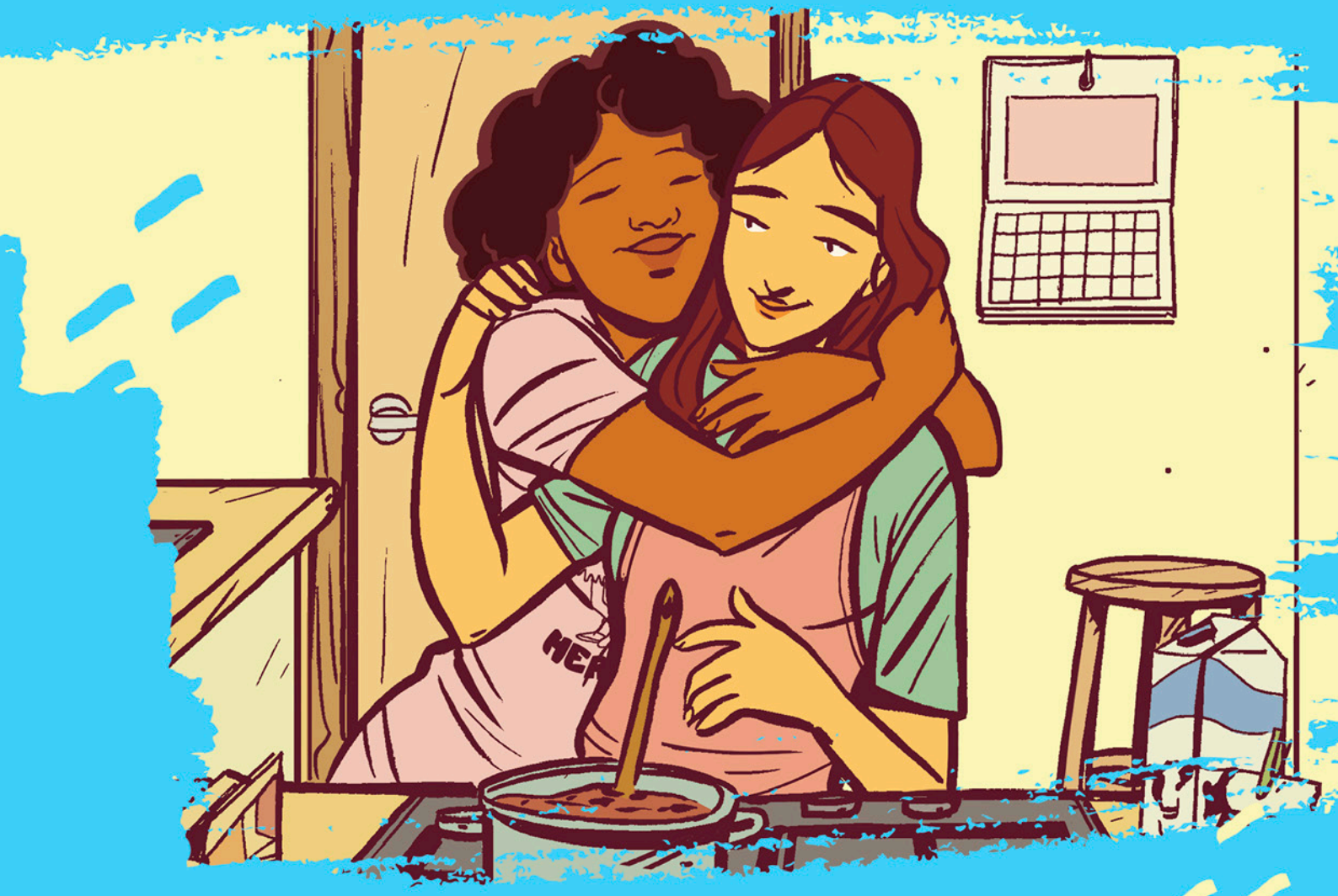
CONTRA EL ODIO COTIDIANO

COCO

RECETAS DE EDUCACIÓN CONTRA EL ODIO COTIDIANO



UN MANUAL PARA TRABAJAR CON PERSONAS JÓVENES

2021

coco

AUTORAS:

Aga Byrczek

Mónica Carrión Otero

Sara Mesa Comins

Tea Stanic

DISEÑO GRÁFICO:

Indrė Gutauskaitė

COFINANCIADO POR POR EL PROGRAMA DE DERECHOS, IGUALDAD Y CIUDADANÍA DE LA UNIÓN EUROPA (2014-2020)

Esta licencia permite a otros redistribuir, adaptar y construir sobre esta obra sin fines comerciales siempre y cuando le den crédito y licencien sus nuevas creaciones bajo los mismos términos
Cofinanciado por el Programa de Derechos, Igualdad y Ciudadanía de la Unión Europa (2014-2020). El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja, únicamente, las opiniones de los autores. Así pues, la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....**6**

CONCEPTOS.....**11**

Capítulo 1. Microagresiones y odios cotidianos.....12

Capítulo 2. Desmontando mitos o creando narrativa propia.....17

Capítulo 3. Empezar por uno/a mismo/a: una autorreflexión necesaria para trabajar el tema de los odios cotidianos.....23

Capítulo 4. Hacia un trabajo juvenil libre de los odios cotidianos.....25

Capítulo 5. Siempre hacia el buen trato.....29

Capítulo 6. Reconociendo los éxitos de otras entidades, herramientas, buenas prácticas externas y de socios.....31

HERRAMIENTAS.....**42**

Educación contra el odio cotidiano.....43

Dónde te ubicas.....51

Hacia lo invisible.....53

¿Quién tiene el poder?.....54

La máquina del tiempo.....56

La subasta.....57

Reto 30 días.....59

Si fuera yo.....60

Un comentario no hace daño.....61

Un paso al frente.....62

El contrato.....66

CATÁLOGO DE ODIOS.....**68**

COCO

RECETAS DE EDUCACIÓN CONTRA EL ODIO COTIDIANO

INTRODUCCIÓN

"La belleza del antirracismo es que no tienes que pretender estar libre de racismo para ser antirracista. Antirracismo es el compromiso de luchar contra el racismo donde sea que lo encuentres, incluido en ti mismo/a. Y es el único camino a seguir".

Ijeoma Oluo,
escritora y activista estadounidense

CONTEXTO

Este manual es uno de los resultados del proyecto **COCO: Contra el Odio Cotidiano**, cuyo objetivo principal es crear una estrategia nacional de educación y sensibilización para luchar contra el racismo, la islamofobia y el discurso de odio motivado por prejuicios en España. El trabajo realizado en el marco de este proyecto pretende reunir experiencias exitosas en la educación y acción contra odios en España (educación no formal, activismo, política, juventud, instituciones gubernamentales, etc.) y ponerlas a disposición de los y las profesionales de la juventud y de las personas jóvenes. Queremos abogar por mejoras legislativas contra cualquier tipo de discriminación y de discurso de odio a nivel nacional.

El proyecto, financiado por el programa de Derechos, Igualdad y Ciudadanía (REC) de la Unión Europea, tiene dos años de duración y está coordinado por la Asociación Cazalla Intercultural en colaboración con la asociación Jovesólides de Valencia y la Fundación Al Fanar para el Conocimiento Árabe de Madrid.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE MANUAL?

Este manual puede ser de utilidad a quienes acompañan a jóvenes en su proceso de aprendizaje, tanto dentro del marco formal como en un contexto no formal, y además puede servir tanto a personas con mucha experiencia como a quienes acaban de aterrizar en el campo de la educación: profesores/as, líderes juveniles, formadores/as, etc.

De este modo los conocimientos de las personas experimentadas se pueden ver enriquecidos con nuevos puntos de vista, metodologías o herramientas concretas que tratan temas de racismo, islamofobia, violencia estética y otras formas de violencias desde un acercamiento interseccional y abordando las esferas más normalizadas de este tipo de odios, invisibles y tolerados por la sociedad.

Por otra parte, las personas que no tengan tanta experiencia pueden encontrar en esta recopilación de conceptos y métodos una buena fuente para poder empezar a trabajar el tema de los odios cotidianos, ya que, aparte de contener una base teórica adaptada al lenguaje educativo y juvenil, el manual también incluye una serie de buenas prácticas compartidas por entidades y personas expertas en el tema en España y que se pueden replicar y adaptar a diferentes contextos locales.

Os invitamos a hacer una lectura crítica del manual y a adaptar las metodologías y herramientas concretas que ofrece a vuestras propias necesidades y a las necesidades de los grupos con los que trabajéis (teniendo en cuenta su edad, experiencia vital, inquietudes, problemas a los que se enfrenta el grupo, aspiraciones, fortalezas, tiempo de que disponen, etc.). Es de vital importancia que la persona se sienta cómoda durante el proceso educativo, entienda bien los objetivos que quiere alcanzar, reconozca sus propias competencias y adapte el proceso a ellas y, sobre todo, que lo disfrute.

¿PARA QUÉ SIRVE Y CÓMO USARLO?

El manual parte claramente de los derechos humanos como concepto central del desarrollo del mundo por el que apostamos para vivir en un futuro mejor, educando en valores basados en el respeto y la tolerancia. Para ello, más allá de los discursos, seremos ejemplos a seguir con nuestros propios pensamientos, actitudes y acciones cotidianas a la hora de relacionarnos con otras personas.

Por esto, lo primero que nos propone este manual es que hagamos autocrítica de nuestros propios comportamientos. Podemos considerar que no somos racistas ni tampoco islamófobos, aunque sí tengamos algunas ideas o actitudes discriminatorias, prejuicios que consideramos en principio inofensivos pero que debemos revisar y cambiar.

En los capítulos siguientes profundizaremos en el concepto de los odios cotidianos, incluyendo la definición de los diferentes tipos de odios que se dan en España, y veremos a quiénes van dirigidos y cómo podemos concienciar a la juventud sobre sus causas y consecuencias en las víctimas y en la sociedad en general.

A continuación propondremos una narrativa alternativa que nos permita salir fuera de ese discurso violento y demasiado normalizado, y crear nuestra propia visión del mundo a partir de mensajes constructivos, positivos e inclusivos, donde todas las personas puedan tomar parte activa y sentirse representadas.

También hemos dedicado un capítulo entero al buen trato, en el que os invitamos a poner en práctica pensamientos y acciones diarias libres de violencia que condicionen en un primer momento nuestra autopercepción y el lugar que queremos ocupar en el mundo, y que luego se reflejen en las relaciones que construimos con los demás.

Todos esos conceptos se trabajan desde una perspectiva más práctica en la segunda parte del manual, donde se proponen actividades y herramientas concretas para abordar estos temas con las personas jóvenes. Todas están enmarcadas en los principios de la educación no formal, desde los que se fomenta la participación activa de las personas involucradas y no solo a corto plazo, ya que también conllevan cambios de actitud y comportamiento más a largo plazo y que permiten a esas personas actuar y multiplicar lo aprendido interactuando con la sociedad que les rodea.

Esta parte práctica del manual consta de una introducción a la metodología, seguida de una serie de herramientas concretas que se pueden usar en el aula o en cualquier otro contexto de aprendizaje guiado.

Y para terminar, os dejamos con un poema que hemos escrito para inspiraros y motivaros a crear, para que os atreváis a soñar y os animéis a hacer que la juventud siga vuestros pasos…

Cómo te gustaría ver el mundo

Es tu momento, es nuestro momento porque sí,

el mundo es nuestro.

Aceptemos este desafío,

como una oportunidad para crecer

y como el comienzo de un gran cambio,

en nosotras y en las demás.

Construyamos el futuro,

soñando a lo grande,

cambiando lo local.

No buscamos perfección,

porque seremos nosotras mismas.

Y nos equivocaremos

porque no somos perfectas.

Ni más ni menos.

Y así lo aceptamos,

con confianza,

disfrutando la diversidad,

sin miedos

y en completa libertad.

Activismo, educación, comunicación,

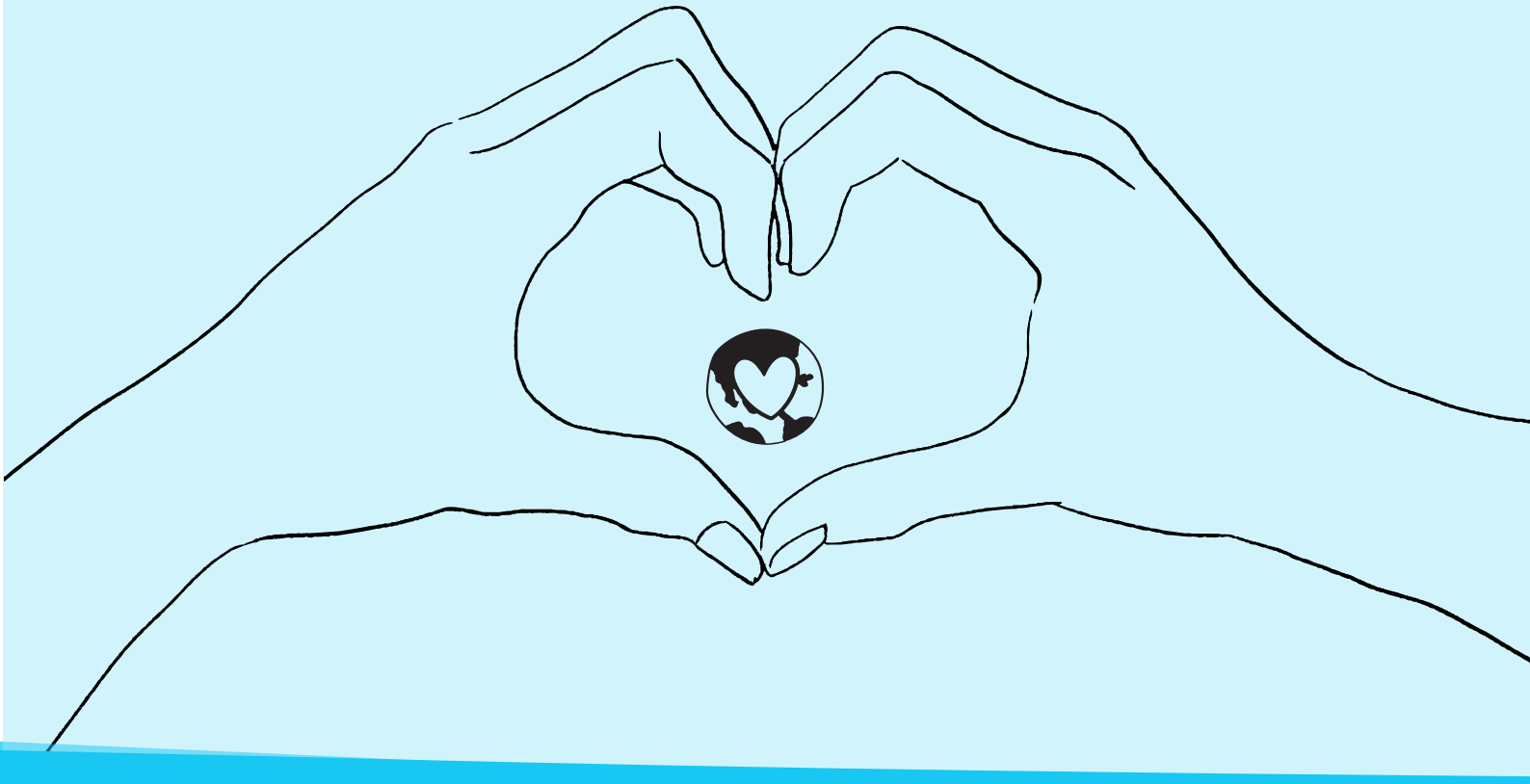
elige una de ellas para ver el mundo y su belleza

para que las personas jóvenes sientan

el deseo de ser libres.

Se lo enseñaremos

con ganas y firmeza.



SOCIOS:

Asociación Cazalla Intercultural

- cazalla-intercultural.org
- /cazalla.intercultural
- @cazalla-intercultura
- @CazallaIntercul

Jovesólides

- jovesolides.org
- /Jovesolides
- @jovesolides
- @JOVESOLIDES

Fundación Al Fanar para el Conocimiento Árabe

- fundacionalfanar.org
- /fundacionalfanar
- @_al.fanar
- @Al_Fanar

CONCEPTOS

CAPÍTULO 1

MICROAGRESIONES Y ODIOS COTIDIANOS

Este capítulo trata sobre las pequeñas acciones que realizamos de forma natural, incluso de manera inconsciente, o hábitos muy normalizados que aparecen continuamente, tales como asumir que una persona negra es migrante, sentir inseguridad ante la presencia de una persona gitana desconocida, pasar de largo ante una persona gorda/negra/en silla de ruedas (elige lo que puedas aplicar en tu caso) en una aplicación para conocer a gente, o repetir el mismo chiste de siempre en el que tres personas de diferentes nacionalidades se encuentran. Hay muchas personas que piensan que un comentario o una mirada no hacen daño, pero varios estudios demuestran que sí lo hacen.

En el marco del proyecto **COCO: Contra el Odio Cotidiano**, hemos decidido centrarnos en todas estas situaciones que se producen habitualmente, que están normalizadas, que van dirigidas a personas que pertenecen a grupos marginalizados y que contienen un mensaje ofensivo, sea o no perceptible. Un gesto cotidiano, aunque profundamente interiorizado, debemos considerarlo una microagresión si hace daño.

Seguro que hay quienes pensarán que hay otros fenómenos en los que deberíamos trabajar que generan formas visibles de violencia, pero creemos que trabajar en la erradicación de las microagresiones supone dar un paso más y es una forma de prevenir esas expresiones violentas. El primer artículo de la Declaración Universal de los Derechos Humanos dice que *"Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos"*, y esto no puede ser una realidad si las microagresiones son un fenómeno omnipresente en nuestras sociedades.

¿QUÉ SON LAS MICROAGRESIONES?

Para entender las microagresiones, podría ser útil hacerse las siguientes preguntas: ¿has presenciado alguna vez una situación o un acto que te pareciese violento aunque no puedas explicar por qué? O ¿has estado alguna vez cerca de alguien para quien una acción fuera violenta, pero que para ti no lo fue? Si es así, lo más probable es que hayas sido testigo de una microagresión, algo que no percibes si no sabes que existe. En el texto que sigue a continuación, nos proponemos definir qué son las microagresiones para ver cuán dañinas son y explorarlas en profundidad.

