mucha información sobre este tema por parte de la clínica."
- **Alumno/a 2:** "Gracias por avisarme. Estoy aquí para apoyarte. ¿Cómo te sientes?"
- **Alumno/a 1:** "Gracias por preguntar. Esta no es una conversación fácil de tener, pero sé que es importante que conozcas esta información, sobre todo ahora, que hemos estado pensando en tener relaciones sexuales. La medicación antivírica que estoy tomando ha hecho que todos mis síntomas desaparezcan y siento mucha más tranquilidad"
- **Alumno/a 2:** "No hay nada de qué avergonzarse. Las ITS son muy comunes. ¿Puedes contarme algo más sobre cómo podemos practicar sexo seguro si al final decidimos tener relaciones sexuales?"
- **Alumno/a 1:** "¡Claro! La medicación antivírica debería mantener el riesgo de transmisión a un nivel muy bajo y el uso del preservativo nos mantiene protegidas si decidimos mantener relaciones sexuales."
- **Alumno/a 2:** "¡Genial! Gracias por contarme tu situación. Realmente respeto y aprecio que me des toda la información. Yo también me haré la prueba y te comunicaré mis resultados cuando los reciba".

Actividad 5 - Estigma y mitos en torno a las ITS y el VIH

Tiempo	30-50 minutos
Número de participantes	Adaptable a cualquier número de participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Impresos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar sobre las ITS y desestigmatizarlas. • Combatir los estereotipos y mitos comunes en torno a las ITS.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: Si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayuda en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utiliza vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ve. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidad auditiva: Utiliza instrucciones escritas. Si utiliza vídeos, asegúrese de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Dar instrucciones en de la manera más sencilla y clara. Tómate más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Empieza leyendo al grupo la información del impreso sobre los estigmas y mitos que rodean a las ITS y el VIH. 2. Después de leerlos, pregunta al grupo: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>"¿Qué otros mitos has oído sobre ITS?"</i> ○ <i>"¿Cuáles son algunos recursos donde podemos encontrar información fiable sobre las ITS en Internet?"</i> ○ <i>"¿Y presenciales en nuestra comunidad?"</i> ○ <i>"¿Qué otras preguntas tienes sobre las ITS?"</i> 3. Pregunta al grupo qué tipo de estrategias seguirían si observasen que alguien juzga a otra persona o si alguien sufre estigmatización. 4. Se pueden formar pequeños grupos de 3 o 4 personas para debatir cómo hacer frente al estigma. Los grupos comparten sus conclusiones entre sí.
---	---

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Para estimular el debate abierto, compara el caso del Covid-19 como ejemplo con el que todas las personas puedan identificarse: protección, comunicación, interacciones sociales, juicio, estigma, etc. • Puedes preguntar al grupo qué han aprendido de la pandemia del Covid- 19 y en qué piensan que esto puede ayudarles con respecto a las ITS.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones en línea compartiendo pantallas • Todas las cámaras encendidas • Salas de grupos • Jamboard u otras pizarras digitales
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 4 - Comprender la sexualidad Salud de la Guía Digital LoveAct</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las personas participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Conocíais esos mitos? • ¿Has creído en alguno de ellos? ¿Cómo os sentís respecto a esto?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad ha sido adaptada del proyecto Conversación P+rn (https://theconversation.org/educators)</p>

Impreso

MITOS

Gran parte del estigma y los mitos que rodean a las ITS y el VIH proceden de información falsa.

"Tener una ITS es algo sucio, embarazoso o vergonzoso"

Tener una ITS no es algo de lo que haya que avergonzarse. Mucha gente las tiene y hay muchos medicamentos que ayudan a tratarlas y, a menudo, a curarlas.

"Una persona seropositiva lo es porque ha tenido relaciones sexuales con mucha gente"

Las ITS son frecuentes. Es posible adquirir una ITS durante la primera vez que alguien mantiene relaciones sexuales o, incluso, a través de otras vías de transmisión. Algunas personas nacen con ITS.

"Se puede saber a simple vista si alguien tiene una ITS"

Las ITS, incluido el VIH, no siempre presentan síntomas. La única forma de saber realmente si una persona sexualmente activa tiene una ITS es someterse a pruebas médicas periódicas.

"Se puede transmitir el VIH al ser tocado por una persona seropositiva"

El VIH no se transmite por contacto físico no sexual, como abrazarse o compartir el baño.

"Sólo se puede contraer el VIH a través del sexo"

El VIH y otras ITS también pueden transmitirse por compartir jeringuillas (agujas), por transfusiones de sangre con sangre infectada que no ha sido analizada, o en el caso de una persona seropositiva embarazada que no reciba tratamiento, puede transmitirse al bebé durante el embarazo o la lactancia.

"Las ITS desaparecerán por sí solas"

Siempre es necesario consultar a las profesionales médicas. Existen medicamentos, vacunas y protecciones que, usados adecuadamente, pueden reducir el riesgo de transmisión de ITS, incluido el VIH.

Actividad 6 - Plan de prevención de las ITS

Tiempo	30 minutos
Número de participantes	De 15 a 25 participantes (Grupo de edad: 16+)
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> Folletos impresos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Informar sobre los síntomas, tratamientos e impacto de las ITS. Discutir sobre la reducción del riesgo de ITS
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> Discapacidades de movilidad o físicas: Si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayuda en el movimiento. Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utiliza vídeos y/o imágenes, describa detalladamente lo que ve. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utiliza vídeos, asegúrese de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Da las instrucciones de la forma más sencilla y clara posible. Tómese más tiempo si es necesario. También puede utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coloca los papeles con los nombres de las ITS [Impreso 1] en una caja y pida al alumnado que elija uno 2. En parejas/pequeños grupos, invita al alumnado a debatir sobre las ITS que han elegido. <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>¿Cuáles son los principales síntomas?</i> ○ <i>¿Cuál es la principal vía de transmisión?</i> ○ <i>¿Existe una cura o vacuna?</i> ○ <i>¿Cuál es el método de prevención más eficaz?</i> 3. Después de haber compartido las ideas, continúa repartiendo hojas con la descripción de las ITS; 4. Entrega al alumnado papeles con los nombres de los distintos métodos anticonceptivos [Impreso 2] y divídelos en grupos de 2 personas. 5. Asígnales papeles, siendo una la persona que desea utilizar métodos de barrera/anticonceptivos explicando a la otra persona el método que desea utilizar, la razón y la conexión con su salud sexual. 6. Pide personas voluntarias que representen su conversación delante de la clase. Menciona la importancia de tener siempre respeto con el propio cuerpo y, sobre todo, con el de las demás personas.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Intenta obtener la máxima información sobre las ITS primero, para poder responder a posibles preguntas
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Una plataforma que permita reuniones en línea ● Permitir compartir pantalla ● Todas las cámaras encendidas. ● Salas de grupos ● Jamboard u otras pizarras digitales

<p>Teoría</p>	<p>Desestigmatizar las ITS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las ITS son un problema de salud como cualquier otro; tener una ITS no es indicativo de la moral o los valores de alguien, ni sobre su vida y prácticas sexuales. • Las ITS son muy comunes y todo el mundo puede contraerlas, por eso es importante contar con información y preparación previa. <p>Lee atentamente el Módulo 4 - Comprender la Salud Sexual de la Guía Digital LoveAct.</p>
<p>Reflexión final:</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Habéis aprendido algo nuevo? • ¿Teníais alguna idea equivocada sobre las ITS?
<p>Fuente:</p>	<p>Esta actividad ha sido adaptada del proyecto ISEX (https://isex-project.eu).</p> <p>Fuentes adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CDC - Enfermedades y afecciones relacionadas • OMS- Directrices para el tratamiento de las infecciones de transmisión sexual sintomáticas • OMS VIH/SIDA

Impreso

Información sobre las ITS

ITS y VIH	Información
<p>Clamidia</p>	<p>¿Cuáles son los síntomas? La mayoría de las personas que dan positivo en la prueba de la clamidia no experimentan síntomas. En ocasiones, las personas con vulva pueden experimentar un flujo vaginal anormal con aspecto de pus y de color amarillo y/o una sensación de ardor al orinar. Las personas con pene pueden tener secreciones blancas o mucosas y sensación de quemazón al orinar.</p> <p>¿Es curable? Sí, mediante medicación antibacteriana.</p> <p>¿Existe una vacuna? No.</p> <p>¿Qué complicaciones puede desencadenar? Si no se trata, puede provocar enfermedad inflamatoria pélvica en las personas con vulva, lo que puede causar infertilidad.</p>
<p>Gonorrea</p>	<p>¿Cuáles son los síntomas? La mayoría de las personas que dan positivo en la prueba de la gonorrea no experimentan síntomas. En algunos casos, las personas con vulva pueden experimentar flujo vaginal anormal de color verde espeso o amarillo y sensación de quemazón al orinar. Las personas con pene pueden experimentar secreción de color blanco, amarillo o verde y sensación de quemazón al orinar.</p> <p>¿Es curable? Sí.</p> <p>¿Existe una vacuna? No.</p> <p>¿Qué complicaciones puede desencadenar? Si no se trata, puede provocar enfermedad inflamatoria pélvica en las personas con vulva, lo que puede causar infertilidad.</p>
<p>Hepatitis B</p>	<p>¿Cuáles son los síntomas? Algunas personas pueden experimentar síntomas parecidos a los de la gripe, ictericia, que puede causar un color amarillento en los ojos y la piel, y orina de color oscuro.</p> <p>¿Es curable? Aunque no existe ningún medicamento que cure la hepatitis B, el sistema inmunitario de muchas personas puede combatir la infección de forma natural con el tiempo.</p> <p>¿Existe una vacuna? Sí. La vacuna contra la hepatitis B es eficaz para proteger contra la transmisión de la infección.</p> <p>¿Qué complicaciones puede desencadenar? A veces puede causar enfermedades crónicas del hígado.</p>

<p>Herpes (VHS-2)</p>	<p>¿Cuáles son los síntomas? Úlceras dolorosas y recurrentes en los genitales o zonas circundantes.</p> <p>¿Es curable? No, pero los síntomas son tratables mediante medicamentos antivirales que pueden ayudar a reducir la intensidad y la frecuencia de los síntomas.</p> <p>¿Existe una vacuna? No.</p> <p>¿Qué complicaciones puede desencadenar? Puede haber molestias, cicatrices y hemorragias en la zona donde exista una llaga abierta. También puede causar repercusiones emocionales al ser una de las ITS más estigmatizadas.</p>
<p>VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana)</p>	<p>¿Cuáles son los síntomas? El VIH no suele presentar síntomas, pero puede presentar algunos síntomas parecidos a los de la gripe al cabo de 2-4 semanas tras la exposición.</p> <p>¿Es curable? No, pero se puede tratar con medicamentos antivirales que pueden reducir o impedir la transmisión del virus a otras personas durante las relaciones sexuales.</p> <p>¿Existe una vacuna? No, pero existen la PrEP y la PEP, que son medicamentos utilizados para reducir exponencialmente el riesgo de transmisión del VIH. La PrEP es una píldora diaria o a demanda extremadamente eficaz que pueden tomar las personas seronegativas para reducir el riesgo de transmisión del VIH. La PEP es un tratamiento a corto plazo para personas que ya han estado expuestas al VIH (por ejemplo, en el caso de violaciones, pinchazos con una aguja, etc.) en las últimas 72 horas. La PEP ayuda a prevenir la infección por el VIH impidiendo que el virus se instale en el organismo. La PEP es un tratamiento que puede generar malestar mientras está siendo administrado, puesto que provoca síntomas para garantizar que el sistema inmunitario lucha contra cualquier elemento extraño. Se puede manifestar esto mediante dolores de cabeza, náuseas, diarrea y vómitos, efectos secundarios muy comunes mientras se toma la PEP.</p> <p>¿Qué complicaciones puede desencadenar? Si no se trata, el VIH puede provocar el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), que puede causar diversas infecciones y otras enfermedades mortales.</p>
<p>Virus del papiloma humano (VPH)</p>	<p>¿Cuáles son los síntomas? El VPH no suele presentar síntomas. Algunos tipos de VPH pueden causar verrugas genitales y cánceres genitales. El más frecuente es el cáncer de cuello uterino.</p> <p>¿Es curable? No, pero los síntomas pueden controlarse mediante tratamiento y algunos tipos de VPH pueden ser combatidos por el sistema inmunitario con el tiempo.</p> <p>¿Existe una vacuna? Sí. La vacuna contra el VPH protege contra los distintos tipos de VPH que pueden causar verrugas genitales y cáncer. Se recomienda vacunarse antes de iniciar la actividad sexual. Las vacunas están disponibles para todas las personas a partir de la adolescencia temprana.</p> <p>¿Qué complicaciones puede desencadenar? Hay algunos tipos de VPH que pueden causar diferentes tipos de cáncer, incluido el cáncer de cuello de útero en las personas con vulva y cáncer de pene en las personas con pene.</p>

<p>Sífilis</p>	<p>¿Cuáles son los síntomas? La infección por sífilis consta de tres fases. En la primera fase de la sífilis, pueden aparecer llagas indoloras en los genitales, el ano o la boca. En la segunda fase, pueden aparecer erupciones cutáneas y síntomas parecidos a los de la gripe. En la tercera fase de la sífilis, los síntomas visibles pueden empezar a desaparecer, pero causar problemas más graves en los órganos internos y el cerebro.</p> <p>¿Es curable? Sí, es fácil de curar si se trata a tiempo.</p> <p>¿Existe una vacuna? No.</p> <p>¿Qué complicaciones puede desencadenar? Si no se trata, el tercer estadio de la sífilis puede causar problemas en el sistema nervioso, incluido el cerebro, e incluso la muerte.</p>
<p>Tricomoniasis (Trich)</p>	<p>¿Cuáles son los síntomas? La mayoría de las personas que dan positivo en la prueba de la tricomoniasis no presentan síntomas o únicamente síntomas muy leves como picor y molestias en las personas con vulva y secreción y dolor al orinar tanto para personas con vulva como con pene. Los síntomas pueden aparecer y desaparecer.</p> <p>¿Es curable? Sí, con antibióticos.</p> <p>¿Existe una vacuna? No.</p> <p>¿Qué complicaciones puede desencadenar? Frecuentemente, puede desencadenar vaginitis en las personas con vulva, lo que puede causar irritación o inflamación y puede provocar flujo vaginal anormal.</p>
<p>Infecciones por hongos</p>	<p>¿Cuáles son los síntomas? Enrojecimiento de la vulva. Las personas con pene pueden experimentar secreción blanca y/o experimentar picor y sensación de quemazón en el pene.</p> <p>¿Es curable? Sí. Puede tratarse con medicamentos antifúngicos.</p> <p>¿Existe una vacuna? No.</p> <p>¿Qué complicaciones puede desencadenar? Si no se trata, la infección continuará extendiéndose, causando una infección cutánea y posibles aberturas en la piel, así como una mayor sensación de malestar.</p> <p>¿Se puede prevenir? Existen medidas que pueden adoptarse para reducir el riesgo de contraer una infección por hongos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Utilizar productos sin perfume para limpiar la vulva. ● No hacerse duchas vaginales ni limpiar el orificio vaginal. ● Para las personas con vulva, limpieza de delante hacia atrás después de defecar y/u orinar. ● Llevar ropa interior transpirable que no retenga el calor ni la humedad (por ejemplo, de algodón). ● Cambiarse de ropa húmeda o mojada. ● Si se usan, cambiar las compresas o salvaslips desechables cada 4-8 horas según sea necesario.
<p>Infecciones del tracto urinario (ITU)</p>	<p>¿Cuáles son los síntomas? Los síntomas de una ITU pueden incluir sensación de quemazón al orinar, aumento de las ganas de orinar con mayor frecuencia, fiebre, dolores en la parte baja del estómago, dolores en la parte baja de la espalda, orina de color turbio o sangre en la orina, tanto en el caso de las personas con pene como de las personas con vulva.</p> <p>¿Es curable? Sí. Una ITU puede desaparecer con medicación.</p> <p>¿Existe una vacuna? No.</p> <p>¿Qué complicaciones puede desencadenar? Si no se trata, puede causar daños permanentes en los riñones.</p> <p>¿Se puede prevenir? Existen medidas que pueden adoptarse para reducir el riesgo de contraer una ITU:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Orinar con frecuencia, especialmente antes y después de mantener relaciones sexuales. ● Beber líquidos y agua con frecuencia todos los días. ● Para las personas con vulva, limpieza de delante hacia atrás después de defecar y/u orinar.

