

# PROPUESTA DE REFLEXIÓN - ACCIÓN en torno al 25N

**Día Internacional  
de la Eliminación  
de las Violencias  
Contra las Mujeres**



Edita: **InteRed**

Autoría: InteRed

Diseño y maquetación: Rosy Botero

Ilustración manos cubierta: *PURA QUITERIA*

Fecha: julio 2025

ISBN: 978-84-121198-8-6

\*Este material está sustentado, entre otros, en contenidos planteados en la Guía de CNV para jóvenes realizada por Ángeles Gordillo i Inés Rein para el proyecto Actuant amb cures de Reds i InteRed.

Financia:



Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID), con cargo al convenio «Alianza 4.7 por una ciudadanía global: cumplir nuestro compromiso en 2030» (2022/PCONV/000319)»

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de InteRed y no refleja necesariamente la opinión de la AECID.



# Contenido



**Presentación**

pág. 4

**1**

**Contextua-  
lización del 25N**

pág. 7

**2**

**Sesiones  
didácticas**

pág. 8

**3**

# 1. Presentación

Para este **25 de noviembre** queremos centrar nuestra propuesta en un elemento crucial para un desarrollo saludable a lo largo de todas las etapas de la vida, fundamental para prevenir las violencias machistas desde edades tempranas y clave desde nuestra apuesta como InteRed por una coeducación transformadora: **la comunicación no violenta**.

La comunicación no violenta es un enfoque comunicativo que busca transformar las relaciones, tanto interpersonales como individualmente, al favorecer la toma de conciencia sobre nuestras emociones, pensamientos y necesidades. Fomenta la confianza individual y mutua y la empatía que contribuyen a una resolución pacífica de los conflictos para favorecer el bienestar colectivo y el entendimiento. Es un estilo de comunicación transformadora que entiende las relaciones desde los cuidados. Entrenar la educación emocional y la comunicación no violenta desde la infancia contribuye a gestionar las necesidades y a expresarlas de forma asertiva y respetuosa para establecer relaciones positivas y saludables.

¿Por qué centrarnos en trabajar sobre la comunicación y qué tiene que ver con las violencias machistas?

La forma en que nos comunicamos también está atravesada por el género y es uno de los medios de opresión de los que se vale el sistema patriarcal. A través de la socialización diferenciada, desde la infancia aprendemos qué formas de comunicarse son aceptadas socialmente, existiendo un modelo de masculinidad tradicional que establece una mayor permisividad en el uso de la agresividad y la impulsividad en el caso de los hombres. Si en la comunicación no violenta se considera clave identificar y conectar con lo que sentimos, detectar cuál es nuestra necesidad y expresarla, el modelo de masculinidad tradicional sería un obstáculo al invisibilizar la importancia de las emociones y su expresión en los hombres.

Respecto a las mujeres, los roles tradicionales de feminidad plantean como valor positivo que las mujeres sean sumisas y no respondan ni expresen lo que necesitan, incluso, en ellas, la expresión de la emocionalidad se invalida al considerarse exagerada y en detrimento de la racionalidad. Además, las relaciones de poder dentro del sistema patriarcal asignan a las mujeres la responsabilidad de la satisfacción de las necesidades de los hombres, por encima incluso de las propias.

Las formas de comunicación violentas, basadas en la agresividad, la reactividad, la intimidación y la opresión forman parte de las violencias machistas y es fundamental identificarlas, tanto para quien las recibe como para quien las utiliza. Por ello, lograr llegar a una comunicación no violenta pasa por tomar conciencia de los estereotipos de género tradicionales y de cómo afectan a los diferentes elementos clave sobre los que se sustenta una comunicación transformadora.



**¿te parece importante?**

**Acompáñanos en esta nueva propuesta de reflexión-acción.**

A través de cuatro actividades diseñadas por etapa educativa trabajaremos esta habilidad ajustada al nivel madurativo del alumnado para contribuir a su desarrollo como motor de cambio hacia las sociedades que **soñamos**, más igualitarias, donde el cuidado de la vida ocupe el núcleo central y la erradicación de las violencias machistas, una de las metas de la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible, sea una realidad.

Esta propuesta nace del trabajo que InteRed viene desarrollando en el marco de los ecofeminismos, la pedagogía de los cuidados, la educación transformadora y en concreto de la campaña #TOCAIGUALDAD sobre violencias machistas. Esta campaña tiene por objeto la promoción en la juventud de una actitud crítica, reflexiva y activa en relación con las desigualdades y violencias específicas que viven las mujeres por el hecho de serlo, apostando por una hoja de ruta coeducativa desde cuatro ejes de actuación:



**El cuidado de las personas y del planeta.**



**El reconocimiento de la diversidad de identidades.**



**La promoción de una educación afectivo-sexual respetuosa y de calidad**



**La prevención de las violencias machistas**

Nuestro enfoque desde la coeducación nos habla de la importancia de desmontar las creencias arraigadas en la mente de las personas que perpetúan y legitiman las violencias machistas, por ello, desde la campaña #TOCAIGUALDAD, se sigue la ruta I.D.A., “identificar, desmontar y actuar”. Es un camino que guía la reflexión-acción y que ayuda al alumnado a desnaturalizar la violencia, entender las causas que la sostienen y perpetúan, y a considerarse como un agente de cambio, a nivel personal, pero también de forma colectiva, con sus pares, su familia, en su entorno educativo y social.