Veamos dos definiciones de microagresión, ambas de Derald Wing Sue:

> *"Las microagresiones son intercambios breves y cotidianos que envían mensajes degradantes a ciertos individuos debido a su pertenencia a un grupo" (Sue, 2010).*

> *"Las microagresiones son las breves y comunes indignidades diarias verbales, conductuales y ambientales, ya sean intencionales o no, que comunican hostilidades, despectivas o negativas de orientación racial, de género y sexual, y los desprecios e insultos religiosos que se dirigen a una persona o grupo" (Sue, Capodilupo, et al., 2007).*

De estas definiciones podemos extraer algunas de las características principales de las microagresiones:

- Las microagresiones son **breves**: pueden ser una simple frase o una mirada que incluso pasen fácilmente desapercibidas.
- Las microagresiones son **frecuentes**: ocurren de forma regular, a menudo a diario.
- Las microagresiones se dirigen a los **grupos marginados**: de manera similar a la discriminación, las más comunes se basan en la etnia (microrracismo), el género (micromachismo) y la orientación sexual (microhomofobia), pero también pueden tener como objetivo a personas gordas, ancianas, etcétera.
- Las microagresiones **están normalizadas**: están profundamente arraigadas en la cultura por lo que por lo general se realizan de forma inconsciente y sin el objetivo de dañar a nadie.
- Las microagresiones **contienen un mensaje degradante**: un mensaje que, si se analiza, puede resultar dañino y suele basarse en estereotipos.
- Las microagresiones son el **resultado de relaciones de poder**: suelen ser la expresión del poder que ejerce un individuo sobre quienes a su parecer tienen menos valor que él.

TIPOS DE MICROAGRESIONES

Podemos dividir las microagresiones en tres categorías principales: **microasaltos, microinsultos y microinvalidaciones.**

El **microasalto** es la forma más directa de agresión y la que más se parece al antiguo sexismo, el racismo o la homofobia. Los microasaltos se identifican con un menoscabo explícito que tiene por objeto herir a los grupos objetivo, hacerlos sentirse no deseados, amenazados o inferiores; y como tienen esos objetivos claros, son acciones conscientes en la mayoría de las ocasiones. Además, los microasaltos pueden ser verbales (por ejemplo, llamar a una persona *"moro/a"*), conductuales (no sentarse al lado de una persona negra en el transporte público) o ambientales (cuando un gerente varón cuelga fotos de mujeres semidesnudas en su oficina). Como se puede ver en estos ejemplos, algunos de esos comportamientos son bastante directos y para muchas personas ya no serían "micro" agresiones; no obstante siguen considerándose como tales, ya que aún no son percibidas como violencias por muchas personas.

El segundo tipo de microagresiones son los **microinsultos** o expresiones que transmiten rudeza e insensibilidad, a menudo basados en estereotipos y muy probablemente inconscientes. Sus mensajes están tan ocultos que incluso los grupos objeto que los sufren pueden no ser conscientes de ellos de forma inmediata.

Analicemos un ejemplo de una clase en la que un profesor felicita a un estudiante negro por su rendimiento en la escuela con expresiones del tipo *"eres el orgullo de tu raza"*. El estudiante es felicitado y debería sentirse bien por ello; las intenciones del profesor son buenas al reconocer el progreso que el estudiante está haciendo. Sin embargo, al desmontar el mensaje entenderemos que el profesor ha felicitado al estudiante partiendo de sus estereotipos sobre el nivel de inteligencia de la gente negra, y el mensaje oculto que está transmitiendo su cumplido esconde un prejuicio: *"La gente negra no suele ser tan inteligente como la gente blanca"*.

Estos son algunos de los temas más recurrentes en los mensajes ocultos en esos microinsultos:

- Atribución de un determinado nivel de inteligencia: se presupone que algunos grupos son más inteligentes que otros. Así, un ejemplo de microinsulto sería confundir a una persona negra con un asistente personal de un CEO, partiendo del supuesto de que las personas negras "no

suelen" tener un máster o un título universitario.

- Ciudadanías de segunda clase: presuponer y expresar que ciertos grupos son menos dignos o menos importantes. Un ejemplo: en un restaurante se dan mesas más pequeñas y en lugares más apartados a las personas negras y las mejores mesas a las personas blancas.
- Dar por hecha la condición de delincuente: asumir que una persona puede ser peligrosa por su color de piel o por su origen étnico. Un ejemplo: cruzarse de acera cuando se pasa junto a un grupo de hombres negros al presuponer que pueden ser peligrosos.

Existe un tercer tipo de microagresión que es la **microinvalidación** y que comprende tanto las declaraciones como las pruebas que excluyen, niegan o anulan los pensamientos, los sentimientos o la realidad de ciertos grupos. El mejor ejemplo para ilustrar este tipo de microagresiones es el de hacer que una persona se sienta extraña en su propia tierra. Es un ejemplo muy común de microrracismo el halagar a las personas negras nacidas en un país por su dominio del idioma local, o dirigirse a ellas en voz alta y gesticulando en exceso al suponer que no entienden el idioma. El mensaje oculto queda claro: la persona que así se comporta asume que su interlocutor no es de su misma nacionalidad, lo que genera una distancia y un rechazo de su identidad.

¿QUÉ SON Y POR QUÉ HABLAR DE LOS ODIOS COTIDIANOS?

El odio cotidiano es una forma de odio. De la misma manera que ya se ha visibilizado el tema del discurso del odio en línea, y que se ha entendido que un solo comentario en redes puede tener consecuencias terribles, ha llegado el momento de tomar conciencia de los odios cotidianos que podemos definir como **microagresiones**: las acciones o inacciones que se producen a diario y que están tan normalizadas que se suelen perpetrar de una manera inconsciente e inintencionada. Y aunque detrás de un gesto o un comentario no haya intención de herir, un mensaje ofensivo daña a la persona a quien va dirigido.

¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENEN LOS ODIOS COTIDIANOS Y LAS MICROAGRESIONES?

Desafortunadamente, las microagresiones pueden ser muy dañinas para el cuerpo y la mente de la persona que las sufre y su poder radica en su continuidad y en la falta de acción por parte de quienes las presencian. Imaginad a una mujer gorda que a lo largo de su vida se ha visto expuesta a muchas microagresiones mientras la televisión promueve por regla general un modelo de belleza que es el de la delgadez, y con demasiada frecuencia retrata a las personas gordas como diferentes, impopulares, etcétera. Cuando esa mujer esté comiendo fuera, seguramente tendrá que sufrir miradas críticas, ya que la mayoría de nosotros/as hemos interiorizado y dado por hecho que si alguien está gordo es porque come mucho; y esa mujer también tendrá que hacer frente a esas microagresiones en su entorno, por ejemplo cuando alguien de su círculo diga que se siente fatal por haber engordado un kilo. Las microagresiones que una persona gorda sufre a diario son incontables, por lo que podríamos dar páginas y páginas de ejemplos. ¿Qué consecuencias tiene todo esto? Las consecuencias de las microagresiones las podemos comparar con la picadura de un mosquito. Si nos pica una vez no pasa nada, nos molesta un

poco, pero enseguida nos olvidamos. Pero imagínate que los mosquitos te pican durante todo el día, todos los días y por todo el cuerpo. Eso sí te podría impedir llevar tu vida cómo te gustaría llevarla. Normalmente las consecuencias empiezan siendo pequeñas, pero se van agravando con el tiempo; comienzan con sentimientos de inseguridad, tal vez de tristeza ocasional y, luego, provocan sentimientos de no pertenencia, de vergüenza, de impotencia, o que uno se perciba diferente, anormal, etcétera.

Las microagresiones influyen mucho en nuestra salud física y mental y su impacto tiene correlación con su intensidad y la existencia de factores que minimizan esas consecuencias. Lo más probable es que una o dos microagresiones no causen ningún daño, la persona ni siquiera podría notarlas o, si lo hace, podría tomarlas como incidentes aislados sin más. Por ello, las microagresiones son sobre todo perjudiciales cuando son constantes, ya que provocan un estrés permanente. Hay, de hecho muchos estudios sobre las consecuencias del estrés a largo plazo como la depresión, el sentimiento de culpa, la ira y una serie de enfermedades físicas que pueden incluso llevar a la muerte.

El estrés que provocan las microagresiones aumenta debido a la ambigüedad y al hecho de que no se las considere agresiones, ya que están normalizadas. Las víctimas carecen de estrategias de defensa porque las microagresiones no se consideran un delito. Y no pueden o tienen miedo de levantar la voz y reaccionar porque no siempre tienen la certeza de que lo que experimentaron fue una microagresión real, es decir, carecen de argumentos o no están seguras de lo que la otra persona realmente quiso decir o hacer, lo que, en todo caso, no altera el hecho de que el incidente le haya generado estrés y sentimientos negativos.

POR QUÉ, CÓMO Y CUÁNDO TRABAJAR LOS ODIOS COTIDIANOS

Como hemos visto antes, tomar conciencia de nuestras propias microagresiones (las que sufrimos y las que provocamos) y de las de la sociedad y trabajar para erradicarlas supone dar un paso más hacia la inclusión. Dicho esto, es importante estudiar el contexto y nuestro grupo objeto antes de decidir los mejores métodos de trabajo. Recomendamos trabajar los odios cotidianos y las microagresiones con las personas que creen en la necesidad de la igualdad y que se consideran no racistas, por ejemplo. Aquí podemos hablar del caso de España, área geográfica en la que se centra el proyecto COCO. El Centro de Investigaciones Sociológicas realiza estudios continuos sobre las actitudes de la población hacia la diversidad en la sociedad española. Según el estudio de 2015, el 90% de la población española no se considera racista. No somos racistas, pero... pero sí, si nos detenemos en esta afirmación descubriremos muchos datos que apuntan a lo contrario,

como que la gran mayoría de las personas encuestadas cree que el número de inmigrantes en España es excesivo o alto, y cuando se les pide que valoren la inmigración como fenómeno, hasta un 34% la considera negativa o muy negativa, frente a un 42% que la valora como algo positivo o muy positivo.

Las herramientas y enfoques relacionados con el odio cotidiano deben utilizarse principalmente en los entornos en los que existe un sentimiento positivo hacia la diversidad. Nos referimos a contextos en los que las personas tienen la voluntad de abrazar la diversidad, luchar por la igualdad y los derechos humanos, y pese a ello, a menudo esas personas (nosotras, por ejemplo) tienen comportamientos racistas, homófobos, gordófobos, islamófobos, etcétera.

Esta situación se debe principalmente a los prejuicios implícitos, a ciertas normas y creencias que hemos aprendido a lo largo de nuestra vida, a nuestras experiencias y a la información y la cultura a las que hemos estado expuestos. Un ejemplo es el de ver a todas las personas negras como inmigrantes. Una persona blanca, criada en una familia de clase media en un barrio blanco, que fue educada en una escuela donde las únicas personas racializadas eran de países de Hispanoamérica o de padres de allí, que en los periódicos solo encuentra artículos en los que una persona negra es siempre asociada a persona emigrante, que consume cultura para personas blancas, que solo ve a gente blanca en sus programas de televisión favoritos… ¿Veis por dónde vamos? Todos tenemos estereotipos, normas y creencias muy arraigadas de las que muchas veces ni siquiera somos conscientes y esto explica que el 90% de la población española no se considere racista.

Para trabajar contra los odios cotidianos en los entornos educativos debemos tener en cuenta lo siguiente:

1. Tenemos que estar preparados/as para que los talleres provoquen diversas reacciones emocionales: trabajar los odios cotidianos puede ser muy difícil emocionalmente, especialmente si en el grupo tenemos personas que pertenecen a alguno de los grupos objeto de discriminación. Pero también tenemos que estar preparadas para gestionar las emociones de las personas que son responsables de los odios cotidianos y que es el grupo donde entramos todas. El proceso de darse cuenta de los comportamientos propios y de sus consecuencias puede ser difícil y tendremos que hacer frente al rechazo o la tristeza.

2. Deberíamos empezar por nosotros/as mismos/as: antes de empezar cualquier actividad con personas jóvenes, te recomendamos que tomes conciencia de tus propios odios cotidianos. La juventud aprende muy bien si tiene modelos a seguir, y es muy importante que las personas que trabajan con esas personas jóvenes se conviertan en esos modelos, y enseñen a través de su actitud positiva, su capacidad para resolver problemas y enfrentarse a los desafíos con empatía.

3. Actividades 100% inclusivas: aunque resulte muy difícil, es importante preparar nuestras actividades sin ejercer o fomentar los odios cotidianos. Una de las maneras de hacerlo es seguir los indicadores de las actividades inclusivas desarrolladas en el marco del proyecto *BeInclusive*[1].

4. Asegurar la representación positiva de los grupos minoritarios siempre que sea posible: aunque es preferible tener un equipo de facilitadores/as diverso, la representación la podemos asegurar de diferentes maneras como, por ejemplo, refiriéndonos a trabajos realizados por personas de grupos minoritarios o, si trabajamos con fotos o vídeos, evitando las imágenes estereotipadas.

5. Hablar del tema: puede que aún no tengamos todas las respuestas, herramientas o competencias, y especialmente en un campo tan nuevo y poco conocido como es el de las microagresiones. Pero ese desconocimiento no debe hacernos evitar el tema. El hecho de exponer nuestras dudas, errores, inseguridades puede ser muy motivador para muchas personas, y es uno de los primeros pasos a dar. Hay que perder el miedo a hablar sobre microagresiones porque callándonos las estaremos invisibilizando.

[1] *https://www.inclusive-youth-work.eu/*

CAPÍTULO 2

DESMONTANDO MITOS O CREANDO NARRATIVA PROPIA

Este capítulo del manual está inspirado en las aportaciones y los conocimientos que compartieron las compañeras de la Fundación porCausa, expertas en la creación de contenido basado en narrativas propias y diferentes. La Fundación porCausa tiene una larga trayectoria en temas migratorios desde un marco que permite entender lo que está pasando y desde el que propone alternativas factibles al modelo actual. Su objetivo es promover el periodismo de datos y de investigación sobre asuntos relacionados con el desarrollo social, la desigualdad, la exclusión, la sostenibilidad y la pobreza, dentro y fuera de España.

En este capítulo profundizaremos en el proceso de creación de mensajes a la hora de **comunicarnos con el mundo**: ¿Qué queremos transmitir a nuestra juventud y cómo hacerlo para que cambien sus percepciones y actitudes, se empoderen con habilidades para ser agentes de cambio, conscientes de que son personas poderosas y útiles a la hora de transformar sus entornos?

Creemos que un proceso educativo no termina cuando el timbre anuncia el fin de la clase, sino que debería ir más allá, ofreciendo a las personas jóvenes oportunidades de implicarse en acciones conjuntas, facilitándoles espacios para compartir y crear sus propios mensajes y propuestas para el futuro en el que quieren vivir. Hablemos pues de las bases del relato que queremos construir con ellos y ellas, tanto durante los propios procesos educativos, como después, a la hora de crear campañas de sensibilización y futuras acciones contra los odios cotidiano o ¿por qué no? atrevámonos a llamarlas acciones para el amor.

¿QUÉ SIGNIFICA CREAR UNA NARRATIVA PROPIA?

Crear narrativa propia significa no centrarse en lo que están haciendo los demás, no reaccionar a los mensajes de odio, por muy difícil que esto sea, ya que nuestras reacciones pueden favorecer a quienes los difunden. Pero ¿cómo ocurre esto?

En primer lugar, y como consecuencia de nuestra respuesta, el mensaje de odio se hará viral entre nuestras redes de seguidores, se apoderará de nuestro espacio, y aunque nuestra intención sea la contraria, conseguiremos darle mayor protagonismo.

En segundo lugar, si condenamos el mensaje principal y lo refutamos, la idea negativa que aquel trasmite será la que se quede en las mentes de las personas receptoras.

Y en tercer lugar, podríamos olvidar cuál es nuestra propuesta. Como dice Lucila Rodríguez-Alarcón, directora de porCausa: *"Hemos perdido tanto tiempo respondiendo a mensajes de odio que nos hemos olvidado de proponer lo que queríamos proponer. Por eso*

Ej. Campaña NO LES DES CASITO creada durante la Pandemia por la Red Levadura

tenemos que recuperar la confianza en que lo que queremos contar es importante y dejar de tener miedo a que los demás digan cosas que nosotros estimamos que no deberían decirse".

A menudo nos preguntamos cómo nosotros/as, un conjunto de personas tan bondadosas y asombrosas, llegamos a permitir tantas manifestaciones de odio diarias y extendidas a todos los niveles, lo que nos hace sentir muchas veces que cualquier cosa que hagamos no tendrá ningún impacto a nivel social.

El racismo o el machismo son, en la mayoría de los casos, comportamientos inconscientes. Los tenemos interiorizados, sin saberlo, y se disparan automáticamente. Tomemos el ejemplo del fenómeno migratorio. Aunque todos los informes y encuestas sobre migraciones demuestran que estas han sido un fenómeno presente a lo largo de la historia de la humanidad, un fenómeno natural, necesario, enriquecedor y positivo a todos los niveles, hay una barrera subconsciente generalizada que ve los cambios y la movilidad como algo negativo, convirtiendo a las personas migrantes en la principal amenaza al bienestar, la riqueza, la seguridad, etcétera.

Pero lo que en realidad nos convierte en racistas o machistas es la forma consciente de pensar y actuar, ya que es la consciencia la que tiene la función de corregir el subconsciente. Cuando abordamos temas complejos como el de los derechos humanos, la rapidez a la que se mueven los mensajes que nos rodean no deja a la consciencia tiempo para reaccionar y ahí reside el problema: si no somos capaces de cambiar esa percepción generalizada de la sociedad en la que vivimos, será imposible convencer a nuestro público joven de lo contrario.

Si analizamos el estado de las personas jóvenes de hoy con perspectiva, podemos observar que entre ellas reina un malestar general debido al cansancio, al miedo, y una tristeza profunda. La crisis financiera de 2008 les hizo comprender que la seguridad laboral no existe y pocos se atreven a soñar con un futuro próspero y seguro, prevaleciendo el miedo a perderlo todo. Si retrocedemos en el tiempo hasta el ataque a las Torres Gemelas en 2001, retransmitido en directo por televisión, nos daremos cuenta de cómo desde entonces ha calado en nuestra sociedad la cultura de la vigilancia y el control en aras de la seguridad, y con ella un miedo generalizado y en aumento a ser agredidos/as, atacados/as. Las personas jóvenes, mientras tanto, se han ido convirtiendo en receptores, creadores y emisores de información en tiempo real desde que en torno a 2010 se generalizara el uso de los *smartphones* y las redes sociales se convirtieran en un instrumento comunicativo. En plena era de la revolución digital hemos cambiado tanto las formas de recibir como de emitir información, pero en esos nuevos espacios de comunicación también ha ido ganando terreno un sistema de desinformación, de bulos o *fake news*.

La pandemia no ha hecho más que magnificar los sentimientos de incertidumbre y miedo. Las personas jóvenes se sienten incapaces de resolver problemas como el racismo, la islamofobia, etcétera, porque ya tienen suficiente con sus propios problemas. A la vez necesitan ser comprendidos, reconocidos como individuos y ese dilema del "yo frente a la necesidad de pertenecer a lo colectivo" no hace más que aumentar en estos tiempos de pandemia. La incertidumbre y el miedo están proliferando en un contexto de desinformación.

