



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

Desconstrucción de las masculinidades a través de la meditación con varones adultos privados de libertad

**TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN SOCIAL**

AUTORA: Susana Becerril Pérez

TUTORA: Angélica Velasco Sesma

Palencia, 15 de junio de 2023

RESUMEN: En el trabajo que se expone a continuación, se trata la masculinidad hegemónica como un aspecto central del sistema sexo-género y, por ende, de la dominación de lo femenino. Se plantea la necesidad de intervenir en esta masculinidad hegemónica desde la posición de los varones, por lo que se propone una intervención basada en el cuestionamiento de la masculinidad a fin de establecer relaciones centradas en la igualdad entre los sexos. Se entiende que un aspecto esencial para el cuestionamiento de la masculinidad consiste en la aceptación de la personalidad como un constructo cultural, para lo que es necesario analizar el comportamiento, la educación o los estereotipos. Esta propuesta se sitúa en un contexto especialmente propicio para la misma: los centros de privación de libertad. Por tanto, se hará uso de metodologías activas y dialógicas, incidiendo además en el uso de la meditación como herramienta para la gestión emocional y el cuestionamiento de las categorías impuestas.

PALABRAS CLAVE: Género, masculinidad hegemónica, meditación, centro penitenciario, Educación Social.

ABSTRACT:

The following report deals with hegemonic masculinity as a central aspect of the sex-gender system and, therefore, of the domination of the feminine. The need to intervene in this hegemonic masculinity from the position of men is suggested, and for this reason an intervention based on the questioning of masculinity is proposed in order to establish relations centered on equality between the sexes. It is understood that an essential aspect for the questioning of masculinity consists in the acceptance of personality as a cultural construct, for which it is necessary to analyze behavior, education or stereotypes. This proposal is situated in a context that is particularly propitious for masculinity: centers of deprivation of liberty. Consequently, active and dialogic methodologies will be used, with emphasis on the use of meditation as a tool for emotional management and the questioning of imposed categories.

KEY WORDS: Gender, hegemonic masculinity, meditation, penitentiary center, Social Education.

Contenido

1.	INTRODUCCIÓN	4
2.	OBJETIVOS.....	6
2.1.	Objetivo general.....	6
2.2.	Objetivos específicos	6
3.	JUSTIFICACIÓN.....	7
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	9
4.1.	El sistema sexo-género y la dominación de lo femenino.....	9
4.2.	Masculinidades y la crisis identitaria masculina.....	16
4.3.	Violencia de género	20
4.3.1.	Evolución y definición del concepto “violencia de género”	21
4.3.2.	Leyes y acuerdos para la erradicación de la violencia de género	23
4.3.3.	Datos sobre la violencia de género.....	26
4.3.4.	Tipos de violencia de género	28
4.4.	Reeducación de hombres en situación de privación de la libertad	31
4.4.1.	La meditación como herramienta específica hacia la reeducación ...	34
5.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	36
5.1.	Breve descripción de la intervención.....	36
4.2.	Objetivos	37
4.3.	Población destinataria	37
4.4.	Metodología	38
4.5.	Desarrollo de la intervención.....	40
4.6.	Temporalización	45
4.7.	Evaluación	45
5.	RESULTADOS	47
6.	CONCLUSIONES	51

7.	BIBLIOGRAFÍA.....	53
8.	ANEXOS.....	62
	Anexo 1. Ejemplo de meditación para la primera sesión	62
	Anexo 2. Ejemplo de meditación relajante.....	65
	Anexo 3. Ejemplo de meditación sobre las emociones	67
	Anexo 4. Ejemplo de meditación de un paseo por el bosque.....	69
	Anexo 5. Ejemplo de meditación para la autoestima	71
	Anexo 6. Relación entre meditación y feminismo.	72
	Anexo 7. Ficha sobre los “Ahoras”.	74
	Anexo 8. Ficha de evaluación de la dinámica de emociones.	75
	Anexo 9. Recogida de información por parte de los profesionales.	76
	Anexo 10. Evaluación con creatividad.	77
	Anexo 11. Rúbrica de evaluación de entrada	78
	Anexo 12. Enlace a los datos de la encuesta de la sesión 1	78
	Anexo 13. Rúbrica de evaluación para la sesión 1	78
	Anexo 14. Post-it de la sesión 2	79
	Anexo 15. Rúbrica de evaluación de la sesión 2	79
	Anexo 16. Rubrica de evaluación para la sesión 3	80
	Anexo 17. Rúbrica de evaluación de la sesión 4.....	80
	Anexo 18. Resultados de la evaluación final	80
	Anexo 19. Rúbrica de evaluación final	81

1. INTRODUCCIÓN

El sistema sexo-género inunda todas las esferas de la vida y es una de las problemáticas más importantes a las que nos enfrentamos en nuestra sociedad. Desde este Trabajo de Fin de Grado, se propone una intervención educativa alternativa a través de la sensibilización con hombres, algunos de ellos maltratadores de mujeres.

Para ello, se llevará a cabo un análisis de la estructura del sistema sexo-género. A través de la diferenciación entre el concepto sexo y el concepto género, ahondaremos en la construcción cultural del segundo. Se realizará una investigación sobre cierta bibliografía, desde el siglo XVII hasta la actualidad, estudiando cómo se ha desarrollado y ha evolucionado el concepto género. Veremos que el género establece unas relaciones de desigualdad entre mujeres y hombres, estableciendo una situación de subordinación de lo femenino. Además, analizaremos cómo pervive esta situación en las sociedades formalmente igualitarias. Descubriremos cómo, a través de los discursos, las ideologías sexuales, los estereotipos, los roles de género, el estatus y, especialmente, las normas, los premios y los castigos, se establece la “libre elección” de las mujeres de su propia subordinación y discriminación.

Dado que el presente trabajo se centra en la intervención con los hombres, se analizará la construcción de la masculinidad hegemónica. La masculinidad hegemónica requiere que los hombres manifiesten y mantengan su superioridad, haciendo uso de la violencia si es necesario. En la actualidad, la masculinidad hegemónica tiene su máxima representación en la sexualidad a través de la violencia. Veremos cómo esto se relaciona con la pornografía y la prostitución, y cómo estas normalizan la violencia durante el sexo y, por ende, los abusos sexuales y la violencia de género. Para sintetizar las consecuencias, se realizará un análisis que abarca la evolución y definición de violencia de género, la legislación actual al respecto, los datos de violencia de género en la actualidad y los tipos de violencia de género.

Se analizará, además, en qué consiste la educación en centros penitenciarios y la reeducación de hombres privados de libertad. Partiendo de la base de la necesidad de la Educación Social en este ámbito, se realzará la importancia de la educación para adultos. Además, se estudiarán las necesidades de los varones en situación de privación de

libertad. Una vez se reconocen las necesidades, se destacará la importancia de la meditación y los beneficios que esta tiene en el contexto y, en concreto, sobre la gestión de las emociones.

Finalmente, este trabajo consiste en el desarrollo de una intervención puntual destinada a concienciar de la importancia del feminismo para construir nuevas masculinidades. A través de las cinco sesiones, se trabajará la gestión emocional, las formas de desigualdad, la influencia de la educación sobre los estereotipos en la vida adulta y los datos de distintas formas de discriminación en la actualidad. Para concluir, se lleva a cabo la evaluación de la intervención de forma que se obtienen los resultados. La intervención demuestra tener beneficios sobre el cuestionamiento de la masculinidad y los estereotipos.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

- Analizar la construcción de la masculinidad hegemónica dentro del sistema sexo-género, así como su influencia sobre la problemática de la violencia de género.
- Llevar a cabo una propuesta de intervención desde la Educación Social e incentivar una actitud crítica con las distintas desigualdades partiendo de la posición masculina.

2.2. Objetivos específicos

- Realizar una revisión de la bibliografía respecto a la violencia de género y analizar su evolución, los datos de actualidad y los tipos de violencia de género.
- Estudiar, desde la Educación Social, la situación de personas privadas de libertad y su relación con la violencia de género.
- Educar en la igualdad a hombres privados de libertad desde la meditación, la presencia en el momento actual y el cuestionamiento de las categorías socialmente impuestas, desde su infancia hasta la actualidad.
- Analizar los resultados de la intervención con el fin de conocer el grado de éxito que esta ha tenido y realizar mejoras en futuros proyectos.

3. JUSTIFICACIÓN

La violencia de género es la forma de discriminación más antigua y más difícil de erradicar. Afecta y mantiene en la subordinación a la mitad de la población mundial. Desde la teoría feminista, se ha analizado esta problemática. Partiendo de la diferenciación del sexo como lo biológico y el género como lo cultural, se entiende, como afirmara Simone de Beauvoir que: “no se nace mujer, se llega a serlo”. Las mujeres son educadas y socializadas desde la inferiorización y sufren discriminación y diferentes tipos de violencia. También se inferioriza todo lo asociado a lo femenino.

Aunque los roles, estereotipos y comportamientos patriarcales culturalmente establecidos perjudican y discriminan especialmente a las mujeres, también existen unos roles y estereotipos limitantes para los hombres. Desde la cultura, se establece la violencia como característica masculina esencial para la dominación. Actualmente, en sociedades en las que existe una igualdad de derechos entre los sexos, se hace uso de otras herramientas para la dominación: los discursos, las ideologías sexuales, los estereotipos, los roles de género, el estatus y, especialmente, las normas, los premios y los castigos. Pero también se normaliza la violencia a través del cine y los juguetes y, en la edad adulta, a través de la pornografía y la prostitución.

Las múltiples formas de violencia de género y las cifras que se siguen obteniendo en la actualidad son la representación de esta violencia cultural adquirida. Es ineficaz enfrentarnos a esta problemática únicamente desde la perspectiva de las mujeres. Es necesaria la deconstrucción de la masculinidad basada en la violencia y la jerarquía para lograr avances respecto a la igualdad de género. Por ello, este trabajo pretende analizar esta injusticia social que afecta a nivel global. Pretendo trabajar la deconstrucción de la masculinidad hegemónica a través de la educación de varones adultos en situación de privación de la libertad. Para ello, es necesario partir desde la Educación Social y la educación para personas mayores y adultas.

En el grupo objeto del presente trabajo, no sólo se detecta un alto índice de discriminación sexual, sino también una empobrecida gestión de las emociones. Por ello, se intervendrá utilizando como herramienta la meditación. En primer lugar, como forma de establecer un clima propicio al trabajo de esta problemática en cuestión, de la que los

usuarios tienen una imagen muy negativa y una actitud negacionista. En segundo lugar, como herramienta para la gestión de las emociones y el cuestionamiento de las estructuras preestablecidas. Por ello, se proponen sesiones enfocadas al género (educación, cultura, estereotipos y datos), pero también acciones específicas dedicadas a la meditación.

Desde este Proyecto de Fin de Grado, se considera esencial la participación de educadores y educadoras sociales dentro del contexto. Durante la formación, se adquieren capacidades para resolver problemas, tomar decisiones y comunicarlas, pero especialmente para tomar conciencia sobre las creencias y estereotipos, potenciando el respeto hacia las diferencias. A través de la planificación, el diseño y la implementación de esta propuesta, se pretende generar una nueva forma de intervención respecto al género, sensibilizando en medios caracterizados por su hostilidad para caminar hacia una sociedad más justa, inclusiva e igualitaria.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. El sistema sexo-género y la dominación de lo femenino

El presente trabajo busca intervenir sobre el autoconcepto del hombre y la masculinidad, conceptos que se inscriben al mismo tiempo en el sistema sexo-género. Para entender el sistema sexo-género, es necesario conocer por separado el concepto de sexo y el concepto de género. El sexo tiene dos significados diferenciados. Por un lado, se entiende por sexo aquellas características biológicas que caracterizan a la hembra y al macho, al hombre y a la mujer. Sobre esta diferencia biológica, se comienzan a esbozar las diferencias culturales que se asignan a lo femenino y lo masculino respectivamente, y siempre de forma jerárquica siendo el segundo el superior (Espinar, 2007; Puleo, 2000, Velasco, 2020).

No obstante, el sexo tiene otra definición esencial en los estudios de género. Esta definición se refiere al acto sexual, a la sexualidad propia (Lagarde, 1996). El sexo aparece para Kate Millet como un ámbito al que dedicar un estudio específico, generando el concepto de "*Política sexual*". Para ella, lo personal es político y las relaciones sexuales son representaciones del funcionamiento de la cultura y en especial de la dominación femenina (Osborne y Molina, 2008; Valcárcel, 2020).

El género ha sido definido como "los roles, las características y oportunidades definidos por la sociedad que se consideran apropiados para los hombres, las mujeres, los niños, las niñas y las personas con identidades no binarias" (World Health Organization: WHO, 2018). Es decir, hace alusión al hecho de que se construye socialmente una jerarquía en la que los hombres aparecen como superiores a las mujeres. Desde ahí, se asignan una serie de roles, características, ideales y normas que separan lo que se considera masculino de lo que se considera femenino. Esto ha sido puesto de manifiesto por la teoría feminista, por lo que sus propuestas resultan fundamentales para el presente trabajo.

Los orígenes del concepto de género se encuentran en el siglo XVII con las reivindicaciones de Poulain de la Barre, quien universaliza el principio ético del *bon sens*

y analiza la situación de inferioridad de las mujeres y lo femenino. Este filósofo defiende que la inferiorización de las mujeres no es algo natural, sino un prejuicio. Las diferencias en las actitudes y roles de hombres y mujeres se deberían a la educación y no a esencias inmutables (Velasco, 2020). Más tarde, en el siglo XVIII, las reivindicaciones feministas continúan con Olympe de Gouges y Mary Wollstonecraft (Espinar, 2007). Las ideas principales que anuncian el concepto de género aparecen de la obra *El segundo sexo* de la filósofa Simone de Beauvoir. En este texto, se afirma que las características que definen lo femenino no son biológicas o naturales, sino que son generadas a través de la educación y la cultura. De ahí la famosa frase “no se nace mujer, se llega a serlo” (Beauvoir en López, 1998, pp. 194-195).

Simone de Beauvoir teoriza sobre la construcción de la feminidad como “la otra” o –“la alteridad” (López, 1998, p.128). Lo femenino y la mujer sólo llega a ser en cuanto a no ser masculino. Esto mismo ya es una forma de violencia pues el ser humano se construye a través de proyectos de futuro y sus sucesivos logros, y a la mujer se le priva de sus propios proyectos, existiendo siempre “para el otro” y cayendo en una eterna frustración (Osborne y Molina, 2008). Durante siglos, se nos ha negado la autonomía (Roldán, 2020). Además, Simone de Beauvoir afirma que “la mujer no se reivindica como sujeto porque no tiene los medios concretos, porque siente los lazos que la atan al varón sin exigir reciprocidad y porque, con frecuencia, se complace con su papel de Otra” (Beauvoir en López, 1998, p.147).

Me interesan también las aportaciones de Petra Kelly a las teorizaciones feministas por su relación con el pacifismo y el ecologismo. En su trabajo, el ser humano no tendría una esencia malvada, sino que la cultura patriarcal inculca la violencia y la dominación (Velasco, 2020). La dominación no sólo se ejerce contra las mujeres, sino también contra todo lo considerado inferior: etnias, animales, naturaleza, etc. Además, esta dominación violenta genera más violencia en un ciclo reproductivo que sólo se puede romper en una educación de empatía y respeto. Esta educación se convierte, día a día, en un elemento más compartido dentro de la sociedad. Sin embargo, no podemos olvidar que toda la violencia se ejerce en dominación y, para erradicar esta última, es necesario erradicar la primera.

Gayle Rubin, por su parte, teorizó sobre los componentes económicos y sociales que existían en la dominación de las mujeres y la relación que guardaban con la

sexualidad de las personas. Así como Simone de Beauvoir, desarrolló importantes críticas y reconocimientos al psicoanálisis y al marxismo (De Miguel, 2009; Osborne y Molina, 2008; López, 1998). El marxismo tuvo grandes aportaciones respecto a la división sexual del trabajo, pero sirve esencialmente para el estudio de clases. El psicoanálisis sirvió como fundamento para la importancia de la sexualidad en las sociedades, pero se percibía cierta justificación de la dominación de la mujer al considerarla un ser incompleto con envidia de pene (Rubin, 2015; López, 1998). De esta forma, Gayle Rubin acuñó el término de *sistema sexo-género*, en 1975, para definir el sistema cultural de dominación de las mujeres (Aguilar, 2008, Velasco, 2020). A su parecer, el nombre de patriarcado acoge en sí un sistema de dominación que ha perdurado en el tiempo junto con la idea de que es inamovible. Su propuesta permite la posibilidad de que estos comportamientos sean alterados junto con la cultura. Rubin resalta la importancia de estudiar el género y el sexo por separado para entender sus aportaciones y connotaciones específicas.

El sistema sexo-género hace referencia a las relaciones entre mujeres y hombres preestablecidas y limitantes. Estas relaciones se inscriben en el sistema de poder masculino que establece roles diferenciados y jerárquicos, estando las mujeres sometidas a la dominación de los hombres. Este sistema, conocido también como patriarcado, es un continuo en toda la historia de la humanidad, tanto en el tiempo como en el espacio (Puleo, 1995). Por este motivo, resulta elemental entender sus características fundamentales, ya que nuestras sociedades continúan siendo patriarcados. Entender esto es esencial para cualquier intervención que aspire a lograr la igualdad y la justicia.

Rubin define el sistema de sexo-género como: “El conjunto de arreglos por el que una sociedad transforma la sexualidad biológica en productos de la actividad humana”, y en el cual se satisfacen esas necesidades humanas transformadas (Rubin en Osborne y Molina, 2008, pp. 151-152). Estas relaciones se llevan a cabo en un sistema de poder en el que se dan distintas condiciones sociales para mujeres y hombres, atendiendo a los diferentes roles y características que se asignan culturalmente a cada uno de ellos (Aguilar, 2008). Además, estas diferentes asignaciones se traducen en desigualdades creadas (Espinari, 2007). Las desigualdades, a su vez, se inscriben en una jerarquización que sitúa al hombre y lo masculino por encima de la mujer y lo femenino a través del androcentrismo. Todo el discurso, la cultura y lo humano ha sido construido desde la voz del hombre e ignorando la voz de la mujer (Madruga y Perales, 2020). Las mujeres se

encuentran desprovistas de reconocimiento social, poder, posibilidades y libertad (Femenías, 2009). Es decir, los hombres acaparan prácticamente todo el poder político, económico, militar, religioso, etc. sobre justificaciones sin razonamiento lógico (Amorós, 2005). A pesar de que, en las sociedades formalmente igualitarias, se ha avanzado de forma notable hacia la igualdad, seguimos encontrando diferencias que mantienen la inferiorización de las mujeres y que legitiman la violencia contra ellas. La socialización patriarcal construye una masculinidad basada en el rechazo de las emociones vinculadas con la empatía y una feminidad que tiende a los cuidados (Subirats, 2010).

Para mantenerse, este sistema se va adaptando a las sociedades y épocas, por lo que se ha podido encontrar en una mayor o menor intensidad, dando pie a dos tipos de sistemas patriarcales. El primero de ellos es el patriarcado de coerción, caracterizado por el uso de un castigo muy hostil a aquello que se salga de la norma, especialmente a las mujeres, llegando a castigar con la muerte. Por otro lado, está el patriarcado de consentimiento. En el patriarcado de consentimiento, desde una supuesta igualdad legislativa, se hace uso de la voluntad de las personas que, a través de la socialización, han adquirido las normas (Puleo, 1995; Puleo, 2020; Velasco, 2020).