Las actividades de la propuesta de este año están pensadas para trabajar en torno a elementos de prevención de las violencias machistas, con un fuerte componente de pensamiento crítico y movilización, muy necesario en la actual coyuntura que vivimos hoy en día.

## 2. Contextualización del 25N



El **25 de noviembre** se celebra el ***Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer***, en aras de visibilizar y denunciar la violencia sistémica y sistemática que sufren las mujeres en todo el mundo por el hecho de serlo, y de exigir a los diferentes gobiernos e instituciones, medidas efectivas para combatirla.



### ¿Por qué un 25 de noviembre?

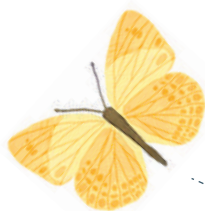


Las hermanas Mirabal: Patria, Minerva y María Teresa, conocidas como **“Las Mariposas”**, fueron asesinadas el 25 de noviembre de 1960 por su actividad en la lucha a favor de la democracia contra Rafael Leónidas Trujillo, dictador de la República Dominicana entre los años 1930 y 1961.



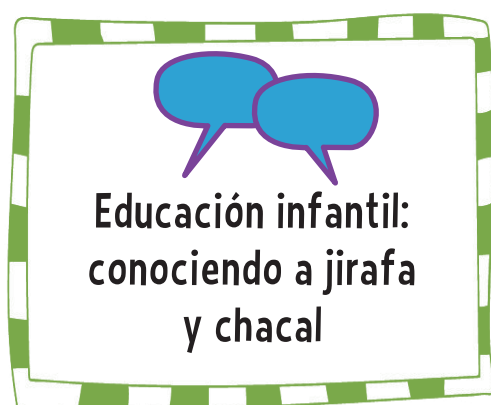
Minerva y María Teresa, junto a sus maridos, fueron juzgadas por *“atentar contra la seguridad del Estado dominicano”*; ellos entraron a prisión, y ellas, junto con su hermana Patria, fueron secuestradas y torturadas bajo las manos de unos sicarios enviados por el dictador. Pese a sus múltiples intentos, no consiguieron silenciar este terrible asesinato, y finalmente acabó significando el despertar del pueblo dominicano contra el régimen dictatorial de Trujillo.

20 años después, el movimiento feminista latinoamericano, eligió esta fecha como reivindicación para **exigir la defensa de las mujeres contra las múltiples violencias que viven**. Años más tarde, ya en 1999, esta jornada de reivindicación fue asumida por la Asamblea General de las Naciones Unidas en su resolución 54/134 del 17 de diciembre de 1999.



### 3. Sesiones didácticas

Las propuestas didácticas se han diseñado tratando de englobar varias etapas educativas, por lo que requerirán de la adaptación última del profesorado para su realización, en función del nivel madurativo del grupo y sus capacidades.





## SESIÓN 25 NOVIEMBRE

### Educación Infantil (segundo ciclo)

### Conociendo a jirafa y chacal

#### Objetivos

- Incorporar nociones de educación emocional (expresión de las emociones, autorregulación...).
- Identificar situaciones de convivencia con sus pares que generan diferentes emociones y reflexionar sobre el abordaje de las mismas.
- Comprender la importancia de reconocer y gestionar las emociones, de identificar necesidades y de comunicarlas desde la no violencia para establecer relaciones positivas con las demás personas y con el entorno.
- Sensibilizar sobre la prevención de violencias y la fecha que se conmemora.



Aquí el profesorado podrá adaptar los tiempos en función del nivel madurativo y atencional del alumnado pudiendo realizar la actividad en varias sesiones.

#### Materiales

Un espacio en el aula.  
Papelógrafos.  
Rotuladores.  
Pinturas, gomets...  
Celo.

Dibujo o fotografía de un chacal y de una jirafa.

Listado de frases sobre situaciones comunicativas de conflicto cotidianas para el alumnado.

#### Agenda 2030

**Eje:** Personas

**ODS Principales con los que se vincula:**  
**5 - Igualdad de género**

#### Competencias educativas

Competencia de comunicación lingüística.  
Competencia personal, social y de aprender a aprender.  
Competencia ciudadana.  
Competencia en conciencia y expresiones culturales.

