

Rewrite

Hackea el odio
y programa
narrativas
dignificadoras



Una guía elaborada
por la **Asociación
Red de Migración,
Género y Desarrollo**
para **InteRed**

Rewrite

Hackea el odio
y programa
narrativas
dignificadoras

¡CUIDADO!
Libro en fase
de carga
...

5

¿Sabes qué son
las narrativas
dignificadoras?



6

Hackea el
código que
nos quieren
imponer



10

Hackeo #1:
el machismo
(el virus de la
desigualdad)



11

Hackeo #2:
el racismo
(el virus de
la exclusión)



13

Hackeo #3:
LGBTIfobia
(el virus de
«la norma»)



14

Hackeo #4:
Clasismo
(el virus del
«valor por lo
que tienes»)



16

Rewrite

Hackea el odio
y programa
narrativas
dignificadoras

Junio 2026

Proyecto
Young People Narrating the World:
Alternative Narratives for Equality and Inclusion

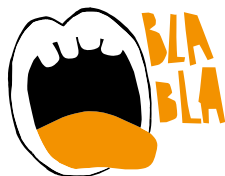
Edición y Coordinación
InteRed

InteRed
por una educación transformadora



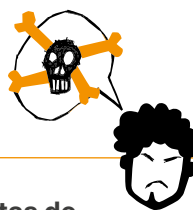
Autoría
Asociación Red de Migración,
Género y Desarrollo
conecta@redmgd.org

De la teoría
a la acción:
tu laboratorio
de pruebas



19

Pautas de
supervivencia
para el Hacker



66

**MANIFIESTO
HACKER:**
Update 7.0



67

1
Hackea
el machismo

21

2
Hackea
el racismo
y la xenofobia

33



3
Hackea
la LGTBIfobia

41

4
Hackea
al clasismo

53

Diseño y Maquetación
Ana Maketa hola@anamaketa.net

Ilustraciones
Noemí Calvo Macipe noemimix@hotmail.com



Este material está bajo una licencia **Creative Commons**
Atribución /Reconocimiento NoComercial CompartirIgual 4.0
Internacional (CC BYNC-SA 4.0) / Creative Commons NonCommercial
ShareAlike 4.0 International 4.0 International.
Para ver una copia de esta licencia, visita:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>

¿Por qué este libro NO es un sermón?

Olvídate de las chapas teóricas sobre valores.

Rewrite es un manual de guerrilla digital y social diseñado para tres cosas:

1

Ingeniería Inversa

Te enseñamos a abrir el código del machismo, el racismo, la lgtbifobia y el clasismo para que veas los fallos de lógica que tienen. Si entiendes cómo funciona la trampa ya no pueden cazarte.



2

Caja de Herramientas

Aquí encontrarás dinámicas reales, estrategias para redes sociales y técnicas de creación de memes para pasar del «no me gusta» a la acción directa. Aprenderás a dominar el arte del *zasca* constructivo.



3

Modo Escritor/a

«Programar narrativas dignificadoras» no es un eslogan bonito; es tu nuevo superpoder. Es la capacidad de contar historias donde la dignidad de cada persona sea el sistema operativo por defecto.



**El mundo no se cambia pidiendo permiso,
se cambia reescribiendo el código.**

¡CUIDADO! Libro en fase de carga



...

Si has abierto este manual esperando un sermón sobre «lo que está bien» y «lo que está mal», te has equivocado de pestaña. Puedes cerrarlo y seguir haciendo *scroll* en TikTok hasta que se te duerma el pulgar.

Pero, si te has quedado, es porque compartes la misma sospecha: el mundo tiene un *glitch* (un error de sistema).

¿No te raya que siempre nos estén intentando colar una versión de la realidad que parece sacada de una peli de terror?

- Ese virus llamado machismo que te dice cómo tienes que actuar por haber nacido chico o chica.
- Ese *malware* del racismo que te hace desconfiar de alguien solo por su origen o su color de piel.
- Este troyano de la LGTBIfobia que se empeña en ponerle cerraduras a tu forma de amar o de sentir.
- Y ese filtro rancio del clasismo que intenta convencerte de que vales lo que vale tu móvil.

Todo eso no son «opiniones». Son narrativas de odio programadas para que nos peleemos entre las personas. Son como aplicaciones basura que se instalan solas en tu cerebro y te quitan memoria, libertad y buen rollo.

Este libro es tu kit de herramientas de ingeniería inversa.

Aquí no vamos a darte lecciones; vamos a darte los trucos para que seas tú quien hackee el sistema. Vamos a abrir la consola de comandos, localizar los virus y meterles un parche de realidad. Aprenderás a crear memes, a detectar *red flags* sociales a kilómetros y a responder a la intolerancia con tanta energía que se queden sin conexión.

El sistema está lleno de fallos. Tú eres la actualización de software que este mundo necesita desesperadamente.

**¿Empezamos
el hackeo o
vas a seguir en
modo «aceptar
cookies»?**



¿Sabes qué son las narrativas dignificadoras?

Imagina que es como el «glow up» de una historia

Si alguien sube un video de una persona en la calle solo para burlarse o decir mentiras de ella y conseguir likes, es una narrativa que quita dignidad. Pero si cuentas cómo esa persona está luchando por sus metas, sus talentos y quién es realmente, le estás dando un glow up a su imagen. Eso es una narrativa dignificadora: darle su lugar.

Darle su lugar dignifica

Es tan sencillo como **cambiar el chip**, es decir, cambiar el guión de cómo contamos nuestra propia vida y la vida de las demás personas. Por ejemplo, en lugar de enfocarte en lo que a alguien «le falta», en sus problemas o en que «es pobre», la narrativa dignificadora se enfoca en su poder, en su capacidad de decidir y su valor como persona, más allá de sus circunstancias. Es dejar de ver a alguien como una «víctima» y empezar a verle como protagonista de su propia historia.

¿Cómo te gustaría que se contara una historia si tú fueras quien la protagoniza?

Podría ser que...

- No te gustaría dar «lástima» o que «se burlen» de ti y te agradecería que te respeten.
- Puede que quisieras expresar la historia desde tu propia voz y no que otras personas hablen por ti.
- Tal vez mostrar quién eres realmente, no lo que vemos a primera vista, o lo que otros/as creen que eres sin conocerte. Tu vida es mucho más interesante y tienes mucho que compartir de ti. Tienes sueños, destacas en una materia o deporte, te gusta cierto tipo de música y además eres importante para otras personas. En fin, que eres una persona completa.

¿Por qué una narrativa que dignifica es «GOD»? (por qué importa)

Porque la forma de pensar, de sentir y las palabras que usamos para expresarlo crean la realidad. Si siempre hablamos de ciertos grupos de forma negativa o problemática, la gente pensará que es así. Si usamos narrativas dignificadoras estamos hackeando el sistema

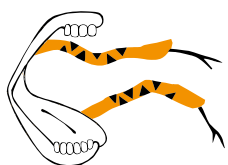
para crear un mundo donde nos respetemos y donde nadie piense mal, ni se burle ni haga una interpretación equivocada de nuestra realidad ni la de las demás personas.

¿Cómo se denomina a las narrativas que no son dignificadoras?

Se dice dominantes porque usan el «poder sobre otro/a» y no el respeto ni el reconocimiento. Se trata de Poder vs. Respeto. Son narrativas que imponen ideas negativas, de miedo, de rechazo. Estas narrativas suelen ser «vagas» (simplifican la realidad para que sea cómoda), mientras que las dignificantes son «valientes» (reconocer la complejidad y el valor de cada persona).

A continuación, te compartimos algunos elementos que te ayudarán a identificar las diferencias entre una narrativa dominante y una narrativa dignificadora:

Las narrativas dominantes son como un filtro de Instagram que oculta la realidad para que parezca perfecta o sencilla, mientras que las narrativas dignificantes son la realidad sin filtros, donde cada persona tiene derecho a contar su propia historia con dignidad o donde otras personas podemos narrar la realidad sin generar confusión ni «malos rollos», se trata de evitar que una realidad se «cringe».



Narrativas dominantes

vs

Narrativas dignificadoras



Las **narrativas dominantes buscan «mantener todo como está»** (orden impuesto). Su prioridad es que nada cambie. Se basa en etiquetas fijas para que sepamos «quién es quién» sin pensar. Por ejemplo: «las personas sin hogar son culpables de estar así». Es un mensaje que se repite tanto que terminas por aceptarlo como una verdad para justificar la precariedad económica.

Las **narrativas dominantes se basan en «lo normal»**. Nos dicen que hay una única forma correcta de ser (en físico, belleza, éxito, en familia, en color de piel). Y todo lo que se diferencia de lo correcto es «raro» o «malo». Esto genera presión y ansiedad.

Las **narrativas dominantes excluyen y crean muros**. Siempre separan el «nosotros» (quienes encajamos) contra «ellos» (quienes no encajan). A la largo esta narrativa se convierte en discurso de odio.

Tienen
objetivos
distintos

Tratan
diferente la
identidad

Tienen
un impacto
diferente

Las **narrativas dignificadoras buscan «justicia»**, priorizan conocer la humanidad y las capacidades reales de las personas. Por ejemplo: «son personas sin hogar, pero con sueños, porque no tener un techo no significa carecer de dignidad, vida ni esperanza y tienen derechos». Su enfoque principal está en recordar que la dignidad es incondicional y que la falta de vivienda es una situación coyuntural no una definición de la persona.

Las **narrativas dignificantes se basan en «la diversidad»**. Sostienen que no hay una única forma correcta de ser o una norma, sino que la realidad es plural. Celebran que cada persona tenga su propio camino sin ser juzgada por no encajar en el molde.

Las **narrativas dignificantes son inclusivas**, crean puentes. Buscan puntos comunes y reconocen las diferencias para valorarlas y que a nadie le hagamos sentir menos.

A continuación, te compartimos algunos ejemplos de narrativas dominantes que normalmente vemos en redes sociales, en series o en el barrio. Hemos dicho antes que una narrativa dominante de tanto ser aceptada se convierte en discurso de odio, es decir, un ataque directo a la dignidad. Ahora te mostramos cómo.

a Narrativas dominantes: «la historia que siempre nos cuentan»

Una narrativa dominante es como un «guión cultural». Es la versión de la realidad que más se repite en redes sociales, en medios, en discursos de grupos organizados, incluso en las escuelas y que termina «pareciendo normal» o la única verdad.

¿Cómo la identificamos?

Suele reforzar el *statu quo* y es creada por quienes tienen más poder (influencers, personajes públicos, personas con dinero, vecinos/as, personas desconocidas, etc).

Ejemplos:

- La idea es que «el éxito personal es solo tener mucho dinero y seguidores»
- La narrativa de que «los migrantes solo viven de ayudas»
- La visión de que «las personas LGTBI+ no son normales»

¿Por qué importa?

Porque estas narrativas suelen crear una mala imagen o tener ideas equivocadas de otras realidades y experiencias que también son válidas.

b Narrativas dominantes que son discurso de odio: «el ataque a la dignidad»

Estas narrativas no sólo son «versión oficial», inventada o distorsionada, sino una forma de ataque discursivo, una forma de deshumanizar y promover la violencia contra personas por ser quienes son.

¿Cómo identificar el discurso de odio?

En cualquier expresión (escrita, oral o de comportamiento) que usa el lenguaje peyorativo o discriminatorio por motivo de origen étnico, color de piel, nacionalidad, género, religión u orientación sexual.

Por ejemplo, en España:

- Usan etiquetas reduccionistas: términos como «mena», «panchita» o «delincuente» para definir a toda una población.
- Apelan al rechazo y al miedo: mensajes que expresan «vienen a quitarnos lo nuestro» o «vienen a borrar nuestra cultura» sin datos reales.
- Deshumanizan a las personas: las tratan como si fueran una plaga o un problema estadístico, no seres humanos o personas con derechos.

Consecuencias

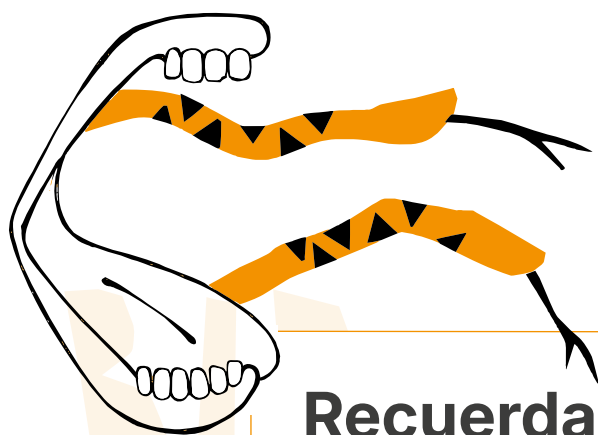
Generan discriminación, rompen la paz social y la convivencia y pueden generar violencia física.

En España existen recursos diseñados para que podamos aprender a detectar y frenar estas narrativas:

La app **No more Haters**, creada por **Fad Juventud** y **Maldita.es**, que ayuda a adolescentes a identificar bulos y discursos de odio en redes sociales.

También, puedes decidir no compartir estas narrativas que alimentan el odio, puedes apoyar públicamente a las personas que se ven afectadas compartiendo sus narrativas y también usar el diálogo entre tus amistades para cuestionar estas narrativas que parecen verdades absolutas pero que son excluyentes.

c Algunas herramientas que te pueden ayudar a frenar estas narrativas



Recuerda

Narrativa de odio: Es un código que te desinstala la humanidad. Te hace ver a las demás personas como enemigas o como gente «menos valiosa».

Narrativa dignificadora: Es el parche definitivo. Es contar la historia de forma que se respete la dignidad y el valor de cada persona. No es «ser guay», es **devolverle el micro** a quien el sistema ha intentado silenciar. Es crear historias donde todas las personas somos las protagonistas, sin importar nuestro origen, género, situación económica o con quién salgamos.





Hackea el código que nos quieren imponer

Seguro que lo has notado. En el *scroll* infinito de TikTok, en los comentarios de un vídeo, en el grupo de WhatsApp o incluso en una broma que se repite en clase. Hay un ruido de fondo que intenta decirte cómo es el mundo: quién es superior, quién sobra, a quién debemos temer y de quién nos podemos reír.

Eso no son opiniones aisladas; son narrativas de odio

Imagínatelo como un *software* malicioso que alguien ha instalado en nuestra cultura. Es un código diseñado para que dejes de ver a las personas y empieces a ver etiquetas. Este sistema operativo se alimenta de cuatro «virus» principales:

1. **El Machismo:** Que intenta decirte que lo masculino o lo femenino tienen que ser de una determinada manera y así marca tu valor o tus límites.
2. **El Racismo:** Que busca que desconfíes de quien tiene un origen o un color de piel distinto.
3. **La LGTBIfobia:** Que se empeña en decirte que amar o sentir de forma diferente es un error.
4. **El Clasismo:** Que te convence de que tu cuenta bancaria determina tu dignidad, tu esfuerzo y tu mérito.

Estas narrativas no son tuyas, pero están ahí, intentando que las reproduzcas sin pensar. En este apartado vamos a hacer **ingeniería inversa**. Vamos a abrir el código, ver dónde están los errores y aprender a hackear esa narrativa. Porque la única forma de que no te la cuelen es sabiendo exactamente cómo funciona la trampa.

¿Quieres empezar a resetear el sistema?

Primero, vamos a centrarnos en cómo hackear el machismo, ya que es una de las narrativas que más se cuela en redes sociales y grupos de amistades.

1

El código corrupto:
«Los celos son amor»

La narrativa: «Si te revisa el móvil o se ralla porque sales con tus amigas, es que le importas de verdad».

El hackeo: Los celos no son un termómetro de amor, son un síntoma de **inseguridad y control**.

Ejemplo: Si alguien te dice «pásame tu ubicación para saber que estás bien» de forma obsesiva, no te está cuidando, está **geolocalizando su propiedad**. Hackea eso respondiendo: *«Confiar en alguien es dejarle espacio, no vigilar sus pasos»*.



2

El código corrupto:
«El éxito de un hombre es ligar mucho»

La narrativa: «Para ser un "alfa" tienes que ir acumulando conquistas y tratar a las chicas como trofeos».

El hackeo: Esta narrativa te convierte en un objeto a ti también, porque te obliga a actuar para que las demás personas te validen.

Ejemplo: Cuando en el grupo de WhatsApp alguien pasa una foto de una tía sin su permiso, el código machista dice que tienes que reírte o pedir más. El **hackeo maestro** es decir: *«Tío, qué rancio pasar fotos así, borra eso»*. Romper la presión del grupo es el hackeo más difícil y el más necesario.

Hackeo #1
Machismo
(el virus de la desigualdad)

3

El código corrupto:
«Eso es de nenas» o «No llores»

La narrativa: «Los tíos tienen que ser rocas, no mostrar sentimientos y ser siempre los más fuertes».

El hackeo: Es una trampa que te impide conocerte a ti mismo. Las emociones no tienen género.

Ejemplo directo: Si te dicen que algo que te gusta es «de chicas» (maquillarte, bailar, llorar con una peli), el hackeo es: *«Mi masculinidad no es tan frágil como para romperse por una emoción»*.

4

El código corrupto:
«Ella se lo buscó» (culpabilización)

La narrativa: «Si va vestida así o sale sola de noche, se expone a que le pase algo» o «Si se visten así y esperan que no suceda nada, se equivocan, es como dejar un móvil sobre el banco de un parque, viene alguien y se lo lleva, es lo mismo».

El hackeo: Desvía la culpa de quien agrede a quien sufre la agresión. Es como decir que si te roban el móvil es culpa tuya por llevarlo en el bolsillo.