Los patriarcados de consentimiento se mantienen hoy en día, como afirma Ana de Miguel (2015, 2020), a través del mito de la libre elección. La violencia sigue presente, pero está invisibilizada. Sin embargo, sigue estando patente la coacción y la violencia como elementos finales ante la disrupción, e incluso como un elemento que adoctrina a las mujeres en el miedo. Por otro lado, se socializa en la cultura de género. Mediante marcas físicas y simbólicas se construye la mujer como ser inferior, sexualizado y expuesto al uso, la inferiorización y el maltrato de los hombres. Las herramientas que se utilizan son los medios de comunicación, la pornografía y la propia cultura, incluyendo la cultura de la prostitución. Gracias a todos estos elementos, se afirma que no hay desigualdad ni violencia, y que son las propias mujeres por su libre elección las que deciden someterse a los diversos tratos denigrantes.

El sistema sexo-género tiene ocho componentes a través de los cuales opera sobre las personas y la sociedad, limitando el desarrollo de las personas (Velasco, 2020). Conocer el funcionamiento del sistema sexo-género nos permite intervenir sobre alguno de sus ejes:

Tenemos, por un lado, las ideologías sexuales o los discursos legitimadores de género. Las ideologías sexuales son creencias en las que se basa el patriarcado para justificar la distinción entre mujeres y hombres y, al mismo tiempo, la dominación de las mujeres a través de los privilegios de los hombres. Estas ideologías establecen responsabilidades diferentes para hombres y mujeres. Las mujeres tienen más restricciones debido a que tienen menor acceso a poder y autoridad (Femenías, 2009). Estos discursos legitimadores del género son cambiantes, se van adaptando a las circunstancias culturales, económicas, políticas, etc. Se pueden observar en creaciones culturales como la religión, el arte, los medios de comunicación, etc. Además, se ha hecho uso de diversas materias para crear estos discursos legitimadores como pueden ser la religión, la medicina, las capacidades biológicas, la psicología, etc. (Puleo, 2000).

A lo largo de la historia, diferentes corrientes han justificado la dominación a través del argumento de las naturalezas diferentes y complementarias de los sexos (Amorós, 2005; Aguilar, 2008). La idea principal es que las mujeres y los hombres tienen esencias diferentes por naturaleza y que estas se complementan, invisibilizando la jerarquización y el dominio masculino. Entre las esencias principales de las naturalezas diferentes y complementarias, destaca el dualismo naturaleza/cultura dentro del sistema sexo-género. El sexo entendido como las características biológicas que diferencian entre macho y hembra se relaciona con la naturaleza y lo biológico. El género como construcción humana se asocia a la cultura (De Miguel, 2015; Aguilar, 2008). Las mujeres han sido históricamente asociadas a la naturaleza, negándoseles, así, el acceso a la cultura que, además, se considera propia de los hombres y superior. Por otro lado, el sistema de dominación de la mujer se relaciona con la dominación de la naturaleza a través de la cultura (Osborne y Molina, 2008; Velasco, 2017).

Además, las ideologías sexuales generan patrones de actuación respecto al sexo como acto sexual, estableciendo la norma de la heterosexualidad e imponiendo sanciones a aquellos que no signa la norma. La heterosexualidad obligatoria se presenta como un eje de opresión del sistema patriarcal (Martínez, 2012). Esta heterosexualidad cumple con el objetivo de dominar a las mujeres a través de las relaciones íntimas.

Otro de los componentes del sistema sexo-género son los estereotipos de género. Los estereotipos de género son un conjunto de generalizaciones, atributos, creencias o características que se esperan de las personas en función de su sexo, dentro de una cultura

y un tiempo concretos (Castillo-Mayén y Montes-Berges, 2014). El proceso para interiorizar los estereotipos se produce en la primera infancia a través de la socialización (Espinar, 2007). Los estereotipos de género tienen consecuencias negativas para los individuos y para la sociedad. En primer lugar, para los individuos, puesto que determinan de manera jerárquica unos modelos fijos de feminidad y masculinidad que tienen que ser cumplidos de forma estricta (Lagarde, 1996). Los estereotipos de género limitan la diversidad de comportamientos y las oportunidades de desarrollo individual. Por otro lado, los estereotipos perjudican a la sociedad, puesto que imponen ciertos comportamientos discriminatorios a la hora de relacionarse con otros grupos de personas considerados inferiores (Espinar, 2007).

Tenemos, por otro lado, los roles de género, que también son diferentes para mujeres y hombres y se crean a través de los estereotipos. Los roles de género son las funciones o papeles que asume cada individuo de la sociedad en relación a lo que se espera de su sexo (Puleo, 2000). Esta división se refleja en la división sexual del trabajo que implica que las labores llevadas a cabo por hombres son consideradas superiores y distintas a las que desarrollan las mujeres. Aunque las labores que se llevan a cabo por cada sexo biológico pueden variar de una sociedad a otra, las labores llevadas a cabo por las mujeres se suelen caracterizar por ser labores del cuidado en el ámbito privado escasamente reconocidas (Lagarde, 1996). Los hombres, por otro lado, dominan las tareas de lo público. Esto genera otro dualismo entre lo privado y lo público, en el que lo público se considera superior, por los riesgos que tiene exponerse y de los que se mantienen seguras las mujeres dentro del hogar. Con respecto a esto, Gayle Rubin fundamenta su teoría de la división sexual del trabajo sobre los roles de género, en la que se entiende la división sexual del trabajo como una forma de dependencia entre ambos, es decir, no existe lo público sin lo privado. Al no estar remunerado el trabajo de los cuidados, las mujeres en estos trabajos gozan de menor reconocimiento todavía. Sin la remuneración, las mujeres carecen de acceso a la independencia, la autonomía personal o los bienes. A esto se le suman las dificultades de acceso al trabajo que sufren las mujeres (Espinar, 2007). De esta forma, las mujeres recurren a relaciones de dependencia con el fin de subsistir.

Inevitablemente, esto nos lleva al estatus o rango de género, otro de los elementos del sistema sexo-género. El valor que se le da a las labores llevadas a cabo por los hombres

es superior a las llevadas a cabo por las mujeres. La sociedad es androcéntrica, es decir, todo lo considerado masculino se sitúa en un nivel superior de valor a lo considerado femenino (De Miguel, 2009). Aunque las leyes establezcan una igualdad entre mujeres y hombres, es un problema de discriminación y violencia estructural que se mantiene estable a través de mecanismos menos visibles como los medios de comunicación (Lorente et al., 2022). Este estatus o rango de género permite el control de todos los poderes por parte de los hombres, así como el mantenimiento del sistema. Las mujeres tienen menos poder, imposibilitando así un cambio en las circunstancias que sufren. Es esencial atender a este elemento del sistema sexo-género, pues sigue configurando la masculinidad como superior y la femineidad como inferior. Desde ahí, las relaciones entre los sexos serán siempre injustas.

El sistema sexo-género cuenta con otro elemento: las normas (Velasco, 2020). El género cuenta con restricciones y deberes que cada sexo debe cumplir. Esto deriva en otros dos elementos: las sanciones y los premios. El sistema sexo-genero funciona como el condicionamiento operante (Agudelo y Guerrero, 1973; Plazas, 2006; Marcos, 2011). En palabras de Skinner: “Una conducta llega a adaptarse a las normas de una comunidad determinada cuando determinadas respuestas son reforzadas y otras son dejadas sin reforzar o castigadas” (1971, p. 383). Mediante los premios, como el reconocimiento social, se refuerzan aquellas actitudes y comportamientos que se inscriben en la norma. Mientras, si no se cumple la norma, se castiga al individuo. El castigo depende de la época, la gravedad de la infracción o la sociedad, pero puede llegar a ser la muerte (Puleo, 2000). En nuestras sociedades formalmente igualitarias, el castigo suele ser el rechazo social. Así, por ejemplo, cuando una mujer no se adapta a los cánones de femineidad, es juzgada como “camionera” o “marimacho”. Y también los hombres que no se adaptan a la norma de masculinidad, relacionada con la agresividad y la violencia, son entendidos como “nenazas” (Sambade, 2017; Subirats, 2010)

El último elemento (que nos lleva a una de las partes centrales del presente trabajo) es la identidad sexuada. Esta es la construcción psicológica de los individuos. El sistema sexo-género impone determinadas características: las identidades son excluyentes y completamente distintas a razón del sexo. A través de la represión (especialmente de las mujeres) de algunas características semejantes, se componen las personalidades limitadas dentro del sistema (Velasco, 2020).

Esta estructura construye el género. A través de todos los elementos que hemos nombrado se definen las personalidades, los puestos y los deberes de los individuos. Aunque generalmente los estudios se centran en la situación de las mujeres, también se definen los comportamientos y roles masculinos que veremos a continuación.

4.2. Masculinidades y la crisis identitaria masculina

El concepto de masculinidad hegemónica definido como una construcción sociocultural que se desarrolla en un contexto histórico concreto aparece sistematizado por primera vez en los estudios de las denominadas feministas radicales. Los estudios de la masculinidad surgen como respuesta positiva ante los estudios feministas. La financiación solía venir de las mismas, y se sigue financiando desde el feminismo algunos estudios de la masculinidad (Sambade, 2017). No obstante, estos estudios centrados en el hombre siguen siendo escasos.

La construcción de la masculinidad hegemónica se basa en el sistema de sexo-género, determinando lo que significa ser hombre y garantizando su superioridad (Burin, 2003). Esto implica que, en la masculinidad hegemónica, es esencial la posición dominante y al mismo tiempo justifica utilizar la violencia si es necesario. Los varones, como las mujeres, sienten la necesidad de corresponder a las obligaciones del sistema y los valores masculinos establecidos (Sambade, 2017).

Otro aspecto esencial de la masculinidad es el esquema sujeto-objeto. Según este esquema, ellos son el sujeto y sus deseos y placeres están en el centro. Mientras, el cuerpo de las mujeres se convierte en un medio para satisfacerlos. En este esquema, no importa el deseo o la satisfacción de las mujeres. Estas se ven obligadas a identificarse con la sumisión hacia el hombre, preestableciendo así ciertas formas de dominación y violencia. La sexualidad se convierte, por tanto, en un terreno en el que los varones satisfacen su deseo y refuerzan su sensación de superioridad a través de la deshumanización y cosificación de la mujer (Romero, 2020). En concreto, dentro de este esquema, se erotiza aún más la ausencia de deseo y consentimiento, es decir, la propia violencia sexual (Alario, 2021).

El Modelo Tradicional Masculino supone uno de los principales obstáculos para lograr la igualdad entre hombres y mujeres, pues incluye el eje de los comportamientos masculinos violentos. La masculinidad se construye a través de creencias. La primera de ellas es la autosuficiencia: ser hombre es ser autosuficiente, exitoso y poderoso (Burin, 2003). Tiene la obligación y el derecho de ejercer control sobre los “suyos”, además de tener grandes proyectos y aspiraciones (López, 2013). La segunda creencia es la de “la belicosidad heroica”, es decir, fortaleza, resistencia y capacidad de defender atacando o compitiendo lo “suyo”. Ha de ser valiente, estoico y resistir todo sin expresar dolor. El hombre tiene el consentimiento social para resolver los conflictos mediante la violencia de forma eventual. No necesariamente debe ser contra un “enemigo”, sino que puede emplear la violencia contra alguien simplemente diferente (López, 2013). Si bien es cierto que en la antigüedad esta agresividad pudo ser necesaria para sobrevivir, hoy en día los problemas que viven las personas no se solucionan mediante la violencia. Es más, esa agresividad se ha convertido en un problema no sólo para las mujeres, sino que es una de las razones por las que más hombres jóvenes fallecen por mantener su orgullo viril: accidentes de automóvil, conductas de riesgo, peleas, etcétera (Subirats, 2010). Considerando que en muchos lugares el servicio militar es un proceso de iniciación masculino, podemos ver que claramente un hombre se considera hombre cuando se pone en peligro para proteger lo que considera suyo (Domínguez, 2017).

La tercera creencia consiste en la superioridad por parte de los hombres hacia las mujeres y los varones que pueden ser vistos como femeninos. Como hombre, uno de los principales dogmas es que no puede comportarse como una mujer y debe ser heterosexual para mantener sus privilegios (Burin, 2003; Salazar, 2012,). La cuarta y última creencia de la masculinidad hegemónica es la jerarquía. Esta creencia consiste en que la subordinación a otros hombres es justa porque en algún momento también será, o bien ya es, autoridad y amo. Los valores de esta creencia son la autoridad, la lealtad y la participación en ritos de iniciación en el corporativismo masculino y la relación de hermandad respecto a aquellos que son inferiores (López, 2013).

Un aspecto esencial de la masculinidad hegemónica consiste en un alto grado de rigidez en cuanto a sus creencias que tienen un carácter absolutista de lo que debe ser y lo que tienen que hacer las mujeres. La amenaza ante su estatus de dominación coloca a este hombre en un estado de control hacia las mujeres para que asuman sus normas de

género y vuelvan a su posición inicial. De esta forma, mantiene su creencia de dominación masculina y alimentar su autoestima (López, 2013).

Los hombres socializados en la masculinidad hegemónica ven como naturales sus privilegios y responsabilidades y minusvaloran el sentimiento que generan sus actos sobre los colectivos dominados. Los hombres se aprovechan de las acciones sociales de los subordinados (cuidados) y se alejan de la responsabilidad de la desigualdad, cargando dicha responsabilidad a los mismos subordinados o subordinadas que son quienes deben resolver las dificultades que les crea (Sambade, 2017).

Estas son las razones por las que las conductas antisociales se llevan a cabo principalmente por hombres. Dos argumentos dan explicación la violencia que ejercen los hombres. El primero es que los hombres ejercían violencia bajo el deber de proteger a los suyos. El segundo, que al mismo tiempo justifica el primero, es que los hombres se encuentran biológicamente inclinados hacia la violencia. Mientras que los estudios demuestran que la violencia se basa principalmente en los factores medioambientales, esta es totalmente innecesaria en una sociedad democrática basada en el derecho en la cual la única violencia justificada debería ser la del Estado para proteger precisamente a las ciudadanas de la agresividad de los hombres (Sambade, 2017). O incluso, como ya hemos visto, de ellos mismos. Desde este trabajo, se propone la idea de coeducación como alternativa a la violencia. La coeducación consiste en la transmisión escolar de valores y prácticas independientemente del sexo, revalorizando especialmente aquellas consideradas femeninas (Subirats, 2010).

Además, esta masculinidad tiene tres exigencias, las tres P: provisión, protección y potencia sexual. La provisión se basa en la capacidad del hombre de abastecer mediante su trabajo a todos los miembros de la familia, exponiéndose al ámbito público para ello. La protección consiste en el empleo de sus herramientas, incluida la violencia y la fuerza, para enfrentarse al resto de varones y defender a su familia. Finalmente, la potencia sexual consiste en su capacidad para fecundar a la mujer y dar descendencia o, en la actualidad, en la conquista sexual del mayor número de mujeres posible (Sambade, 2017). La crisis de la masculinidad surge de la incapacidad de responder ante lo que se espera socialmente de los hombres, de la pérdida de capacidad para ejercer poder y dominio y del creciente rechazo a los valores interiorizados.

Teniendo en cuenta los recientes cambios sociales, es complicado que un hombre pueda satisfacer las tres exigencias de forma individual, lo que genera un sentimiento de insuficiencia que intentan llenar con la única exigencia que pueden satisfacer: la potencia sexual. Esta cobra tanta importancia que se defiende socialmente como una necesidad. Por otro lado, como ya hemos visto, la sexualidad es un terreno de socialización en la sumisión de las mujeres y, al mismo tiempo, de satisfacción del sentimiento de dominio en los hombres. Es decir, es un ámbito de reproducción de la violencia.

La pornografía es la escuela del sexo, disponible a un simple clic y con contenido gráfico ilimitado (Arranz, 2020). Sin embargo, lo que se muestra en ella es la erotización de la humillación de la mujer, el sufrimiento de la mujer, la violación, la pedofilia y la prostitución (Alario, 2018, 2021; De Miguel, 2015, 2021). La prostitución, además, se constituye en una violación en sí, al ser conscientes de la ausencia de deseo en las mujeres. La masculinidad hegemónica exige las conductas violentas, y el aumento de demanda de prostitución es una prueba de las desigualdades establecidas en el ámbito de la sexualidad (Alario, 2018). Estos dos aspectos son uno de los mayores desafíos para lograr la igualdad hoy en día porque socialmente se entiende y defiende la violencia intrínseca en la pornografía y la prostitución.

Entender la crisis de la masculinidad es esencial para comunicarse con los hombres de forma efectiva. Es una de las mejores vías para hacerles entender que la cultura patriarcal también es un corsé para ellos, ya que les impide desarrollar su personalidad fuera de lo que se espera de un “hombre”. Y es que el cambio social no es posible sin la participación de los hombres y las políticas feministas (Salazar y Sambade, 2020).

La crisis de la masculinidad describe la situación de tedio e inseguridad vital que los hombres occidentales habrían comenzado a experimentar a raíz de los cambios sociales logrados por el movimiento feminista (Sambade, 2017). Algunos hombres comenzaron movimientos de victimización exigiendo recuperar su posición de poder (Bonino, 2003). Mientras, algunos estudios afirmaron que la violencia de género venía de la crisis de la masculinidad (habiendo existido desde antes y estando representada en sociedades en las que las mujeres aún no tienen igualdad de derechos).

Por otro lado, y desde una perspectiva más crítica respecto al sistema de opresión de las mujeres, se relacionó la crisis de la masculinidad con los recientes cambios sociales. El acceso de la mujer al mercado laboral significó la conquista de su autonomía y el

acceso a los recursos, aunque fuese parcialmente. Al mismo tiempo, se rompía la dicotomía del espacio público y privado (Bonino, 2003). Las mujeres comenzaban a ocupar el ámbito público. Además, se han redactado leyes contra el ejercicio de la violencia de los hombres hacia las mujeres, cuestionando así el privilegio del poder o control social que habían venido ejerciendo los hombres. A pesar de ello, estas leyes han sido demostradas como insuficientes en muchos procesos judiciales. Un ejemplo es la resolución de la Audiencia Provincial de Murcia del 4 de octubre del 2011 al considerar amenazas de muerte y el calificativo de zorra ausentes de violencia de género (Salazar, 2012). El descontento de los hombres, especialmente de aquellos más arraigados en los valores de la masculinidad hegemónica, aparece por la falsa ilusión de la dominación y la falta de poder para seguir ejerciéndola. Sin embargo y, a pesar de los avances, la desigualdad en materia de trabajo sigue perjudicando a las mujeres, que tienen menores sueldos y más contratos a tiempo parcial, mientras siguen haciéndose cargo de los cuidados (Instituto de las Mujeres, 2023; Antón, 2020).

Frente a múltiples grupos de hombres que se presentaban como víctimas de los recientes cambios sociales (“El movimiento de los hombres Mito-Poéticos” y “El movimiento de los hombres por los derechos de los hombres”), surgieron grupos de hombres que apoyan la lucha de las mujeres por la igualdad. Estos hombres reconocen la necesidad de responsabilizarse frente a las estructuras de poder en las que se encuentran inmersos y que sirven para la discriminación sexual en las actuales sociedades democráticas, es decir, empiezan el cambio por la concienciación de sus propios privilegios y el rechazo a los mismos: grupos de hombres por la igualdad (Bonino, 2003). El movimiento que más amplitud ha alcanzado es el “White Ribbon Campaign”. Algunos de los teóricos más relevantes de este ámbito a nivel internacional son: Michael Kaufman, Raewyn Connell y Michael Kimmel. Por otro lado, en España destacan los teóricos: Luis Bonino Méndez, Joseph Vincent Marqués, Fernando Barragán Medero y Carlos Lomas.