<p>Ladillas/ Piojos púbicos</p>	<p>¿Cuáles son los síntomas? Tanto en el caso del pene como de la vulva, los síntomas pueden incluir picor intenso en el vello púbico que rodea los genitales, a veces en vello fino como el de las cejas o las pestañas, presencia de bichitos muy pequeños de color canela o blanco, y huevos ovalados de color amarillo o blanco (liendres) que se adhieren al vello púbico. A veces la persona puede tener fiebre.</p> <p>¿Es curable? Sí. Utilizando geles y champús que matan eficazmente las ladillas/piojos púbicos. También hay medicación disponible para los casos más intensos si los champús no son eficaces.</p> <p>¿Existe una vacuna? No.</p> <p>¿Qué complicaciones puede desencadenar? Si no se tratan, las ladillas/piojos púbicos seguirán multiplicándose y aumentando la sensación de picor y el malestar físico y mental.</p>
--	--

Impreso 2

Métodos anticonceptivos	Información
Preservativos	<p>Además de ser métodos anticonceptivos, los preservativos constituyen un método de barrera que, utilizados correctamente, previenen la transmisión de ITS.</p> <p>Los preservativos son membranas de distintos materiales (látex, poliuretano, polisopreno) que actúan como una barrera alrededor o dentro de los genitales. Se distinguen en dos categorías:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Preservativos externos: comúnmente conocidos como "preservativos masculinos", son los destinados a ser utilizados por personas con pene; ● Preservativos internos: llamados comúnmente "preservativos femeninos", son los destinados a ser utilizados por personas con vagina. <p>Mientras que los preservativos externos pueden colocarse unos instantes antes de la relación sexual, los preservativos internos pueden colocarse incluso unas horas antes. Los preservativos internos deben ajustarse al canal vaginal, se pueden diferenciar de los externos porque se guardan en un envase singular más grande.</p> <p>Puedes encontrar preservativos externos en casi todas partes: farmacias, tiendas, supermercados y su coste es bastante asequible. Desgraciadamente, no podemos decir lo mismo de los internos: son difíciles de encontrar y su coste es injustamente elevado; puedes encontrarlos online y a través de alguna farmacia probablemente necesitando realizar el pedido con antelación. Cada preservativo, externo o interno, debe utilizarse una vez por relación sexual: son desechables y no se puede utilizar el mismo varias veces.</p>
Barrera bucal o banda de látex	<p>La barrera bucal o banda de látex es un rectángulo de látex que se utiliza para practicar sexo oral de forma segura: basta con ponerlo en la zona genital o anal que se vaya a estimular para utilizarlo como barrera y evitar la transmisión de ITS. La barrera bucal es sólo un método barrera, no constituye un método anticonceptivo.</p>
Píldoras anticonceptivas	<p>Las píldoras anticonceptivas son anticonceptivos orales que se toman para inhibir la ovulación y espesar el moco cervical (véase el apartado sobre la menstruación), normalmente estrógenos o progestágenos. Esto significa que estas píldoras actúan como un suspensor de la fase de fertilidad del ciclo menstrual. Las píldoras anticonceptivas tienen que ser recetadas por una persona profesional sanitaria después de una consulta médica para comprender qué tipo de píldora te conviene más según tu estado de salud y tus características. Las píldoras anticonceptivas son anticonceptivos, no un método de barrera: no protegen de las ITS.</p>
Píldora de emergencia (píldora del día después)	<p>Como puedes suponer por el nombre, esta píldora es la que se toma después de haber mantenido relaciones sexuales sin protección y correr el riesgo de un embarazo no deseado; puede ocurrir que necesites tomarla porque se haya roto el preservativo o porque tú o tu pareja sexual hayáis olvidado la píldora anticonceptiva diaria. Esta píldora es más eficaz si se toma lo antes posible después de la relación sexual sin protección: puede tomarse hasta 72 horas (algunos tipos hasta 120 horas) después de la relación sexual sin protección. Funciona igual que la píldora anticonceptiva, por lo que su función es inhibir la ovulación y retrasar todo el ciclo menstrual. Al igual que las píldoras anticonceptivas, esta píldora es anticonceptiva, no un método de barrera: no protege de las ITS. Tampoco debe utilizarse como un anticonceptivo recurrente ya que su alta carga hormonal solo la hace adecuada para situaciones excepcionales de emergencia.</p>

Parche anticonceptivo	Consiste en un parche, impermeable, que puedes ponerte en el cuerpo, normalmente en el abdomen, y funciona a través de hormonas absorbidas por la piel, liberando estrógenos y progesterona. También actúa sobre el ciclo menstrual del mismo modo que los anticonceptivos anteriores. Se aplica un nuevo parche cada semana durante tres semanas, seguidas de una semana sin parche. Se necesita receta médica para empezar a usarlo y no protege de las ITS.
Anillo anticonceptivo	Es un anillo flexible que se introduce en la vagina y libera hormonas para alterar la ovulación y espesar el moco cervical. Te lo puedes insertar de forma autónoma y hay que cambiarlo cada tres semanas más una de suspensión (no hace falta que te lo pongas mientras tengas la regla, y puedes sustituirlo por uno nuevo cuando esta termine). También necesita receta y tampoco protege de las ITS.
Dispositivo intrauterino (DIU)	Es un pequeño dispositivo en forma de T que una persona profesional sanitaria introduce en el útero para evitar embarazos no deseados (no protege de las ITS). Existen dos tipos: <ul style="list-style-type: none"> ● DIU de cobre: no tiene hormonas, libera cobre que crea un entorno hostil para los espermatozoides; es eficaz hasta 10 años. ● DIU hormonal: libera progestágeno, inhibe la ovulación, espesa el moco cervical y altera el revestimiento uterino. Es eficaz durante un máximo de 3 a 7 años. El DIU es inmediatamente eficaz como anticonceptivo tras su inserción. Es adecuado para personas con útero que desean una anticoncepción de larga duración y es reversible, lo que significa que cuando alguien decide interrumpir este método anticonceptivo es posible hacerlo.
Métodos anticonceptivos permanentes	<ul style="list-style-type: none"> ● Ligadura de trompas: para personas con útero. Consiste en un sellado quirúrgico de las trompas uterinas. Impide que el óvulo fértil viaje por las trompas uterinas para encontrarse con el espermatozoide. Una vez realizada esta intervención, no es necesario recurrir a otro tipo de métodos anticonceptivos, pero no previene de ITS. ● Vasectomía: para personas con pene. Consiste en un bloqueo quirúrgico de los conductos deferentes, los tubos que transportan los espermatozoides.

Actividad 7 - Pasta de dientes

Tiempo	10 minutos
Número de participantes	De 15 a 25 participantes (Grupo de edad: 16+)
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Pasta de dientes
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre lo que significa compartir algo íntimo con una persona y cuáles son los límites de la confidencialidad.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: Si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayuda en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utiliza vídeos y/o imágenes, describa detalladamente lo que ve. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utiliza vídeos, asegúrese de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Da las instrucciones de la forma más sencilla y clara posible. Tómese más tiempo si es necesario. También puede utilizar instrucciones con imágenes.
Instrucciones paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La persona encargada explica que el grupo hará un ejercicio rápido antes de empezar la sesión (*preguntar si alguien ha hecho este ejercicio antes, para evitar que lo explique a los demás). 2. Pide una persona voluntaria (o escoge a alguien). 3. Entrégales una hoja de cartulina y un tubo de pasta de dientes. Diles que su tarea consiste en vaciar el contenido de la pasta de dientes en la hoja de cartulina. 4. Cuando lo hayan hecho, pídeles que entreguen la tarjeta a la persona sentada a su lado. Dile que su tarea consiste en volver a poner toda la pasta de dientes en el tubo, pero explícale que no puede cortar el tubo y que no puede quedar ni un solo resto de pasta en la tarjeta ni en sus manos. Pide al resto del grupo que les ayude/ les dé ideas, con esto el grupo debería llegar rápidamente a la conclusión de que no es posible. 6. Agradece a las personas voluntarias y al grupo su

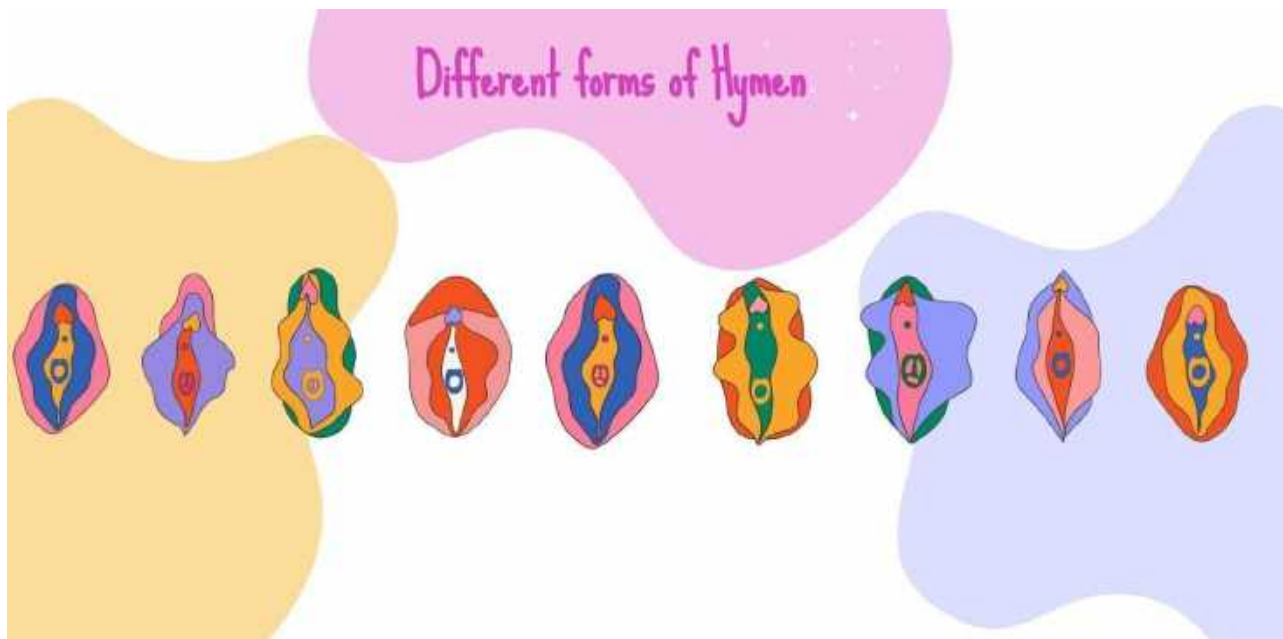
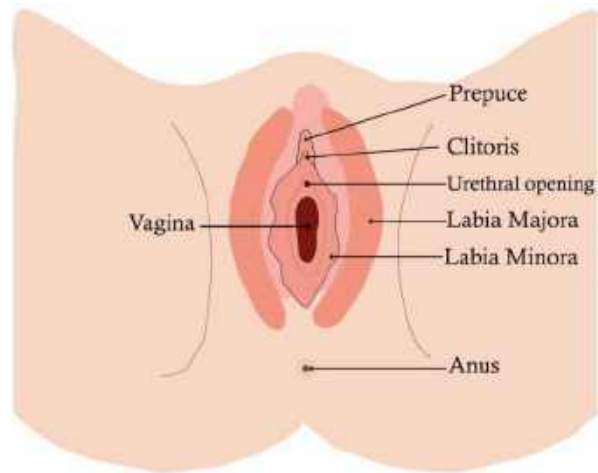
	participación.
Consejos y debate	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerda que todas las personas nos comprometemos a respetar la intimidad de los demás y debemos preservarla • Por un lado, debemos asegurarnos de que sólo compartimos información personal con personas de confianza y que debemos respetar la intimidad de las personas. Subraya que el mensaje principal es para la persona que recibe información confidencial de otra y la difunde, no para la que confía en la otra persona. Debe quedar claro que la culpa nunca es de quien decide confiar en otra persona, sino de quien revela información confidencial.
Cómo realizar la actividad online	Esta actividad no puede realizarse online
Teoría	Lee atentamente el Módulo 4 - Comprender la salud sexual de la Guía Digital LoveAct
Reflexión final	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo ha ido la actividad? • ¿Cómo os sentisteis cuando os disteis cuenta del resultado de la actividad? • ¿Cómo veis ahora el concepto de confidencialidad? • ¿En quién se suele depositar la culpa en este tipo de situaciones? ¿Por qué? ¿Qué os parece?
Fuente	Esta actividad ha sido desarrollada por la organización Our Voice (https://www.our-voices.org.uk/)

Actividad 8 - Dibujar una vulva

Tiempo	20 minutos
Número de participantes	De 15 a 25 participantes (Grupo de edad: 14+)
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Papel A4 y bolígrafos/lápices, etc.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Darse cuenta de la diversidad de las vulvas. • Aceptar la diversidad de la anatomía corporal. • Comprender la importancia del clítoris para la anatomía y el placer femeninos y de personas con vulva.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: Si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayuda en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utiliza vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ve. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utiliza vídeos, asegúrese de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Dar las instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómate más tiempo si es necesario. También puede utilizar instrucciones con imágenes.
Instrucciones paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrega hojas en blanco al alumnado y pídeles que dibujen una vulva tal y como se la imaginan, prestando atención a todas las partes que la componen. 2. Pida a las personas voluntarias que muestren su propio dibujo y expliquen las diferentes partes de la vulva. 3. Pide al resto de la clase que comenten los dibujos y hazles algunas de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <i>¿Qué dibujo crees que se acerca más a la realidad de la anatomía femenina?</i> <i>¿Qué relación creéis que tiene la vulva con el placer femenino?</i> 4. Muestra el dibujo real de una vulva [Impreso] y explica el concepto de "placer femenino" y su complejidad.

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puedes adaptar esta actividad al Módulo 5 (Diversidad cultural) cuando debatas sobre la imagen corporal y la imagen de los genitales, con el fin de debatir sobre la diversidad (por ejemplo, dibujar la vulva perfecta --> debate sobre cuántas vulvas diferentes muestra "la galería de vulvas"). • También puedes realizar la misma actividad con otros genitales.
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones en línea • Permitir compartir pantalla • Todas las cámaras encendidas. • Salas de grupos • Jamboard u otras pizarras digitales
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 4 - Comprender la salud sexual de la Guía Digital LoveAct</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Encontrastéis muchas diferencias entre vuestros dibujos y el dibujo real de una vulva? • ¿Cómo es la conexión del "placer femenino" con la "anatomía femenina"?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad ha sido adaptada del proyecto Conversación P+rn (https://theconversation.org/educators)</p>

Impreso



Actividad 9 - Preservativos externos e internos

Tiempo	30 minutos
Número de participantes	De 15 a 25 participantes (Grupo de edad: 14+)
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Papel A4 • Bolígrafos/lápices • Impreso
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Saber utilizar correctamente los preservativos externos e internos
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: Si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayuda en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utiliza vídeos y/o imágenes, describa detalladamente lo que ve. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utiliza vídeos, asegúrese de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/ de aprendizaje: Dar instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómase más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.
Instrucciones paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Divide al grupo en grupos de 3-4 personas y pídeles que digan cuáles son los pasos para utilizar un preservativo (externo e Interno) en el orden correcto. 2. Cada grupo presentará sus conclusiones y las explicará. 3. A continuación, entrega a cada grupo el Impreso 1 (Preservativo externo) y el Impreso 2 (Preservativo interno), y explica brevemente cada paso.

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerda a los grupos que los preservativos se pueden poner en cualquier cosa que se utilice para la penetración (por ejemplo, juguetes para adultos, penes, etc.), y que aprender a utilizar correctamente un método de barrera es una parte importante de la sexualidad. • Muestra a la clase las guías de imágenes paso a paso que aparecen a continuación al hablar de cada método anticonceptivo de barrera. • A la hora de utilizar preservativos, es importante saber qué tipo de material es seguro para el cuerpo de todos los miembros de la pareja, por ejemplo si existe alergia al látex. • Recuerda también que se debe comprobar siempre las condiciones de los preservativos y cómo se han guardado (en un lugar fresco y seco).
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones en línea compartiendo pantallas • Todas las cámaras encendidas. • Salas de grupos • Jamboard u otras pizarras digitales
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 4 - Comprender la salud sexual de la Guía Digital LoveAct</p>
<p>Reflexión final:</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Sabáis algo de los preservativos internos? • ¿Creéis que sabéis utilizar los dos preservativos después de la actividad?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad ha sido adaptada del proyecto Conversación P+rn (https://theconversation.org/educators)</p>

¹ Tomado de la Conversación P*rn: <https://theconversation.org/>

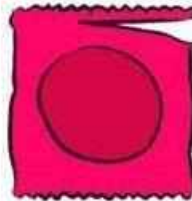
Impreso 1 - Cómo utilizar un preservativo externo

1

Check the expiration date, and that the packaging is in good condition and make sure there are no holes or tears.