## Desarrollo de la sesión y orientaciones metodológicas

### IDENTIFICAR

#### Momento 1. Conociendo a Chacal y a Jirafa

- En formato asamblea se pregunta al alumnado qué son las emociones y si conocen el nombre de alguna de ellas y en qué consisten. De esta manera, se hace una lluvia de ideas y se elabora un listado de todas las emociones que conocen. El profesorado que disponga en su aula del cuento “Monstruo de colores” de Anna Llenas Serra, puede utilizarlo como apoyo para esta parte de la actividad.
- Después se pasa a presentar a Chacal y a Jirafa (mostrando un dibujo de una jirafa y un dibujo de un chacal).
  - Para Jirafa es muy importante escuchar sus emociones y poder explicarlas, así tanto ella como las demás personas pueden saber cómo se siente. También le gusta escuchar muy atenta cómo se sienten las demás personas para saber qué necesitan. Cuando hay un conflicto ayuda a las partes involucradas a expresar sus emociones, qué necesitan y cómo podrían resolverlo.
  - Chacal siempre quiere tener la razón, a veces dice las cosas con enfado. Responde tan rápido que no se para a pensar en cómo se está sintiendo o cómo se están sintiendo las demás personas. Con frecuencia acaba en conflictos que no sabe muy bien cómo resolver sin que nadie acabe sintiéndose triste o con enfado.
- Después la persona docente pone algunos ejemplos de cómo actúan ambos personajes (la persona docente tiene la libertad de cambiarlos o añadir otros ejemplos que considere que van a conectar mejor con el día a día de su alumnado):

#### Situación 1:

- **CHACAL:** ¡Dame ese juguete, lo tenía yo, siempre molestas, eres mala/o!
- **JIRAFa:** Ese juguete parece muy divertido ¿Cuándo termines de jugar me prestarías el juguete? ¿o podemos jugar juntas/os que sería más divertido? ¿te apetece?

#### Situación 2:

- **CHACAL:** ¡Me has tirado del pelo, eres muy pegona/ón, nadie debería jugar contigo!
  - **JIRAFa:** No me gusta que me peguen, me duele y me hace sentir mal. Nos tratamos bien para jugar juntas/os.
- Tras cada ejemplo la persona docente les pregunta quién les gusta más cómo reacciona si el chacal o la jirafa. También les explica que a todas las personas les pasa que a veces son un poco chacales y a veces un poco jirafas, y por eso es importante darse cuenta de qué animal son en cada ocasión y también pedir ayuda a su profe o a una persona adulta de su confianza cuando necesiten ayuda para entender cómo se sienten o para resolver un conflicto.

## DESMONTAR

### Momento 2. La escucha activa

- En un extremo de la clase se colocará el dibujo de la jirafa y en el contrario el dibujo del chacal. Se pondrá a todo el alumnado sentado en círculo con la persona docente en el centro. La persona docente leerá una frase y deberán adivinar si esa forma de expresarse corresponde al chacal o a la jirafa. Lo que tendrán que hacer es correr hacia el lado donde se encuentre el dibujo del animal correspondiente. Después la persona docente les preguntará por qué pensaron que era ese animal, cómo creen que se siente, qué creen que necesita para sentirse mejor y cómo lo habría dicho el otro animal. Después todo el alumnado regresa al círculo del centro y la persona docente lee otra frase repitiendo la dinámica.
- Invitamos al profesorado a utilizar su propia experiencia sobre los conflictos que observa en su alumnado para escoger las frases que considere que más se adaptan a su nivel madurativo. Algunos ejemplos que pueden ayudar:
  - Dame esa pintura, yo la tenía primero, o me la das o te pego.
  - No te cueles en la fila, voy a llamar a la profe y a decirle que eres mala/o.
  - ¿Puedo hacer el puzle contigo? Me gustan mucho los puzles y sería muy divertido hacerlo juntas/os.
  - ¿Me prestas las tijeras cuando termines de usarlas? Dime qué otro material necesitas y te lo presto yo a ti.

## ACTUAR

### Momento 3. Jirafa

- Para esta parte, la persona docente deberá tener dibujado previamente el contorno de una gran jirafa en papel continuo.
- Al finalizar la actividad, entre todo el grupo dirán qué cosas les gusta de cómo se comunica la jirafa y la persona docente (en caso de que el alumnado todavía no sepa escribir) lo irá recogiendo alrededor de la jirafa. Después se invitará al alumnado a colorear y decorar de forma colectiva la jirafa.
- El mural se expondrá en un lugar visible del centro educativo para compartir con el resto de la comunidad educativa los beneficios de la comunicación no violenta.

## Referencias

- [\*Programa educar para ser.\*](#)

## Reflexión

La finalidad de esta sesión didáctica es reflexionar sobre lo importante que es identificar qué cosas nos producen determinadas emociones, de cuáles disfrutamos y nos ayudan a establecer relaciones positivas, y qué otras debemos aprender a gestionar para comprenderlas y que sirvan para nuestro desarrollo

como persona. Es fundamental entender que no hay emociones buenas y malas, sino que todas sirven para comprender lo que necesitamos y poder comunicarlo. Es importante que esta actividad también nos sirva para identificar patrones de socialización diferenciada de género que podamos cambiar. Por ejemplo, si se diera el caso de que observamos que gran parte de los niños se expresan con un estilo más parecido al del chacal o que les cuesta identificar y comunicar sus emociones y necesidades. O que las niñas tiendan a retraerse ante una comunicación agresiva y a doblegarse. Si esto sucede, las dinámicas que proponemos nos pueden servir para identificar modelos de gestión emocional y de comunicación e intentar transformar con el grupo.

