

# TRANSFORMANDO LA SOCIEDAD

GUÍA PARA  
JÓVENES LUCHANDO  
POR LA IGUALDAD



**Autora de la guía:**  
Asociación Cultural La Kalle

**Proyecto:**  
Realidades Juveniles: Por un mundo sin violencia

**Financiado por:**  
Secretaria de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres

**Edición**  
2025



**Escuela de Convivencias y Participación**

Calle Travesía Felipe de Diego 19  
91 223 17 18 - 665 973 077  
[www.lakalle.org](http://www.lakalle.org)

#a pie de barrio



Las opiniones vertidas en este documento no son necesariamente las de el Ministerio de Igualdad

Financiado por:



# ÍNDICE

PRESENTACIÓN _____	5
INTRODUCCIÓN _____	6
CONCEPTOS BÁSICOS _____	7
AHORA, ¿CÓMO DETECTAMOS? _____	16
BUEN TRATO Y CUIDADOS	
¿QUÉ PODEMOS HACER? _____	20
REFERENTES Y RECURSOS _____	24







# PRESENTACIÓN



## ENTIDADES COLABORADORAS

ASOCIACIÓN CULTURAL LA KALLE

ASOCIACIÓN CULTURAL BIDAIA

CENTRO INFANTIL GUSANTINA

FUNDACIÓN PIONEROS

RINCON JOVEN

(TORRES DE LA ALAMEDA)

ASECAL (BURGOS)

YMCA (HARO)

ASOCIACIÓN ALBORES (MURCIA)

ASOCIACIÓN INTERCULTURAL KOLORE GUZTIAK

ASOCIACIÓN CULTURAL IKERTZE

ASOCIACIÓN MENUTS DE VALENCIA

FUNDACIÓN ATENEA (SALT)

ESTA GUÍA ESTÁ CREADA POR JÓVENES PARA JÓVENES DENTRO DEL PROYECTO REALIDADES JUVENILES POR UN MUNDO SIN VIOLENCIA.

HEMOS PARTICIPADO VARIAS ASOCIACIONES DE DISTINTAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS: EUSKAL HERRIA, MURCIA, VALENCIA, LA RIOJA, ZARAGOZA, CASTILLA LEÓN, CATALUNYA Y MADRID.

EL OBJETIVO DE ESTE PROYECTO Y ESTA GUÍA ES ACERCAR EL DEBATE SOBRE VIOLENCIA DE GÉNERO Y VIOLENCIAS MACHISTAS A LA JUVENTUD Y SU LENGUAJE, QUE SEAN ELLAS, LAS PERSONAS JÓVENES, LAS QUE HABLEN Y PONGAN EN EL CENTRO SU REALIDAD, SU VISIÓN Y SUS EXPERIENCIAS.

EL CONTENIDO DE ESTA GUÍA IRÁ EVOLUCIONANDO SEGÚN LAS PROPUESTAS DE LAS PERSONAS PARTICIPANTES, A LO LARGO DEL PROYECTO.

(EN ALGUNAS PARTES USAREMOS EL FEMENINO GENÉRICO PARA INCLUIR A TODAS LAS PERSONAS...SÍ, TAMBIÉN A LOS CHICOS)

# INTRODUCCIÓN

*EL SISTEMA DE PENSAMIENTO QUE POSICIONA A LA MUJER POR DEBAJO DEL HOMBRE, LO FEMENINO POR DEBAJO DE LO MASCULINO O LO "NORMAL" POR ENCIMA DE LO QUE "NO LO ES" ESTÁ TAN DENTRO DE NUESTROS PROCESOS MENTALES QUE NO PODREMOS SACÁRNOSLO DE ENCIMA HASTA QUE NO SEAMOS CONSCIENTES DE ELLO, SIENDO NECESARIO ROMPER DE FORMA TAJANTE CON LA TRADICIÓN HEREDADA Y APRENDIDA.*

*VIVIMOS EN UNA SOCIEDAD DONDE TODAVÍA PESA LA EDUCACIÓN SEXISTA, LA IDEA DE QUE LA MASCULINIDAD TRADICIONAL MANDA Y DE QUE LAS MUJERES SON "PROPIEDAD" DE LOS HOMBRES. A ESTO SE SUMAN LAS EXIGENCIAS DE BELLEZA, EL ROL DE LOS CUIDADOS Y LA IDEA DE QUE DEBEN SER PASIVAS, TRATÁNDOLAS COMO OBJETOS Y NO COMO PERSONAS. MIENTRAS ESTO SIGA PASANDO, NO PODEMOS HABLAR DE VERDADERA IGUALDAD.*