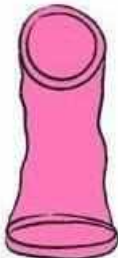
2

Carefully open and remove the **internal condom** from the package to prevent tearing. Internal condoms are extremely lubricated and may be harder to hold and keep a grip of than an **external condom**.



3

The thick, inner ring with a closed end is used for placing in the vagina or anus and holds the condom in place. The thin, outer ring remains outside of the body, covering the vaginal opening or opening of the rectum.



4

Find a comfortable position. While holding the outside of the condom at the closed end, squeeze sides of the inner ring together with your thumb and forefinger and insert into vagina or anus. It is similar to inserting a tampon or a menstrual cup.



Impreso 2 - Cómo utilizar el preservativo interno



5

Using your finger, push the inner ring as far up as it will go until it rests against the cervix or push as far up into the rectum as far up as you can. The condom will expand naturally and you may not feel it.

6

Be sure the condom is not twisted by inserting your fingers inside the vagina or anus to feel that it is in place.



7

Check that the thin, outer ring is located outside the vaginal opening or anus.

8

Guide partner's penis or adult toy into opening of the **internal condom**. Stop **intercourse** if you feel penis or adult toy slip between the condom and the walls of vagina or anus or if the outer ring is pushed into vagina or anus.

9

To remove, gently twist the outer ring and pull the **internal condom** out of vagina or anus.

10

Throw away **internal condoms** in the trash after using it one time. Do not reuse.

Actividad 10 - Dibuja los cambios de la pubertad

Tiempo	15 minutos
Número de participantes	De 15 a 25 participantes (Grupo de edad: 14+)
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Papel A4 y bolígrafos/lápices, etc.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender los diferentes tipos de cambios que conlleva la pubertad (físicos, emocionales, etc.) • Expresar los cambios que se pueden sentir al entrar en la pubertad. • Darse cuenta de los diferentes cambios que puede haber según las diferentes personas.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: Si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayuda en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utiliza vídeos y/o imágenes, describa detalladamente lo que ve. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utiliza vídeos, asegúrese de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/ de aprendizaje: Dar instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómase más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.
Instrucciones paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pide al alumnado que haga un dibujo para representar los cambios emocionales que se producen durante la pubertad (explícales que puede ser cualquier tipo de representación imaginaria que tengan -> una ola, fuego, lluvia, smiley, etc.). 2. Pide a las personas voluntarias que compartan sus obras y expliquen por qué eligieron el dibujo para representar los cambios emocionales.

Consejos y debate	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza este ejercicio como introducción al concepto de pubertad
Cómo realizar la actividad en línea	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones en línea, permitiendo compartir pantalla • Todas las cámaras encendidas. • Salas de grupos • Jamboard u otras pizarras digitales
Teoría	<p>Lee atentamente el Módulo 4 - Comprender la Salud Sexual de la Guía Digital LoveAct.</p>
Reflexión final	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te sientes después de la actividad? • ¿Te das cuenta de los cambios que puede provocar en ti la pubertad?
Fuente	<p>Esta actividad ha sido adaptada del proyecto Conversación P+rn (https://theconversation.org/educators)</p>

Actividad 11 - Cambios vitales al convertirse en padre o madre

Tiempo	20 minutos
Número de participantes	De 15 a 25 participantes (Grupo de edad: 16+)
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Papel A4 y bolígrafos/lápices, etc.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular el debate sobre la adolescencia y embarazo no deseado
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: Si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayuda en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utiliza vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utiliza vídeos, asegúrese de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Dar instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómase más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> Coloca al alumnado en grupos de 3 a 5 personas. Da instrucciones a cada grupo para que divida su hoja de papel en las siguientes categorías: salud, finanzas, social <table border="1" data-bbox="703 398 1442 734"> <tr> <td data-bbox="703 398 1442 544"> <ul style="list-style-type: none"> Salud </td> </tr> <tr> <td data-bbox="703 544 1442 640"> <ul style="list-style-type: none"> Finanzas </td> </tr> <tr> <td data-bbox="703 640 1442 734"> <ul style="list-style-type: none"> Social </td> </tr> </table> Pide a cada grupo que escriba una lista de los cambios que se producen en la propia vida en relación con cada categoría en caso de que suceda un embarazo adolescente y no deseado. Por ejemplo <ul style="list-style-type: none"> Salud: Es posible que tengas que ir a la consulta médica con más frecuencia. Finanzas: Tener un bebé significa tener que comprar ropa, pañales y otros artículos de primera necesidad. Social: no tendré tanto tiempo para quedar con mis amistades. Da a los grupos entre 10 y 15 minutos para completar esta actividad. Una vez que todos los grupos hayan terminado, cada grupo presentará sus listas. 	<ul style="list-style-type: none"> Salud 	<ul style="list-style-type: none"> Finanzas 	<ul style="list-style-type: none"> Social
<ul style="list-style-type: none"> Salud 				
<ul style="list-style-type: none"> Finanzas 				
<ul style="list-style-type: none"> Social 				
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> En caso de que sólo se hayan presentado consecuencias negativas, introduzca algunas positivas. 			
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> Una plataforma que permita celebrar reuniones en línea compartiendo pantallas Todas las cámaras encendidas. Salas de grupos Jamboard u otras pizarras digitales 			
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 4 - Comprender la Salud Sexual de la Guía Digital LoveAct.</p>			

<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo os sentís después de la actividad? • ¿Tenéis más conciencia de cómo puede cambiar la vida un embarazo? • ¿Se os ocurre alguna otra consecuencia sanitaria, económica o social de los embarazos no deseados de la que no hayamos hablado? • ¿Creéis que algunos/as padres/madres adolescentes desearían haber sido mayores cuando fundaron una familia? ¿Por qué o por qué no? • ¿Qué hace que una familia sea buena para un bebé y para los/las padres y madres?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad ha sido adaptada del proyecto Conversación P+rn (https://theconversation.org/educators)</p>



Module 5

Culture and Sexuality

Actividad 1 - Mapamundi

Tiempo	10 minutos
Número de participantes	Mínimo 2 participantes (dependiendo del espacio)
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Una sala con espacio de circulación
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a las personas participantes a conocerse mejor. • Introducir a las personas participantes en la interculturalidad y la diversidad cultural.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayuda en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si se utiliza vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que se ve. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Da las instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómate más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prepara un espacio abierto para que las personas participantes puedan moverse libremente. 2. Empezad formando un círculo. 3. Visualizad la habitación como un mapamundi, identificando los puntos cardinales y los distintos continentes. 4. A continuación, invita a las personas participantes a colocarse de acuerdo con las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>el lugar (país) donde nacieron.</i> ○ <i>el país donde nacieron su padre y madre o la persona que los haya criado.</i> ○ <i>el país donde nacieron sus abuelos y abuelas, o los ascendientes de quienes les criaron.</i> ○ <i>el país en el que les gustaría vivir.</i> ○ <i>el país donde vive su familia</i> ○ <i>el país donde conocieron a su primera amistad o amor</i> ○ <i>el país donde los roles de género son más diferentes a las suyas, etc.</i>
	<ol style="list-style-type: none"> 5. Entre cada pregunta, puedes pedirles que expresen y cuenten una anécdota o un recuerdo relacionado con el lugar.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Evita preguntas que puedan juzgar o reforzar estereotipos (por ejemplo, ¿Qué país es el más misógino?). Da preferencia a las preguntas abiertas en las que las participantes expresen sus propias historias. ● Fomenta la escucha activa. ● Orienta la actividad hacia temas vinculados a la vida afectiva y sexual. Aquí tienes algunas preguntas sugeridas: "el lugar donde se dieron el primer beso", "el lugar donde se conocieron su padre y madre o progenitores", "el lugar donde les gustaría viajar con su mejor amigo o amiga, amante, familia, etc."
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Una plataforma que permita reuniones en línea, permitiendo compartir pantalla ● Todas las cámaras encendidas. ● Jamboard u otras pizarras digitales y un dibujo de un mapamundi para pintar encima

Teoría	Lea atentamente el Módulo 5 - Sexualidad y cultura de la Guía digital LoveAct
---------------	---

<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las personas participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo os habéis sentido haciendo esta actividad? • ¿Os ha sorprendido algo? • ¿Cuál creéis que es el objetivo de esta actividad?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad fue propuesta y adaptada por Élan Interculturel para el proyecto LoveAct.</p>

Actividad 2 - Privilegios en venta

Tiempo	30-45 minutos
Número de Participantes	Mínimo 3 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolios • Pizarra o proyector • Conexión a Internet • Sala grande con posibilidad de división en pequeños grupos • Folleto impreso
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar a las personas participantes sobre las nociones de privilegio y discriminación. • Tomar conciencia de las diferencias en la forma de ser de las personas, poniéndose en el lugar del otro u otra. • Debatir los tipos de privilegios que son importantes para cada quien y por qué difieren de los del resto del grupo. • Estudiar y debatir sobre los grupos que pueden tener un acceso limitado a determinados recursos y el efecto que esta falta de acceso puede tener en un individuo. • Aprender a debatir y a escucharse.
Cómo hacer que esta actividad sea más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayuda en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utiliza vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ves. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Da instrucciones de la forma más sencilla y clara. Tómate más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Divide al grupo en pequeños grupos de 3-4 personas. 2. Explica al grupo que, a efectos de esta actividad, vivimos en un mundo sin los privilegios enumerados en el folleto [Impreso]. 3. Díles que tienen que comprar privilegios específicos: recibirán entre 300 y 900 euros (cantidades diferentes para cada grupo) para comprar un privilegio (cada uno cuesta 100 euros) que deberán marcar en su hoja de "Tarjeta de privilegios".
	<ol style="list-style-type: none"> 4. En grupo, deben decidir qué privilegios comprar debatiendo durante 5 minutos y, a continuación, volver junto con el resto del gran grupo para compartir y presentar las siguientes explicaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Cuánto dinero recibieron. • Qué privilegios eligieron comprar y por qué.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esta actividad puede tener muchos objetivos diferentes, muchos de los cuales pueden destacarse en la reflexión o debriefing. Si deseas utilizar la actividad para alcanzar determinados objetivos/resultados de aprendizaje, asegúrate de orientar la reflexión en esa dirección. • El objetivo de la actividad podría verse seriamente comprometido si no todo el alumnado puede participar plenamente. Así que, no dudes en modificar creativamente cualquier parte de la actividad para hacerla lo más inclusiva posible.
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno en línea utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones en línea, permitiendo compartir pantallas • Salas de grupos.
<p>Teoría</p>	<p>Peggy McIntosh - El privilegio blanco: Unpacking the Invisible Knapsack http://www.amptoons.com/blog/files/mcintosh.html http://www.nymbp.org/reference/WhitePrivilege.p</p> <p>Recursos sobre diferentes formas de privilegio del Centro Canadiense de Educación Mediática y Alfabetización Digital: https://habilomedias.ca/diversite-medias/privileges-medias/formes-privileges</p>

<p>Reflexión final</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Para orientar el debriefing, puedes preguntar al grupo: ¿Qué tal la actividad? ¿Cómo os habéis sentido? • ¿Fue difícil elegir qué privilegios comprar? • ¿Qué privilegios de esta lista os han sorprendido? ¿Por qué o por qué no? • ¿Por qué crees que esta actividad se llama "Privilegios en venta" en lugar de "Privilegios heterosexuales en venta", "Privilegios cisgénero en venta" o "Privilegios blancos en venta"? • ¿Por qué crees que se ha dado a los grupos diferentes cantidades de dinero? • ¿Hay algo sobre lo que te gustaría seguir hablando o que te haya parecido especialmente interesante? (Si nadie responde aquí, puedes, como moderadora, comentar algún privilegio que te haya sorprendido al leer la lista de privilegios sobre los que te gustaría seguir hablando). • Más tarde, puedes mostrarles un vídeo explicativo de los privilegios.
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad se desarrolló dentro del proyecto Sexpowerment de la UE (https://linktr.ee/sexpowerment)</p>

Impreso

Privilegios en venta - lista de privilegios

1. Puedo nombrar fácilmente referentes de mi mismo grupo étnico que han sido reconocidos por hacer cosas admirables a lo largo de la historia.
2. Puedo encontrar fácilmente referentes de mi misma orientación sexual.
3. Si me encuentro en una situación legalmente peligrosa, puedo contratar a un abogado/a para asegurarme de que mi caso se juzga con justicia.
4. El lenguaje y las expresiones cotidianas reflejan mi género.
5. Puedo besar/abrazar/mostrar cariño en público con mi pareja sin que me amenacen o castiguen.
6. Puedo elegir tiritas de color "carne" similares al color de mi piel.
7. Puedo hablar libremente de mis relaciones sin miedo a que me juzguen.
8. Puedo pasear por mi barrio de noche sin temer por mi seguridad.
9. Puedo encender la televisión o abrir la portada del periódico y ver ampliamente representada a gente con características físicas similares a las mías Si tengo un mal día o estoy de mal humor, la gente no culpará a mi sexo. Puedo vestir como quiera, sin temor a que se utilice como justificación si sufro una violación.
10. Como joven, puedo practicar deportes y participar en otras actividades extraescolares con mis amigos y amigas.
11. Me aceptan fácilmente mis vecinos y vecinas y compañeros y compañeras del trabajo, así como mis nuevas amistades.
12. Sea cual sea la estación del año, puedo dormir en una habitación con una temperatura agradable.
13. Puedo ir a una consulta médica y estar segura de que entenderán mi orientación sexual.
14. Si quiero enviar a mis hijos e hijas a colegios privados, tengo varias opciones.
15. La gente puede adivinar mi orientación sexual.
16. Puedo caminar por una calle pública sin miedo al acoso sexual.
17. Puedo ser sincero/a y que mi pareja sea aceptada por mi familia.
18. Mi identidad no es una fantasía sexual.
19. Puedo encontrar fácilmente personajes públicos (artistas, músicos, cantantes, políticos, periodistas, actores, activistas, presentadores de televisión, etc.) con la misma orientación sexual que yo.
20. No necesito tomar ningún medicamento para alinear mi cuerpo con mi identidad.
21. Puedo acceder fácilmente a la atención que necesito para mi salud emocional y sexual (atención psiquiátrica, ginecológica, andrológica, etc.).
22. No tengo que "desvelar" mi género u orientación sexual ante quienes me rodean.
23. Mi orientación sexual no se considera una forma de infidelidad.

24. No necesito explicar cómo funcionan mis relaciones sexuales con mi pareja.
 25. No necesito especificar mi sexo biológico cuando hablo con alguien sobre mi género.
 26. Nadie piensa que no tengo una vida íntima.
 27. No tengo miedo de que la familia de mi pareja no me acepte por mi origen étnico y cultural.
 28. Puedo encontrar fácilmente personajes (películas, dibujos animados, etc.) del mismo color de piel que el mío, que son felices en su vida amorosa.
 29. No tengo miedo de que me asalten en mi primera cita en una aplicación de citas.
 30. Mi familia no tiene problemas para comunicarse con la familia de mi pareja.
 31. La sociedad no cree que no sea capaz de criar a un niño o niña.
 32. No tengo que explicar mi salud física y mental en la primera cita.
 33. Puedo llamar a la policía sin temor a represalias.
 34. Tengo dinero suficiente para ir donde mi pareja quiera de vacaciones.
 35. Cuando voy a una consulta médica, me escuchan y no culpan de ningún problema a mi peso.
 36. No tengo que preocuparme de si el lugar al que voy es accesible cada vez que voy a un sitio nuevo.
 37. No necesito que me acompañe una persona de asistencia cada vez que hago un trámite administrativo.
 38. No se hacen suposiciones sobre mí a causa de mi religión o la de mis padres.
 39. No me insultan (zorra, sucia, perversa) cuando expreso mis necesidades o fantasías sexuales.
-

Actividad 3 - Empezar Parar Continuar

Tiempo	30-45 minutos
Número de participantes	Mínimo 3 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolios • Espacio adecuado al tamaño del grupo
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar al grupo a echar la vista atrás y encontrar recursos para iniciar el cambio. • Aumentar la confianza y el conocimiento de cada persona sobre una misma.
Cómo hacer que esta actividad sea más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayude en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ves. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrese de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Da instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómate más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.
Instrucciones paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dibuja previamente el gráfico (véase el anexo) en el rotafolio o la pizarra. 2. Di a las participantes que disponen de 30-45 minutos para completar el cuadro de izquierda a derecha. 3. En la columna "Empezar", haz una lista de lo que tenemos que empezar a hacer (ajustes que el grupo en su conjunto o cada una de las personas estarían dispuestas a poner en práctica ahora mismo). 4. En la columna "Stop", haz balance de lo que deberíamos dejar de hacer (cosas que no son útiles para el grupo o persona, y/o que no están dando resultados, o que son perjudiciales).