Entonces, ¿qué podemos hacer para involucrar a estos y estas jóvenes en un proceso educativo que sea transformador, empoderador, y que realmente pueda romper con esas barreras del subconsciente de las que hemos hablado? Si nuestro objetivo principal es apoyar a las personas

jóvenes para que sean agentes de cambio, tenemos que ayudarlas a recordar que son personas asombrosas y que, tanto de forma individual como a nivel colectivo, son muy capaces de cocrear y transformar su entorno. Pero también necesitamos proponerles objetivos y misiones que sean constructivos. Se trata de sustituir el mensaje de "sálvese quien pueda" por un enfoque colectivo basado en el amor y la fraternidad, y no en el odio y la violencia.

Antes de ponernos manos a la obra con nuestro discurso contra los odios cotidianos o el **discurso de la ética**, veamos un poco más las audiencias a las que nos dirigimos. Lucila Rodríguez-Alarcón de la Fundación porCausa nos explica cómo podemos dividir nuestras audiencias en tres grandes grupos porque, como veremos después, esa división nos puede ayudar mucho a comunicarnos de forma más organizada, sostenible y constructiva:

"Cuando trabajamos con audiencia de la ética, esta se puede dividir en tres grandes grupos:

Los votantes o lovers: *personas que ya están convencidas y a las que convence nuestro mensaje. Muchas veces al diseñar una campaña de comunicación nos dirigimos a estas personas, a organizaciones que ya están convencidas, a nosotros/as mismos/as. Y ese es el problema: no tenemos que convencer a ese receptor afín que, aunque nos equivoquemos, nos apoyará lo que nos puede impedir evaluar de manera autocrítica nuestras campañas, ya que podemos fallar sin que eso tenga consecuencias.*

Los opositores o haters: *a estas personas no les interesa lo que decimos y no les vamos a poder convencer nunca. Un hater cambia de opinión difícilmente. No hay muchos haters en temas de ética. A una persona profundamente racista no la vamos a convencer nunca de que no lo sea.*

Los indecisos o ambivalentes: *son la mayoría de las personas, las personas que no saben qué pensar. Son personas que no quieren hacer daño a nadie, pero creen que sus derechos van primero. Hay ambivalentes que son más lovers o más haters, pero a ellos sí que podemos hacerles cambiar de opinión para mejorar sentimientos colectivos éticos".*

También tenemos que tener en cuenta que estas audiencias cambian como consecuencia del malestar, la tristeza generalizada y el miedo.

Las personas con miedo se sienten excluidas de los discursos de derechos, porque el miedo a perder logros se traslada a discursos del tipo "vendrán los inmigrantes y nos lo quitarán todo". Muchas campañas van dirigidas a ese perfil de personas, a las que responsabilizan de lo que está pasando con mensajes del tipo "Si no haces algo, la culpa será tuya", "Qué malos somos los humanos, estamos destruyendo el mar, y tú no haces nada" etcétera. Pero si nuestro mensaje es ese, creerán que dudamos de su capacidad y su bondad cuando ya lo tienen muy difícil para gestionar todos sus temores y problemas.

"Estas son las campañas que han ido perpetuándose desde los 80 y nos parece imposible generar activación social si no es de esta manera" puntualiza Lucila Rodríguez-Alarcón, y de ahí que las organizaciones estemos perdiendo a los *lovers* que acaban pasándose a las filas de los ambivalentes.

Por último, mencionar que las personas que sentimos miedo, tristeza e impotencia necesitamos un enfoque colectivo para superar nuestros problemas. Este enfoque puede tomar dos direcciones opuestas: una es la del odio y la violencia, y en esta vía escogeremos a otras personas o temas exógenos y proyectaremos odio colectivo hacia ellos. En ese odio se crea la unión bajo la lógica de que "si acabamos con esas personas nuestros problemas se verán resueltos". Sobra decir que este enfoque es destructivo y se basa en bulos o argumentos sin sentido (ej. los extranjeros vienen a quitarnos el trabajo y a la vez reciben más ayudas que los españoles). Este enfoque es infinito y genera cada vez más odio, ya que, "como nuestra situación sigue igual, tendremos que buscar más colectivos para culparles de nuestro malestar".

Otro enfoque es el que se basa en el amor y la fraternidad: reivindicar al ser humano como un ser magnífico y capaz de generar cambios. En este enfoque constructivo dejamos de culparnos

por las cosas que se han hecho mal. Las personas, de forma individual, necesitamos sentirnos útiles y poderosas mientras transformamos nuestro entorno: somos parte del cambio y capaces de hacer cosas.

Lucila Rodríguez-Alarcón nos da algunas **reglas** que tienen en cuenta en la Fundación porCausa a la hora de construir ese relato propio y diferente:

1. *"Volver a lo local para cambiar lo global,* *ya que lo global es demasiado grande. Luchar contra el cambio climático es demasiado grande, pero trabajar los residuos de tu propio barrio no lo es. En este caso el impacto es visible y ayuda a devolvernos la confianza en que podemos hacer algo".*

2. Construyamos utopías con objetivos y misiones constructivas. Si seguimos creando narrativas distópicas, seguiremos creyendo y esperando a que se hagan realidad. Es decir, que si mañana hay una invasión alienígena diremos que la estábamos esperando desde hace 60 años y que sabíamos que iba a pasar ¡cuántas películas hemos visto al respecto! Por el contrario, si nos preguntamos en qué mundo nos gustaría vivir, no somos capaces de soñar más allá del respeto a los derechos humanos. Si queremos vivir en sociedades utópicas primero tenemos que ser capaces de imaginárnoslas.

3. Crear narrativa propia, que no sea reactiva ni antinada. Cuando nos posicionamos o realizamos una acción anti (ej. antirracismo), ponemos el racismo en primer plano, pero lo aconsejable es cambiar el foco y abrir un espacio nuevo al "pro" (pro-diversidad). Muchas personas no se sienten identificadas con el racismo. Obviamente es muy importante reconocer que somos racistas como primer paso para luchar contra el racismo, sin embargo, no aceptaremos fácilmente que nos llamen racistas, ya que, recordemos, estamos hartos de que nos hagan culpables de todo. Destacando las cosas positivas, por ejemplo la diversidad que ya se ha construido, las personas podrán y querrán formar parte de ellas. Con un discurso de defensa de un concepto que nos une podríamos acabar con muchos problemas generados por el racismo y dar ejemplos de los beneficios de hacer las cosas bien.

Para conseguir un cambio narrativo tenemos que ir poco a poco y con mucha insistencia (recordemos la percepción subconsciente, a la que es más fácil llegar con mensajes negativos que positivos y por lo tanto, nuestros mensajes positivos tendrán que romper una barrera), creer en lo que contamos y saber que la gente desea que se lo contemos. Llevaremos a nuestro espacio a las personas sin juzgarlas ni agredirlas, quizás no compartan nuestro mensaje al 100%, pero por lo menos no se sentirán culpables. Por último, nuestros argumentos serán positivos y no negativos, por ejemplo "Las migraciones contribuyen positivamente en la economía y la creación de riqueza; Las migraciones tienen tantas razones como personas que migran". Además hay que buscar los puntos de unión entre el relato y las personas a las que vamos a dirigir ese relato y evitar la dicotomía nosotros-ellos. Las personas que reciban el mensaje se tienen que sentir parte de él y en él buscaremos puntos de unión y no puntos que nos hagan diferentes y por consiguiente, nos separen más.

4. Es importante separar la narrativa de la lucha legal. En el caso de las migraciones, que van asociadas a los derechos humanos, tenemos que tener presentes los mecanismos y la lucha legal que se mantiene al respecto. Si surgen debates contra los derechos humanos, no deberíamos entrar en ellos ni opinar, porque son incuestionables. Esto es justo lo que pretende el discurso de odio: manipular, y nosotros, al opinar, estaremos contribuyendo a difundir sus mensajes.

5. Priorizar sentimientos sobre datos porque los datos no cambian las percepciones. Las personas que tienen miedo ya han aceptado unos argumentos ilógicos. Si queremos llegarles, tenemos que hacerlo a través de los sentimientos, aunque estos sentimientos sí pueden estar basados en datos. Por ejemplo, si decimos que el 1% de la población mundial acumula la misma cantidad de riqueza que el resto del mundo, no estamos aportando un dato sino una historia sobre personas ricas que acumulan tanto como el resto del mundo. Cuando aportamos datos

lo hacemos de forma exhaustiva y las personas no suelen recordarlos. Generar una narrativa nueva significa hablar sobre los valores que queremos transmitir.

6. El efecto Coca-Cola. Las personas van tan rápido que si no adornamos y presentamos bien nuestros mensajes, nos costará llegar a nuestro receptor y no seremos capaces de romper la primera barrera. Nuestra narrativa debe ser llamativa e interesante porque "si una idea fantástica no se viste bien, puede morir".

7. Mucha información puede acabar con la información. Es muy importante ordenar bien nuestro conocimiento (estudios, investigaciones, experiencias positivas) y elegir bien lo que queremos contar, ya que nuestro mensaje podría perderse en un exceso de información.

Estas serían las reglas principales que nos permitirán crear la estructura del nuevo relato. Antes de ponernos con él, debemos también decidir quiénes serán las personas a las que se lo vamos a contar, analizar nuestras audiencias y elegir los canales a través de los cuales llegaremos a ellas, conscientes de que no podemos llegar a todo el mundo por igual.

Por último, veamos unos ejemplos de narrativas propias, campañas exitosas que han generado impacto y han hecho reflexionar a miles y miles de personas.

El mensaje de esta campaña de la Fundación PorCausa se basa en naturalizar la migración como algo inevitable, histórico, conectado con la vida misma: la vida empieza con la migración, un argumento irrefutable.

Esta campaña de @upperslife, que cuenta con más de 130.00 seguidores en Instagram, nos habla del futuro como algo desconocido, y por lo tanto irrebatible. Desde este punto de partida podemos construir nuestras utopías o recordarnos que debemos tener cuidado con lo que

hacemos, ya que nuestras acciones nos pueden llevar a futuros que no deseamos.

Con esta campaña de la Fundación porCausa se reivindica **la riqueza cultural**: en vez de generar miedo a la diversidad cultural se genera orgullo, no se destaca la riqueza a través de las diferencias, sino que se buscan puntos de unión.

Este es el reto que nos proponemos: deconstruir pensamientos negativos y construir un relato de la sociedad que queremos explicando por qué es mejor. Si somos capaces de convencer a las personas de que la violencia no genera bienestar y de que el odio es eterno, podrán aceptar las narrativas alternativas que les estamos proponiendo. Serán estos procesos, construidos a través del amor, los que finalmente, aunque tarden más, vendrán para quedarse.

CAPÍTULO 3

EMPEZAR POR UNO/A MISMO/A: UNA AUTORREFLEXIÓN NECESARIA PARA TRABAJAR EL TEMA DE LOS ODIOS COTIDIANOS

Me gustaría compartir con vosotros/as mi reflexión sobre por qué **todos somos racistas**. ¿Te estoy llamando racista y me lo estoy llamando a mí? ¿Buscas argumentos que apoyen que no eres racista?

Sócrates dijo *"Solo sé que no sé nada"* lo que para mí significa que cuanto más aprendo sobre algo, más me doy cuenta de que no sé tantas cosas como debería o podría saber. Y lo mismo ocurre con el racismo, desde la perspectiva de una persona blanca, y otras formas de intolerancia: cuanto más te involucras y más aprendes, más consciente eres de tu racismo ¿Por qué? Porque el racismo está, desgraciadamente, muy arraigado en las personas y comunidades.

Por supuesto que no debemos comparar las acciones directas con las indirectas y a menudo inconscientes. Pero el hecho de que muchas acciones sean a menudo inconscientes, y por eso creamos que no son perjudiciales, es el punto de partida del problema. Además no hay fuerza de voluntad para erradicarlas. Y a largo plazo las acciones indirectas e inconscientes pueden ser muy perjudiciales, como recordarás del primer capítulo sobre las **microagresiones**.

Hemos mencionado el racismo, pero todas las preguntas y reflexiones sobre las formas de microagresiones y discriminaciones basadas en el género, la orientación sexual, la forma y el tipo de cuerpo, la situación económica, el nivel educativo, etcétera, es decir, sobre todo lo que podamos catalogar como odio cotidiano, son relevantes.

Para llevar a cabo acciones contra la discriminación debemos, en primer lugar, reflexionar sobre nuestros comportamientos y reconocer nuestros propios **odios cotidianos**, es decir, esas pequeñas acciones que pueden hacer daño. Como decía Ghandi, para conseguir cualquier cambio en el mundo tenemos que comenzar por nosotros/as mismos/as. ¿Cómo puedes educar contra la discriminación a personas jóvenes si no estás dispuesta o no eres capaz de cambiar tú misma? Si no das ese paso, ¿cómo puedes ser un modelo para las demás personas?

Por último, me gustaría advertirte de algo: educar contra la discriminación puede provocar muchas emociones diferentes, desde el rechazo, que aparece con bastante frecuencia, hasta la ira, pasando por el sentimiento de culpa. En nuestras actividades educativas nuestro objetivo es cuestionar las actitudes de las personas y darles apoyo si están dispuestas a cambiar. Queremos que las personas jóvenes se den cuenta de cómo sus acciones cotidianas pueden influir en las demás personas. Y esas actividades pueden generar muchas emociones en una persona joven. Y ahí está, precisamente, uno de los mayores retos: ¿cómo gestionar las emociones de nuestros participantes sin tolerar la discriminación? Las personas jóvenes, como el resto de la sociedad, buscarán excusas para sentirse mejor y justificar sus actitudes y comportamientos, una vez que hayan tomado conciencia de sus propios odios cotidianos.

¿Cómo podemos, como personas facilitadoras, utilizar las emociones para que quienes participen en las dinámicas experimenten sus propios odios cotidianos y adquieran nuevos comportamientos? ¿Cómo podemos mantener a esos y esas participantes en un proceso de

aprendizaje, utilizando sus propias emociones y evitando que pongan excusas o que justifiquen sus comportamientos porque eso es una forma de justificar el racismo? ¿Dónde está el equilibrio? ¿Qué reglas de oro hay que seguir? Para realizar actividades educativas sobre racismo y otras formas de discriminación, primero hay que ser consciente de uno/a mismo/a. Así que te pido de nuevo que te pares antes de entrar en el aula y te preguntes por qué tienes comportamientos racistas. Y da una respuesta sincera ¿Por qué? Porque lo personal es político, y en este porqué podemos provocar un cambio en la sociedad.

Hay muchas preguntas sin respuesta. El tema es muy complejo por varias razones: porque estamos hablando de cuestiones que conforman una estructura de múltiples capas incrustada en nuestra cultura, porque el proceso de toma de conciencia puede ser doloroso e incómodo y porque no hay una verdad única, ya que estos temas están abiertos a muchas interpretaciones y formas de comprenderlos, y no podemos limitarnos a ver la cuestión del odio cotidiano de forma binaria.

Por otro lado, al trabajar con personas jóvenes se nos presupone que seamos modelos de conducta porque lo necesitan. Necesitan ver a personas capaces de reconocer comportamientos que puedan tener, que hayan sido perjudiciales, ver una voluntad de mejora y trabajo sobre nosotras mismas. Por eso te pido que hagas esta autorreflexión antes de entrar en cualquier entorno educativo.

¿Cómo? No es fácil y como vamos a decir en varias ocasiones en este manual, una de las respuestas es educación, educación y educación. Nuestra recomendación es, primero, reflexionar sobre nuestro propio privilegio que puede ser el privilegio blanco, el privilegio masculino, el privilegio de tener un cuerpo de tamaño estándar, el privilegio de tener un cuerpo capaz o de vivir en un país donde no se nos considere de fuera. En este sentido hay muchas herramientas en línea que quizá te interese consultar.

También consideramos importante cambiar la perspectiva desde la que enfocamos el tema de los odios cotidianos, y entender cómo nos influye el sistema en el que vivimos. Muchas veces empezamos a levantar muros para tratar de defendernos, porque vemos todos estos temas desde una perspectiva de buenos y malos, y no queremos ser los malos. Nos olvidamos de que todos hemos sido socializados en un sistema de racismo y de muchas formas diferentes de discriminación. A lo largo de muchos años nos han enseñado comportamientos racistas, muchas microagresiones han sido normalizadas o incluso, en algunos casos, glorificadas (como la del concepto único de belleza femenina blanca). Y este es el primer paso para entender de dónde venimos y la inevitabilidad del racismo y otras formas de discriminación, hasta la fecha.

Hace falta valor para hacer un cambio y romper con ese sistema de opresión. Rara vez es cómodo ser antirracista, y tenemos que estar preparados/as para ello. Un mayor aprendizaje probablemente nos ayude a entender mejor el papel que cada uno/a desempeña en el sistema de opresión, lo que a su vez puede provocar un sentimiento de culpa. Pero la buena noticia es que hay un antídoto para la culpa, y ese antídoto no es otro que la acción.

CAPÍTULO 4

HACIA UN TRABAJO JUVENIL LIBRE DE LOS ODIOS COTIDIANOS

Como ya hemos indicado, el odio cotidiano es algo omnipresente en nuestras vidas y tan normalizado que a menudo no lo vemos o no somos conscientes de él. En este capítulo vamos a centrarnos en la presencia del odio cotidiano en nuestras actividades con la juventud. Como personas educadoras de colectivos jóvenes tenemos cierto margen de maniobra a la hora hacer nuestras actividades más inclusivas y libres de mensajes peyorativos latentes. Esto requiere, sin embargo, una reflexión profunda y honesta sobre cómo llevamos a cabo nuestras actividades, con qué conocimientos contamos para poder detectar prácticas mejorables y también sobre nuestro grado de motivación, ya que la inclusión puede requerir más tiempo y, a veces, ser incluso más costosa.

A menudo, las personas educadoras de colectivos jóvenes preguntan qué pueden hacer para mejorar sus prácticas y apoyar el movimiento de erradicación de las diferentes formas de microagresiones en su trabajo.

Pues bien, el primer paso es tomar conciencia. Hay un modelo muy interesante sobre los cuatro pasos del proceso de aprendizaje:

- Incompetencia inconsciente: cuando no sabemos que desconocemos algo.
- Incompetencia consciente: cuando nos damos cuenta de que nos falta una competencia concreta.
- Competencia consciente: cuando ya hemos adquirido la competencia, pero todavía necesitamos acordarnos y pensar cómo ponerla en práctica. Este estado se asemeja al de una persona que acaba de sacarse el carné de conducir, pero aún no puede llevar un coche de forma automática.
- Competencia inconsciente: cuando ya hemos interiorizado el aprendizaje. Retomando el ejemplo anterior, en este estado ya arrancaríamos el coche sin pararnos a pensar qué hacer a continuación, es decir, la conducción ya es un proceso automatizado.

