

25N

Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra las Mujeres

FRENTE A LAS VIOLENCIAS MACHISTAS Y RACISTAS, SORORIDAD SIN FRONTERAS

CONFEDERACIÓN INTERSINDICAL
Organización de Mujeres

STEs-INTERSINDICAL
Organización de Mujeres

Propuestas Didácticas

25 de noviembre de 2026

Propuestas Didácticas para todos los niveles educativos

Organización de Mujeres de STEs intersindical

índice

Manifiesto del 25 de noviembre de la Organización de Mujeres de la Confederación Intersindical. Pág. 3
Justificación y objetivos Pág. 5
Actividades para 0-3 años y para 3-6 años Pág. 7
Actividades para 6-9 años Pág. 8
Actividades para 9-12 años Pág. 9
Actividades para 12-15 años Pág. 10
Actividades para 15-18 años Pág. 11
Actividades para personas adultas Pág. 13
Recursos y materiales Pág. 16



25 de Noviembre 2026

Propuestas Didácticas

Elaboración y Coordinación:
Organización de Mujeres de STES-i y Área de Comunicación de la Confederación Intersindical.
Diseño y maquetación:
Mónica Muñoz Montejano. Área de Comunicación de la Confederación Intersindical.
Ilustración del cartel y portada:
Mónica Muñoz Montejano.
Edición y Distribución:
Confederación Intersindical. C/ Carretas, 14, 7º F, 28012 MADRID.
Tel.: 91 523 14 78 | www.stes.es
Correos electrónicos: o.mujeres@intersindical.es | comunicacion@intersindical.es
Han colaborado en la elaboración de estos materiales:
Rosa Delia Morales Patricio, Evelia Déniz Naranjo, Ana Millán García, Beatriz Pola Alonso, Ana A. Pradas García, Sandra Serra Teruel, Marta Tafalla Ramón, Área de la Mujer de CLM, Área de la Mujer de STECyL, Asemblea de mulleres do STEG, OMozucas STEC.

Esta publicación o cualquier parte de ella se puede reproducir y distribuir libremente, aunque nos gustaría que nos citárais.
CC BY NC SA

CONFEDERACIÓN INTERSINDICAL
Organización de Mujeres

STEs·INTERSINDICAL
Organización de Mujeres

Manifiesto de Organización de Mujeres de la Confederación Intersindical

FRENTE A LAS VIOLENCIAS MACHISTAS Y RACISTAS, SORORIDAD SIN FRONTERAS

Hoy, 25 de noviembre, la Organización de Mujeres de la Confederación Intersindical alza la voz. La alzamos por las que ya no pueden hacerlo, por las que sobreviven en silencio, por las que resisten cada día y por todas aquellas mujeres a las que el miedo, la desigualdad y la violencia pretenden arrebatarles la libertad. Alzamos la voz porque no vamos a aceptar que ser mujer siga siendo un factor de riesgo, ni que el lugar donde nacemos, el color de nuestra piel, nuestra cultura o nuestra situación administrativa determinen el grado de violencia, desprotección o discriminación que sufrimos.



Hoy no venimos a guardar un minuto de silencio. **Venimos a romperlo**. A romper el silencio impuesto, la indiferencia cómplice, los discursos negacionistas y las estructuras patriarcales que sostienen y perpetúan las violencias contra las mujeres. Porque el silencio no nos protege: protege a quienes agreden, a quienes discriminan y a quienes pretenden convencernos de que la violencia machista es inevitable.

Frente a quienes cuestionan nuestros derechos, minimizan las agresiones o pretenden devolvernos a un pasado de sumisión, respondemos con más feminismo, más organización y más lucha colectiva. Porque no daremos ni un paso atrás en la conquista de una sociedad libre de violencias, en la que ninguna mujer tenga que vivir con miedo por el hecho de ser mujer.

Frente a las violencias machistas y racistas, respondemos con feminismo, con justicia y con sororidad sin fronteras.

Porque no existe igualdad real mientras haya mujeres amenazadas, acosadas, explotadas, humilladas o asesinadas por el hecho de ser mujeres. Porque no existe justicia feminista si dejamos atrás a las mujeres migrantes, racializadas, refugiadas o pertenecientes a minorías étnicas, que tantas veces se enfrentan a una doble discriminación y encuentran más obstáculos para denunciar, acceder a la protección y ejercer sus derechos.

No aceptamos un feminismo que excluya, que levante muros o que establezca categorías entre mujeres merecedoras de derechos y mujeres condenadas a la invisibilidad. Nuestro feminismo es antirracista, internacionalista e interseccional. Un feminismo que entiende que nuestras realidades son diversas, que las desigualdades se entrecruzan y que ninguna diferencia puede justificar la discriminación, el abuso ni la violencia.

Porque no todas las mujeres partimos del mismo lugar, pero todas tenemos derecho a vivir libres de violencia.

Y hoy queremos detenernos especialmente en Ceuta, una ciudad de frontera donde la realidad de las mujeres y las niñas migrantes nos interpela como feministas y como sociedad. Mujeres que llegan buscando una vida digna, huyendo de la violencia, la pobreza, la persecución o la falta de futuro, y que pueden encontrarse con nuevas situaciones de desamparo, exclusión y vulnerabilidad. Mujeres y niñas cuyas historias no pueden reducirse a cifras, expedientes administrativos ni estadísticas migratorias. Son vidas, son derechos y son personas cuya dignidad debe estar siempre en el centro de cualquier decisión política.

La situación de las mujeres migrantes en Ceuta nos recuerda que el machismo y el racismo se entrecruzan y golpean con especial dureza a quienes encuentran más barreras para acceder a la protección. Cuando faltan espacios seguros, atención especializada, recursos suficientes, acompañamiento y garantías para denunciar, la vulnerabilidad se agrava y el riesgo de sufrir nuevas violencias aumenta. Ante esta realidad, exigimos respuestas institucionales eficaces, coordinadas y con perspectiva de género y antirracista.

No podemos normalizar que una mujer que huye de la violencia se encuentre con el desamparo. No podemos aceptar que una niña migrante quede expuesta a situaciones de riesgo sin una protección adecuada. No podemos mirar hacia otro lado cuando las mujeres más vulnerables encuentran más dificultades para ser escuchadas, atendidas y protegidas.

Ninguna frontera puede estar por encima de la vida de una mujer. Ningún pasaporte, ningún color de piel y ninguna situación administrativa pueden justificar que una mujer quede desprotegida frente a la violencia.