Es fundamental que el alumnado tenga clara la importancia de pedir ayuda a nuestra persona adulta de referencia. Así nos podrán ayudar a identificar y poner nombre a las emociones que nos atraviesan, a identificar sus causas, saber qué es lo que necesitamos y a comunicarlo de forma no violenta.

## SESIÓN 25 NOVIEMBRE

### Educación Primaria

### Los personajes secretos

#### Objetivos

- Familiarizarse sobre los elementos clave de la comunicación no violenta y ver su aplicación ejemplificada.
- Identificar las emociones, conocer su relación con las necesidades y cómo expresarlas desde la comunicación no violenta.
- La importancia de que las niñas y los niños compartan sus preocupaciones con sus familias y personas adultas de referencia para que reciban orientación sobre cómo gestionarlas y resolverlas.
- Sensibilizar sobre la prevención de violencias y la fecha que se conmemora.



#### Materiales

Un espacio en el aula.  
Cartas con dibujos de chacales y con dibujos de jirafas (se recomienda al profesorado prepararlas previamente a la actividad).

Pizarra.

Rotuladores.

Hojas de papel.

Pegamento.

Celo.

Papel continuo.

#### Agenda 2030

**Eje:** Personas

**ODS Principales con los que se vincula:**

**5 - Igualdad de género**

#### Competencias educativas

Competencia de comunicación lingüística.  
Competencia personal, social y de aprender a aprender.  
Competencia ciudadana.  
Competencia en conciencia y expresión culturales.



## Desarrollo de la sesión y orientaciones metodológicas

### IDENTIFICAR

#### Momento 1. STOP

- Se hace una lluvia de ideas previa con el alumnado preguntándoles *¿Qué es una emoción? ¿cuáles conocen? ¿para qué creen que sirven? ¿les parecen útiles?* (Se recomienda hacer referencias a las películas “Del revés”, ya que gran parte del alumnado puede nombrar las emociones a través de los personajes de estas películas). Otro material que te puede ser de utilidad es [Trabajando emociones, avanzando en igualdad. Situaciones de Aprendizaje](#) (página 17).
- Después se les explica que van a jugar a un juego llamado “stop” por el que una persona dice el nombre de una emoción y entonces, comenzando por la persona sentada a su derecha deberán decir palabras relacionadas con esa emoción, hasta que la persona docente diga “stop”. Entonces, la persona a la que le toca el turno dirá otra emoción y se repetirá la secuencia de decir palabras asociadas, pero el turno irá en sentido contrario (es decir hacia la izquierda). Cada vez que la persona docente diga “stop” se dirá una nueva emoción y el sentido de los turnos cambiará.
- La persona docente deberá tomar nota de las palabras que salgan en la pizarra y luego preguntará al alumnado si todas las palabras recogidas son emociones/sentimientos y en caso de que no todo lo sea, preguntar si creen que alguna es una necesidad.
- También se reflexiona con el alumnado sobre qué tan difícil le resultó nombrar emociones y encontrar palabras relacionadas.

#### Momento 2. Adivinando el personaje secreto

- Se presenta al alumnado los personajes de jirafas y chacales y se les explica en qué consiste la comunicación no violenta. Para ello recomendamos al profesorado leer los siguientes materiales:
  - [Dos versiones de una mañana cualquiera y una forma de comunicarnos por descubrir.](#)
  - [Prácticas comunicativas para una cultura del diálogo y la colaboración.](#)
- Se reparte entre el alumnado cartas con dibujos de chacales y cartas con dibujos de jirafas y se les dice que deben mantener en secreto el personaje que les ha tocado.
- Sale una persona al azar al centro y las demás personas deberán hacerle preguntas de respuesta “sí”/ “no” hasta que adivinen cuál es su personaje. Habrá una norma de que deben hacerse al menos 5 preguntas antes de poder adivinar y otra que dice que no pueden hacer preguntas sobre animales, sólo sobre los estilos de comunicación del personaje. Algunos ejemplos de preguntas que pueden hacer: *¿se toma tiempo para pensar en cómo se siente? ¿critica a sus compañeras/os? ¿suele echar la culpa a otras/os compañeras/os? ¿escucha y se interesa sobre cómo se siente la otra persona?* Etc.