En nuestra experiencia trabajando con odios cotidianos, hemos observado que muchas personas se encuentran en la etapa de incompetencia inconsciente, pero para poder realizar actividades plenamente inclusivas debemos aspirar a la última etapa de aprendizaje: la competencia inconsciente. Esto no ocurre de un día para otro y tenemos que pasar por todas las etapas que resumimos en estos tres pasos:

PASO 1. Toma de conciencia

Este es el paso que hay que dar para dejar la incompetencia inconsciente y situarnos en la incompetencia consciente o, en otras palabras, para tomar conciencia de qué es lo que sé y qué no sé a través de actividades de concienciación.

Para entender esta fase, tomemos como ejemplo la lucha feminista. En el siglo XX las mujeres no tenían derecho a voto en varios países europeos, algo socialmente inaceptable hoy en día. Para cambiar esa situación fue necesario, en primer lugar, que un gran número de personas de nuestras sociedades entendiera la injusticia de la negación de ese derecho a las mujeres, es decir,

que tomara conciencia de que la situación tenía que cambiar y por qué motivos debía hacerlo.

Conocer lo que desconocemos sobre los odios cotidianos requiere una mayor visibilidad de la lucha de ciertos grupos de personas, y una autoevaluación de nuestras prácticas y de los mensajes dañinos que podemos trasmitir de modo inconsciente.

Imaginemos que un joven negro coge un folleto de una de tus actividades en el que aparecen imágenes de muchos niños y niñas blancos/as sonriendo y saltando, o que promocionas una actividad de voluntariado en un determinado país africano empleando imágenes de bebés desaseados y probablemente sufriendo ¿Qué mensaje oculto estás haciendo llegar? ¿Cómo se sentirá ese joven negro ante esos mensajes? Otro ejemplo podría ser el de un anuncio en el que se busca a personas jóvenes para un intercambio y que especifica que tienen que ser españoles/as, aunque las normas permitan participar a cualquier persona residente en España. ¿Qué mensaje se está transmitiendo? Imagina que hay una persona gorda en un grupo con el que se está realizando una actividad. Estáis sentados en círculo en sillas de plástico jugando a un juego que consiste en que los participantes se sienten en el regazo de las personas del grupo con las que tengan cosas en común. Si la silla de plástico se rompe porque solo puede soportar 90 kilos ¿Cómo se sentirá la persona gorda del grupo? ¿Qué tipo de mensaje implícito estamos transmitiendo con las sillas que utilizamos y con la actividad que hemos decidido hacer?

El número de ejemplos es, por desgracia, ilimitado, aunque todos tienen algo en común: son situaciones normalizadas y aunque muchas personas educadoras y que trabajan con personas jóvenes ponen en marcha esas dinámicas o actividades de buena fe, debemos considerarlas microagresiones que pueden tener un impacto muy negativo en las personas que participan en ellas.

¿Cómo podemos tomar conciencia del problema? Leer este manual ya es un primer paso para tomar conciencia de qué son las microagresiones y de sus consecuencias en la gente. Además existen algunas herramientas de autoevaluación. En este sentido, nos gustaría recomendar una herramienta del proyecto BeInclusive, desarrollada dentro del programa Erasmus+, cuyo objetivo es fomentar la diversidad, la igualdad, la inclusión y la participación de todas las personas jóvenes en diversas actividades de trabajo juvenil. Este proyecto pretende proporcionar a todas las organizaciones o instituciones que trabajan con personas jóvenes las herramientas y el apoyo necesarios para incorporar políticas y prácticas inclusivas, siendo una de ellas una propuesta de autoevaluación que puedes encontrar en la web del proyecto *https://www.inclusive-youth-work.eu/*. Por último, recomendamos seguir en redes sociales a personas activistas de grupos minoritarios para conocer de primera mano las realidades de esos colectivos, lo que puede ayudarnos a tener más en cuenta las posibles dificultades de esas personas en nuestras actividades.

PASO 2. Aprendizaje

Este movimiento permite pasar de la incompetencia consciente a la competencia consciente o, en otras palabras, aprender a trabajar con las personas jóvenes en actividades libres de odios cotidianos. De nuevo vas por el buen camino, ya que tienes este manual en tus manos, aunque hay otras muchas fuentes que pueden ayudarte a avanzar dependiendo de tu estilo de aprendizaje. Hay varios cursos offline y online (te recomendamos la plataforma youth-mooc.eu) así como diversos vídeos en YouTube y comunidades de práctica online.

Como parte del aprendizaje siempre recomendamos incluir este aspecto en la evaluación de tus actividades, tanto cuando preguntes a quienes han participado en ellas cómo se han sentido respecto a los diversos aspectos de la inclusión y qué se podría mejorar, como cuando se evalúe este marcador en el equipo. Recuerda que el aprendizaje es una carrera de fondo que requiere tiempo y motivación.

PASO 3. Práctica

Este es el paso que te llevará de la competencia consciente a la competencia inconsciente. Cuando hayas interiorizado el aprendizaje y los temas de inclusión, serás capaz de detectar las microagresiones y reaccionar rápidamente. Eso querrá decir que el mecanismo está automatizado. Y la única manera de lograrlo es a través de la práctica continua. Cuando prepares una actividad, planifica cómo puede ser más inclusiva, sigue desarrollando herramientas y enfoques propios que refuercen el buen trato dentro del grupo, habla de tus propias experiencias con las microagresiones y pide disculpas si es necesario e intenta modificar tus comportamientos.

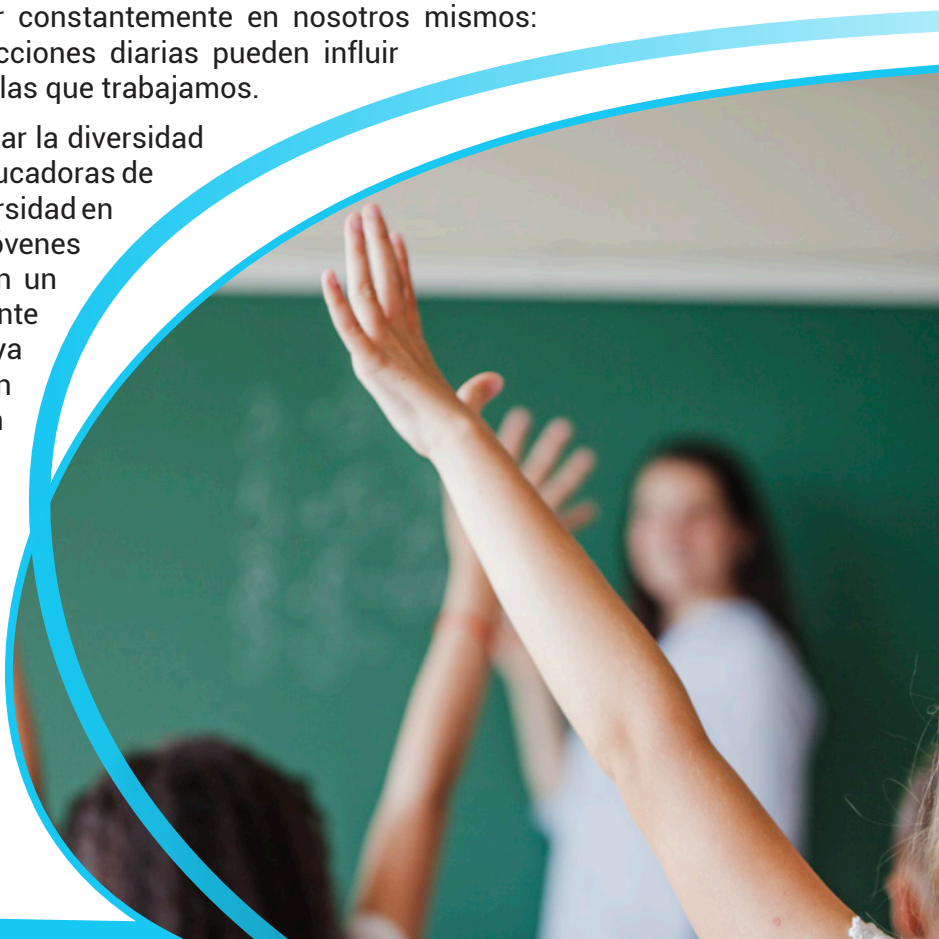
LO QUE DEBES TENER EN CUENTA AL PREPARAR Y DIRIGIR TUS ACTIVIDADES DE TRABAJO CON PERSONAS JÓVENES

Para ayudarte en el proceso de convertirte en un educador consciente de los odios cotidianos y las microagresiones, hemos preparado una serie de recomendaciones. Por favor, ten en cuenta que la lista podría ser mucho más larga, ya que resulta casi imposible abordar la cuestión desde sus los ángulos y puede que nos estemos dejando fuera algunos elementos. Si es este el caso, estaremos encantadas de escucharte y recibir tus comentarios para poder incorporarlos a nuestro futuro trabajo.

La lista que hemos preparado se basa en nuestra propia práctica y observación, y esperamos que te sirva:

1. Educar siendo un modelo de conducta: las personas jóvenes necesitan modelos de conducta, personas a las que puedan observar y de las que aprender y no sólo lo que quieren decir, sino también cómo manejar diferentes situaciones que suponen un desafío, cómo expresar la vulnerabilidad, cómo practicar el buen trato en el día a día, cómo reconocer sus errores, etcétera. Por eso es tan importante trabajar constantemente en nosotros mismos: porque queramos o no nuestras acciones diarias pueden influir mucho en las personas jóvenes con las que trabajamos.

2. Siempre que sea posible, garantizar la diversidad entre las personas trabajadoras y educadoras de colectivos jóvenes: garantizar la diversidad en un equipo que trabaja con personas jóvenes tiene beneficios. En primer lugar, en un grupo diverso es más fácil ser consciente de las posibles microagresiones, ya que las personas que pertenezcan a minorías específicas podrán ayudarnos a detectarlas. En segundo lugar, contar con personas pertenecientes a minorías puede ayudar a los/as participantes en las actividades a abrirse. Y, por último, la diversidad en un equipo que trabaje con personas jóvenes también es importante desde la perspectiva de los modelos de conducta en posiciones de poder. Determinadas



acciones consideradas normales en los grupos mayoritarios son vistas como excepcionales en los grupos pertenecientes a minorías, como por ejemplo, el acceso a la universidad de un primer miembro de la familia. Las personas jóvenes pertenecientes a esas minorías necesitan ver a gente de sus colectivos, como ellos y ellas, en posiciones de poder, presentes en los espacios a los que esos grupos no suelen tener acceso. Es sencillamente empoderador. Y cuanta más diversidad haya entre las personas que trabajan con personas jóvenes, antes se normalizará esa diversidad.

3. Implicar y empoderar a las personas jóvenes de las minorías: este es un tema bastante complejo aunque muy importante y gratificante. Empoderar es la clave de ese objetivo final que es la igualdad, pero son numerosos los obstáculos hacia ese empoderamiento: la falta de autoestima, la falta de confianza en nosotros/as mismos/as y la consecuente sensación de inferioridad frente a las demás personas. Esa falta de autoestima es muchas veces consecuencia de las microagresiones que las personas han sufrido. En este sentido nos gustaría recomendarte el artículo del manual *"Constelaciones: Manual para trabajar con las personas jóvenes en el racismo y el racismo invisible"*[2] del que ya te hemos hablado en el capítulo 4.

4. Reflexionar sobre cómo seleccionamos nuestras actividades: antes de seleccionar las actividades concretas que queramos llevar a cabo, deberíamos, siempre que sea posible, conocer al grupo con el que vamos a trabajar y tener constancia de sus necesidades. Si esto no es posible, siempre es bueno contar con una batería de actividades extra a las que recurrir si alguna de las actividades pensadas en primer término pudiera ser inapropiada para alguna persona del grupo. Estas son algunas cosas que podemos tener en cuenta antes de realizar nuestras actividades:

- Las fechas de la actividad: hay fechas que pueden ser motivo de exclusión para determinadas personas. Así, por ejemplo, no sería conveniente organizar una clase de cocina para jóvenes durante el Ramadán si sabemos que entre esas personas puede haber quienes estén ayunando ese mes.
- Actividades que incluyen el contacto físico: estas actividades son muy populares porque contribuyen a generar confianza entre los miembros del grupo y suelen funcionar muy bien. No obstante, en algunas situaciones podrían considerarse inapropiadas, por ejemplo, si en el grupo hay personas que por sus creencias religiosas no pueden entrar en contacto con el sexo opuesto, o personas con ciertas condiciones de salud que consideran que el contacto físico las aleja demasiado de su zona de confort, o personas que están gordas y que deben levantarse por imperativos de la actividad, lo que puede ser para ellas una experiencia traumática.
- Aplicar la regla de oro "no abras nada que luego no puedas cerrar": a veces en el entorno educativo queremos desafiar a quienes participan en las actividades para optimizar el aprendizaje y cuestionar nuestros comportamientos y actitudes. Cuando decidimos desafiar a los participantes en una actividad, es muy importante cerrarla correctamente y que se extraiga un aprendizaje de ella. Sabemos que el aprendizaje se produce fuera de la conocida como zona de confort (si hablamos de actitudes desafiantes, que tienden a ser incómodas), pero también sabemos que si retamos demasiado a los participantes, pueden entrar en la zona de pánico cerrándose al aprendizaje con lo que además contribuiremos a reforzar las actitudes que precisamente queríamos desafiar.

5. Garantizar que el espacio físico sea accesible: por accesibilidad entendemos, por supuesto, la posibilidad de acceso a los espacios por parte de personas con discapacidad física, pero no solamente eso. Antes de hacer una actividad debemos tener en cuenta la distancia y los costes para poder llegar al lugar donde se va a realizar, ya que puede haber personas que no dispongan de suficientes recursos o de tiempo. Otro aspecto a tener en cuenta es el mobiliario que utilizaremos, ya que, desgraciadamente, muchas veces se usan sillas que no soportan el peso de algunos de los participantes, pizarras demasiado altas para las personas en silla de ruedas, etcétera.

[2] *Empoderamiento y participación de las minorias (pag.142):* https://www.invisible-racism.eu/manual-es

6. Tratar de evitar la perspectiva únicamente blanca, eurocéntrica, binaria y heterosexual: ser un modelo para las personas jóvenes supone también ser conscientes de las pequeñas cosas que podemos hacer en el día a día de nuestras actividades para ser más diversos como evitar, por ejemplo, preguntar a todo el mundo si es chico o chica sin tener en consideración a las personas no binarias. Esto se puede resolver fácilmente pidiendo a los participantes, al principio de la actividad, que digan cómo quieren que se les interpele y haciendo uso de qué pronombre. El lenguaje es otro ejemplo de cosas que debemos mejorar y para ello podemos optar por un lenguaje más inclusivo que cuestione la regla gramatical a utilizar solo la versión masculina cuando nos dirigimos al grupo o escribimos artículos. También podemos reflexionar sobre los materiales que utilizamos, empezando por los audiovisuales, asegurándonos de que la diversidad de las personas que en ellos aparece esté representada; lo mismo podemos hacer con los materiales que recomendemos, la música que escuchamos en nuestras actividades, las personas que invitemos a participar en esas actividades, etcétera. Simplemente, valoremos la diversidad en todas sus formas.

CAPÍTULO 5

SIEMPRE HACIA EL BUEN TRATO

En nuestro trabajo con personas jóvenes, no solo cuando abordamos el tema de odio cotidiano, sino en todas las actividades que facilitamos (deporte, música o sensibilización sobre la igualdad de género), insistimos mucho en el buen trato. Al principio les puede sonar cursi e incluso pueden sentir vergüenza cuando insistimos tanto en tomar conciencia de esos momentos en las sesiones en los que hacemos algo a propósito para sentirnos cuidados y bien. Esa es la pregunta que hacemos a las personas jóvenes cuando aparecen ese tipo de reacciones y emociones: ¿Por qué pensáis que es automático pensar o decir cosas negativas sobre los demás o sobre nosotros/as mismos/as, reírnos de alguien, criticarle o criticarnos, y no es automático sentirnos orgullosos-as de nuestras cualidades y decir alto y claro lo buenos/as que somos y lo mucho que queremos a los demás? ¿Cuándo ha sido la última vez que habéis dedicado mucho tiempo y esfuerzo a algo solo porque os hace sentiros bien?

Pues bien, al igual que el racismo u otros tipos de odio, el maltrato, lo opuesto al buen trato, está profundamente arraigado en nuestros valores, actitudes y pensamientos. Desde la infancia aprendemos a valorarnos en función de cómo nos valoran los demás, en los diferentes niveles de la sociedad, en las esferas privada y pública, en las relaciones con los demás, lo que por supuesto repercute en la relación que tenemos con nosotros/as mismos/as. Veamos algunos ejemplos: hemos aprendido que características como tener la piel clara, vivir en un barrio rico y blanco, ser guapos/as y delgados/as, tendrán un gran impacto en nuestras vidas, nos permitirán encontrar buenos trabajos y tener más poder adquisitivo, lo que además nos hará sentirnos personas realizadas que han cumplido con las expectativas impuestas por la sociedad.

Seamos sinceros/as, muchas de esas expectativas son imposibles de cumplir: no podemos cambiar de color de piel, no podemos tener las mejores notas en todas las asignaturas del colegio, no podemos comprar el último modelo de PlayStation si nuestros padres apenas pueden llegar a fin de mes, o por características de nacimientos y circustanciales. Este modelo de sociedad nos enseña a competir, a competir con las demás personas y con nosotros/as mismos/as, a veces hasta niveles imposibles y frustrantes, para alcanzar la posición deseada, muchas veces inconscientemente, la posición de poder y privilegio. Y los medios para alcanzar esa posición a veces justifican el propio fin: podemos ser capaces de hacer sufrir a la gente, de faltar el respeto a las demás personas, de utilizar la violencia, de hacer trampa para conseguir lo que creemos que

necesitamos. Este modelo de carrera individualista choca con los proyectos colectivos basados en la colaboración, la responsabilidad compartida, los objetivos comunes a largo plazo y lo triste es que, la mayoría de las veces, gana. Y por último, no debemos olvidar que el maltrato está a menudo normalizado, tolerado o incluso celebrado.

Sabemos que es difícil salir de este modelo, ya que, aunque lo critiquemos e incluso lo rechacemos en teoría, lo tenemos interiorizado en nuestros valores y comportamientos. Y crecer en este tipo de sociedad asusta, incluso puede paralizarnos en la búsqueda de quiénes somos realmente o quiénes queremos ser, ya que estamos en constante y profunda lucha con la autoestima.