Si una niña tiene miedo, necesita protección. Si una mujer huye de los abusos, necesita refugio. Si una superviviente denuncia una agresión, necesita justicia. No necesita sospechas, prejuicios ni indiferencia.

Desde el nuestra organización denunciamos que no puede haber derechos humanos a medias ni protección selectiva. La dignidad de las mujeres migrantes no puede depender de su nacionalidad, de su origen o de que su historia resulte cómoda para las instituciones. Exigimos que las administraciones asuman su responsabilidad y garanticen recursos suficientes, atención integral y protección efectiva para todas las mujeres y niñas, sin discriminación alguna.

Porque defender a las mujeres significa defenderlas a todas: también a las que llegan desde el otro lado de la frontera, a las que no dominan nuestro idioma, a las que carecen de redes de apoyo, a las que viven situaciones de precariedad y a las que demasiadas veces nadie escucha.

Desde Ceuta, tierra de frontera y de encuentro, lanzamos un mensaje de sororidad que no entiende de muros: a las mujeres y niñas migrantes les decimos que no están solas, que sus vidas importan, que sus derechos son nuestros derechos y que su lucha también es la nuestra.

Ninguna mujer es extranjera en la lucha contra la violencia machista.

Y es precisamente ahí donde la sororidad adquiere todo su sentido. La sororidad no es una palabra bonita para pronunciar en los discursos: es una práctica política, una alianza entre mujeres, una red de resistencia y una fuerza colectiva capaz de derribar fronteras, prejuicios y privilegios. Es tender la mano, escuchar sin juzgar, acompañar sin imponer y luchar juntas para que ninguna mujer tenga que enfrentarse sola a la violencia.

Nuestra sororidad no pregunta de dónde vienes antes de tenderte la mano. No exige papeles para reconocer derechos ni fronteras para reconocer el sufrimiento. No acepta que el racismo divida lo que el patriarcado intenta someter. Nuestra sororidad es compromiso, solidaridad, conciencia y acción colectiva.

Por eso, este 25N, alzamos la voz contra todas las formas de violencia machista: la física, la psicológica, la sexual, la económica, la vicaria y la institucional. Contra la explotación de las mujeres, contra la trata, contra el acoso y contra cualquier forma de control que pretenda arrebatarnos la autonomía. Y alzamos también la voz contra el racismo, la xenofobia y los discursos de odio que deshumanizan a las mujeres migrantes y convierten sus derechos en objeto de sospecha o de negociación.

No permitiremos que el odio nos enfrente ni que la indiferencia nos paralice. No aceptaremos que se utilice la diversidad para dividirnos ni que se invoque la igualdad mientras se deja atrás a quienes más necesitan protección. **La lucha contra la violencia machista solo será verdaderamente feminista si es también una lucha contra el racismo y todas las formas de discriminación.**

Desde la Organización de Mujeres hoy decimos alto y claro: no queremos más mujeres asesinadas, ni más supervivientes abandonadas, ni más niñas desprotegidas, ni más mujeres condenadas al silencio. Queremos vidas libres, derechos garantizados, instituciones responsables y una sociedad que no tolere ninguna forma de violencia contra las mujeres.

No daremos ni un paso atrás. Seguiremos organizándonos, denunciando, acompañando y construyendo alianzas. Seguiremos educando en igualdad, combatiendo los prejuicios y defendiendo los derechos de todas. Porque cada avance feminista es una conquista colectiva y cada mujer que recupera su libertad nos recuerda por qué merece la pena continuar.

Hoy, 25 de noviembre, convertimos nuestra indignación en compromiso, nuestro dolor en fuerza y nuestra solidaridad en lucha.

Frente a las violencias machistas y racistas, nuestra respuesta es colectiva.

Nuestra fuerza es feminista. Nuestra lucha es antirracista. Nuestra sororidad no tiene fronteras.

¡Ni una mujer menos!

¡Ni una niña desprotegida!

¡Ni un derecho sin defender!

¡Frente a las violencias machistas y racistas, sororidad sin fronteras!

Rosa Delia Morales Patricio.

.....

El 016 atiende a todas las víctimas de violencias machistas las 24 horas del día y en 53 idiomas diferentes, al igual que el correo 016-online@igualdad.gob.es;

También se presta atención mediante WhatsApp a través del número 600 000 016, y los menores pueden dirigirse al teléfono de la Fundación ANAR 900 20 20 10.

En una situación de emergencia, se puede llamar al 112 o a los teléfonos de la Policía Nacional (091) y de la Guardia Civil (062) y en caso de no poder llamar se puede recurrir a la aplicación ALERTCOPS, desde la que se envía una señal de alerta a la Policía con geolocalización.

Madrid, 25 de noviembre de 2026
Organización de Mujeres de la Confederación Intersindical

25 de noviembre de 2026

Propuestas de actividades

Justificación:

La Organización de Mujeres de la Confederación Intersindical, otro 25 de noviembre más, Día Internacional para la Eliminación de la Violencia Contra las Mujeres, hace un llamamiento a todos los agentes de la comunidad educativa invocando la trascendencia y magnitud que la educación supone para erradicar una de las mayores y más perniciosas lacras en todas las partes del planeta: la violencia que se ejerce hacia las mujeres, y que se produce en todos los ámbitos de la sociedad. Las violencias hacia las mujeres se producen, de manera explícita, a través de los malos tratos, los feminicidios, la explotación y tráfico con fines sexuales, en los conflictos armados o en el acoso sexual; y de manera simbólica a través de los medios de comunicación, la violencia disculpada en las tradiciones culturales y religiosas o la violencia institucional tolerada y silenciada.

Con esta finalidad nos dirigimos al alumnado en general, profesionales de la docencia y de la orientación en los centros y os ofrecemos nuestra contribución a esta tarea educativa mediante estas propuestas didácticas con actividades para trabajar en el aula, estructuradas para todos los niveles educativos desde 0-3 años hasta personas adultas.

Con estos materiales pretendemos contribuir a configurar un currículo no sexista, donde se supere la histórica invisibilidad de las mujeres y donde se enseñe y se aprenda a construir la igualdad entre mujeres y hombres. Aportamos materiales y estrategias que permitan detectar y combatir situaciones y conductas que conducen a la violencia contra las mujeres, al mismo tiempo fomentar cambios cognitivos, emocionales y actitudinales que permitan construir una convivencia entre todas las personas regida por los principios de justicia social, equidad e igualdad.