	<p>5. En la columna "Continuar", hacer balance de lo que debemos seguir haciendo (acciones que funcionan bien, muestran resultados positivos y son percibidas positivamente por el grupo o la persona).</p> <p>6. La cuestión a desarrollar es: <i>¿Qué podemos empezar/parar/continuar haciendo para deconstruir los estereotipos tanto en la esfera individual como en la social? Evitando los estereotipos racistas, hacia personas de una determinada religión y/o sexuales relacionados con la gordofobia o cualquier otro tipo de discriminación?</i></p> <p>7. Guía a las participantes mientras anotan las ideas en las diferentes columnas, cronometra 5 minutos para cada columna (dependiendo de los participantes) y luego continúa con el debriefing o reflexión.</p>
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de empezar la actividad, asegúrate de que todo el mundo entiende lo que se pide en cada columna (Empezar, parar, continuar). <p>Para cumplir con el tiempo, no olvides anunciar la duración prevista de toda la actividad (de 30 a 45 minutos, según el tamaño del equipo), de modo que el grupo ajuste los tiempos de cada debate.</p>
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones en línea compartiendo pantallas • Todas las cámaras encendidas. • Salas de grupos • Jamboard u otras pizarras digitales
<p>Teoría</p>	<p>Técnica Start, Stop, Continue explicada con ejemplos https://geekflare.com/fr/start-stop-continue-retrospective/</p> <p>Una versión más sofisticada para grandes grupos: https://docplayer.fr/15869496-5-arreter-commencer-continuer.html</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Repasa cada una de las respuestas propuestas, preguntando al resto del grupo si están de acuerdo, por qué, e invitándoles a dar ejemplos concretos de las acciones que se dicen. Cuando se hayan discutido todas las respuestas, pídeles que reflexionen sobre si llevan a cabo o no estas acciones en su vida cotidiana.</p>

Fuentes	Esta actividad se desarrolló para el proyecto SEXPOWERMENT de la UE (https://linktr.ee/sexpowerment)
----------------	---

Actividad 4 - Pictionary social

Tiempo	45 minutos
Número de participantes	De 10 a 15 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Papeles de colores y rotuladores • Mesas y sillas • Sala suficientemente grande para que haya 1 mesa para cada grupo de 3-4 personas
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Darse cuenta de los prejuicios del grupo a través del dibujo. • Reflexionar y comprender de dónde proceden estas representaciones, deconstruyéndolas posteriormente. • Diferenciar entre estereotipos, prejuicios y discriminaciones.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayude en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ves. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Da instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómate más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar una lista de términos que las personas participantes deberán dibujar y adivinar, incluyendo al menos 3 palabras/conceptos sobre los que todas las personas tenemos estereotipos, por ejemplo: "familia"; "niña"; "niño"; "gay", "mujer"; "hombre árabe", y 1 palabra sobre la que no tengamos estereotipos (si es que esto es posible...). 2. Crea equipos de 3/4 personas e invítalos a buscar un espacio en la sala. A continuación, entrega a cada equipo un montón de hojas del mismo color y un rotulador. 3. Pide a cada equipo que designe una primera persona diseñadora y, aparte del resto, díles la primera palabra que deben dibujar y adivinar. Atención: la palabra/concepto sobre la que no tengamos ningún
---	--

	<p>estereotipo se entregará en último lugar. Procura que los grupos actúen con la mayor discreción posible y susurren para no interferir con el resto de las personas.</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. A continuación, la persona diseñadora debe hacer que su equipo adivine la palabra lo más rápidamente posible, dibujándola. No puede hablar, escribir, gesticular ni dibujar símbolos o números. El resto del equipo sólo debe sugerir respuestas y no puede hacer preguntas. 2. El grupo que adivine primero debe levantar la mano. En función del número de equipos, adjudica puntos en números ascendentes. Por ejemplo, para 4 equipos: el primer equipo que adivine obtiene 3 puntos, el segundo 2, el tercero 1 y el último 0. Esto permite clasificar a los equipos al final. 3. Repite esto varias veces, proponiendo diferentes individuos o grupos socioculturales para dibujar. Termina con una palabra para la que creas que tu alumnado no comparte una representación común (y, por tanto, ningún estereotipo en torno a esta palabra). Por ejemplo, el término "hombre blanco". Este término es un buen punto de entrada a la perspectiva racial (e interseccional) y al hecho de que las personas de raza blanca no son percibidas como un grupo racial. Por lo tanto, tienen el privilegio de ser la norma, omnipresentes y nunca cuestionadas. 4. Una vez terminados, expón los dibujos uno al lado del otro (las cuatro versiones de cada dibujo). El objetivo es mostrar que para TODOS los primeros términos, en casi todos los casos se representaban de manera muy similar. 5. Pide a las personas participantes que piensen de dónde proceden las similitudes y diferencias de los dibujos. Pregúntales si las imágenes reflejan la realidad o no. 6. Introduce el concepto de "estereotipo" en la sesión y cuenta en qué consisten y sus implicaciones socialmente.

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Infórmate de antemano sobre los conceptos que van a resaltar las palabras dibujadas (estereotipos, discriminación sistémica, racismo, normas sociales, especialmente la idea de blanquitud). • El tiempo limitado y la falta de palabras hacen que la gente recurra a los estereotipos, ya que los utilizamos para comunicarnos rápidamente. Sin embargo, hay que tener cuidado de no utilizar palabras asociadas a estereotipos demasiado violentos. Ejemplo: palabras que conciernen directamente a las personas participantes del grupo. • Si, entre las palabras que seleccionas, quieres hacer hincapié en los prejuicios raciales, puedes utilizar papel negro y rotuladores blancos para ver cómo cambia el dibujo y su interpretación. • Explica el significado de los términos migrante, inmigrante, emigrante. • Se puede jugar, mediante la selección de palabras específicas, con cualquier estereotipo: turistas, parejas bisexuales, personas migrantes.
	<ul style="list-style-type: none"> • Puedes continuar la actividad con una lista asociada de frases que se mostrará al final de la actividad, pidiendo que elijan si es discriminación o no. • Debido a que las personas participantes tenían que adivinar una palabra lo más rápidamente posible sin utilizar el lenguaje, recurrieron a representaciones compartidas, los estereotipos. Es normal recurrir a ellos cuando hay que comunicarse y pensar de prisa, cuando no hay estereotipos sobre una población, es más difícil recurrir a características estigmatizadas, puesto que al representarse como normativos no se designan características iguales para todas las personas que forman parte de ese grupo. Eso forma parte del privilegio de los grupos no oprimidos, donde se respeta la individualidad, y no se invisibilizan las características únicas de cada persona.
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones en línea y compartir pantallas • Todas las cámaras encendidas. • Salas de grupos • Jamboard u otras pizarras digitales

<p>Teoría</p>	<p><u>Estereotipo</u>: Falsa creencia a menudo compartida colectivamente e interiorizada en la conciencia colectiva. Los estereotipos se expresan mediante la exageración o extrapolación de varias características atribuidas a determinados grupos sociales. Se transmiten fácilmente y se establecen como verdades generales.</p> <p><u>Prejuicio</u>: Valoración, juicio y/u opinión sin fundamento sobre grupos sociales, una comunidad, una cultura o una religión.</p> <p><u>Discriminación</u>: Trato desfavorable atribuido a una o varias personas por pertenecer a un grupo, para excluirlas. Según la socióloga Véronique de Rudder, la discriminación es "la aplicación de un trato diferente y desigual a un grupo o comunidad, basado en un rasgo o conjunto de rasgos, reales o imaginarios, socialmente construidos como un estigma". Además, las discriminaciones pueden multiplicarse cuando alguien pertenece a más de un grupo oprimido. Por ejemplo, las discriminaciones que sufre una mujer blanca son diferentes de las que sufre una mujer inmigrante no blanca.</p> <p><u>Discriminación sistémica</u>: Se dice que la discriminación es sistémica cuando es acumulativa, recurrente e históricamente construida. Puede darse a varios niveles: individual (micro), colectivo (meso) y/o institucional (macro/estructural). De este modo, un enfoque sistémico de la discriminación se basa, tanto en las relaciones sociales (sexo, género, grupo étnico, etc.), como en las relaciones sociales entre individuos.</p> <p>Por ejemplo, una discriminación sistémica a nivel institucional es la dificultad que tienen las mujeres para acceder a puestos de alta responsabilidad.</p> <p>Edith Salès-Wuillemin. Categorización y estereotipos en psicología social. DUNOD, pp.365, 2006, PsychoSup. fffhalshs-00596051e</p>
----------------------	---

	(disponible en línea en https://shs.hal.science/halshs-00596051/document)
Reflexión final	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los y las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál era la palabra? ¿Cómo la has representado? ¿Veis alguna similitud entre los dibujos de todos los grupos? ¿Por qué sí o por qué no? • ¿Se podrían haber representado las palabras de otra manera? ¿Habrían sido más difíciles de adivinar? Ejemplo: <i>una familia no significa necesariamente un padre, una madre y dos hijos o hijas, pero si hubiéramos puesto un padre y un hijo, ¿lo habríamos adivinado tan rápido? ¿Por qué era más difícil la última?</i> • ¿Conoces la diferencia entre estereotipos, prejuicios y discriminación? <p>Propón frases al grupo y pregúntales en qué categoría encajan. Ej: las mujeres asiáticas son sumisas, suaves (estereotipo), me niego a alquilar mi apartamento a una pareja homosexual (discriminación), los negros son más fuertes (estereotipo), los homosexuales son demasiado promiscuos (prejuicio), es más difícil encontrar una barrera bucal que un preservativo externo (discriminación sistémica).</p>
Fuentes	Esta actividad fue desarrollada por Brulant-e-s dentro del proyecto SEXPO (https://linktr.ee/sexpowerment)

Actividad 5: Relaciones y cultura (juego de cartas)

Tiempo	45 minutos
Número de participantes	Al menos 3 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> ● Juego de tarjetas (3 juegos de 22 tarjetas) [Impreso]. ● 3 filas 3 mesas cada una ● Pizarra o rotafolio ● Espacio suficiente para moverse o una habitación más grande ● Al menos 1 facilitador/a por grupo (3)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ● Mostrar diferentes formas de vivir una relación, subyacentes a cómo pueden influir en ella los aspectos culturales. ● Capacitar al grupo para que descubra su camino, determinen cuáles son sus necesidades y aquello que consideran importante, así como a expresar lo que sienten.
Cómo hacer que esta actividad sea más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> ● Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayude en el movimiento. ● Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ves. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. ● Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. ● Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Da instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómase más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.
Instrucciones paso a paso	<ul style="list-style-type: none"> ● Preparación 1. Construye 3 filas de 3 mesas vacías que deben tocarse por el lado corto. Deja espacio suficiente para moverse entre las 3 filas de mesas. Lo ideal es que las filas de mesas creen una forma de "U" abierta: 2 filas de mesas son paralelas entre sí y la otra fila de mesas es paralela al tablero. 2. Marca un lado de cada fila con un cartel que diga "inicio de la

	<p>relación", el otro extremo se marca con el cartel "relación consolidada".</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Divide la clase en 3 grupos y asigna a cada grupo una mesa y colócalos junto al cartel que dice "principio". 4. Divide las cartas (3 x 22 cartas), barájalas y ponlas boca abajo cerca del signo de inicio sobre la mesa. <ul style="list-style-type: none"> ● Instrucciones para la actividad <ol style="list-style-type: none"> 1. Di a las personas participantes que las cartas que tienen en la mano son los "pasos" de una relación romántica, y que, hablando con su grupo, tienen que hacer un camino de lo que sienten que podría ser una relación (empezando por el principio y terminando en la consolidación). 2. Menciona algunos ejemplos de las tarjetas (p. ej.: "cogerse de la mano en público", "matrimonio" y "verse desnudos") para que la actividad quede más clara y que cada participante pueda imaginarse en qué consiste la actividad. Explícales que no hay obligación de utilizar todas las tarjetas. Pueden intercambiar las tarjetas dentro de cada grupo. 3. Haz hincapié en que no hay respuestas buenas o malas, y anímalas a debatir entre los grupos de forma respetuosa, reconociendo las diferentes percepciones dentro del grupo. 4. Diles que antes de cambiar el orden de una carta colocada por otra persona, deben explicar por qué lo hacen. 5. Para garantizar un debate pacífico, puedes poner ejemplos como: "como vengo de una familia conservadora, para mí X estará al final del camino", "tal y como son mis padres no me dejarían hacer esto hasta X", "creo que esto debería estar ahí por mi cultura, mi familia, mi religión, mi ideología, etc.". 6. Asegúrate de que cada grupo tenga una persona facilitadora que garantice el respeto y medie en caso de necesidad. 7. Tienen 15 minutos para esta parte. 8. Una vez terminada la primera parte, los grupos cambiarán de mesa y echarán un vistazo a los recorridos realizados por los demás participantes. Deben compararlos y expresar las diferencias y similitudes. Si tienen dudas, pueden preguntar a otros grupos, y estos elegirán si quieren responder o no. 9. Disponen de 15 minutos para ver otros caminos y comentarlos.
--	--

Consejos y debate

- Inicia una ronda de debate: pide al alumnado (si lo desea) que comparta 2 comentarios sobre su trayectoria o la de otros grupos (las similitudes con sus creencias o contextos, qué fue lo que más destacó, etc.) y si les resulta fácil llegar a acuerdos con su equipo y obtener una conclusión. Mientras lo haces, recoge ideas en la pizarra o en el rotafolio y relaciónalas con las preguntas.
- Pregunta a las personas participantes cuál podría ser la conclusión de esta actividad. Deberían llegar a la conclusión principal de que no existe un camino "correcto" en una relación. Cada persona tiene diferentes expectativas, valores, atributos, antecedentes culturales y religiosos y educación. Estas influencias determinan su forma de relacionarse. Por eso, cada quien debe encontrar a su pareja adecuada. Las personas debemos respetar los diferentes caminos de una relación amorosa, así como queremos que las demás también respeten nuestro camino. Si no llegan a esta conclusión, guíales en esa dirección dando ejemplos, información y/o pistas.

Para disponer de más espacio para moverse y caminar y lograr una mayor eficacia, la actividad puede desarrollarse en una sala más grande (si es posible). Para el Debriefing, escucha los debates de los grupos y escribe los comentarios más importantes, significativos y relevantes de forma anónima en la pizarra o en un rotafolio - presta atención a las expresiones relativas a la religión, el trasfondo cultural, la diversidad, individualismo (p.e.: "por mi religión quiero casarme antes de tener relaciones sexuales" o "en mi cultura, besarse en la primera cita está bien"). Las frases mencionadas no tienen nada que ver con "correcto o incorrecto", pero pueden mostrar la diversidad de idearios que existen en el grupo.

- Presta atención a que el debate entre las personas participantes se mantenga en términos respetuosos, recordándoles que deben mostrar una actitud abierta y no emitir juicios de valor.
- Para personas arománticas y asexuales: menciona al principio que esta actividad se centra en las relaciones románticas, pero que puede ser interesante para analizar los diferentes caminos de una relación amorosa. Si quieren, pueden aportar su propio punto de vista.