¿Por qué estamos relacionando el buen trato con la lucha y el trabajo antirracista? Porque, a mayor escala, ofrece una **alternativa** de cambio de comportamiento a individuos y grupos, permitiéndoles poner en práctica y aprender a construir relaciones respetuosas, basadas en la igualdad, con nosotros/as mismos/as y con las demás personas. Porque **solo la práctica** les permitirá entender el buen trato de forma integral y no solo a nivel intelectual. Porque, el buen trato es, como lo define la psicoterapeuta Fina Sanz Ramón, *"una forma de expresión del respeto y del amor que nos merecemos y que podemos manifestar en nuestro entorno, como un deseo de vivir en paz, en armonía, en equilibrio, de desarrollarnos en salud, en bienestar y en disfrute"* y aquí no hay espacio para construir relaciones basadas en la escala de poder. Si contribuimos a la eliminación de una de las mayores causas del racismo que es el discurso "yo ostento el poder que creo tener (político, físico, cultural, intelectual, etc.), y lo uso contra las personas que pienso/creo/aprendo que no lo tienen" contribuiremos a eliminar el racismo.

Concretemos ahora un poco más y veamos cómo promover el buen trato en nuestro trabajo. Empezaremos, en primer lugar, por el nivel personal. Aquí trataremos de interiorizar valores y actitudes como el autoconocimiento, la autoestima, la autoaceptación, la conciencia emocional, la autocrítica, la autonomía. Para ello, utilizaremos dinámicas que puedan animar a las personas a reflexionar y a compartir sus puntos fuertes y las cosas que admiran en sí mismos/as y en las demás personas. Les invitaremos a tomarse tiempo para sí mismos/as de forma consciente y a reflexionar sobre lo que **realmente** les hace felices y a experimentar con ello, aprendiendo con la práctica. Después, podemos preguntarles cómo ha sido la experiencia de cuidar su bienestar y qué han aprendido de ello. Subrayaremos la importancia del compromiso, la elección y la responsabilidad de uno/a mismo/a para lograrlo.

Para conocer las habilidades de comunicación no violenta y actitudes como la empatía, la puesta en valor de la diversidad y el respeto, analizaremos el proceso a través del cual construimos las relaciones con los demás. Haremos dinámicas para practicar la escucha activa y conocer las necesidades y sentimientos de las demás personas y, al mismo tiempo, expresar los nuestros. Negociaremos para llegar a acuerdos respetando los límites de cada persona involucrada. Poniendo en práctica todo esto, podremos mejorar nuestra capacidad de cuidar a las demás personas, tener claras las cosas que no son negociables para nosotros/as y para los/as demás y aprender a comunicarlas.

También podemos representar situaciones violentas (por ejemplo, el teatro es una herramienta muy poderosa para hacerlo) y buscar juntos/as cómo transformarlas a través de situaciones basadas en la igualdad y el respeto, en las que no haya abuso de poder. Las personas facilitadoras o los/as participantes pueden proponer representar una historia cercana a su realidad en la que haya un ejemplo de racismo. Los/as alumnos/as propondrán diferentes soluciones al problema detectado y con ello aprenderán diferentes estrategias de comunicación sobre cómo prevenir situaciones violentas o cómo actuar si son víctimas de una situación de abuso o la presencian. Aprenderán que sentir y actuar desde la empatía es responsabilidad de todos y todas y que, en definitiva, no es una señal de debilidad sino de nuestra valía que queremos aportar a este mundo.

Por último, para promover el buen trato en el grupo con el que trabajamos, nuestra pequeña sociedad, podemos empezar con actividades que fomenten la cohesión entre sus miembros

y aumenten la motivación y la confianza para conocerse mejor. Nuestro objetivo es desafiar una estructura basada en relaciones de poder y transformarla en una convivencia inclusiva, colaborativa y solidaria, respetando las diversas necesidades y valores de cada miembro. Apostaremos por dinámicas en las que las personas jóvenes puedan simplemente disfrutar de estar juntas, actividades de creación de confianza para que las personas del grupo se sientan más seguras a la hora de comunicar sus propias necesidades y más motivadas para formar parte del proceso de toma de decisiones. Por último, están las actividades en las que el grupo se enfrenta a retos y busca encontrar soluciones a un problema: los miembros tienen que negociar entre sí, comprendiendo las diferencias que pueden surgir y aprendiendo a tratarlas desde el respeto encontrando soluciones comunes.

Nuestro grupo aprende a través de la experiencia que el buen trato genera buen trato, y cuando este elemento se integra su dinámica, puede extenderse a la vida diaria y aplicarse en todos sus niveles. Las personas se dan cuenta de que es responsabilidad suya construir el aprecio y el cuidado de las demás personas y cuando respiren y sientan el bienestar que eso genera, ya no habrá vuelta atrás.

CAPÍTULO 6

RECONOCIENDO LOS ÉXITOS DE OTRAS ENTIDADES, HERRAMIENTAS, BUENAS PRÁCTICAS EXTERNAS Y DE SOCIOS DEL PROYECTO

A lo largo de este manual hemos ido identificando y trabajando los odios cotidianos definidos como acciones o inacciones que se producen a diario, y que están tan normalizados que se suelen realizar de una manera inconsciente e intencionada.

Actualmente, diferentes proyectos y entidades públicas, creados como instrumentos de análisis y de actuación tanto a nivel nacional como europeo, están promoviendo iniciativas y medidas dirigidas a erradicar problemas asociados a diferentes tipos de odios, entre los que destacamos el Observatorio Español del Racismo y Xenofobia y el Observatorio contra la Violencia Doméstica y de Género.

Además, son muchas las entidades que trabajan a diario para visibilizar estos odios, sensibilizar y aportar herramientas para mejorar la convivencia y promover los valores necesarios en el conjunto de la ciudadanía con el fin de lograr una sociedad más justa, respetuosa y solidaria.

En este capítulo nos centraremos en dos objetivos fundamentales:

1. Recopilar las principales actividades y metodologías desarrolladas por las entidades sociales, tanto socias como externas.
2. Recopilar un conjunto de buenas prácticas en materia de detección, prevención y lucha contra los odios cotidianos que puedan ser replicadas y puestas en marcha de futuras actuaciones.

Este material va dirigido a todas aquellas personas, responsables de entidades y personal técnico que intervienen en el diseño y puesta en marcha de estrategias de sensibilización de educación para el desarrollo, tanto en los proyectos de las entidades socias como en otros programas; también pretende contribuir a la mejora de las políticas antidiscriminatorias y de igualdad en el trabajo con juventud y grupos minoritarios.

En la recopilación de proyectos seleccionados (**Ejemplos de buenas prácticas**) que presentamos a continuación, cada **ficha** corresponde a un ejemplo de cada entidad y la información en ella se distribuye de la siguiente manera:

- Distribución de los proyectos por áreas temáticas
- Descripción de la entidad
- Contexto
- Objetivos
- Descripción de las actividades: diseño y puesta en marcha de las buenas prácticas analizadas, principales dificultades en la ejecución y propuesta de posibles soluciones.
- Recomendaciones

EJEMPLOS DE BUENAS PRÁCTICAS

El método de Preocupación Compartida de Anatole Pikas

- **Distribución de los proyectos por áreas temáticas:** racismo persona
- **Descripción de la entidad:** Dominika Sadowska, Coautora del Programa Nacional de Prevención de la Discriminación Racial, la Xenofobia y las Formas Conexas de Intolerancia y de la Estrategia de Gestión de la Diversidad para Varsovia, Polonia)
- **Contexto**

Polonia es un país más homogéneo que España en cuanto a nacionalidad, cultura y religión, y por eso, las dificultades observadas y la información resultante de la investigación solo pueden ser parcialmente ajustadas a las condiciones y necesidades de España y su sociedad.

En Polonia, el problema principal sigue siendo la falta de conocimiento del racismo (especialmente

el racismo invisible), los odios cotidianos o las microagresiones. Actualmente se están llevando a cabo muchas campañas de sensibilización no solo en colegios, organizaciones juveniles y clubes deportivos, sino que los propios jóvenes están lanzando sus propias campañas.

A pesar de que las leyes castigan con severidad los delitos motivados por odio o prejuicios, estas disposiciones no son aplicadas de manera uniforme y coherente en los tribunales. La Justicia recurre de forma excepcional a la mediación en los casos relacionados con el discurso de odio o el racismo y a veces las partes en litigio llegan a un acuerdo.

En los últimos dos años, el contacto de la población polaca con el discurso del odio y los odios cotidianos ha aumentado significativamente. Cuatro de cada cinco personas jóvenes de Polonia tienen contacto constante con el discurso de odio antimusulmán. Muy a menudo también se encuentran con declaraciones ofensivas dirigidas a personas judías y al colectivo LGTBI. La juventud entra en contacto con esos discursos principalmente en Internet, y las personas adultas en la televisión.

Los discursos de odio que se encuentran esos dos colectivos van dirigidos contra personas refugiadas y homosexuales, y en menor medida contra la población ucraniana. Los encuestados también manifestaron haber tenido contacto frecuente con declaraciones de odio dirigidas contra población musulmana, gitana y personas negras.

Otro problema es la falta de un cuerpo docente preparado profesionalmente que dé las clases y formaciones como parte del sistema educativo formal. Y no se trata solo de su falta de conocimiento sobre odios cotidianos, racismo, personas vulnerables, etcétera, sino también de las formas y la gradación de esos comportamientos.

También hay desconocimiento sobre el tema de la radicalización de la juventud, falta de debate público sobre este tema, y escasean los programas de organizaciones no gubernamentales que puedan dar apoyo adecuado a un profesorado que tampoco utiliza materiales ni bebe de la experiencia de otros países para abordar esas situaciones difíciles.

Por último, cabe recordar la falta de experiencia y habilidades para resolver los conflictos que surgen entre diversas culturas, religiones y valores a través de la promoción de unas buenas relaciones y el respeto mutuo. La mediación escolar y entre pares aún no está muy extendida en los colegios.

- **Objetivos**

El objetivo de la intervención es conseguir que los miembros del grupo, de forma individual, tomen conciencia de la situación en la que viven y se comprometan a realizar una serie de acciones para mejorar su situación social.

- **Descripción de las actividades**

El método de Preocupación Compartida de Anatole Pikas ha sido muy utilizado para trabajar con una persona o grupo agresor que ha atacado a un compañero/a. Se trata de una serie de entrevistas individuales con la persona agresora, los/as espectadores/as y la víctima, a través de las que se intenta crear un clima de preocupación compartida con el fin de acordar estrategias individuales de ayuda a esta última.

Este enfoque consiste en provocar un cambio de pensamiento y de conducta en el alumno que acosa. La persona docente no trata de culpar ni de imponer castigos, sino que escucha con atención y dirige al alumno o alumna hacia la adopción de una determinada conducta y hacia soluciones factibles. La persona acosadora modificará su

conducta y forma de pensar en vez de buscar a otro/a alumno/a para convertirlo/la en objeto de acoso.

Este método necesita mucho tiempo de implementación, pero por otro lado, las soluciones pueden generar un impacto a largo plazo. Puede reparar las relaciones entre la persona acosadora y la acosada, y la primera puede ver y experimentar una forma correcta de comunicarse, libre de ser juzgada, que no viole su dignidad ni su autoestima, que le enseñe a experimentar contactos personales en situaciones difíciles y sensibles.

- **Grupo objetivo:** menores a partir de 8 años.
- **Recomendaciones**

Para que las acciones sean efectivas es importante implementarlas simultáneamente en la educación formal y la no formal, desde la escuela infantil pasando por las diferentes fases educativas hasta el bachillerato, así como en centros deportivos, organizaciones y espacios de educación no formal, donde hay mucho margen para que las personas que son responsables y tienen capacidad de influir en las personas jóvenes sean un ejemplo, ofrezcan un modelo de actitud proactiva y de compromiso para que esos jóvenes modelen actitudes, enfoques y tengan comportamientos adecuados.

Aunque la educación entre pares a veces se subestima, puede resultar una herramienta útil. Es una forma de educación muy efectiva que interesa a las personas adolescentes. Sus acciones se podrían organizar en el marco de movimientos globales como Black Lives Matter. En la imagen podemos ver una campaña que se hizo viral, "Deja de llamarme negro" iniciada por un adolescente polaco.

El cómic como herramienta de reflexión sobre la diferencia y el odio

- **Distribución de los proyectos por áreas temáticas:** violencia estética
- **Descripción de la entidad:** Alvaro Pons, Doctor en Física y divulgador y crítico de cómic, director del Aula de Còmic de la Universitat de Valencia y de la Cátedra de Estudios del Cómic Fundacion SM-UV y responsable del Máster de Cómic y Educación de la Universitat de València
- **Contexto**

En la sección de acciones de la temática de violencia estética, la lista podría ser interminable, ya que estamos en una cultura visual construida sobre unos cánones comerciales que castigan todo lo que se sale de ellos desde cualquier perspectiva.

El principal problema es la consolidación de modelos a través de redes sociales. La argumentación frente a la juventud siempre ha tenido un necesario componente de igualdad generacional: la persona joven confía más en sus iguales que en personas mayores o en el sistema, y con su círculo crea redes de confianza y autoridad propias.

La proliferación de los odios en las redes sociales las contamina rápidamente con microcomportamientos de odio, del meme al chiste, del acoso a la respuesta irreflexiva, que generan y cimientan de inmediato comportamientos de odio. Lo que ha existido siempre en el ámbito juvenil (acoso a la diferencia, renuncia a las particularidades por la necesidad de integrarse en el grupo, etc.), se ha multiplicado y generalizado obteniendo además un refuerzo rápido ad verecundiam (o incluso ad ignorantiam[3]). Romper esa dinámica es tarea compleja: si el argumento no puede ser rebatido ("el interlocutor no puede tener la verdad, porque la tienen

[3] *Argumento ad ignorantiam: llamada a la ignorancia*

los míos"), hay que recurrir a dinámicas de reflexión interna que dirijan a la persona joven hacia la reflexión propia y la búsqueda de la verdad.

- **Objetivos**

Usar el cómic como herramienta de reflexión sobre la diferencia y el odio: acoso escolar, identidad y género o inmigración.

- **Descripción de las actividades**

Se trabaja el cómic como lenguaje desde dos perspectivas: la visualización de problemas a través del cómic y el lenguaje del cómic como medio de trabajo con personas jóvenes.

El cómic es un medio visual y muy potente en su relación con la juventud, que lo entiende como parte de su lenguaje natural, lo que favorece la entrada en debate.

- **Grupo objetivo:** estudiantes, formadores, mediadores, etcétera.
- **Recomendaciones**

Buscar entrar en esos círculos de refuerzo, confianza y argumentación: usar las redes sociales con la misma naturalidad que la gente joven para rebatir los argumentos de odio y crear discursos de reflexión y tolerancia.

Proyectos de éxito contra racismo

- **Distribución de los proyectos por áreas temáticas:** racismo
- **Descripción de la entidad: entidad experta** - Natalia Monje, periodista, responsable de la comunicación en Ecos de Sur, A Coruña
- **Contexto**

A continuación, se presentan una serie de ejemplos de situaciones de racismo, las cuales la entidad a observado:

- Discriminación en el acceso a la vivienda en el caso de personas racializadas, especialmente de origen árabe y subsahariano (A Coruña, Vigo, Madrid).

- Minimización por parte del personal docente de la importancia de comentarios como "moro de mierda" "negro de mierda" en el patio del colegio, dirigidos contra alumnos hijos de inmigrantes (A Coruña).

- Bulos sobre agresiones o sobre percepción de prestaciones por parte de personas extranjeras que proliferan en las redes sociales y son la espita del odio.

- En un centro de FP, las estudiantes de peluquería se lavan el pelo y se peinan unas a otras para practicar, pero no permiten que una compañera negra les toque la cabeza por lo que esta joven queda rezagada en el aprendizaje (A Coruña).

- Normalización de conductas e imaginarios construidos sobre rumores, mentiras y prejuicios.

- Déficit por parte de las personas educadoras en el manejo de los lenguajes y medios narrativos en los que se mueven las personas jóvenes.

- **Objetivos**

Generar cambios de narrativas positivas hacia la migración y la diversidad a través de las TICs.

- **Descripción de las actividades**

Tres proyectos que han dado buenos resultados:

1. CibeRespect (Ecos do Sur) (http://ciberespect.com/): propone la capacitación de personas jóvenes en acción anti-rumores y su paso a la acción a través de la co-creación de campañas de activismo digital, apoyándonos en los enfoques del Aprendizaje Servicio.

2. EpD Lab (AGARESO) (https://epdlab.gal/): trabajo con herramientas TIC a través de talleres para generar contenidos en torno a la igualdad, la participación y la justicia social.

3. Manual Juegos para desmontar rumores (Ayuntamiento de Bilbao) (https://www.nadiesinfuturo.org/IMG/pdf/Manual_herramientas_antiRumor_para_jovenes.pdf)

Estos proyectos imbrican la creatividad, la participación, el aprendizaje experiencial y las nuevas tecnologías. La tendencia a posiciones reactivas y a reforzar los mecanismos de odio y las relaciones de poder a la hora de confrontar el odio conllevan dificultad a la hora de introducir conceptos como las narrativas alternativas.

- **Grupo objetivo:** personas jóvenes en general y estudiantes de Galicia y El Salvador.

- **Recomendaciones**

- Acciones de alfabetización en los medios para facilitar el autocuestionamiento de prejuicios y el consumo crítico de información.

- Acciones de transformación de las percepciones a través del arte, la creatividad, el activismo, que tengan como protagonistas a la propia juventud.

-Generar espacios de encuentro en los que las víctimas del odio puedan explicar las consecuencias a sus compañeros y compañeras, en entornos de confianza y colaboración.