Ejemplo: Ante el comentario «es que iba provocando», el contra-discurso es: *«La ropa no es un consentimiento. El único responsable de una agresión es quien la comete, no quien elige qué ponerse para salir».*

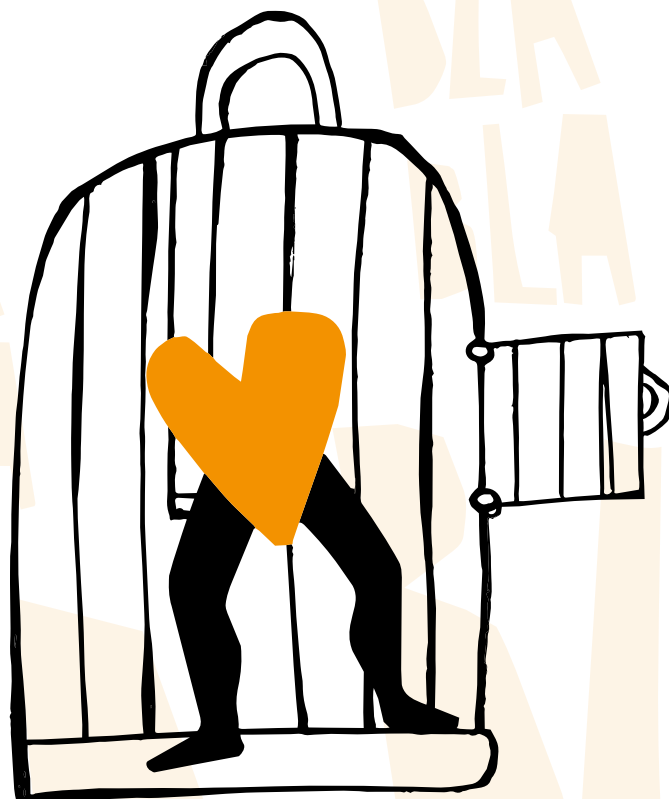
5

El código corrupto: «El mito del amor romántico»

La narrativa: «Si te quiere, lo dejará todo por ti» o «Tienes que aguantar sus malos humores porque en el fondo te ama».

El hackeo: El amor no es sacrificio extremo ni aguantar desprecios. El amor es libertad, no una jaula de oro.

Ejemplo: Si alguien te dice que «los que se pelean se desean», hackéalo: *«No, los que se pelean, se llevan mal. El amor que duele no es amor, es un mal diseño de relación».*



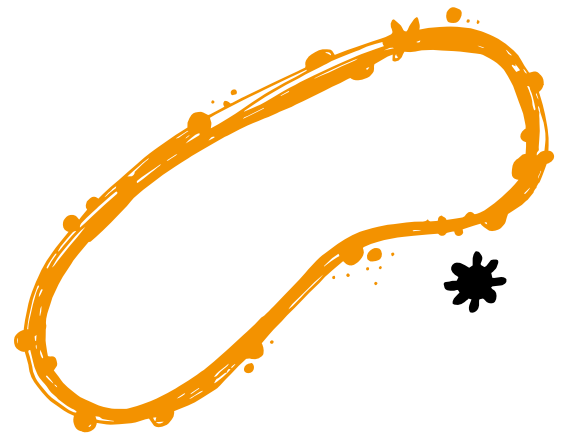
1

El código corrupto:
«Vienen a quitarnos lo nuestro»

La narrativa: «Hay demasiados inmigrantes», «Se quedan con todas las ayudas».

El hackeo: Datos frente a bulos. Las sociedades se construyen con el esfuerzo de todas las personas. Los derechos no son un pastel que se acaba si se reparte; son la base de una sociedad sana.

Ejemplo: Si oyes a alguien decir «es que vienen a aprovecharse», el hackeo es: *«Nadie deja su casa, su familia y su país por gusto para arriesgar la vida cruzando el mar. Vienen a buscarse la vida, igual que hicieron nuestras abuelas y abuelos».*

**Hackeo #2**
Racismo
(el virus de la exclusión)

El racismo no solo es un insulto evidente; es una narrativa que etiqueta a las personas por su origen o color de piel como «ajenas» o «peligrosas», las aparta y las hace invisibles.

2

El código corrupto:
«No soy racista, pero...» (negación)

La narrativa: «No soy racista, pero»..., «¿De dónde eres de verdad?» (porque no aceptan que seas de aquí por tu color de piel).

El hackeo: El origen no define tu identidad ni tus derechos.

Ejemplo: Si alguien le pregunta a un compañero nacido aquí: «¿Pero de dónde son tus padres?», con tono de sospecha, el hackeo es: *«Es de aquí, igual que tú. ¿Por qué te sorprende tanto? El código postal no depende del origen».*

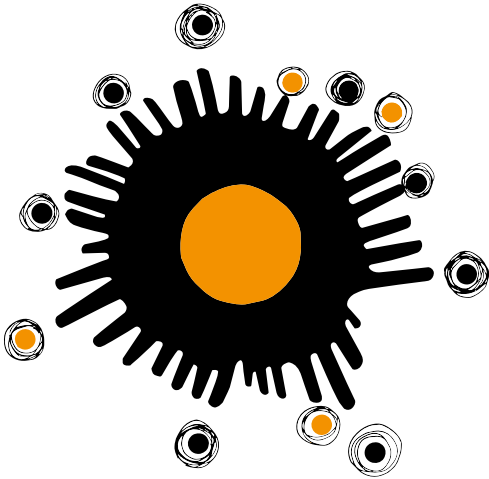
3

El código corrupto:
«El peligro extranjero»

La narrativa: Asociar delincuencia con una nacionalidad o etnia concreta (el famoso «han sido los [X]»).

El hackeo: Los delitos los cometen personas, no nacionalidades. Generalizar es el error más básico de programación mental.

Ejemplo: Ante un titular o comentario generalista, el hackeo es: *«Si un rubio comete un error, no dices que todos los rubios son peligrosos. Aplicar esa lógica solo a los extranjeros es racismo, no estadística».*



Hackeo #3 LGTBIfobia (el virus de la norma)

A menudo, a las personas se les bombardea con la idea de que solo hay una forma «correcta» de ser mujer o ser hombre y de amar. Este código intenta convencerte de que la identidad de una persona es algo que decide un médico al nacer y no algo que uno siente y construye. Este virus no siempre es violencia física; muchas veces es ese «asquito» o incomodidad que algunos fingen tener para sentirse «más hombres» o «más normales». Vamos a romper ese guión.

1

El código corrupto:

«Es una fase» o «Es por llamar la atención»

La narrativa: Si te gusta una chica siendo tú una chica, o no encajas en lo que se espera de una mujer, «ya se te pasará» o «lo haces para ir de moderna».

El hackeo: Tu identidad no es una moda ni un disfraz. Nadie elige ser como es solo por «postureo».

Ejemplo: Si alguien te suelta el típico «estás confundida», el hackeo es: *«No estoy confundida, estoy explorando quién soy. Lo que te confunde a ti es que no siga tus reglas».*

1

El código corrupto:

«La hipersexualización vs. la invisibilidad»

La narrativa: O se ve a las chicas LGTBI+ como un fetiche para los tíos, o se ignora su existencia («son solo muy amigas»).

El hackeo: Tu orientación no es un espectáculo para otros ni algo que tengas que esconder.

Ejemplo: Ante el comentario «qué desperdicio que seas lesbiana», el hackeo es: *«Mi valor no depende de si soy una opción para los hombres o no. Mi vida no es un casting».*

1

El código corrupto:

«Es biología básica, no se puede cambiar»

La narrativa: «Si naces con X, eres X. Punto. Lo demás son ganas de liar».

El hackeo: La biología es ciencia, pero la identidad es quién eres tú. Usar la «biología» para atacar a alguien es como decir que alguien con gafas no puede ver porque «biólogicamente» su ojo falla. La tecnología y la sociedad evolucionan para que todos vivamos mejor, no para encerrarnos en etiquetas de hace siglos.

Ejemplo: Si alguien se burla de un compañero trans diciendo «pero si es una chica/un chico», el hackeo es: *«Tío, si te dice que se llama así y es un chico, ¿qué te cuesta respetarle? El respeto es más sencillo que la biología».*

4

El código corrupto:
«Es una moda de redes sociales»

La narrativa: «Ahora todo el mundo es trans o no binario por seguir el rollo de TikTok».

El hackeo: No es una moda, es que ahora hay **entornos más seguros** para ser uno mismo. Antes la gente se escondía por miedo; ahora el código está abierto y cada uno puede programar su identidad como quiera.

Ejemplo: Ante el comentario «lo hace por llamar la atención», el hackeo es: *«Nadie se expone a que lo insulten o lo miren mal solo por 'postureo'. Si se siente así, es que es así. Déjale vivir en paz».*

5

El código corrupto:
«No soy homófobo, pero que no se me acerque»

La narrativa: «Me parece bien que existan, pero que no intenten ligar conmigo» o «me da raya que me toque».

El hackeo: Este es el hackeo al ego. Pensar que porque a alguien le gusten los chicos le vas a gustar tú por defecto es creerte el centro del universo.

Ejemplo: Si en el vestuario o en clase alguien hace un gesto de asco hacia un chico gay, el hackeo es: *«Tranquilo, máquina, que sea gay no significa que no tenga gusto. No eres el protagonista de su película, relájate».*

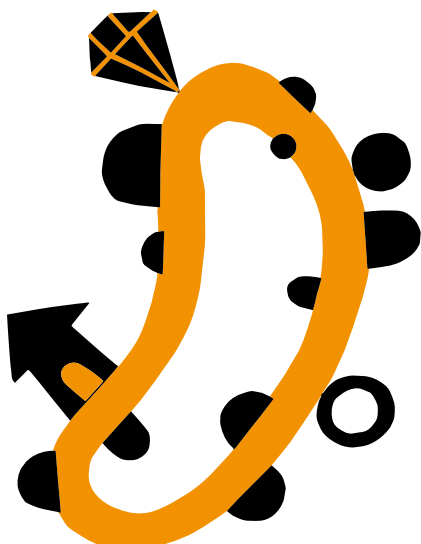
6

El código corrupto:
«Es que parece una nena»
(ataque a la pluma)

La narrativa: «Si es gay vale, pero ¿por qué tiene que ser tan femenino/loca?».

El hackeo: Lo que molesta no es su sexualidad, es que rompe el código de «macho alfa». Ser femenino no es un insulto, es una forma de expresión.

Ejemplo: Ante la burla por la forma de hablar o moverse de alguien, el hackeo es: *«¿Te molesta que sea femenino porque te recuerda que tú te esfuerzas demasiado en parecer duro? Ser auténtico requiere más valentía que seguir el manual de lo que es ser 'un hombre'».*



Hackeo #4 Clasismo (el virus del «valor por lo que tienes»)

En el instituto, la ropa, el móvil o dónde pasas las vacaciones parecen definir quién está «dentro» y quién está «fuera».

1

El código corrupto: «La marca eres tú»

La narrativa: Si no llevas los zapatos de tendencia o el último iPhone, eres invisible o «cutre».

El hackeo: Las marcas son marketing, no personalidad. El clasismo intenta que desprecies a quien tiene menos para que tengas miedo de ser tú esa persona.

Ejemplo: Si alguien se ríe de una compañera por llevar ropa de segunda mano o «del mercadillo», el hackeo es: *«Tener dinero para comprar marcas no te hace tener mejor gusto, solo más saldo en la cuenta. El estilo se tiene, el dinero se hereda o se gana, pero la clase es cómo tratas a las demás personas».*

2

El código corrupto: «La meritocracia falsa»

La narrativa: «Si eres pobre es porque no te esfuerzas lo suficiente» o «estudia y llegarás donde quieras» (ignorando que no todas salen de la misma casilla de salida).

El hackeo: El esfuerzo importa, pero las oportunidades no están repartidas igual. Reconocer esto no es ser víctima, es ser realista para poder cambiarlo.

Ejemplo: Ante el comentario «ese barrio es una m*erda porque la gente no quiere trabajar», el hackeo es: *«La gente en esos barrios suele trabajar el doble por la mitad de sueldo. El código postal no debería decidir tu futuro, pero el clasismo hace que sí importe. No culpes a la gente, culpa al sistema».*

3

El código corrupto: «El barrio donde vives te define»

La narrativa: «Ese colegio/instituto es de canis/chonis», «En ese barrio solo hay delincuencia», «Si eres de allí, no llegarás a nada».

El hackeo: El código postal no es un destino escrito en piedra. Esta narrativa sirve para que la gente de barrios con menos recursos se sienta inferior y la de barrios ricos se sienta superior sin haber hecho nada para merecerlo.

Ejemplo: Cuando alguien hace un comentario despectivo sobre un barrio humilde, el hackeo es: *«El talento no entiende de barrios. Lo que pasa es que en unos sitios hay bibliotecas y parques, y en otros hay casas de apuestas. No juzgues a la gente por dónde duerme, júzgala por lo que hace».*

4

El código corrupto:**«Si no vistes de marca,
no tienes personalidad»**

La narrativa: Usar el término «pobre» o «pobreton» como un insulto cuando alguien no lleva las zapatillas de 200€ o el último modelo de sudadera que se ha hecho viral.

El hackeo: La ropa cara es solo tela con un logo que ha costado céntimos fabricar en el otro lado del mundo. El clasismo intenta que compres cosas que no necesitas con dinero que no tienes para impresionar a gente que no te importa.

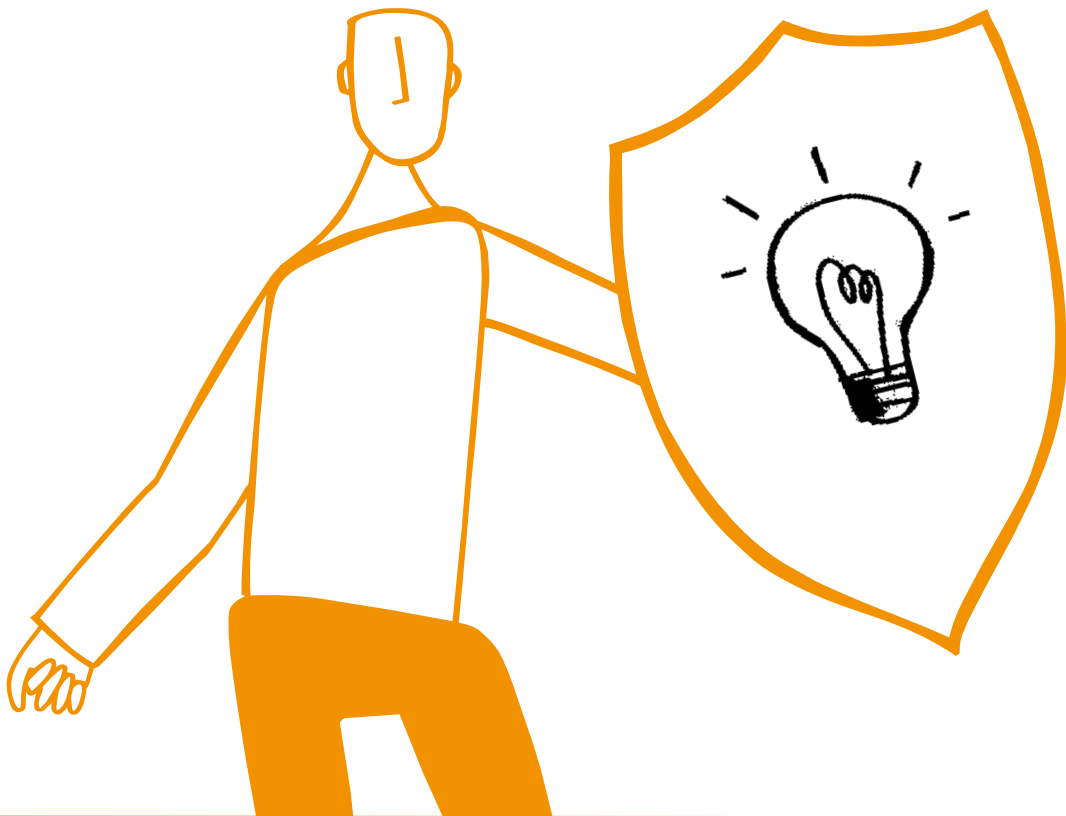
Ejemplo: Ante la burla a alguien por llevar ropa «sin marca» o heredada, el hackeo es: *«Prefiero que me defina lo que digo que lo que llevo puesto. Las marcas son para las vacas; las personas tenemos ideas. Si necesitas un logo para sentirte alguien, el problema de inseguridad es tuyo, no de su ropa».*

BURLA

BURLA

BURLA

BURLA



Recuerda: el sistema se hackea desde dentro

Ahora ya conoces el código. Has visto cómo funcionan las narrativas de odio: no son verdades, son **errores de programación** que llevan siglos instalados en nuestra cultura para que nos callemos, nos odiamos o nos sintamos inferiores.

El machismo, el racismo, la LGTBIfobia y el clasismo solo funcionan si nadie los cuestiona. Si cuando escuchas una broma tóxica te ríes por compromiso, el virus se reproduce. Si ves una injusticia en el pasillo del instituto y miras hacia otro lado, el sistema gana.

Pero aquí está el secreto: **Tú eres quien programa tu propia realidad.**

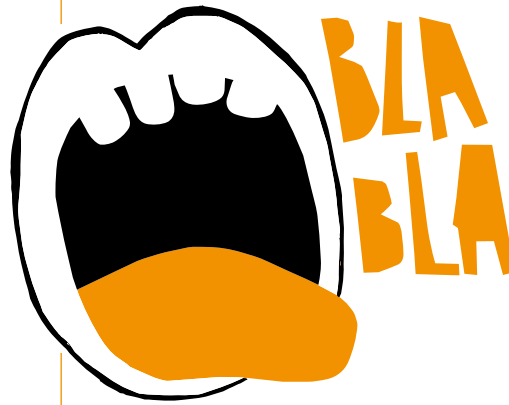
Hackear el odio no significa pelearse con todo el mundo a gritos. Significa:

- **No dejar que te instalen miedos que no son tuyos.**
- **Usar tu voz** para decir «eso no tiene gracia» o «eso es mentira».
- **Crear nuevas narrativas** donde el valor de una persona no dependa de su género, su color, a quién ame o cuánto dinero tenga su familia.