*LA ADOLESCENCIA Y LA JUVENTUD SON ETAPAS PARA DESCUBRIR QUIÉN ERES, FORMAR TUS IDEAS Y VIVIR TUS PRIMERAS RELACIONES CERCANAS. EN ESTE CAMINO INFLUYEN EL CUERPO, LA IDENTIDAD Y EL GRUPO AL QUE PERTENECES, PERO TAMBIÉN LOS MODELOS DE MASCULINIDAD Y FEMINIDAD QUE LA SOCIEDAD IMPONE EN LOS REFERENTES. ESO GENERA DESIGUALDADES Y NORMALIZA VIOLENCIAS QUE MUCHAS VECES PASAN DESAPERCIBIDAS. EN EL CASO DE LAS PERSONAS ADOLESCENTES Y JÓVENES, EL HETEROPATRIARCADO INTENTA COLARSE EN SUS VIDAS PARA QUE VEAN LA OPRESIÓN COMO ALGO INDIVIDUAL. LA RESPUESTA ESTÁ EN RECONOCERLO, UNIRSE Y CREAR REDES DE APOYO DESDE LA SORORIDAD*



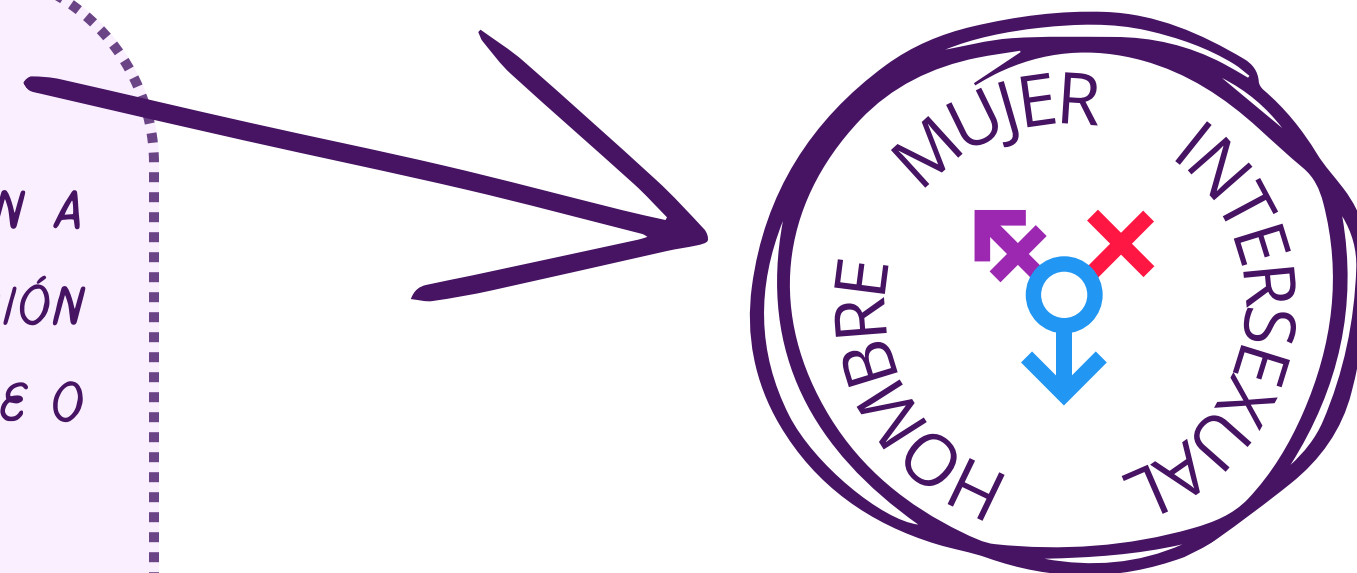
# CONCEPTOS BÁSICOS



## SEXO

*SON LAS CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS QUE DISTINGUEN A UNA PERSONA DESDE EL MOMENTO DE LA FECUNDACIÓN (CROMOSOMAS, GENITALES...). PUEDE SER MUJER, HOMBRE O INTERSEXUAL.*

*PARA QUE NOS ENTENDAMOS. CUANDO TU MÉDICA/O VE EN UNA ECOGRAFÍA SI TIENES PENE O VULVA, AHÍ SE VE EL SEXO.*



## GÉNERO

*SON LAS DIFERENCIAS CONSTRUIDAS SOCIAL Y CULTURALMENTE PARA LAS MUJERES Y LOS HOMBRES Y QUE HAN SIDO APRENDIDAS E INTERIORIZADAS A LO LARGO DE LOS AÑOS. ÉSTAS SE PUEDEN MODIFICAR Y VAN CAMBIANDO SEGÚN LAS CULTURAS, LOS CONTEXTOS O EL PASO DEL TIEMPO.*

*POR EJEMPLO, QUE TE PONGAN PENDIENTES DE BEBÉ POR NACER CON VULVA, ES GÉNERO.*

*EN ESTE QR PODRÉIS VER UN VÍDEO DE LA CHAVALERÍA EXPLICANDO EL GÉNERO. ¡QUÉ MEJOR FORMA DE ENTENDER ALGO TAN DIFÍCIL QUE ENTRE IGUALES!*



# ROLES DE GÉNERO

CONJUNTO DE LAS TAREAS, EXPECTATIVAS Y FUNCIONES QUE SE ASIGNAN DE MANERA DIFERENCIADA A UNO Y OTRO SEXO. LOS ROLES SE APRENDEN A EDADES MUY TEMPRANAS, SE INTERIORIZAN Y TIENDEN A PERPETUARSE DURANTE TODA LA VIDA.