Apostamos por una formación de todas las personas que trabajan con mujeres víctimas de violencia machista, trabajadoras sociales, poder judicial, policías, porque es necesario que estas mujeres reciban el apoyo que necesitan y así evitar situaciones de desprotección como podemos comprobar que ocurre. Así como por una formación a nivel educativo del profesorado para que sepa transmitir a su alumnado el saber prevenir y combatir cualquier violencia machista .La Organización de Mujeres de la Confederación Intersindical lamenta año tras año la muerte de todas estas mujeres que no la supieron ver venir o sí ,y ya era demasiado tarde.

Contenidos:

- Formas de violencia contra las mujeres.
- Roles y estereotipos sociales que contribuyen a la violencia contra las mujeres.
- Nuevas tecnologías y redes sociales como instrumentos para ejercer violencia contra las mujeres.
- Violencia simbólica: los cánones de belleza femenina, publicidad y los medios de comunicación.
- Prevención de violencia de género a través de la educación en igualdad.
- Consecuencias de la desigualdad de género en nuestra sociedad.
- Lenguaje sexista.
- Micromachismos: la sutileza de las nuevas formas de violencia.
- Violencia institucional, mecanismos para su detección.

Objetivos:

- Educar en igualdad como instrumento para prevenir todo tipo de violencia hacia las mujeres, potenciando actitudes de respeto hacia lo femenino.
- Definir, visualizar e identificar todas las formas de violencia que se ejercen sobre las niñas y mujeres.
- Desarrollar un espíritu crítico ante las costumbres, creencias y prácticas sociales legitimadas pero que implican violencia contra las mujeres.
- Dotar de estrategias que permitan detectar las actitudes violentas y los sesgos sexistas hacia las mujeres en los entornos más cercanos, familia, amistades, centros educativos
- Reflexionar críticamente sobre todos aquellos mitos que minimizan el problema de la violencia de género.
- Reflexionar sobre la desigualdad y disimetría entre sexos en el ámbito social, laboral y económico como causa de la violencia de género.
- Conocer los mecanismos y protocolos de actuación ante la violencia machista.
- Detectar el lenguaje sexista más agresivo en los medios de comunicación, libros de texto, música, arte, etc, y desarrollar estrategias de modificación ante este.
- Detectar la violencia simbólica que se ejerce socialmente contra las mujeres, y desarrollar una actitud de rechazo frente a ella.
- Reflexionar sobre las nuevas formas de violencia hacia las mujeres a través de las redes sociales.
- Reconocer la violencia de género como un problema social que nos afecta todas y todos y desarrollar actitudes de lucha activa contra hacia ésta.
- Adquirir una imagen ajustada de cada cual con el fin último de mantener una autoestima adecuada.
- Concienciar al alumnado para compartir y asumir responsabilidades, familiares y sociales, de forma conjunta evitando estereotipos sexistas.

Metodología:

A lo largo de la Unidad Didáctica utilizaremos una metodología activa y participativa que propicie en nuestro alumnado, por una parte, cambios en las actitudes individuales, en sus conocimientos y sus habilidades para eliminar las ideas erróneas que subyacen en el fenómeno de la violencia de género, y por otra parte que lo capacite con estrategias para detectar y reconocer las distintas formas de violencia hacia las mujeres y los posibles casos de maltrato que encuentren a su alrededor.

Así pues, la presente unidad didáctica hace uso de técnicas que promueven el cambio en las ideas previas del alumnado, a través de la contrastación con todo tipo de fuentes documentales, escritas, visuales, musicales, así como con la opinión de sus iguales, siendo esta técnica, sobre todo en la educación secundaria, una de las más eficaces para afianzar el proceso de enseñanza-aprendizaje, dada la elevada receptividad a ser educados por sus iguales. Entre las técnicas utilizas destacamos los grupos de discusión, juegos, role play, escritura creativa, análisis de documentos, películas, canciones, debate grupal.

Las actividades que hemos elaborado se trabajaran unas de manera individual, buscando la reflexión personal, y otras de manera cooperativa, propiciando la participación y el debate de alumnas y alumnos potenciando en ambos tipos de actividades la sensibilización ante este importante problema y la concienciación para una participación activa en su erradicación.

Criterios de evaluación:

La propuesta que presentamos no corresponden con una unidad didáctica al uso, y por tanto no pretendemos una evaluación disciplinada de la misma. No obstante, habremos concluido con éxito nuestros objetivos si al finalizar el alumnado:

- Muestra actitudes de respeto hacia las demás personas sin ningún tipo de discriminación por razón de género.
- Reconoce y deferencia las distintas formas de violencia hacia las mujeres y niñas en su entorno próximo
- Muestra una actitud crítica ante acciones o fenómenos que suponen discriminación o violencia hacia las mujeres en las costumbres, creencias y prácticas sociales habituales.
- Conoce y utiliza estrategias para detectar y erradicar actitudes violentas y machistas en los entornos más cercanos, familia, amistades, centros educativos.
- Detecta y muestra rechazo hacia aquellos mitos que minimizan el problema de la violencia de género (superioridad "natural" el hombre, el amor lo puede todo, compatibilidad entre amor y maltrato, el amor requiere entrega total y perdida de intimidad, el amor es posesión y exclusividad etc.)
- Identifica las desigualdades entre sexos en el ámbito social, laboral y económico como causa de la violencia de género
- Conoce y sabe poner en práctica los mecanismos y protocolos de denuncia de las actitudes violentas hacia las mujeres.
- Detecta usos sexistas del lenguaje en distintos medios y utiliza estrategias para corregirlos.
- Es capaz de detectar las distintas manifestaciones de violencia simbólica hacia las mujeres, y muestra rechazo frente a ellas.
- Considera la violencia de género como un problema y se implica activamente en su eliminación.
- Adquiere una imagen ajustada a su propia existencia, pero en igualdad con la de otras personas.
- Adquirir una imagen ajustada de cada cual con el fin último de mantener una autoestima adecuada.
- Comparte y asume la corresponsabilidad evitando estereotipos sexistas.

Propuestas Didácticas

Actividades 0 a 3 años

Cuentos sin estereotipos

Objetivo: Ampliar las posibilidades que los niños y niñas perciben para sí mismos y para los demás, mostrando que la realidad es diversa y que las mujeres podemos estar presentes en todos los ámbitos.