4.3. Violencia de género

Pero ¿qué caracteriza la violencia contra las mujeres? Resulta esencial dar respuesta a esta pregunta en el presente trabajo. La violencia de género es un fenómeno estructural

y social. Aunque el concepto es relativamente nuevo, la violencia de género ha ocurrido a lo largo de toda la historia. A continuación, haremos un repaso del concepto, su aparición y definición.

4.3.1. Evolución y definición del concepto “violencia de género”

La violencia de género es algo evidente cuando hacemos un repaso de la historia. Desde los mitos religiosos ya se define a la mujer como la propia maldad, como personas históricas capaces de seducir y engañar al hombre, pero incapaces de gestionar sus emociones, pensar coherentemente o llevar a cabo cualquier tarea que no esté relacionada con ser madre y esposa. Con esta base, se han justificado ejemplos obvios de violencia de género a lo largo de la historia, como pueden ser la quema de brujas, los enjuiciamientos por no seguir los estereotipos o la privación de derechos fundamentales (Caballé, 2020; Bosch, Ferrer y Gili, 2020).

El concepto de género es relativamente novedoso dado que su uso comienza en los años 90. Además, su comprensión todavía no ha alcanzado a todos los grupos de la sociedad, haciendo que sea un concepto confuso para algunas personas. Por otro lado, la violencia de género ha sido invisibilizada a través de la hermandad entre los hombres y la normalización de la violencia en la sociedad (Lorente, 2007). Durante muchos años, se ha considerado que la violencia ejercida en las relaciones de género era algo puntual, esporádico y fuera de la norma, negando así la realidad de un problema social y estructural. Sin embargo, como afirma Kate Millet, “el apoyo de la fuerza no solo constituye una medida de excepcionalidad, sino también un instrumento de intimidación constante” (1995, p. 100).

La violencia de género es un fenómeno que ocurre en todos los países, clases y ámbitos de la sociedad (Calvo y Cabacho, 2014). La ONU define la violencia de género como “cualquier acto o intención que origina daño sufrimiento físico, sexual o psicológico a las mujeres, incluyendo las amenazas de dichos actos, la coerción o privación arbitraria de libertad, ya sea en la vida pública o privada” (ONU, 1993). Este es el primer documento en el que se reconoce internacionalmente el fenómeno de la violencia de género. En él, se aborda el concepto y la tipología.

Este término hace referencia a todo tipo de violencia ejercida contra la mujer por el mero hecho de ser “mujer”, es decir, por ser considerado como el sexo inferior dentro de una cultura patriarcal. Esta violencia se establece como una violación a los Derechos Humanos de todas las mujeres. La violencia de género también incluye todas las formas de violencia, opresión o maltrato fuera de las relaciones afectivas y en todos los contextos, así como las estructuras culturales que comprenden acciones o costumbres que atentan contra el bienestar, los derechos y la salud de la mujer (López, 2013). La exclusión e interiorización de las mujeres por la sociedad puede considerarse violencia de género (Femenías, 2009).

En cuanto a las causas de la violencia de género, encontramos una gran pluralidad. Entre ellas, destacan las causas sociales y culturales (Bosch y Ferrer, 2020). Estas generan una desigualdad de poder entre hombres y mujeres, tanto en las esferas públicas como privadas (Calvo y Camacho, 2014). Como ya hemos visto, el origen de esta desigualdad se encuentra en los elementos sociales establecidos en la cultura patriarcal (Amorós, 2005). El sistema patriarcal establece una serie de valores, roles de género, estereotipos de género, etc., que se organizan de forma jerárquica siendo la mujer y lo femenino siempre inferiorizado. Todos estos mecanismos son adquiridos e interiorizados desde la socialización de género en la infancia y adolescencia (Pérez, 2009). Por lo tanto, a través de este sistema, se crea una estructura cultural desigualitaria, que destina los puestos de poder a los hombres y la sumisión a las mujeres (Castillo-Mayen y Montes-Bergues, 2014).

El patriarcado también establece una serie de estructuras de dominio a través de las cuales se impide el desarrollo de las mujeres en el ámbito social, político y económico. Esto se denomina violencia estructural y consiste en el daño provocado a la satisfacción de las necesidades humanas básicas de las mujeres (supervivencia, bienestar, identidad o libertad) como resultado de los procesos de discriminación social y sin necesidad de ejercer la violencia directa (Lorente, 2007). Vemos que es importante conocer esta realidad de cara a trabajar con hombres que han sido socializados y reproducen la masculinidad violenta propia del patriarcado.

4.3.2. Leyes y acuerdos para la erradicación de la violencia de género

Gracias a la creación del concepto violencia de género, se pudo comenzar a teorizar, desde las esferas de poder, sobre las distintas herramientas que se podían utilizar para erradicar la violencia de género, así como qué aspectos eran cruciales para el desarrollo igualitario de las mujeres. A raíz de estas teorizaciones, se desarrollaron varios textos legales y acuerdos internacionales. Resulta interesante conocerlos para entender el contexto en el que nos movemos y desde el que vamos a intervenir.

Uno de los textos más importantes es la *Declaración y Plataforma de Acción de Beijing* (ONU mujeres, 2015). Este informe surgió de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer en 1995 y fue adoptado de forma unánime por 189 países. Además, este texto reconoce que la violencia de género y la discriminación de la mujer se inscriben en otros sistemas de dominación y se relaciona con los mismos, generando formas de dominación mucho más complejas al unirse el género con la orientación sexual, la clase, la raza, la edad, la pobreza, el nivel de conocimientos o educativo, la religión o los problemas de salud (Velasco, 2020; Lagarde, 1996).

A nivel nacional, se desarrolló la Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, aprobada el 28 de diciembre de 2004. Esta ley recoge las principales directrices de la OMS (Calvo y Camacho, 2014).

El Artículo 1 del Título Preliminar expone el objeto de la Ley, es decir, su razón de ser:

La presente Ley tiene por objeto actuar contra la violencia que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre estas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia. (BOE, 2004, p.10).

Además, se desarrolla una definición de las víctimas de violencia de género. Un aspecto positivo de esta definición es que incluye la violencia vicaria:

La violencia de género a que se refiere la presente Ley comprende todo acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad (...) también comprende la violencia

que con el objetivo de causar perjuicio o daño a las mujeres se ejerza sobre sus familiares o allegados menores de edad por parte de las personas indicadas en el apartado primero (BOE, 2004, p.10).

Podemos observar que esta Ley únicamente contempla la violencia de género ejercida por actores que sean o hayan sido la pareja, señala a estos como los únicos posibles victimarios. De esta forma, se pierde el contenido sociocultural de la violencia de género y quedan impunes todas las formas de violencia ejercidas fuera de las relaciones de pareja. Además, se pierde el significado de la violencia de género, siendo aquella que se inscribe dentro de un sistema sexo-género que determina los comportamientos permitidos y sancionables traduciéndose en la discriminación de la mujer.

El género en sí, como construcción cultural de la desigualdad entre mujeres y hombres, es lo que permite diferenciar la violencia de género de cualquier otro tipo de violencia interpersonal. La violencia de género puede ser ejercida por todo tipo de sujetos: instituciones, creaciones culturales, grupos, e incluso por otras mujeres que exigen el cumplimiento de las normas del sistema cultural y estructural en el que se inscriben y que al mismo tiempo es la base de su inferiorización. Un ejemplo de esta violencia es el planchado de pechos o la mutilación genital femenina.

A pesar de estas limitaciones, la ley es un primer paso al reconocimiento de la violencia de género. Si bien no incluye todos los factores necesarios dentro de la definición, en el preámbulo sí que contempla el carácter sociocultural de la violencia de género:

“La violencia de género no es un problema que afecte al ámbito privado. Al contrario, se manifiesta como el símbolo más brutal de la desigualdad existente en nuestra sociedad. Se trata de una violencia que se dirige sobre las mujeres por el hecho mismo de serlo (...). Además, la define ampliamente como una manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre mujeres y hombres. Existe ya incluso una definición técnica del síndrome de la mujer maltratada que consiste en «las agresiones sufridas por la mujer como consecuencia de los condicionantes socioculturales que actúan sobre el género masculino y femenino, situándola en una posición de subordinación al hombre (...)» (BOE, 2004).

La ley establece medidas de sensibilización, prevención y detección e intervención en los ámbitos de la educación, la publicidad, la sanidad, la tutela institucional, las fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado, los planes de Colaboración y respecto al sistema judicial. También establece los derechos de las mujeres víctimas de violencia de género y estrategias para empoderar a la mujer y mejorar su autonomía (BOE, 2014).

Una de las leyes que mayor revuelo han causado en los últimos años y que se debe necesariamente comentar es la Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre de Garantía Integral de la Libertad Sexual. La ley modifica específicamente el título VIII del Código Penal, relativo a los delitos contra la libertad e indemnidad sexuales. Más adelante veremos cómo, a pesar de las leyes vigentes de protección de la mujer, su libertad sexual se ve dañada en multitud de ocasiones. Esta violación de la libertad sexual se acompaña comúnmente de la culpabilización de la víctima y la obligación de revivir el trauma mediante largos procesos judiciales.

Aunque esta ley ha sido objeto de una gran crítica, establece grandes beneficios para las víctimas de violencia sexual.

“En primer lugar, se elimina la distinción entre abuso y agresión sexual, pasando a ser agresiones sexuales todas las conductas que atenten contra la libertad sexual sin el consentimiento de la otra persona (...). Este cambio de perspectiva contribuye a evitar los riesgos de revictimización o victimización secundaria”. (BOE, 2022, p.11)

En segundo lugar, se reconoce como agresión sexual la “sumisión química”, aumentando la posible pena de 4 a 15 años:

“También se introduce expresamente como forma de comisión de la agresión sexual la denominada «sumisión química» o mediante el uso de sustancias y psicofármacos que anulan la voluntad de la víctima” (BOE, 2022, p.11).

Se establece como delito de agresión sexual el aprovechamiento de esta situación de inconsciencia o incapacidad de la víctima, aunque no haya sido quien haya administrado los fármacos. Se considera agresión sexual aquella que atente contra la libertad sexual a través de redes sociales o internet, intentando eliminar así el ciberacoso y el “child grooming” (BOE, 2022, 43). Otro aspecto relevante es la posibilidad de exigir a las empresas y entidades responsabilidad judicial y que estas puedan ser condenadas en

caso de ejercer comportamientos denigrantes, de acoso o daño contra la integridad moral en el ámbito laboral (BOE, 2022, p.44).

Las críticas sociales se basan en la agrupación de varios delitos en uno sólo, lo que no sólo permite aumentar las penas por algunos delitos, sino también reducirlas. La falta de normatividad e instrucciones para la aplicación de la ley lleva a que los jueces hagan una reducción de penas automática, sin contemplar cada caso de manera individual. La defensa de la ley parte de la necesidad que muestran los datos de una mejora de las leyes de protección.

Es necesario conocer la evolución de la legislación en materia de violencia de género. A pesar de las leyes existentes y los planes de igualdad, no se ha conseguido instaurar una igualdad de hecho (Roldán, 2020). Como veremos a continuación, los datos de violencia de género siguen siendo muy elevados. Es necesario dotar de una ley que garantice la seguridad y el correcto tratamiento de las víctimas de violencia de género.

4.3.3. Datos sobre la violencia de género

Gracias a la creación del concepto de violencia de género y a la legislación existente en esta materia, se han podido desarrollar estudios a nivel estatal sobre la violencia de género. Estos estudios tienen como objetivo conocer en qué grado se presenta en la sociedad española esta problemática.

Distintos órganos nacionales e internacionales tienen como objetivo los estudios de género y han aportado datos muy interesantes de la existencia de la violencia de género como problema de primer orden social, económico y estructural. Desde la ONU, se informa de que “en todo el mundo, una de cada tres mujeres ha sufrido violencia física o sexual, principalmente por parte de un compañero sentimental. Ya sea en el hogar, en la calle o en los conflictos armados, la violencia contra las mujeres es una pandemia mundial que ocurre en espacios públicos y privados” (ONU Mujeres, 2015).

En España, la violencia contra la pareja es un suceso muy frecuente, y se estima que afecta al 20% de las mujeres. Los estudios más importantes para la recopilación de datos en España son las macroencuestas realizadas por el Instituto de la Mujer en los años 1999, 2002, 2006, 2011 y 2019. En estas encuestas, se preguntaba por la frecuencia con

la que el hombre de la pareja llevaba a cabo comportamientos considerados como indicativos de violencia directa por las personas expertas, así como si se había sufrido violencia de género. De esta forma, los resultados daban dos datos: el maltrato declarado y el maltrato técnico (López, 2013).

En la encuesta de 2015, se añaden apartados para reconocer la violencia sexual y física fuera de las relaciones de pareja, así como datos sobre las denuncias y la discapacidad. Se analizan distintos tipos de violencia que estudiaremos más adelante: psicológica de control, psicológica emocional, económica, física y sexual. Según el informe de la Delegación de Gobierno para la Violencia de Género (2015), los resultados recogen el porcentaje de las mujeres que han sufrido las diferentes violencias: Violencia física o sexual por sus parejas o exparejas (15%), violencia física (10.3%), violencia sexual (8.1%), miedo (13%), violencia psicológica de control (25.4%), violencia psicológica emocional (21.9%) y violencia económica (10.8%).

Finalmente, la encuesta más reciente es la que se llevó a cabo el año 2019. En esta encuesta, se añade el estudio del acoso sexual y el acoso reiterado. También se aumenta el estudio de la violencia sexual fuera de la pareja. Los resultados del informe de la Delegación de Gobierno para la Violencia de Género (2019) recogen los porcentajes de mujeres que han sufrido las diferentes violencias a lo largo de su vida: 1 de cada 2 mujeres ha sufrido algún tipo de violencia a lo largo de su vida (57.3%), violencia sexual dentro de la pareja o expareja (13.7%), violencia física por su pareja o expareja (21.5%), violencia sexual fuera de la pareja (6.5%), violaciones fuera de la pareja (2.2%), agresiones sexuales por familiares o amigos (70.6%) y acoso sexual (40.4%).

Como podemos observar, esta última encuesta es mucho más extensa que las anteriores, intentando recoger cada vez más tipos de violencia contra la mujer y dinámicas en las que esto se produce. Esto es un indicativo positivo respecto a la concienciación y la importancia que adquiere la violencia de género en la sociedad.

A partir de ese mismo año y a razón de la pandemia SARS-CoV-2, se observa un aumento de la violencia de género. Además, la respuesta ante la misma y la atención de las víctimas se vieron limitadas por las circunstancias generadas durante la pandemia (Lorente et al., 2022). Aunque los homicidios disminuyeron un 22.8% sobre la media anual, el número de llamadas al 016 por problemas de violencia de género aumentó un 48.5% en el segundo trimestre de 2020 respecto al segundo trimestre de 2019.

El último análisis del INE (2021) respecto a la violencia de género constata que:

“El número de mujeres víctimas de violencia de género aumentó un 3,2% en el año 2021, hasta 30.141. La tasa de víctimas de violencia de género fue de 1,4 por cada 1.000 mujeres de 14 y más años. El número de víctimas de violencia doméstica disminuyó un 0,5%”.

A través de estas cifras, podemos observar cómo la violencia de género sigue siendo un problema que afecta a la mitad de las mujeres españolas. Sin embargo, los múltiples tipos de violencia de género podrían estar afectando a más población femenina de la que se conoce. Para el presente trabajo es necesario diferenciar entre los distintos tipos de violencia de género y conocer sus características.

4.3.4. Tipos de violencia de género

La violencia de género es un fenómeno complejo que abarca multitud de dinámicas dentro de la sociedad. Muchas de las dinámicas que abarca la violencia de género carecen de concienciación, haciendo que no sean reconocidas por muchas personas. Por ello, es necesario hacer un análisis respecto a los tipos de violencia que podemos encontrar. Es común encontrar diferentes análisis respecto a los tipos de violencia de género que establecen distintas tipologías. En este caso, haremos uso del Informe de la Asamblea General de Naciones Unidas (2006). En este informe, se presenta la siguiente clasificación:

Violencia de la mujer dentro de la familia.

- Violencia dentro de la pareja. Esta tipología se explicará más adelante en profundidad.
- Prácticas tradicionales nocivas. Entre ellas se encuentra el matrimonio forzado, la violencia relacionada con la dote, el infanticidio femenino y la mutilación genital femenina.

Violencia contra la mujer en la comunidad.

- Femicidio: el homicidio de la mujer por motivos de género. En algunos lugares se contempla el castigo hacia la mujer e incluso su asesinato por cuestiones de “honor”.
- Violencia sexual infligida fuera de la pareja.
- Acoso sexual y violencia en el lugar de trabajo, en las instituciones y en el deporte. Se entiende por acoso sexual un comportamiento de carácter sexual, que no sea deseado y que se perciba como algo hostil por parte de la víctima.
- Trata de mujeres. Esta sucede de forma clandestina, como salida de la pobreza o a través del engaño.

Violencia cometida o tolerada por el Estado.

- Violencia contra la mujer en situaciones de privación de la libertad.
- Esterilización forzada.

Violencia contra la mujer en los conflictos armados. Las mujeres están en alto riesgo en estas circunstancias, pues pueden ser utilizadas como botín o arma de guerra (Torres y Antón, 2010).

4.3.3. Violencia de género dentro de la pareja

A continuación, se va a realizar un análisis de la violencia de género en las relaciones afectivas dado que es la tipología de violencia de género más común y probablemente con la que más se relacionan los destinatarios de nuestra acción.

Podemos diferenciar distintos tipos de violencia de género en la pareja:

- Maltrato físico: cualquier conducta cuya intención sea afectar al organismo de otra persona, ya sea de forma activa (con el propio cuerpo) o pasiva (con el uso de algún instrumento). Es el más visible y fácil de reconocer, razón por la cual se le da más importancia. Sin embargo, suele ir unido a otros tipos de maltrato.
- Maltrato psicológico: Aquél que trata de producir intimidación, culpabilidad, desvalorización o sufrimiento a la víctima. Aunque suele ser el más frecuente,

también es el más difícil de identificar. Tiene consecuencias muy negativas como el estrés postraumático, la depresión o la ansiedad (Pérez y Hernández, 2009).

- Maltrato sexual: Se considera que es cualquier intimidad sexual realizada por parte de la pareja a través de coacciones o amenazas, o bien estando la mujer en un estado de inconsciencia o indefensión. Frecuentemente, las víctimas no reconocen este maltrato por ser, los actos sexuales, considerados como un deber u obligación dentro de la pareja.

También podría resaltarse el maltrato social y el maltrato financiero, aunque suelen integrarse como partes del maltrato psicológico.

Además, esta violencia se reproduce a través de un ciclo de acumulación de tensión, explosión y luna de miel. Este ciclo comienza por agresiones psicológicas leves que llevan a una acumulación de tensión. Llegados a cierto punto, la tensión explota a través de un maltrato caracterizado por la destructividad y la ausencia de control del maltratador. Lleva a mayores daños físicos. A continuación, llega la fase de luna de miel, en la que el maltratador se comporta de forma encantadora y la víctima se autoconvence de que esa es su verdadera personalidad. Con el paso del tiempo, la fase de luna de miel se va reduciendo, llegando a desaparecer (López, 2013).