## HOMBRE

VIOLENCIA  
FUERZA FÍSICA  
INTELIGENCIA  
AUTORIDAD  
EMPRENDEDOR  
DOMINIO  
INDEPENDENCIA  
DESEO SEXUAL

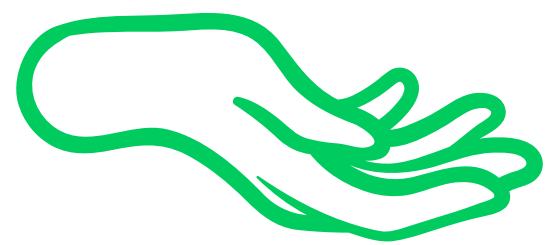
## MUJER

TERNURA  
DEBILIDAD  
INTUICIÓN  
SUPERFICIALIDAD  
SENSIBILIDAD  
PASIVIDAD  
DEPENDENCIA  
ESCASO DESEO SEXUAL

# PATRIARCADO

EN LA SOCIEDAD EN LA QUE VIVIMOS, ESTA DIFERENCIACIÓN POR GÉNERO NO SOLO SE QUEDA AHÍ. LAS CARACTERÍSTICAS ASOCIADAS A LOS HOMBRES SON SUPERIORES A LAS CARACTERÍSTICAS DE LAS MUJERES. SE VALORA MEJOR SER FUERTE, QUE SER SENSIBLE, LA VIOLENCIA QUE EL CUIDADO... ESTA FORMA DE FUNCIONAR LIMITA A LAS PERSONAS EN SUS OPORTUNIDADES DE DESARROLLO Y DE PARTICIPACIÓN, POR LO TANTO, DE SER, DE LIBERTAD...

**Hombre / Masculino**



**Mujer / Femenino**



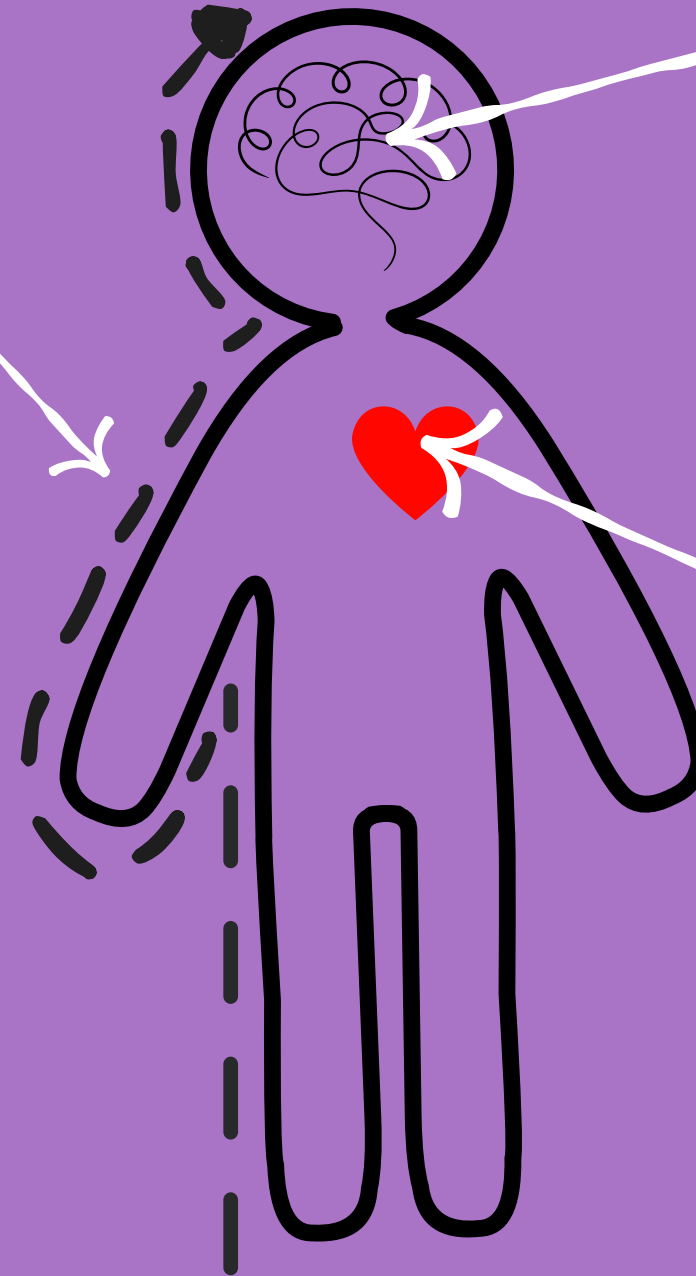
EL PATRIARCADO NO VIVE SOLO EN LAS IDEAS DE LAS PERSONAS: ESTÁ EN CÓMO NOS EDUCAN, EN LO QUE VEMOS EN LOS MEDIOS, EN CÓMO FUNCIONA EL TRABAJO, EN LAS LEYES Y HASTA EN LOS CHISTES QUE ESCUCHAMOS. ESTO LIMITA A LAS PERSONAS EN SUS OPORTUNIDADES DE DESARROLLO Y DE PARTICIPACIÓN, PORQUE NOS OBLIGA A ENCAJAR EN ROLES RÍGIDOS Y DESIGUALES.

