

# Guía de sensibilización en igualdad de género para personas migrantes

Hombre

Yo

Mujer



Cofinanciado por:

EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

ENPLEGU ETA GIZARTE  
POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y POLÍTICAS SOCIALES

Trabaja

y luego yo

## Guía de Sensibilización en igualdad de género para personas migrantes.

**Elabora:** Fundación ADRA, 2017  
C/ Lorenzo Prestamero, 3  
01013 Vitoria- Gasteiz  
Tlf: 945.25.75.75  
<http://www.adra-es.org/>  
[euskadi@adra-es.org](mailto:euskadi@adra-es.org)  
<https://www.facebook.com/adravitoria/>



**Autora:** Ania Becerril Ramos  
**Traductora:** Yaiza Cuesta Espinosa  
**Diseño:** Ania Becerril Ramos  
**Coordinadora:** Sandra Llamas

Esta guía forma parte del “Programa de Atención, formación y acompañamiento para la integración social y laboral de la población inmigrante” de Fundación ADRA.

## Presentación

Fundación ADRA presenta esta guía con la finalidad de apoyar el trabajo transversal en la incorporación de la perspectiva de género en las diferentes formaciones impartidas, siendo un manual de apoyo para el profesorado. A su vez, está dirigida a las personas de origen extranjero que, sin conocimientos previos, pueden resolver dudas sobre conceptos clave y encontrar explicaciones sencillas sobre esta temática.

Esta guía está desarrollada de un modo práctico y visual para una sencilla comprensión. Debido a la falta de una forma impersonal en el castellano, está escrito en femenino respondiendo al concepto “persona”. De este modo, nos dirigimos a mujeres y hombres buscando utilizar un lenguaje no sexista.

## Índice

1. Reflexionemos. Yo y el mundo..... 5
2. Tengo un sueño: ser yo. Más allá del género.... 8
3. Lo que te choca, te checa..... 17
4. Mi responsabilidad en el mundo:  
hacerlo mejor..... 20
5. El trabajo empieza por mí..... 23
6. Información que puede ayudarte..... 26

## 1. Reflexionemos. Yo y el mundo.

Antes de empezar vamos a hacer un pequeño recorrido por nuestra vida. Para ello rellena esta ficha:

**NOMBRE:**

1. ¿Eres mujer u hombre?	
2. ¿Dónde has nacido?	
3. ¿Cómo era tu madre? ¿Cuál ha sido su labor en casa? ¿En qué trabajaba?	
4. ¿Cómo era tu padre? ¿Cuál ha sido su labor en casa? ¿En qué trabajaba?	
5. ¿Cómo se relacionaban?	
6. ¿Cómo era tu relación con tu madre? ¿Y con tu padre?	
7. ¿Cómo era tu relación con tus hermanas y con tus hermanos?	
8. ¿Era diferente si eran mujeres u hombres?	
9. ¿Podías hacer las mismas cosas que tus hermanas o tus hermanos?	
10. ¿Si hacías lo mismo que ellas o ellos te reñía alguien o se reían de ti?	
11. ¿Cómo eres tú ahora? ¿Crees que tu forma de relacionarte con las mujeres y los hombres es igual o diferente a como lo hacía tu familia?	
12. ¿Crees que tus hijos e hijas se relacionarán igual que tú?	

Normalmente pensamos que nuestra forma de ser se debe a algo biológico y natural:



Sin embargo, la realidad es que hay una parte de nuestra persona que busca adaptarse y cambia según las circunstancias.



Dependiendo de dónde hayas nacido, si has podido estudiar, si tu familia era de una forma o de otra, las costumbres, etc. tú has aprendido a ser. ¿Cómo crees que te ha influido vivir en otro país? ¿Crees que has cambiado? Lo más seguro es que sí.

La migración a otro país, con otras formas de funcionar, también afecta a que aprendamos a comportarnos diferente y a que veamos la vida muy distinta a como la veía nuestra familia. Los cambios importantes en nuestra vida hacen que aprendamos a ser de otra forma.



SOMOS FRUTO DE LO QUE  
NOS RODEA

## 2. Tengo un sueño: ser yo. Más allá del género.

Una de las cosas que más nos influye a todas las personas es la familia y dependiendo de si eres mujer u hombre nos afecta diferente. ¿Te sorprende? Vamos a verlo con un ejercicio.