## DESMONTAR

### Momento 3. Reflexión conjunta

- Después de varias rondas se parará la dinámica y todas las personas volverán a colocarse en círculo y se reflexionará en plenaria a través de las siguientes preguntas:
  - ¿Qué os ha costado más, pensar en preguntas para adivinar el personaje o responder si vuestro personaje es o no así?
  - ¿En alguna ronda no se logró adivinar el personaje?
  - ¿Hubo alguna pregunta que os pareció especialmente importante para lograr adivinar el personaje y que sea clave en su forma de comunicación?
  - ¿Es fácil o difícil conectar lo que sentimos con lo que necesitamos? ¿y expresárselo a otra persona?
  - ¿Cuándo alguien nos dice lo que siente y lo que necesita? ¿nos ayuda o nos sienta mal? ¿por qué?
- Recogemos las respuestas y se explica al alumnado la importancia de las emociones, cómo a veces cuesta identificarlas y sólo las sentimos, pero es muy importante observarlas y ponerles nombre. También que esos sentimientos responden a necesidades que es importante expresar al estilo “jirafa”. También es importante que seamos capaces de observar a las demás personas para entender lo que sienten o necesitan y sobre todo, mantener los oídos abiertos para escuchar de forma activa lo que necesiten expresarnos. Todo esto nos ayudará a gestionar nuestros conflictos desde la comunicación no violenta.

## ACTUAR

### Momento 4. Muestra colectiva

- Entre todas y todos se creará un periódico sobre la comunicación no violenta. Se repartirá a la clase en grupos de 4 o 5 personas y cada grupo creará noticias, entrevistas, tiras cómicas, ilustraciones o publicidad en las que hablen de algo que les haya parecido relevante sobre lo que han aprendido de la comunicación no violenta.
- Después, se pegará cada creación en un papel continuo como si fuera una gran hoja de periódico y entre todas las personas participantes lo decorarán para darle esa estética.
- Se puede colocar en un lugar visible del centro para compartirlo con toda la comunidad educativa o rotar e intercambiar con los periódicos producidos en otros cursos de primaria.

## Reflexión

Es importante entender que la forma en que nos comportamos o nos comunicamos con otras personas no sólo tiene que ver con responder a lo que otras personas nos hacen o dicen, sino que algo sucede dentro de nosotras/os. Hay pensamiento, sentimientos y necesidades que debemos observar y comprender para poder expresarlos desde la comunicación no violenta.

## SESIÓN 25 NOVIEMBRE

### Educación secundaria

### De chacales y jirafas

#### Objetivos

- Comprender la experiencia interna de emociones, pensamientos y necesidades y comunicación.
- Reflexionar sobre la importancia la comunicación no violenta en la resolución de conflictos y en la satisfacción de necesidades.
- Reflexionar sobre cómo se construyen vínculos saludables en las relaciones.
- Sensibilizar sobre la prevención de violencias y la fecha que se conmemora.



#### Materiales

Copias de la tabla del bingo loco.

Bolígrafos.

Impresiones de copias de las situaciones del comic **“Dos versiones de una mañana cualquiera y una forma de comunicarnos por descubrir”** de REDS e InteRed. (Páginas 3 y 4).

Hojas.

Rotuladores.

#### Agenda 2030

**Eje:** Personas

**ODS Principales con los que se vincula:**

5 - Igualdad de género

4 - Educación de calidad

#### Competencias educativas

Competencia de comunicación lingüística.

Competencia personal, social y de aprender a aprender.

Competencia ciudadana.

Competencia en conciencia y expresión culturales.

## Desarrollo de la sesión y orientaciones metodológicas

### SESIÓN 1

#### IDENTIFICAR

##### Momento 1. El bingo loco

- Se comenzará explicando al alumnado la diferencia entre necesidades y estrategias para satisfacerlas, para ello la persona docente tiene como referencia las páginas de la 4 a la 9 de la [\*guía Prácticas comunicativas para una cultura del diálogo y la colaboración\*](#) de REDS e InteRed.
- Después se entregará al alumnado una copia de la siguiente tabla y se les pedirá que escriban en cada casilla una necesidad que tienen y una estrategia para satisfacer esa necesidad como muestra el ejemplo. Como ayuda, se proyectará en la clase o se entregarán copias al alumnado de la tabla de necesidades de la página 7 de la [\*guía Prácticas comunicativas para una cultura del diálogo y la colaboración\*](#) de REDS e InteRed.
- Una vez que el alumnado haya llenado la tabla de forma individual, se explicará el juego del bingo loco. Utilizando un espacio diáfano del aula deberán moverse y buscar personas que coincidan con lo que han escrito en necesidades, en estrategias o en ambas y escribirán su nombre. Es posible que coincidan en la necesidad, pero la hayan cubierto con una estrategia diferente, en ese caso escribirán el nombre de la persona y la estrategia alternativa que usó para cubrir esa necesidad. También puede suceder, que se coincida en la estrategia, pero que sea usada para cubrir necesidades diferentes. En este caso, se escribirá el nombre de la persona con la que se coincide y la necesidad diferente que cubre con esa estrategia común.