LA VIOLENCIA MACHISTA ES UNA DE LAS HERRAMIENTAS DEL PATRIARCADO PARA MANTENER ESE ORDEN. CUANDO ALGUIEN NO CUMPLE EL ROL QUE "LE TOCA", LA VIOLENCIA APARECE COMO FORMA DE CONTROL PARA QUE TODO SIGA IGUAL.



## EXPRESIÓN DE GÉNERO

CÓMO CADA PERSONA MANIFIESTA SU GÉNERO AL EXTERIOR A TRAVÉS DE SU APARIENCIA Y COMPORTAMIENTO, INCLUYENDO VESTIMENTA, PEINADO, GESTOS, FORMA DE HABLAR Y MANIERISMOS



## IDENTIDAD DE GÉNERO

FORMA EN QUE CADA PERSONA SE SIENTE INTERNAMENTE Y SE DEFINE A SÍ MISMA

## ORIENTACIÓN SEXUAL

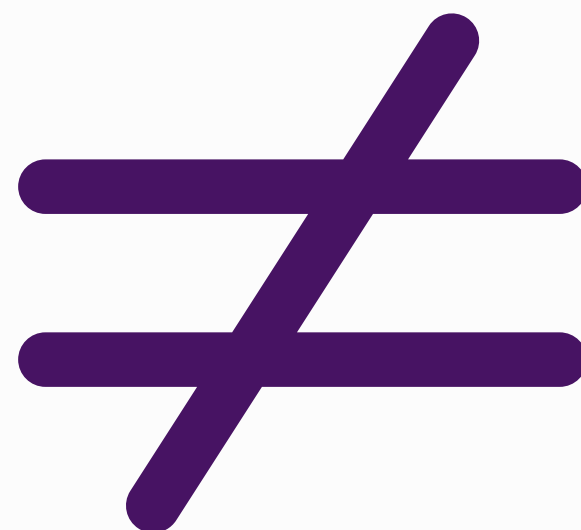
ATRACCIÓN EMOCIONAL, SEXUAL O AFECTIVA QUE UNA PERSONA SIENTE HACIA OTRAS



EN ESTE QR PODRÉIS VER UN VÍDEO QUE LO EXPLICA TODO. ESTOS CONCEPTOS A VECES NOS LÍAN UN POCO PERO AQUÍ PODRÉIS RESOLVER TODAS LAS DUDAS

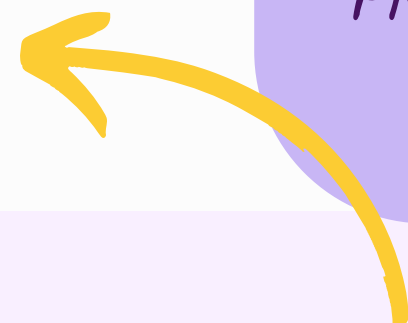
# MACHISMO

ACTOS DE DESIGUALDAD, DISCRIMINACIÓN Y AGRESIÓN HACIA LAS MUJERES, QUE TIENEN COMO BASE EL SISTEMA DE RELACIONES DESIGUALES ENTRE MUJERES Y HOMBRES.



# FEMINISMO

MOVIMIENTO POLÍTICO Y SOCIAL, QUE BUSCA EL PRINCIPIO DE IGUALDAD DE TODAS LAS PERSONAS



¿POR QUÉ CELEBRAR EL 8M?



# VIOLENCIA DE GÉNERO

## VIOLENCIA MACHISTA

TODA CONDUCTA QUE ATENTA CONTRA LA LIBERTAD, LA DIGNIDAD E INTEGRIDAD FÍSICA Y MORAL DE LAS MUJERES POR EL HECHO DE SERLO, COMO MANIFESTACIÓN DE LA DISCRIMINACIÓN, LA SITUACIÓN DE DESIGUALDAD Y LAS RELACIONES DE PODER DE LOS HOMBRES SOBRE LAS MUJERES. LA VIOLENCIA DE GÉNERO ABARCA LA VIOLENCIA FÍSICA, PSICOLÓGICA, ECONÓMICA, SEXUAL, TRATA DE PERSONAS, MATRIMONIOS FORZADOS, MUTILACIONES GENITALES...

LA FORMA MÁS NORMALIZADA DE VIOLENCIA SE DA EN EL ÁMBITO FAMILIAR O DE PAREJA.



# CICLO DE LA VIOLENCIA

Al principio, aparece el maltrato psicológico: cambios de humor, gritos, rotura de objetos. te sientes culpable de lo que pasa, de los cambios de humor de tu pareja, y comienzas a comportarte de manera sumisa

Tu pareja dice que se arrepiente te pide perdón. Te dice que no volverá a ocurrir, que lo controlará y cambiará. Puede hacerte regalos, detalles, más cariño, pero al pasar el tiempo vuelve a ocurrir.