El mundo que viene no está escrito en ningún manual antiguo; lo estás escribiendo tú cada vez que eliges el respeto sobre el prejuicio y la dignidad sobre la exclusión. El sistema es viejo y está lleno de fallos, pero tu generación tiene el parche de actualización más potente de la historia: la **empatía crítica**.

Sal ahí fuera y dales un error de sistema. Hackea las narrativas de odio.

De la teoría a la acción: tu laboratorio de pruebas



Ya has visto cómo funciona el código. Ya sabes identificar los virus del machismo, el racismo, la LGTBIfobia y el clasismo cuando intentan colarse en tu sistema. Pero, seamos realistas: saber que algo es un error no significa que sea fácil borrarlo. A veces, los prejuicios se nos han pegado tanto que funcionan en «piloto automático».

Para cambiar el chip de verdad, no basta con leer; hay que **entrenar**.

En este apartado vas a dejar de mirar y pasarás a convertirte en protagonista. Lo que viene ahora no son deberes ni ejercicios de clase: son **dinámicas de alto impacto**. Son experimentos sociales y juegos de rol diseñados para que tú y tu grupo pongáis a prueba vuestros reflejos mentales.

Aquí vamos a:

- **Simular situaciones límite** para ver cómo reaccionamos bajo presión.
- **Intercambiar los mandos** para sentir cómo vive quien está en la otra pantalla.
- **Resetear las respuestas** que nos salen sin pensar.

Prepárate, porque vas a cuestionar cosas que creías que eran «normales» y vas a descubrir que tienes mucho más poder del que te contaron para cambiar el guión.

¿Empezamos el entrenamiento?

Aquí no hay profes. Solo tú, tu grupo y ganas de ver quién tiene el sistema más actualizado. Estas son las misiones:



Protocolo 24h: MODO HACKER TOTAL



Basta de ser un NPC (personaje no jugable) que solo asiente y sigue la corriente. El sistema está lleno de *bugs* y la mayoría de la peña es demasiado cobarde para arreglarlos. ¿Tú de qué lado estás? No hace falta dar un discurso en la ONU para empezar a cambiar las cosas. El sistema se rompe en los detalles. Tienes 24 horas para ejecutar estas 3 misiones. Si no te atreves, sigue siendo parte del decorado.

¿Te atreves con alguna?

1

Misión «System Crash»: Corta el Cringe



Si en el grupo de WhatsApp o en el recreo un «gracioso» suelta un comentario machista, racista o transfobo, no te rías para encajar. Eso es de débiles. Hazle un *outplay* total: mírale serio y suelta un: **«No lo pillo, explícamelo. ¿Dónde está la gracia?»**. Obligar a alguien a explicar un prejuicio es la forma más rápida de que se dé cuenta de que su «chiste» no tiene sentido.

Ejemplo: Si alguien dice «vaya pintas de travelo lleva ese», le sueltas: «¿Y qué? ¿Te pica el orgullo o es que no tienes nada mejor que criticar?». Verles balbucear intentando explicar su odio es el mayor L (fracaso) de su vida.

2

Misión «Purga de Algoritmo»: Cero Vistas al Hate



Tu *feed* es tu mente. Si sigues a cuentas que basan su contenido en humillar a peña por su físico («mira qué gorda», «qué feo es este»), por su clase social o por ser «raros», **eres cómplice**. Dale a *Unfollow* y bloquéales si hace falta.

Ejemplo: ¿Sigues a ese *streamer* o *influencer* que solo hace «reaccionando a ridículos» para ganar clics? **Bórralo**. Deja de regalarle tu tiempo y tus datos a la peña que vive de programar basura en tu cabeza.

3

Misión «Hard Reset»: El Aliado Real



Casi siempre hay alguien que es el *punching ball* del grupo (la «suelta», el «friki», el «pobre», el que no sigue el canon). **Rompe el guión. Pasa de las etiquetas** que le han puesto las demás personas y acércate a hablarle de algo que no tenga nada que ver con el drama.

Ejemplo: Si todos están rajando de una tía por sus fotos o su vida, ve tú y pregúntale por la última serie que ha visto o por el examen de mañana. Ignorar el bullying de las demás personas y tratar a alguien como un humano es el hackeo más agresivo que existe.

El sistema cuenta con que te vas a callar. Demuéstrales que el código ha cambiado.

¿Qué misión vas a desbloquear mañana o vas a seguir ignorando el virus?



1

Hackea el machismo

A continuación, te proponemos algunas dinámicas grupales que te harán cambiar el chip sobre cómo se suele ver a las chicas.

Dinámica «Fake vs real: el rebobinado»

Es una dinámica directa y visual, usando algo que todas las personas tienen en la mano: el **móvil** y las **redes sociales** y se hace formando grupos.

Aquí tienes los elementos.

Los 3 «Escenarios» (contextos machistas comunes)

Cada grupo puede elegir una de estas **situaciones de partida** que te proponemos o redactar una propia:

1. **Escenario «El Grupo de WhatsApp»:** Alguien pasa una foto de una chica puntuando su físico o haciendo un comentario sexual. Todos ríen con emojis de calavera. Aquí te damos un ejemplo puedes usarlo o redactar tu propio escenario:

ESCENARIO 1: EL GRUPO DE WHATSAPP

«Un colega reenvía una foto de una chica de clase sin su permiso. Empiezan los comentarios de 'puntuación' y los emojis de babas. El grupo se ríe, pero tú sabes que ella no tiene ni idea de que esa foto está ahí».



Reto: ¿Cómo se siente la chica? ¿Por qué las demás personas se ríen para no quedar mal?

2. **Escenario «La discoteca/fiesta»:** Un colega se pone pesado con una chica que claramente no quiere nada. Él piensa que está «**vendiéndose bien**», pero ella está incómoda.

ESCENARIO 2: «EL REY DE LA PISTA»

«Estáis de fiesta y un amigo se pone pesadísimo con una chica que está bailando. Ella le da la espalda y mira el móvil, pero él sigue intentando 'venderse bien' y tocarle el brazo. Tus otros amigos dicen: 'Es un máquina, a ver si corona'».



Reto: Identifica por qué eso no es ser un «pro», sino ser un pesado.

3. **Escenario «El gamer/streamer»:** En una partida online, un chico empieza a insultar a una jugadora solo por ser mujer, soltando el típico: «*Vete a la cocina*».

ESCENARIO 3: EL CHAT DEL JUEGO

«Estáis jugando una partida online y entra una chica al equipo. En cuanto abre el micro, uno de tu squad empieza con el típico: 'Vete a la cocina' y 'Seguro que manqueas'. El resto del chat se suma al troleo».



Reto: ¿Qué pasa con el nivel del juego cuando el ambiente se vuelve tóxico?

Los «íconos de acción» (para imprimir o dibujar)

Escribe y dibuja tus propias tarjetas o imprime o corta estas 6 tarjetas que te proponemos. Los grupos deben elegir 2 para resolver su escenario de forma «pro».

El botón de «Reportar»:
Representa poner límites o decir «esto sobra».



El botón de «Reportar»

No hace falta denunciar a la policía, basta con decir: «Tío, eso sobra». Corta el rollo en seco sin dar explicaciones. Es el movimiento más valiente.

El «Bro-check»: Un amigo se lleva al otro aparte para decirle que se está pasando de frenada.



El «Bro-check»

Te llevas a tu amigo aparte (o le escribes por privado) y le dices: «Bro, te estás flipando, la estás incomodando». Ayúdale a darse cuenta de que está haciendo el ridículo.

El «Selfie Real»: Mostrar cómo te sientes de verdad en lugar de actuar como un «machirulo» para encajar.



El «Selfie Real»

Ponte en el lugar de la otra persona. Haz que el grupo vea que detrás de la pantalla o del comentario hay alguien real. «Imagina que esa es tu hermana o tu mejor amiga, ¿te haría gracia?».

El «Mute»:
Dejar de reír las gracias o no dar «like» a actitudes tóxicas.



El «Mute»

El machismo se alimenta de la audiencia. Elige no reírte, no dar 'like' y no seguir la corriente. El silencio a veces dice más que un grito.

La «Bombilla»:
Una idea creativa para cambiar de tema o cortar el mal rollo.



La «Bombilla»

Usa el humor o cambia de tema radicalmente para romper la tensión. «Oye, dejad de decir bobadas y vamos a lo que importa». Desvía la atención del ataque.

La «Llave»: Una frase que desbloquea la situación.



La «Llave Anti-Cringe»

Suelta una frase que deje claro que esas actitudes son de otra época. «Tío, ese comentario es del siglo pasado, actualízate un poco que das cringe».

Pasos para «el rebobinado»

1. **El Vídeo «Cringe» (5 min):** Cada grupo elige un **escenario** y lo interpreta o narra tal cual ocurre en la realidad (la versión machista/tóxica). Deben identificar por qué esa situación da «cringe» (vergüenza ajena).
2. **¡Rebobina! (10 min):** Ahora deben usar sus **íconos de acción** para reescribir el final.
 1. **Regla de oro:** No vale que aparezca un superhéroe. Tiene que ser una solución que un joven real de tu edad se atrevería a hacer sin morir de vergüenza.
3. **El «Post» Final (5 min):** Cada grupo resume su solución con un titular tipo **clickbait** (un titular) o un **hashtag** potente.

Ejemplo: «**Cómo no ser un red flag andante en 3 pasos**» o **#CeroPisto**.

El cierre

Para terminar, pregúntate en el grupo: «¿Qué es lo que más cuesta de hacer el 'rebobinado' en la vida real?». Normalmente saldrá el **miedo a que el grupo te deje de lado**. Entonces, recuerda **que ser un «pro» es tener criterio propio**.

Conclusión: «El Upgrade Mental»

Con esta dinámica habéis hecho algo que a mucha gente de 40 años todavía le explota la cabeza: **habéis hackeado el sistema**.

El machismo no es solo cosa de 'señores antiguos'; a veces se cuela en nuestros chats, en nuestras partidas y en nuestras fiestas, y en el aula, como un virus. Pero recordad esto:

1. **Ser un 'machirulo' ya no vende:** Antes se pensaba que ser el más duro o el más pesado con las tías te hacía el jefe. Hoy, eso solo te hace dar **cringe** y quedarte fuera de juego.
2. **El silencio es un 'like':** Cuando alguien suelta una burrada y nadie dice nada, le estáis dando la razón. No hace falta montar un drama, con un **'tío, te has flipado'** o un **'eso sobra'** ya habéis ganado la partida.
3. **El verdadero 'pro' es el que corta el rollo:** Se necesita mucho más valor para frenar a un colega que para seguirle la corriente. Eso es tener personalidad de verdad.

A partir de ahora, cuando veas una **red flag**, no mires para otro lado. ¡Rebobinad y cambiad el carrete!»

Cierre relámpago: «La palabra clave»

Antes de salir por la puerta del aula puedes también decir **una sola palabra** de cómo te sientes después de la dinámica o qué palabra usarían para frenar una actitud machista. Ejemplos: «Respeto», «Corte», «Legal», «Basta», «Fuera».

Slide 1 (Portada)

- Imagen** Un emoji de un rayo ⚡ y un candado abierto 🗝.
- Texto grande** «¿CÓMO NO SER UN 'MACHIRULO' SIN CAERTE EN EL INTENTO?»
- Subtítulo** *Manual rápido para que tu grupo no dé vergüenza ajena.*

Dinámica
Diseño el post: «Guía de supervivencia anti-kringe»

Slide 2 (El red flag)

- Imagen** Una señal de peligro ⚠.
- Texto** «Si en tu grupo de WhatsApp pasan fotos sin permiso o se ríen de una tía solo por serlo... **HUELE A RED FLAG**. No te flipes, eso no es de 'pros', es de hace un siglo».

Te proponemos diseñar un post **usando Canva**, con los siguientes contenidos. Puedes usar toda tu creatividad eligiendo los colores, las fotos y los memes que te gusten.

Slide 3 (El movimiento Pro)

- Imagen** El icono de un escudo 🛡 o un «mute» 🔇.
- Texto** «Cortar el rollo es el verdadero **GOD LEVEL**. Di: 'Tío, eso sobra'. O simplemente: 'Qué cringe, bro'. No necesitas reírte para encajar».

Slide 4 (El upgrade)

- Imagen** Un cohete 🚀 o una bombilla 💡.
- Texto** «Venderse bien no es pisar a nadie. El respeto es el nuevo estatus. Si ves que un colega se pasa de frenada, hazle un '**Bro-check**' en privado».

Slide 5 (Cierre)

- Imagen** Una mano haciendo el gesto de «OK» o un corazón ❤.
- Texto** «MENOS PISTO, MÁS RESPETO. ¿Te atreves a cambiar el carrete?»
- Hashtags** #CeroPisto #NoEsNo #AntiCringe #GenerationZ

**¿Has finalizado?
¡Seguro que está listo para publicarse!**



Bonus tip de música

Mientras haces esta dinámica también podrían escuchar música. A continuación, te proponemos algunas canciones o te invitamos a que puedas hacer una **Playlist colaborativa en Spotify** durante la sesión. Que cada uno añada una canción que para ti signifique «buen rollo» y «respeto».

Aquí tienes una selección de **5 canciones** potentes que puedes poner de fondo. Son temas de artistas que seguro has escuchado, con ritmos urbanos pero con mensajes que rompen con los estereotipos o hablan de respeto y la dignidad:

- **«Se portaba mal» - Kany García y Mon Laferte:** Tiene un ritmo muy movido pero la letra es un dardo directo contra el maltrato y las conductas tóxicas. Perfecta para generar ambiente.
- **«Nanai» - Amaia:** Una canción muy actual que habla de poner límites y de no dejarse llevar por lo que digan las demás personas. Tiene ese rollo «indie-pop» que gusta mucho.
- **«Atrévete» - Calle 13 (Un clásico que no falla):** Aunque tiene años, su mensaje de «sal de la caja» y sé tú mismo sigue siendo un himno para romper moldes.
- **«Putas» - Zahara (o su versión más electrónica):** Es una canción cruda pero increíblemente potente para hablar de cómo las etiquetas y los insultos machistas afectan a las mujeres. (Ojo: solo para grupos más maduros por la intensidad del mensaje).
- **«Flowers» - Miley Cyrus:** El himno definitivo del «autocuidado». Sirve para cerrar la dinámica con una nota positiva: no necesitas que nadie te valide si tú te respetas a ti mismo.



La herramienta

TikTok / Instagram Reels.

La dinámica

En parejas, abrid el apartado de «Explorar» o «Para ti» de vuestras cuentas. Analizad los primeros 10 vídeos: *¿Cuántas mujeres salen solo para ser miradas? ¿Cuántos tíos salen dando consejos de «macho alfa»? ¿Qué música suena de fondo?*

La acción

Cread un **«Duetto»** o **«Stitch»** reaccionando a un contenido machista viral, pero sin insultar. El reto es usar el humor para señalar el fallo (imitar las caras de un «coach» de seducción mientras subtitulas lo que realmente está diciendo).

El hackeo

Entender que el algoritmo te da lo que consumes. Si dejas de interactuar con basura machista, tu «mundo digital» se limpia.

Dinámica
«El Algoritmo en el Espejo»

Ejemplo 1

El «Temach» de turno (Stitch)

- Vídeo original** Un tío con micro de podcast diciendo: *«Si ella sale con sus amigas, tú sal con diez más para que vea quién tiene el valor de mercado alto».*
- La reacción** Hacer un *Stitch*. Sale con cara de **«¿pero este qué fuma?»** y se pone unas gafas de sol súper rápidas.
- El lenguaje** Subtítulo: *«Pov: El 'bro' que no ha tocado hierba en su vida 🦴».*
- Lo que dice** *«Mucho texto para decir que eres un **red flag** andante, máquina. Menudo **delulu** estás hecho si crees que eso es tener **rizz**. El algoritmo me está troleando fuerte con este contenido de 1920».*



Aquí, algunos ejemplos

Ejemplo 2

Consejos de «Alfa» sobre tareas de casa (Stitch)

- Vídeo original** Un «coach» diciendo: *«Un hombre de verdad no toca una escoba, eso le quita la energía masculina de proveedor».*
- La reacción** **(El joven)** Sale en su cuarto, que es un caos absoluto, intentando doblar una camiseta y fallando estrepitosamente.
- El lenguaje** Subtítulo: *«Mi energía masculina cuando me toca poner la lavadora: 🦴».*
- Lo que dice** *«Mucho 'proveedor' y mucha **aesthetic** de millonario, pero seguro que tu madre te sigue haciendo la cama, **parguela**. Menuda **L** te acabas de llevar. Menos podcast y más aprender a no ser un inútil».*

Dinámica
«Hackeando el sistema: El traductor de Red Flags»
 (V2.0)

1. El Intro: «POV: Estás en una relación tóxica»

¡Qué pasa, *chat*! Hoy no venimos con el típico discurso de profesor. Venimos a hacer un análisis de esos mensajes que te dejan con el *vibe* por el suelo. ¿Alguna vez has leído un DM y has pensado: «Uff, qué *red flag* de manual»? Pues hoy vamos a aprender a hacerles *counter*.

2. El Squad Up

Juntaos en squads de 2 o 3. Revisa 'pantallazos' que son puro *cringe*. Son mensajes de esos que parecen normales en redes sociales pero que tienen más veneno que un comentario de *hater* en un directo. Vuestro objetivo: ser el firewall de vuestra libertad.