La violencia de género se suele justificar socialmente a través de diversos mitos y creencias falsas. Respecto a las mujeres que padecen violencia, se suele afirmar que los hombres la sufren en la misma medida, que son ellas mismas las que buscan hombres violentos, que la violencia viene justificada por algún motivo que ellas dieran, que es una cuestión de pobreza, que tienen capacidad para defenderse o que ellas deciden quedarse. Sobre los hombres se afirma que están enfermos, que no controlan su ira, que repiten un trauma de la infancia o que se debe al abuso de sustancias (Torres y Antón, 2010). Todas estas afirmaciones ocultan los datos reales. A través de ellas, se busca mantener la violencia de género como sucesos concretos y puntuales, para, así, negar su carácter cultural y estructural. Desde este trabajo, se defiende la necesidad de sensibilizar respecto a la violencia de género y su relación con la cultura.

4.4. Reeducción de hombres en situación de privación de la libertad

Este trabajo tiene como objetivo la reeducación en materia de feminismo y sistema sexo-género dentro de un centro penitenciario. Para ello, es necesario conocer en qué consiste la educación para adultos, el sistema de reeducación en centros penitenciarios y cuál es la situación de los penados por violencia de género. Para ello, se debe partir desde la Educación Social.

La Educación Social es, en su más amplia concepción, la educación para la sociedad. Su identidad se construye como una práctica social comprometida con la renovación de las instituciones educativas y sociales, además de la democratización de la cultura, la igualdad de oportunidades, la integración social... En sí, es un proyecto de formación integral, educación permanente, orientado al desarrollo de las sociedades y la progresiva transformación de las mismas hacia el bienestar ciudadano (Caride et al., 1996).

Sin embargo, la Educación Social se considera hoy en día una profesión joven que se ha consolidado en las últimas décadas. Recientemente, parece haber alcanzado el reconocimiento social, generando así una cultura profesional y una acreditación formativa y asociacional (Muñoz, 2014). La Educación Social tiene como raíces todos los intentos de consolidar un sistema benéfico asistencial, iniciándose desde la caridad en la Iglesia, pasando por la beneficencia del Estado y el asistencialismo, hasta llegar a convertirse en un derecho humano. Hoy en día, las sociedades se enfrentan a grandes desafíos sociales, económicos, políticos y culturales para los que se hace necesario el reconocimiento de la Educación Social como un derecho fundamentado en la histórica praxis y los algo más recientes estudios teóricos.

Y cierto es que la Educación Social debe ser un derecho. Los seres humanos nos formamos en sociedad y durante un proceso mantenido a lo largo de la vida. Este proceso, según Savater (1997), se denomina neotenia. Las características que nos lo permiten son las interrelaciones humanas (lenguaje corporal, reconocimiento de la ignorancia y relaciones interpersonales). Este aprendizaje no sólo aporta conocimientos ajenos a la vida, sino que supone un acondicionamiento y una adaptación para el desarrollo del individuo de forma libre y consciente en la sociedad.

En cuanto a los centros penitenciarios, consisten en instituciones denominadas “totales o cerradas” cuyo objetivo es el control de los sujetos. Clásicamente, esto se lograba a partir de la deconstrucción de los signos identitarios, la homogeneización y la masificación. Desde el siglo XVIII, se establece, como principio de los centros penitenciarios, la corrección del delincuente, apareciendo el tratamiento y la reeducación. Estas instituciones no han logrado adaptarse plenamente a la protección y desarrollo de los Derechos Humanos, tales como la educación (Adorno, 2021).

La educación en los centros penitenciarios es Educación para Personas Adultas. Esta educación es un derecho reconocido y se define como una educación comunitaria, popular o liberal. Según la UNESCO (2015), tiene como objetivo la capacitación para la resolución de problemas y el logro de una vida digna. Este tipo de educación para la libertad no puede restringirse a una edad o etapa concreta, sino que tiene que ser un proyecto a lo largo de toda la vida (Millana, 2018).

Si hablamos de una educación permanente para la adaptación a la sociedad de personas en exclusión, uno de los ámbitos que más necesidad tienen de dicha educación será probablemente el penitenciario. Para llevar a cabo un buen proyecto educativo, se debe prescindir de la concepción punitiva de las prisiones, para generar un modelo educativo y de convivencia que permita al interno relacionarse y generar oportunidades (Castro, 2016). La Educación Social parte de estas bases, dado que es definida en el Código Deontológico del Educador y la Educadora Social (ASEDES [Asociación estatal de educación social] & CGCEES [Consejo General de Colegios de Educadoras y Educadores Sociales], 2007, pp. 12) como profesión generadora de contextos educativos y acciones mediadoras y formativas que permitan la “incorporación del sujeto de la educación a la diversidad de las redes sociales, entendida como el desarrollo de la sociabilidad y la circulación social”.

Respecto al perfil de los internos, podemos hacer algunas aclaraciones en referencia al carácter social y psicológico (López y López, 2003). Si bien es cierto que no podemos ignorar la importancia del aprendizaje a la hora de cometer un delito en la edad adulta, parece haber aspectos que pueden definir el perfil delictivo. En primer lugar, encontramos su relación con la psicopatía ya sea primaria (la que implica un mayor riesgo) o secundaria. Sin embargo, también podemos encontrar perturbaciones de dos elementos básicos de la personalidad: baja ansiedad y alta impulsividad. Mientras que, a través de

la ansiedad, este perfil muestra una escasa sensibilidad al castigo, a través de la impulsividad se percibe únicamente las señales de recompensa. Según esto, es importante destacar una inclinación hacia la Búsqueda de Sensaciones. Esta hace que, a través de conductas de riesgo, las personas experimenten una alta satisfacción, siendo los delitos conductas claramente arriesgadas. Finalmente, un rasgo que se une a todas las personalidades delictivas es la baja interiorización de normas y de autocontrol (López y López, 2003).

Por otro lado, y respecto al objetivo de este proyecto en concreto, el problema de la violencia de género en los centros penitenciarios es grave. Cada vez hay un mayor número de denuncias por la concienciación respecto a la violencia de género (Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, 2019). Esto hace que aumente la población con delitos de violencia de género en los centros penitenciarios. Desde el 9 de enero de 2022, los penados por violencia de género ya formaban el 9.8% de la población penitenciaria (Europa Press, 2022). No podemos ignorar que los varones más inmersos en la masculinidad hegemónica optarán por formas de violencia más hostiles y más difíciles de ocultar ante la ley, siendo la mayor parte de aquellos en régimen de privación de libertad (Bosch y Ferrer, 2020).

Algunos sectores de la sociedad han olvidado que el verdadero objetivo de los centros penitenciarios es la reinserción, que están habitados por personas y que estas realmente necesitan la ayuda de la sociedad para mejorar la educación que reciben. Muchos de los internos muestran un gran interés por la educación y reconocen que, si la hubiesen obtenido previamente, las circunstancias en las que cometieron sus delitos podrían haber cambiado hasta el punto de no llevarlos a cabo (Español y Moreno, 2014). A esto, se añade la importancia de trabajar desde el agresor para evitar la reincidencia y de esa manera evitar futuras victimizaciones y no desde la víctima (Arce y Fariña, 2006).

Pero, ¿cómo atraer a aquellos maltratadores que no se reconocen como tal? ¿Y a aquellos que ni siquiera tienen delitos por ello? Las mejores estrategias para motivar a hombres maltratadores son la publicidad de este tipo de proyectos pensada desde la mente del hombre maltratador, la motivación por parte de profesionales y, especialmente, hacerles ver los aspectos perjudiciales que ciertas conductas estaban teniendo para ellos y los beneficios que podían obtener a través de la consecución de herramientas en el proyecto (Lyungai F. Mbilinyi et al., 2023).

Para que un proyecto sea exitoso, se deben localizar también las necesidades específicas del colectivo, en este caso, los maltratadores. Las necesidades detectadas son: la carencia de capacidades para afrontar eventos estresantes de pareja; la carencia de asunción de responsabilidad en la violencia de género; déficits en el auto-concepto, principalmente el cognitivo, que los ubican en una región de vulnerabilidad; carencias cognitivas en el manejo y regulación de las emociones en el ámbito de la pareja; en el control de la ira y distorsiones cognitivas relacionadas con el género (Arias et al., 2020). Si bien es cierto que lo más deseable son proyectos a largo plazo, cualquier tipo de intervención muestra ser efectiva y dar buenos resultados en menor o mayor escala (Crane y Eckhardt, 2013).

4.4.1. La meditación como herramienta específica hacia la reeducación

Como ya hemos visto, una de las principales necesidades de los maltratadores es adquirir herramientas para la gestión emocional, el control de la ira y la capacidad de afrontar eventos estresantes. La meditación y la atención plena son herramientas altamente eficaces para mejorar estas habilidades (Williams y Penman, 2016). Además, teniendo en cuenta la dificultad que implica hablar con personas que han cometido delitos de violencia de género sobre el tema, es una introducción que nos permite alcanzar un punto de inicio más abierto, o bien cerrar la sesión equilibrando las sensaciones negativas que puedan tener.

Actualmente, la gente está cada vez más acostumbrada a realizar las tareas de forma automática, sin tiempo para pararse a reflexionar sobre lo que hace, dónde se encuentra o cómo se siente. Vivimos en un constante “piloto automático” (Williams y Penman 2016, p. 76). La meditación consiste en parar esta dinámica y centrar nuestra atención en nuestra conciencia, apreciar sus contenidos y de qué forma discurren. Al detenernos a contemplar estos aspectos, estamos generando un cambio en nuestras decisiones y en cómo estas nos afectan (Siegel, 2015, p. 26).

Para Langer (2019), es esencial la práctica del aprendizaje consciente. En el desarrollo de nuestras vidas, no pensamos de forma consciente y la mente funciona a través de categorías excluyentes. El propio género es una de estas categorías. A través de

estas, automatizamos comportamientos y creencias. El mindfulness consiste en una forma de aprender abierta, en descategorizar la vida para observarla desde un prisma con opciones ilimitadas.

Según Kabat-Zinn, el mindfulness tiene beneficios en la salud, el bienestar y la felicidad de quienes lo practican (Williams y Penman, 2016). Otros beneficios demostrados son la “capacidad de regular emociones, de combatir las disfunciones emocionales, de mejorar las pautas cognitivas y de reducir los pensamientos negativos”. También está demostrado que mejora la capacidad comunicativa con otras personas, pues a través de la plena atención las personas son capaces de percibir los estados de conciencia de otros, así como su comunicación no verbal (Siegel, 2015, pp. 27-28).

Según Baer (2017), el mindfulness se compone de dos aspectos. El primero de ellos es la autorregulación intencionada de la conciencia, focalizándola en los sucesos presentes. El segundo de ellos, y quizá el más interesante para este proyecto, es una actitud de apertura, aceptación y curiosidad hacia lo que surja. Mediante estas herramientas, se busca que los participantes muestren mayor comprensión hacia el género y acepten los datos sin juzgarlos desde las categorías que tienen preconcebidas. Por otro lado, hay estudios que demuestran que el mindfulness tiene grandes beneficios para la gestión del estrés al que se ven expuestos, sirviendo para establecer un estado de calma después de las sesiones.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. Breve descripción de la intervención

A partir de la problemática del sistema sexo-género, se diseña la siguiente intervención. En ella, se busca el cuestionamiento de las masculinidades y la reflexión sobre el papel que el feminismo tiene en esta labor. Además, se pretende dar herramientas para una mejor gestión de las emociones, dado que este aspecto viene muy relacionado con la problemática en sí. La intervención consiste en cinco sesiones que se llevarán a cabo con un grupo de, aproximadamente, veinticinco varones adultos en situación de privación de libertad. Entre estos varones, encontramos un índice del 60% de penas relacionadas con la violencia de género. Teniendo en cuenta esto, el diseño de las sesiones parte de la teoría sociocrítica, resultando imprescindibles metodologías de carácter activo, participativo, cooperativo y dialógico.

La intervención está formada de una línea que consiste en facilitar la inclusión personal y social a través de unas relaciones interpersonales basadas en la igualdad, sensibilizando sobre la desigualdad de género y dotando de herramientas para la resolución de conflictos. Dentro de esta línea, se encuentra la actividad “Meditando el género”, que al mismo tiempo se divide en cinco sesiones. La primera de ellas se centra en la gestión emocional; la segunda actividad está destinada a dar un espacio de debate sobre la concepción del feminismo al mismo tiempo que se reconocen distintas formas de desigualdad en la actualidad; la tercera sesión está destinada a indagar en la influencia que tienen los aprendizajes en la infancia sobre la personalidad adulta; la cuarta sesión se centra en detectar esos estereotipos que permanecen y conforman las masculinidades; finalmente, la última sesión se centra en poner sobre la mesa los datos de las distintas formas de desigualdad en la actualidad.

La evaluación se compone de cuatro partes: evaluación de diagnóstica, evaluación de entrada, evaluación de proceso y evaluación final. Durante el proyecto, se recoge información sobre su desarrollo que sirve para hacer las adaptaciones necesarias para alcanzar los resultados esperados. Una vez se han llevado a cabo estas sesiones a lo largo

de dos meses, se obtienen los resultados finales de dicha evaluación. La evaluación del proyecto resulta ser positiva. Por tanto, podemos decir que el presente proyecto ha tenido éxito dentro de los parámetros contemplados.

4.2. Objetivos

Objetivo general

- Concienciar de la importancia del feminismo para construir nuevas masculinidades igualitarias en varones adultos privados de libertad.

Objetivos específicos

- Sensibilizar sobre las múltiples realidades de discriminación sexual debidas al género para caminar hacia relaciones personales y sociales basadas en la igualdad.
- Dotar de herramientas para la gestión de emociones y la resolución pacífica de conflictos con enfoque de género para mejorar la inclusión personal y social.

4.3. Población destinataria

En el proyecto que se ha desarrollado en este trabajo, se ha intervenido con los internos de un módulo concreto en un centro penitenciario. Estos se consideran los beneficiarios directos. Es decir, un grupo de hombres que viven en régimen de privación de libertad que además sufren problemas de adicción a distintas sustancias. En este grupo de entre 20 y 30 personas, se da un índice del 65% de penas relacionadas con violencia de género. El grupo entero ha aceptado sesiones de tratamiento y es variable en relación

a las altas y bajas del mismo. En total, se estima que se atenderá a 25 internos del centro penitenciario.

Por otro lado, hay beneficiarios indirectos. Es decir, aquellas personas que se benefician del proyecto sin participar activamente en él. Estos son los familiares y, especialmente, las parejas, las exparejas y los hijos de los internos. Entre los beneficiarios indirectos, también encontramos a los profesionales del centro penitenciario, otros internos con los que compartan el aprendizaje y la experiencia, etcétera. También las mujeres de la sociedad que rodeen el ámbito de los internos beneficiados y otros conocidos o amigos. Se cuenta con que cada interno beneficie a 1 o 2 personas más.

4.4. Metodología

La metodología del diseño que se expone en ese trabajo se fundamenta en la perspectiva sociocrítica, es decir, constituye un proceso de reflexión crítica con la finalidad de cambiar determinados aspectos socioeducativos presupuestos y considerados inmutables por su carácter tradicional (Cabrerizo y Castillo, 2011). Esta teoría no se limita a la explicación de las relaciones sociales, sino que busca crear las condiciones adecuadas para que estas sean modificadas. Se le denomina teoría socio-crítica o bien emancipadora porque busca una lectura más estructural de lo social, y, al mismo tiempo, dotar a los participantes de una capacidad más reflexiva y crítica para la inserción en un proceso de cambio social (Fernández, 1995). Según Freire, se busca que “los hombres sometidos a la dominación luchen por su emancipación” (2011, p. 67).

Es decir, una de las bases de este proyecto es la intervención desde la educación transformadora. Con el desarrollo de estas actividades, se pretende lograr que las personas participantes adquieran la capacidad de actuar con conocimiento de causa a nivel individual, comunitario y mundial, dirigiéndose a la mejora del planeta y a favor de todos sus habitantes. Para ello, es necesario hacerles sentir valorados, seguros y reconocidos dentro de la comunidad de aprendizaje (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 2021).

Por ello, las acciones de esta intervención se basan en una metodología activa. Se entiende por metodología activa aquella que se utiliza para convertir el proceso de enseñanza en actividades que fomenten la participación activa durante el aprendizaje (Grupo de Innovación en Metodologías Activas [GIMA], 2008). Según Shuel (en Huber, 2008), el aprendizaje participativo y activo debe contar con cinco rasgos esenciales:

- Aprendizaje activo: La persona tiene que aprender por sí misma.
- Aprendizaje autorregulado: La persona tiene que percibir sus aprendizajes, evaluarse y retroalimentarse.
- Aprendizaje constructivo: La persona construye su aprendizaje a través de sus experiencias o percepciones, y depende de sus conocimientos u opiniones disponibles.
- Aprendizaje situado: Parte de la importancia de que los aprendizajes tengan una aplicación en el contexto de la persona.
- Aprendizaje social: La persona construye su aprendizaje dentro de un proceso social, y vinculado a sus factores socioculturales.

Una de las metodologías más empleadas dentro de este proyecto es el aprendizaje cooperativo. Este consiste en la utilización de grupos pequeños en los que se fomente el trabajo en equipo y la colaboración para maximizar el aprendizaje de todos los participantes (Juárez-Pulido, Rasskin-Gutman y Mendo-Lázaro 2019). Además, se fomentan habilidades comunicativas, un mejor asentamiento del aprendizaje, la práctica de los valores y la resolución de problemas de forma comunitaria (Morera et al., 2008).

Como aspecto central de nuestra metodología, encontramos el aprendizaje dialéctico. Este consiste en acercarse a la realidad como algo cambiante, en cuya construcción participamos todos y todas. También es esencial partir del tiempo, la realidad y la cultura en la que estamos trabajando, para así lograr que el aprendizaje tenga un sentido. Finalmente, a través del diálogo, se busca llegar a contradicciones que se dan en el día a día y a través de las cuales nos desarrollamos tanto comunitaria como individualmente. Para llevar a cabo una concepción metodológica dialéctica, vuela a ser necesario el uso del aprendizaje activo y participativo. Activo porque carece de sentido realizar el aprendizaje de forma pasiva, de modo que lo único que se busca es depositar los contenidos en las personas participantes. A través del aprendizaje activo, se construye una crítica, se desarrollan procesos intelectuales y abstracciones que implican analizar y

sintetizar la información. Participativo porque requiere de la involucración de los propios participantes de forma conjunta. De esta forma, se generan aprendizajes compartidos que nos sitúan en otras realidades, cargadas de inquietudes, deseos y expectativas (Jara, 2017).

4.5. Desarrollo de la intervención

Esta propuesta consta de una única línea de intervención que, para lograr unos mayores resultados, debería ser completada con un proyecto de mayor duración. La línea de intervención está enfocada a sensibilizar de las múltiples realidades de discriminación sexual debidas al género para caminar hacia relaciones personales y sociales basadas en la igualdad y dotar de herramientas para la gestión de emociones y la resolución pacífica de conflictos con enfoque de género para mejorar la inclusión personal y social.

Por tanto, nuestra línea de intervención consiste en facilitar la inclusión personal y social a través de unas relaciones interpersonales basadas en la igualdad, sensibilizando sobre la desigualdad de género y dotando de herramientas para la resolución de conflictos. Esto se va a llevar a cabo a través de una a la que llamaremos “Meditando el género”. Esta actividad consta de cinco sesiones de una hora y media, un día a la semana.

Línea 1: Facilitar la inclusión personal y social a través de unas relaciones interpersonales basadas en la igualdad, sensibilizando sobre la desigualdad de género y dotando de herramientas para la resolución de conflictos.

Actividad 1: Meditando el género.