Desarrollo: Contaremos en el aula con cuentos infantiles con personajes diversos y a ser posible cuyas protagonistas sean mujeres racializadas, de acuerdo a la reivindicación planteada en nuestro lema de este año.

La actividad consiste en leer cuentos en los que aparezcan niñas y niños realizando diferentes actividades: niñas exploradoras, niños cuidadores, mujeres conductoras, hombres cocinando…

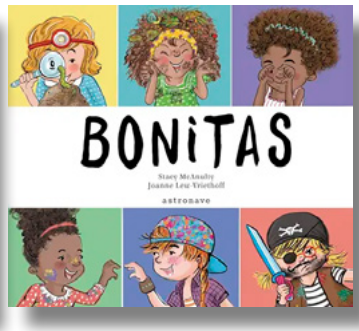
Después se pueden hacer preguntas sencillas: *¿Quién puede cocinar? ¿Quién puede ser astronauta?*

Algunos libros recomendados que se pueden usar para trabajar:

¿Cuál es tu color? (Miau Cartón), Jose Carlos Roman. Esther Burgueño (Ilustradora), Ediciones Jaguar.

Bonitas, Stacy McAnulty y Joanne Lew-Vriethoff, Norma Editorial.





Todas y todos podemos jugar con todo



Objetivo: Favorecer la elección libre de juegos y romper la asociación entre determinados juguetes y un género, para que en el futuro, las niñas y los niños sean adultos corresponsables y sepan que no hay tareas como cuidar asociadas a un determinado género.



Materiales: muñecos, coches, cocinitas, animales, bloques, pelotas, disfraces…

Desarrollo: colocar diferentes juguetes al alcance de todo el alumnado y dejar que cada niña o niño elija libremente. La persona adulta acompañará el juego con mensajes como: "Los coches son para quien quiera jugar con coches" o "Todos podemos cuidar al bebé".



La actividad se puede llevar a cabo en dos sesiones, en la segunda sesión se puede leer un cuento sobre corresponsabilidad:

"***La Fiesta del Bosque***", Margarita del Mazo. Esther Burgueño (Ilustradora), Editorial Rubio.

"***Mi Gran Familia***", Mar Benegas y Patri de Pedro (Ilustradora), Editorial Rubio.

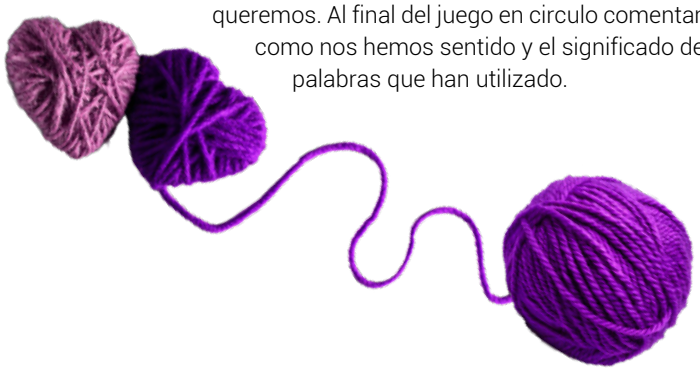
Actividades 3 a 6 años

Somos iguales, nos ayudamos y cuidamos

Con un ovillo de lana lila nos los vamos pasando, cada vez que se recibe quien lo recoja dice una palabra bonita del lema que usamos, por ejemplo, ***"te ayudo a recoger los juguetes"***.

Al final queda una tela de araña gigante.

Si la cortamos alguien se cae, eso es discriminar y no lo queremos. Al final del juego en circulo comentamos como nos hemos sentido y el significado de las palabras que han utilizado.



Cancionero infantil

Música:

"Hay que ser de colores"
Mestisay (versión infantil)

"La canción del buen trato"
Totó el Payaso.
"Con mis manos no pego, con mis manos acaricio….

Cuento: "***La niña que no quería ser princesa"***
Pepa Aurora

"El Baile de la Cinta"
Versión infantil de Totó el Payaso.



Propuestas Didácticas

Actividades 6 a 9 años

Tejiendo redes

Objetivo: Visibilizar las luchas y apoyos entre las mujeres de todo el mundo.

Desarrollo: Colocar un mapamundi grande en la pared. Cada semana, se lee un cuento corto, se visiona un vídeo o la biografía ilustrada de una mujer relevante de un país diferente (ej. Malala Yousafzai de Pakistán, Frida Kahlo de México o Wangari Maathai de Kenia).

Las niñas y niños pegarán la foto de la mujer en su país de origen y conectarán todas las fotos con un hilo violeta para visibilizar que, aunque estén lejos, sus luchas y logros se apoyan entre sí.



El buzón de los cuidados



Objetivo: Visibilizar los apoyos cotidianos y la red de sostenimiento emocional.

Desarrollo: Se instala en el aula un buzón de sororidad. Durante la semana, el alumnado puede depositar notas anónimas o con firma reconociendo un gesto amable que tuvieron con ellas (por ejemplo: "Gracias a la compañera/o que me prestó apuntes cuando estuve enferma" o "Me sentí escuchada/o hoy en el recreo").

Al finalizar la semana, se leen en voz alta para hacer consciente el tejido de cuidados invisible.

DURACIÓN: 15 MINUTOS

Objetivo: Aprender a reconocer situaciones injustas y actuar para ayudar a quienes las sufren.

Yo te apoyo, tú me apoyas

1 El profesorado lee tres situaciones:



Situación 1:
A Sara no la dejan jugar al fútbol porque dicen que es un deporte de niños.

Situación 2:
Un grupo se burla de Amina por su acento y por haber nacido en otro país.

Situación 3
A Lucía le dicen que no puede ser delegada de clase porque los niños lo hacen mejor.



Propuestas Didácticas

Un puente de colores, un mundo sin barreras

DURACIÓN: 15-20 MINUTOS

Objetivo: Comprender que todas las personas merecen respeto, independientemente de su género, origen, cultura o color de piel.

Materiales: Cartulinas, papeles de colores, rotuladores y pegamento.



Desarrollo:

1. Cada estudiante escribe en un papel una palabra o actitud que haga daño a otras personas: ***insultos, burlas, racismo, machismo, rechazo…***
2. Con esos papeles construimos un muro en la pizarra.
3. Después, cada participante escribe una palabra positiva: ***amistad, igualdad, ayuda, respeto, empatía, solidaridad…***
4. Sustituimos el muro por un gran puente de colores construido con las palabras positivas.