- **El Algoritmo de Control: Mensaje:** «¿Por qué le has dado 'like' a la foto de ese? No me fío, pásame tu contraseña si no tienes nada que ocultar».
- **El 'Pick Me' Boy/Girl: Mensaje:** «¿Vas a salir así? Ese outfit es muy de llamar la atención, yo te lo digo por protegerte, ya sabes cómo son los tíos».
- **El Grupo de WhatsApp 'Basado': Mensaje:** «Bro, mira el TikTok de la del B, se cree una 10 y no llega ni a 4. ¿Quién se la pide?».

3. El Challenge: «Ghosting al Machismo»

Tenéis el mensaje delante. Ahora, el reto es crear la respuesta épica, el sticker de WhatsApp definitivo o el comentario basado que deje al otro en *mute*.

- Prohibido: El *flameo* (insultos). Eso es de *noobs*.
- La meta: Usar el sarcasmo, la lógica o un 'facto' tan potente que el otro se quede en modo avión. Hay que cortar el rollo con un *ratio* de leyenda.



Ideas de Stickers (el contra-ataque visual)

Para los stickers, los grupos pueden usar apps como **Sticker Maker** o diseñar la base en **Canva**. Aquí tienes conceptos que funcionan:



WhatsApp Help Center +1

- **El Meme de «Ratio»:** Una imagen de alguien mirando el móvil con cara de decepción y el texto: «Imaginate soltar este comentario en 2025... Ratio».
- **Sticker de «Carga»:** El círculo de carga de YouTube o un emoji de reloj de arena con la frase: «Esperando a que encuentres la gracia... Error 404».
- **La Bandera Roja Gigante:** Un emoji de bandera roja (🚩) multiplicado por 10 con el texto: «Bro, estás en el mundial de las red flags».

- El «Ok Jaja» 🤡: Un clásico para los mensajes de control. La calavera (que ahora significa «me muero de risa/qué fuerte») con un seco «Ok jaja» es el *counter* perfecto para quien intenta ser dominante.

TikTok +3

Frases Épicas (el Hackeo por texto)

Si prefieren responder con texto, aquí tienes «factos» y frases con Main Character Energy:

- Para el Controlador: «¿Poner la ubicación en tiempo real? No sabía que mi vida era un pedido de Uber. Avisame cuando llegue el descuento» 🍷.
- Para el que «Puntúa»: «Tu opinión tiene menos engagement que un vídeo en blanco. Siguiente» 🌟.
- Para el que dice «Es por tu bien»: «Gracias por el update de seguridad, pero mi firewall dice que este consejo es spam» 🚫.
- El Corte Elegante: «No sé qué es más bajo, si tu argumento o mi batería. Chao» 📵.



Cierre: «El Salón de la Fama»

Al terminar, podéis crear un canal o un grupo temporal de WhatsApp donde cada squad suba su mejor creación.

- Votación: Usar reacciones (emojis) para votar el sticker más «basado».
- Premio: El equipo ganador se lleva el título de «Root Admin de la Relación».

4. El Showdown: «Delulu vs Realidad»

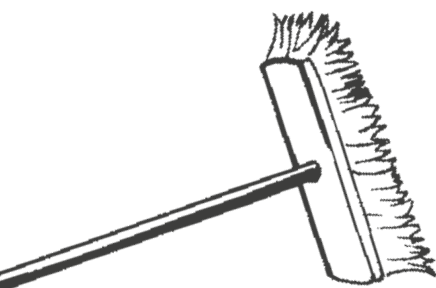
¡Tiempo! Ahora a proyectar vuestros hacks. Vamos a ver quién ha soltado la respuesta con más aura y quién ha mandado al machismo directo a la papelera de reciclaje. ¿Cuántos mensajes han aplicado la de 'no me cuentes tu vida, crack'?

5. Cierre: «Main Character Energy»

«Gente, recordad esto: si un mensaje te hace sentir que tienes que pedir permiso o que eres un objeto que se puntúa en un ranking, ese contenido no es para ti. No le des engagement a lo tóxico. Si detectas ese código... ¡Bloqueo, reporte y sigue con tu vida! Mantened siempre vuestra Main Character Energy. ¡Fin del directo!».

Dinámica
Haz un reel:
«Limpia tu algoritmo»

Aquí tienes un guión rápido, directo y con zero cringe, pensado para que se lo cuentes a otras/os en un Reel o TikTok de 30-40 segundos.



Título del vídeo

«Hackea tu algoritmo (manual de supervivencia)»

(0:00 - 0:05) El Hook (Gancho)

(Cerca de la cámara, tono de confidencia)

«Bro, ¿tu para ti parece una convención de señores del siglo pasado dándote consejos de 'alfa'? Si tu feed está lleno de red flags y tíos con micro de podcast diciendo burradas... tu algoritmo está infectado. Vamos a limpiarlo en 30 segundos».

(0:05 - 0:15) La Acción (El Clean-up)

(Pantalla compartida o señalando a un lado donde aparecen los textos)

«Paso 1: Deja de darles bola. Si comentas 'qué cringe' o te quedas viéndolo para reírte, el algoritmo piensa que te mola y te manda más. Interactuar es alimentar al troll. Cuando te salga uno, mantén pulsado y dale a 'No me interesa' sin miedo».

(0:15 - 0:25) El Hack Pro (Filtros)

(Gesto de deslizar en el aire)

«Paso 2: Vete a Ajustes > Preferencias de contenido > Filtrar palabras clave. Escribe 'alfa', 'temach', 'valor de mercado' o cualquier chapa machista que te ralle. ¡Pum! Ghosting automático para todo ese contenido».

(0:25 - 0:35) El Cierre (el vibe)

«Paso 3: Dale like a las green flags, a gente con rizz de verdad y que no necesite hundir a nadie para sentirse alguien. Ten un feed que no te deje las neuronas fritas. ¡De nada, máquinas! Sígueme para más hacks».



Feminista Ilustrada

Utiliza ilustraciones muy directas y con toques de humor para visibilizar el machismo cotidiano y desmontar estereotipos de género de forma muy visual.

Barberosolidario

Es un creador de contenido en TikTok conocido por su enfoque en la lucha contra la violencia de género, el respeto y la igualdad. Su contenido se centra en romper patrones de comportamiento a menudo abordando temas de violencia de género. Además, cuenta con presencia en YouTube como «BARBEROSOLIDARIO».

Júlia Salander

Es una de las voces más potentes en TikTok para adolescentes. Sus vídeos analizan el machismo en la juventud, la influencia de las redes sociales y fomenta el pensamiento crítico entre los más jóvenes.

Moderna de Pueblo

A través de sus cómics, retrata situaciones de la vida moderna y las relaciones desde una perspectiva feminista y muy irónica, conectando fácilmente con los intereses juveniles.

Eugenia Tenenbaum

Historiadora del arte y divulgadora que utiliza sus plataformas para analizar la cultura y el arte con perspectiva de género, ideal para quienes buscan un contenido más profundo pero dinámico.

Carla Galeote

Una de las referentes actuales más jóvenes que utiliza vídeos cortos para opinar sobre actualidad y derechos de las mujeres desde un enfoque activista.

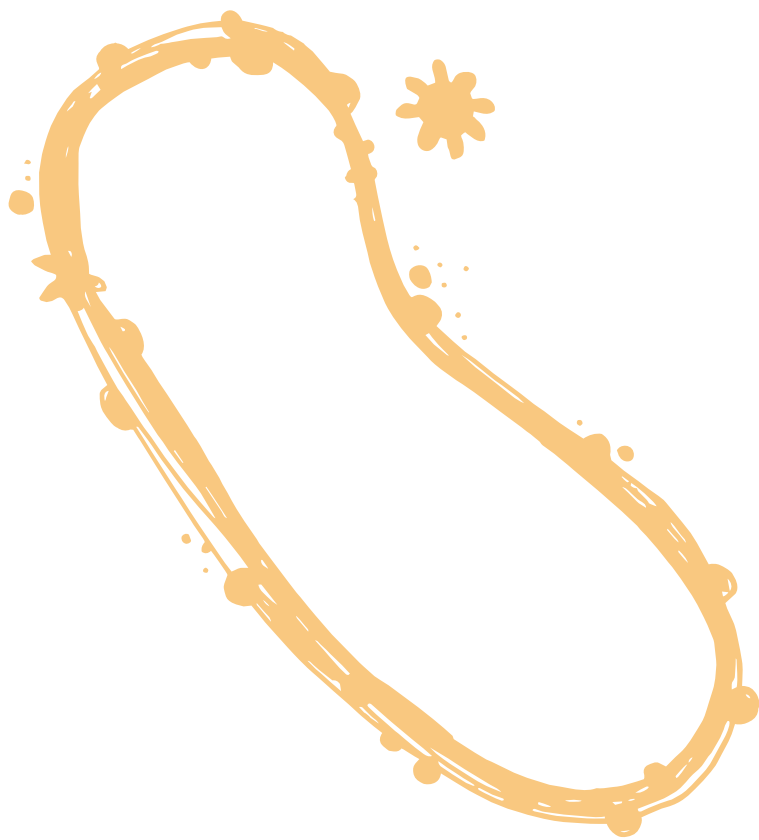
Tânia Graça

Psicóloga y sexóloga portuguesa que habla sobre igualdad, feminismo y el placer. De forma muy natural y honesta, ella explica tabús y cuestiones comunes.



¿A quién seguir?
(influencers que
puedes seguir
en redes sociales)







2

Hackea el racismo y la xenofobia

A continuación, te proponemos algunas dinámicas que podrían contribuir a cambiar el chip sobre cómo se suele ver a las personas que vienen de otros lugares fuera de Europa, que tienen una cultura diferente, o personas que tienen el color de piel blanco, y que generan miradas, sentimientos o ideas discriminadoras.

Dinámica El Glow Up que dignifica

Ahora veremos narrativas desde la lástima y el prejuicio frente a la narrativa dignificadora.

Caso 1. «No se adapta» o «no se integra»

- **Narrativa de lástima/prejuicio:** «Fátima es una chica marroquí que vive en nuestro barrio. A pesar de sus dificultades con el idioma y de que su cultura es muy distinta, se está esforzando mucho por integrarse a España y ser una más. Hay que ayudarla porque lo tiene difícil».
- **El Glow Up (Dignificador):** «Fátima es bilingüe, domina el árabe y el castellano, y es una crack de la programación. Aporta una visión global al grupo de robótica del instituto y está conectando lo mejor de sus dos mundos para crear proyectos nuevos. Es una referente de talento joven en el barrio».

Por qué renta: Porque deja de ser alguien que «se adapta» (pasiva) para ser alguien que «aporta» (activa).

Caso 2: El enfoque en la «exclusión» (el estigma)

- **Narrativa de lástima/prejuicio:** «Abdou llegó en patera hace un año. No tiene familia aquí y vive en un centro. Es un chico muy pobre que no tiene nada, pero siempre sonríe a pesar de su triste situación. Deberíamos darle ropa vieja para que no pase frío».
- **El Glow Up (Dignificador):** «Abdou es un superviviente con una resiliencia de locos. Cruzó el mar persiguiendo su sueño de ser enfermero y ahora está estudiando a tope mientras trabaja. Su determinación es pura inspiración para cualquiera que quiera superar un obstáculo gigante».

Por qué es cine: Porque pasamos de ver su «pobreza» a ver su **fortaleza y su propósito**.

Tips para el debate final

Te compartimos algunas preguntas para hacer una charla entretenida:

1. ¿Cuál de las dos historias te da más «vibes» de respeto?
2. ¿Cuál de las dos versiones crees que ayuda más a acabar con los estereotipos vinculados al racismo?
3. ¿En qué redes sociales soléis ver más la narrativa de «pobrecito»?

Saca tus propias conclusiones (5 min)

- **¿Con cuál de los dos vídeos os quedaríais viendo hasta el final?** (Probablemente el B, porque tiene ritmo y es aspiracional).
- **Si Mamadou fuera vuestro colega, ¿qué vídeo preferiría que subieráis vosotros?** (Aquí es donde has de tomar en cuenta la **dignidad**).
- **¿Qué comentarios creéis que habría en el vídeo A frente al B?** (En el A: «pobre chico», «qué pena». En el B: «¡qué crack!», «fuego», «vaya jefe»).

1. El Challenge: «15 min de Street Scanning»

Tenéis 15 minutos. Salid fuera (barrio, insti, calle). El reto es capturar imágenes que griten desigualdad o sesgo racista.

- **La Regla de Oro:** Prohibido sacar caras. No buscamos personas, buscamos evidencias en el entorno.
- **El Objetivo:** Cosas que para algunos son normales, pero que para otros son una barrera de acceso».

2. Ejemplos de «Glitches» (Lo que tienen que buscar)

Os damos unas pistas de «errores de renderizado»:

- **El Glitch del Estándar:** «*Id a la sección de cosmética o parafarmacia. ¿Ves tiritas de 'color carne' que solo son para un tipo de piel? ¿O anuncios de cremas donde el 100% son gente blanca? Eso es un fallo de inclusión.*».
- **El Muro del Código Postal:** «*Haced foto a esa valla, a esa cámara de seguridad que apunta solo a un lado, o al cartel de una inmobiliaria en un barrio top frente a uno humilde. ¿Quién tiene permiso para estar aquí?*».
- **El Sesgo del Algoritmo:** «*Buscad carteles de publicidad de moda o perfumes. Si todos los 'exitosos' o 'guapos' se ven iguales y nadie se parece a la diversidad de vuestra clase... el algoritmo está roto.*».
- **La Barrera del Idioma/Cultura:** «*¿Hay carteles oficiales del ayuntamiento o del insti que solo se entienden si vienes de un sitio concreto? ¿O una tienda que vende productos de fuera escondida en un rincón?*».

3. La Acción: «Subida al Servidor»

Subid las fotos al grupo común o haced un collage de la realidad del barrio. Sin filtros. Solo los 'factos' que habéis encontrado.

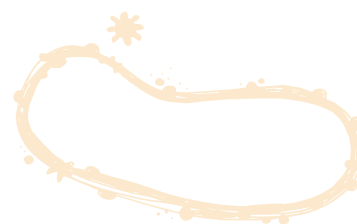
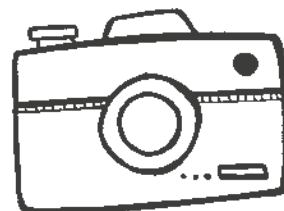
4. El Cambio de Chip: «¿Qué ves tú que yo no?»

Ahora, mirad. Aquí viene lo fuerte:

- ¿Hay fotos que te han dejado loco porque ni te habías fijado en eso?
- A lo mejor a ti esa valla no te frena, pero a tu colega le recuerda que el sistema le tiene en 'observación'.
- Conclusión: Si a ti no te frena, no significa que la barrera no exista. Significa que tienes el pase VIP del sistema».

Dinámica «Detector de Glitches» (Photovoice)

¡Oye, chat! Escuchad. Vivimos en un mundo que se supone que es para todas las personas, pero si miras de cerca, el sistema tiene glitches. Hay muros invisibles que no todo el mundo ve. Hoy vuestro móvil no es para el postureo, es un escáner de fallos. Vamos a buscar dónde el sistema nos está diciendo que «aquí no entras» o que «tú no vales lo mismo».





Ideas de frases para el debate final:

- *«Ese anuncio de colonia tiene menos diversidad que un servidor de Discord privado».*
- *«Que las tiritas solo sean de un color no es casualidad, es que el sistema no te tiene en su base de datos».*
- *«Tu barrio tiene más cámaras que un set de grabación y el mío ni papeleras. Eso es un error de configuración heavy».*

1. El Challenge: «Comparativa de Gráficos»

Dividíos por grupos. Tenéis que buscar dos localizaciones en Street View y ponerlas pantalla contra pantalla:

- **Zona A (Barrio Top):** El sitio donde vive la gente con más pasta.
- **Zona B (Barrio Diverso):** El barrio con más inmigración o menos recursos.

Fijaos en los detalles técnicos (los assets del mapa):

- **¿Hay «Naturaleza»?:** ¿Cuántos árboles hay en la Zona A vs la Zona B? (El calor no pega igual en el asfalto que bajo un árbol).
- **¿Hay «Bancos»?:** ¿Te puedes sentar a charlar con tus colegas o han puesto pinchos o bancos individuales para que nadie se quede ahí?
- **¿Qué tiendas hay?:** ¿Fruterías de barrio y locutorios vs boutiques de lujo y sitios de brunch de 20 pavos?
- **Pintadas:** ¿Ves mensajes de odio o racismo en las paredes de la Zona B que nadie borra?».

2. La Acción: «La Ruta Crítica»

Ahora viene lo bueno. Cread una **Ruta Crítica** compartiendo ubicaciones en el grupo. Marcad puntos calientes donde creáis que alguien se siente «fuera de lugar» por su origen.

Vuestro reto: Escribid una **reseña de 1 estrella** (ficticia o real) denunciando el prejuicio de ese sitio.

- *Ejemplo de reseña:* «Lugar con mucho lag de empatía. El guardia de seguridad me ha seguido por toda la tienda solo por mi aspecto. 0/10, no recomiendo este server».

3. El Hackeo: «el mapa no miente»

Mirad las rutas de lxs demás. ¿Os dais cuenta? El racismo no es solo que alguien te diga una burrada por la calle. El racismo es que el sistema decida que en unos barrios hay parques y silencio, y en otros hay ruido, muros y falta de inversión.

Si el mapa está diseñado para que unas personas vivan cómodas y otras no, **¡el diseño está corrupto!**

Podéis responder este test mientras observan los mapas:



Test de Privilegio: ¿En qué versión del mapa juegas?

Instrucciones para el squad: Abrid el **Street View** en los dos barrios a la vez. Responde **SÍ** o **NO** a estas preguntas fijándote en los detalles de la pantalla.