Necesidad 1 Ejemplo Creatividad y placer	Necesidad 2	Necesidad 3	Necesidad 4	Necesidad 5
Marta				
Estrategia 1 Ejemplo Dedicar tiempo a mi afición de dibujar y pintar.	Estrategia 2	Estrategia 3	Estrategia 4	Estrategia 5
Marta: hace pulseras de hilo				

- Una vez realizadas varias rondas, se regresa a un formato asamblea y se pregunta al alumnado: *¿os costó identificar vuestras necesidades y las estrategias que utilizáis para satisfacerlas? ¿encontrasteis muchas coincidencias u os contó? ¿encontrasteis más coincidencias en las necesidades o en las estrategias? ¿os ha sorprendido la estrategia que alguna persona utiliza para satisfacer necesidades comunes?*

- Se aprovechan las respuestas para explicar cómo las personas tenemos necesidades comunes que percibimos en forma de sentimientos físicos o emocionales (por ejemplo, percibo la necesidad de comer gracias a la sensación de hambre, o la necesidad de cercanía y consuelo a través del sentimiento de tristeza). Para satisfacerlas utilizamos estrategias en forma de acciones. Siendo importante destacar que cuando se dan conflictos, se dan en el plano de las estrategias/acciones, no de las necesidades y es ahí cuando la forma en que nos hacemos cargo de nuestros sentimientos y necesidades y de cómo utilizamos la comunicación se vuelve fundamental.

## DESMONTAR

### Momento 2. Chacaleando y jirafeando

- En esa actividad se utilizará el comic [“Dos versiones de una mañana cualquiera y una forma de comunicarnos por descubrir”](#) de REDS e InteRed.
- Se dividirá a la clase en tres grupos y a cada grupo se le repartirá la parte de la historieta de una situación, es decir, al grupo 1 la situación de “Mis amigos”, al grupo 2 la situación de “El patio” y al grupo 3 la situación de “Mis profes”, tanto de la versión chacal (página 3), como de la versión jirafa (página 4). Cada grupo la preparará para interpretarla en un role playing. La persona docente hará el papel de “mi voz jirafa” y de “mi voz chacal”.
- Tras las interpretaciones se preguntará al alumnado qué diferencias ven entre ambas formas de comunicarse y de afrontar las diferentes situaciones. Las respuestas del alumnado deben utilizarse para construir colectivamente el conocimiento explicando en qué consiste la “voz del chacal” y la “voz de la jirafa” y cómo nuestra experiencia interna es una asociación de emociones/sentimientos, pensamientos, necesidades y acciones/estrategias. Tomarse el tiempo de observar estos elementos es fundamental y no siempre es fácil distinguirlos, porque tendemos a pensar que lo que nos pasa viene de fuera sin atender a la experiencia interna que estamos viviendo. La persona docente podrá utilizar como material de soporte para la explicación las páginas 5 a 9 y 11 del comic [“Dos versiones de una mañana cualquiera y una forma de comunicarnos por descubrir”](#) de REDS e InteRed.
- Para vincular la comunicación no violenta con la prevención de violencias machistas se reflexionará con el alumnado a través de las siguientes preguntas: *¿crees que si en estas situaciones, si en lugar de que la protagonista fuera una chica fuese un chico los comportamientos, comentarios o respuestas de sus compañeras/os serían las mismas? ¿detectas algunos comentarios que aludan a estereotipos de género (por ejemplo: “ay chica, mira que eres sensible” tildando las respuestas de las chicas como exageradas)?*



## SESIÓN 2

### ACTUAR

#### Momento 3. Memes

- Para experimentar con lo aprendido, por grupos deberán realizar memes explicando en pocas palabras y de forma cómica cómo es la forma de comunicación del chacal y cómo la de la jirafa. Se puede utilizar también como apoyo el esquema de la página 14 del comic [“Dos versiones de una mañana cualquiera y una forma de comunicarnos por descubrir”](#) de REDS e InteRed.
- Después se montará una exposición en un lugar visible del centro para compartirlo con la comunidad educativa.

### Reflexión

Se reflexionará con el grupo sobre la importancia de reconocer sus sentimientos, diferenciarlo de los pensamientos y tomar conciencia de las acciones que llevan a cabo para cubrir sus necesidades.

También se pondrá en relación cómo las formas de comunicación violentas, basadas en la agresividad, la reactividad, la intimidación y la opresión forman parte de las violencias machistas y es fundamental identificarlas, tanto para quien las recibe como para quien las utiliza. La comunicación no violenta contribuye a relaciones interpersonales basadas en el bienestar mutuo y en el reconocimiento de las emociones para movilizarlos a la acción en el marco del respeto y de hacernos cargo de lo que sentimos.

## SESIÓN 25 NOVIEMBRE

### Bachillerato y FP

### Chacaleando y jirafeando sobre las violencias machistas

#### Objetivos

- Abordar las causas profundas (estructurales) de las violencias machistas, los tipos de violencias, sus consecuencias e impactos.
- Conocer los elementos claves de la comunicación no violenta y su vinculación en la construcción de vínculos saludables en las relaciones.
- Acompañar en la adquisición de un compromiso activo y en la conciencia de agencia frente a las violencias machistas.
- Sensibilizar sobre la prevención de violencias y la fecha que se conmemora.