Reflexión final: ¿Qué podemos hacer en nuestro colegio para que ninguna niña se sienta rechazada o discriminada?

Resultado: Un mural colectivo con el lema «La sororidad construye puentes, no fronteras».

"Actividades 9 a 12 años"



2 Por parejas, el alumnado responde a tres preguntas:

Por parejas, el alumnado responde a tres preguntas:

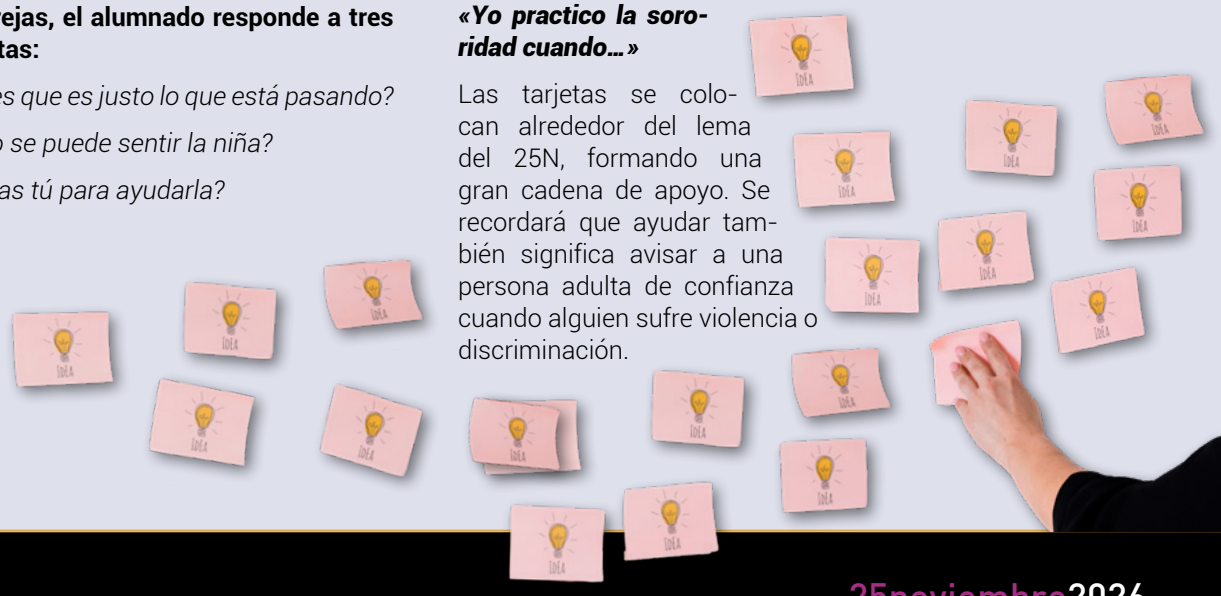
1. *¿Crees que es justo lo que está pasando?*
2. *¿Cómo se puede sentir la niña?*
3. *¿Qué harías tú para ayudarla?*



3 Cada estudiante completa en una tarjeta la frase:

«Yo practico la sororidad cuando…»

Las tarjetas se colocan alrededor del lema del 25N, formando una gran cadena de apoyo. Se recordará que ayudar también significa avisar a una persona adulta de confianza cuando alguien sufre violencia o discriminación.



Propuestas Didácticas

Actividades 12 a 15 años

Quiérete tal y como eres

1. Visionar el cortometraje *XSmall* de Alba Gutiérrez:

https://www.youtube.com/watch?v=aIn7XQY0FGI
(13 minutos)

2. Después del visionado, contestar individualmente las siguientes preguntas:

- ¿Qué siente Tania?
- ¿Qué provoca esas emociones?
- ¿Es realmente el pantalón el problema?
- ¿Qué importancia tiene la mirada de los demás?
- ¿Qué frases o comportamientos aumentan su malestar?
- ¿Qué podría haber ocurrido de otra manera? Reescribe la historia.

3. Reflexión y puesta en común:

Los medios de comunicación, la televisión, redes sociales, publicidad son transmisores de unos estereotipos de género que todas y todos queremos alcanzar, sin ser conscientes que muestran un ideal de belleza inalcanzable, en muchos casos creados por IA o modificados con herramientas digitales, tipo fotoshop. Se valora a la persona por cómo es exteriormente, sin tener en cuenta su interior. En la adolescencia buscamos parecernos a esos cánones de belleza para encajar en la sociedad y si no lo conseguimos pueden aparecer transtornos de la alimentación, psicológicos, emocionales. En definitiva, debemos entender que nuestro valor no depende de nuestro cuerpo y que éste no debe encajar en ningún molde para merecer respeto y cuidado.

Iniciar un debate, si hay posturas encontradas, o una puesta en común donde el alumnado pueda expresar su opinión y posibles propuestas de cambio.



Campaña XSmall: "No importa la talla, cambia la mirada»

1. En grupos mixtos crear una mini campaña contra las presiones estéticas, que puede consistir en:

- un cartel
- un vídeo de 30-60 segundos
- un carrusel para redes sociales
- un podcast
- una campaña publicitaria ficticia
- una fotografía con eslogan

2. La campaña debe incluir:

- Un mensaje que cuestione un estereotipo
- Una imagen o representación de diversidad
- Una alternativa saludable
- Un lema

Algunos ejemplos de lemas que pueden servir como inspiración:

"Tu cuerpo no necesita encajar para merecer respeto"

"No eres una talla"

«CAMBIA LA MIRADA, NO TU CUERPO»

"Hay muchas formas de ser y de verse"

"COMPARARTE NO TE HACE CONOCERTE"

"Tu valor no cabe en un espejo"

3. Presentación y exposición de los trabajos al resto del alumnado del centro

Más sobre presiones estéticas:

Si queréis ampliar sobre el tema aquí tenéis enlaces con información que os interesa:

https://sumadiversitat.com/presion-estetica-en-chicos-adolescentes-un-fenomeno-invisible-hasta-ahora/

https://sumadiversitat.com/10-comics-para-adolescentes-que-abordan-la-presion-estetica-y-la-autoestima/

Propuestas Didácticas

Escape room «Cruza la frontera del silencio»



“Actividades 15 a 18 años”

Objetivo: Identificar violencias machistas y racistas, practicar formas de apoyo entre iguales y conocer los recursos a los que acudir.