	<ul style="list-style-type: none"> • El objetivo de esta actividad es que las personas participantes se den cuenta de que hay más de una forma de imaginar una relación. Anímales a cuestionarse el origen de las diferencias en las elecciones individuales, y pregunta por las razones que han oído dar al resto del grupo que explicarían las diferentes vías de relación elegidas. • Anímales a que den ejemplos concretos que expliquen los distintos factores. • Es probable que se mencione el factor religioso, que suele influir en la vida íntima de las personas creyentes. La familia también es otro factor: los modelos familiares, el funcionamiento de los padres como pareja... También el grupo de iguales influye mucho en general (familia, amigos, amantes, etc.). Además, aunque la influencia de las representaciones culturales no siempre es explicitada, es importante tener en cuenta su existencia e impacto en la juventud, y especialmente en la forma en que perciben su vida amorosa: películas, series de televisión, libros, canciones, etc. Las dinámicas religiosas, familiares, sociales y culturales condicionan a las personas, particularmente, en su manera de enfocar las relaciones. Trae a debate algunos puntos que hayas observado durante la actividad y que no hayan sido mencionados o hayan sido poco desarrollados por las personas participantes durante el debate final. • Por ejemplo, anímales a considerar la cuestión del género y las diferencias observadas, incluso dentro de las mismas culturas, religiones o bases culturales en general. • Recuerda a las participantes que la forma en que conciben sus relaciones no tiene por qué ser estática, sino que puede evolucionar y evolucionará con el tiempo.
--	--

<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones online, permitiendo compartir pantallas • Salas de grupos • Jamboard u otras pizarras digitales • Kahoot
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 5 - Sexualidad y Cultura de la Guía Digital LoveAct.</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Habéis sentido comodidad hablando de estos temas? • ¿Os ha gustado la actividad? • ¿Creéis que el debate fue interesante?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad ha sido desarrollada por Robin Kindler, Carla Johannes y María Alonso, de Élan Interculturel, dentro del proyecto LoveAct.</p>

Impreso



Loveact
Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention

JUEGO DE CARTAS

1. Descargar
2. Imprimir
3. ¡Juega!

[Descargar aquí](#)

Actividad 6: Silueta

Tiempo	30 minutos
Número de participantes	Máximo 10 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • 1 rollo grande de papel • Rotuladores
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar una conversación sobre la relación con nuestra propia imagen corporal y su percepción. • Cuestionar los ideales y normas corporales reflexionando sobre nuestro propio cuerpo en una representación colectiva. • Abrir una conversación sobre los cuerpos gordos y racializados, planteando sensibilización sobre los tabúes existentes.
Cómo hacer que esta actividad sea más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayude en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ves. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Da instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómate más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

Instruccione s paso a paso

1. Coloca el papel grande **en el suelo** con los diferentes rotuladores.
2. Pide a una persona voluntaria que se tumbe **en el papel** con los brazos y las piernas estirados, mientras el resto de personas dibujan su silueta en el papel (teniendo cuidado de no tocar la ropa ni las zonas íntimas de esa persona). A continuación, la persona voluntaria puede levantarse.
3. Di al grupo que de un **nombre** a la Silueta: debe ser un nombre neutro en cuanto al género y un nombre que no exista en el grupo (por ejemplo, "Alex" o "Kim" o "Noah"). Menciona que esta persona no es ni hombre ni mujer.
4. Pide a las personas participantes que marquen con 2 colores diferentes, todas juntas sobre la misma silueta, las **zonas en las** que sienten o no sienten comodidad, al ser tocadas por otras personas. Las zonas importantes que deben mencionarse y marcarse son: el pelo, la boca, las mejillas, el cuello, los pechos, los brazos, las manos, la cintura, el vientre, la espalda, el pene, la vagina, el culo, la parte superior de las piernas y los pies.
5. Indica que:
 - No tienen que marcar ninguna zona si no quieren.
 - **No hay decisiones buenas o malas.**
 - Deben debatir entre los grupos de forma respetuosa, reconociendo las diferencias.
 - Pueden pedir consejo todo el tiempo o plantear preguntas si algo no está claro.

Consejos y debate

- Concienciar a las personas participantes de que el cuerpo de cada cual es único, tiene zonas de confort y límites individuales, y lo que nos gusta o no de nosotras mismas puede diferir del resto.
- Al mismo tiempo, insistir en que no podemos sentirnos corporalmente a gusto todo el tiempo: aquello que conforma nuestra autoimagen van más allá de nuestra propia voluntad, no únicamente consiste en el concepto de amor propio, sino que existen opresiones estructurales que interfieren en cómo nos sentimos: debemos recordar ser amables con nosotros/as mismas.
- Para garantizar un debate pacífico, puedes poner ejemplos como:
"Para mí X es una parte muy íntima de mi cuerpo, la marcaré en rojo", "Me siento cómodo o cómoda cuando alguien me toca en esta zona, así que quiero marcarla en verde".
- Presta atención a que el debate entre las personas participantes se mantenga en términos respetuosos, recordándoles que deben permanecer en una actitud abierta y no emitir juicios de valor.
- Anímales a cuestionarse el origen de las diferencias con las que eligieron las diferentes partes para representar sus preferencias en la silueta: ¿consideran que los medios de comunicación o las representaciones sociales en general influyen?
- Trae a debate algunos puntos que hayas observado durante la actividad y que no se hayan mencionado o no se hayan desarrollado bien durante la reflexión final, por ejemplo, sobre el tema de la representación corporal en las redes sociales.

<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones online, permitiendo compartir pantallas. • Jamboard u otras pizarras digitales, que permitan dibujar.
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 5 - Sexualidad y Cultura de la Guía Digital LoveAct.</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las personas participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo os sentisteis durante la actividad? • ¿Cuáles son los principales mensajes que se desprenden de esta silueta común? • ¿Os parece interesante el debate planteado?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad ha sido desarrollada por Élan Interculturel y CESIE en el marco del proyecto LoveAct.</p>

Actividad 7: Retrato de cuerpo entero

Tiempo	45-60 minutos
Número de participantes	Adaptable a cualquier número de participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel grandes (del tamaño del cuerpo) o papeles A3 • Rotuladores, ceras o pintura
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar cómo se sienten las personas participantes con respecto a su cuerpo, las sensaciones corporales, el uso del cuerpo, los recuerdos en el cuerpo; • Crear un vínculo entre las actividades, se anima al grupo a trabajar en su retrato.
Cómo hacer que esta actividad sea más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayude en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ves. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Da instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómate más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.
Instrucciones paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Invita a los y las participantes a dibujar el contorno de su cuerpo en una hoja grande de papel y, a continuación, a indicar lo que les gusta o disgusta de su cuerpo, anotándolo en su retrato corporal. Pueden utilizar colores o palabras en el dibujo o cualquier medio creativo para expresar sus pensamientos y sentimientos en el papel. 2. Diles que no piensen demasiado y que sólo sigan sus sentimientos. 3. Después de 10-15 minutos de trabajo individual, forma pequeños grupos de 3 o 4 personas e invita a todo el mundo a participar.

Consejos y debate

- Puedes conectar este ejercicio con el mapa de las relaciones íntimas. Pregunta al grupo cuáles son sus impresiones y qué conexiones ven. Céntrate en las sensaciones corporales y discute con las personas participantes cómo nuestras experiencias cotidianas o situaciones relacionales también son experiencias corporales. Puede que necesites explicar algo sobre la conciencia corporal individual que existe, aparte del lenguaje, y cómo este también es una forma de expresión.
- Es posible que quieras trabajar temas como la diversidad (edad, sexo, nacionalidad, condición social, color de piel...) o las posiciones de poder. Puedes invitar al grupo a que indiquen dónde se encuentran en su mapa corporal: la vulnerabilidad, la sensibilidad, la fuerza, el poder (empoderamiento u opresión) y cómo se relacionan con la intimidad y la sexualidad.
- Puedes invitar a las personas participantes a experimentar qué ocurre si intentan indicar con colores en qué parte de su cuerpo sienten su fuerza o el color de su piel, por ejemplo.
- Puede haber participantes que muestren timidez a la hora de dibujar, o que digan que no se les da bien dibujar. Anímalos diciendo que no hay requisitos artísticos, ni expectativas, ni competencia. El objetivo de este ejercicio es expresarse de otra manera. Dibujar primero el contorno del cuerpo puede ayudar a las participantes menos experimentadas o tímidas a empezar. También es alentador decirles que pueden seguir dibujando más tarde, completando sus retratos en casa o durante el resto de los días de formación.
- Si algunas participantes cuestionan el objetivo de este método, diciendo que es "demasiado infantil", puedes decir unas palabras sobre la importancia de la autoconciencia corporal. Anima a las participantes a entrar en contacto con su niño o niña interior.

<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones en línea y compartir pantallas • Todas las cámaras encendidas • Salas de grupos • Jamboard u otras pizarras digitales.
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 5 - Sexualidad y Cultura de la Guía Digital LoveAct.</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las personas participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Somos conscientes de cómo notamos nuestro cuerpo en la escuela, el trabajo o durante las actividades de ocio? • ¿Hay alguna diferencia si hablamos o pensamos sobre una situación o si intentamos describirla con sensaciones corporales, como dolor, calor, hormigueo, etc.? • ¿Notamos estrés o tensión en las manos, los brazos, la espalda, la barriga, el cuello, las piernas o en cualquier otro lugar mientras trabajamos, o cuando estamos con un amigo o amiga o con un familiar? • ¿Qué tipo de sensaciones corporales recordamos de nuestro pasado? Invita a las personas participantes a explorar sus retratos corporales y a jugar un poco con la posible interpretación.
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad se desarrolló en el marco del proyecto ISEX (https://isex-project.eu).</p>

Actividad 8: Círculo de movimiento

Tiempo	30 minutos
Número de participantes	De 10 a 20 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Una habitación con espacio suficiente para estar de pie en círculo • Vendas (toallas, jersey, bufandas, ...)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre el impacto de los estereotipos en la vida de las personas. • Hablar de interseccionalidad y cuestionar el racismo sexual existente, así como la relación entre racismo y sexismo que afecta a las personas jóvenes en etapas donde se encuentran configurando su sexualidad. • Sensibilizar sobre cómo las personas pueden recibir comentarios sexuales sexistas y racistas por su apariencia externa, clasificándolas en categorías y patrones de prejuicios sin respetar su individualidad.
Cómo hacer que esta actividad sea más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayude en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ves. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Da instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómase más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

Instrucciones paso a paso

1. Di a los y las participantes que creen un círculo con una **distancia de 2 brazos** a ambos lados y que deben permanecer de pie, con los pies juntos y los brazos a los lados del cuerpo (en forma de I).
2. Explícales que **leerás en voz alta** algunas afirmaciones, una tras otra. Si la afirmación mencionada les concierne, y si se sienten personalmente interpelados o interpeladas o si muestra similitudes con su mundo, deberán realizar un **movimiento de su cuerpo** (p.ej. apartar una pierna de la otra, levantar el codo, doblar las rodillas, ponerse de rodillas, estirar el brazo hacia delante...). Proponles que lleven los ojos vendados, para que sientan más comodidad al tomar decisiones, libres del juicio del resto.
1. Comienza a leer los **enunciados** del Impreso y recuérdales que después de cada enunciado, deben añadir ciertos movimientos individuales, hasta llegar a una **postura individual final** (no deben volver a su posición inicial después de cada enunciado).
2. Recuérdales que pueden decidir la **intensidad del movimiento**, siempre que sea visible en comparación con la posición inicial. El movimiento debe concordar con el **grado de afirmación** del enunciado.
3. Recuérdales que si no se identifican con las declaraciones, no necesitan hacer ningún movimiento.
4. Después de leer todos los enunciados, diles que se quiten **las vendas de los ojos**. Que observen las posturas del grupo durante un rato y memoricen la imagen global de todas las posturas.

Consejos y debate

- Inicia un debate preguntando al grupo si desean compartir comentarios de la posición final propia o ajena (dónde y cuándo hicieron un movimiento fuerte y grande, por qué decidieron hacerlo, cuáles fueron las similitudes o diferencias, qué fue lo que más destacó, etc.) y si les resultó fácil o no construir un movimiento/postura para cada afirmación.
- Pregunta cuál podría ser la conclusión de esta actividad. Menciona que algunas personas (mantén el anonimato) hicieron gestos más grandes que otras, y algunas incluso dudaron en hacer un gesto.
- Destaca que su desestabilización física comparada con sus posiciones iniciales simboliza una desestabilización real sobre cómo los estereotipos, categorizaciones, prejuicios, racismo y sexismo existentes pueden desregularles y afectarles: ¡muchas personas pueden verse afectadas por esos comentarios! La gente tiene que dejar de pensar según esos patrones y apreciar la diversidad de las personas.
- Destaca el concepto de interseccionalidad y cómo las personas pueden sufrir discriminación sexista y racista y de otro tipo de manera simultánea.

Aclara que esas discriminaciones pueden afectar a muchas personas mientras están configurando su sexualidad: crean dudas, inseguridades y temores, como el miedo a sentirse invalidado o invalidada por el resto de las personas. Algunas personas con cuerpos “fetichizados” pueden sentir que no se les considera o identifican por lo que son, sino por una serie de categorías que han sido erotizadas a través de prejuicios y estereotipos.

- Colócate en el centro del círculo para que te escuchen y tener la posibilidad de girarte (360°) para dirigirte al conjunto de participantes.
- Si las personas participantes se acercan demasiado y pueden molestarte mutuamente, puedes corregir su posición hablándoles o tocándoles (con su permiso).
- Sigue las afirmaciones sin preguntarles sobre sus movimientos para crear un flujo y mantener el anonimato.

<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>No es posible adaptar a formato online</p>
<p>Teoría</p>	<p>Para profundizar en este debate, tal vez quieras explorar algunos conceptos clave como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Profecía autocumplida": proceso por el cual las expectativas de una persona sobre otra pueden influir en cómo esta se comporta de forma que confirme las expectativas. Por ejemplo, sobre los estereotipos raciales y de género y la discriminación: si una persona tiene ciertas expectativas sobre una persona de un determinado género o raza, la tratará en consecuencia, lo que puede situar a esta persona en un lugar que encaje con el estereotipo que se cree que le corresponde. • "Amenaza de estereotipo": la preocupación de que las acciones realizadas puedan cumplir un estereotipo cultural negativo. Esta preocupación puede, paradójicamente, conducir al cumplimiento de esos estereotipos. • El "Efecto Andorra": las personas suelen adaptarse a los juicios y valoraciones de su entorno social, sean correctos o no. Consiste en una de las variables de la profecía autocumplida, donde una persona se comporta con el tiempo como se predijo inicialmente debido a la representación y expectativas que su entorno tiene de ella, a pesar de que probablemente no lo habría hecho si no hubiese esta visión grupal.
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las personas participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo os habéis sentido durante la actividad? • ¿Cuáles son los principales mensajes que surgen? • ¿Os parece interesante el debate planteado?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por Élan Interculturel dentro del proyecto LoveAct.</p>

Impreso

- "¡Nunca me había sentido atraído por una mujer/hombre negro/asiático/blanco/latino!".
 - "¡Eres tan exótico/a!"
 - "¡Tu piel chocolate/caramelo es tan sexy!"
 - "¡Me gustan las mujeres con labios más grandes, culo más grande y caderas con curvas!".
 - "Los hombres negros tienen el pene largo"
 - "¡Los hombres negros quieren tener sexo todo el tiempo!"
 - "¡Los hombres asiáticos tienen el pene pequeño!"
 - "¡Los hombres latinos/negros son buenos en la cama porque llevan el ritmo en la sangre!".
 - "¡Los hombres blancos son aburridos en la cama porque no tienen ritmo!".
 - "Las mujeres negras son agresivas, poco amables y siempre quieren sexo"
 - "Como mi madre es china, me preguntan si da masajes"
 - "La gente piensa que como soy un hombre de Asia Oriental, soy femenino y no sirvo para el sexo"
 - "¡Las mujeres asiáticas son sumisas en las relaciones e interacciones sexuales!"
 - "¡Tengo la fiebre amarilla!" (sentirse sexualmente atraído por personas de Asia oriental).
 - "Soy de origen argelino y la gente (no argelina/árabe/musulmana) siempre ha sentido curiosidad por saber si me iba a poner el Hijab o no"
 - "La gente piensa que por ser "árabe" no trataré bien a las mujeres o que soy violento"
 - "Quiero casarme con alguien de mi religión para no tener que renunciar a ella"
 - "En mi religión, TIENES que casarte"
 - "Para mí, es realmente importante que la mujer con la que me case no haya sido tocada (sexualmente) por ningún otro hombre antes, porque es lo que dicta mi religión"
 - "Tener relaciones sexuales antes del matrimonio es pecado/está prohibido"
 - "Es como si por tener sexo perdieras algún tipo de valor como chica/mujer"
 - "Así que tu familia debe ser realmente homófoba/bifóbica/transfóbica ¿verdad?"
-

Actividad 9 - Perspectiva intercultural

Tiempo	20 minutos
Número de participantes	Adaptable a cualquier número de participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Ordenador • Proyector • Conjunto de imágenes diferentes
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer diferentes aspectos de la sexualidad en distintas partes del mundo. • Tomar conciencia de la diversidad cultural presente en las distintas sociedades. • Para abrir nuestras mentes y crear una imaginación más amplia. • Comprender mejor cómo se trata la sexualidad y los temas relacionados en todo el mundo. <p>Darse cuenta de que vivimos en sociedades multiculturales con diferentes orígenes y concepciones sobre cuestiones de sexualidad. .</p>
Cómo hacer que esta actividad sea más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayude en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ves. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/ de aprendizaje: Da instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómase más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proyecta diferentes imágenes que muestren una serie de situaciones en Europa (por ejemplo, 2 hombres cogidos de la mano; una mujer menstruando; una persona trans; una persona comprando preservativos, una familia con 2 padres o 2 madres, etc.). 2. Para cada imagen, la persona educadora creará un debate en el que se preguntará si estas situaciones son las mismas en todas las partes del mundo. 3. Proyecta diferentes imágenes de otras partes del mundo (por ejemplo: un cartel indicando que las mujeres que menstrúan no pueden acceder a un templo en la India; el matrimonio infantil; el feminicidio; un país que prohíbe las relaciones LGBTQIA+, etc.). 4. Discutir sobre las diferentes concepciones de la sexualidad en cada parte del mundo.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerda que estos temas deben tratarse siempre con respeto. • Anima a personas de distintos orígenes a compartir sus experiencias y conocimientos sobre cómo se tratan los temas de sexualidad en sus países de origen. • Fomenta la comprensión de las diferencias culturales desde el marco de los derechos humanos y los derechos sexuales.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones online. • Compartir pantalla.
<p>Teoría</p>	<p>Muchos sistemas educativos en Europa han sido diseñados desde una perspectiva eurocéntrica y, de ahí, que los contenidos tratados en las distintas asignaturas a veces se limiten a mostrar sólo realidades europeas. En Biología, por ejemplo, no se ven otros cuerpos que los blancos, en Ciencias Sociales no se estudian otras culturas tanto como la europea o la del propio país, etc. Por eso, es interesante mostrar imágenes que contengan diferentes realidades en distintos países. Esto ayuda a abrir la mente y darnos cuenta de que la forma en que vivimos en nuestro país, la forma en que actuamos o cómo pensamos no es la única válida.</p>