E-spai, espacio comunitario para la e-inclusión social

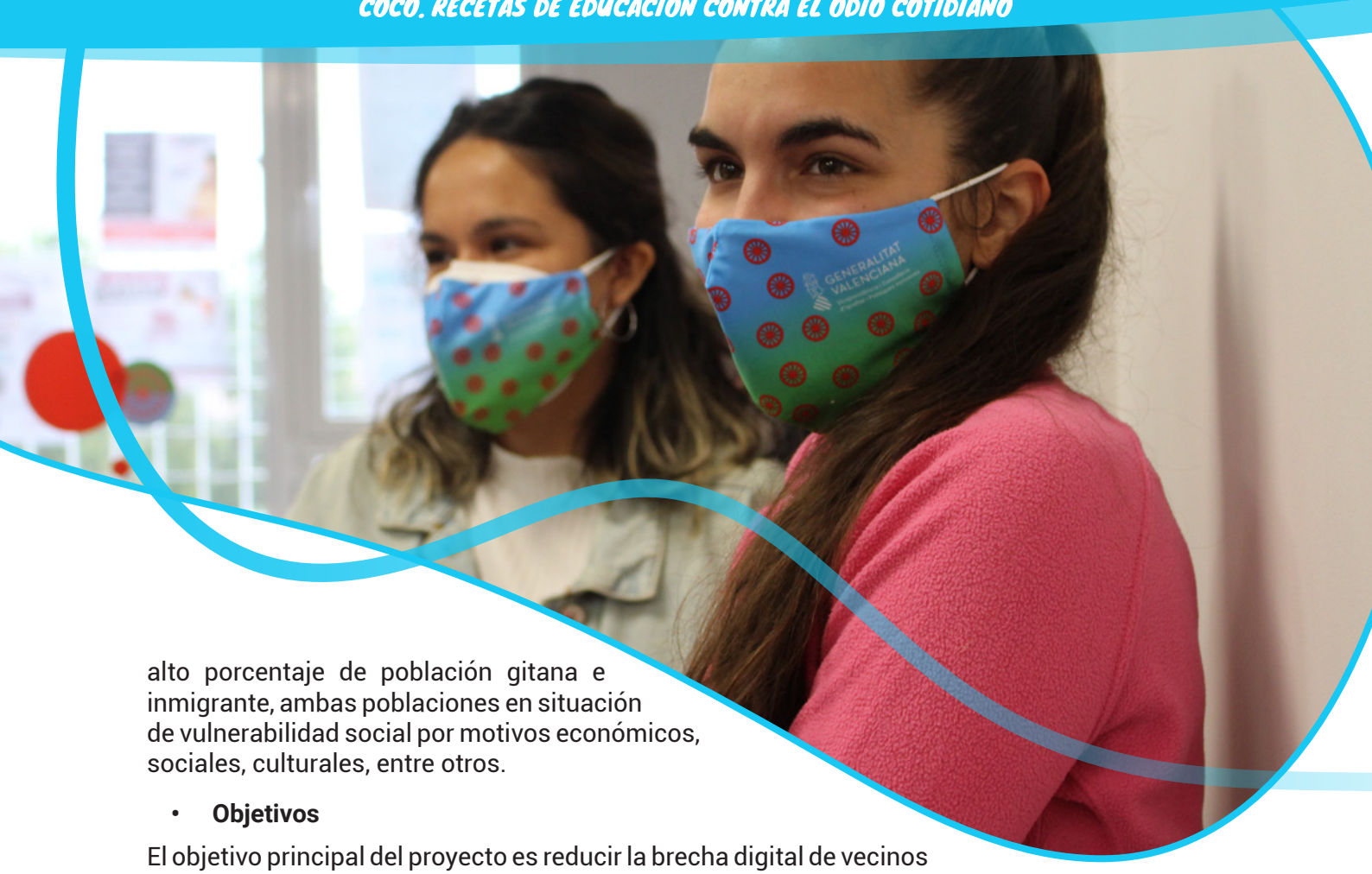
- **Distribución de los proyectos por áreas temáticas:** racismo.

- **Entidad/persona experta que comparte esta buena práctica:** Jovesólides.

- **Descripción de la entidad:** Jovesólides nace en 1999 en el barrio de acción preferente La Coma, en Paterna. Trabaja por la igualdad de oportunidades de desarrollo, y fomenta una ciudadanía global activa y comprometida con su entorno a través de cuatro áreas estratégicas: cooperación al desarrollo, e-Inclusión, educación para el desarrollo y emprendimiento e innovación social.

- **Contexto**

El proyecto 'E-spai, espacio comunitario para la e-inclusión social' de Jovesólides, se enmarca en el contexto del barrio La Coma de Paterna, barrio de acción preferente, que cuenta con un



alto porcentaje de población gitana e inmigrante, ambas poblaciones en situación de vulnerabilidad social por motivos económicos, sociales, culturales, entre otros.

- **Objetivos**

El objetivo principal del proyecto es reducir la brecha digital de vecinos y vecinas de ese barrio y contribuir así a la inclusión sociolaboral, ayudarlos a desarrollar sus habilidades y aportar una mejora en su calidad de vida. En concreto se pretende empoderar a colectivos vulnerables o en riesgo de exclusión social en ese barrio desde el acceso a las TIC[4], generando un espacio de colaboración y convivencia intercultural.

- **Descripción de las actividades**

Para alcanzar estos objetivos, el proyecto tiene tres áreas de intervención (temáticas): área forma-t, área e-convive y área conecta-t. Dentro de cada una de las áreas de intervención se desarrollan diferentes actividades de las que se destacan: área conecta-t: acompañamiento TIC y en la administración electrónica; área forma-t: formación sociolaboral y sociocultural a través de las TIC y diseño y acompañamiento en itinerarios de inserción sociolaboral; área e-convive: se desarrollan actividades de convivencia comunitaria a través de jornadas de reflexión y sensibilización sobre la diversidad cultural del barrio (jornada del pueblo gitano, jornada del Ramadán, jornada del día de las personas refugiadas, jornada de la lucha contra la islamofobia, etcétera).

En la ejecución del proyecto se han podido identificar algunas dificultades como por ejemplo, la baja motivación de la población de La Coma a la hora de participar en actividades de convivencia y de formación, el déficit de habilidades y competencias en el manejo de las TIC y habilidades sociales y, por último, un porcentaje significativo de la población no sabe leer ni escribir, lo que dificulta tremendamente poder trabajar competencias TIC y el acceso a la formación. Para paliar estas dificultades, las posibles soluciones pasan por realizar planes de intervención individualizados de las personas usuarias, lo que nos permitirá identificar sus necesidades y objetivos personales, así como el seguimiento del mismo, y crear una confianza entre profesionales y usuarios y usuarias, para así poder motivarlos hacia su propio cambio.

- **Recomendaciones**

La situación social actual de estos colectivos se ha visto agravada por la COVID-19, que ha

[4]TIC: Tecnologías de la información y comunicación

incrementado la desigualdad, especialmente en el ámbito educativo/formativo, laboral y por ende económico. Por ello, proyectos como el E-spai tienen un gran impacto positivo sobre un escenario que se muestra desigual e injusto para el colectivo, especialmente para la población más joven. Sin embargo, a pesar de los avances de las últimas décadas, la comunidad gitana e inmigrante, mayoritaria en el barrio, sigue siendo a día hoy una parte de la sociedad marginada y discriminada.

El proyecto "Kif-kif"

ISLAMOFOBIA

- **Distribución de los proyectos por áreas temáticas:** islamofobia.
- **Entidad/persona experta que comparte esta buena práctica:** Fundación Al Fanar.
- **Descripción de la entidad:** Fundación Al Fanar para el Conocimiento Árabe es una organización sin ánimo de lucro con una amplia experiencia y una red de contactos en el norte de África y Oriente Próximo fundada en 2012. Con la traducción del árabe y el análisis como herramientas, trabajamos para cumplir estos objetivos: romper estereotipos sobre el mundo árabe y el islam y fomentar sociedades europeas más inclusivas a partir de la educación y de un periodismo europeo más inclusivo.

- **Contexto**

Hoy en día el imaginario del colectivo árabe y musulmán está vinculado principalmente a aspectos violentos y retrógrados. Las personas reconocidas como tal sufren racismo e islamofobia de forma creciente, lo cual es especialmente preocupante para las personas jóvenes.

El aumento de la islamofobia en la sociedad española es preocupante: según el Ministerio del Interior los delitos de odio religiosos aumentaron una 119,1% entre 2016 y 2017 y según el Observatorio de la Islamofobia en los Medios, la mayoría de los periódicos en España son islamófobos. Este fenómeno afecta no solo a la convivencia sino incluso a la seguridad, como expone John L. Esposito en su último libro *Islamophobia and Radicalization: Breeding Intolerance and Violence*.

Para desmontar esta tendencia, el proyecto "Kif-kif: cómics por la inclusión" pretende contribuir a la comprensión de sociedades más diversas social y culturalmente, apoyándose en la educación de adolescentes, motores fundamentales de desarrollo y cambio, que no siempre encuentran la oportunidad de participar en la construcción de entornos inclusivos y respetuosos con la diversidad.

El proyecto pretende promover la toma de conciencia de la islamofobia como forma de racismo y reducir sus manifestaciones en las aulas afianzando los valores positivos de la diversidad entre las personas adolescentes y contribuir a apartar a las personas jóvenes de familias musulmanas de entornos que explotan los sentimientos de desorientación y contribuir a su empoderamiento.

- **Objetivos**

El objetivo principal del proyecto es fomentar, a través del cómic y los juegos la interculturalidad

y la inclusión de las personas jóvenes musulmanas en su entorno más cercano, ampliando las competencias interculturales y de solución de conflictos de toda la clase.

- **Descripción de las actividades**

- Metodología: creación del cómic Las Afueras por alumnos del 3º de la ESO del IES Maria Aurèlia Capmany, Cornellà de Llobregat (con ilustraciones de Manu Ripoll y guión gráfico de Yorgos Konstantinou), entre enero y abril de 2016.

- Traducción del cómic Las Afueras al catalán, árabe dialectal marroquí y al inglés.

- Diseño de las dinámicas y de los materiales en torno a los que se articulan los 6 talleres que acompañan a la lectura del cómic.

- Formación de facilitadores en la materia (Euskadi y Región de Murcia).

- Implementación de los 6 talleres con alumnos de la ESO en centros públicos.

- Formación específica destinada al profesorado de los centros en los que se imparten los talleres (a partir del curso 2018-2019)

- Actividades: Lectura del cómic Las Afueras; implementación de 5 talleres en torno a los siguientes temas: identidades múltiples, estereotipos, islamofobia de género, violencia y resolución de conflictos, el fomento del miedo al otro en algunos medios de comunicación; implementación de un sexto taller (monotaller) de efecto multiplicador para ampliar la toma de conciencia sobre la islamofobia a otros cursos de los centros que son beneficiarios directos del proyecto.

- **Grupo objetivo:** alumnas y alumnos de la ESO y también al cuerpo docente de 47 institutos públicos de la Comunidad de Madrid y la Región de Murcia.

A lo largo de los tres años de implementación, desarrollo y adaptación del proyecto, se ha conseguido sensibilizar sobre la islamofobia en las aulas, desmontar prejuicios sobre la comunidad musulmana y tener un conocimiento más completo de esta comunidad.

STAR, Stand Together Against Racism

- **Distribución de los proyectos por áreas temáticas:** racismo.
- **Entidad/persona experta que comparte esta buena práctica:** Cazalla Intercultural.
- **Descripción de la entidad:** Cazalla Intercultural es una organización sin ánimo de lucro nacida en el año 2007 ubicada en Lorca (Murcia). Las palabras clave en nuestro trabajo, fundamentalmente con personas jóvenes, son: información, inclusión, educación, movilidad, formación y participación. Con estas bases tratamos de conectar a Lorca con el mundo y al mundo con Lorca, siendo conscientes de que los grandes cambios comienzan con pequeñas acciones y que el futuro que nos aguarda exigirá de las personas jóvenes que hayan desarrollado competencias que no siempre se aprenden en la escuela.
- **Contexto**

El proyecto STAR, Stand Together Against Racism, es una colaboración de 3 años entre 4 socios de España, Italia, Bulgaria y Polonia, cofinanciado por el Programa Erasmus+ de la Unión Europea, con el objetivo de contrarrestar el racismo invisible y otras formas de intolerancia en la vida cotidiana de las personas jóvenes, a través de medidas preventivas, trabajo juvenil y educación no formal.

El proyecto está dividido en 3 partes: durante la primera parte los socios comparten, evalúan y adaptan metodologías y buenas prácticas; en la segunda se implementan cursos de formación,

talleres en las escuelas, reuniones comunitarias y campamentos de verano; la última parte se enfoca en la difusión y en la sostenibilidad del proyecto, desarrollando el manual del proyecto, un MOOC (curso masivo abierto en línea), y diferentes llamamientos a la acción contra el racismo entre instituciones públicas y privadas y a nivel individual, firmando cartas de compromiso contra el racismo.

- **Descripción de las actividades:**

Durante las 2 primeras semanas de julio de 2019, Cazalla realizó 2 campamentos de verano, de 5 días cada uno, con 25 - 30 personas jóvenes por campamento, de entre 13 y 19 años de edad. Los grupos tenían orígenes diversos (procedentes de diferentes minorías, culturas, barrios). El objetivo principal de los campamentos de verano era practicar el buen trato y la convivencia, promover el respeto y apreciar la diversidad, aprender sobre las diferentes causas y dinámicas del racismo (in)visible y empoderarse para actuar contra él. Además, se intentó estimular la participación de las personas jóvenes en su vida social y cívica, y desarrollar acciones que les permitieran compartir lo aprendido con otros compañeros.

Las dinámicas y juegos (en parejas, en plenario, reflexiones individuales), actividades al aire libre, simulaciones, obras de teatro, etcétera fueron los métodos a través de los cuales fueron adquiriendo su aprendizaje las personas jóvenes.

Primero se creó un ambiente de confianza que permitiera intercambiar y debatir todo tipo de ideas de forma positiva. Después se introdujo al grupo en el tema del racismo invisible: se trabajó con conceptos como igualdad/desigualdad, discriminación, empatía, el autoconocimiento sobre cómo actuamos ante diferentes situaciones del día a día, se fomentó la autonomía y el pensamiento crítico. También se profundizó en el concepto de relaciones de poder y microviolencias y cómo estas están vinculadas al tema del racismo (in)visible. Para dotar a personas jóvenes de habilidades para prevenir situaciones violentas o actuar en ellas de forma no-violenta, segura y adaptada a la condición de cada persona, introdujimos diferentes herramientas para la resolución de conflictos. Los y las jóvenes desarrollaron sus propias iniciativas relacionadas con la sensibilización de otras personas jóvenes en el tema del racismo invisible y otras discriminaciones, para fomentar el conocimiento de sus propios intereses y promover el compromiso con este tema a largo plazo. Terminamos los campamentos con la promoción del buen trato hacia las demás personas y hacia uno/a mismo/a (el buen trato también fue un tema transversal) para aprender a cuidarnos, a respetar nuestros límites y a cuidar y respetar los límites de los/las demás.

- **Recomendaciones**

En cuanto al impacto a corto plazo, observamos que los y las jóvenes son conscientes de las microviolencias y de las relaciones de poder y de cómo estas están relacionadas con el racismo. Saben practicar el buen trato con ellos/as mismos/as y con el resto del grupo, así que la experiencia no solo supone una adquisición de nuevos conceptos y terminología, sino sobre todo de cambios de comportamiento: las personas jóvenes muestran un gran interés y motivación a la hora de debatir temas de forma informal durante su tiempo libre, se corrigen mutuamente si observan alguna expresión de microviolencias (destacando chistes racistas o motes despectivos, etc.) Los participantes destacaron haberse sentido en un espacio seguro, y muchos de ellos compartieron sus experiencias pasadas y cómo solían enfrentarse a situaciones en las que se sintieron discriminados. Mostraron una mayor complicidad y empatía hacia las víctimas del racismo.

Los principales desafíos fueron:

- Cierta dificultad para reconocer los propios privilegios y el impacto de estos y de las relaciones de poder.

- Rechazo a algunos de los temas, por ejemplo, la discriminación contra la comunidad LGTBI y cierta intolerancia hacia ella.

- Dificultades a la hora de reconocer situaciones de racismo invisible con el argumento

de que son "tonterías" y "no es para tanto".

- La diversidad del grupo en cuanto a la "disposición" a debatir y profundizar en determinados temas: nos encontramos con diferentes niveles de rechazo a la hora de tratar el buen trato y mostrar aprecio hacia ellos/as mismos/as y hacia las demás personas.

MÁS HERRAMIENTAS PARA CONTINUAR TRABAJANDO

Listado de actividades, ejercicios y metodologías que abordan las siguientes temáticas, para trabajar con personas jóvenes en el aula y fuera de ella (basados principalmente en la educación no formal y TIC):

- Estereotipos y prejuicios
- Discurso de odio
- Racismo invisible y micro violencias
- Interseccionalidad
- Relaciones de poder y privilegios
- Racismo y emociones
- Buen trato

En inglés:

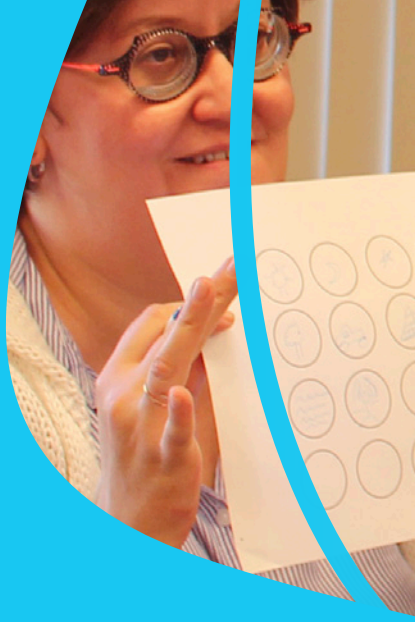
- *Manual: Lorca libre de racismo: https://www.dropbox.com/s/906ysokq312fshw/TOOL-KIT-Lorca%20libre%20de%20racismo_con%20notas.pdf?dl=0*
- *Manual EAR; education against racism (inglés): https://www.dropbox.com/s/lmwcdtuip5yigw7/TOOLKIT_EAR_maquetado_index_Final.pdf?dl=0*
- *Onlive: tools against cyber bullying: https://www.dropbox.com/s/86kjfms8uslick8/GUIA_ONLIVE_ES_web.pdf?dl=0*
- *MOOC Make it visible: Working with young people against invisible racism (inglés): https://youth-mooc.eu/courses/make-it-visible/*
- *BOOKMARKS- A manual for combating hate speech online through human rights education: https://rm.coe.int/168065dac7*

En castellano:

- *COMPASS: Manual de educación en derechos humanos con jóvenes (Consejo de Europa): https://www.coe.int/es/web/compass*
- *¡SÍ PODEMOS! Actuar contra el discurso de odio mediante contranarrativas y narrativas alternas (Consejo de europa): https://rm.coe.int/spanish-we-can-si-podemos-2019-ax/16809819fe*
- *ORIENTACIONES: Manual para combatir el discurso de odio en internet(consejo de Europa): http://www.injuve.es/conocenos/ediciones-injuve/orientaciones-manual-para-combatir-el-discurso-de-odio-en-internet*
- *ORIENTACIONES: Breve guía contra el discurso de odio en Internet (INJUVE): http://www.injuve.es/conocenos/ediciones-injuve/orientaciones-breve-guia-contra-el-discurso-de-odio-en-internet*
- *CIBERRESPECT: Guía práctica de intervención en línea para cyberactivistas (ECOS DO SUR): https://www.ecosdosur.org/manual_ciberactivismo*
- *¿ES ODIO? Manual práctico para reconocer y actuar frente a discursos y delitos de odio (SOS racisme Catalunya): https://www.idhc.org/arxius/recerca/1517393506-ES_ODIO__Manual_practico_vF.pdf*
- *Herramientas para trabajar la tolerancia a través de las TICs: http://ciberespect.com/*
- *Manual COMPASS sobre la discriminación e intolerancia: https://www.coe.int/en/web/compass/discrimination-and-intolerance*
- *Radicalization Awareness Network- Red profesional para intercambiar conocimientos, experiencias de primera mano y enfoques para prevenir y contrarrestar el extremismo violento en todas sus formas: https://ec.europa.eu/home-affairs/what-we-do/networks/radicalisation_awareness_network_en, https://www.invisible-racism.eu/manual-es*

En gallego:

- *Herramientas para trabajar la tolerancia a través de las TICs: https://epdlab.gal/*



HERRAMIENTAS

EDUCACIÓN NO FORMAL CONTRA EL ODIO COTIDIANO

En este último punto queremos centrarnos en la educación no formal y en cómo podemos utilizarla en nuestro trabajo diario en relación con los odios cotidianos. En esta parte del manual encontrarás una introducción a lo que es la educación no formal y, a continuación, diferentes tipos de actividades que se pueden utilizar en el trabajo directo con las personas jóvenes. Intentaremos explicar la lógica de los diferentes tipos de actividades y cómo adaptarlas a vuestra propia realidad. Al final compartiremos con vosotros y vosotras un conjunto de diferentes actividades concretas que hemos desarrollado para ayudaros a explorar los elementos relacionados con los odios cotidianos y todos los demás temas que tratamos en este manual. Todas esas actividades, cuidadosamente diseñadas para cubrir todos los temas que debemos tratar cuando hablamos de odios cotidianos, están listas para ser implementadas en los diferentes escenarios educativos.