*ACUMULACIÓN DE  
LA TENSIÓN*

*RECONCILIACIÓN O  
LUNA DE MIEL*

*EXPLOSIÓN DE LA  
VIOLENCIA*

Se produce un aumento de tensión, se da un maltrato físico, psicológico o sexual de carácter más intenso. Sientes que no tienes ningún control sobre la situación y puedes no ser capaz de reaccionar, te centras en protegerte

*PAMELA PALENCIANO, ACTIVISTA Y ACTRIZ QUE MUESTRA EN SU OBRA "NO SOLO DUELEN LOS GOLPES" CÓMO ES UNA RELACIÓN DE MALTRATO, A TRAVÉS DEL HUMOR. ¡SUPER RECOMENDADA!*



# TECHO DE CRISTAL

*BARRERAS SOCIALES Y CULTURALES QUE IMPIDEN A LAS MUJERES ACCEDER A PUESTOS DE DIRECCIÓN, A PESAR DE TENER LA CUALIFICACIÓN SUFICIENTE*



Estos términos nos han parecido nuevos e importantes y queremos que todo el mundo los entienda!

*DIFICULTADES QUE ENFRENTAN LAS MUJERES PARA ASCENDER EN EL TRABAJO, EN COMPARACIÓN CON LOS HOMBRES*



# SUELO PEGAJOSO



*AHORA...*



**¿CÓMO DETECTAMOS ESTO?**



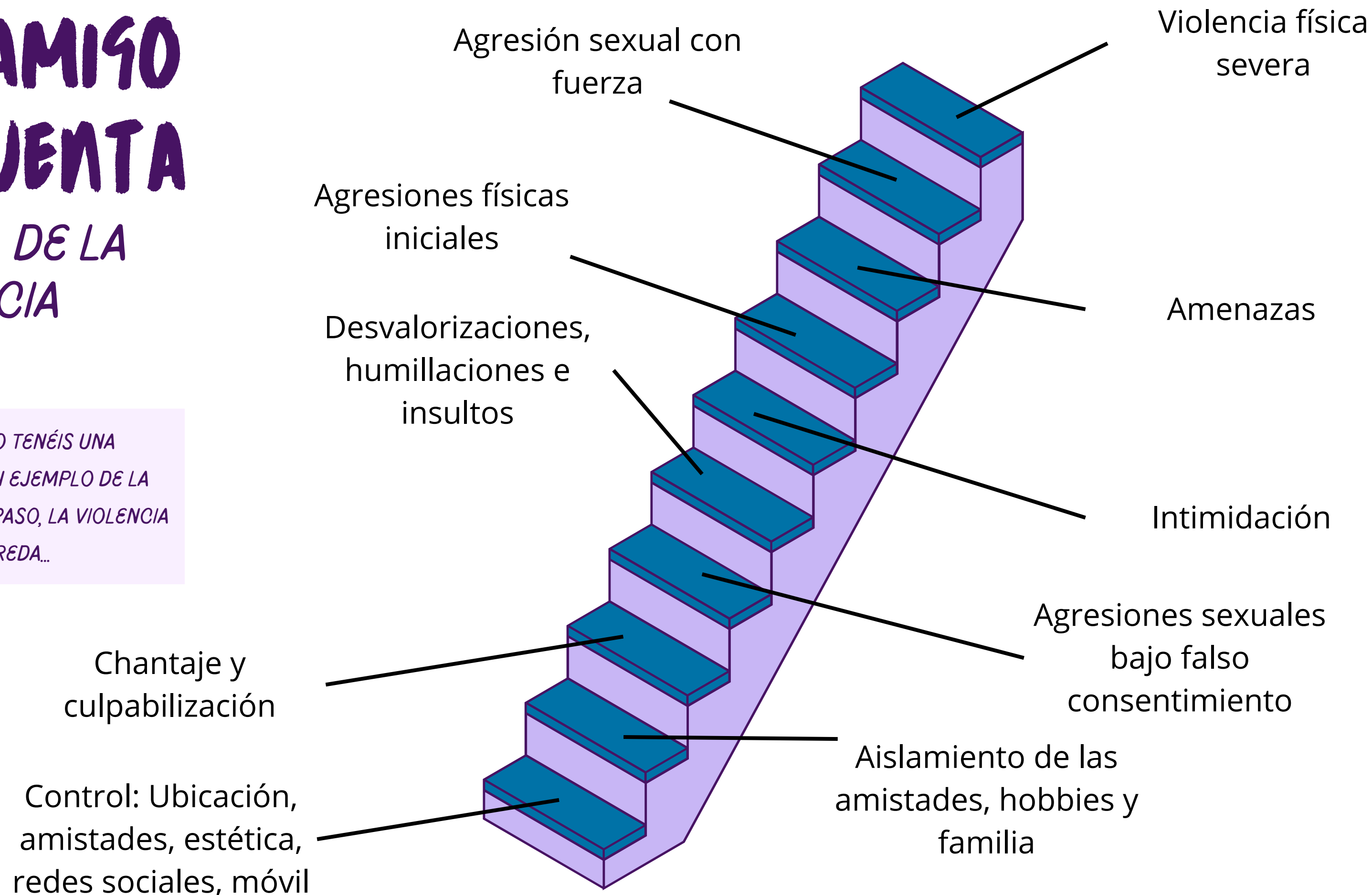


# AMIGA, AMIGO DÁTE CUENTA

## ESCALERA DE LA VIOLENCIA



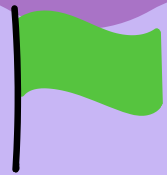
EN ESTE VÍDEO TENÉIS UNA  
EXPLICACIÓN CON EJEMPLO DE LA  
ESCALERA. PASO A PASO, LA VIOLENCIA  
TE ENREDA...