Elige de las siguientes capacidades humanas cinco características de mujeres y otras cinco diferentes de hombres:



Lo más seguro es que si fuera un anuncio quedaría así:

Hombre	Mujer
<p>Soy trabajador y perfeccionista con mi trabajo, ambicioso, con ganas de superarme siempre, inteligente, con grandes habilidades manuales para la construcción y el arreglo de diferentes objetos, competitivo. Me gusta estar en el bar con los amigos hablando de diferentes temas y discutiendo sobre ellos y jugar a juegos de acción. Trabajo en una fábrica de técnico industrial. Desearía aspirar a un puesto más alto en mi trabajo.</p>	<p>Sincera, me gustan los animales y los niños/as, ayudar a los demás, muy trabajadora, limpia, con buena presencia, amable y cariñosa. Me gusta las historias de amor, ir de compras, comer sano para mantener la línea. Trabajo como enfermera en un hospital. Desearía encontrar a una pareja y tener familia.</p>

Y ahora dime ¿tú eres igual que esta chica o este chico? Seguro que hay cosas que quitarías y pondrías otras, incluso cogerías de la otra descripción. Te invito a que hagas tu propio anuncio.

Sexo:

Características:

Habilidades:

Trabajo:

Sueños:



Aun así me arriesgo a afirmar que estás de acuerdo en que la mayoría de los hombres y las mujeres deben ser así. ¿Y qué pasa si son de la siguiente forma? ¿Está mal? Algunos anuncios de personas, a ver qué te parecen:

### Mujer, 30 años.

Soltera, estudiante de doctorado en biofísica, capacidad de liderar equipos de trabajo, deportista, analítica, ambiciosa y malísima cocinera. Cuando tiene que decir “no”, lo dice. Muy nerviosa, no sabe estar sin nada que hacer. No se plantea tener pareja ni ser madre pero de vez en cuando tiene relaciones con otras personas.

### Hombre, 23 años.

Le gusta la ropa y la combinación de colores, es una persona atenta y miedosa, no puede estar solo. Trabajador y perfeccionista. Sus amistades le dicen que es fácil de engatusar y hacer que haga lo que otro quiera. Es peluquero.

### Hombre, 18 años.

Soñador, organizado, tranquilo, amante de la naturaleza y los animales, sin ambiciones para el trabajo, gran dibujante y poeta, sincero, cariñoso, odia la violencia, le encanta ayudar a sus amigas en sus problemas y escucharlas.

### Mujer, 50 años.

Ama de casa hasta que su hijo se independizó. Luchadora por sus sueños y sus valores. Flexible pero tajante en lo que cree. Un poco autoritaria. Ahora estudia filosofía en la universidad. Gran lectora. Muy inteligente y argumentativa. Sueña con viajar sola durante un año, sin su marido.

Algunos anuncios seguro que te han revuelto las tripas y has pensado que eso está mal, que no debe ser así... que buff, buff, buff, ¡que un hombre cómo!, ¡que una mujer qué!, etc. ¿Y por qué tanto escándalo? Yo te lo explico:

Las personas desde muy corta edad aprendemos qué es lo que el mundo espera de nosotras con el objetivo de adaptarnos y conseguir que nos acepten y no nos rechacen. ¡En esas edades somos como esponjas! Nos damos cuenta de todo y hacemos lo que sea para que la gente de nuestro alrededor nos quiera.

**¿Y QUÉ ES ESO TAN IMPORTANTE  
QUE DEBEMOS APRENDER?  
A NO SALIRNOS DE  
LA REGLA ESTABLECIDA  
¿CUÁL?**

*Qué es un Hombre y Qué es una Mujer*



Cómo debe ser él/ cómo debe ser ella  
Qué debe hacer él/ qué debe hacer ella  
Cómo debe comportarse él con ella  
y ella con él.

Hombre		Mujer	
Sexo	Género	Sexo	Género
Pene Testículos	Racionales Argumentativos Inteligentes Violentos Competitivos Líderes Ambiciosos Orientado a objetivos personales Fuertes  Orientados al trabajo remunerado	Útero Vagina Vulva Pechos	Emocionales Trabajadoras Sensibles Cariñosas Sostén emocional Buena presencia física Anteponen a otras personas a una misma Débiles  Cuidado de personas (en la familia y en el trabajo) Orientadas al cuidado del hogar

Estas reglas son fijas e inmutables. Son aprendidas a través de la familia y el entorno y están compuestas por estereotipos y roles de género.