Primera sesión: ¿Cómo nos gestionamos?

Esta sesión estará dedicada a la introducción de la meditación como herramienta para la gestión de las emociones y el autocontrol. Durará una hora y media aproximadamente. Se comenzará rellenando una ficha del estado inicial. A continuación, hablaremos sobre cómo se sienten algunas emociones como la ansiedad o el enfado. Para ello, es interesante formular preguntas como: ¿Qué es la ansiedad? ¿Cómo se siente? ¿Le podríais asignar un color? ¿Y el enfado? ¿Cómo se siente? ¿Tiene el mismo color u otro? ¿Se parecen? A continuación, mediante el uso de un globo, se busca entender cómo es el proceso de acumulación de tensión. Se les pedirá que hinchen un globo cada uno y que

vayan notando cómo se siente la superficie según va creciendo la presión. Finalmente, tendrán que explotar el globo. A través de esta metáfora, se explicará la relación que tienen con una mala gestión del enfado o la ansiedad. La tensión se acumula hasta explotar descontroladamente, molestando a uno mismo, a la gente cercana o incluso a la gente que se encuentra a cierta distancia. Esto nos pasa en pareja, en la familia y en el trabajo. Pero, ¿qué podemos hacer para evitarlo? De nuevo, se repartirán globos y se les pedirá que los hinchen un poco, pero que luego suelten el aire. Este proceso se repetirá un par de veces. Cuando se utilizan técnicas para la gestión de las emociones, el globo no llega a explotar nunca porque se suelta la tensión. Se abrirá un espacio de debate sobre las técnicas de relajación y gestión de las emociones que conocen. Por ejemplo:

- Contar hasta 10.
- Cambiar el pensamiento de negativo a positivo.
- Buscar soluciones antes que los problemas. No dejar que se enquiste un pensamiento, llevarlo hasta el final.
- Hablar.
- Meditar.

En este momento, se introduce la meditación como método de relajación. La meditación nos induce a una respiración pausada que limita el mensaje de alerta automático del cuerpo. A través de esta práctica, podemos gestionar la reacción que tenemos ante los estímulos. Para ponerlo en práctica, proponemos una meditación guiada de escáner corporal de unos 15 minutos (Anexo 1). Es recomendable que se pongan en círculo mirando hacia fuera para que no se vean condicionados por las miradas de sus compañeros. El resto de la sesión se emplea en terminar de rellenar la ficha y en una dinámica final de evaluación.

Segunda sesión: El feminismo hoy en día.

La sesión comienza con una meditación relajante para retomar con la anterior sesión y establecer un estado previo de calma (Anexo 2). A continuación, se hace una introducción del tema que se va a trabajar durante las sesiones. Se reparten post-its y se les pide que expresen en ellos el concepto que tienen de feminismo de forma sincera. Se recogen todos los post-its y se leen en alto. En este momento, se deja un espacio para el

debate, para dar razonamientos y cuestionar las realidades previas. Finalmente, se les da la definición de feminismo desde el propio movimiento.

La segunda parte de la sesión consiste en hacer un roll-playing representando distintas realidades respecto al acoso callejero. Se piden distintos voluntarios para representar tres escenas. En primer lugar, es un sábado de madrugada y un chico está llegando caminando a solas a casa cuando atraviesa un parque. Este chico se encuentra con dos chicas en el parque y se acerca. Empieza a ligar con ellas y les propone ir a su casa. Ellas aceptan y se van juntas. Tras terminar la representación, se les pide que reflexionen sobre si es algo realista o no. Se realiza otra representación en el mismo contexto. En este caso, las chicas comienzan a piroppear al chico y este, asustado, sale corriendo mirando hacia atrás. Se les pide que reflexionen sobre lo mismo y sobre cómo se podría sentir el chico y por qué haría eso. Finalmente, se les pregunta si consideran que es más realista tratándose de un cambio de personajes y siendo la chica la que sale corriendo y se les pregunta por qué: noticias sobre violaciones, secuestros, miedo, sentimiento de inferioridad, etc. Se termina reflexionando sobre la necesidad de empatizar y ponerse siempre en el lugar del otro. ¿Qué es la empatía? ¿Cómo reaccionarían si viesen eso? ¿Y si fuesen sus propios amigos los que acosan a la mujer? ¿Y si estuviesen acosando a una amiga suya? ¿Y si el acoso se dirigiese a su novia?

Para finalizar de forma más dinámica, se propone un juego en el que todos se venden los ojos y tengan que pasar distintas pruebas: adivinar varios objetos como un lápiz, un cd, etcétera, pasar por encima de una silla o reconocer a otra persona. La reflexión final va de la mano con tener una condición que limita todos los aspectos de la vida, pero merecer el mismo trato.

Tercera sesión: Vamos a jugar.

Se comienza la sesión recuperando las emociones causadas por la sesión anterior. Después de un breve espacio para ello, se comienza una dinámica de juegos. Se divide el patio en cuatro espacios, en los que se jugará a cuatro juegos distintos: saltar a la comba, papás y mamás, las canicas y el fútbol. El grupo se dividirá en 4 grupos más pequeños, en los que suelen trabajar. Tendrán doce minutos para jugar a cada juego y luego rotarán al siguiente. En todos los grupos, excepto el fútbol, habrá una persona profesional que acompañe y guíe.

Una vez hayan pasado por todos los puestos, regresaremos al lugar de trabajo habitual. En este momento, se formularán distintas preguntas, como, por ejemplo: ¿qué juegos creéis que son de niñas y cuáles de niños? ¿qué valores se asocian a cada juego de los que hemos jugado? ¿a qué jugabais vosotros de pequeños? ¿qué juguetes tenáis? El objetivo es que se haga un repaso crítico de los juegos y qué enseñanzas dejan. Para concluir, se realizará una reflexión sobre la influencia que tiene la educación y las relaciones entre niños y niñas para que se formen las distintas personalidades. También se incidirá en las normas, los premios y los castigos, así como en la importancia de sentirse aceptado dentro del grupo de iguales.

Para finalizar y relajar al grupo después de la sesión, se llevará a cabo una meditación en la que pongan en práctica la gestión de las emociones (Anexo 3).

Cuarta sesión: La primera impresión y los estereotipos.

Comenzaremos esta sesión con una breve meditación libre de silencio. Esta consistirá en la técnica budista de mirar el corazón de una flor. Haciendo uso de las plantas que encontramos en la sala conjunta, se les pedirá que aprecien las plantas a través de sus sentidos: olerla, tocarla, mirarla y disfrutar del silencio mientras tanto. Pasados cinco minutos se comenzará con el tema concreto de la sesión.

A través del vídeo de Yolanda Domínguez en TED¹, se presentan los estereotipos. Si se dispone de un medio para visionar el vídeo se reproduce, haciendo pausa para los debates en momentos puntuales: imagen enviada a los extraterrestres, propuestas de imágenes, imágenes de modelos femeninas contra imágenes de modelos masculinos, vídeos de los niños² y su propuesta creativa de “Little Black Dress”³. De lo contrario, se hace una representación del mismo con las imágenes necesarias impresas haciendo referencia a la pertenencia intelectual.

Antes de concluir, se explica la relación de los estereotipos con la sesión anterior, es decir, la educación. El objetivo es entender la relación que tienen los estereotipos en la infancia con los estereotipos de los medios de comunicación y cómo afecta esto a la construcción de la personalidad. También se puede relacionar con aquellos estereotipos

¹ TEDx Talks, 2017.

² Yolanda Domínguez, 2015.

³ Yolanda Domínguez, 2017.

que se les asigna a ellos por su condición penitenciaria. Finalmente, se hace una crítica y un debate sobre los estereotipos masculinos y qué problemas presenta para ellos, por ejemplo, la valentía.

Para concluir, se lleva a cabo una meditación de relajación relacionada con un paseo por el bosque. Se recomienda llevar música relacionada con los sonidos que allí se encuentran (Anexo 4).

Quinta sesión: Qué tiene que ver el tocino con la velocidad.

Esta quinta y última sesión comenzará con una meditación corta relacionada con la autoestima (Anexo 5). De esta forma se establece un clima de satisfacción y se comienza enfocando la importancia del ahora.

A continuación, se llevará a cabo una dinámica llamada “La cifra justa”. Consiste en una especie de concurso. Se dividirá el grupo en 5 grupos aleatorios. Se lanzará una pregunta y se pedirá que cada grupo responda de forma conjunta. La única norma será que tiene que contestar cada vez una persona del grupo. El grupo que más se acerque obtendrá un premio en forma de gominola. Las preguntas son:

- ¿Qué diferencia en euros hay entre el salario de los hombres y las mujeres al año? Los hombres cobran 5000€ más al año (Instituto de las Mujeres, 2023, p.9).
- ¿Qué porcentaje de las empresas españolas son presididas por mujeres? El 8,8% de la presidencia de empresas son mujeres (Instituto de las Mujeres, 2023, p.18).
- ¿Qué diferencia en horas hay entre el tiempo dedicado a las tareas del hogar por hombres y mujeres semanalmente? Las mujeres dedican 13 horas más (Instituto de las Mujeres, 2023, p.12)
- ¿Quiénes consumen más sustancias adictivas, hombres o mujeres? Hombres (Instituto de las Mujeres, 2023, p.20).
- ¿Creéis que hay diferencia entre el número de mujeres y hombres con depresión? ¿Qué porcentaje? Las mujeres son diagnosticadas por depresión un 70,2% más que los hombres (Instituto de las Mujeres, 2023, p.22).
- ¿Cuántas mujeres han fallecido en lo que va de año por feminicidios? 36 (Feminicidio.net, 2023).
- ¿Qué porcentaje de los parlamentos mundiales está ocupado por mujeres? 26,5% (Inter-Parliamentary Union [IPU], 2022).

- ¿Cuántos años creéis que harán falta para eliminar la desigualdad de género en el mundo? Según los estudios harán falta 132 años (World Economic Forum, 2022, p. 5)
- ¿Qué porcentaje de la población española creéis que sigue creyendo que la desigualdad de género existe hoy en día? El 92% de los españoles (Rosillo, 2016).

Una vez terminado el juego, se llevará a cabo una reflexión respecto a la relación de la meditación con el feminismo en cuanto a la búsqueda de romper con las categorías que limitan el desarrollo de las personas. En el Anexo 6, propongo un ejemplo de guía de elaboración propia. Seguidamente se hará entrega de una ficha con un texto sobre “Los Ahorás” y la importancia de vivir el presente (Anexo 7). Antes de concluir, se les pedirá que cumplimenten una ficha de evaluación. Como despedida, se compartirá un almuerzo y unas cuantas impresiones más informales. Después de un agradecimiento, se cerrará la intervención.

4.6. Temporalización

Esta intervención está formada por cinco sesiones. La duración de estas sesiones será de una hora y media cada una, aproximadamente. Esto constituye un total de siete horas y media de intervención. Las sesiones se llevarán a cabo los viernes de 11 a 1 y media. Este horario está dedicado a las terapias conjuntas por lo que es el momento justo para intervenir con todo el grupo. Las sesiones se llevarán a cabo los días 14, 21 y 28 de abril, y los días 5 y 19 de mayo de 2023.

4.7. Evaluación

Para hacer un diagnóstico de las necesidades y los recursos existentes previos al diseño de la intervención, se llevará a cabo una evaluación de contexto. Esta evaluación se desarrollará con diferentes colectivos. En primer lugar, los propios interesados. Es decir, los internos del centro penitenciario. En este grupo, encontraremos a los 25 internos

con los que llevaremos a cabo la intervención. La evaluación se llevará a cabo a través de la observación participante y la recogida de los datos en un cuaderno de campo. En esta evaluación, se busca conocer las características de la audiencia respecto a su contexto general y sus problemáticas. Por otro lado, se hará una detección de las necesidades con los propios profesionales del centro y la búsqueda de información respecto al funcionamiento de las dinámicas a través de entrevistas. En ellas, buscaremos conocer las necesidades de la audiencia y la viabilidad de la resolución de las mismas a través de una intervención. Esta evaluación se realizará en las dos últimas semanas de febrero de 2023. Dado que los datos serán de carácter cualitativo, estos serán analizados a través de NVivo 14.

A continuación, se lleva a cabo la evaluación de entrada. Esta evaluación se realiza para conocer si el diseño de la intervención cumple con los requisitos para ser llevada a cabo. En este caso, la evaluación de entrada se divide en interna y externa. En ambas se busca detectar si el diseño es pertinente, suficiente, de calidad técnica y viable. En ambos casos, se le proporciona una puntuación del 1 al 10 a cada apartado y se valorará en qué medida se cumplen. En primer lugar, se realiza de forma interna y crítica. En segundo lugar, se realiza una supervisión y una evaluación externa por parte de los profesionales del centro.

Durante la ejecución del proyecto, se lleva a cabo una evaluación de proceso. En esta evaluación, se siguen los criterios de cumplimiento, flexibilidad, adecuación de los diferentes componentes, eficacia parcial y satisfacción parcial de los implicados. En cada sesión, se utilizarán distintos elementos para conocer si el funcionamiento de la intervención está siendo como se esperaba y si se están haciendo las adaptaciones pertinentes para lograr los objetivos. Durante la primera sesión, se recabarán datos por parte de los internos a través de un cuestionario realizado antes y después de la dinámica (Anexo 8). En la segunda sesión, se recoge información respecto a los conocimientos previos en relación con el tema y sus sentimientos al enfrentarse al mismo. En la primera sesión, también se realizará una evaluación externa por parte de uno de los profesionales del centro (Anexo 9). Durante el resto de las sesiones, se conocerá la opinión de los profesionales a través de entrevistas informales. Todo ello será analizado a través de la aplicación NVivo de forma cualitativa. Finalmente, se llevará a cabo un seguimiento a través de un diario de campo respecto a los criterios requeridos y su presentación en cada

una de las dinámicas. Esto se evalúa de forma cuantitativa asignando a cada uno de los criterios una puntuación de diez puntos y relacionando esta con el cómputo final del desarrollo de cada sesión. Además, se tendrán en cuenta las modificaciones realizadas después de estas evaluaciones.

Cuando la intervención llega a su fin, se realiza una evaluación sumativa. En ella, se detecta si los criterios de eficacia, eficiencia, efectividad, satisfacción, impacto y funcionalidad se cumplen y en qué grado. Para ello se hará uso de diversas herramientas. En primer lugar, se debe cumplimentar una ficha de evaluación final por parte de los participantes (Anexo 10). Esta ficha se analizará con una metodología mixta. Además, se realiza una dinámica de evaluación con creatividad (Anexo 11), que será recogida por metodología cualitativa. Por otro lado, se recoge el cómputo de las evaluaciones por parte de los profesionales acerca de las intervenciones. Este análisis será cualitativo. Finalmente, a través del diario de campo, se tendrán en cuenta aspectos relevantes respecto a cambios y emociones generadas, que se analizan de forma cualitativa. A través de todo ello, se puntuará de la misma forma que en las anteriores evaluaciones todos los criterios, considerando si su cumplimiento es el adecuado.

5. RESULTADOS

Para llevar a cabo esta intervención, se realizó una evaluación de entrada. En dicha evaluación, obtuvimos los datos necesarios para llevar a cabo esta intervención. Durante la observación participante, se recogieron las distintas conductas misóginas que los participantes llevaban a cabo. Entre ellas, destacamos el rechazo al liderazgo femenino, la marginación de la mujer, las tendencias autoritarias con mujeres y la cosificación de las mismas. Estas conductas se representaban en actos como silbar o piroppear a las profesionales, enfrentarse con ellas especialmente si daban órdenes y no dirigirse a ellas al entrar a un despacho si en este ya había varones. Por otro lado, se recogió que aproximadamente el 60% de los participantes estaban cumpliendo o habían cumplido penas por violencia de género o abuso sexual. Además, se mostraba un alto índice de incapacidad para la gestión emocional, especialmente del miedo o el rechazo. A través de las entrevistas con otros profesionales, se reconoció la importancia de tratar el tema con

los participantes. Uno de los mayores problemas que se presentaban en estas entrevistas era la ausencia de propuestas por la dificultad del tema. En cuanto a las intervenciones, los profesionales manifestaron la necesidad de aplicar metodologías innovadoras y salirse del marco de lo habitual. Sin embargo, en las entrevistas, se mostraron abiertos y abiertas al desarrollo de una intervención de este tipo. Se reconoce que la disponibilidad de tiempo no es la ideal, ya que un proyecto de este tipo debería contar con más sesiones para generar más cambios, o bien complementarse con otras actividades.

Para conocer los resultados de la evaluación de entrada, respecto al diseño de proyecto se genera una rúbrica que evalúa cada aspecto en una puntuación del uno al cuatro. A partir de esta rúbrica, se evalúa, respecto al diseño, los recursos y el contexto, si la aplicación de la propuesta de intervención es pertinente, suficiente, con una buena calidad técnica y viable (Anexo 11). En esta evaluación, se consigue la máxima puntuación en cuanto a pertinencia y calidad técnica, pero se encuentran dudas respecto a la suficiencia y la viabilidad. Los mayores déficits se encuentran en la limitación de los materiales y recursos y en el rechazo que causa por norma general el género dentro del contexto. Durante las entrevistas con los profesionales, se compartieron las impresiones. Estas impresiones seguían la línea de la evaluación de entrada, llegando a un acuerdo sobre la aplicación de las actividades. Se destacó, como punto positivo, la innovación en las mismas y la necesidad de puntos de debate. Se concluye que, en la evaluación de entrada, el diseño de la intervención obtiene una puntuación de 35 sobre 40 puntos.

Durante la primera sesión se llevaron a cabo distintos métodos evaluativos. En primer lugar, se llevó a cabo un cuestionario para conocer el estado previo y posterior, además de preguntas de carácter cualitativo (Anexo 8). De ello, obtenemos que sus estados anímicos han mejorado mucho. La alegría, el humor, la felicidad, la vergüenza y el afecto aumentan por norma general. Por otro lado, disminuyen el rechazo, la ira y el miedo. La variación es muy leve, algo que asumimos que tiene relación con el bajo reconocimiento de las emociones (Anexo 12). En cuanto a las respuestas abiertas, un 56% afirma sentirse más relajado y haber disfrutado de la dinámica. Desde los profesionales, hemos observado un ambiente muy positivo. La participación ha sido muy buena con atención plena y activa. Los participantes mostraban buena implicación e interés. Se alcanzó un estado de calma acompañado de vergüenza. Además, como podemos observar en la rúbrica (Anexo 13), el proyecto se desarrolla de acuerdo a lo planeado.

Durante la segunda sesión, se recoge información de los participantes a través de la propia actividad, en la que tienen que expresar su opinión respecto al feminismo en post-its (Anexo 14). De los post-it extraemos información respecto a los sentimientos que se relacionan con el tema “feminismo”. De 24 internos, 11 tienen una relación positiva y 13 tienen una relación negativa. De estos últimos, encontramos internos con una relación marcadamente negativa. Se resaltan comentarios como “lo contrario al machismo”, “división social”, y “extremismo”. Por otro lado, encontramos comentarios con un discurso de la excelencia: “madre”, “pareja” o “poder de la mujer”. Durante la sesión, se encuentran varias problemáticas de gestión de los conflictos y de grupos. Por parte de los profesionales, se encuentran las mismas problemáticas. Se deduce que la sesión tiene poco dinamismo y que se deben aplicar métodos para que los debates no sean monopolizados por aquellos con una personalidad más dominante, que además resultan ser los más opuestos al pensamiento feminista. Como se indica en el Anexo 15, el desarrollo no está siendo óptimo. Se obtiene un 32,5 sobre 50 en la rúbrica. Por ende, se modifican las sesiones para que estas sean más dinámicas y se obtienen recursos para la resolución de conflictos y la gestión del debate en grupo.