Duración: 55–60 minutos

Agrupamiento: Equipos de 4–5 personas

Materiales: 4 sobres por equipo, tarjetas impresas, papel y bolígrafos. Se puede añadir un candado de combinación, pero no es necesario: basta con que la persona docente entregue la siguiente pista al resolver cada prueba.

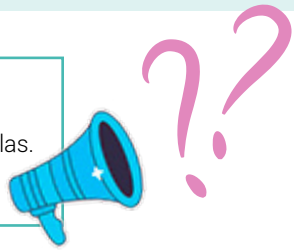
Preparación

Prepara cuatro estaciones o sobres. Cada uno contiene una prueba y una pista para llegar a la siguiente. El hilo narrativo puede ser este:

Una alumna ficticia ha recibido mensajes que la hacen sentirse insegura y aislada. Su grupo quiere ayudarla, pero necesita descubrir qué está ocurriendo, cómo acompañarla y dónde buscar apoyo. Para abrir la ruta, tendrán que resolver cuatro pruebas.

Introducción y normas — 5 minutos

- No se comparten experiencias personales.
- Se habla de las situaciones, no se juzga a quienes aparecen en ellas.
- Si un tema incomoda, se puede hacer una pausa o hablar después en privado con la persona docente.





Prueba 1: «¿Qué está pasando?» — 10 minutos

Entrega al equipo una tarjeta con una situación ficticia:

En un grupo de chat, varias personas hacen comentarios sobre el acento y la ropa de una compañera. Alguien añade que “así vestida está buscando que la miren”. Cuando ella deja de participar, un compañero dice que “no tiene sentido del humor”.

El equipo debe responder:

1. ¿Qué conductas problemáticas aparecen?
2. ¿Hay más de una forma de discriminación o control?
3. ¿Qué efecto podría tener en la persona afectada?
4. ¿Qué información no tenemos y no deberíamos inventar?

Pista para avanzar: reciben la palabra ***RECONOCER*** cuando distinguen las conductas sin culpabilizar a la compañera.

Prueba 2: «La respuesta que acompaña» — 10 minutos

El equipo recibe varias respuestas posibles y debe ordenarlas desde la más dañina hasta la más útil:

- ***«Seguro que lo has entendido mal».***
- ***«¿Qué hiciste para que te dijeran eso?».***
- ***«No tienes que explicarme nada; ¿quieres que te acompañe?».***
- ***«Voy a reenviar el chat para que todo el mundo vea lo que te han dicho».***
- ***«Podemos guardar el mensaje y buscar a una persona adulta de confianza».***

Después, eligen dos respuestas que podrían ayudar y explican por qué. Pueden proponer una frase propia.

Pista para avanzar: reciben la palabra ***ACOMPAÑAR*** si identifican que escuchar, respetar lo que la persona quiera y ofrecer opciones es más útil que presionarla o difundir el caso.

Prueba 3: «Mito o realidad» — 10 minutos

Clasifica las frases como mito o realidad y corrige las que sean falsas:

- ***«Si no responde, será mejor insistir hasta que cuente lo ocurrido».***
- ***«Los comentarios “en broma” también pueden hacer daño».***
- ***«Una persona que recibe una agresión debe decidir por sí sola cómo resolverla».***
- ***«Pedir ayuda a una persona adulta de confianza puede ser un primer paso».***
- ***«Compartir una captura para denunciar algo puede exponer más a la persona afectada».***

La persona docente puede explicar que pedir ayuda no implica divulgar el caso en público; conviene acudir a una persona adulta responsable y proteger la privacidad.

Pista para avanzar: reciben la palabra ***PROTEGER*** cuando reconocen que la intimidad y las decisiones de la persona afectada importan.

Prueba 4: «Construye la ruta de apoyo» — 10 minutos

Cada equipo completa una ruta con tres pasos:

1. A quién podría acudir en el centro: tutoría, orientación, coordinación de bienestar u otra persona adulta de confianza.

2. Qué puede hacer una amistad: escuchar, acompañar, preguntar qué necesita y no difundir mensajes o imágenes.

3. Qué hacer si hay peligro inmediato: avisar enseguida a una persona adulta responsable y seguir el protocolo del centro.

La ruta debe adaptarse a los recursos reales del centro.

Clave final: al reunir ***RECONOCER – ACOMPAÑAR – PROTEGER***, los equipos descifran el mensaje final:

«La sororidad se construye en red: escuchamos, acompañamos y buscamos apoyo».





Cierre — 5–10 minutos

Cada grupo diseña un símbolo, lema o insignia para una red de apoyo del aula. Termina con una ronda voluntaria: ***«Una acción concreta que puede hacer nuestro grupo es…».*** Se puede responder en voz alta o de forma anónima.

Laboratorio creativo: «Hackea el algoritmo del odio»

Objetivo: Analizar mensajes que normalizan el machismo o el racismo y transformarlos en contenidos breves que promuevan apoyo, respeto y acción.

Duración: 55–60 minutos

Agrupamiento: Equipos de 3–5 personas

Materiales: Tarjetas con situaciones ficticias, cartulinas o dispositivos, rotuladores y una plantilla de creación. No es necesario publicar nada en redes.

Desarrollo

1. Apertura: ¿Qué amplifica un algoritmo? — 5 minutos

Pregunta al grupo qué tipo de mensajes suelen llamar la atención en redes y qué puede pasar cuando se comparte contenido ofensivo "para denunciarlo" o "porque da risa".

Presenta la idea central: no amplificar el daño también es una forma de actuar. El reto consiste en cambiar el mensaje y proponer una respuesta útil.

2. Análisis de una tarjeta — 10 minutos

Cada equipo elige una situación ficticia, por ejemplo:

- ***En un chat se comenta que una chica "provoca" por su forma de vestir.***
- ***Se comparte un meme que ridiculiza el origen o el acento de una compañera.***
- ***Una persona exige a su pareja que le mande su ubicación y responda de inmediato.***
- ***Alguien reenvía una imagen privada sin permiso y el grupo empieza a comentarla.***



El equipo responde:

- ***¿Qué conducta vemos?***
- ***¿A quién puede afectar y de qué manera?***
- ***¿Qué respuesta podría aumentar el daño?***
- ***¿Qué se podría hacer para apoyar sin exponer a la persona?***

3. Creación de la campaña — 20 minutos

Cada equipo elige un formato:

- Cartel o viñeta.
- Guion para un reel de 20–30 segundos.
- Historia interactiva con dos o tres opciones de respuesta.
- Audio breve o eslogan.
- Publicación ficticia con una imagen dibujada o diseñada.