Dinámica «Google Maps: La Cara B del server»

¡Buenas, crew! Todos usamos Google Maps para no perdernos o cotillear la casa de un colega, ¿no? Pero hoy vamos a usarlo para ver lo que el algoritmo intenta esconder. Vamos a comparar el **'Modo Premium'** de la ciudad frente al **'Modo Survival'**. ¿Estáis listxs para ver las costuras del sistema?





El test de la Sombra (Nivel Confort)



El test del Descanso (Nivel Social)



El test del «Security Check» (Nivel Vigilancia)



El test del «Shopping» (Nivel Recursos)



El test de la «Cara B» (Nivel Mensajes)

- **En el barrio caro:** ¿Hay árboles que dan sombra en toda la acera?
- **En el barrio diverso:** ¿Es todo asfalto y cemento que quema en verano?
- **Facto:** *El calor no es igual para todos. Menos árboles = más «lag» de salud.*
- **En el barrio caro:** ¿Hay bancos limpios para sentarse a charlar con los colegas?
- **En el barrio diverso:** ¿Los bancos tienen barras en medio para que nadie se tumbe o directamente no hay sitio donde sentarse sin pagar un café?
- **Facto:** *El diseño de la calle puede decirte «no eres bienvenido/a aquí».*
- **En el barrio diverso:** ¿Ves cámaras de vigilancia o patrullas de policía cada dos calles en el Street View?
- **En el barrio caro:** ¿La zona se siente «tranquila» y nadie te mira raro por estar parado en una esquina?
- **Facto:** *En unos sitios la vigilancia es para protegerte, en otros es para controlarte.*
- **En el barrio diverso:** ¿Hay casas de apuestas o salones de juego cerca de los institutos?
- **En el barrio caro:** ¿Hay bibliotecas, centros culturales o zonas deportivas gratis y cuidadas?
- **Facto:** *El sistema decide qué «vicios» o qué «oportunidades» te pone delante de casa.*
- **En el barrio diverso:** ¿Ves pintadas o carteles con mensajes tipo «Fuera X» o «Solo para los de aquí»?
- **Facto:** *Las paredes hablan. Si el odio no se borra, el sistema lo está permitiendo.*



El Resultado del escaneo:

- **Si has respondido «Sí» a casi todo en el barrio caro:** Estás viendo el **Modo Premium**. El sistema está diseñado para que no sientas barreras.
- **Si has visto los fallos en el barrio diverso:** Has detectado el **Glitch de la Desigualdad**. El racismo no es solo un insulto, es que tu código postal decida si tienes árboles, bancos o casas de apuestas en la puerta.

¿Cómo ha salido el escaneo? ¿Habéis encontrado algún sitio que necesite un **parche urgente** de dignidad? ¿qué propuesta haríais para cambiar ese espacio concreto?

4. Cierre: «Update de Conciencia»

La próxima vez que vayáis por la ciudad, activad el **escáner de la Cara B**. No dejéis que el paisaje os engañe. Si el entorno excluye a tus colegas, ese mapa no es vuestro. ¡Hackead el prejuicio allá donde vayáis!

La movida

Se montan grupos de «directores/as de cine». Tienen que elegir el reparto para una peli de éxito (una de superhéroes, una de personal médico o una de espías).

El giro (El Glitch)

La persona facilitadora les da «cartas de personaje» con nombres y orígenes diversos (Mohamed, Xiao, Yeray, Fátima...).

El reto

Tienen que justificar por qué han puesto a cada uno en su papel. Si ponen a Mohamed de «ladrón» o a Xiao de «informático chino», el grupo tiene que gritar: **«¡ERROR DE SISTEMA!»**.

El hackeo

Tienen que rehacer el casting rompiendo el estereotipo: Fátima es la espía jefa y Yeray es el experto en física cuántica.

Lenguaje hacker

Si tu cerebro solo imagina a la gente de origen extranjero en papeles secundarios o chungos, es que tienes el algoritmo sesgado. ¡Cambia la lente!

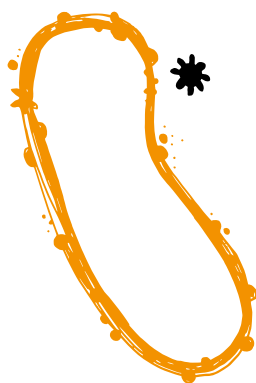
Dinámica
«El casting
Imposible»
(Storytelling /
teatro exprés)





sobre RACISMO y XENOFOBIA

¿A quién seguir?
(influencers que
puedes seguir
en redes sociales)



Rocío Quillahuamam

Artista de orígenes peruanos que aborda desde la precariedad laboral hasta los prejuicios raciales.

Thimbo Samb

Actor que comparte su historia de vida y utiliza el humor y la reflexión para denunciar el racismo institucional y social en España de una forma muy cercana.

Asaari Bibang

Actriz, escritora y cómica nacida en Guinea Ecuatorial y viviendo en España que utiliza el humor como una herramienta de activismo. Su trabajo se centra en denunciar el racismo, el machismo y los estereotipos a través de una perspectiva afrofeminista.

Hanan Midan

Creadora que se enfoca en visibilizar la realidad de las mujeres de diversos orígenes y musulmanas en España, desmontando prejuicios diarios a través de vivencias en primera persona.

Miss Raisa

Rapera y activista que utiliza sus letras y vídeos para hablar de libertad, identidad y contra la discriminación, siendo un referente muy potente para el público juvenil.

Bachir Samb

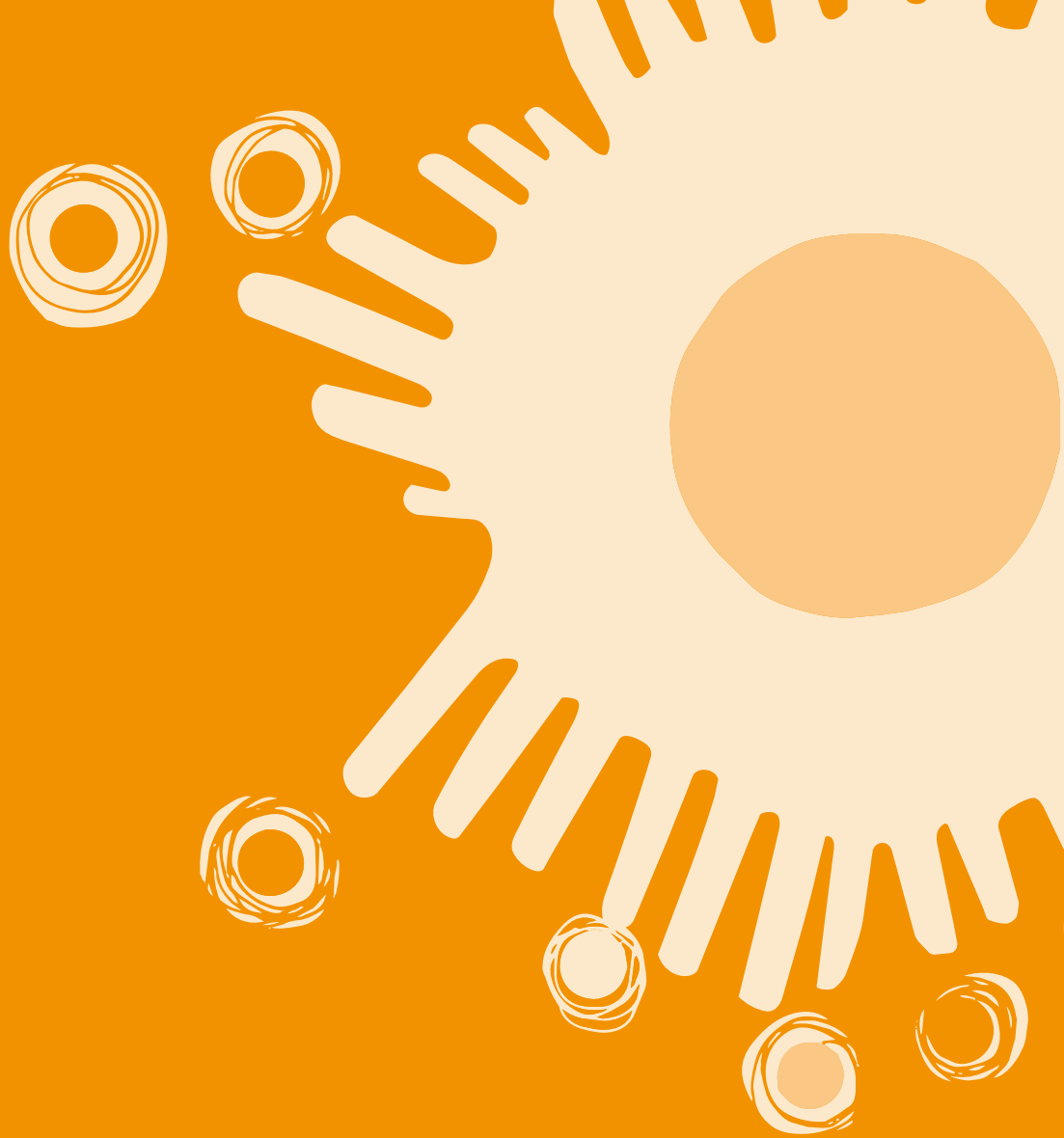
Cantante y autor que divulga sobre la identidad afroespañola y la importancia de conocer la historia para combatir el racismo actual.

Anna Ayorinde

Destaca por sus contenidos virales donde utiliza la ironía para señalar microrracismos y situaciones absurdas que viven las personas negras en su día a día.

Afroféminas GPT

Consulta afrofeminista crítica con textos clave del pensamiento negro y afrofeminista.



3

Hackea la LGTBIfobia

A continuación, te proponemos algunas dinámicas que podrían contribuir a cambiar el chip sobre cómo se suele ver a las personas LGTB+, y que generan miradas, sentimientos o ideas discriminadoras.

Dinámica «The Glitch: Operación Aliadxs»

Gente, conectad el cerebro. Hoy no sois vosotrxs. Hoy vais a entrar en el perfil de **Alex**. Alex tiene 16 años, le flipa el diseño y acaba de entrar en vuestro insti. Hay un detalle: Alex es **No Binario** y está empezando a salir con un chico. Vamos a jugar su lunes por la mañana. Cada decisión que toméis afecta a su **Barra de Energía Social**.



Escena 1: El Pasillo de los Comentarios (Nivel 1)

«Alex camina por el pasillo. Al pasar junto a un grupo de 2º de Bachillerato, oye una carcajada y alguien suelta: 'Vaya pintas de..., parece que se ha vestido a oscuras'. El grupo se ríe. Alex lo ha oído perfectamente.

¿Qué hace vuestro personaje?

- **Opción A:** Agachar la cabeza y seguir rápido. (La barra de energía baja por guardarse el golpe).
- **Opción B:** Girarse y decir: «¿Algún problema con mi ropa?». (Riesgo de baneo/pelea).
- **Opción C (El Aliado / La aliada):** Aquí entráis vosotros/as. ¿Qué hace alguien que está viendo la escena?»

Escena 2: El «Vibe Check» en el Aula (Nivel 2)

«Estamos en clase de Historia. El/laprofesor/a hace un comentario tipo: 'Bueno, en la antigua Grecia todos eran muy amigos, ya sabéis, nada que ver con las familias normales de ahora'. Hay un silencio incómodo. Un par de alumnos/as se miran y sueltan una risita burlona mirando a Alex.

El Glitch: Alex siente que el aula no es un lugar seguro.

- **Pregunta para el grupo:** ¿Qué significa esta situación? Es **LGTBifobia**, y desgasta el sistema. ¿Cómo se 'hackea' ese comentario del profesor o profesora sin que te expulsen?»

Escena 3: El Grupo de WhatsApp (boss final)

«Llegas a casa. Abres el grupo de la clase y ves que alguien ha pasado un meme de una mujer trans ridiculizándola. Hay 15 'jajajas' y un sticker de una bandera tachada. Alex está leyendo el chat desde su cama. Siente que si dice algo, el próximo meme será sobre él».

Decisión Crítica:

- **A:** Salirse del grupo (Aislamiento).
- **B:** Poner un emoji de desaprobación y arriesgarse al *flameo*.
- **C:** Quedarse en silencio y fingir que no lo ha visto (carga mental).

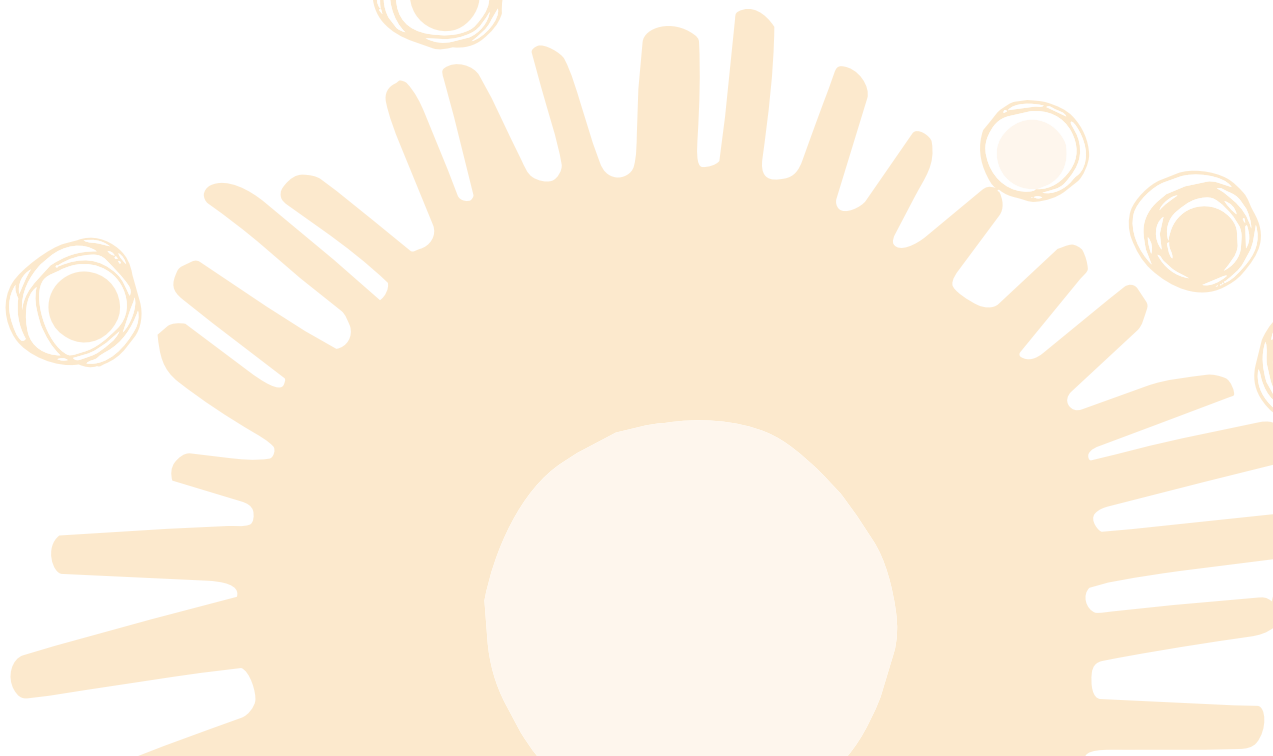
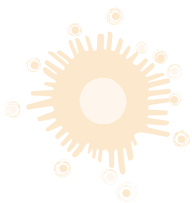
El Debate (post-game)

Una vez terminada la historia, lanzamos los «**Factos**»:

1. **¿Quién gasta más energía?** Reflexionad: Alex ha gastado toda su energía solo en «sobrevivir» a la mañana. Vosotrxs habéis llegado a casa con la batería al 90%. Esa diferencia es la **LGTBIfobia ambiental**.
2. **El Silencio es un script:** «Cuando nadie dice nada ante un comentario homófobo, el sistema entiende que <todo está ok>. El silencio es el combustible del bullying».
3. **Update de seguridad:** «¿Qué frase o sticker usaríais para frenar el meme del grupo de WhatsApp sin parecer un 'ofendidito' pero dejando claro que es un *cringe* total?».

Ideas de «**Counters**» (respuestas épicas):

- «Bro, ese humor es de 2005, actualiza el software».
- «Mucho texto para decir que te da miedo la diversidad».
- «Literalmente a nadie le ha hecho gracia, f en el chat».



Dinámica
Misión:
Wiki-Orgullo
(#Memoria
Hackeada)

¡Buenas, crew! ¿Alguna vez habéis sentido que la historia que nos cuentan es un bucle infinito de los mismos señores de siempre? Eso es porque el sistema tiene un **filtro de contenido** que ha borrado a la gente que no encajaba. Hoy vamos a ser arqueólogos del código y vamos a desenterrar a quienes siempre estuvieron ahí, pero a los que les hicieron un **shadowban** histórico.

1. El Challenge: «Buscando el Glitch»

Poneos por parejas. Primero, haced una búsqueda rápida: «Héroes/Personajes históricos de [nuestra ciudad/país]».

- **Vibe Check:** ¿Qué veis? Seguramente el 90% son hombres cis-hetero, ¿verdad? Parece que la historia se renderizó con muy pocos *assets*. Eso es el **glitch**. El mundo real siempre ha sido mucho más diverso y colorido».

2. La Acción: «Búsqueda Inversa (Deep Search)»

Ahora vamos a hackear la Wikipedia. Vuestra misión es encontrar a esas personas que el sistema intentó borrar. Usad ChatGPT o buscadores con estas etiquetas de búsqueda:

- **Pista 1 (Científicos/as):** «*Científicos LGTBI+ que cambiaron el mundo*» (¿Sabíais que **Alan Turing**, el que inventó la base de vuestros ordenadores, fue perseguido por ser gay?).
- **Pista 2 (Activistas Trans):** «*¿Quiénes empezaron las revueltas de Stonewall?*» (Buscad a **Marsha P. Johnson** o **Sylvia Rivera**, las verdaderas jefas del juego).
- **Pista 3 (Talento Local):** «*Artistas o poetas LGTBI+ de [vuestra región] olvidados*». (Buscad a **Federico García Lorca** y cómo el sistema intentó ocultar de quién estaba enamorado).