#### Materiales

Papelógrafos.  
Rotuladores.  
Copias de la tabla del bingo loco.  
Bolígrafos.  
Impresiones de copias de las situaciones del comic “**Dos versiones de una mañana cualquiera y una forma de comunicarnos por descubrir**” de REDS e InteRed.  
(Páginas 3 y 4).  
Hojas.  
Bolígrafos.  
Pizarra.

#### Agenda 2030

**Eje:** Personas

**ODS Principales con los que se vincula:**

**5 - Igualdad de género**

#### Competencias educativas

Competencia de comunicación lingüística.  
Competencia personal, social y de aprender a aprender.  
Competencia ciudadana.  
Competencia en conciencia y expresión culturales.

## Desarrollo de la sesión y orientaciones metodológicas

### SESIÓN 1.

#### IDENTIFICAR

##### Momento 1. El bingo loco.

Ver mismo apartado en la propuesta de secundaria ya que son comunes.

#### DESMONTAR

##### Momento 2. Chacaleando y jirafeando.

Ver mismo apartado en la propuesta de secundaria ya que son comunes.

### SESIÓN 2.

#### IDENTIFICAR

##### Momento 3. STOP palabras.

- Se divide la clase en grupos, y cada grupo debe tener una hoja de papel en la que apuntará el concepto clave que la persona docente irá leyendo en alto. Cuando se diga “tiempo” el alumnado tendrá que escribir 7 conceptos relacionados. El primer grupo que acaba grita STOP. Tras cada ronda revisamos las palabras del grupo ganador así como aportaciones de los otros grupos. La persona docente puede profundizar en las explicaciones con las “definiciones y ejemplos para guiar la sesión para la facilitadora” que encontrará en esta misma actividad:
  - **Patriarcado**  
Poner especial énfasis en lo estructural del término como sistema de dominación/opresión basado en el género.
  - **Violencia**  
Preguntarles qué violencias ven. Si han apuntado tipos de violencias en el juego preguntarles por ejemplos específicos, sus actuaciones y otras posibles.
  - **Control**  
Preguntarles por implicaciones y su relación con las violencias que identificaron en la ronda anterior.
  - **Amor**  
Preguntar por las características de relaciones interpersonales basadas en el buen trato y las características de una relación tóxica.
- Los puntos que vaya reuniendo el alumnado se irán anotando en la pizarra. El profesorado puede dar un bonus extra que vale por 2 puntos a intervenciones y explicaciones especialmente relevantes que puedan dar los grupos durante la parte comentada de la actividad.

##### Momento 4. Puesta en común y reflexión.

- La reflexión abordará preguntas del tipo:
  - ¿De qué conceptos te ha costado más encontrar palabras relacionadas?
  - Al escuchar a otros grupos ¿hay alguna palabra relacionada que te haya sorprendido?

- De los conceptos y términos comentados ¿Cuáles creéis que tienen que ver con causas profundas y factores contribuyentes? ¿Por qué crees que a menudo se confunden?
- ¿Cómo crees que abordar estas causas profundas puede contribuir a prevenir las violencias machistas?
- ¿Habéis aprendido algo nuevo sobre los tipos, causas y consecuencias de las violencias machistas?

### Definiciones y ejemplos para guiar la sesión para la facilitadora:

Antes de empezar, hay que tener en cuenta que el profesorado puede completar o ampliar estas definiciones, e incluso preguntar al alumnado sobre otras que conozca, términos en inglés relacionados con violencias: grooming, gaslighting, etc.

- **Violencia de género:** cualquier tipo de daño perpetrado contra una persona o grupo de personas debido a su sexo, género, orientación sexual y/o identidad de género, ya sea de hecho o percibida. La violencia de género se basa en un desequilibrio de poder y busca el control. Se lleva a cabo con la intención de humillar y hacer que una persona o grupo de personas se sientan inferiores y/o subordinadas. Puede ser sexual, física, verbal, psicológica (emocional) o socioeconómica, entre otras.
- **Causas profundas de las violencias de género:** son las actitudes y prácticas de discriminación de género de una sociedad. Normalmente, los géneros se colocan en roles rígidos y dentro de una estructura de poder, a menudo con personas socializadas como mujeres y otros géneros en una posición subordinada en relación con las personas socializadas como hombres. Estos roles de género “aceptados” refuerzan el supuesto de que los hombres tienen poder de decisión y control sobre el resto de las personas. Ejerciendo la violencia de género, los agresores buscan mantener privilegios, poder y control. Además de esto, mencionamos también entre las causas profundas el hecho de que estas situaciones pueden verse reforzadas en contextos de falta de concienciación sobre los derechos humanos, la igualdad de género, y la democracia, y de medios pacíficos de resolución de conflictos. Entre las causas se incluyen: abuso de poder, desigualdades de género, patriarcado, roles y estereotipos de género, heteronormatividad, capacitismo, binarismo de género.
- **Factores que contribuyen:** si bien las desigualdades de género y el abuso de poder son las causas fundamentales de todas las formas de violencias de género, otros factores pueden influir en el tipo y el alcance de las mismas, aumentando la vulnerabilidad. Los factores contribuyentes se confunden a menudo con las causas, pero es importante distinguirlos. Entre los factores que contribuyen a ello figuran: uso/abuso de drogas; desigualdades económicas; falta de educación; falta de apoyo social, de las instituciones, de las familias; ausencia del estado en un territorio.