Durante la tercera sesión, se recogen todos los datos a través de la observación participante y las entrevistas. La sesión funciona adecuadamente, todos los internos participan de forma activa. Se encuentran más dificultades en la comba y en el juego de “papás y mamás”, pero se recoge como un resultado esperado y positivo para la dinámica. Durante el debate, se obtienen buenos cuestionamientos y una buena gestión del mismo. Finalmente, la meditación se desarrolla de forma adecuada. La actividad se considera exitosa, como se puede ver en la rúbrica, gracias a las adaptaciones. Los profesionales se muestran muy satisfechos con el desarrollo y los logros de la actividad, aunque los participantes manifiestan cierta aversión a los juegos tradicionalmente considerados femeninos. Según la rúbrica, la actividad puntúa con un 47,5 sobre 50.

Durante la cuarta sesión, se recogen escritos respecto a las opiniones que generan las imágenes. En primer lugar, encontramos una actitud negativa respecto a aquello que se sale de lo normativo en un 50% del grupo. Se hace alusión a lo “agradable a la vista” y lo “raro”, y se relaciona esto con aspectos negativos. Respecto a las imágenes, se reconoce críticamente la imagen. Al hablar de los hombres, se hace referencia a la elegancia mayoritariamente, pero también al dinero, la formalidad, la limpieza o al poder.

Respecto a las mujeres, se tiene una imagen distorsionada. Se hace referencia al “buen rollo”, pero especialmente a la desnudez, la informalidad y la inconsciencia. Incluso se añaden comentarios del tipo “a ver qué haces por la noche”. Los debates discurren de forma agradable y se termina reconociendo el papel de los estereotipos en la masculinidad propia. La participación y las aportaciones son muy positivas. Se integran en la meditación adecuadamente, terminando la sesión en un estado de calma. Tanto los profesionales como los participantes se muestran satisfechos. La sesión se considera muy exitosa, como se puede ver en la rúbrica, que marca una puntuación de 50 sobre 50.

Durante la última sesión, se recoge información desde la observación participante, reconociendo la aceptación de la situación real al estimar las cifras de forma bastante acertada y al reconocer la veracidad de las mismas. Durante las dinámicas, se obtiene una muy buena implicación y participación. Por otro lado, se lleva a cabo la evaluación final. De esta, obtenemos las opiniones de los internos que muestran una satisfacción bastante positiva (Anexo 18). En relación con los objetivos, el 60,8% de los participantes ha cambiado su perspectiva sobre el feminismo y considera que es algo positivo y necesario. Durante las sesiones, se han reconocido diferentes aspectos sobre cómo afecta el género a los hombres y cómo los estereotipos nos limitan. El 65% de los participantes reconocen que los estereotipos no son reales y limitan nuestro desarrollo. Finalmente, el 95,6% de los participantes reconocen la capacidad de la meditación para establecer un estado de calma y lo consideran útil. Según la rúbrica (Anexo 19), el proyecto obtendría una puntuación final de 50 sobre 60, es decir, de un 8,3 sobre 10.

6. CONCLUSIONES

Para concluir con este Proyecto de Fin de Grado, me gustaría reflexionar sobre la necesidad de la Educación Social dentro de los centros de privación de libertad. En estos centros, es necesario el reconocimiento de la figura profesional de la Educación Social y, a pesar de que hay un puesto específico de educadores, no se contempla el acceso al mismo a través de esta formación. Los educadores y las educadoras sociales están formados para ofrecer una atención integral e individualizada que facilite los procesos de inclusión social, al mismo tiempo que remodela la sociedad para lograr unos valores más justos e igualitarios.

Durante mi actividad en el desarrollo de esta propuesta, he podido comprobar los beneficios que tiene una figura como esta en los centros penitenciarios, pero también la necesidad que hay de ella. Las mayores demandas hacia los educadores y las educadoras parten de la necesidad de intervención sociolaboral, de deshabituación a las sustancias o, especialmente, de reinserción social. Estos ámbitos constituyen una parte esencial de nuestra formación, así como la participación ciudadana, la dinamización social, la pedagogía, la educación para adultos y el diseño y evaluación de intervenciones. Esto hace que la figura profesional de la Educación Social dentro de los centros penitenciarios sea uno de los principales objetivos a alcanzar para lograr una mejor adaptación hacia la inclusión plena de los internos.

Por otro lado, entre las necesidades detectadas que no son reclamadas encontramos la masculinidad hegemónica. Las historias de los internos se han basado muchas veces en esas cualidades estereotipadas de la valentía, el desafío y la superación en el grupo de iguales. Además, dentro de prisión, son cualidades que se siguen viendo reforzadas en este grupo a través de calificativos despectivos como “chivato” o “nenaza”. Esta propuesta de intervención parte de esas necesidades entre otras, para lograr al mismo tiempo una mayor igualdad entre los sexos. Como hemos visto, la violencia de género es una de las problemáticas sociales más importantes hoy en día ya que perjudica a toda la sociedad y mantiene a gran parte de la misma bajo la subordinación y el maltrato estructural.

Una de las formas para llevar a cabo esta deconstrucción es la meditación. A través de la meditación, se logran varios aspectos. En primer lugar, la gestión de las emociones. La meditación permite dedicar momentos de consciencia para reconocer y asimilar emociones tanto negativas como positivas que son comúnmente rechazadas por los hombres. La deficiente gestión emocional es una característica base de los maltratadores. En segundo lugar, se establece un estado de calma que permite la reducción de la hostilidad en un ámbito eminentemente hostil. En tercer lugar, se logra la reflexión sobre las categorías preestablecidas a través de este estado de calma en el presente. Se logra que las personas establezcan su actitud desde el entorno real y no el aprendido, incluyendo en este caso su mentalidad respecto al feminismo y la masculinidad.

A pesar de las dificultades encontradas en el proceso, se puede concluir que esta propuesta ha finalizado con un nivel elevado de éxito. Los profesionales y las profesionales del ámbito han sido un gran apoyo durante el mismo. A través de una actitud comprometida y concienciada respecto al género, han facilitado la realización de las sesiones. Personalmente, he encontrado mi desarrollo profesional de forma adecuada, con carencias respecto a ciertos ámbitos que he sabido solventar a través de una mayor información o gestión de las intervenciones. Finalmente, considero que esta propuesta ha sido exitosa, logrando la participación y reflexión de casi todos los participantes y generando un ámbito de experiencias en el que se han compartido saberes y se ha construido una mayor conciencia respecto a los estereotipos que afectan no sólo a las mujeres, sino también a los hombres.

Considero, por tanto, que un proyecto de este tipo, pero con mayor envergadura en el tiempo y unos mayores recursos, es una de las formas en las que podemos generar una verdadera deconstrucción de la masculinidad hegemónica y unas relaciones más justas. Conviene trabajar a través de proyectos que partan de actividades experimentales y de las experiencias propias, en las que los hombres no se sientan culpables y encuentren una oportunidad de convertirse en parte del cambio; a través de intervenciones en centros penitenciarios donde encontramos las mayores necesidades de inclusión social y de reflexión sobre los estereotipos; e, indudablemente, a través de la educación, la Educación Social.

7. BIBLIOGRAFÍA.

- Adorno, Miriam Patricia (2021). La educación en contexto de encierro. *Revista Internacional de Investigación*, 1(1), 36-54. <https://revistas.posgradocolumbia.edu.py/index.php/riig/article/view/4/4>
- Agudelo, Rosa. (2009). *El sistema psicológico de B. F. Skinner*. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. <https://elibro.net/es/ereader/uva/5010?page=2>
- Aguilar, María Teresa (2008). El sistema sexo-género en los movimientos feministas. *Amnios. Revue d'études des sociétés et cultures contemporaines Europe/Amérique*, (8).
- Alario, Mónica (2018). La influencia del imaginario de la pornografía hegemónica en la construcción del deseo sexual masculino prostituyente: un análisis de la demanda de prostitución. *Asparkia: Investigación feminista*, 34, 61-79.
- Alario, Mónica (2021). Política sexual de la pornografía. *Sexo, desigualdad, violencia*. Cátedra, Colección Feminismos.
- Amorós, Celia (2005). La gran diferencia y sus pequeñas consecuencias... para las luchas de las mujeres. Cátedra, Colección Feminismos.
- Antón, Eva (2020). Brecha Salarial. En Alicia H. Puleo (Ed.), *Ser feministas: Pensamiento y acción* (pp. 41-44). Cátedra Colección Feminismos.
- Arce, Ramón, y Fariña, Francisca. (2006). Programa Galicia de reeducación para maltratadores de género. *Anuario de Psicología Jurídica*, 16(16), 41-64. <https://journals.copmadrid.org/apj/archivos/102982.pdf>
- Arias, Esther, Arce, Ramón, Vázquez, María J., y Marcos, Verónica. (2020). Eficacia del tratamiento en la competencia cognitiva en sentenciados por violencia de género. *Anales de Psicología*, 36(3), 427-434. <https://doi.org/10.6018/analesps.428771>
- Arranz, Fátima (2020). Pornosociedad. En Alicia H. Puleo (Ed.), *Ser feministas: Pensamiento y acción* (pp. 125-127). Cátedra Colección Feminismos.

- ASEDES [Asociación estatal de educación social] & CGCEES [Consejo General de Colegios de Educadoras y Educadores Sociales]. (2007). Documentos profesionalizadores. En *EDUSO*. Recuperado 19 de marzo de 2023, de <https://www.eduso.net/wp-content/uploads/documentos/143.pdf>
- Baer, Ruth A. (2017). Técnicas de tratamiento basadas en mindfulness: guía clínica de la base de evidencias y aplicaciones / Ruth A. Baer (ed.), Facultad de Psicología, Universidad de Kentucky, Lexington, Kentucky, Estados Unidos; Ruth A. Baer [y otros treinta y seis]; traducción, Máonica Castell-Giménez. Desclée de Brouwer.
- Bonino, Luis (2003). Los hombres en igualdad con las mujeres. En Carlos Lomas (Ed.), *¿Todos los hombres son iguales? Identidades masculinas y cambios sociales* (83-104). Paidós contextos.
- Bosch, Esperanza y Ferrer, Victoria (2020). Violencia contra las mujeres. En Alicia H. Puleo (Ed.), *Ser feministas: Pensamiento y acción* (pp. 257-260). Cátedra Colección Feminismos.
- Bosch, Esperanza, Ferrer, Victoria A. y Gili, Margarita (2020). *Historia de la misoginia*. Editorial Antrophos, Colección Divulga!
- Burin, Mabel (2003). La construcción de la subjetividad masculina. En Carlos Lomas (Ed.), *¿Todos los hombres son iguales? Identidades masculinas y cambios sociales* (83-104). Paidós contextos.
- Caballé, Anna (2020) Misoginia. En Alicia H. Puleo (Ed.), *Ser feministas: Pensamiento y acción* (pp. 179-181). Cátedra Colección Feminismos.
- Cabrerizo, Jesús y Castillo, Santiago (2011). La intervención socioeducativa en Educación Social. En Jesús Cabrerizo y Santiago Castillo (Ed.), *Evaluación de la intervención socioeducativa: Agentes, ámbitos y proyectos* (pp. 21-55). Editorial UNED.
- Calvo, Germán, y Camacho, Rafaela. (2014). La violencia de género: evolución, impacto y claves para su abordaje. *Enfermería Global*, 13(33), 424-439.
- Caride, José Antonio (1996). A Educación Social. *Revista Galega de Educación*, 27, 5. <http://www.nova-escola-galega.org/almacen/documentos/RGE/27%20REG.pdf>

- Castro, Óscar (2016). Educación Social en contextos de encierro. *Revista de Educación Social*, 22, 99-108.
- Crane, Cory A., y Eckhardt, Cristopher I. (2013). Evaluation of a single-session brief motivational enhancement intervention for partner abusive men. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 180–187. <https://doi.org/10.1037/a0032178>
- Castillo-Mayén, Rosario y Montes-Berges, Beatriz. (2014). Análisis de los estereotipos de género actuales. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 30(3), 1044–1060.
- De Miguel, Ana (2009) «El legado de Simone de Beauvoir en la genealogía feminista: la fuerza de los proyectos frente a “La fuerza de las cosas”», *Investigaciones Feministas*, vol. 0, 121-136.
- De Miguel, Ana (2015). Primera parte. Dónde estamos: desigualdad y consentimiento. En *Neoliberalismo sexual. El mito de la libre elección*. (1.ª ed., pp. 21-181). Cátedra, Colección Feminismos.
- De Miguel, Ana (2020). Mito de la libre elección. En Alicia H. Puleo (Ed.), *Ser feministas: Pensamiento y acción* (pp. 191-194). Cátedra Colección Feminismos.
- De Miguel, Ana (2021). Sobre la pornografía y la educación sexual: ¿puede “el sexo” legitimar la humillación y la violencia? *Gaceta Sanitaria*. 35 (4), 379-382.
- Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género (2020). Macroencuesta de violencia contra la mujer 2019. Madrid: Ministerio de igualdad.
- Delegación del Gobierno para la Violencia de Género (2015). Macroencuesta de la violencia contra la mujer 2015. En Igualdad.gob.es.
- Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres (ONU Mujeres) (2015). Declaración y Plataforma de acción de Beijing, Declaración política y documentos resultados de Beijing+5. 1-309.
- España. 2004. “Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de medidas de protección integral contra la violencia de género”. *Boletín Oficial del Estado* 313: 42166-42197, 29 de diciembre de 2004. Recuperado de: <https://www.es/buscar/pdf/2004/BOE-A-2004-21760-consolidado.pdf>

- España. 2022. “Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual”. Boletín Oficial del Estado 215.
- Español, William Frank & Moreno, Bethy Edith (2014). La educación en cárceles, una experiencia desde un establecimiento de reclusión. *Revista Hojas y Hablas*, 11, 7-19. <https://revistas.unimonserrate.edu.co:8080/hojasyhablas/article/view/4/3>
- Espinar, Eva. (2007). Las raíces socioculturales de la violencia de género. *Escuela abierta*, (10), 23-48.
- Estadística Violencia de Género (INE). https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176866&menu=ultiDatos&idp=1254735573206
- Europa Press. (2022, 9 enero). La violencia de género se consolida como tercer delito entre los 47.000 presos de las cárceles españolas. [europapress.es. https://www.europapress.es/nacional/noticia-violencia-genero-consolida-tercer-delito-47000-presos-carceles-espanolas-20220109121751.html](https://www.europapress.es/nacional/noticia-violencia-genero-consolida-tercer-delito-47000-presos-carceles-espanolas-20220109121751.html)
- Domínguez, M^a Mercé (2017). Guerra y destructividad. El lado oscuro del alma. *Actas del II Congreso internacional de la Red española de Filosofía*, 5, 57-72.
- Domínguez, Yolanda (22 de julio de 2015). *Niños vs. Moda* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LlShHeU2qU4>
- Domínguez, Yolanda (2017). Little Black Dress. *Portfolio Yolanda Domínguez*. <https://yolandadominguez.com/portfolio/little-black-dress/>
- Femenías, María Luisa (2009). Identidad y violencia. *La manzana de la discordia*, 4(1)
- Feminicidio.net. (2023, 14 mayo). *Listado de feminicidios y otros asesinatos de mujeres cometidos por hombres en España en 2023 - Feminicidio.net*. Recuperado 19 de mayo de 2023, de <https://feminicidio.net/listado-de-feminicidios-y-otros-asesinatos-de-mujeres-cometidos-por-hombres-en-espana-en-2023/>
- Fernández, Severino (1995). Consideraciones sobre la teoría socio-crítica de la enseñanza. *Enseñanza & Teaching: Revista interuniversitaria de didáctica*, (13), 241-260. ISSN: 0212-5374.
- Freire, Paulo (2012). *Pedagogía del oprimido*. Editorial Siglo XXI.

- Grupo de Innovación en Metodologías Activas (GIMA) (2008). Prólogo en M^a José Labrador y M^a Ángeles Andreu (Eds.), *Metodologías Activas* (pp. 5-7). Editorial de la UPV.
- Huber, Günter L. (2008). Aprendizaje activo y metodologías educativas. *Revista de educación*, número extraordinario 2008, 59-81.
- Instituto de las Mujeres (2023). Principales indicadores estadísticos igualdad 2023. https://www.inmujeres.gob.es/MujerCifras/Informes/Docs/principales_indicadores_2023.pdf
- Inter-Parliamentary Union. (2022). *Women in Parliament*. <https://www.ipu.org/impact/gender-equality>
- Jara, Óscar (2017). *La Concepción Metodológica Dialéctica*. Pañuelos en rebeldía. https://documentos.una.ac.cr/bitstream/handle/unadocs/8133/La%20Concepci%C3%B3n%20Metodol%C3%B3gica%20Dial%C3%A9ctica_Oscar%20Jara.pdf?sequence=7&isAllowed=y#:~:text=La%20Concepci%C3%B3n%20metodol%C3%B3gica%20dial%C3%A9ctica%2C%20es,la%20realidad%20como%20proceso%20hist%C3%B3rico.
- Juárez-Pulido, María, Rasskin-Gutman, Irina y Mendo.Lázaro, Santiago (2019). El aprendizaje cooperativo, una metodología activa para la educación del siglo XXI: una revisión bibliográfica. *Revista prisma social*, (26), 201-210.
- Lagarde, Marcela (1996). *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*. Madrid: Horas y Horas.
- Langer, Ellen J. (2019). *Mindfulness. La atención plena*. PAIDÓS Divulgación.
- López, Concepción, y López, José Ramón. (2003). Rasgos de personalidad y conducta antisocial y delictiva. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 3(2), 5-19.
- López, María Inmaculada (2013). La construcción de la masculinidad y su relación con la violencia de género. *Revista Internacional De Trabajo Social y Ciencias Sociales*, (5), 61–84.
- López, María Teresa (1998). *Simone de Beauvoir. Una filósofa del siglo XX*. Cádiz: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Cádiz.