La pieza debe incluir:

1. ***Un mensaje claro, relacionado con el lema del 25N.***
2. ***Una acción concreta que pueda realizar quien lo ve.***
3. ***Una vía de apoyo, como acudir a una persona adulta de confianza o a un recurso del centro.***
4. **Un enfoque respetuoso:** sin culpabilizar, exponer ni hablar en nombre de todo un colectivo.

Ejemplo de guion para un reel — 20 segundos

- **Escena 1:** Aparece un mensaje ficticio ofensivo en pantalla, sin insultos explícitos ni nombres reales.
- **Escena 2:** Una persona frena el reenvío y dice: «No lo compartas».
- **Escena 3:** Otra persona pregunta: «¿Quieres que te acompañe a pedir ayuda?».

• **Cierre:** *«Frente a las violencias machistas y racistas, sororidad sin fronteras. Escucha, acompaña, actúa».*

4. Presentación y devolución — 15 minutos

Cada equipo presenta su propuesta en un minuto y explica:

- ***Qué situación aborda.***
- ***Qué acción propone.***
- ***Cómo protege a la persona afectada.***

El resto del grupo ofrece comentarios usando estas tres preguntas:

- ***¿Se entiende el mensaje?***
- ***¿La propuesta ayuda sin exponer?***
- ***¿Qué frase o idea recordaríamos?***

En vez de elegir "la mejor" campaña, se pueden reconocer distintas fortalezas: claridad, creatividad, capacidad de movilizar o cuidado del lenguaje.

5. Cierre individual — 5 minutos

Cada estudiante completa de forma anónima una frase:



La persona docente recoge las respuestas para identificar dudas y retomar los recursos de apoyo en una sesión posterior.

Cadena de Sororidad

"Actividades personas adultas"

¿Qué ocurre cuando una mujer deja de estar sola y encuentra una red?

Repasamos algunos casos sonoros de violencias machistas en medios

https://www.rtve.es/play/videos/objetivo-igualdad/odio-misogino-contra-periodistas-divulgadoras/17046864/

https://www.rtve.es/play/noticias/20260603/rita-maestre-juicio-feminismo-papel-hombre/17095654.shtml



Posteriormente abrimos un debate:

¿Qué implica tratar el problema fuera del ámbito personal y tratarlo como un problema público y estructural?

¿Qué repercusiones tiene sobre la persona violentada?

¿Qué debemos hacer como mujeres? ¿Y cómo hombres?

La víctima no es quien tiene que resolver sola la situación.

"Frente a la violencia que nos aísla, respondemos con la sororidad que nos une."



Edadismo y sexismo

La importancia de la Sororidad en la tercera edad.

https://www.rtve.es/play/videos/telediario-1/violencia-genero-mujeres-mayores/6478161/

Visionamos este vídeo y abrimos debate sobre la discriminación por género, edad y dependencia que sufren las mujeres mayores, su descrédito en la sociedad y el valor de la sororidad en esta etapa de la vida.

¿Están protegidas estas mujeres? ¿Los canales de denuncia están adaptados a sus necesidades? ¿Qué rol desempeñan los familiares y vecinos? ¿Qué alternativas les ofrece la sociedad?

¿Qué papel tiene una red sorora para estas mujeres?

Debemos visibilizar los obstáculos que encuentra una mujer en esta etapa de la vida y qué puede hacer una red sorora para eliminar esas barreras.

La víctima no es quien tiene que resolver sola la situación.

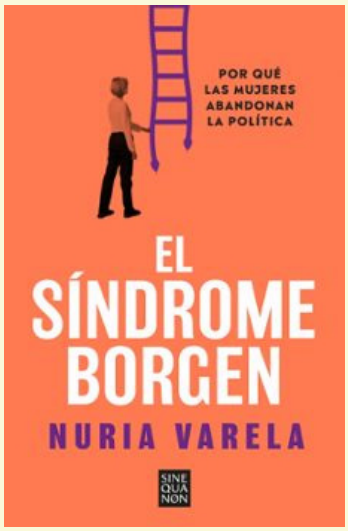
Cuidemos a las que nos antecedieron: "Tu historia no tiene que terminar en silencio; nosotras sostenemos tu palabra."



"Actividades personas adultas"

Sororidad y poder

En esta actividad se propone el libro: ***El Síndrome Borgen*** como lectura para reflexionar sobre el papel de la mujer en la política, por qué lo abandonan y la importancia de la Sororidad en este contexto.



Previo a la lectura dividimos la clase en varios grupos y buscamos líderes políticas y sus homónimos masculinos y analizamos cómo son tratados en medios, su voz, su vestimenta, etc…y analizar cómo la sororidad pública puede frenar toda falta de autoridad social.

Posteriormente a la lectura se pueden poner en contexto varias situaciones a través de clips de la serie con el mismo nombre (las negociaciones o los conflictos en su vida familiar.

¿Es el mismo coste del poder para hombres y mujeres?

https://www.netflix.com/es/title/70302482?source=35&fromWatch=true

Episodios: 5, 9 y 10 de la Temporada1.

"La trampa del empoderamiento Individual"



Propuestas Didácticas



INFORME 2025. FEMINICIDIOS Y OTROS ASESINATOS DE MUJERES EN ESPAÑA

Datos e infografía extraídos de la web **www.feminicidio.net**

FEMINICIDIO.NET

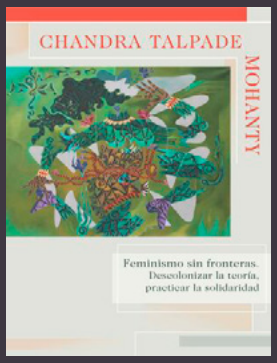




#Ni una menos

Recu

Qué leer: LIBROS



Feminismos sin fronteras: Descolonizar la teoría, practicar la solidaridad.
Talpade, C. (2020)

Talpade, C. (2020) Feminismos sin fronteras: Descolonizar la teoría, practicar la solidaridad. Centro de Investigadores y Estudios de Género (CIEG,UNAM).

La autora realiza una crítica al feminismo occidental: Incluye sus ensayos fundamentales como "Bajo la mirada de Occidente", donde cuestiona cómo el feminismo hegemónico del Norte global homogeneiza y victimiza a las mujeres del "Tercer Mundo".

Analiza las intersecciones de poder entre la raza, la clase, el género, la nación, la sexualidad y el colonialismo no como categorías aisladas, sino como experiencias e historias conectadas.