- **Tipos de violencias de género:** Se pueden agrupar en cuatro categorías generales (emocional/psicológica, física, sexual, económica), que ascienden hasta convertirse en las ramas del árbol. Los tipos de violencias de género pueden ser fuera del entorno virtual y dentro de este e incluyen:
  - Violencia psicológica: intimidación, el acoso, el acecho, el control, la coacción, el aislamiento, el insulto verbal, etc.
  - Violencia física, que utiliza la fuerza física. Incluye golpes, patadas, puñetazos y más.
  - Violencia sexual, que se refiere a actos sexuales realizados sin el consentimiento de la otra persona. Incluye la violación, la agresión, la trata de seres humanos, la conducta sexual verbal no deseada, etc.
  - Violencia económica, que se refiere a actos que causan daños económicos. Incluye la restricción de los recursos financieros, los daños a la propiedad, la privación, la limitación del empleo, etc.
- **Consecuencias de la violencia de género:** para las víctimas o supervivientes y su entorno, son de gran alcance, desde las consecuencias físicas hasta las emocionales y psicológicas.
  - Consecuencias psicológicas: sentirse avergonzada, ansiosa, deprimida, pérdida de apetito, dificultad para asistir a la escuela o estudiar, etc.
  - Consecuencias físicas: problemas de salud, autolesiones, ITS, embarazos no deseados, etc.
  - Funcionales: cambiar una ruta o eliminar un perfil en una red social.
  - Consecuencias sociales: exclusión, rechazo o aislamiento por parte de la familia, las amistades.

## Momento 5. Chacaleando y jirafeando contra las violencias machistas.

- En los mismos grupos del ejercicio anterior recuperaremos los aprendizajes de la sesión anterior sobre comunicación no violenta.
- En este caso deberán plantear un role playing sobre comunicación no violenta para trabajar algún indicador de relación tóxica. Para ello primero escogerán el tema (*por ejemplo, en una pareja se pide a una de las partes la contraseña de su móvil o de sus redes sociales como prueba de amor*). Y deberán estructurar las dos versiones de la escena, la dominada por la voz del chacal, y la liderada por la voz de la jirafa.
- Para ayudarse podrán consultar la página 14 del comic [“Dos versiones de una mañana cualquiera y una forma de comunicarnos por descubrir”](#) de REDS e InteRed.
- Al terminar las escenas, el público podrá hacer comentarios, reflexiones y retroalimentaciones sobre la utilización de los diferentes estilos comunicativos.

## ACTUAR

### Momento 6. El periódico de la utopía.

Manteniendo los mismos grupos, se les pedirá que creen las páginas de un periódico de la utopía en la que planteen temas de actualidad, pero transformando sus desenlaces o consecuencias desde la comunicación no violenta planteando



estrategias o situaciones ficticias (*por ejemplo, la conversación entre los líderes de dos naciones en guerra para lograr la paz, o los acuerdos entre una empresa minera y un movimiento ciudadano para la preservación del ecosistema en un territorio...*). Es fundamental que alguna de las noticias, entrevistas, ilustraciones, etc que aparezcan en este periódico sean sobre las violencias machistas.

Este periódico se puede realizar en forma de mural y ponerlo en una zona visible del centro educativo o intercambiarlo con el realizado en otras secciones o cursos de bachillerato/FP.

## Referencias:

[“Fichas de actividades. Guía para educadores y educadoras”](#), proyecto LOVE ACT, Viviendo una educación sexual positiva e interseccional para la prevención de la violencia de género, financiado por la Unión Europea.

## Reflexión:

Durante las actividades es importante que el alumnado logre identificar y diferenciar los sentimientos, pensamientos, necesidades y acciones/estrategias. A veces cuesta identificar los límites entre unas y otras y se requiere práctica.

También es importante entender que no siempre nuestro estado interior y reacciones es fruto de un evento externo o del comportamiento de otra persona, es importante recurrir a la introspección, escucharnos y hacernos cargo de lo que sentimos y necesitamos y comunicarlo de forma no violenta buscando el entendimiento mutuo y el bienestar de todas las partes.

Finalmente, se invita al alumnado a reflexionar sobre la relación entre las violencias machistas y los estilos comunicativos y por qué practicar la comunicación no violenta transforma las relaciones entre las personas.



Estas propuestas didácticas se han elaborado con el apoyo financiero de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID), con cargo al Convenio «Alianza 4.7 por una ciudadanía global: cumplir nuestro compromiso en 2030» (2022/PCONV/000319)». Su contenido es responsabilidad exclusiva de InteRed y no refleja necesariamente la opinión de la AECID.

Con la financiación de:



**Diseño de PURA QUITERIA**