# AMIGA, AMIGO DÁTE CUENTA

UNA RED FLAGS SON AQUELLAS COSAS QUE SE HACEN EN UNA RELACIÓN QUE IMPLICAN VIOLENCIA, DESIGUALDAD, COMO POR EJEMPLO, QUE TE OBLIGUEN A DAR LAS CONTRASEÑAS DE TUS REDES SOCIALES

UNA GREEN FLAG SERÍAN LOS ASPECTOS QUE HACEN DE UNA RELACIÓN SANA, POR EJEMPLO, QUE TENGÁIS ESPACIOS SEPARADOS INDIVIDUALES



## GREEN FLAG

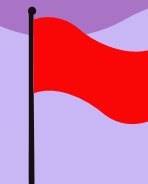
RESPETAN TUS LÍMITES

BUENA COMUNICACIÓN

ESPACIO PERSONAL INDIVIDUAL

RESPONSABILIDAD AFECTIVA

SE CUESTIONA Y ES CRÍTICO/A  
CON SUS ACCIONES



## RED FLAG

COMUNICACIÓN

AGRESIVA O EVITATIVA

FALTA DE EMPATÍA

PIDE CONTRASEÑAS/UBICACIÓN

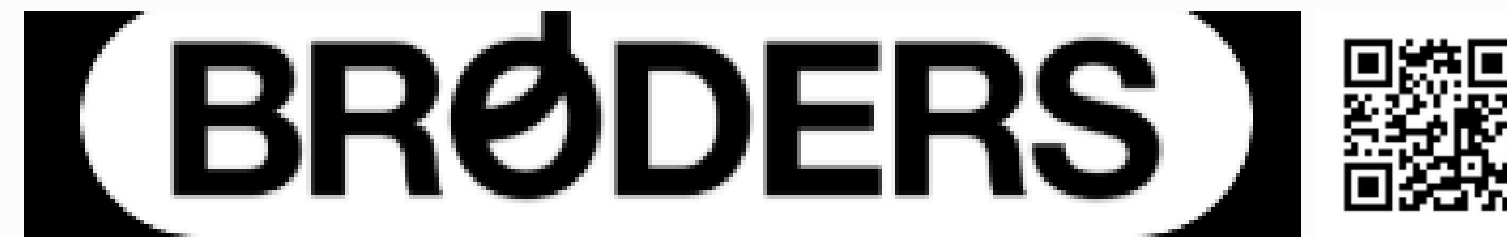
MANIPULACIÓN

TE VA APARTANDO DE TUS REDES

# EL PATRIARCADO TAMBIÉN AFECTA A LOS HOMBRES

*DESDE EL PROYECTO OS QUEREMOS DAR UNA PROPUESTA QUE CREEMOS MUY ÚTIL PARA COMPARTIR Y NO SENTIRNOS SOLOS EN ESTE PROCESO, QUE HAY ALTERNATIVA Y OTRAS FORMAS DE RELACIONARNOS*

<https://www.broders.es>



*BRÓDERS ES UN ESPACIO PENSADO PARA CHICOS Y HOMBRES JÓVENES DONDE HABLAR, COMPARTIR DUDAS, CREAR COMUNIDAD Y PEDIR APOYO.*

*TAMBIÉN DISPONEMOS DE UN CHAT EN EL QUE PUEDES HABLAR DE FORMA ANÓNIMA CON UNA PERSONA DEL EQUIPO DE BRÓDERS. LOS VOLUNTARIOS HAN RECIBIDO FORMACIÓN ESPECÍFICA Y CUENTAN CON APOYO PARA ESCUCHARTE, ATENDERTE Y DERIVARTE A ESPECIALISTAS EN CASO NECESARIO.*

*PUEDES TAMBIÉN PEDIR CITA TELEFÓNICA CON UN PROFESIONAL PARA UN ACOMPAÑAMIENTO ESPECÍFICO, TOTALMENTE CONFIDENCIAL Y GRATUITO.*



*BUEN TRATO Y CUIDADOS*

**¿QUÉ PODEMOS HACER?**





MUCHAS VECES, CUANDO HABLAMOS DE IGUALDAD O DE GÉNERO, LO PRIMERO QUE NOS APARECE SON LAS VIOLENCIAS: QUÉ ESTÁ MAL, QUÉ NOS HACE DAÑO, QUÉ NO DEBERÍA PASAR. Y CLARO QUE ES IMPORTANTE NOMBRARLO Y DENUNCIARLO, PERO TAMBIÉN NECESITAMOS PREGUNTARNOS: ¿Y LO QUE SÍ QUEREMOS CONSTRUIR? ¿QUÉ SIGNIFICA TRATARNOS BIEN, CUIDARNOS Y CUIDARNOS A NOSOTRAS MISMAS?

LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA NO PASA SOLAMENTE POR HACERLA VISIBLE, SI NO QUE DEBEMOS DAR ALTERNATIVAS Y DESDE ESTE PROYECTO, LAS PERSONAS QUE HEMOS PARTICIPADO, OS QUEREMOS PROPONER PRÁCTICAS DE BUEN TRATO Y CUIDADOS HACIA NOSOTRAS MISMAS Y NOSOTROS MISMOS, HACIA NUESTROS Y NUESTRAS IGUALES Y HACIA NUESTRA COMUNIDAD, FAMILIA, INSTITUTO, VECINAS, VECINOS, NUESTRO BARRIO...

EL BUEN TRATO NO ES SOLO "NO PEGAR" O "NO INSULTAR"; ES APRENDER A ESCUCHAR, RESPETAR, PONER LÍMITES SIN HACER DAÑO Y DISFRUTAR DE RELACIONES SANAS DONDE TODAS LAS PERSONAS SE SIENTAN LIBRES Y SEGURAS.

LOS CUIDADOS SON TODO ESO QUE HACEMOS PARA QUE LA VIDA SIGA ADELANTE: APOYAR A UNA COMPA CUANDO ESTÁ MAL, PREPARAR ALGO RICO PARA COMPARTIR, ACOMPAÑAR A ALGUIEN QUE LO NECESITA.

EL AUTOCUIDADO ES RECORDARNOS QUE TAMBIÉN TENEMOS DERECHO A PARAR, A DESCANSAR, A DARNOS CARIÑO, PORQUE NADIE PUEDE CUIDAR DE VERDAD SI ESTÁ ROTA POR DENTRO.

HABLAR DE BUEN TRATO Y DE CUIDADOS ES HABLAR DE IGUALDAD DESDE LO POSITIVO, DESDE LO QUE QUEREMOS SEMBRAR ENTRE NOSOTRAS Y NOSOTROS PARA QUE FLOREZCA OTRA MANERA DE CONVIVIR.





# AMIGA, AMIGO, CUENTA CONMIGO

## ¿QUÉ HACER SI TIENES UNA AMIGA EN UNA RELACIÓN DE MALTRATO?

1. ESCÚCHALA SIN JUZGAR  
MUCHAS VÍCTIMAS DE ABUSO  
TEMEN HABLAR POR MIEDO A  
NO SER CREÍDAS. BRINDALE  
UN ESPACIO SEGURO PARA  
EXPRESAR SUS  
SENTIMIENTOS.

3. OFRÉCELE INFORMACIÓN  
HABLAR SOBRE LAS FORMAS  
DE MALTRATO PUEDE  
AYUDARLE A RECONOCER SU  
SITUACIÓN. SI ESTÁ LISTA,  
ANÍMALA A BUSCAR AYUDA  
PROFESIONAL.

5. AYÚDALA A BUSCAR APOYO  
SI ESTÁ DISPUESTA,  
ACOMPÁÑALA A HABLAR CON  
UN PROFESIONAL O BUSCAR  
RECURSOS COMO LÍNEAS DE  
AYUDA, GRUPOS DE APOYO O  
REFUGIOS. HAY QUE ROMPER EL  
AISLAMIENTO Y EL SILENCIO

6. MANTENTE PRESENTE  
INCLUSO SI DECIDE NO HACER  
NADA EN EL MOMENTO, SIGUE  
APOYÁNDOLA Y DEMOSTRÁNDOLE  
QUE NO ESTÁ SOLA. SI OTRAS  
PERSONAS ESTÁN DISPUESTAS A  
AYUDAR, DE SU ENTORNO,  
INTENTAR HACER EQUIPO,  
SIEMPRE RESPETANDO SUS  
RITMOS.

BUSCA TÚ TAMBIÉN  
AYUDA, E  
INFORMACIÓN.  
EL ACTO DE CUIDAR  
NO ES FÁCIL Y PUEDE  
LLEGAR A  
CANSARNOS.  
CUIDATE TÚ PARA  
PODER CUIDAR

2. EVITA CULPARLA  
EL ABUSO NUNCA ES CULPA  
DE LA VÍCTIMA. FRASES  
COMO "DEBERÍAS DEJARLO  
YA" PUEDEN HACER QUE SE  
SIENTA MÁS PRESIONADA Y  
CONFUNDIDA.

4. NO LA OBLIGUES A ACTUAR  
SALIR DE UNA RELACIÓN ABUSIVA ES UN  
PROCESO COMPLICADO. RESPETA SU RITMO Y  
APOYALA EN LO QUE NECESITE. PRIORIZA SU  
INTEGRIDAD FÍSICA. MIENTRAS SE ALEJA DE SU  
PAREJA, EL CONTROL SOBRE ELLA SE VA A  
INTENSIFICAR, Y SE PUEDEN DAR SITUACIONES  
DE RIESGO, INTENTA HACER UN ENTORNO DE  
GENTE QUE LA AYUDE COMO TÚ.



"Vamos sobradas - Tremenda Jauría"



"Que tu sindicato sean tus amigas"



# HERRAMIENTAS PARA EL AUTOUIDADO

¿CUÁL TE SIENTA MEJOR?