Crítica al capitalismo y globalización: Conecta la teoría feminista con la lucha anticapitalista, la justicia social y la organización de movimientos de trabajadoras en distintas partes del mundo.

Sobre la solidaridad transnacional: Propone construir comunidades de lucha basadas en alianzas políticas conscientes y el respeto a las diferencias, en lugar de una identidad universal impuesta.

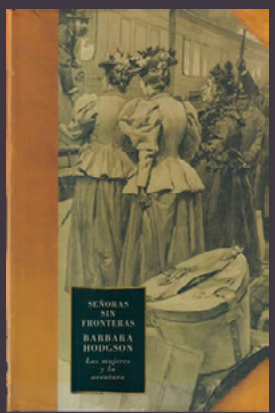
Sororidad: Redes de ayuda entre mujeres en los siglos XIX y XXI
Comella Gutiérrez, Beatriz & Montero Díaz, Mercedes (Coords.) (2023)



Comella Gutiérrez, Beatriz & Montero Díaz, Mercedes (Coords.) (2023). Sororidad: Redes de ayuda entre mujeres en los siglos XIX y XXI. Dykinson.

Bajo el título Sororidad. Redes de ayuda entre mujeres en los siglos XIX y XX, varios profesores universitarios e investigadores, que trabajan sobre Historia de las Mujeres, aportan en este volumen sus estudios recientes sobre teorías, interpretaciones y narrativas en torno a ejemplos concretos de apoyo entre mujeres en Europa, África y América, durante la Edad Contemporánea. Se parte de una referencia crítica a los significados del término sororidad, aprobados por la Real Academia de la Lengua Española en 2018.

En el ámbito internacional, estudia las relaciones entre las misioneras europeas (laicas anglicanas y religiosas católicas) respecto a las mujeres indígenas africanas en los siglos XIX y XX, planteando si entre ellas existía una narrativa de poder o bien de sororidad.



Señoras sin fronteras: Las mujeres y la aventura.
Hodgson, Barbara. (2006)

Hodgson, Barbara. (2006). Señoras sin fronteras: Las mujeres y la aventura. Lumen.

En este libro la autora recupera las historias de mujeres viajeras y aventureras de hace dos siglos que cruzaron continentes, desafiaron normas sociales y rompieron fronteras físicas.

El libro visibiliza la valentía, la resiliencia y la huella histórica de mujeres que se abrieron camino en territorios prohibidos.

Qué ver: CINE

ELLAS HABLAN
de Sarah Polley, 2022

En 2010, las mujeres que integran una colonia religiosa tratan de reconciliarse con la fe tras haber sufrido una serie de agresiones sexuales.



Documental



NO ESTÁS SOLA: LA LUCHA CONTRA LA MANADA.
de Almudena Carracedo y Robert Bahar, 2024

Con el punto de partida de la agresión sexual que sufre una joven en los Sanfermines del 2016 por parte de cinco hombres que se autodenominan "La Manada", poco a poco la película va entretejiendo esta y dos historias más y arrojando luz sobre la violencia sexual que viven las mujeres a diario hasta llegar al #MeToo español: momento en el que un millón de mujeres y jóvenes toman las calles al grito de «Hermana, yo sí te creo» y rompen el silencio en las redes con #Cuéntalo.

Películas
para trabajar la igualdad de género en Primaria

> 'Ainbo, la guerrera del Amazonas'
> 'Una cuestión de género'
> 'La princesa Mononoke'
> 'El pan de la guerra'
> 'Brave'
> 'El viaje de Chihiro'
> 'Zootrópolis'
> 'Enredados'
> 'Lilo y Stitch'
> 'Las Supernenas: La película'

rsos

Qué ver: Series



PUBERTAT (2025)

La armonía de una comunidad se ve truncada por una denuncia de agresión sexual en redes sociales que apunta a tres adolescentes como culpables. Los adultos a cargo de los señalados, como agresores y como víctima, tendrán que lidiar con la tensión de la situación y enfrentarse a su propia relación con la sexualidad. En el proceso descubrirán que quizá no solo las tradiciones pasan de generación en generación, sino también los tabúes y los traumas.



LA ASISTENTA (2021)

Cuenta las vicisitudes de Alex, una madre soltera que recurre a limpiar casas para tratar de llegar a fin de mes mientras huye de una relación abusiva y lucha por salir de la indigencia para darle a su hija una vida mejor.



ÁNGELA (2024)

Una mujer vive bajo el abuso y control psicológico de su marido, a pesar de tener una vida aparentemente perfecta.



QUERER (2024)

Una familia se divide cuando la madre acude a la policía para acusar a su marido de violaciones continuadas durante los 30 años de su perfecto matrimonio.



NEVENKA (2021)

Nevenka Fernández habla de su denuncia por acoso sexual y de cómo se enfrentó a su agresor y a toda una sociedad machista. Documental que reconstruye la historia de la primera vez que se juzgó en España a un político por acoso sexual.



CREEDME (2019)

Narra la verdadera historia de Marie, una adolescente que fue acusada de denunciar falsamente haber sido violada, y las dos detectives que siguieron un camino sinuoso para llegar a la verdad.



INTIMIDAD (2022)

Un vídeo sexual de una política con futuro prometedor, filtrado a la prensa, es el catalizador de esta historia que narra la vida de cuatro mujeres que se ven forzadas a pisar la delgada línea entre lo que pertenece a la vida pública y privada. ¿Dónde están los límites de nuestra Intimidad? ¿Qué pasa con nuestras vidas cuando nuestra privacidad se convierte en la conversación de todo el mundo?

Qué escuchar: MÚSICA

- **'La puerta violeta'** de Rozalén
- **'Si me matan'** de Silvana Estrada
- **'Disparé'** de Nena Daconte
- **'creo en mí'** de Natalia Jiménez
- **'Por las veces'** de Conchita
- **'No soy yo, eres tú'** de Conchita
- **'Ni Una más'** de Aitana
- **'Canción sin Miedo'** de Vivir Quintana ft. El Palomar
- **'Y la culpa no era mía'** (remix) Letra
- **'Marcamos un gol'** de Sabor de Gracia, Alexa & Carlota (AE. Can Llong)

25 de Noviembre 2026

Propuestas Didácticas

Todos los niveles educativos



STEs INTERSINDICAL
Organización de Mujeres

CONFEDERACIÓN
INTERSINDICAL
Organización de Mujeres