El «Kit de Investigación» (fuentes seguras para tu búsqueda)

- **Google Arts & Culture - Proyecto LGTBI+:** Es como un museo virtual. Tienen exposiciones brutales sobre la historia del Orgullo, artistas trans y activistas con fotos de alta calidad.
- **Wikipedia (pero con truco):** Busquen los nombres y miren la sección de «Referencias» abajo del todo. Ahí es donde están los archivos originales. También pueden usar la **Wiki LGTB+** que es más específica.
- **Togayther / Itgetbetter España:** Webs que tienen secciones de «Historia» y «Cultura» muy fáciles de leer, con artículos cortos sobre referentes actuales e históricos de habla hispana.
- **ChatGPT / Perplexity:** Son geniales para preguntar: «*Dame una lista de 5 mujeres trans que cambiaron la ciencia y la tecnología*». (Ojo: siempre decidles que verifiquen el nombre en Google después para ver la foto real).
- **YouTube (Canales de Videoensayo):** Canales como **Ter** o **Putomikel** a veces tienen videos sobre historia y arquitectura/arte que rescatan a personajes borrados con un lenguaje muy de su estilo.

3. El Hackeo: «Hilo de #MemoriaHackeada»

Una vez tengáis a vuestro personaje, hay que devolverlo al mapa. Cread una **infografía en Canva** o un **hilo de Tiktok/Instagram** que sea puro fuego.

- **No uséis lenguaje rancio:** Explicad quién era con vuestras palabras. ¿Era una persona no binaria que lideró una revolución? ¿Era una mujer trans que inventó algo épico?
- **El remate:** Usad el hashtag **#MemoriaHackeada**. Que se note que estamos recuperando archivos que nos habían bloqueado».



Ejemplos concretos que os pueden guiar:

- **Si encuentran a Alan Turing:** *«Imagina inventar el código que hoy usa tu móvil y que el sistema te banee la vida por ser gay. Eso es un error crítico de justicia».*
- **Si encuentran a Marsha P. Johnson:** *«Sin esta mujer trans negra, hoy no habría Orgullo. Ella fue la que lanzó la primera piedra contra el sistema. Respeto máximo».*
- **Si encuentran a las «Sinsombrero» (España):** *«Mujeres artistas que pasaron de las reglas y el sistema las borró de los libros. Vamos a darles el follow que se merecen».*



¿Cómo presentarlos? (ejemplo de hilo)

Podéis seguir este esquema:

1. **Gancho:** «Imagina inventar el ordenador y que el sistema te banee por ser gay»... (Foto de Alan Turing).
2. **El Problema:** Explicar el glitch/ injusticia que sufrió.
3. **El Power-Up:** Qué hizo esa persona para cambiar el mundo.
4. **Cierre:** «#MemoriaHackeada: Sin Alan no estarías leyendo esto. El orgullo es memoria».



También
podéis
investigar
estos
«archivos
ocultos»

BAYARD RUSTIN (el estratega en las sombras)

- **¿Quién era?** El cerebro detrás de la gran marcha en Washington de Martin Luther King.
- **El Glitch:** Era un hombre negro y **gay** en los años 60. El sistema (y hasta algunos de sus propios aliados) lo intentaron esconder para que su orientación sexual no «manchara» el movimiento.
- **El Hack:** Sin su logística, el «I have a dream» quizá nunca habría llegado tan lejos. Fue un maestro de la **resistencia no violenta**.

ÁNGELA PONCE (la que rompió el código)

- **¿Quién es?** Modelo española y la primera mujer **trans** en llegar a Miss Universo.
- **El Glitch:** Sufrió un *hate* masivo en redes de gente que decía que «no debería estar ahí».
- **El Hack:** Su respuesta fue épica: «*No soy una mujer trans, soy una mujer*». Demostró que las reglas de género del sistema están totalmente **outdated** (desactualizadas).

FEDERICO GARCÍA LORCA (el poeta hackeado)

- **¿Quién era?** El escritor más famoso de España.
- **El Glitch:** En los libros de texto de hace años se decía que murió por «sus ideas», ocultando que lo asesinaron también por ser **homosexual**. Se intentó «heterosexualizar» su obra durante décadas.
- **El Hack:** Sus poemas de amor eran para hombres. Recuperar su **verdadera voz** es el mayor acto de justicia poética.

LYNN CONWAY (la madre de los procesadores)

- **¿Quién es?** Una de las ingenieras más cracks de IBM.
- **El Glitch:** En 1968, cuando avisó en su empresa de que iba a hacer su **transición de género**, la despidieron fulminantemente. Perdió el reconocimiento por sus inventos durante años.
- **El Hack:** Básicamente, parte de la tecnología que hace que tu ordenador sea rápido hoy es gracias a ella. IBM le pidió perdón... ¡52 años después! Un **error de sistema** que tardó media vida en arreglarse.

CHAVELA VARGAS (la que pasó de scripts)

- **¿Quién era?** Cantante de rancheras mexicana (nacida en Costa Rica).
- **El Glitch:** En un mundo de «machos», ella salía al escenario con poncho, pantalones, pistola y

cantándole a las mujeres. La llamaron loca y la intentaron cancelar.

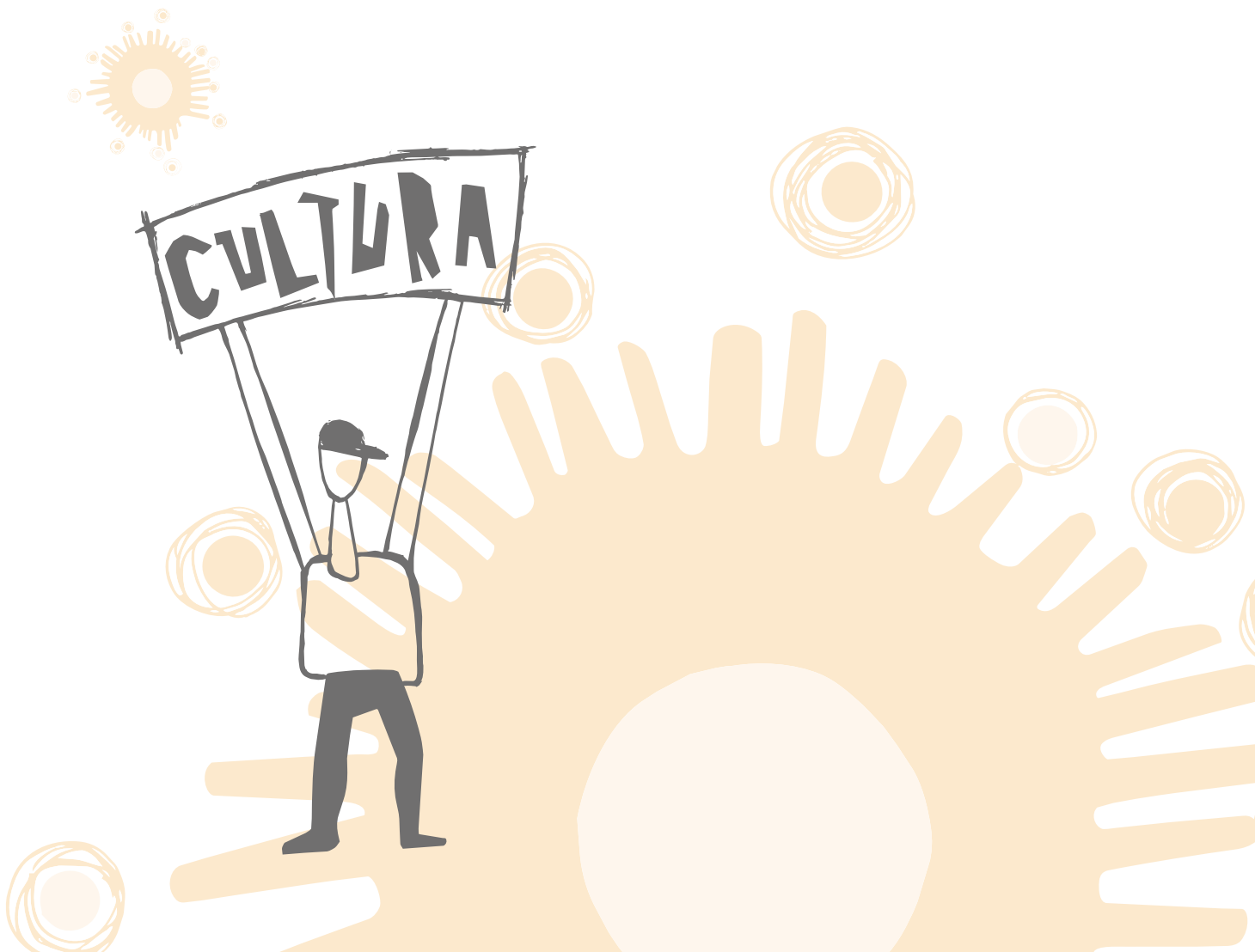
- **El Hack:** Vivió como quiso y salió del armario a los 81 años, demostrando que nunca es tarde para **limpiar tu caché** y ser quien eres.

GILBERT BAKER (el diseñador del logo)

- **¿Quién era?** Un artista y activista que quería un símbolo de alegría.
- **El Glitch:** Antes de él, el sistema usaba un triángulo rosa (un símbolo que los nazis usaban para marcar a los gays) para identificar al colectivo. Era un símbolo de trauma.
- **El Hack:** En 1978 creó la **Bandera Arcoíris**. Hackeó un símbolo de odio y lo convirtió en el icono de orgullo más viral de la historia.

4. El cierre: «Update del Sistema»

«Gente, el odio y la LGTBIfobia se curan con referentes. Si alguien os dice que 'esto de ahora es una moda', le pasáis vuestro hilo. No es una moda, es que por fin hemos aprendido a **desbloquear la historia completa**. ¡Hackeada la ignorancia!».



Dinámica**Misión:**

**«Future Love.
Linkeando en
el 2120»**

Chat, escuchad! Estamos en el año 2120. El sistema binario (hombre/mujer) ha colapsado, es historia, como los disquetes. En este futuro, ser hetero, trans, bi o no binario es como elegir el color de tu skin en un juego: a nadie le explota la cabeza por eso. Vamos a diseñar la **App de Citas definitiva** donde las etiquetas rancias han sido borradas del código.

1. El Challenge: «Diseña tu Perfil 22.0»

Por squads, vais a diseñar un perfil de esta nueva red social. Olvidaos de 'chico busca chica'. En el 2120 buscamos **conexiones de alma y vibes**.

- **La interfaz:** ¿Qué filtros habría? (Ej: 'Vibe: Chill', 'Interés: Astrofísica', 'Energía: Alta').
- **La bio:** ¿Cómo te describes si no puedes usar <chico> o <chica>?
- **El match:** ¿Qué hace que alguien te mole si el género ya no es un muro?

2. Ejemplos de «Perfiles del Futuro» (para inspirarte)

Mira estos ejemplos para que veas que el **código ha cambiado**:

PERFIL A

Nombre	Nova_7
Energía	Caótica/Creativa
Busco	Alguien para hacker satélites y hablar de la vida en Marte.
Vibe Check	Me da igual tu envase (cuerpo), me importa que tu procesador (mente) sea rápido.

PERFIL B

Nombre	Pixel_Blue
Identidad	Fluida como el 5G
Intereses	Plantas holográficas y música lo-fi de la Tierra antigua.
Bio	Busco conexión humana real. Si eres una persona con buen corazón, tenemos un match.

3. La Acción: «Diseño y Proyección»

Dibujad la interfaz en un folio o usad una plantilla de **Instagram Stories**.

- **Hack:** Inventad nuevos iconos para los intereses. ¿Cómo representarías que te gusta alguien que sea «buena gente» o «aventurero» sin usar símbolos de género?».

Aquí tienes el diseño visual de una plantilla para que la uses.



[INTERFACE: FUTURE_LINK_2120]
(Fondo: Negro Puro / Fuente: Estilo Digital Neón)

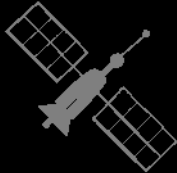


USER_ID [Escribe tu Alias aquí]
Estado del Sistema Conectadx / Buscando Señal...



BIO-DATA (Sin Etiquetas Binarias)
Vibe Check [¿Eres Chill, Eléctricx, Caóticx, Zen...?]
Nivel de Sarcasmo [0% _____ 100%]
Energía Social [Batería baja / Turbo]
Intereses de Red [Ej: Memes antiguos, Viajes interestelares, Justicia social...]

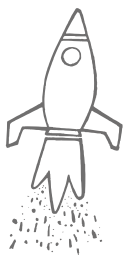
CRITERIOS DE MATCH (¿Qué buscas en otra persona?)
Atributos No-Físicos
Compatibilidad de Sistema [] Humor inteligente
[] Lealtad
[] Creatividad Pro
Filtro de «Cringe» [ON / OFF]



MENSAJE DE ENTRADA (Tu frase para romper el hielo)
Accediendo a tu servidor porque _____



[ACTION_BUTTONS] [SEND_VIBE] [REPORT_RED_FLAG] [HACK_HEART]



Instrucciones para los Squads:

1. **Copiad el esquema** en vuestro móvil o en un papel con rotus neón sobre fondo oscuro.
2. **Rellenadlo** pensando que en el 2120 a nadie le importa si eres chico, chica o un alien; solo importa si vuestro código encaja.
3. **El reto extra:** Cread un icono (un dibujo pequeño) que represente vuestra identidad sin usar nada de lo que conocemos hoy (ni azul, ni rosa, ni símbolos de Marte o Venus).

4. El hackeo: «Comparando Servidores»

Ahora, comparad vuestros perfiles con los de 2025.

- ¿Os habéis dado cuenta de cuánta **energía y RAM** gastamos hoy en etiquetas que en el futuro no importarán nada?
- ¿Es más fácil o difícil ligar cuando solo importa quién eres y no qué pone en tu DNI?
- **Facto:** *Si en el futuro no importará, ¿por qué no empezamos a hackear el presente hoy mismo?».*



Ideas de «Filtros de Búsqueda» para el Siglo XXII

- **Humor:** ¿Nivel sarcasmo pro o humor simple?
- **Planeta:** ¿Terrestre o nacido en colonia espacial?
- **Vibe:** ¿Introversión modo ahorro de energía o fiesta modo turbo?
- **Valores:** ¿Lealtad, honestidad o simplemente alguien que no deje los audios a medias?

Mia Skylar (@miaskylar96)

Creadora trans y activista que enfoca su contenido en la educación sobre la identidad de género y la respuesta a prejuicios.

Carla Flila (@carlaflila)

Referente de visibilidad lésbica que normaliza las relaciones diversas.

Afropoderossa (Perla)

Divulgadora que une el antirracismo con la defensa transinclusiva desde una perspectiva interseccional.

Luc Loren (@lucloren)

Utiliza TikTok para compartir fragmentos de sus entrevistas y reflexiones sobre salud mental y derechos LGTBQ+, haciendo que temas serios sean muy accesibles para el público joven.

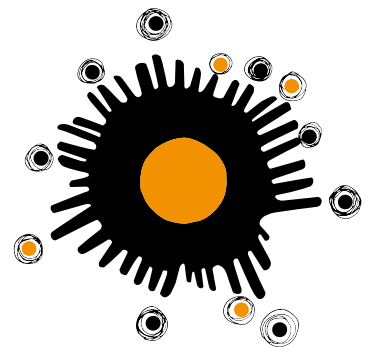
Marina Rivers (Marina Rivera Saldaña)

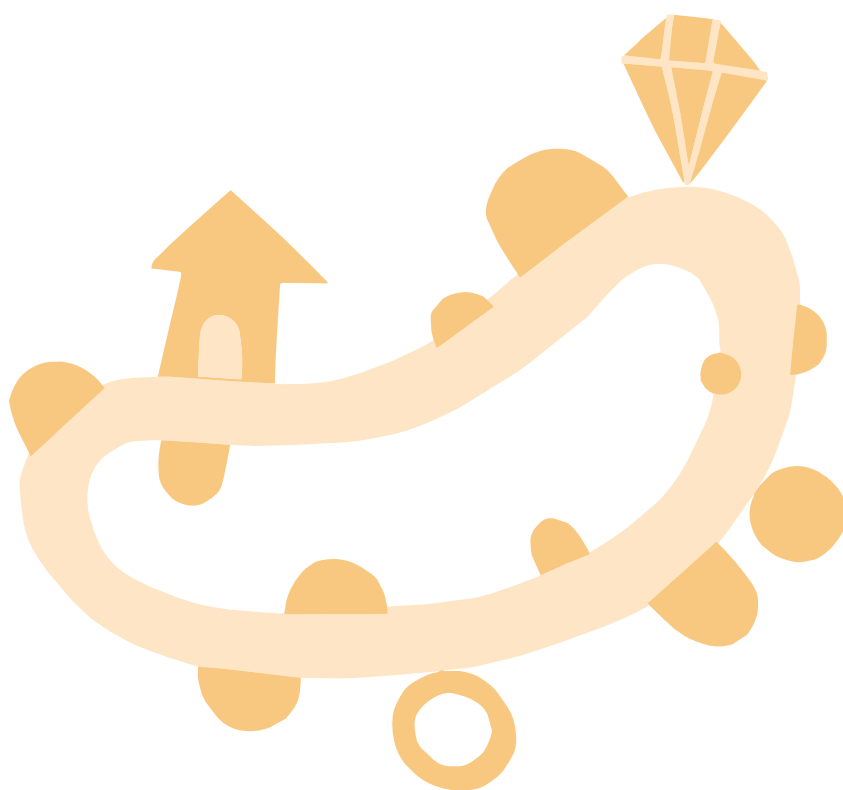
Es una de las figuras más influyentes de la Generación Z en España. Se identifica abiertamente como bisexual y utiliza su plataforma para normalizar la diversidad afectiva y combatir la LGTBIfobia. También reflexiona sobre conciencia social y vivienda.



sobre LGBTIfobia

¿A quién seguir?
(influencers que
puedes seguir
en redes sociales)







4

Hackea el clasismo

A continuación, te proponemos algunas dinámicas que podrían contribuir a cambiar el chip sobre cómo se suele ver a las personas con menos recursos económicos y que generan miradas, sentimientos o ideas discriminadoras.