- Lorente, Miguel (2007). Violencia de género, educación y socialización: acciones y reacciones. *Revista de Educación*, (342), 19-35
- Lorente, Miguel; Luna, Juan de Dios; Montero, Miguel Ángel y Badenes, Marta (2022). Impacto de la pandemia por covid-19 en la violencia de género en España. Ministerio de igualdad, 1-55.
- Madruga, Marta y Perales, Verónica (2020). Androcentrismo. En Alicia H. Puleo (Ed.), *Ser feministas: Pensamiento y acción* (pp. 17-19). Cátedra Colección Feminismos.
- Marcos Marín, Beatriz. (2011). La teoría del condicionamiento operante. En *Psicología del aprendizaje* (1ª Ed. pp. 88-94). Universidad Abierta para Adultos (UAPA). <https://elibro.net/es/ereader/uva/176668?page=4>
- Martínez, Ariel (2012). Los cuerpos del sistema sexo/género. *Revista de Psicología Segunda Época*, 12, 127-144.
- Mbilinyi, Lyungai F., Clayton Neighbors, Walker, Denise D., Segar, Karen, Walton, Thomas O., Rofman, Roger A., Zegree, Joan & Urion, Ward. Whats In It for Me? Motivating the Untreated Abuser to Consider Treatment. *J Fam Viol* **38**, 333–346 (2023). <https://doi-org.ponton.uva.es/10.1007/s10896-022-00375-9>
- Millana, Marcella (2018). El trabajo de la UNESCO sobre la educación de personas adultas y la educación como bien común: Aportes y reflexiones. *Revista Lusófona de Educação*, 42, 147-160.
- Millet, Kate (1995). *Política sexual*. (Ana Mª Bravo, Trad.). Cátedra. Colección Feminismo Clásicos. (Obra publicada en 1969).
- Morera, Isabel, Climent, MªJosé, Iborra, Sara y Atienza, Julia (2008). Aprendizaje Cooperativo en Nª José Labrador y Mª Ángeles Andreu (Eds.), *Metodologías Activas* (pp. 43-57). Editorial de la UPV.
- Muñoz, Inés María (2014). Evolución de la Educación Social como práctica educativa y social. *Revista de Educación Social*, 18, 1-15. http://www.eduso.net/res/pdf/18/e4e2_res_18.pdf

- ONU Mujeres (2015). Hechos y cifras: liderazgo y participación política. Recuperado de <http://www.unwomen.org/es/what-we-do/leadership-and-political-participation/facts-and-figures>
- Organización de Naciones Unidas (1993). Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. Resolución de la Asamblea General 48/104, de 20 de diciembre de 1993.
- Organización de Naciones Unidas (2006). Asamblea General (2006). Informe del Secretario General. Estudio a fondo sobre todas las formas de violencia contra la mujer.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (20 de abril de 2023). *Cinco preguntas sobre la educación transformadora*. <https://www.unesco.org/es/articles/cinco-preguntas-sobre-la-educacion-transformadora#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20una%20%E2%80%99Ceducaci%C3%B3n%20transformadora,nivel%20individual%2C%20comunitario%20y%20mundial>.
- Osborne, Raquel y Molina, Cristina, (2008). Evolución del concepto de género (Selección de textos de Beauvoir, Millet, Rubin y Butler). EMPIRIA. Revista de Metodología de las Ciencias Sociales, (15), 147-182.
- Pérez, Víctor y Hernández, Yadira (2009). La violencia psicológica de género, una forma encubierta de agresión. Revista Cubana de Medicina General Integral, 25(2), 1- 7.
- Plazas, Elberto Antonio. (2009). B. F. Skinner: la búsqueda de orden en la conducta voluntaria. D - Pontificia Universidad Javeriana. <https://elibro.net/es/ereader/uva/95795?page=8>
- Puleo, Alicia (2000). Filosofía, género y pensamiento crítico. Secretariado de publicaciones e intercambio editorial, Universidad de Valladolid.
- Puleo, Alicia (1995). "Patriarcado". En Amorós, Celia (Ed.), *10 palabras clave sobre Mujer*. Pamplona: Editorial Verbo Divino, 1995, 21-54.
- Puleo, Alicia (2020). Patriarcado. En Alicia H. Puleo (Ed.), *Ser feministas: Pensamiento y acción* (pp. 215-218). Cátedra Colección Feminismos.

- Roldán, Concha (2020). Autonomía. En Alicia H. Puleo (Ed.), *Ser feministas: Pensamiento y acción* (pp. 23-26). Cátedra Colección Feminismos.
- Romero, Rosalía (2020). Feminismo radical. En Alicia H. Puleo (Ed.), *Ser feministas: Pensamiento y acción* (pp. 125-127). Cátedra Colección Feminismos.
- Rosillo, Carlos (8 de marzo de 2016). El 92% de los españoles cree que persiste la desigualdad de género. *El País*. https://elpais.com/economia/2016/03/07/actualidad/1457374707_666092.html?e_vent_log=fa
- Rubin, Gayle (2015). El tráfico de mujeres: notas sobre la “economía política” del sexo. En Lamas, Marta (Eds.), *El género: la construcción cultural de la diferencia sexual* (Segunda Ed., pp. 35-91). México: Bonilla Artiagas. Editores: UNAM, Programa Universitario de Estudios de Género.
- Salazar, Octavio (2012). Otras masculinidades posibles: Hacia una humanidad diferente y diferenciada. *Recerca: revista de pensament i analisi*, n°12, 87-112.
- Salazar, Octavio y Sambade, Iván (2020). Hombres profeministas. En Alicia H. Puleo (Ed.), *Ser feministas: Pensamiento y acción* (pp. 149-152). Cátedra Colección Feminismos.
- Sambade, Iván (2017). Masculinidades, sexualidad y género. Las fronteras de la humanidad. *Actas del II Congreso internacional de la Red española de Filosofía*, 5, 115-128.
- Savater, Fernando (1997). El aprendizaje humano. En *El valor de educar* (2.a ed., pp. 11-17). Ariel S.A. <https://www.ivanillich.org.mx/Conversar-educar.pdf>
- Siegel, Daniel J. (2015). Cerebro y mindfulness. La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar. Paidós transiciones.
- Skinner, Burrhus F. (1971). *Ciencia y conducta humana. Una psicología científica*. (M^a Josefa Gallofré, Trad.). Editorial Fontanella. (Obra publicada en 1953).
- Subirats, Marina (2010). La coeducación hoy: objetivos pendientes. *EMAKUNDE, Instituto Vasco de la Mujer*.

[https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/proyecto_nahiko fo
rmacion/es_def/adjuntos/2010.09.21.marina.subirats.pdf](https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/proyecto_nahiko_fo
rmacion/es_def/adjuntos/2010.09.21.marina.subirats.pdf)

TEDx Talks. (10 de octubre de 2017). *Revelando estereotipos que no nos representan*, Yolanda Domínguez, TEDxMadrid [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=H1C-vG4yBMI&t=12s>

Torres, Laura y Antón, Eva (2010). *Lo que Vd. Debe saber sobre: Violencia de género*. Obra social de Caja España.

Valcárcel, Amelia (2020). Lo que nos pasa es político. En Alicia H. Puleo (Ed.), *Ser feministas: Pensamiento y acción* (pp. 167-169). Cátedra Colección Feminismos.

Velasco, Angélica (2017). Violencias contra las mujeres y violencia contra los animales: ¿coincidencias casuales o vínculo profundo? *Revista Latinoamericana De Estudios Críticos Animales*, 4(2). Recuperado a partir de <https://revistaleca.org/index.php/leca/article/view/141>

Velasco, Angélica (2020). Desigualdad, poder y dominación. *Cuadernos salmantinos de filosofía*, 47, 303-325.

Velasco, Angélica (2020). Ética animal y feminismo: hacia una cultura de paz. *Nueva Sociedad*, 288, 69-80.

Williams, Mark y Danny Penman (prólogo de Kabat-Zinn, Jon). (2016). *Mindfulness: Guía Práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*. (Remedios Diéguez, Trad.). Editorial Paidós, Colección Vivir Mejor.

World Economic Forum. (2022). *Global Gender Report*. https://www3.weforum.org/docs/WEF_GGGR_2022.pdf

World Health Organization: WHO. (2018). Género y salud. [www.who.int.
https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender)

8. ANEXOS

Anexo 1. Ejemplo de meditación para la primera sesión

Vamos a tomar conciencia de nuestro cuerpo a través del escaneo corporal. Con el escaneo corporal lo que buscamos es tomar más conciencia de cada parte de nuestro cuerpo, pero hay que evitar emitir juicios sobre lo que estamos observando de cada zona. Pensamientos como “esto está mal” o “debería cambiarlo”, son pensamientos que por lo general aparecen cuando notamos que algún sitio está un poco más tenso. ¿Hay dolor o hay un bloqueo? Vamos a dejar esos pensamientos de lado y, cuando vengan, simplemente apártalos y vuelve a concentrarte en tu respiración y en la zona de tu cuerpo que estés trabajando. Cuando hayas encontrado la postura más cómoda para ti, cierra tus ojos o deja ligeramente abiertos los párpados mirando hacia el suelo o mirando a nada. En concreto, lo importante es que encuentres la postura más apropiada para ti. Nota como tu cuerpo reposa sobre la superficie sin ningún tipo de tensión. Deja que se funda con la silla. Permite que tus brazos se abran a la anchura más cómoda para ti que tus pies también caigan relajados sobre el suelo. Relaja los músculos de tu cara, suaviza aquellas zonas que puedas notar contención. Toma algunas respiraciones profundas. Y en cada exhalación permite que tu cuerpo vaya entrando en un estado de entrega de relajación. Si necesitas tomar algunas respiraciones y soltar el aire por la boca, puedes hacerlo. Y ahora llevarás tu atención a la pierna derecha. Observa cómo se encuentran los dedos de tu pie derecho. Cómo está el empeine el talón, tu tobillo derecho... Ve subiendo por toda la pierna, ¿cómo está tu rodilla? El muslo. La cadera derecha. El glúteo derecho. Recorre tu pierna derecha desde la punta del pie hasta la cadera, observando cómo se encuentra cada pequeña zona. Si algún pensamiento o juicio bien a tu mente, vuelve a tomar conciencia de esa pierna. De cómo está. Y respira. Inspirando, llenándote de luz de energía. Y exhalando, vas liberando la tensión que puedas hallar en esa zona. Vuelve a inhalar llevando luz y energía a esa pierna derecha. Y exhala dejando salir toda la atención. Vuelve a tomar conciencia de todo tu cuerpo en la inhalación. Y exhala relaja el cuerpo completo. Deja que salga la atención. Observa ahora tu pierna izquierda. Los dedos del pie. La planta del pie. El talón izquierdo. Ve subiendo y recorriendo el tobillo. La rodilla,

los músculos de tu pierna. El muslo izquierdo. El glúteo izquierdo. La cadera. ¿Qué sensaciones te provoca ahora mismo? ¿Dónde notas tensión? ¿Dónde notas algún bloqueo? Y sin juzgar, simplemente observando, respira aquí. Inspirando, llénate de energía. Y exhalando, expulsa toda la atención que puedas encontrar. Vuelve a tomar una respiración profunda, lleva atención a todo tu cuerpo y exhala. Deja que tu cuerpo se funda con la superficie en la que te encuentras. Entrégate a esta relajación, a esta observación minuciosa de tu cuerpo. Lleva tu atención al abdomen. Va modificando su forma, se va expandiendo. Se va vaciando. Observa los músculos de tu abdomen. Los órganos internos, ¿qué sensaciones te provocan? Observa con curiosidad, pero sin juicios. Hay nada que esté bien o mal, simplemente todo es y ocurre. Inhala llenando de luz y energía la zona del abdomen desde lo más superficial a lo más profundo. Y exhalando dejas ir toda la atención que encuentras en esa zona. Lleva ahora tu atención al pecho. ¿Cómo está hoy esa parte de tu cuerpo? El pecho, las costillas, tu diafragma. Ayúdate de la respiración para ir conociendo un poquito más, para ir observando. Si hay tensión, si hay bloqueos, si hay algo que quisieras soltar. Imagina que llenas todo tu pecho de esa luz. Y en la exhalación dejas ir la atención que pueda quedar. Observa tus hombros. Tu cuello. Respira amablemente en esa zona. Observa si hay tensión en la nuca. En la garganta. Observa tu clavícula. Y exhala toda la tensión que puedas encontrar. En cada exhalación permites que tu cuello, tus hombros, tu pecho se relaje. Lleva tu atención a tu mano derecha. A los dedos. Observa uno por uno. Observa la palma de tu mano. El dorso de tu mano. Y ve subiendo por tu muñeca. Tu antebrazo. Tu codo. Tu brazo. Inhala llevando oxígeno hacia ese brazo derecho. Y exhalando deja que toda la tensión que reconozcas pueda liberarse. Vuelve a inhalar profundamente, lleva la atención a todo tu cuerpo. Y exhala entregándote a esta respiración. Lleva tu atención al brazo izquierdo. Observa los dedos de tu mano. La palma de tu mano izquierda. El dorso. La muñeca. Y ve subiendo por el antebrazo. Hasta el codo. Asciende por tu brazo hasta llegar al hombro izquierdo. Recuerda que no hace falta que juzgues si está bien o mal, simplemente observa, ten en cuenta las sensaciones, si hay dolor, si hay tensión. Si hay bloqueos, respíralo, y deja que vayan poco a poco perdiendo esa fuerza relajándose, abriéndose paso a tu respiración. Inhala llevando el oxígeno al brazo izquierdo. Exhala toda la tensión que puedas encontrar. Inhalando lleva tu atención a todo el cuerpo. Exhala y deja que se relaje por completo. Observa ahora tu cara, cómo está tu frente, tu entrecejo, tus ojos, tu nariz, tu boca. ¿Cómo están tus labios? Tu lengua, tus dientes, tu mandíbula. Y inhala y llena

de luz y energía cada parte de tu cara. Lleva esa luz a las sienes. A tus labios a tus ojos suavizando cada pequeña tensión que puedas hallar, cualquier bloqueo, soltando la atención de tus dientes. No hace falta apretarlos. Suelta la atención de tu entrecejo, no hace falta forzar ningún músculo de tu cara. Permite que en cada inhalación el aire recorra tu cara y te llene de energía y de frescura. Permite que en cada exhalación tu rostro se relaje. Profundiza un poco más relajado tu lengua, tu garganta. Y continúa observando ese flujo de respiración. Si algún pensamiento viene a tu mente obsérvalo desde lejos, no hace falta que te identifiques con ese pensamiento o que juzgues lo que está ocurriendo ahora. Centra tu atención en la respiración y permite que todo vaya aflojándose. Observa ahora tu coronilla. La parte de atrás de tu cabeza, los músculos pequeños detrás del cuello. Inhala y llena de luz y energía toda tu cabeza. Exhalando deja que toda la tensión que pueda existir en esta parte de tu cuerpo vaya aflojando, vaya soltándose y liberando cualquier bloqueo, dolor, pesadumbre. Inhala una vez más llenándote de luz y energía. Exhala y suelta la tensión de tu cabeza. Observa ahora los músculos de tu espalda. ¿Cómo se encuentran? Si existe tensión en la zona alta. En la mitad de tu espalda. En la zona lumbar. ¿Qué puedes reconocer? Observa sin juzgar y ayúdate de la respiración para inhalar y llenarte de energía y luz. Y de la exhalación para soltar toda la tensión que puede existir en tu espalda ahora mismo. Inhala, llena de luz y energía, tu columna, los músculos que la rodean. Y exhalando permite que la tensión se libere. Ahora vas a recorrer tu cuerpo de una forma global, como si pudieras verte desde fuera. Imaginando que, al paso de tu mirada, cada parte de tu cuerpo se va llenando de luz y energía. Instala y recorre desde la planta de tus pies, despacito hacia arriba, llenándote de energía y luz hasta la coronilla. Exhalando, dejás que toda la tensión desde la coronilla hasta la planta de los pies vaya liberándose como un flujo dinámico de tu respiración y de tu energía. En cada inhalación vas notando como la energía y la luz recorren tu cuerpo desde la parte más profunda, la más superficial. Desde la parte más alta a la parte más baja. Y te vas llenando de frescura, de alivio, de calma y confianza. Vuelve a inhalar. Y tómate tu tiempo para dar a tu cuerpo eso que necesita hoy. Para soltar eso que necesitas soltar. Para agradecer todo lo que tu cuerpo hace por ti cada día. Puedes quedarte en unos minutos más sintiendo este estado de calma y serenidad de conciencia corporal. Puedes hacer este escaneo cada vez que quieras. Gracias por practicar conmigo.

Anexo 2. Ejemplo de meditación relajante

Deja que tu mente cree la visualización de una escalera que te permite subir hasta lo más alto del cielo. Imagínate subiendo por cada peldaño, más arriba y más arriba. Poco a poco ves que estás llegando muy alto. Desde esta escalera, puedes ver las nubes, pero no te da miedo, estás en un lugar seguro. Ves los árboles, ves tu casa desde el cielo, te ves a ti mismo tumbado, relajado y tranquilo, en esta habitación en compañía de mamá o papá. Sigues subiendo y, mientras tanto, tu cuerpo se relaja y tu mente se despeja, más y más con cada peldaño que subes.

Haz una inspiración profunda y respira el aire fresco que viene de las nubes, siente como llena tus pulmones completamente. Ahora exhala. Exhala y deja salir todo el aire. Disfruta la placentera sensación tan refrescante. Toma otra respiración profunda. Siente el aire dentro de ti... y exhala por completo, dejando que tu cuerpo se relaje aún más.

Continúa respirando lenta y profundamente mientras dejas la escalera y caminas por las nubes... te das cuenta de que el cielo y las nubes son un lugar completamente seguro, agradable por el que puedes caminar e incluso volar. Hay una brisa fresca que sopla ligeramente. El sonido del aire se filtra entre las nubes, formando un sonido y un movimiento muy relajantes. Desde ahí arriba puedes escuchar los sonidos del bosque y el de los pájaros cantando... Puedes contemplar como las hojas de los árboles se mecen suavemente con el viento... Tu cuerpo se relaja más y más a medida que camina. Cuenta tus respiraciones mientras sientes como tu cuerpo se relaja. Inhala... 1, 2, 3... Mantén el aire 1, 2 ... Exhala 1, 2, 3, 4. Respira 1, 2, 3... Mantén 1, 2 ... Exhala 1, 2, 3, 4. Respira y camina en 1, 2, 3... Mantén 1, 2... Exhala 1, 2, 3, 4. Continúa respirando de esta manera, lenta y profundamente mientras sientes tus músculos relajarse y aflojarse. Percibe como la tensión abandona tu cuerpo mientras contemplas el paisaje que te rodea. 2 Tus piernas y la parte inferior del cuerpo y se relajan, al sentirte libre y relajado... el aire que te rodea está en calma.

Ahora, desde las nubes te fijas en el mar, puedes escuchar desde la distancia el sonido de las olas. A medida que te desplazas entre las nubes, escuchas cada vez más cerca el sonido de las olas de la espuma del mar... Continúa disfrutando del paisaje desde el cielo mientras sientes una sensación de paz. Disfruta del paseo por las nubes...

Poco a poco, comienzas a sentirte cansado del viaje. Tu cuerpo experimenta un agradable cansancio y pesadez... A tu lado, contemplas una nube grande y lisa... como una cama esperándote para descansar. Está perfectamente situada, en lo alto de este hermoso mirador... Decides acostarte en esta nube. Es muy cómoda. Te sientes muy cómodo y a gusto. El sol brilla y acaricia con sus rayos tu piel... Mirando a tu alrededor, ves las montañas en la distancia. El cielo, a tu alrededor está despejado y azul... Siente el sol que calienta tu cuerpo mientras te relajas descansando en una nube. Disfruta del majestuoso paisaje que te rodea y siente tu cuerpo relajarse aún más...

(pausa)

Continúa respirando el aire limpio y fresco del cielo... Te sientes muy relajado... calmado... tranquilo... en paz. Disfruta de las vistas, de los sonidos y de los olores de la naturaleza a tu alrededor. Siente el sol, como calienta tu piel... Siente la brisa suave a través de tus mejillas... Escucha el canto de los pájaros... Escucha las olas del mar... El mecer de las hojas con la brisa de los árboles...

(pausa)

Descansa sobre tu cómoda nube, desde ella puedes ver el cielo azul y pequeñas nubes blancas flotando suavemente a lo lejos mientras cambian de forma constantemente... Disfruta de este lugar maravilloso y tranquilo...

(pausa)

Cuando estés listo para salir de este lugar tranquilo, poco a poco comienza a despertar de nuevo tu cuerpo. Toma conciencia de tu cuerpo donde te encuentras...

Inspira... y mueve los dedos de las manos. Exhala... Inspira... y mueve los pies para despertar tus músculos. Exhala... Inspira... mueve los hombros. Estírate todo tu cuerpo mientras exhalas... Mueve tu cabeza un lado y al otro. Toma conciencia plena de tu cuerpo. Cuando estés listo, abre los ojos y moverte lentamente... Te sientes, tranquilo, sereno y en paz. Recuerda que puedes regresar a esta visualización del cielo en tu imaginación siempre que necesites un momento de calma.