<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las personas participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál ha sido el aspecto más sorprendente que habéis aprendido en esta sesión? ¿Por qué? • ¿Eras consciente de tantas diferencias? ¿Por qué crees que es importante conocer cómo difieren las cuestiones de sexualidad según cada sociedad?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por Alba Gómez Gil dentro del Proyecto LoveAct (www.thegendertalk.eu)</p>

Actividad 10 - Realidad frente a ficción

Tiempo	45 minutos
Número de participantes	De 10 a 30 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Papel grande o pizarra • Rotuladores • Papelitos o fichas • Un cuenco o recipiente
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar entre la representación de las relaciones y el sexo en la pornografía y las expectativas de la vida real. • Fomentar un entorno seguro para debatir abiertamente sobre la influencia de la pornografía. • Comprender las diferencias entre las citas online o virtuales y las reales. • Educar a los/as participantes sobre los posibles riesgos y beneficios de las citas online. • Proporcionar herramientas y estrategias para vivir experiencias seguras de citas virtuales.
Cómo hacer que esta actividad sea más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayude en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ves. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/ de aprendizaje: Da instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómate más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comienza con una breve introducción sobre la prevalencia de la pornografía y la representación de las relaciones en la era digital actual. 2. Pide a las personas participantes que escriban anónimamente en papelitos las preguntas o afirmaciones sobre la pornografía, las relaciones íntimas y las citas por internet. 3. Recoge las papeletas y barájalas. Sácalas una por una y léelas en voz alta, fomentando el debate. 4. En una pizarra o en un papel grande, crea dos columnas: <ul style="list-style-type: none"> • "Pornografía" • "Realidad" (o "Seguro" e "Inseguro") 5. A medida que avancen los debates, anota los puntos clave en la columna correspondiente.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Resumir la actividad con reflexiones sobre las diferencias y la importancia de distinguir entre la representación de los medios de comunicación, la vida virtual y la vida real. • Fomentar la mentalidad abierta y la ausencia de prejuicios. • Respetar la privacidad: las personas participantes sólo deben compartir aquello con lo que se sientan cómodos o cómodas. • Ser siempre sensible, ya que el tema puede ser sensible para algunas personas.
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones en línea y compartir pantallas • Jamboard o pizarras en línea similares.
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 5 - Sexualidad y Cultura de la Guía Digital LoveAct.</p> <p>Recursos adicionales sobre pornografía:</p> <p>https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations</p> <p>https://www.internetmatters.org/resources/teens-and-online-dating-advice-hub-for-parents/online-dating-teens-experiences/</p>

<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los y las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo influye el consumo de pornografía en las propias expectativas sobre las relaciones y el sexo? • ¿Cuáles son las posibles consecuencias de no distinguir entre contenido pornográfico y realidad? • ¿Cómo podemos promover actitudes más sanas y realistas hacia las relaciones y la intimidad? • ¿Cuáles son las señales de alarma en las citas por Internet? • ¿Cómo mantener la privacidad y la seguridad en las reuniones en una plataforma online y en persona? • ¿Cómo han influido en tu percepción de las relaciones los medios de comunicación, incluidas la pornografía y las aplicaciones de citas en línea? • ¿Cuáles son los posibles peligros o ideas erróneas que pueden surgir al confundir las representaciones de los medios de comunicación con las relaciones de la vida real? • ¿Cómo pueden las personas asegurarse de que mantienen una perspectiva sana de las relaciones, a pesar de la influencia de los medios de comunicación? • ¿De qué manera las citas en línea pueden ser tanto una herramienta beneficiosa para la conexión, como una fuente potencial de malos entendidos? • ¿Cómo podemos fomentar la comunicación abierta, la comprensión y el consentimiento en las relaciones, especialmente en el contexto de influencias como la pornografía y las citas online?
<p>Fuente</p>	<p>The porn conversation (la Conversación del Porno en español) - https://theconversation.org/</p>

Actividad 11: Alfabetización pornográfica

Tiempo	15 minutos
Número de participantes	Al menos 4 participantes (mayores de 16 años)
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Vídeo
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el porno como fuente de disfrute o entretenimiento, pero no como herramienta educativa. • Conocer aspectos poco realistas del porno.
Cómo hacer que esta actividad sea más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayude en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ves. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Da instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómate más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instruccione s paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Visualizar este anuncio en clase. 2. Pide al alumnado que se divida en grupos de 4. 3. Escribe en un papel las cinco preguntas clave de la alfabetización digital: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién creó este mensaje? • ¿Qué técnicas creativas se utilizan para atraer mi atención? • ¿Cómo pueden entender este mensaje las distintas personas? • ¿Qué valores, estilos de vida y puntos de vista están representados u omitidos en este mensaje? • ¿Por qué se transmite este mensaje? 4. Debatid en grupo cuáles fueron las interpretaciones del anuncio y escribid las respuestas a cada una de las cinco preguntas clave de la alfabetización digital.
--	--

Consejos y debate

- No des por sentado que el alumnado ha visto o no ha visto porno.
- Utiliza el término "porno online gratis" en lugar de pornografía o pornografía convencional, y defínelo como la pornografía de más fácil acceso en Internet. Se encuentra en sitios web donde se puede acceder gratuitamente a cantidades ilimitadas de contenidos para adultos. Intencionadamente o no, para muchas personas suele ser su primera aproximación al sexo. El objetivo principal del porno online gratuito es entretener, no educar. Aunque quienes consumen porno gratis en línea pueden obtener verdadero placer al verlo, lo que se muestra a menudo crea una fantasía irreal en lugar de vivencias sexuales realistas. La mayor parte del porno online gratuito transmite una idea equivocada de lo que son el sexo y las relaciones respetuosas. Es muy común encontrarse con el porno online gratuito, tanto si se busca intencionadamente, como si se encuentra accidentalmente.
- Abstenerse de utilizar comentarios pornográficos negativos o positivos para crear un entorno sin vergüenza.
- Anima al alumnado a ser más crítico con los mensajes que transmite la pornografía gratuita en línea.
- Repasa los hechos frente a la ficción del porno online gratuito.
- Examina las formas en que cada persona puede reflexionar sobre su relación con el porno online gratuito.
- Explica que en el porno online gratuito se pueden observar solo ciertos tipos de cuerpo: penes grandes, pechos perfectamente simétricos, vulvas modificadas quirúrgicamente y ausencia de vello corporal. Esa imagen anima a las personas que la ven a reproducirla en sí mismas o a buscarla en su pareja. Puede añadir mucha presión innecesaria y no es realista. Todos los cuerpos, independientemente de su forma, tamaño y capacidad, son dignos de amor y placer.
- Explica que en las escenas del porno online gratuito el consentimiento no desempeña un papel importante. Sin embargo, podemos crear nuestros propios límites sobre lo que nos hace sentir bien o no. Todo el mundo tiene derecho a que se respeten sus límites. Con cada pareja, debe haber comunicación y consentimiento antes, durante y después del sexo.
- Explica que, a diferencia de lo que vemos en la pornografía, el sexo no siempre tiene que incluir penetración y terminar en un orgasmo. Los comportamientos sexuales varían y comunicarse con la pareja sexual y pedir y dar el consentimiento es la única manera de tener experiencias sexuales placenteras.
- Explica que en el porno online gratuito, las etiquetas y los títulos utilizados para describir a los actores y actrices BIPOC ("negra, indígena y persona de color", del inglés "black, indigenous and

	<p>people of color”) y las películas en las que aparecen son a menudo racistas. Existen muchos términos racistas y expresiones de odio en porno online gratuito que perpetúa estereotipos y comportamientos nocivos hacia personas BIPOC. Todas las personas, independientemente de sus características, merecen amor y placer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explica que en el porno online gratuito no vemos la realidad de las prácticas sexuales más seguras utilizadas durante o antes del sexo, como los anticonceptivos. Las pruebas de ITS, el uso de anticonceptivos y los métodos de barrera como los preservativos internos y externos son elementos fundamentales del sexo seguro. • Explica que en el porno online gratis nos daremos cuenta de que muchas películas están rodadas desde la mirada patriarcal, es decir, que las mujeres son representadas como herramientas para la satisfacción del hombre, tanto como espectador como como pareja sexual en la película. Las mujeres son tan dignas de respeto y placer como los hombres. Esto aplica para todo tipo de relaciones, sean sexuales o no.
--	--

<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las personas participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Crees que según nuestras características (hombre, mujer, cis, etc.) podemos recibir distintos mensajes de este tipo de vídeos y material? • ¿Crees que podemos consumir críticamente el porno online gratuito y los mensajes que transmite? • ¿Qué mensajes transmite el porno online gratuito sobre los cuerpos? • ¿Qué mensajes se envían desde el porno online gratuito sobre el consentimiento y los límites? • ¿Qué mensajes transmite el porno online gratuito sobre el sexo? • ¿Qué mensajes transmite el porno online gratuito sobre el racismo y la fetichización de las personas negras? • ¿Qué mensajes transmite el porno online gratuito sobre el sexo seguro y las prácticas que se le asocian? • ¿Qué mensajes transmite el porno online gratuito sobre las mujeres?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad se ha extraído de The P*orn Conversation (https://theconversation.org/).</p>

Actividad 12: Yo y mi espejo (autorretrato)

Tiempo	60- 90 minutos
Número de participantes	Adaptable a cualquier número de participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Una habitación con espacio suficiente • Un espejo por participante (o la cámara selfie de los teléfonos móviles) • Teléfonos para hacer vídeos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar la presencia, la relación con el yo "presentado", explorar el autojuicio, aumentar la consciencia de nuestros sentimientos y emociones, aprender a comunicar sentimientos y emociones y explorar la intimidad.
Cómo hacer que esta actividad sea más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayude en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ves. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Da instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómate más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Como calentamiento, pide a las personas participantes que cierren los ojos, sientan su cuerpo y respiren. 2. Pídeles que, individualmente, cojan un espejo (o su teléfono en modo selfie) y se miren en él: que exploren su rostro sin decir nada, que empiecen a contar lo que ven y, después, que cuenten en voz alta todo lo que les venga a la mente, incluido lo que sienten en ese momento. 3. A continuación, se forman parejas y se sientan enfrente en silencio, intentando mantener el contacto visual. Un miembro de la pareja cuenta a la otra persona lo que ve en ese momento (sobre su compañero o compañera), a modo de espejo sobre sí misma, mientras esta guarda silencio. Después, se hará lo mismo a la inversa. 4. Pide a los y las participantes que hagan un segundo ejercicio individual, grabando un vídeo de sí mismas mirando a la cámara. Durante el primer minuto, tienen que permanecer en silencio, mientras que en el siguiente minuto tienen que contar cómo se sienten. 5. A continuación, pídeles que vuelvan a ver sus vídeos y escriban algunas palabras que les vengan a la mente; después, que vuelvan de nuevo con su pareja y le dejen ver el vídeo. 6. Por último, pide a las parejas que compartan lo que ven, cómo se sienten al ver el vídeo de las demás y que compartan la experiencia de la actividad.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puedes explorar los sentimientos con las personas participantes, cómo se sintieron dentro de los diferentes momentos de esta actividad.
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones en línea y compartir pantallas • Todas las cámaras encendidas • Salas de grupos • Jamboard u otras pizarras digitales.
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 5 - Sexualidad y Cultura de la Guía Digital LoveAct.</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo os sentisteis durante la actividad? • ¿Qué habéis aprendido de esta exploración personal?

Fuente	Esta actividad ha sido desarrollada por el proyecto The Porn Conversation
---------------	---

Actividad 13 - Interseccionalidad

Tiempo	60 minutos
Número de participantes	Al menos 2 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Una sala con espacio suficiente para sentarse en círculo • Cojines, sillas cómodas, etc. para crear un ambiente cómodo. • Un proyector de vídeo o altavoces. • Dibujo (en el folleto) impreso o proyectado en la pizarra. • Vídeos con testimonios (se pueden utilizar los del impreso, pero se recomienda buscar vídeos de personas que expliquen las múltiples discriminaciones que sufrieron en el idioma y contexto del grupo). • Testimonios traducidos impresos en caso de que los vídeos no estén en el idioma local.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender el concepto de interseccionalidad y cómo las distintas discriminaciones que sufren las personas confluyen entre sí. • Tomar conciencia crítica de las consecuencias que tienen las actitudes basadas en prejuicios para las personas. • Identificar las discriminaciones en la vida cotidiana y no sólo en casos extremos, como el asesinato.
Cómo hacer que esta actividad sea más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayude en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ves. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Da instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómate más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<p>0. Antes de empezar, te recomendamos que busques testimonios de tu contexto local y en tu idioma. Si no los encuentras o no tienes tiempo, puedes utilizar los que te damos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coloca al grupo en un círculo informal, sentado cómodamente en sofás, cojines, alfombras, etc. 2. Reproduce los testimonios (o, si no es posible, léelos) del Impreso y pídeles que identifiquen de qué discriminaciones fue objeto cada uno de los testimonios mostrados. 3. Explica cada una de las discriminaciones (véase el glosario del módulo 5) que conducen al concepto de interseccionalidad como, no una suma, sino la discriminación de personas que pertenecen a más de un grupo oprimido. Por ejemplo, las mujeres negras sufren tanto racismo como sexismo, pero no significa la suma de racismo y sexismo (1+1), sino una discriminación que les afecta especialmente, llamada misoginia negra.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerda ser consciente de los factores desencadenantes al elegir los extractos. • Elige extractos que contengan una variedad de discriminaciones (islamofobia, racismo, sexismo, antisemitismo, adultismo, discapacidad, edad, etc.)
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones en línea y compartir pantallas • Todas las cámaras encendidas • Salas de grupos • Jamboard u otras pizarras digitales.
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 5 - Sexualidad y Cultura de la Guía Digital LoveAct.</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes pedir a los/as participantes que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comentar lo que han oído. • Compartir (si les apetece) situaciones que hayan vivido u observado que sean similares <p>Utilizar el dibujo de la rueda de la interseccionalidad (módulo 5) para ayudar a comprender.</p>
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad fue creada por Salomé Darrigrand y María Alonso dentro del proyecto LoveAct (www.thegendertalk.eu).</p>

Impreso

Testimonios:

Testimonio 1 ([enlace](#), 1:57 a 2:50): islamofobia y sexismo:

FR: "Un jour, j'avais postulé pour un job étudiant et tout, bref, donc je pars à l'entretien et puis, euh, un moment je donc il me dit comme quoi le voilier il était pas autorisé, donc moi je lui dis ok et puis j'essaie un petit peu de savoir pourquoi je lui dit Ah bon, comment ça na na? Il m'a dit oui par risque de faire peur aux clients et cetera.

Et du coup voilà enfin (et donc tu n'as pas été acceptée pour ce job?) bah si au début il l'a forcé pour que il m'a dit Je peux accepter quelque chose qui ne se voit pas, éventuellement Nana na na na Puis après j'ai travaillé vingt quatre heures en mode turbante, puis après je suis partie (pour quoi tu es partie?) puisque tu risques de faire peur à certains clients je l'avais regardé à travers de la gorge et du coup ben je me suis dit qu'est ce que je vais rester pour de l'argent? Je peux trouver autre part. Enfin c'est pas ça, au contraire peut-être que ça va m'ouvrir d'autres portes Et du coup ben je suis partie"

ES: "Un día solicité un trabajo de estudiante y bueno, fui a la entrevista y en un momento dado me dijo que el hijab no estaba permitido, así que le dije que de acuerdo e intenté saber un poco más por qué estaba prohibido y me dijo que podría asustar a los clientes. (¿entonces no te aceptaron para el trabajo?) no, al principio insistió que aceptara y que lo escondiese, trabajé un día con él a modo turbante para esconderlo y después lo dejé. (por qué lo dejaste?). Porque me dijo que "podría asustar a los clientes", me lo tomé a pecho. que iba a quedar por el dinero solamente, pero pensé que podría ir a otro sitio, y quizás me abra otras puertas así que lo dejé.