Dinámica «El rebranding de la historia»

¡Te proponemos una actividad visual y participativa para cambiar la manera en cómo miramos a una persona desde la pena, seguro que renta mucho!

1. El gancho

Imagina que eres una persona creadora de contenido o especialista en marketing. Forma pequeños grupos.

2. El desafío

A continuación, revisa esta «narrativa de lástima» (la típica que busca dar pena) sobre un personaje ficticio:

«Este es Alonso. Alonso vive en un barrio muy pobre y no tiene dinero para zapatillas nuevas. Su padre y su madre que vinieron a vivir a España hace quince años trabajan de lo que van encontrando; no tienen un trabajo fijo y él está muy triste porque no puede jugar fútbol como los demás. Pobrecito Alonso, necesita nuestra ayuda».

La misión de tu grupo es hacer un «glow up» a esta historia para que sea una narrativa dignificadora. Tienen que mantener los hechos (la falta de dinero), pero cambiar el enfoque.

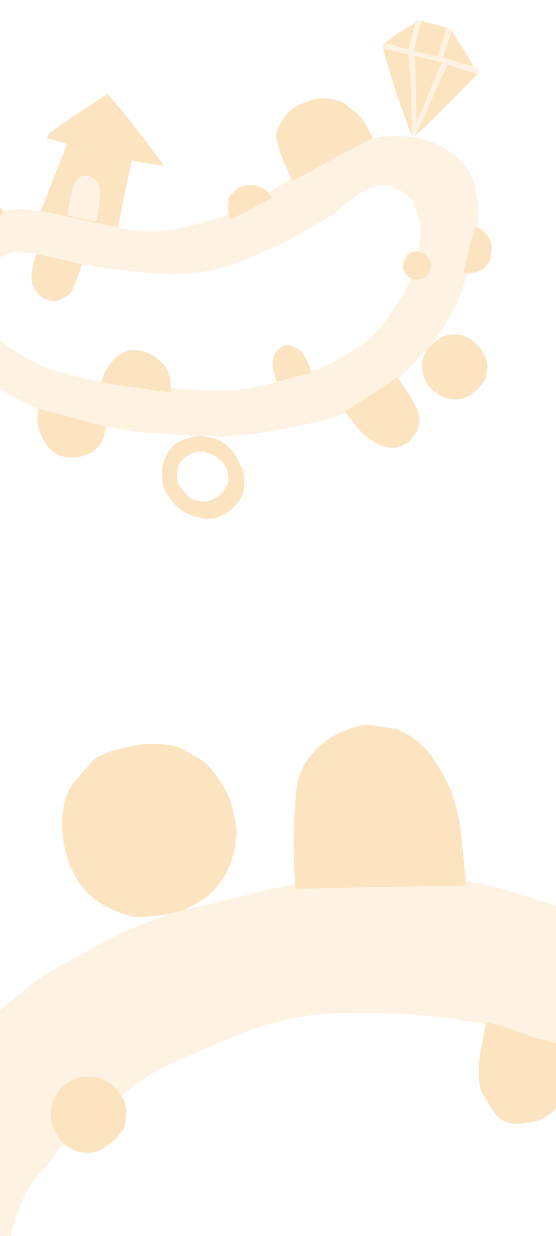
3. El resultado

Tienen que presentar una nueva versión de la historia. Puede ser un guión de tiktok, un post de Instagram o un titular. Por ejemplo, una versión dignificadora sería:

«Alonso es capitán de su equipo del barrio y tiene una zurda increíble. Aunque ahora mismo entrena con lo justo, su meta es llegar a las pruebas del regional este verano. Alonso representa la garra de los jóvenes que no se rinden ante la falta de recursos».

4. Decidir qué versión les parece más «top»

Al finalizar, pueden compartir junto a los otros grupos algunas preguntas y responderlas:

- ¿Cuál de «los Alonsos» te genera respeto?
 - ¿Con cuál de «los Alonsos» te gustaría entrenar?
 - **Conclusión:** la primera narrativa lo deja como revictimizado (poco «vibe»). La segunda lo representa como referente (está «flama»).
- 

1. El reparto: «Tu suerte en el spawn»

Divídanse en dos grupos. No elijas tú, haz que lo decida el azar (cara o cruz).

- **Grupo A (los premium):** «Habéis nacido con el pase de batalla completado. Tenéis **50 Créditos**».
- **Grupo B (los F2P - free to play):** «Vuestro spawn ha sido en modo difícil. Solo tenéis **5 Créditos**».

2. El challenge: «La Store de la Supervivencia»

«Tenéis que sobrevivir a la semana. Estas son las tarifas del servidor. Coged papel y boli y haced vuestra compra obligatoria para no quedar eliminados:»

- **Pack comida (básico para no morir):** 5 créditos.
- **Internet/datos (para no quedarte fuera del mundo):** 10 créditos.
- **Transporte (bus/metro para ir al insti o currar):** 5 créditos.
- **Ocio (salir el viernes, cine, un kebab con la gente):** 10 créditos.

3. La acción: «Haciendo cuentas» (ejemplos reales)

- **Situación Grupo A:** «Os sobran 20 créditos. Podéis pillaros el ocio, el internet y hasta ahorrar. Vuestra barra de estrés está en verde ».
- **Situación Grupo B:** «Solo tenéis 5 créditos. Si coméis, no tenéis bus. Si pagáis el bus, no coméis. Internet es un lujo de otra galaxia. Vuestra barra de estrés está en rojo ».

4. El giro: «Evento random (the Lag)»

«¡Atención! Ha saltado un evento aleatorio en el servidor. **¡Se os ha reventado la pantalla del móvil!** Repararla cuesta **15 créditos**. Es obligatorio pagarlo o no podréis seguir jugando la semana que viene».

- **Grupo A:** «Pagan los 15 créditos de sus ahorros. Les quedan 5. Siguen en la partida, un poco más pobres pero vivos».
- **Grupo B:** «Entran en **Bancarrota**. No tenían ni para comer, así que ahora deben 10 créditos. Están fuera del juego».

Dinámica
«The
Spawn Luck:
¿Meritocracia
o Glitch?»

¡Qué pasa, chat! Hoy vamos a jugar a un simulador de vida. Pero hay un pequeño detalle: este juego no es justo. En la vida real, no todos empezamos con la misma **skin** ni con el mismo **botín** en el inventario. Vamos a ver quién llega al final de la semana sin entrar en **Critical Error**.



**Aquí
tenéis más
desgracias
random**

El Glitch de la Vivienda (Costo: 10 Créditos)

«Tu casero ha decidido subirte el alquiler porque el barrio se ha puesto de moda (gentrificación). O pagas ahora mismo o te quedas sin sitio para dormir».

- **Impacto:** El Grupo A se queda sin presupuesto para el fin de semana. El Grupo B directamente es expulsado del mapa.

El Bug de la Multa (Costo: 15 Créditos)

«Te han puesto una multa por algo random (como llevar la bici por donde no era o que te pillen sin billete porque no tenías dinero para el bus). El sistema no perdona».

- **Facto:** Las multas duelen según tu cartera. Para el Grupo A es un «f», para el Grupo B es el Game Over.

El Error de Hardware (Costo: 8 Créditos)

«Se te han roto las zapatillas y te entra agua. No puedes ir al insti con los pies empapados. Tienes que pillar unas nuevas en las rebajas».

- **Reflexión:** ¿Dejas de comer tres días para poder caminar seco?

Bonus de «Suerte de Clase» (Solo para Grupo A)

«Es tu cumple y tu abuela te ha pasado un Bizum de 20 créditos por la cara».

- **Efecto:** El Grupo A recupera toda su energía. El Grupo B ve cómo la brecha se hace infinita.

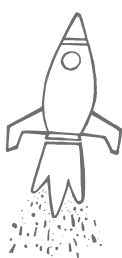
5. El Cambio de Chip: «Factos Post-Partida»

Gente, soltad los mandos y mirad esto:

- ¿Ha perdido el Grupo B porque no se ha esforzado? No. Se han esforzado el triple intentando cuadrar 5 créditos y aun así han palmaron.
- ¿Ha ganado el Grupo A porque son más listos? No. Simplemente tenían más **créditos de serie**.
- **Conclusión:** Esa frase de «el que quiere, puede» es un **fake**. Si tu casilla de salida está 100 metros por detrás de la de las demás personas, por mucho que corras, el otro llegará antes caminando. **No es falta de ganas, es falta de recursos.**

Pro-Tip para el debate final:

Si fueras del Grupo A, ¿le dirías al del Grupo B que «es pobre porque quiere»? ¿O te darías cuenta de que el sistema tiene un bug de desigualdad?



1. El Challenge: «Auditoría de influencer»

Buscad un perfil o un vídeo de alguien que dé «muchacha envidia» por su estilo de vida (un streamer, una influencer de viajes, un 'crypto-bro').

- **La tarea:** No miréis su cara. Mirad el **fondo**. Mirad los objetos. Mirad el 'lore' de su habitación.

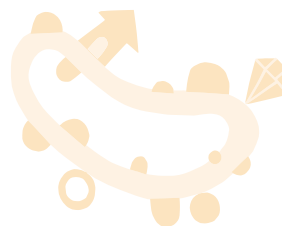
2. La acción: «El Ticket del Lifestyle» (en la app de notas)

Vamos a calcular cuánto dinero hay en ese vídeo de 15 segundos. Sumad sin miedo:

- **El Escenario:** ¿Una habitación estética en el centro de Madrid/Barna? → **800€/mes mínimo**.
- **La Tecnología:** PC Máster Race, cámara 4K, micro de estudio, silla ergonómica → **3.500€**.
- **El Outfit:** Zapatillas de edición limitada, sudadera de marca, accesorios → **600€**.
- **El Tiempo:** Para editar ese vídeo y mantener esas redes, ¿cuántas horas libres necesitas? Si no trabajas en el súper o estudias a saco, alguien te está pagando el **abono VIP**.
- **Total:** *En resumen, aquel vídeo de estilo «espontáneo» y de «persigue tus sueños» requirió una inversión inicial de 5.000€.* Las redes sociales a menudo nos hacen creer que **«si no tienes éxito es porque no lo deseas lo suficiente»**; sin embargo, acabamos de ver que —para empezar a «desearlo» en alta definición— algunas personas necesitan una entrada de 5.000€. El clasismo moderno no siempre te insulta abiertamente; a veces, simplemente te hace sentir lento cuando, en realidad, **estás corriendo un maratón cargando peso mientras otros avanzan sobre una cinta de correr motorizada.**
Tener menos recursos no significa tener menos talento. No permitas que el «estilo de vida» de otra persona se convierta en tu referente de felicidad. Lucha por tus sueños, por supuesto, pero mantén los pies bien firmes en la tierra, y recuerda que el verdadero éxito no se compra en una tienda de tecnología.
- **Responde a esta pregunta: ¿Crees que hoy en día es más difícil distinguir la realidad de la publicidad en las redes sociales?».**

Dinámica
«Setup Check»
(¿Talento o tarjeta?)

¡Buenas, crew! En redes vemos a gente de nuestra edad que parece que vive en un **DLC perpetuo**: siempre viajando, con el último PC gamer, ropa de marca que no habías visto nunca y setups que parecen la NASA. Nos hacen creer que si no tienes eso a los 17, has fallado en la partida. Pero hoy vamos a desinstalar esa mentira: vamos a ver cuánto cuesta 'tener éxito' en Instagram.



3. El hackeo: «El clasismo del tiempo»

«Aquí está el **hard fact**: El sistema nos dice que 'todas las personas tenemos las mismas 24 horas'. **¡MENTIRA!**

- Si tienes que cuidar a tu hermano, estudiar y currar el finde, no tienes las mismas 24 horas que el que tiene una asistente en casa y un setup de 4.000€.
- El éxito en redes es, muchas veces, **clasismo disfrazado de esfuerzo**.
- **Hack**: No te compares con alguien que está jugando con trucos de dinero infinito».

4. El movimiento: «Real Life Reveal»

«Haced una foto a vuestro 'setup' real (vuestra mesa de estudio con los apuntes, vuestro cuarto normal, vuestras zapas usadas).

- Escribid: **'Mi setup: 0€ de filtro, 100% realidad'**.
- El objetivo es normalizar que vivir en un cuarto normal no es ser un 'perdedor', es ser la base real del mundo».

Frases para el debate

- «No es que no tengas creatividad, es que no tienes un patrocinador (tu familia o una marca) detrás».
- «La estética 'clean girl' o 'old money' es solo una forma de decir que tienes pasta para que todo brille».
- «Tener tiempo libre para ir al gym 3 horas y editar vídeos es el mayor lujo del siglo XXI».

¿Te mola este enfoque sobre el **dinero y el tiempo** o prefieres que lo enfoquemos hacia el **clasismo en los estudios** (notas, idiomas, viajes al extranjero)?

1. El challenge: «Tu inventario de estudiante»

Poneos por parejas. Vamos a analizar qué herramientas tenéis en vuestro inventario para sacar un 10 en el próximo examen de inglés o mates. Pero sed sinceros, buscad los **ítems de pago**:

- **Ítem 1: El refuerzo (DLC de Conocimiento):** ¿Tienes profe particular o vas a academia? → **+60€/mes.**
- **Ítem 2: El entorno (Silent Mode):** ¿Tienes una habitación para ti solo, con silencio y escritorio propio, o estudias en el salón con la tele encendida y tus hermanos/as gritando?
- **Ítem 3: El soporte técnico (High-End Hardware):** ¿Tienes un portátil rápido y fibra óptica, o haces los trabajos con un móvil con la pantalla rota y robando el Wi-Fi del vecino/a?
- **Ítem 4: El language pack:** ¿Has podido ir de intercambio o de vacaciones fuera para practicar idiomas, o tu único inglés es el de los subtítulos de Netflix?

2. La acción: «El ticket de la selectividad/EBAU»

Abrid Notas y calculad el precio de un 'estudiante brillante'. Sumad lo que cuesta una academia de refuerzo durante todo el año, un buen ordenador y un curso de verano fuera.

- **Resultado:** «Sacar un 10 puede costar una media de **2.000€ extras al año** que no todos/as tienen en el banco».

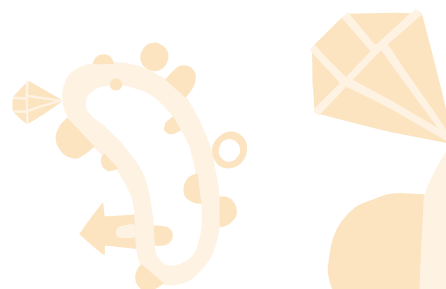
3. El hackeo: «No es falta de RAM, es falta de Red»

Aquí está el **facto**: El clasismo en los estudios nos hace creer que quien saca un 5 es 'peor' que quien saca un 9.

- **Hack:** Muchas veces, ese 5 tiene el triple de mérito porque se ha conseguido sin profes particulares, sin silencio y cuidando a la familia.
- El sistema premia a quien ya viene con el **software instalado de casa**. Sacar un aprobado cuando tienes el viento en contra es el verdadero **Modo Dios**.

Dinámica «The Pay-to-Win Academy» (hackeando las Notas)

¡Buenas, *squad*! Siempre nos dicen: «Si sacas malas notas es porque no te esfuerzas». Pero hoy vamos a ver que los estudios tienen **microtransacciones** ocultas. Vamos a hackear esa idea de que el éxito académico depende solo de tus codos. ¿Esfuerzo real o **ventaja de hardware**?



4. El movimiento: «Reseña al Sistema»

Haced un «post» o un comentario rápido:

- «**Mi nota no mide mi inteligencia, mide mis recursos**».
- Si alguien presume de notas, pregúntale: «¿*Cuántos DLCs de pago has usado para ese 10?*». El objetivo es que dejen de mirar por encima del hombro a quienes van más lentos.



Frases para el debate:

«El mérito sin igualdad de oportunidades es solo **privilegio con otro nombre**».

«Aprender inglés en Londres es fácil; aprenderlo con el Duolingo y sin Wi-Fi es de ser un real héroe».

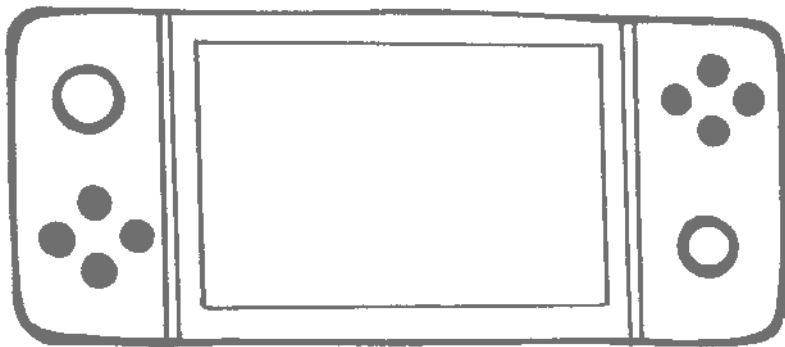
«Tener tiempo para estudiar sin tener que ayudar en casa o trabajar es un **ítem legendario**».