Sin duda, la educación es transformadora y es por ello que tanto la sociedad como la escuela son esenciales en la transmisión de valores, unos valores dirigidos a conseguir espacios de convivencia inclusivos y participativos. Las metodologías y herramientas de este capítulo persiguen el fin último de avanzar en el rechazo al odio cotidiano y en el respeto de los derechos humanos, relevantes para el discurso del odio por motivos jurídicos, de actitudes o valores y educacionales.

Los diferentes niveles de intervención para trabajar en la educación contra el odio son los siguientes:

- **Nivel 1: individual**

  Es necesario reivindicar y hacer posible que el derecho a la educación sea garante de que todas las personas, cada una con sus particularidades y su plena dignidad, sean valoradas desde lo que cada una quiere ser y es.

- **Nivel 2: cultural/ social**

  Es fácil y posible identificar estereotipos en la sociedad, y esto se debe en gran parte a las creencias que se han desarrollado acerca de los rasgos y características atribuidas a los grupos de personas. Todo ello puede ser trabajado a través de una revisión de los componentes negativos y la recopilación de información en datos objetivos.

- **Nivel 3: familiar**

  Una herramienta educativa clave con la que cuenta la familia es el ejemplo a través del que las personas pueden adquirir valores. Es en las familias donde se obtienen construcciones como la identidad personal y aspectos en la relación entre el lenguaje y la afectividad.

Es importante utilizar estrategias comunicativas y metodologías innovadoras, es decir, llevar a cabo una comunicación directa y sencilla. Y, a su vez, apelar a las emociones positivas, estimulando la proyección y la empatía sin recurrir únicamente a los hechos.

En este sentido es necesario recalcar el papel de la educación no formal, que se define como toda actividad educativa que se organiza fuera del sistema formal establecido. La educación no formal ayuda a desarrollar capacidades en las personas y a mejorar su autoestima, también a aprender y descubrir una actitud crítica ante el entorno a través de una variedad de métodos que promueven el aprendizaje holístico y la participación.

Las características y principios de la educación no formal son las siguientes:

- Se trata de un proceso holístico centrado en cambios, tanto a nivel intelectual como de habilidades que incluyen el "ser y cuestionarse" como persona.
- Está basada en los objetivos de aprendizaje que queremos abordar con nuestras actividades y para ello es necesario, en primer lugar, conocer las necesidades del grupo y, en segundo lugar, adaptar la metodología con el fin de cumplir esos objetivos.
- Fomenta la participación activa de las personas participantes, por lo que debemos proporcionar una variedad de herramientas que permitan a todas ellas sentirse cómodas y motivadas dentro del proceso: nunca presionaremos, su participación debe ser voluntaria.
- Se debe desarrollar en un espacio seguro para que las personas puedan participar plenamente y sepan que pueden compartir sus opiniones y puntos de vista, salir de su zona de confort y experimentar con sus habilidades y emociones.
- El proceso se basa en el aprendizaje experiencial, es decir, las personas experimentan en su piel una situación, un reto, viven una dificultad y buscan soluciones, tras lo cual se abre un espacio de reflexión y debate. Lo más importante es promover el pensamiento crítico y motivar a las personas a actuar, interactuar, experimentar, asumir responsabilidades y reflexionar de forma creativa sobre los temas que se estén tratando.
- En educación no formal la relación con el grupo se basa en la igualdad: entregamos el poder,

el espacio y la confianza a las personas para que participen plenamente; en los debates nunca impondremos nuestra forma de pensar, sino que ofreceremos herramientas para que encuentren la suya propia.

En el tema de los odios cotidianos es imprescindible fomentar la educación no formal entre las personas jóvenes con las que vamos a trabajar, para que desarrollen un espíritu crítico y el conocimiento de los derechos humanos.

A continuación, te ofrecemos varios ejemplos de actividades explicadas detalladamente. Esperamos que te quede claro cómo aplicarlas y te ayuden a dirigir las dinámicas que realices con el grupo con el que vayas a trabajar.

Las actividades que presentamos a continuación y a lo largo de todo este manual funcionarán mejor si las desarrollas en ambientes donde el grupo con el que estés trabajando quiera explorar y encontrar su propia forma de abordar los problemas y retos complejos, controvertidos en su mayor parte.

También es importante tener en cuenta que la participación directa de todas las personas del grupo aumentará tanto el impacto como la calidad de su aprendizaje. La persona formadora no tiene que ser experta en todas las materias que se vayan a abordar en el presente manual, simplemente tiene que ser capaz de cooperar y apoyar a las personas del grupo para que todas ellas se informen y saquen sus propias conclusiones sobre el tema. Así mismo, es necesario crear un entorno seguro, pues muchas de las situaciones que se van a dar en las actividades pueden también afectar de alguna forma a algunos participantes. Por todo esto, es imprescindible que la persona formadora sea sensible y garantice de alguna manera que está para apoyarles si lo necesitan.

BLOQUE A: ACTIVIDADES DE PRESENTACIÓN

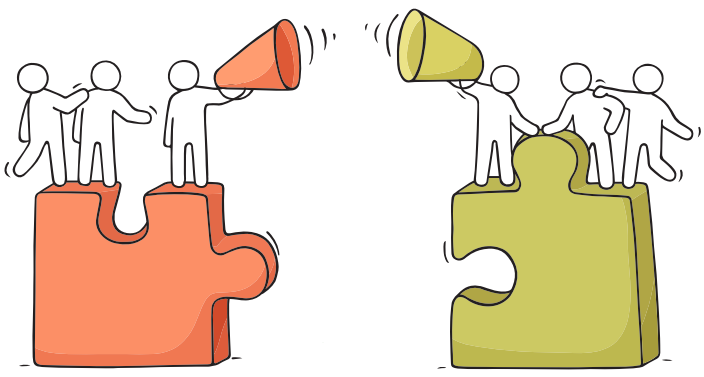
- **Objetivo**

Favorecer la presentación e integración para crear un ambiente de confianza entre las personas miembros del grupo.

- **Acción principal**

Conocer a gente nueva no siempre es sencillo, pero, afortunadamente, existen muchas formas de romper el hielo para que las personas del grupo se conozcan mejor, encuentren a personas con gustos similares, se inicien nuevas amistades y se pase un rato agradable. Para ello, la acción principal será realizar algún juego simple de presentación de las personas participantes, no solo utilizando la ronda de presentaciones. Para ello, por ejemplo, se puede usar algún elemento creativo, lo cual siempre facilita mucho este proceso.

Por otro lado, el uso de técnicas grupales sirve para facilitar y estimular la acción del grupo como conjunto de personas y para que el grupo alcance los objetivos y las metas que se ha propuesto de la forma más eficaz.

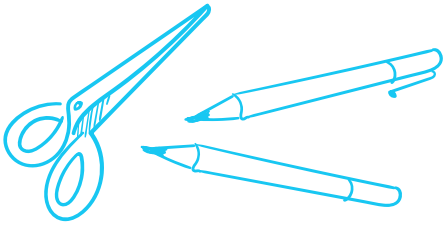


- **Ejemplos de actividades:**

ACTIVIDAD 1

Título: Pedacitos de mi historia

Temas principales: descubrir y conocer un poco mejor a las personas que estarán junto a mí en la actividad



Objetivos: presentarse a partir de lo que nos une o de lo más destacado de nuestra personalidad

Tiempo necesario: 20 minutos

Materiales: cartulina, tijeras y rotuladores

Descripción: se reparten tarjetas de cartulina. En una cara de la tarjeta hay una palabra que corresponde a una frase de Eduardo Galeano, y que forma parte de un gran puzzle, y la otra cara está en blanco.

En ese espacio en blanco los asistentes responderán con una sola expresión o palabra a las siguientes preguntas:

1. Un sueño que persigues en tu profesión o trabajo
2. Una idea que siempre has querido llevar a cabo
3. Un superpoder que te gustaría tener
4. Tus expectativas respecto a este encuentro

Cuando todas las personas participantes en la actividad han terminado de contestar a esas preguntas, se indica al grupo que tiene 5 minutos para descubrir un mensaje oculto que deben reconstruir de manera colectiva, compartiendo sus inquietudes.

"Los científicos dicen que estamos hechos de átomos, pero a mí un pajarito me contó que estamos hechos de historias".

Eduardo Galeano

La dinámica permite que el grupo descubra sus similitudes y diferencias y a la vez se genera curiosidad para seguir conociendo durante los días siguientes a los/as compañeros/as desde su personalidad, recorrido vital y aprendizajes, más allá de su apariencia o su rol en el equipo.

ACTIVIDAD 2

Título: El mural de los nombres

Temas principales: conocerse mejor a través de dibujos creativos

Objetivos: conocer los nombres de las personas participantes, estimular la actividad del grupo y la cooperación

Tiempo necesario: 20 minutos

Materiales: rotafolio y rotuladores

Descripción: se usará un papel de grandes dimensiones (varios metros de papel de estraza, por ejemplo) que permitirá trabajar a todo el grupo a la vez.

1. Cada persona empieza con un solo color y escribe su nombre en algún lugar del papel y va rellenando con diferentes colores alrededor de él hasta conseguir integrar todos los nombres en un solo dibujo multicolor.

2. Les pedimos que piensen en algún objeto que podrían crear a partir del dibujo original y que lo materialicen en un dibujo nuevo.

3. Por último, les pedimos que expongan sus ideas en el espacio habilitado de la sala, por ejemplo, pegadas en alguna de las paredes. De este modo, cada persona podrá observar las creaciones del resto de compañeros/as y explicarlas.

Cierre de la actividad: Ahora que ya nos conocemos un poco más ¿os ha llamado la atención algún dato de alguna de las personas participantes? ¿Tenemos en común algo con alguna persona? ¿Por qué puede ser? ¿Me siento muy diferente del resto del grupo?

BLOQUE B: ACTIVIDADES DE INTRODUCCIÓN AL TEMA

- **Objetivo**

Centrar el tema de estudio, en este caso los odios cotidianos.

- **Acción principal**

Es importante que la introducción al tema se lleve a cabo de forma clara y concisa, fundamentando bien lo que se quiere explicar y dar a conocer. Con una variedad de dinámicas podemos ofrecer espacio para que las personas participantes exploren cuáles son sus otras opiniones acerca del tema, lo que saben y lo que no, que puedan entender la complejidad del tema, etc.

Introducir bien un tema es fundamental para captar la atención de las personas oyentes, lectoras o el público en general, porque si el tema y el contenido son buenos, pero no hacemos una buena introducción, aquellas perderán el interés de inmediato.

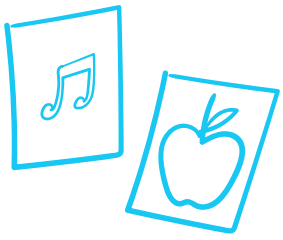
- **Ejemplos de actividades:**

ACTIVIDAD 1

Título: Bloquer

Temas principales: islamofobia, dificultades de acceso, convivencia, etcétera

Objetivos: analizar de forma general la problemática que el grupo quiere abordar



Tiempo necesario: 30 minutos

Materiales: 4 paneles, post-it, bolígrafos e imágenes

Descripción:

1. Se entrega a las personas participantes imágenes representativas de islamofobia. A continuación, mostramos 4 paneles organizados en cuatro bloques temáticos (empleo, convivencia, educación y libre) y se explicará el contenido de los tres primeros.

Una vez terminado el turno de comentarios de las personas participantes, se les pedirá que muestren el contenido de las imágenes que se les ha entregado. Las deben repartir por los diferentes paneles y, si no encuentran la categoría adecuada, pueden ponerlas en el panel 4 (libre).

2. El grupo se dividirá en 4 subgrupos. Cada uno de ellos elegirá de forma consensuada el tema específico a trabajar de los 4 identificados: empleo, convivencia, educación y libre. Una vez elegido

el tema, se pedirá a los/as integrantes de cada subgrupo que expongan en post-it situaciones problemáticas que las personas musulmanas pueden encontrarse en el ámbito elegido. Por ejemplo: si el grupo ha seleccionado el bloque de empleo se pedirá a los participantes que piensen y expongan situaciones como la de la dificultad de acceso al mercado laboral de las mujeres con hijab en España. En un primer momento, cada individuo pensará en solitario y luego los miembros del subgrupo irán exponiendo sus ideas; si las situaciones expuestas se repiten, el resto lo indica y las va colocando en un mismo lugar.

3. Una vez identificados todos los problemas que pueden darse en una situación, el subgrupo deberá de elegir los tres más importantes. Por último, se les preguntará por su elección y se empezará un tiempo para la reflexión.

BLOQUE C: ACTIVIDADES PARA PROFUNDIZAR SOBRE EL TEMA

- **Objetivo**

Analizar de forma crítica y consciente la problemática que queremos abordar.

- **Acción principal**

Cuando identificamos un problema social, ya sea racismo, islamofobia, gordofobia, etcétera, es imprescindible analizarlo. Existen muchas técnicas que nos permiten relacionar las causas y las consecuencias del problema una vez definido.

- **Ejemplos de actividades:**

ACTIVIDAD 1

Título: La ola

Temas principales: análisis de una situación

Objetivos: analizar la situación problemática concreta que queremos abordar en una campaña de sensibilización

Tiempo necesario: 25 minutos

Materiales: papel y bolígrafos

Descripción: partiendo de un problema X que será seleccionado previamente, se explica que toda la cadena de problemas se puede representar en una ola:

-En el horizonte se origina el problema que normalmente tiene su origen en otros problemas estructurales complejos que no podemos abordar.

-En la cresta se encuentra el problema clave más visible, que se puede abordar desde diversas perspectivas.

-En la espuma aparecen las consecuencias del problema. Atenderlas supone solo paliar las consecuencias finales.

Se invita a la reflexión sobre la ubicación (horizonte, cresta o espuma) de la cuestión seleccionada. Y también se invita a pensar en sus causas y consecuencias. Esto ayudará a entender mejor el

problema, tener una perspectiva más amplia y pensar qué campaña queremos desarrollar.

Cierre de la actividad: entender un problema social pasa por aceptar que nada ocurre de forma aislada, sino que todo es una concatenación de elementos. Es vital detectar si lo que queremos abordar es la causa o la consecuencia de una acción para centrarse en la búsqueda de soluciones: ¿Qué información nos ofrece el análisis de la ola? ¿Por qué es necesario empezar primero por diferenciar todo por bloques?

BLOQUE D: ACTIVIDADES DE ACCIÓN "MANOS A LA OBRA"

- **Objetivo**

Diseñar paso a paso y de forma práctica una acción que se quiera llevar a cabo para trabajar y realizar campañas de sensibilización sobre un odio cotidiano.

- **Acción principal**

La educación no formal siempre nos debería llevar a la acción, para que no solo aprendamos sino que también cambiemos algo, por pequeño que sea el cambio. Cuando detectamos y analizamos una problemática o reto social relacionado con los odios cotidianos que observamos a nuestro alrededor, debemos hacerlos visibles. Y eso es lo que te proponemos desde este manual: dar visibilidad a todas esos cuestiones, especialmente a través de campañas que no solo sirven para sensibilizar a la gente despertando estímulos, sino también para trabajar la prevención de ciertas conductas.

Poner en práctica los conocimientos adquiridos durante la parte teórica puede aportarles un valor añadido, así como también fijar y dar sentido a los conocimientos.

- **Ejemplos de actividades:**

ACTIVIDAD 1

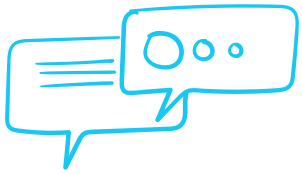
Título: La campaña

Temas principales: comunicación, público, estrategias de difusión

Objetivos: crear una campaña de sensibilización sobre un odio cotidiano

Tiempo necesario: 90 minutos

Materiales: bolígrafos, rotuladores, cartulina con la frase, tijeras y rotuladores u otros materiales dependiendo de la campaña que se vaya a hacer.



Descripción:

1. El mensaje: creamos mensajes y eslóganes que definan lo que queremos contar a nuestra audiencia con la campaña que vamos a crear.

2. El formato: seleccionamos uno o varios formatos (preparar previamente los iconos en pegatinas de cada una de las categorías):

- Experimento social

- Campaña con varios elementos (vídeo + exposición + cartelería, etc.)
- Exposición
- Vídeo historia de vida
- Teatro
- Spot publicitario
- Cartelería
- Página web informativa
- Cómic
- Otros

3. Público ¿A quién queremos llegar?: pensamos en la edad, gustos, conductas, zona geográfica, nivel adquisitivo por franjas de a lo sumo 15 años, de las personas a las que vamos a dirigir la campaña.

4. Respuesta de las personas destinatarias: ¿Qué reacción deseáis del destinatario de la campaña? Aquí intentaremos ser realistas.

5. Qué tono queremos emplear: decidimos qué tono queremos emplear en la campaña (sobrio, divertido, informativo, etc.).

6. Descripción de la campaña: describimos o elaboramos un guion de la propuesta. Desarrollamos la idea de nuestra campaña con el máximo detalle posible de manera que la empresa X sepa cómo debe desarrollarla.