Testimonio 2 ([enlace](#), de 1:07 a 1:34): gordofobia y sexismo

FR: Si une fille qui met un crop top et qu'elle n'a pas forcément de forme, on ne va pas vraiment l'insulter.

Mais si on a une, on a une femme qui a par exemple je sais pas une poitrine imposante. Ben elle, on va vraiment faire attention, on va dire non mais tu mets ça pour prouver et cetera par exemple.

En été, je sortais en et cetera parce qu'il faisait chaud, mais on m'avait déjà dit que j'étais que je ne cherchais pas.

Je voulais trop montrer mon corps pour prouver et on m'a juste dit que c'était une pute parce que j'ai un crop top.

ES: "Si una chica que lleva un crop top no tiene curvas, no la vamos a insultar, pero si lo lleva una que, digamos, tiene mucho pecho, vamos a prestar mucha atención a lo que lleva y vamos a decir que lo que quiere es presumir y provocar.

Yo, este verano salí con un crop top porque, bueno, hacía calor, y alguien me dijo que lo quería era enseñar mi cuerpo para demostrar (que estaba buena) y simplemente me dijeron que era una puta porque llevaba un crop top".

Testimonio 3 ([enlace](#), de 2:19 a 3:08): islamofobia y sexismo

FR: En tant que jeune fille, femme musulmane, nous on doit être enfin on ne peut pas on va dire sortir tard le soir etc ni fumer par exemple. Enfin non mais si par exemple moi moi je vais sortir, j'ai une copine maintenant qui elle expérimente sa sexualité d'une façon genre, elle sort avec des garçons etc. Et tout que moi je fais pas ça, mais que je traîne avec elle et que les gens voient que, on va dire, que pour eux c'est une personne pas bien, alors que moi je traîne avec elle et pour moi c'est une fille extraordinaire, etc Bah les gens ils vont me voir comme elle, ils vont se dire Ouais, c'est la copine à une telle celle là, elle c'est une maroise Celle là aussi c'est une maroise.

Par exemple, si une fille se maquille beaucoup, on va lui dire Oh c'est une maroise là il fait chaud, elle a envie d'être en jupe, elle elle a envie de de tester un nouveau maquillage... Ah mais regarde cette maroise regarde comme elle est habillée. Si une fille fait du cirque parce qu'elle défend ses droits, on dira ce maroise là.

ES: Como chica joven, mujer musulmana, tenemos que ser de una determinada manera... Quiero decir, no podemos salir tarde por la noche ni fumar, por ejemplo. Ahora tengo una amiga que está experimentando con su sexualidad, es decir, sale con chicos y demás. Yo no hago eso, pero salgo con ella y hay gente que piensa que es una mala persona, mientras que yo salgo con ella y para mí es una chica extraordinaria, etc. Además, la gente me ve como ella, pensarán” si es tan amiga suya, también es Maroise*”.

Por ejemplo, si una chica va muy maquillada, dicen “Ah, es una maroise” si hace calor y quiere llevar falda, si quiere probar un nuevo maquillaje... “Ah, pero mira esta maroise, mira cómo va vestida”. Si una chica hace ruido porque defiende sus derechos, dicen: “¡Es una maroise!”

[*El término maroise= marocaine-bruxelloise, utilizado en Bélgica, o el término beurette, utilizado en Francia, son términos despectivos utilizados para nombrar a las jóvenes musulmanas de origen magrebí que tienen costumbres propias tanto de la cultura de origen de su familia y como de la ciudad europea en la que viven].



Module 6

Disability and Sexuality

Actividad 1 - Por parejas

Tiempo	30 minutos
Número de participantes	6 o más participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Selección de imágenes - Véase el Impreso
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre los estereotipos y las ideas preconcebidas sobre las relaciones de las personas con discapacidad.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayuda en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ve. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidad auditiva: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Da las instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómate más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.
Instrucciones paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Crea grupos de 5-6 personas. 2. Imprime las imágenes del Impreso tantas veces como grupos hayas creado. 3. Pide a los grupos que observen los retratos e intenten emparejar a las personas representadas en parejas (relación romántica). También puedes intentar la misma actividad con relaciones amistosas y comparar los resultados. 4. Una vez que todos los grupos hayan formado sus parejas, pídeles que las presenten al gran grupo y que discutan por qué decidieron emparejarlas de esa manera: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Juntaron a personas con discapacidades? ¿O sólo a las personas sin discapacidades? • ¿Qué les parecieron las parejas? • ¿Hubo acuerdo en el grupo sobre el emparejamiento?

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de comenzar la actividad, dependiendo del nivel de concienciación del grupo, puedes crear un escenario en el que las personas participantes encuentren varias barreras en la sala: unas tiras de celo en la entrada que obliguen a la gente a tumbarse para entrar; ninguna silla en el sala, etc. Es importante centrar esta actividad en incluir barreras, y no en las capacidades de las personas, por ejemplo, no pidas a la gente que cierre los ojos, sino incorpora un obstáculo físico, como forma de centrar la experiencia en la barrera y no en las capacidades físicas. • Anima a las personas participantes a reflexionar sobre las ideas que tienen acerca de las relaciones de las personas con discapacidades: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Creéis que las personas con discapacidades sólo salen con otras personas que también tienen alguna discapacidad? ¿Por qué? ○ ¿O pensáis que las personas con discapacidades sólo pueden salir con personas sin ningún tipo de discapacidad? ¿Creéis que, por ejemplo, dos personas en silla de ruedas podrían intimar entre sí? • Puedes pedir a los grupos que hagan una descripción oral de las imágenes como si en el grupo hubiera habido una persona con discapacidad visual - es un buen ejercicio para entrenarles en hacer más visible la discapacidad en prácticas cotidianas, como mirar fotos. • También puede ser útil para introducir el tema de la asistencia sexual.
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno virtual utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones en línea compartiendo pantallas • Todas las cámaras encendidas • Salas de grupos • Jamboard u otras pizarras digitales
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el módulo 6 Sexualidad y discapacidades de la Guía digital LoveAct</p>

<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las y los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo os sentís después de la actividad? • ¿Qué pensáis sobre los temas trabajados? • ¿Habéis tenido algún sentimiento intenso a lo largo de esta actividad? En caso afirmativo, ¿en qué momento?
<p>Fuente</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por Grigoris Chryssikos dentro del proyecto LoveAct (www.thegendertalk.eu)</p>











© Adam Gray / Barcroft Media























Actividad 2 - Reescribir una historia de amor

Tiempo	60 minutos
Número de participantes	De 8 a 20 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Historias impresas [Impreso] • Bolígrafos y papeles
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender los retos comunes a los que se enfrentan las personas con discapacidad en sus interacciones con otras personas y, en concreto, en las relaciones íntimas. • Comprender la importancia del consentimiento y respetar los límites.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayuda en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ves. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Da instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómate más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Divide al grupo en pequeños grupos (3-4) y entrégales una copia de la historia [Impreso]. 2. Pídeles que lean atentamente la historia y anoten los puntos en los que algo salió mal. Anima a las personas participantes a ver las cosas desde la perspectiva de ambas personas. También puedes invertir los papeles de María y Jorge. <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>¿Qué creen que ha fallado?</i> ○ <i>¿Por qué?</i> ○ <i>¿Cómo creen que se sintió cada persona?</i> 3. Ahora, pídeles que piensen qué harían de forma diferente y reescriban la historia para que la cita de Jorge y María salga bien. 4. Cuando hayan terminado, cada grupo leerá la nueva historia a toda la clase.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esta actividad permite profundizar en el concepto de discriminaciones interseccionales: se puede hablar de consentimiento, por ejemplo, pedir permiso para tocar/ayudar a alguien, comunicar y respetar los límites, etc.; sobre la normatividad como falta de educación, de masculinidad tóxica y roles de género. • Nos permite centrarnos también en el hecho de que la presencia de barreras físicas/arquitectónicas puede dar lugar también a problemas de seguridad. • También es importante destacar que las personas que sufren discriminación no siempre están "obligadas" a educar a las demás personas y explicarles cómo actuar y reaccionar.
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita celebrar reuniones en línea compartiendo pantallas • Salas de grupos • Jamboard u otras pizarras digitales
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el módulo 6 Sexualidad y discapacidades de la Guía digital LoveAct</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las personas participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Cómo os sentís después de la actividad?</i> • <i>¿Qué pensáis?</i> • <i>¿Hubo algún sentimiento intenso a lo largo de esta actividad? En caso afirmativo, ¿cuándo?</i> •

Fuente	Esta actividad fue desarrollada por Grigoris Chryssikos en el marco del Proyecto LoveAct (www.thegendertalk.eu)

Folleto

Historia

"María y Jorge hicieron match en Tinder. Empezaron a chatear y un día después Jorge le propuso a María salir a tomar algo y María aceptó. El día de la cita Jorge llegó el primero al bar y encontró dos asientos en la barra para que se sentaran. No esperó mucho dado que poco después apareció María. Pero entonces Jorge se dio cuenta de que María iba en silla de ruedas y se dio cuenta de que en su cuenta de Tinder sólo había fotos de la cara. Jorge se sorprendió y se puso nervioso porque nunca había hablado con una persona en silla de ruedas y mucho menos había tenido una cita. Pero María le gustaba y trató de no demostrar sus nervios. Así que se arrodilló, sonrió y se presentó. María se inquietó un poco y, después de presentarse también, sonrió y le dijo que no hacía falta que se agachara. También le pidió amablemente que cambiara de sitio, ya que no podía quedarse en la barra con la silla de ruedas. Cuando cambiaron de sitio y empezaron a hablar, María empezó a sentirse un poco incómoda, ya que todas las preguntas giraban en torno a su discapacidad y a si volvería a andar. Por suerte, consiguió cambiar de tema y, unas bebidas más tarde, la conversación se había vuelto muy agradable y Jorge y María se habían hecho íntimos y coqueteaban intensamente.

Se estaba haciendo tarde y el bar estaba cerrando. Entonces Jorge sugirió que fueran a tomar algo a su casa. María no se sentía muy segura, pero le gustaba tanto el aspecto de Jorge que aceptó. Cuando iban a salir, Jorge empezó a empujar la silla de ruedas de María. Ella estaba confusa al principio y no entendía cómo la silla de ruedas había empezado a moverse sola, pero una vez que se dio cuenta de lo que pasaba le pidió inmediatamente a Jorge que la soltara, quien no entendía exactamente qué había hecho mal, pero dejándola ir. Sin embargo, este incidente no fue suficiente para estropear el ambiente romántico y unos minutos más tarde llegaron a casa. Pero, por supuesto, Jorge había olvidado mencionar que había dos escaleras en la entrada... María, aunque hizo un comentario sarcástico al respecto, le explicó que podían subir si él la ayudaba y que sólo tendría que seguir exactamente las instrucciones que ella le diera, porque era un poco peligroso. Obviamente Jorge, como ya se sentía mal y no quería ser el motivo de arruinar la cita, la ayudó y con algo de dificultad lo lograron.

Una vez superados los pequeños contratiempos, disfrutaron de una bebida en el salón. Poco después empezaron a besarse y pronto se dirigieron al dormitorio y a la cama. Jorge estaba muy nervioso porque sentía que no sabía cómo tocarla, pero no lo dijo porque pensaba que, como hombre, debía parecer decidido y dinámico. Así que empezó a quitarle la ropa rápidamente, pero sus movimientos eran torpes y a María le dolió un poco y se lo dijo inmediatamente. Ella se dio cuenta de que Jorge no sabía qué hacer, así que le describió cómo podía quitarle la ropa y le preguntó si él podía quitarse la suya. Ya desnudos, continuaron besándose y tocándose el cuerpo. Jorge empezó a tocarla en lugares donde María no podía sentir, lo cual Jorge no sabía, pero a ella le dio vergüenza decírselo porque no quería seguir interrumpiéndolo. María le pidió en voz baja que le tocara el cuello, pero Jorge, después de seguir sus instrucciones durante un rato, continuó tocándola en los

mismos lugares y la puso boca abajo sin preguntarle.

María empezó a sentirse incómoda y no estaba segura de querer continuar. Pensó que lo mejor sería parar, pero para salir necesitaría la ayuda de Jorge y se sentía muy incómoda con la situación. Finalmente sugirió que siguieran besándose como antes, sin tener otro tipo de relaciones sexuales. Y así lo hicieron... Aunque parece que Jorge y María probablemente no volverán a verse".

Actividad 3 - La persona ideal de nuestro siglo

Tiempo	30 minutos
Número de participantes	De 10 a 15 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Teléfonos móviles, ordenadores (internet)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre la noción de "ideal" y sobre cómo la sociedad y las ideas culturales influyen en lo que consideramos idóneo. • Comprender las formas en que los cuerpos con discapacidades se hacen invisibles o se consideran menos deseables/preferibles. • Identificar las conexiones con otras identidades y cómo estas interactúan para crear una "persona ideal".
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayuda en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ves. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Da instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómate más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Crea grupos de 4-5 personas. 2. Invita a cada participante a seleccionar imágenes de la web utilizando los medios de que dispongan, en las que aparezca una Persona Ideal (por ejemplo, una celebridad conocida o una persona influyente en las redes sociales) que sería el ideal de nuestro siglo (anima al grupo a pensar más allá del binarismo de género). 3. Cada grupo enumera conjuntamente las características necesarias de la Persona ideal y explica su decisión: <i>¿qué es lo que hace que esta persona sea ideal?</i> 4. Los grupos presentan a su persona ideal y explican su decisión.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observa las imágenes y repasa la lista de características necesarias en cada grupo preguntando por las características que eligen y por qué: <i>¿se ha elegido a alguna persona con discapacidad como ideal?</i> • Si no es así, pregúntales por qué ocurre esto en su opinión: <i>¿qué rasgos o características corporales se consideran ideales y por qué?</i> • Puedes hablar más sobre las normas socioculturales, cómo configuran lo que consideramos ideal y cómo pueden verse afectadas las personas que no se ajustan a esta descripción del ideal. • Habla de los diferentes ideales y gustos de cada grupo. Habla de lo que piensan, de cómo empieza y se mantiene esta imagen de lo que es ideal. ¿Cuál es su finalidad a nivel individual o social? ¿Es perjudicial? ¿Importa siquiera el ideal? Deja que el grupo intercambie ideas, pensamientos personales. Habla sobre la belleza interior, el talento y los logros que también pueden convertir a alguien en un ídolo o ídola. • Crear un buen ambiente para hablar de los diferentes gustos y de los casos en que nos gusta algo que no es lo estándar (por ejemplo, nos pueden gustar las narices grandes, nos pueden gustar las personas pequeñas, las pecas, etc.). • Pide a los grupos que fusionen sus ideales para crear un "cuerpo ideal" final. Una variante: pueden hacer un gran póster hecho por collage. • Pide a los miembros del grupo que se comparen con este ideal. Variante: pueden hacer una obra de teatro donde aparezca un personaje ideal.