Perfil VIP (Buff de Oro)

«Hijo de CEO. Tienes el iPhone 15, tarjeta sin límite y tus padres te pagan todo. Tu única preocupación es que el sitio sea instagramable».

Perfil Survival (Modo Hardcore)

«Estudiante que ayuda en el negocio familiar o curra los fines. Tu móvil tiene la pantalla rota y vas justo para el bus. El dinero te da ansiedad, pero no quieres que nadie lo sepa».



Dinámica «Survival Mode - El cumple de los Glitches»

¡Buenas, chat!
Hoy vamos a jugar
a un simulador de
vida social. Os voy a
repartir vuestro Perfil de
Jugador al azar.
No lo elijas tú, te toca
el que te toca.

1. La misión: «El cumple de la década»

Gente, este finde es el cumple de uno del grupo y hay que organizarlo por el grupo de WhatsApp (o en un círculo aquí mismo). Tenéis que decidir: Sitio para cenar + Plan de noche + Regalo común.

2. El gameplay (la presión en directo)

Empezad a proponer. Los VIP tenéis que lanzar ideas a lo loco, como hacéis siempre. Los Survival, vuestro reto es intentar seguir el ritmo sin decir nunca 'no tengo dinero' (porque en este servidor el clasismo da vergüenza y nadie quiere parecer el 'pobre' del grupo).

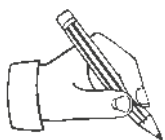
- Ejemplos de lo que pasará en el chat:
- **VIP:** «¡Vamos a ese sitio nuevo de hamburguesas de 20€ que es súper aesthetic! Y luego reservamos un reservado, yo pongo los primeros 50€».
- **Survival (Pensamiento):** «Eso es lo que gano yo en todo el finde currando... Si digo que no, van a pensar que soy un/a soso/a o que no quiero ir».

- **Survival (Respuesta):** «Uff, es que ese sitio me pilla mal... ¿no preferís un kebab?».
- **VIP:** «¡Qué dices! El kebab es de cutres, ¡es un cumple! No seas rata».

3. El hackeo: «Pause & Analysis»

«¡STOP! Paramos la partida. Vamos a hacer un check de sistema a los/as jugadores/as»:

- **A los Survival:** ¿Cómo de quemado está vuestro procesador? ¿Qué se siente al tener que inventar excusas (estoy cansada/o, ya he cenado, me pilla lejos) para no admitir que el problema es la cartera?
- **A los VIP:** ¿Os habéis dado cuenta de que vuestros/as colegas estaban «raros/as» o callados/as? ¿Habéis pensado que vuestro «planazo» era una pesadilla para ellos/as?



4. El facto: «Buff de salida vs level de personaje»

Gente, pillad este código:

- Tener pasta no es una habilidad que hayas entrenado, es un buff de salida (suerte en el spawn).
- El clasismo es pensar que quien no puede pagar el ritmo es porque «no quiere» o es un «aburrido/a».
- Hack: Un grupo de amigos/as real no se mide por el ticket del restaurante, sino por si todas/os pueden jugar la partida sin que a nadie se le agote la batería por el estrés».



Preguntas para el «Debate Final» (Post-Match):

- ¿Por qué nos da más vergüenza decir «no tengo dinero» que decir «no me gusta ese sitio»?
- ¿Cuántas veces habéis dejado de salir porque el plan era demasiado caro para vuestro inventario?
- ¿Cómo podemos hackear nuestros planes para que nadie se quede en Modo Avión por culpa de la pasta?



Isabel SD (@isabelsd99)

Politóloga y creadora de contenido que utiliza un lenguaje muy cercano para analizar la realidad social. A menudo aborda temas como el derecho a la vivienda, la precariedad laboral y cómo la clase social condiciona el futuro de la juventud.

Carmen Rogo (@carmenrogo10)

Periodista que, junto a otros creadores, realiza vídeos divulgativos sobre memoria histórica y justicia social. Sus contenidos ayudan a entender el origen de las desigualdades actuales de una manera dinámica y visual.

Daniel Valero (@tigrilloig)

Aunque se especializa en derechos LGTB y diversidad, su enfoque es profundamente interseccional. Esto significa que a menudo denuncia cómo el clasismo afecta doblemente a ciertos colectivos y promueve una visión crítica sobre el consumo y la imagen de "perfección" en redes.

Adriana Boho (@adrianaboho)

Aunque su contenido incluye moda y estilo de vida, destaca por su activismo contra el racismo y la discriminación. Su perspectiva es clave para entender cómo el origen y la situación socioeconómica se entrelazan con otros prejuicios.

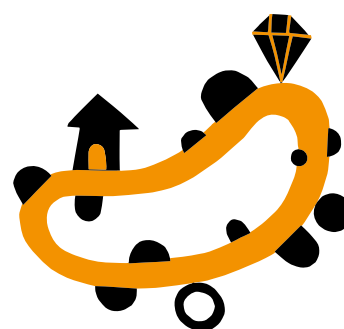
Putomikel (Mikel Herrán)

Es arqueólogo y divulgador. Aunque su base es la historia, sus vídeos desmontan mitos sobre el pasado que a menudo se usan para justificar jerarquías sociales y clasismo en el presente, todo con un humor muy ácido y moderno.



sobre CLASISMO

¿A quién seguir?
(influencers que
puedes seguir
en redes sociales)



Operación Meme-Hack: viraliza el respeto



De qué va

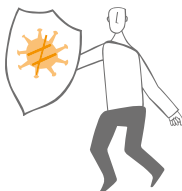
Vamos a usar plantillas virales para dejar en evidencia esos discursos que huelen a cerrado. No buscamos «postureo», buscamos que el que vea el meme diga: «*Bua, es verdad*».



Herramientas

Móviles, generadores de memes (como *Imgflip* o *Canva*) y mucha ironía.

Virus: MACHISMO



- **Plantilla:** La de «**el novio distraído**» o el de «**drake rechazando/aceptando**».
- **El Hackeo:**
Drake rechaza: «Controlar con quién sale tu novia porque eres protector».
Drake acepta: «Gestionar tus inseguridades en terapia para no ser un pesado».
- **Misión:** Crea un meme que deje claro que los celos no son un «detallazo», sino un *bug* de inseguridad.

Virus: LGTBIFOBIA



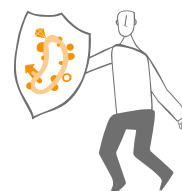
- **Plantilla:** La de «**Spider-Man señalando a Spider-Man**» o el de «**A mí no me gusta el drama**».
- **El Hackeo:**
Situación: Alguien diciendo: «Me da asco que se besen en público» mientras ve una peli de acción súper violenta.
Texto: «¿Te raya un beso pero te flipa ver gente explotando? Revisa tu configuración, bro».
- **Misión:** Hackea la idea de que lo LGTB+ es «exhibicionismo» mientras que lo hetero es «lo normal».

Virus: RACISMO



- **Plantilla:** La de «**Batman abofeteando a Robin**» o el de «**evolución del cerebro**» (Brain Expansion).
- **El Hackeo:**
Robin dice: «No soy racista, pero»...
Batman (Bofetón): «¡Si hay un 'pero', es que lo eres, máquina!».
- **Misión:** Haz un meme que desmonte las frases que empiezan por «Yo no soy racista, pero».... El objetivo es dejar en ridículo ese «pero».

Virus: CLASISMO



- **Plantilla:** La de «**Clown Makeup**» (el tío que se va pintando de payaso).
- **El Hackeo:**
Paso 1: «Crees que los/as pobres son pobres porque quieren».
Paso 2: «Crees que la meritocracia funciona igual para todos».
Paso 3: «Heredas la empresa familiar y dices que te has hecho a ti mismo».
- **Misión:** Desmonta el mito de que el éxito solo depende del esfuerzo y no de los privilegios de serie.

¿Cómo lo hacemos? (El flujo de trabajo)

- **Warm-up (5 min):** Buscad en Google o Instagram los 3 memes más virales de la semana. ¿Por qué funcionan? (Normalmente porque exponen una contradicción).
- **Producción (15 min):** Por grupos, elegid un «virus» y cread 3 memes usando las plantillas. ¡Vale usar fotos propias si sois expresivos!
- **La «Guerra de Memes»:** Proyectad los memes en una pantalla. El grupo tiene que votar el que mejor **«ha hackeado el sistema»**. El criterio no es que sea bonito, sino que el mensaje sea un zasca directo.
- **A las redes:** Si el grupo se siente cómodo, subidlos a las *stories* del centro o del insti con un hashtag tipo #MemeHacker o #LogicError.



Pautas de supervivencia para el/la Hacker

Cómo manejar el grupo sin morir en el intento



Liderar estas dinámicas mola, pero siempre habrá alguien que intente «reventar» el sistema con comentarios típicos. No te rayes, aquí tienes cómo responder para que la dinámica no pierda fuerza

1 Cuando dicen: «Es que ya no se puede decir nada. Sois unos/as ofendidos/as»

El fallo de sistema: Intentan hacerte sentir que el problema es tu sensibilidad, no su falta de respeto.

Tu respuesta hacker: «No es que no se pueda decir nada, es que ahora las respuestas tienen consecuencias. Puedes decir lo que quieras, pero aquí estamos analizando si eso que dices construye o destruye. ¿Te da miedo quedarte sin argumentos si no puedes usar el odio?».

2 Cuando dicen: «Es solo una broma, no te ralles»

El fallo de sistema: Usan el humor como capa de invisibilidad para el prejuicio.

Tu respuesta hacker: «Ya, el problema es que la 'broma' siempre es a costa de las mismas personas. Si para que algo haga gracia alguien tiene que sentirse fatal, a lo mejor el chiste

simplemente no es bueno. ¿Probamos con algo que tenga un poco más de ingenio?».

3 Cuando alguien se pone a la defensiva (ej. un chico con el machismo): «¡Yo no he hecho nada!»

El fallo de sistema: Se lo toman como un ataque personal en lugar de un análisis del sistema.

Tu respuesta hacker: «Relaja, no estamos juzgándote personalmente. Estamos mirando el 'software' que nos han instalado a todos. No eres culpable de que el virus exista, pero sí eres responsable de decidir si quieres seguir usándolo o si prefieres actualizarte».

4 Cuando dicen: «Pero es que en mi barrio/país esto es normal»

El fallo de sistema: Usar la tradición para justificar la desigualdad.

Tu respuesta hacker: «Que algo sea 'normal'

no significa que sea 'justo'. Antes era normal que no pudieras votar o que la gente muriera por una gripe. Las cosas cambian cuando alguien se da cuenta de que la 'normalidad' de unas personas es la pesadilla de otras».

3 Reglas de Oro para ti

No entres al trapo: Si alguien solo quiere pelear para llamar la atención, no le des el micro. Pasa a la siguiente persona que sí quiera participar.

Lanza preguntas, no lecciones: En lugar de decir «esto es racista», pregunta «¿cómo crees que se siente alguien de esa etnia cuando escucha eso?». Que ellos/as lleguen a la conclusión solos es el hackeo más potente.

Valida la valentía: Si alguien se abre y cuenta una experiencia real de discriminación, para el juego un segundo y dale las gracias. Eso crea un entorno seguro para todas las personas.

MANIFIESTO HACKER Update 7.0

Has llegado al final de este nivel.

Ahora ya no puedes «desver» la realidad. El código del odio es un archivo corrupto, está lleno de fallos y solo sobrevive si tú le das al botón de «Aceptar».

Si estás listo/a para instalar el parche de realidad, firma aquí (aunque sea mentalmente):

1

NO REPRODUCIR: No seré un altavoz. Si el «chiste» humilla, si el comentario excluye o si el vídeo odia, mi interacción es **cero**. Ni *like*, ni *share*, ni risa de compromiso.

2

CUESTIONAR EL ORIGEN: Cuando sienta un prejuicio, me preguntaré: *¿Esto lo pienso yo o me lo han instalado?* Mi cerebro no es el vertedero de las inseguridades de otros/as.

3

USAR EL PRIVILEGIO COMO PUENTE: Si tengo una ventaja (por mi género, mi color, mi dinero o mi orientación), no la usaré para mirar por encima del hombro, sino para sujetar la puerta a quienes vienen detrás.

4

HACKEAR EL SILENCIO: Entiendo que quedarme callado ante una injusticia es votar a favor del sistema. Mi voz es mi herramienta de programación más potente.

5

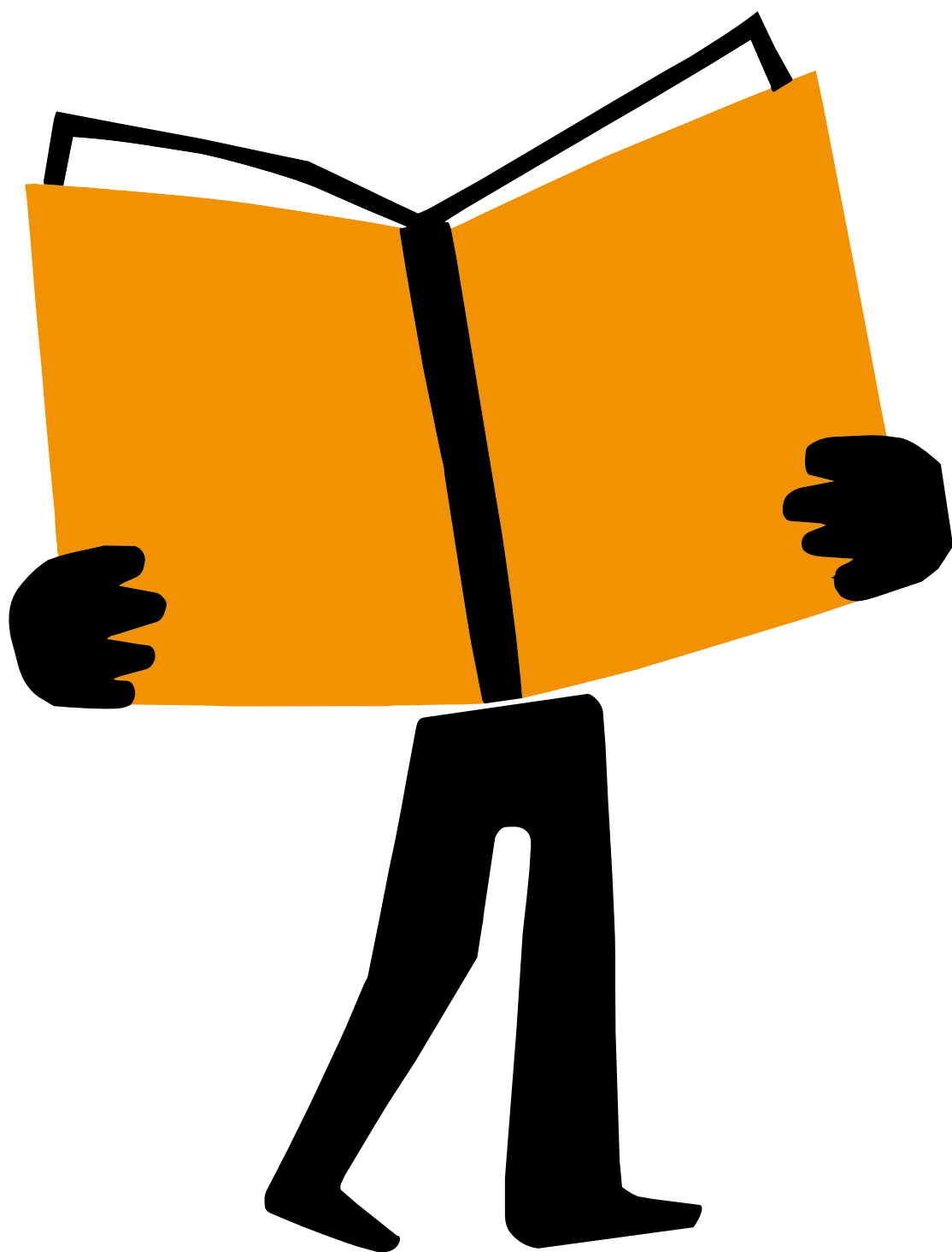
ACTUALIZACIÓN CONSTANTE: No soy perfecto/a. Meteré la pata, pero estaré dispuesto/a a escuchar, aprender y actualizar mi código personal siempre que sea necesario.

El mundo tiene un glitch. Tú eres el fix.

[]

HE LEÍDO Y ACEPTO LOS TÉRMINOS DE LA REALIDAD

(Firma aquí tu alias de hacker)



¿Sientes que el mundo tiene un error de sistema?

Abre TikTok: **Machismo**.

Mira los comentarios: **Racismo**.

Escucha en el recreo: **Lgtbifobia**.

Mira las marcas de ropa: **Clasismo**.

No es mala suerte, es un código corrupto que lleva siglos instalado en nuestra cultura. Alguien lo programó para que te sientas superior a unos, inferior a otros/as y con miedo de ser tú misma/o.

Pero hay una buena noticia: todo código se puede hackear.

Este no es un libro para darte lecciones morales. Es un **manual de ingeniería inversa** para:



Detectar los virus que intentan controlar lo que piensas.



Desarmar narrativas de odio con un solo comentario.



Viralizar el respeto usando memes, fotos y tu propio lenguaje.



Pasar a la acción con retos reales que cortocircuitan el sistema.

El odio es viejo y está lleno de *bugs*.

Tu generación es la actualización que el mundo estaba esperando.

¿Vas a seguir aceptando los términos y condiciones de un sistema que te limita o vas a resetear la realidad?

#UpdateTheWorld #HackerDeRealidades

Rewrite

Hackea el odio
y programa
narrativas
dignificadoras