Observa la tabla: los hombres están orientados al trabajo remunerado y a desarrollar conocimientos; sin embargo, las mujeres a mantener la vida cuidando la casa y a las personas. El primero, se tiene en gran valor porque es remunerado y aporta al mercado económico. El segundo, es algo que no tiene valor (se podría decir que es algo que cualquiera puede hacer) porque no da beneficios económicos; sin embargo, es necesario para sobrevivir.

¿Te das cuenta de que una parte no puede vivir sin la otra? Nos hemos convertido en seres incompletos y dependientes: si nadie te cuida y tú no tienes esas habilidades, tienes un problema y si tú cuidas pero no tienes dinero para vivir, tienes otro problema.

¿No sería más fácil romper este molde y ayudar a las personas a desarrollarse en todas sus capacidades tanto intelectuales como emocionales?

## Nos convertimos en medias personas

Aclarando conceptos:

### Sexo

- Se refiere a las características biológicas diferenciales que existen entre mujeres y hombres. Ejemplo: Genitales femeninos y masculinos.

### Género

- Conjunto de ideas, creencias, representaciones y atribuciones sociales construidas en cada cultura según el sexo. Son cambiantes y aprendidas. Ejemplo: Qué es un hombre y qué es una mujer.

### Estereotipos

- Ideas preconcebidas que tiene una sociedad. Son simples, están muy arraigadas y tienen la capacidad de determinar las conductas, las características y las actitudes que deben tener las personas en función del grupo de pertenencia (en este caso mujer u hombre). Ejemplo: "las mujeres deben ser delicadas y sensibles" y "los hombres deben ser inteligentes y racionales".

### Roles de género

- Conjunto de tareas y funciones que se asignan a mujeres y hombres en una sociedad dada y en un momento histórico concreto. Ejemplo: mujeres amas de casa y hombres trabajando en la construcción.

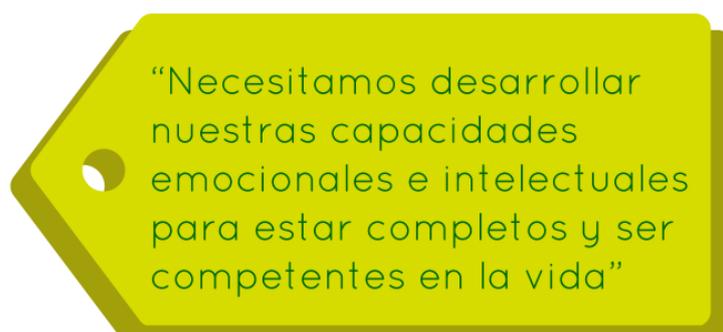
¿Quién es capaz de ceñirse a estas reglas tan ajustadas? ¿El anuncio que has hecho tú se ajusta a este esquema? Habrá cosas que sí y otras que no. Y habrá cosas que pondrías pero nunca te has dado la oportunidad de desarrollarlas porque se parecen demasiado a la columna de al lado y la sociedad te castigaría.

Si te fijas en las reglas, las dos partes son opuestas y no se pueden juntar; sino, hay consecuencias negativas. Algunos ejemplos de castigos sociales que te pueden sonar son:

- Si una mujer llega a un puesto de poder se dice que se ha acostado con el jefe o si es una niña movida, sería una bruta (si fuera un hombre, se alabaría su trabajo y, en el segundo ejemplo, se diría que le gusta explorar).
- Si un hombre se siente atraído por labores femeninas, se le catalogaría como sensiblero, nenaza o maricón.

¿Quién quiere ser insultado, burlado y tomado como algo sin valor? Nadie, agachamos la cabeza y aceptamos que hay partes nuestras que nunca se van a desarrollar.

De esta forma, aprendemos qué es lo que se debe hacer y no, qué se considera que está bien y está mal por encima de lo que puede ser bueno para una misma. Nos fijamos en qué es lo que hacen nuestra madre y nuestro padre, les hacemos muchas preguntas de por qué hacen una cosa y no otra. Vamos aceptando lo que les gusta que hagamos y rechazamos lo que no, de tal manera que si me dicen mensajes como “que niña más buena eres cuando estás así de tranquilita y calladita” o “¡niño no llores, tienes que ser fuerte!”, aprenderé a comportarme así para conseguir que me quieran las personas importantes para mí.