	<ul style="list-style-type: none"> • Puedes dirigir el debate en grupo a partir de ideas más cercanas a historias personales. Cómo estos "ideales" en nuestra mente nos hacen la vida más fácil o más difícil. Puedes compartir historias personales de familia, escuela, amistades, relaciones, etc. • Podría ser útil explicar qué significa "normatividad" y qué son las normatividades sociales, y cómo lo "normativo" difiere de lo "normal". • Pueden surgir otras características o identidades (por ejemplo, en relación con el género, la edad, el grupo étnico) y puede ser una buena oportunidad para debatir cómo la combinación de diferentes características puede afectar a la forma en que vemos a otras personas (y a nosotras mismas), explicando el concepto de interseccionalidad.
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones en línea, permitiendo compartir la pantalla de las imágenes elegidas • Jamboard u otras pizarras digitales
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 6 Sexualidad y Discapacidades de la Guía Digital LoveAct.</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las personas participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tal la actividad? • ¿Creéis que ha mejorado tu comprensión de los estereotipos de género? • ¿Qué hay que hacer mejor?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por el proyecto ISEX (https://isex-proyecto.eu)</p>

Actividad 4 - En busca de la belleza

Tiempo	30 minutos
Número de participantes	Adaptable a cualquier número de participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Impreso [imágenes]
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre la noción de belleza y los cánones de belleza • Debatir cómo influyen las normas sociales en nuestra forma de ser y ver la belleza, específicamente en relación con la discapacidad
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayude en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ves. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Da las instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómame más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones</p> <p>paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Imprime las imágenes del Impreso en las que aparecen personas con distintas identidades: con discapacidad, sin discapacidad, mayores, jóvenes, de distintos sexos, de distintas etnias, etc. 2. Divide a las y los participantes en parejas y entrégales una serie de imágenes. 3. Pide a las personas participantes que miren las fotos, elijan una cada persona y tomen nota, individualmente, de 3 cosas que les parezcan bonitas de la persona de la foto. 4. A continuación, pídeles que comenten la lista con la otra persona; pueden hacerlo con más de una imagen (en función del tiempo). 5. Lleva el debate a todo el grupo y haz un círculo de reflexión: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo os habéis sentido haciendo este ejercicio? • ¿Fue difícil encontrar algo bonito en los diferentes retratos? En caso afirmativo, ¿por qué? ¿Hubo algo que os sorprendiera?
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Discute qué significa bonito para cada persona: ¿la belleza está relacionada sólo con las apariencias? ¿Qué características se consideran bonitas? • ¿Cómo nos afectan los cánones de belleza en nuestra forma de vernos a nosotros o nosotras mismas y a las demás personas? • Asegúrate de centrarte en la discapacidad y en cómo las personas con discapacidades tienden a no ser considerados atractivos.
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones en línea, permitiendo compartir la pantalla de las imágenes elegidas • Jamboard u otras pizarras digitales
<p>Teoría</p>	<p>Lea atentamente el Módulo 6 Sexualidad y discapacidades de la Guía Digital LoveAct</p>

<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las personas participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tal ha ido la actividad? • ¿Creéis que ha mejorado tu comprensión de los estereotipos de género? • ¿Cómo podemos mejorar estas actitudes?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por Grigoris Chryssikos dentro del proyecto LoveAct (www.thegendertalk.eu)</p>

Actividad 5 - Sexo y discapacidades en los medios de comunicación

Tiempo	50 minutos
Número de participantes	Más de 10 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Rotuladores • Rotafolios y papeles grandes
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a las personas participantes a reflexionar sobre las imágenes y la información (re)producidas a través de los medios de comunicación en relación con el sexo y las relaciones. • Invitar a las personas participantes a comprender el papel que desempeñan los medios de comunicación en la configuración de la narrativa dominante en torno al sexo y las relaciones, y a cuestionar los estereotipos perjudiciales.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayude en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ves. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidad auditiva: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/ de aprendizaje: Da instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómate más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comienza pidiendo a las personas participantes que formen grupos más pequeños, de 3 a 6 personas (dependiendo del número total de participantes). 2. Se pide a cada participante que dedique un par de minutos a reflexionar individualmente sobre una escena (o más si lo desean) de una película, serie de TV/web, vídeo musical o cualquier otro medio visual que hayan visto en el que aparezcan personas con alguna discapacidad, abarcando temas sobre la sexualidad o las relaciones. 3. Después de que todas las personas participantes hayan pensado en al menos una escena, pueden empezar a debatir en sus grupos más pequeños durante 15 minutos. A continuación, figuran algunas preguntas que puedes compartir con el grupo para ayudarles a orientar el debate y reflexionar sobre sus pensamientos y sentimientos. Pueden anotar sus respuestas en un papel. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Has visto alguna escena que muestre la sexualidad y las relaciones íntimas de las personas con alguna discapacidad? ¿Dónde? • ¿De qué trataba la escena? ¿Podrías describir brevemente lo que estaba ocurriendo? • ¿Cómo te hizo sentir? ¿Qué fue lo que te provocó esa emoción? • ¿Qué estereotipos o información errónea crees que podemos encontrar en los medios de comunicación en relación con las discapacidades y la sexualidad? • ¿Qué información positiva o precisa puede encontrarse en el vídeo? <ol style="list-style-type: none"> 1. Una vez finalizado el tiempo para los grupos más pequeños, pide a todas las personas participantes que vuelvan al gran grupo. Una persona representante de cada grupo compartirá la lista de su grupo con ejemplos de representación de sexualidad/relaciones y discapacidad en los medios de comunicación, así como los sentimientos y emociones que se asociaron a las escenas: ¿qué emociones se asociaron al ver estereotipos o información errónea? ¿Qué emociones se asociaron a representaciones positivas/exactas? 2. Anota las respuestas en una pizarra dividida en dos columnas (positivo +/ negativo -). 3. Una vez finalizado el debate, se puede emplear la pizarra y anotar las recomendaciones para películas, series de televisión o web que retraten las relaciones y el sexo de forma positiva y precisa.
---	---

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dirige el debate conectando las respuestas de las personas participantes con la forma en que los medios de comunicación influyen en nuestra manera de pensar y sentir sobre la sexualidad y las relaciones, y por qué es importante cuestionar y desafiar lo que vemos. • El recuerdo de algunas imágenes/escenas o escuchar las experiencias de otras personas pueden hacer aflorar sentimientos fuertes. Tómate un par de minutos para comprobar si hay algo que deba abordarse antes de dar por concluida la actividad. Anima al grupo a que se pongan en contacto contigo durante un descanso, si alguien necesita apoyo de cualquier tipo.
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una plataforma que permita reuniones en línea, permitiendo compartir la pantalla de las imágenes elegidas • Jamboard u otras pizarras digitales
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 6 Sexualidad y Discapacidades de la Guía Digital LoveAct.</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las personas participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tal la actividad? • ¿Crees que ha mejorado tu comprensión de los estereotipos de género? • ¿Qué sacamos de esta actividad para mejorar nuestras actitudes de ahora en adelante?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por el proyecto ISEX (https://isex-proyecto.eu)</p>

Actividad 6 - Redefinir la accesibilidad

Tiempo	10 minutos (+10 minutos para la preparación)
Número de participantes	Cualquier número de participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> ● Cinta adhesiva y/o cartones grandes
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ● Introducir el tema de la discapacidad y destacar el papel del entorno en la definición de la discapacidad y la accesibilidad. ● Introducir el enfoque del Modelo Social frente al Modelo Médico.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> ● Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayude en el movimiento. ● Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ves. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. ● Discapacidad auditiva: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. ● Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Da las instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómate más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.
Instrucciones paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Antes de que el alumnado entre en el aula, bloquea la puerta con cinta adhesiva o con cartulinas grandes a 1,40 m de altura y retira todas las sillas del aula (o llévalas al fondo). 2. Cuando lleguen las personas participantes, explícales que no pueden sacar la cinta/cartulina para entrar y que no pueden utilizar ninguna de las sillas. 3. Empieza presentándote (si estás en una clase nueva) y presentando el tema, mientras el alumnado se queda de pie o se sienta en el suelo. 4. Pregúntales si han notado algo diferente y cómo se sienten en este nuevo entorno.

<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● A través de esta actividad puedes introducir el tema de la discapacidad y el modelo social frente al modelo médico, destacando el aspecto social de la discapacidad y la falta de accesibilidad de los espacios.
<p>Cómo hacer esta actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse en el entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Una plataforma que permita reuniones en línea, permitiendo compartir la pantalla de las imágenes elegidas ● Jamboard u otras pizarras digitales
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 6 - Sexualidad y discapacidades de la Guía Digital LoveAct</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las personas participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué tal la actividad? ● ¿Crees que ha mejorado tu comprensión sobre las barreras existentes en la sociedad? ● ¿Cómo podemos mejorar nuestras actitudes a partir de ahora?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por Grigoris Chryssikos en el marco del Proyecto LoveAct (www.thegendertalk.eu)</p>

Actividad 7 - Línea de opinión (discapacidades)

Tiempo	20 minutos
Número de participantes	Al menos 6 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Declaraciones impresas [Impreso] • Papeles de colores verde y rojo (opcional)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • El objetivo de esta actividad es facilitar el pensamiento crítico y el debate en grupo entre personas con diferentes puntos de vista y creencias, centrándose en las normas sociales y normas sobre discapacidad y diversos aspectos de la sexualidad.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> • Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayude en el movimiento. • Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ve. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. • Discapacidades auditivas: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. • Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Da instrucciones de la manera más sencilla y clara. Tómate más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Imprime los enunciados del folleto (si quieres, puedes añadir más enunciados a la lista) 2. Puedes pedir al alumnado que se ponga de pie en el centro de la sala. 3. Explícales que deben moverse en el espacio: <ol style="list-style-type: none"> a. Un extremo de la sala significa "estoy de acuerdo" b. El otro extremo significa "no estoy de acuerdo" <p>*Una alternativa más accesible podría ser repartir papeles verdes y rojos al alumnado, que puede levantar para mostrar si está de acuerdo (verde) o no (rojo).</p> 4. Empieza leyendo las afirmaciones de la lista y pide al alumnado que muestren (moviendo o levantando sus papeles) si están de acuerdo o no con cada afirmación. 5. Después de cada afirmación, cada estudiante compartirá por qué eligió su respuesta. 6. Asegúrate de facilitar adecuadamente la conversación y abordar la opinión de todas las personas de forma objetiva.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Asegúrate de introducir el propósito de la actividad, ya que se trata de temas delicados y puede haber una percepción sensible de los mismos. ● Asegúrate de facilitar un debate objetivo. Trata de desentrañar las opiniones "difíciles", manteniendo un espacio respetuoso e inclusivo. ● Puedes aprovechar esta oportunidad para proporcionar información y datos (encontrarás más información en el Módulo 6 de nuestra Guía Digital). ● Es interesante prestar atención y detectar cuando el alumnado muestra inseguridad o incomodidad, para dirigir el debate desde el respeto y la comprensión.
<p>Cómo realizar la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Una plataforma que permita reuniones en línea, permitiendo compartir la pantalla de las imágenes elegidas ● Jamboard u otras pizarras digitales
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 6 - Sexualidad y discapacidades de la Guía Digital LoveAct</p>

<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a los/a participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué tal la actividad? ● ¿Crees que ha mejorado tu comprensión sobre la sexualidad y las discapacidades? ● ¿Como podemos mejorar nuestras actitudes?
<p>Fuentes</p>	<p>Esta actividad fue desarrollada por el proyecto ISEX https://isex-proyecto.eu</p>

Folleto

DECLARACIONES
<ul style="list-style-type: none"> ● Las personas con discapacidades pueden tener cualquier orientación sexual.
<ul style="list-style-type: none"> ● Tener una discapacidad es lo mismo que ser una persona discapacitada.
<ul style="list-style-type: none"> ● La mayoría de las personas con discapacidades no están interesadas en mantener relaciones íntimas y ser sexualmente activas.
<ul style="list-style-type: none"> ● Las personas con discapacidades sólo pueden salir con otras personas con discapacidad.
<ul style="list-style-type: none"> ● Las personas con alguna discapacidad no corren riesgo de sufrir agresiones sexuales por no ser sexualmente activas.
<ul style="list-style-type: none"> ● Las personas con discapacidad deben tener acceso a información sobre salud sexual, prevención de ITS y anticoncepción.
<ul style="list-style-type: none"> ● Todas las discapacidades son visibles
<ul style="list-style-type: none"> ● Las personas que usan silla de ruedas no pueden andar
<ul style="list-style-type: none"> ● Las personas con discapacidad pueden identificarse como cisgénero, transgénero o no binario.

Actividad 8 - Glosario

Tiempo	20 minutos
Número de participantes	12-25 participantes
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> ● Impreso - Términos y definiciones
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ● Aprender y comprender mejor conceptos y términos básicos relacionados con la discapacidad. ● Comprender la importancia del uso del lenguaje inclusivo y no estigmatizador.
Cómo hacer esta actividad más inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> ● Discapacidades de movilidad o físicas: si es necesario, ajusta la actividad para que no se necesite mucho movimiento o ayude en el movimiento. ● Discapacidades visuales: Verbaliza cada paso. Si utilizas vídeos y/o imágenes, describe detalladamente lo que ves. Si la actividad incluye señales visuales intenta utilizar señales sonoras. ● Discapacidad auditiva: Utiliza instrucciones escritas. Si utilizas vídeos, asegúrate de que tengan subtítulos. Si la actividad incluye señales sonoras, intenta utilizar señales visuales. ● Discapacidades cognitivas/de aprendizaje: Da las instrucciones de la forma más sencilla y clara posible. Tómate más tiempo si es necesario. También puedes utilizar instrucciones con imágenes.

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Imprime y recorta los términos y definiciones del folleto y colócalos en pequeños paquetes (cada folleto en un paquete). 2. Divida al alumnado en grupos más pequeños (4-5 personas). Cada grupo recibirá un paquete de los anteriores. 3. Pida al alumnado que relacione los términos con sus definiciones. 4. Cuando los grupos hayan terminado de emparejar los términos con las definiciones, tienen que elegir 1-2 términos y exponerlos/definirlos con sus propias palabras. 5. Después de cada presentación, pregunta al resto de los grupos si están de acuerdo con las nuevas definiciones y, en caso negativo, por qué. 6. Después de todas las presentaciones, en gran grupo pueden comentar cualquiera duda sobre los términos que haya surgido mientras se realizó el emparejamiento o cualquier otra pregunta que tengan sobre los términos aprendidos.
<p>Consejos y debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Introducir el tema de la comunicación inclusiva y el lenguaje no estigmatizador, explicando que el aprendizaje de nueva terminología no sólo puede ayudarnos a comprender mejor un tema, sino que también nos ayuda a ser más conscientes de la forma en que hablamos de ello.
<p>Cómo hacer la actividad online</p>	<p>Esta actividad puede adaptarse al entorno online utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Una plataforma que permita reuniones en línea, permitiendo compartir la pantalla de las imágenes elegidas ● Jamboard u otras pizarras digitales
<p>Teoría</p>	<p>Lee atentamente el Módulo 6 - Sexualidad y discapacidades de la Guía Digital LoveAct</p>
<p>Reflexión final</p>	<p>Para orientar el debriefing, puedes preguntar a las y los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué tal la actividad? ● ¿Creéis que ha mejorado vuestra comprensión sobre los conceptos relacionados con las discapacidades? ● ¿Cómo podemos mejorar nuestras actitudes y comportamientos?

Fuentes	Esta actividad fue desarrollada por el proyecto E.T.Ho.S (https://www.ethos-project.eu)
----------------	--

Impreso

CONCEPTO	DEFINICIÓN
Capacitismo	La percepción de que la forma típica de moverse, ver, oír y/o pensar y, en general, el cuerpo "capaz" es superior y que todo lo demás no es natural.
Accesibilidad	La accesibilidad es la práctica de crear entornos, información, y/o actividades sensibles, significativas, utilizables y sin barreras para el mayor número posible de personas.
Capacitismo (2)	Toda práctica, estructura y comportamiento que discrimina a las personas discapacitadas.
Discapacidad	La exclusión que sufren las personas con discapacidad debido a las barreras impuestas por la sociedad.
Discapacidad	Característica, rasgo o (falta de) atributo de una persona que puede afectar a su aspecto, a la función de su mente o cuerpo, causar dolor y fatiga, afectar a la comunicación y reducir el grado de conciencia.
Asistencia sexual	La asistencia sexual es una forma de apoyo a las personas con alguna discapacidad destinada a garantizarles el acceso sexual a su propio cuerpo y a sus experiencias sexuales. El apoyo prestado puede ir desde la ayuda en la preparación, que puede incluir el aseo personal; el acceso y uso de objetos e

	<p>instrumentos sexuales o/ y asistencia física para los movimientos corporales y posicionamiento.</p>
<p>Modelo médico de la discapacidad</p>	<p>Modelo según el cual la discapacidad es una característica de la persona y es el resultado de una dificultad/diversidad de la persona que reduce su calidad de vida y provoca desventajas significativas para sí misma.</p>
<p>Modelo social de la discapacidad</p>	<p>Un modelo según el cual la discapacidad viene impuesta por la sociedad, y más concretamente, por las barreras físicas y sociales existentes.</p>

Partners



Coordinator

CESIE - Italy

cesie.org



Elan Interculturel - France

elaninterculturel.com



Symplexis - Greece

symplexis.eu



DDG - Lithuania

www.diversitygroup.lt



The Square Dot Team - Belgium

thesquare.team



CSI - Cyprus

csicy.com



InteRed - Spain

intered.org



UPV/EHU - Spain

www.ehu.eus



Loveact

Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention

www.thegendertalk.eu

[instagram.com/thegendertalk.eu](https://www.instagram.com/thegendertalk.eu)

[facebook.com/GenderTalkEU](https://www.facebook.com/GenderTalkEU)



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Project Number: 101094068 - LOVEACT

Loveact

Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention

Coordinator
CESIE - Italy

Elan Interculturel - France

Symplexis - Greece

DDG - Lithuania

The Square Dot Team - Belgium

CSI - Cyprus

Intered - Spain

UPV/EHU - Spain



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Project Number: 101094068 - LOVEACT