ESCUCHAR TU CANCIÓN  
FAVORITA

HABLAR CON UNA/O AMIGA/O

CANTAR

PRACTICAR TU DEPORTE  
FAVORITO

DAR UN PASEO

VER TU PELI FAVORITA

LEER

DIBUJAR

CAMBIARTE EL PELO

COCINAR

¿TIENES OTRAS PARA COMPARTIR?  
HABLA CON TUS COMPAÑERAS/OS

ORDENAR TU CASA



# REFERENTES

EMPECEMOS ESTA SECCIÓN DE HERRAMIENTAS PARA PRACTICAR EL BUENTRATO A TRAVÉS DE REFERENTES QUE HABLAN DE OTRAS FORMAS DE RELACIONARSE Y OS EXPONEMOS TRES PERSONITAS QUE SON IMPORTANTES PARA NOSOTRAS



## LA PSICOWOMAN

"PSICOWOMAN (ISA) ES TERAPEUTA, ACTIVISTA Y FORMADORA QUE HABLA CLARO Y SIN RODEOS SOBRE FEMINISMO, SEXUALIDAD Y BUEN TRATO EN REDES, CON HUMOR, CERCANÍA Y MUCHO CORAZÓN.

@LAPSICOWOMAN



## PAMELA PALENCIANO

ES ACTRIZ, COMUNICADORA Y ACTIVISTA FEMINISTA QUE, CON HUMOR Y MUCHA FUERZA, CUENTA SU MONÓLOGO 'NO SOLO DUELEN LOS GOLPES' PARA ABRIR LOS OJOS SOBRE LAS VIOLENCIAS MACHISTAS Y SEMBRAR GANAS DE CAMBIAR EL MUNDO

@PAMELAPALENCIANO



## RAÚL MACÍAS

ES SEXÓLOGO Y DIVULGADOR QUE CUESTIONA LOS MANDATOS DE LA MASCULINIDAD TRADICIONAL Y ABRE CAMINO A FORMAS DE SER HOMBRE MÁS LIBRES, IGUALITARIAS Y CUIDADORAS

@MASCULINIDADSUBERSIVA



# RECURSOS

## PODCAST

ESTIRANDO EL CHICLE  
LA MAJA SESUDA  
SOMOS ESTUPENDAS  
EL OLIMPO DE LAS DIOSAS  
SALDREMOS MEJORES  
UNFILTERED GIGI  
BIMBOFICADAS  
LAS HIJAS DE FELIPE  
COQUETAS Y BRAVAS  
RKQNC  
JULIA SALANDER  
SINDY TAKANASHI  
AMELIA TIGANUS

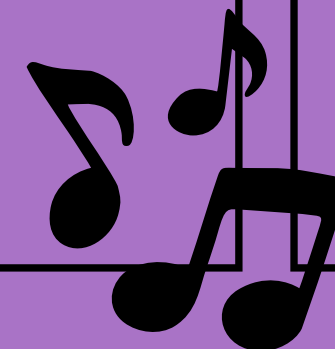
## SERIES/PELIS

SEX EDUCATION  
SKAM  
HEARTSTOPPER  
EL PUNT D  
METRO VEINTE  
WE ARE LADY PARTS  
ATYPICAL  
OH MY GOIG LA SÈRIE (CATALÁN)  
NEVER HAVE I EVER  
GENERACIÓN PORNO



## ARTISTAS

TREMENDA JAURIA  
LAS NINYAS DEL CORRO  
GATA CATTANA  
HUDA  
SARA HEBE  
NATALIA LAFOURCADE  
FLOR DE LAVA  
LA OTRA  
MARÍA RUÍZ  
LA MARE  
EVA SIERRA  
PEDRO PASTOR  
MON LAFERTE  
KAROL G  
FAENNA  
ROZALÉN  
LIA KALI  
SARA SOCAS  
ANTIFA NATION



## LIBROS

LA CHICA DEL MAR  
(MOLLY KNOX OSTERTAG)  
TINA FRANKENS  
(BEL OLID)  
KORA  
(BEL OLID)  
AFROFEMINISMO. 50 AÑOS DE  
LUCHA Y ACTIVISMO DE MUJERES  
NEGRAS EN ESPAÑA'  
(ABUY NFUBEA)  
SEXO ES UNA PALABRA DIVERTIDA  
TU CUERPO MOLA  
BIOGRAFÍA DE UN CUERPO  
EL FUEGO EN EL QUE ARDO  
HABLEMOS DE SEXO  
OH MY GOIG (CATALÁN)  
MARY JOHN  
(ANA PESSOA)  
MAGDALENAS CON PROBLEMAS



Los y las adolescentes y jóvenes somos el reflejo de la sociedad en la que vivimos y de ahí que reproduzcamos modelos y relaciones sociales impuestas. Es por esto que realizar intervención en esta etapa vital es fundamental para cambiar los modelos sociales que nos han transmitido durante nuestra primera infancia, y que puedan influir como factor de riesgo a la hora de establecer relaciones con el resto de la sociedad. La intervención temprana en la adolescencia y juventud, puede ayudar a que el impacto de la prevención sea mayor, ya que actuar en el momento en el que nos encontramos con las primeras relaciones amorosas y sociales puede evitar que se instalen formas de relación abusivas o violentas.