## Vamos a pensar en nuestros

sueños:



Te presento a dos personas, una mujer llamada Fátima de 30 años y un hombre llamado Alejandro de 25.

### *Fátima, 30 años. Marroquí.*

*Vive en España y es ama de casa. Estudió derecho cuando era joven pero no puede ejercer porque no le convalidan los estudios. Tiene dos hijas y está casada.*

*Es una persona alegre, siempre le ha gustado leer y saber de todo, se le dan genial los números y es muy inteligente. También es sociable aunque no le gusta meterse en la vida de los demás.*

*Desde que se casó y vino aquí no ha hecho otra cosa que ocuparse de las labores del hogar y de sus hijas. Ha pensado ponerse a estudiar otra vez y hacer administración pero teme que no le dé tiempo a atender la casa y a sus hijas. No sabe si su marido le ayudaría. Tiene miedo de que la gente piense que es mala madre por querer hacer otras cosas. Se siente muy culpable por ello.*



Alejandro, 25 años. Dominicano.

Vive en España desde los 14 años. Ahora está casado y tiene trabajo en una fábrica fuera de la ciudad.

Siempre ha sido muy sociable, le encanta estar en la calle con los amigos y salir por las noches. Muy inquieto, le gusta hacer muchas cosas y seguir aprendiendo.

Su mujer ahora está embarazada. Se le plantean muchas dudas. Le gustaría estar más tiempo con ella y no perderse ni un detalle del embarazo. Quiere pedirse una reducción de jornada pero está muy confuso. Sabe que sus compañeros le van a mirar raro y sus amigos se burlarán de él. Además, teme que su sueldo no dé para todo. No sabe con quién hablar de esto.



Yo soy  
Lo que soy  
LO QUE ERA  
y sobre todo  
★ Lo que seré ★

¿Y tú que sueñas hacer, ser o sentir que no te atreves?

### 3. “Lo que te choca, te checa”.

Estas reglas las hemos construido entre todas con el objetivo de funcionar de una forma determinada.

#### Patriarcado

- Sistema de organización social que establece diferencias jerarquizadas entre los papeles de los hombres y las mujeres. Se establece mayor poder social y, por lo tanto privilegios, a los hombres por haber nacido hombres, dejando a las mujeres en situaciones de subordinación e injusticia.

Hablamos de privilegios, subordinación e injusticia ¿por qué? Porque mientras las mujeres se dedicaban a sustentar la vida, las decisiones económicas y políticas las tomaban los hombres, dejando de lado las necesidades y los sueños de las mujeres.

A la primera regla se le suma otra, la del desequilibrio social. Se da mucho más valor a las características que debe tener el hombre, y por lo tanto, al hombre remunerándolo y dándole un estatus, que a las de la mujer. Convertimos a las mujeres en personas de segunda.

Desvaloramos sus características y roles por considerarlos insulsos, débiles y con poco fundamento.

#### Machismo

- Modo de pensar y actuar de las personas que consideran a las mujeres inferiores a los hombres, desvalorizándolas y generando situaciones injustas para ellas.

¿Te viene algún ejemplo? Te ayudo: el maltrato, el acoso en la calle, el abuso en el trabajo, las violaciones, los asesinatos y las desapariciones de niñas, la toma de decisiones por ellas al considerarlas inmaduras o incapaces de saber lo que quieren, la no escolarización porque para qué, la privación de libertad, etc.