Anexo 3. Ejemplo de meditación sobre las emociones

Bienvenido. Voy a acompañarte en estos minutos en los que te invito a encontrar la calma y conectar con tu interior. Antes de comenzar, busca una postura cómoda en la que puedas mantener tu espalda erguida. Tus hombros relajados. Y tu cuerpo sin tensión. Reposa, tus manos sobre las piernas. Relaja tus hombros. Cierra tus ojos. Suaviza la expresión de tu cara. Y sigue mi voz. Ve conectando con tu respiración. Llevando tu atención sólo a ese aire que entra y sale de tu cuerpo.

Al inhalar por tu nariz. Nota en que punto sientes más pronunciada esa respiración. Puede ser que justo en la punta de la nariz percibas el aire entrando. Al exhalar, permite que toda la tensión que pueda quedar en tu cuerpo se vaya aflojando. Percibe cómo el aire entra por tu nariz. Suavemente. Percibe su temperatura. Concéntrate sólo en esa respiración profunda y calmada. En la exhalación, notas como tu cuerpo va liberando la tensión que pueda guardar en algunas zonas. Pequeña o grande. Ánclate a esta respiración consciente en todo momento. Incluso cuando algún pensamiento venga a tu mente y te distraiga. Vuelve a tu respiración amablemente, una y otra vez, siempre que haga falta.

En esta meditación vamos a observar y conectar con las emociones. Para ello, quiero pedirte que observes cómo te encuentras en este momento. ¿Qué emociones puedes reconocer? Tómate tu tiempo para ir observando esas emociones con las que te has sentado hoy a meditar y a estar contigo. Identifica cómo percibes esas emociones y si se hacen más presentes en algunas zonas específicas de tu cuerpo. En tu pecho. En todo. En tus caderas. En tu garganta. ¿Dónde puedes observar que tienen más presencia esas emociones que has identificado? Observa también cómo es esa sensación.

¿Sientes que esas emociones son ligeras? Que pueden salir y puedes expresarlas con facilidad. ¿O sientes que son pesadas y están reprimidas? Que ocupan un lugar en tu cuerpo y son difíciles de liberar. De todas las emociones que has identificado en este momento. ¿Cuáles son más recurrentes? ¿A cuáles estás más acostumbrado? Observa sin juzgar ni reprocharte nada. Simplemente identificando cómo te sientes. Sigue respirando de forma consciente, notando el paso del aire por tu nariz cuando inhalas y soltando toda la atención de tu cuerpo cuando exhalas. Permite que se airee vaya limpiando y vaya

soltando. Permite que libere las emociones que están más escondidas, más reprimidas, más ancladas en tu cuerpo. Libéralas en cada exhalación sin miedo.

Permite que esta energía te vaya renovando. En cada inhalación recibes aire fresco. En cada exhalación permites que las emociones se liberen. No hace falta calificar ninguna emoción como buena o mala. Lo importante es saber que necesitan transitar, desde dentro hacia fuera. Debes vivirlas y dejarlas ir. Sin acumularlas, sin que te secuestren. Puedes tener la libertad de sentir tal y como sientes hoy. Sin juicios, sin culpas. Sentir. Sentirte. Suavemente. Percibe su temperatura. Te invito a repetir mentalmente las siguientes afirmaciones: “Escuchó y aceptó mis emociones. Sereno mi voz interior. Soy amable conmigo y con mi propio proceso. Escucho y acepto mis emociones. Sereno mi voz interior. Soy amable conmigo y con mi propio proceso. Escuchó y aceptó mis emociones. Sereno mi voz interior. Soy amable conmigo y con mi propio proceso...”

Continúa respirando de forma consciente. Llevando tu atención a esa inhalación y exhalación. Observando desde fuera cómo estás sentada o sentado. Simplemente respirando. Tus emociones y tus pensamientos están en un continuo cambio, pero no son tú. No te identifiques con ellos. Conecta con estas afirmaciones. Cada vez que necesites aquietar tu mente, liberar eso que te pesa y seguir caminando con un paso ligero. Escucho y acepto mis emociones. Sereno mi voz interior. Soy amable conmigo y con mi propio proceso. Deseo que tengas un hermoso día. Gracias por meditar conmigo.

Anexo 4. Ejemplo de meditación de un paseo por el bosque

Toma cinco respiraciones pausadas. Siente como el aire entra en cuatro segundos. Mantén la respiración durante dos segundos y exhala lentamente durante seis segundos. Uno, dos, tres, cuatro... uno, dos, tres, cuatro, cinco...

Imagínate de pie, en medio de una densa niebla que no deja ver absolutamente nada de lo que existe a tu alrededor. Solo sientes un pequeño escalofrío, pero sin sensación ni de frío ni de calor. Es como si el reloj se hubiera parado. Te invade un importante olor a humedad. Pero justo en este momento es cuando el sol comienza a dejarse ver. Los primeros rayos de sol atraviesan la densa niebla que poco a poco comienza a desaparecer. Es entonces cuando el calor empieza a recorrer poco a poco todo tu cuerpo, empezando desde los pies, y subiendo por todo tu cuerpo hasta la punta de la cabeza. Poco a poco vas notando como sube tu temperatura corporal. Por otro lado, empieza a chocar una agradable brisa contra todo tu cuerpo. Y empiezas a escuchar el sonido del aire mientras masajea tu cara suavemente.

Ahora si puedes ver lo que tienes a tu alrededor, es un prado verde que se acaba al principio de una zona boscosa. No puedes evitar empezar a caminar poco a poco hacia esa zona boscosa llena de árboles. Ya en el bosque te dispones adentrarte poco a poco en él. Caminas sin calzado por lo que puedes sentir cada una de las ramas caídas de los árboles. Es un camino de paz plena y segura con el resguardo de los árboles. Poco a poco caminas adentrándote más en el bosque hasta que llegas a un punto en que la arbolada de acaba. Ante ti se encuentra un río de agua cristalina, en el agua, un gran tronco de un árbol caído. En ese instante subes sobre el tronco el cual debido a tu peso comienza a navegar río abajo como una hoja del árbol. Relájate y déjate llevar por las corrientes del río como si fueras una hoja.

Encima del tronco a la deriva, sin rumbo, simplemente guiado por el aire y las corrientes del agua. El ruido del agua y la brisa de aire que chocan contra tu cuerpo te induce a una profunda relajación y te viene a la memoria en olor del aire fresco. Por otro lado, el sol está empezando a calentar tu cuerpo y sientes como tu mente está despejada. Rodeado de agua en todas las direcciones, pero ante ti vas apreciando como te acercas a una zona de aguas tranquilas y prácticamente estancada. El tronco comienza a navegar

más lentamente y suavemente choca contra la orilla. Llegaste al final del camino. Tomate un momento para poder apreciar la imagen que tienes ante ti. Un lugar de belleza exótica. Aves exóticas que cantan y vuelan de árbol en árbol, de vivos colores. El sonido del aire se convierte en música celestial. Y un olor a bosque invade absolutamente todo tu olfato.

Aquí, justo en este lugar e instante estás libre de cualquier pasado, así como cualquier pensamiento del futuro. Un lugar donde solo se ve, respira y huele a paz, todos tus sentidos tienen la misma sensación. Observando el agua totalmente parada y cristalina ves como una escalera con tan solo tres escalones está situada bajo ti, en el agua. Tu curiosidad te obliga a bajar del tronco para descender por las escaleras situadas bajo el agua. Conforme bajas el primer escalón notas como ya no se oye la brisa del aire. El aire ha desaparecido, como si alguien lo hubiese apagado. Bajas el segundo escalón y ya no hueles a nada, perdiste totalmente el sentido del olfato.

Y ya bajando al tercer y último escalón tu visión del paisaje exótico desaparece por completo. Ahora te sientas en un estado profundo de relajación donde no tienes ningún tipo de pensamiento. Sin olores, ni sonidos, ni visión, tu mente comienza a volver a la realidad. Enfócate en la respiración profunda y ve tomando consciencia tanto de tu cuerpo físico, como del entorno que te rodea. Ahora tomate tu tiempo para volver a conectar con la realidad y cuando creas oportuno abre los ojos y descansa 5 minutos.

Anexo 5. Ejemplo de meditación para la autoestima

Hoy traigo un ejercicio de meditación sencillo para centrarnos en el presente y para meditar sobre la idea de la felicidad. Una de las razones por las cuales es tan difícil alcanzar la felicidad o tal vez parece tan difícil alcanzar la felicidad es que nuestra mente nunca está en el presente, siempre está o en el futuro o en el pasado. Siempre estamos pensando cuando salga de aquí voy a ser feliz. O en el pasado, entonces, cuando estaba con esta persona era feliz. Cuando me dijeron que estaba guapo, era feliz. Una buena manera de encontrar la felicidad y encontrar la calma es entrenando a nuestra mente, que se puede entrenar, porque es una herramienta. Así cómo podemos entrenar nuestros músculos, podemos entrenar nuestra mente. Y una de las maneras es a través de la meditación. Entonces hoy simplemente, vamos a hacer un ejercicio de meditación, concentrándonos en la respiración que nos ayuda a traer la mente que está en el futuro en el pasado y traerla al momento presente.

Ok, entonces para eso nos vamos a sentar en un lugar como de nuestra preferencia. Vamos a poner las manos sobre nuestro regazo y vamos a cerrar los ojos. Inmediatamente vamos a empezar a respirar profundo inhalando por la nariz. Y exhalando por la nariz. Íbamos a hacer esto cinco veces. Mentalmente. Cuando terminemos de respirarlas la quinta exhalación. La invitación es atraer nuestra mente a la respiración. Sin importar qué está pasando en el ambiente externo. Simplemente concéntrate en cómo entra el aire a tu nariz. Y, qué se siente cuando sale todo ese aire por tu nariz. Sigue concentrándote en inhalar y exhalar. Durante 3 respiraciones más. Y si sientes alguna sensación física simplemente vuelve a concentrarte en la respiración, es normal que te sienta distraído. Es normal que haya ruidos fuera. Simplemente concéntrate en tu respiración.

Cuando hayas realizado este ejercicio 5 veces más por 5 ciclos de respiración, más, te invito a que pienses en algo que celebras de ti mismo hoy. Qué pasó hoy en todo el día que te hizo decir: Okey. Felicitaciones; u ok, creo que lo hice bien; o bueno esto me gusto, voy a agradecerlo, quiero celebrarlo. Cuando tengas claro en tu mente esa cosa que celebras hoy por la cual estás agradecido, trae tus manos frente al pecho juntas. Trae mentón hacia el pecho. Tomándote 1 minuto para agradecerlo. Abre tus ojos. Y recuerda que estar presentes. Y buscar cosas por las cuales estar agradecidos son la clave para encontrar la felicidad.

Anexo 6. Relación entre meditación y feminismo.

En las recientes sesiones hemos venido trabajando dos ámbitos muy distintos. El primero de ellos es la meditación o el mindfulness y el segundo el feminismo y los estereotipos de género. Os preguntaráis ¿cuál es la relación entre estas dos? Pues bien, os voy a contar una anécdota interesante.

Imagine que son las dos de la madrugada. Suena el timbre de su casa, se levanta, sorprendido, y baja las escaleras. Abre la puerta y ve a un hombre frente a usted. Lleva puestos dos anillos de diamantes y un abrigo de piel y hay un Rolls Royce detrás de él. El hombre se disculpa por despertarlo a esa hora intempestiva, pero es que participa en una yincana. Su exmujer también está jugando, por lo cual es muy importante para él ser el ganador. Necesita un trozo de madera de un metro por dos metros y medio. ¿Puede ayudarlo? Para compensarle, le dará diez mil dólares.

Usted le cree. Evidentemente es una persona rica. Y entonces se pregunta cómo hacer para conseguir ese trozo de madera. Piensa en el aserradero; no sabe quién es el dueño; en realidad, ni siquiera está seguro de dónde se encuentra el aserradero. De todos modos, a las dos de la madrugada estaría cerrado. Se esfuerza, pero no se le ocurre nada. De mala gana, le dice: «Lo siento».

Al día siguiente, al pasar por una obra en construcción cerca de la casa de un amigo, ve un trozo de madera que es justo de la medida que le había pedido el hombre, un metro por dos metros y medio: una puerta. Podría haber sacado una puerta de sus bisagras y habérsela dado por diez mil dólares. ¿Por qué demonios, se pregunta, no se le ocurrió hacerlo? No se le ocurrió porque ayer su puerta no era un trozo de madera. El trozo de madera de dos metros y medio por un metro estaba oculto, metido en la categoría llamada «puerta».

La mente funciona así, con categorías. Entendemos que la puerta es una puerta incluso antes de pararnos a pensar en lo que implica ser una puerta. Entendemos a las mujeres y a los hombres como categorías con sus características asignadas de forma inconsciente. El objetivo del mindfulness es pararnos a entender nuestra mente. Mediante el silencio y la escucha, apreciar qué pasa por ella y por qué nuestros pensamientos son así. Analizarlos, pensar en ellos de forma individual y entenderlos como lo que son:

pensamientos. Lo mismo hemos de hacer con el enfado, el miedo, la ansiedad. Entender que son estados y que les asignamos unas categorías que perfectamente pueden no ajustarse a la realidad, al presente y a las circunstancias que realmente nos rodean ahora.

Anexo 7. Ficha sobre los “Ahoras”.

LA LEYENDA DE LOS AHORAS...

PARA QUE TE ACUERDES DE VIVIR EL PRESENTE.

Cuenta una leyenda universal que, hace muchas épocas, las personas eran animales simbióticos: iban siempre acompañadas de un pájaro diminuto, de plumaje brillante y canto melódico y como un susurro. Se llamaba Ahora.

Los Ahoros acompañaban a los humanos día y noche, revoloteando por sus cabezas en silencio, y eran pajaritos muy sabios y sencillos. Cada vez que sus simbioses contemplaban un paisaje hermoso, miraban a alguien a los ojos, o vivían cualquiera de esos mágicos eventos que suelen discriminarse solo por ser cotidianos, el Ahora les daba un pequeño picotazo en la cabeza y cantaba; entonces las personas tenían un Momento de Consciencia. Vivían el presente con más nitidez y eran felices. De hecho, los Ahoros se alimentaban de las emociones que se desprendían de estos momentos, y de ahí la simbiosis.














































Había gente que se hacía muy amiga de sus Ahoros y estos les daban Momentos de Consciencia a cada instante. Sin embargo, algo ocurrió. Llegó un punto en que, por motivos siniestros, la gente empezó a establecer relaciones con otras dos aves, una de plumaje negro y otra blanco: se llamaban Antes y Después, y poco a poco, los Ahoros fueron muriendo, la magia de los pequeños detalles desapareció, y los Momentos de Consciencia se perdieron para siempre.

Mas este no es el final de la historia, pues la leyenda asegura que los hermosos Ahoros, aunque ya no puedan volar ni picarnos, siguen viviendo en el alma de cada uno de nosotros, esperando que retomemos la simbiosis y podamos ver la magia de nuevo. Incluso dicen algunos que... si cierras los ojos, respiras hondo y sonríes, podrás sentir, en el corazón y en la mente, el canto y el picotazo del Ahora, y al volver a abrirlos el mundo será brillante.



Anexo 8. Ficha de evaluación de la dinámica de emociones.

¿Cómo te sientes hoy?

	NADA	POCO	ALGO	BASTANTE	MUCHO
ALEGRÍA					
RECHAZO					
HUMOR					
IRA					
FELICIDAD					
VERGÜENZA					
MIEDO					
AFECTO					
TRISTEZA					

¿Cómo han cambiado tus emociones durante la sesión? Utiliza los emoticonos anteriores y escribe una frase de cómo te sientes debajo.

Anexo 10. Evaluación con creatividad.

¿Han participado todos los presentes?	¿Qué cambiarías de las actividades?	¿Vas a poner en práctica lo que has aprendido?	Di delante del grupo dos verdades y una mentira y que adivinen la mentira.
¿Qué te ha gustado más?	¿Te ha parecido difícil?	¿Te ha parecido gracioso algo de las actividades?	Consigue que tus compañeros adivinen una emoción.
¿Te has aburrido?	¿Cómo le contarías a alguien las actividades?	Imita el aullido de un lobo.	Haz un paso de baile y pide que alguien te imite.
¿Te ha parecido muy larga alguna actividad?	Define en una palabra cómo te sientes	Pide un aplauso para uno de tus compañeros.	Cuenta un chiste.
¿Te gustaría repetir otra actividad parecida?	¿Qué nota le pondrías a la actividad del 1 al 5?	Haz un breve discurso frente a tus compañeros sobre la actividad	Pide un abrazo grupal.
Hazle un cumplido a tres de tus compañeros.	Sólo con gestos consigue que adivinen: Tres tristes tigres.	Sin decir café y utilizando palabras relacionadas consigue que adivinen la palabra.	Haznos tres cumplidos inesperados a los profesionales que quieras.

Anexo 11. Rúbrica de evaluación de entrada

	Insuficiente	Suficiente	Notable	Sobresaliente
Pertinencia				X
Suficiencia			X	
Calidad técnica				X
Viabilidad			X	

Anexo 12. Enlace a los datos de la encuesta de la sesión 1

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc2FDmpBjGeaNRfOryrIOROe_RVpF-zQUNMZuZH2KxiUkmnDw/viewform?usp=sharing

Anexo 13. Rúbrica de evaluación para la sesión 1

	Insuficiente	Suficiente	Notable	Sobresaliente
Cumplimiento				X
Flexibilidad				X
Adecuación de los diferentes componentes				X
Eficacia parcial				X
Satisfacción parcial de los implicados				X

Anexo 16. Rubrica de evaluación para la sesión 3

	Insuficiente	Suficiente	Notable	Sobresaliente
Cumplimiento				X
Flexibilidad				X
Adecuación de los diferentes componentes				X
Eficacia parcial				X
Satisfacción parcial de los implicados			X	

Anexo 17. Rúbrica de evaluación de la sesión 4

	Insuficiente	Suficiente	Notable	Sobresaliente
Cumplimiento				X
Flexibilidad				X
Adecuación de los diferentes componentes				X
Eficacia parcial				X
Satisfacción parcial de los implicados				X

Anexo 18. Resultados de la evaluación final

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfT6hkK1wtNNmHAwqQeTnNPNHe2WZi8Y7b9njBj38nC9XwEXw/viewform?usp=sharing>

Anexo 19. Rúbrica de evaluación final

	Insuficiente	Suficiente	Notable	Sobresaliente	Notas
Eficacia			X		Aunque no se hayan logrado los objetivos de forma plena, se han generado avances y dinámicas positivas de forma general con una gran participación.
Eficiencia				X	Los medios disponibles y la situación en la que se aplica el programa es perjudicial para los logros del mismo, por los que los resultados son muy positivos.
Efectividad			X		Se han generado dinámicas positivas y se ha logrado disminuir aspectos como la marginación.
Satisfacción				X	Tanto los destinatarios como los profesionales se encuentran muy satisfechos con el desarrollo de la intervención.
Impacto			X		El impacto en el contexto es el esperado, se generan dinámicas más igualitarias con las profesionales y una actitud más crítica entre ellos
Funcionalidad			X		Los objetivos han sido satisfechos en gran medida, se ha establecido una actitud mayoritaria hacia una construcción más sana de la masculinidad, cuestionando aspectos de la personalidad aprendidos desde la cultura de género y basados en los estereotipos