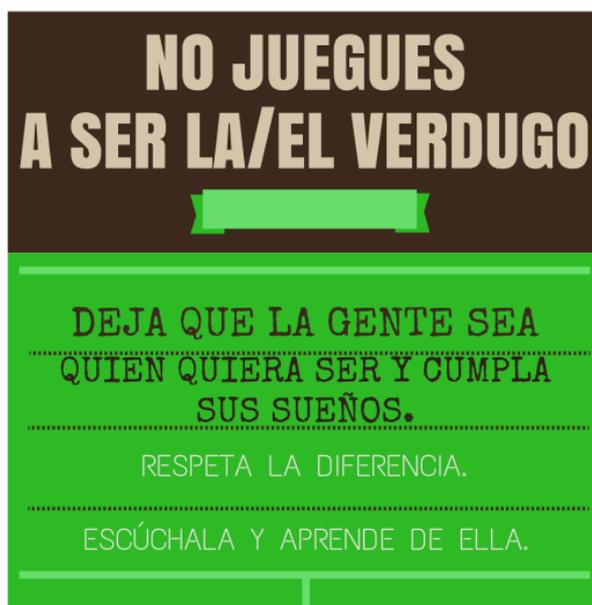
## Violencia de Género

- Todo acto de violencia que se ejerce, o se amenaza con ello, sobre una mujer que tenga como resultado un daño físico, psicológico o sexual tanto en el ámbito público como en el privado. Esta violencia está sustentada en el machismo y en el sistema patriarcal.

Te invito a releer los anuncios del capítulo anterior. ¿Alguien pierde valor para ti? Sí, ¿verdad? ¿Te das cuenta de que tú no estás libre del machismo? Es algo muy arraigado en las personas y hace falta mucho trabajo para no caer en él.

## LO QUE TE CHOCA, — TE CHECA —

Es un dicho mexicano. Viene a decir que si algo te molesta mucho de una persona (cómo es, lo que hace o dice) es porque de algún modo es algo que tienes tú y debes trabajártelo.



¿Y las mujeres que tienen características de hombres? Según el sistema patriarcal, siempre serán inferiores porque no pueden ser iguales ni pueden tener el mismo valor. Fíjate en la prensa.

El País:

11 de junio de 2015:

- El bioquímico británico Tim Hunt, de 72 años, afirmó: "Pasan tres cosas cuando están en el laboratorio: te enamoras de ellas, ellas se enamoran de ti y, cuando las criticas, lloran"

[http://deportes.elpais.com/deportes/2014/09/23/actualidad/1411467759\\_969469.html](http://deportes.elpais.com/deportes/2014/09/23/actualidad/1411467759_969469.html)

23 de septiembre de 2014:

[San Antonio Spurs en la NBA](#): "No digo que Becky Hammon no sepa de baloncesto, sólo digo que no escucharía una sola palabra de lo que una mujer entrenadora me dijera. Estoy bromeando. Si [Becky Hammon](#) está buena por supuesto que (fingiría) escucharla", lanzó Walsh, ex jugador del Manresa, en twitter.

[http://elpais.com/elpais/2015/06/11/ciencia/1434018142\\_097443.html](http://elpais.com/elpais/2015/06/11/ciencia/1434018142_097443.html)

## 4. Mi responsabilidad en el mundo: hacerlo mejor.

A estas alturas debes de pensar que este traje que nos imponemos e imponemos a las demás se rompe por todos los lados. Eso es lo que han pensado muchas mujeres a lo largo del tiempo.

### Feminismo

- Conjunto de movimientos sociales protagonizado por mujeres cuyo objetivo principal es visibilizar las realidades que viven las mujeres en el sistema patriarcal y la lucha por sus derechos.

Ha habido muchas que se han enfrentado con hombres y mujeres para defender sus sueños y lo que creían que era correcto. Aquí mostramos algunas:

			
<b>Clara Campoamor</b> España 1888-1972 "Derecho al voto de las mujeres".	<b>Julieta Paredes</b> Bolivia "Hilando fino desde el feminismo Comunitario".	<b>Asma Lamrabet</b> Marruecos "Aisha, esposa del Profeta. El Islam en femenino, El Corán y las mujeres".	<b>Bell Hooks</b> EEUU 1952- "Ain't a woman? Black women and feminism".

La finalidad de este movimiento es una igualdad a nivel legal pero también una igualdad de trato y no desvalorización por razones de sexo, buscando de este modo que todas las personas puedan desarrollar sus capacidades y convertirse así en personas completas.

Pero, ¿solo hay mujeres? ¡No! También hay hombres que han tenido el valor de escuchar el dolor ajeno y comprender los sueños de las mujeres, dándose cuenta de que ellos también tienen sueños que este sistema no les deja cumplir. De la mano con sus madres, hermanas, parejas y amigas se han atrevido a descubrir quiénes son realmente, más allá de lo que las reglas fijan. Y así poder cambiar este sistema.

*Al igual que el mundo nos influye a las personas,*

## LAS PERSONAS INFLUIMOS AL MUNDO PORQUE SOMOS ESE MUNDO.

Te presento a mujeres que han hecho historia por sus aportaciones en la ciencia y en la tecnología, desarrollando sus capacidades más allá de lo establecido.



**Katherine Blodgett.** Creó el cristal no reflectante utilizado en microscopios, cámaras de fotos, telescopios, y lentes de proyectores.



**Rachel Fuller Brown y Elizabeth Lee Hazen.** Químicas. Desarrollaron un antibiótico antihongos, aún utilizado hoy en día.

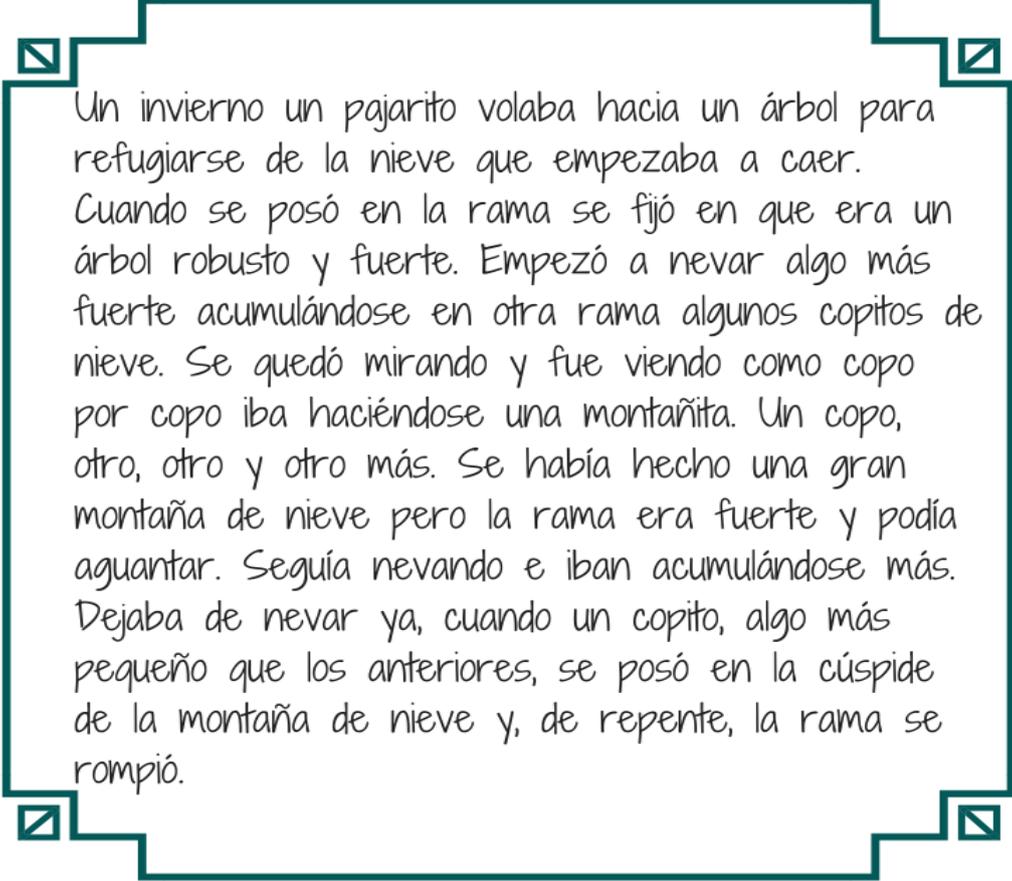
	<p><b>Rita Levi-Montalcini.</b> Nobel de Fisiología y Medicina, 1986. “Realizó descubrimientos junto con Stanley Cohen sobre los factores del crecimiento”.</p>
	<p><b>Lynn Conway.</b> Pionera en el campo de diseños de chips microelectrónicos.</p>
	<p><b>Evelyn Berezin.</b> Inventó el ordenador de oficina. Conocida como la madre de los procesadores de texto.</p>

También hay hombres, cada vez más, que se reúnen, no para hablar de fútbol y mujeres, sino para hablar de sus problemas y de sus miedos; para desarrollar esas capacidades que tienen las mujeres y tanto miedo dan a los hombres: las emociones.

Aprenden a llorar, a dar cariño a sus hijos/hijas, a resolver dificultades en la paternidad, a escuchar, a identificar diferentes emociones, a saber pedir ayuda, a confiar en la pareja...A ser más. Ellos apoyan el movimiento feminista y a la vez luchan por los derechos que este sistema no les concede por considerarlos obligaciones exclusivamente de las mujeres, como por ejemplo la baja por la paternidad. Al final de la guía encontrarás un apartado de recursos donde encontrarás asociaciones y blogs que te ayudarán.

## 5. El trabajo empieza por mí.

Seguramente estás pensando en que tú no puedes hacer nada, a ti te han enseñado a ser así y porque tú cambies no van a cambiar las cosas. Lee esta pequeña historia:



Un invierno un pajarito volaba hacia un árbol para refugiarse de la nieve que empezaba a caer. Cuando se posó en la rama se fijó en que era un árbol robusto y fuerte. Empezó a nevar algo más fuerte acumulándose en otra rama algunos copitos de nieve. Se quedó mirando y fue viendo como copo por copo iba haciéndose una montañita. Un copo, otro, otro y otro más. Se había hecho una gran montaña de nieve pero la rama era fuerte y podía aguantar. Seguía nevando e iban acumulándose más. Dejaba de nevar ya, cuando un copito, algo más pequeño que los anteriores, se posó en la cúspide de la montaña de nieve y, de repente, la rama se rompió.

Las personas somos esos copos de nieve y cada copito suma, por muy pequeño que parezca.

Esta labor empieza por algo muy sencillo: *¿Quién eres tú?*

¿Serías capaz de hacer una lista de veinte características? Seguro que te cuesta. No estamos acostumbradas a pensarlo, más bien a dejar que otras personas nos definan. Ten en cuenta que las personas cambiamos. No somos fijas, podemos cambiar y ser mucho más. ¡Inténtalo!



*Supera tus miedos, es el mayor reto que te vas a encontrar en la vida.*

Aquí te presento algunas claves que puedes incorporar en tu vida diaria. Te aconsejo que solo cojas una o dos para empezar.

**Para ellas:**

- Date un rato cada día para estar sola y hacer lo que quieras: pensar, leer, bailar...
- Relaciónate con personas diferentes a tu familia y haz cosas que te gusten con ellas.
- Comparte con tu pareja un rato y hablad.
- No te sientas culpable por decir "no". Los límites son necesarios para que no se aprovechen de ti y crecer.
- Confía en ti misma, amate y no dejes que otras personas te digan quién eres y qué debes hacer.
- Deja que tu pareja y tus hijos e hijas se responsabilicen de hacer labores en casa. El hogar debe ser cuidado y mantenido por todas las personas que convivís.

### **Para ellos:**

- No hables mal de las mujeres. No las insultes ni las denigres.
- Comparte con tu pareja tus sentimientos y preocupaciones.
- Escucha a tu pareja e intenta entenderla.
- Facilitale que tenga tiempo para ella. Estar todo el tiempo con los y las hijas agota.
- Coge responsabilidades en el hogar. Es tu deber mantenerlo como parte de él.
- Pasa tiempo con tus hijas e hijos. Te sorprenderás de todo lo que aprendes.
- Busca hombres con los que puedas compartir tus emociones.

### **Para mujeres y hombres:**

- Comparte con tu pareja las responsabilidades de la familia y no dudes en apoyarte en ella para hacer cosas que te hagan bien a ti.
- No critiques a otras mujeres u hombres por no responder a la regla.
- Tampoco critiques por ser igual que la regla, hay personas que no pueden ser de otra forma.
- Escucha, comprende y reflexiona.

**¡Y SE FELIZ!**

## 6. Información que puede ayudarte:

Atención al maltrato a mujeres por sus parejas o exparejas. Todos los días, 24h: 900 840 111

Instituto Vasco de la Mujer- Emakunde:

<http://emakunde.blog.euskadi.net/>

Proyecto Kahlo: <http://www.proyecto-kahlo.com/>

Mujeres en la Historia: <http://www.mujaresenlahistoria.com/>

Blog de Gizonduz, grupo de hombres por la igualdad:

<http://gizonduz.blog.euskadi.net/>

Asociación OnGiz Elkarte (asociación para la igualdad):

<http://www.ongiz.com/eu/inicio/>