7. El lema principal de la campaña: debe condensar la esencia de lo que queremos conseguir.

8. Diseño de estrategia de difusión: Cómo desarrollar la campaña y cómo hacerla visible.

Cierre de la actividad y recomendaciones:

1. Los grupos pueden trabajar una sola o diferentes problemáticas, pero es recomendable que todos trabajen el mismo tema para así diseñar diferentes posibles estrategias para una misma realidad.

2. Contar con los paneles que analizan la problemática que trabajemos será de gran ayuda para la fase de inspiración pues facilitará la creatividad.

3. Contar con ejemplos y campañas para visualizar también es de gran ayuda para activar la creatividad.

4. El fin no es tanto hacer campañas como diseñarlas, pero siempre es interesante planificar cómo llevarlas a cabo o incluso tratar de llevarlas a la práctica para ver si efectivamente el trabajo realizado puede dar lugar a un producto viable.

5. La evaluación final del proceso es importante para entender y validar todos los pasos dados en ese proceso y entender el sentido que haya podido tener para cada uno/a.

Otros recursos para trabajar la educación contra el odio cotidiano

- *"Constelaciones: Manual para trabajar con las personas jóvenes en el racismo y el racismo invisible"*[5]
- *"Manual para combatir el discurso de odio en internet a través de la educación en derechos humanos"*[6]
- Recursos del Programa Pestalozzi[7] del Consejo de Europa: diseñado para profesionales de la educación e incluye módulos de formación mediática y de aprendizaje intercultural

DÓNDE TE UBICAS

Temas: odios cotidianos

Objetivos:

- reconocer diferentes ejemplos de odios cotidianos
- adquirir habilidades para rechazar tipos de odios cotidianos y reforzar el pensamiento crítico
- ponerse en la piel de otra persona y entender los otros puntos de vista a la vez que se enriquecen los argumentos en contra de los odios cotidianos

Tiempo necesario: 90 minutos

Materiales: un documento PowerPoint con mensajes para la reflexión o frases escritas en carteles, un gran cartel con un "SÍ" y un gran cartel con un "NO"

Descripción:

1. Hacer una dinámica activadora para calentar y entrar con ganas en el debate (puedes elegir cualquier juego que te guste).

2. Después del calentamiento organizamos el grupo para un debate. Explicamos que en este debate habrá dos posturas: SÍ (estoy de acuerdo) y NO (no estoy de acuerdo). Explicamos que vamos a proyectar una frase y que tendrán que decidir si están de acuerdo o no con ella, a continuación de lo cual tendrán que ir al lado apropiado de la sala donde se encuentren los carteles con el SÍ y con el NO, en función de si están de acuerdo o no con la frase. Todo el mundo tiene que opinar y no serán posibles las posiciones intermedias.

3. Cuando todas las personas del grupo hayan tomado partido, se invitará a personas de ambas

[5] *Disponible en: https://www.invisible-racism.eu/manual-es*

[6] *Ellie Keen, Mara Georgescu.Departamento de Juventud del Consejo de Europa. Edición revisada, 2016. Disponible en: http://www.injuve.es/sites/default/files/2019/07/publicaciones/orientaciones.pdf*

[7] *Disponible en: https://www.coe.int/en/web/pestalozzi/home*

opciones a argumentar su postura y a abrir el debate. Todo el mundo podrá revisar y cambiar de postura libremente durante el debate si se convencen al escuchar argumentos contrarios a los que han sostenido. Dejamos unos 10 o 15 minutos para que el grupo debata cada frase.

4. Dejar un tiempo al final de la dinámica para la reflexión final.

Según el perfil, necesidades y conocimientos del grupo, se **pueden elegir algunas de estas frases:**

- *Los ciudadanos unidos tienen más poder que los políticos*
- *Puedes ser racista y antirracista a la vez*
- *La bondad no es suficiente para acabar con el racismo*
- *Las personas blancas pueden liderar la lucha antirracista*
- *Los privilegios deberían ser universales, al igual que los derechos humanos*
- *La educación no terminará con el racismo sistémico*
- *Siempre habrá racismo*
- *Eres todo lo que te rodea*
- *Una broma no hace daño*
- *Las personas que vienen a vivir a España tienen que adaptarse a su cultura*

Preguntas para la reflexión:

- *¿Cómo os habéis sentido durante la actividad?*
- *¿Cómo ha sido posicionarse del SÍ o del NO? ¿Cómo ha sido defender vuestro punto de vista?*
- *¿Habéis cambiado de opinión después de escuchar otros puntos de vista?*
- *¿Ha habido alguna frase particularmente difícil? ¿Cuál? ¿Por qué?*
- *¿Por qué pensáis que hemos hecho este ejercicio? ¿Qué habéis aprendido?*

Consejos:

Esta herramienta puede servir como una introducción al tema que aborda este manual, para que las personas empiecen a formular y expresar sus puntos de vista y a escuchar opiniones diversas, reflexionar sobre la complejidad de los odios cotidianos y la universalidad de los derechos humanos. Pero también puede servir para cerrar temas previamente tratados, reforzar lo aprendido por los y las participantes y que empiecen a formular y a defender sus puntos de vista, a aprender a debatirlos de forma no violenta y constructiva. Recuerda elegir las frases que más se adapten a los conocimientos de tu grupo, aunque también puedes añadir las que creas convenientes.

HACIA LO INVISIBLE

Temas: estereotipos, conciencia emocional

Objetivos:

- explorar los pensamientos y sentimientos relacionados con estereotipos propios
- aumentar el entendimiento de los propios estereotipos y la motivación al cambio

Tiempo necesario: 45 minutos

Materiales: texto para la visualización (anexo), reproductor de música (opcional)

Descripción:

1. Informar a los participantes de que se les va a contar una historia y que lo único que tienen que hacer es seguir la voz que narra e imaginar lo que esa voz dice o pronuncia. Leer el texto para su visualización (anexo).

2. Tomar un póster y apuntar las características X de las personas participantes.

3. Ofrecer un espacio para hablar sobre la visualización usando las preguntas para la reflexión.

Preguntas para la reflexión:

- *¿Cómo te has sentido durante la visualización? ¿Cuál ha sido la emoción predominante?*
- *Si la emoción predominante ha sido positiva, ¿por qué crees que ha sido así?*
- *Si la emoción predominante ha sido negativa, ¿por qué crees que ha sido así?*
- *¿Cuáles son las personas discriminadas o marginadas en tu comunidad?*
- *¿Qué decisión has tomado al salir con una persona de características X y presentársela a tu familia?*
- *¿Qué hace que sea fácil considerar que sales con la persona con características X?*
- *¿Qué hace que sea difícil?*
- *¿El sentimiento de incomodidad por estar con alguien con características X puede considerarse una microviolencia?*
- *¿Qué tipo de consecuencias podría tener?*
- *¿Puedes recordar otras situaciones de tu vida real que tengan patrones similares o idénticos a nuestra historia?*
- *¿Qué debe cambiar para que las cosas cambien?*

Texto para la visualización (anexo)

Respira. Intenta relajar tu cuerpo. Cierra los ojos. Ponte cómodo/a.

Imagínate en las calles de una ciudad. Estás viviendo en una sociedad libre de COVID. Hay mucha gente paseando, charlando, corriendo, haciendo deporte, sentada en los bares y tomando café. Fíjate en sus caras, en cómo van vestidos, en cómo se mueven, en el tono de voz que utilizan. Ahora fíjate en las personas que estás imaginando y comprueba cuántas personas racializadas

hay a tu alrededor. ¿Reconoces a alguien que pueda pertenecer a alguna comunidad religiosa por su forma de vestir? ¿Te has fijado en la forma y el tamaño de sus cuerpos? ¿Has visto a alguna persona muy baja o gorda? ¿En tu imagen había un hombre guapo con ese vestido amarillo que siempre quisiste llevar, y con las uñas perfectamente arregladas y pintadas de rosa? ¿En tu imagen aparecía alguna persona pobre o en silla de ruedas? ¿O una persona con cualquier otro tipo de discapacidad? ¿Alguien que crees que es emigrante o refugiado/a? ¿Alguna persona anciana?

Respira hondo y reflexiona sobre las imágenes que te hayan venido a la cabeza y la diversidad que hayas visto en ellas.

Ahora, me gustaría pedirte que pienses en la comunidad en la que vives, en tu país, en tu ciudad o quizás en tu escuela. Y que pienses cuáles son las características por las que se discrimina y margina a las personas en tu comunidad. ¿Cuáles son esas características percibidas como negativas en tu sociedad cuyos portadores o portadoras son personas consideradas ciudadanas de segunda clase, o incluso son rechazadas por la comunidad?

¿Tienes tú alguna de esas características? Nómbrala.

Respira profundamente.

Ahora mismo imagina que acabas de conocer a una persona maravillosa, que te hace feliz, que te hace sonreír, que te respeta, con la que te gusta pasar tiempo y que tiene características X. Respira profundamente y contéstate a ti mismo/a: ¿Saldrías con esta persona?

A los que hayan respondido que sí, me gustaría pedirles que imaginen que es el momento de llevar a esa persona a casa para que conozca a sus amigos/as y familiares. Imagina que presentas a esa persona a tus padres. ¿Qué piensas? ¿Qué sientes?

Respira profundamente y abre los ojos.

¿QUIÉN TIENE EL PODER?

Temas: relaciones de poder, odio cotidiano

Objetivos:

- explorar las diferentes dimensiones del concepto de poder
- empoderar a las personas participantes, es decir hacerles entender el poder que tienen.

Tiempo necesario: 45 minutos

Materiales: la lista de personas del anexo impresa, cartulinas

Descripción:

1. Explicar esta actividad a las personas participantes en la que tendrán que reflexionar sobre el poder que tienen diferentes grupos de personas, para lo cual trabajarán en grupos pequeños.

2. Comprobar que el grupo entiende el concepto de poder. Si no, hacer una lluvia de ideas para intentar buscar una definición entre todas las personas que integran el grupo.

3. Cada grupo recibirá una lista de personas (anexo) sobre cuyo poder deben reflexionar y a continuación preparar un cartel con las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de poder tienen esas personas? Define brevemente el poder de ese grupo de personas
- ¿Cuáles son los factores gracias a los cuales tienen poder o su poder puede aumentar? Por ejemplo, en el caso de la gente del mundo de la política serían los votos que reciben, o en el de los/las influencers su número de seguidores
- Comenta al menos 3 acciones concretas que ejemplifiquen cómo esas personas pueden usar su poder para luchar contra los odios cotidianos

4. Crea grupos de 4 o 5 personas, proporciona materiales necesarios y deja unos 30 minutos para que realicen la tarea.

5. Al término del paso anterior, se presentan los carteles a todo el grupo y se realiza una reflexión.

Preguntas para la reflexión:

- *¿Cómo ha sido trabajar en grupos pequeños?*
- *¿Con cuál grupo de personas habéis tenido más dificultades para definir su poder? ¿Por qué? ¿Qué ha pasado?*
- *¿Qué reflexiones habéis hecho trabajando en grupo?*
- *¿Qué significa poder? ¿Tener/ejercer poder?*
- *¿Cómo se manifiesta? ¿Cuáles son las manifestaciones de poder?*
- *¿Se puede obtener el poder o empoderar a los demás?*
- *¿Por qué queremos el poder o necesitamos el poder?*
- *¿Qué hacemos con el poder cuando lo tenemos?*
- *¿Por qué hablamos de poder cuando hablamos de odios cotidianos?*

Roles (anexo)

Grupo 1:	Grupo 2:	Grupo 3:
Policía Las madres y los padres Beyoncé La asociación de manteros Vosotros/as	Alcalde/alcaldesa de una ciudad mediana/pequeña Profesorado Youtuber de videojuegos Un/una artista joven Vosotros/as	Guardia Civil Personas trabajadoras juveniles Miembros de un club de rugby Grupo de personas LGBTI Vosotros/as
Grupo 4:	**Grupo 5:**	**Grupo 6:**
Personal médico Jefe/a de programación de Netflix Grupo de personas refugiadas Persona rica Vosotros-as	Influencer Periodistas Personas con discapacidad Miembros del consejo de la juventud Vosotros/as	Persona empresaria Asociación Juvenil de tu barrio Persona sin techo Activista reconocido a nivel nacional Vosotros/as

LA MÁQUINA DEL TIEMPO

Temas: generar ideas y acciones contra los odios cotidianos

Objetivos:

- reflexionar sobre los procesos históricos que hayan servido para promover y alentar el racismo y otros tipos de odio
- generar propuestas de cambio y empoderar a las personas con conocimientos y habilidades para ser promotoras del cambio

Tiempo necesario: 90 minutos

Materiales: papelógrafos, post-it, rotuladores de colores, papeles, bolígrafos

Descripción:

1. Explicamos a las personas participantes que durante la sesión haremos un pequeño viaje al pasado durante el que no solo serán observadoras de hechos históricos sino también protagonistas de un cambio que puede tener impacto en la actualidad: ¿Recordáis la película Terminator? En el año 2029, después de devastar la tierra y esclavizar a la humanidad, las máquinas, gobernadas por una inteligencia artificial conocida como Skynet, están a punto de perder la guerra contra la resistencia humana liderada por John Connor. Teminator viaja desde 2029 al presente para matar a John y evitar así que se haga el líder de la resistencia. Al igual que Terminator, nosotros tenemos una misión especial: tenemos una oportunidad, hacer un viaje al pasado que puede cambiar la actualidad y en la cual no existen los odios cotidianos. ¿Dónde y cuándo deberíamos ir exactamente? ¿Qué tendríamos que hacer para prevenir la aparición de los odios a los que nos enfrentamos aquí y ahora?

2. Explicamos que vamos a trabajar en pequeños grupos de 4 o 5 personas. Los grupos tendrán unos 10 minutos para hacer una lluvia de ideas sobre los posibles eventos, momentos históricos que han influido o provocado la situación actual.

3. A continuación eligen uno de esos momentos, el más significativo e importante para el grupo y hacen otra lluvia de ideas sobre qué se debería haber hecho en aquel momento. Dejamos unos 20 minutos para este ejercicio y, si es posible, les pedimos que escriban las principales ideas en un papelógrafo para luego presentar su trabajo a las demás personas del grupo. Cuando terminen hacemos la presentación de todos los trabajos con todo el grupo.

Opcional:

Si vemos que el grupo está motivado y tenemos tiempo, podemos hacer la segunda parte de la actividad. Si no es así, procedemos directamente con la reflexión final.

Esta segunda parte consiste en hacer el mismo ejercicio, solo que volvemos a la actualidad, al aquí y ahora, y planteamos la pregunta ¿Qué tenemos que cambiar para terminar con los odios cotidianos? En los mismos grupos pequeños de 4 o 5 personas invitamos a que hagan una lluvia de ideas de todas las cosas que se deberían cambiar para evitar que los odios cotidianos interfieran en nuestras vidas. Que piensen en distintos ámbitos públicos, privados, etc. Cuando terminen de enumerar los cambios, les invitamos otra vez a elegir 1 o 2 cosas por grupo, las que consideren más importantes o cercanas a la realidad de las personas de cada grupo y que piensen qué cosas pueden hacer para conseguir esos cambios.

Les dejamos unos 20 minutos para la segunda parte de la actividad y cuando terminen, repetimos la presentación con todo el grupo durante la que compartimos los trabajos realizados.

Preguntas para la reflexión:

- *¿Cómo os habéis sentido durante esta actividad? ¿Ha sido fácil/difícil viajar al pasado y elegir el momento histórico que según vosotros/as ha condicionado el racismo, por ejemplo?*
- *¿Cómo ha sido ponerse de acuerdo en grupos sobre lo más significativo e importante? ¿Por qué pensáis que ha sido así?*
- *Teniendo en cuenta la temporalidad, ¿qué grupo ha viajado más lejos en el tiempo? ¿Os habéis fijado más en la historia reciente o en la antigua? ¿Por qué?*
- *Las propuestas de cambio que habéis hecho: ¿Os parecen realistas? ¿Se pueden llevar a cabo? ¿Os sentís motivadas/os para llevarlas a cabo?*

Consejos:

Debemos estar preparados para ofrecer a las personas participantes información adicional, según la necesidad del grupo, sobre los procesos históricos que contribuyeron a la creación de la estructura de la sociedad en la que vivimos tal y como la conocemos. También podemos ofrecer a los grupos la posibilidad de buscar información en Internet durante la actividad.

LA SUBASTA

Temas: odios cotidianos

Objetivos:

- explorar las consecuencias del odio cotidiano
- ayudar a las personas participantes el valor de los derechos que tenemos y entender los privilegios

Tiempo necesario: 45 minutos

Materiales: un catálogo de objetos de valor, material para hacer carteles

Descripción:

1. Explicar al grupo que se van a subastar varios objetos de valor. La subasta se hará en grupos pequeños y las cosas que se ganen será disfrutadas por todo el grupo durante toda la vida y sin limitaciones.

2. Dividir el grupo en subgrupos de 4-5 personas. Entregar a cada subgrupo el catálogo de objetos de valor que van a ser subastados y dar unos 15 minutos para crear una estrategia con la que participar en la subasta. Explicar que tienen 100 monedas por subgrupo para poder gastar en la subasta y que el precio mínimo de cada objeto es de 10 monedas.

3. Empieza la subasta y se van anunciando cada uno de los objetos que los grupos pueden ir adquiriendo. La subasta finaliza cuando se han subastado todos los objetos o cuando no haya ningún grupo con más de diez monedas (el precio mínimo de un objeto).

4. Invitar a todas las personas participantes a quedarse en los grupos en los que han trabajado y a hablar sobre qué pasaría si no tuvieran el objeto o los objetos que han conseguido en la subasta. Pedir a los participantes que elaboren un cartel en el que respondan a esas preguntas: ¿Qué pasaría si no tuvieras ese objeto durante un día? ¿Y durante un año? ¿Y durante tres años?

5. Pedir a los participantes que compartan sus reflexiones para luego hacer una reflexión en común.

Preguntas para la reflexión:

- *¿Cómo os sentís? ¿Qué os ha parecido el juego?*
- *¿Ha sido difícil decidir qué objetos subastar? ¿Por qué ha sido difícil?*
- *¿Qué asegura nuestro acceso a los objetos? ¿Privilegios? ¿Derechos sobre el papel?*
- *¿Todos habéis tenido el mismo acceso a los objetos? ¿Para qué grupos de personas ha sido más fácil acceder y quiénes han tenido un acceso limitado? ¿Por qué?*
- *¿Qué factores pueden limitar nuestro acceso a esos objetos? ¿Es el racismo uno de esos factores? ¿Por qué?*
- *¿Cuáles son las consecuencias del racismo, del visible y del invisible? ¿Puedes dar ejemplos?*
- *¿Cómo podemos minimizar el daño del racismo y sus consecuencias para las personas que lo sufren?*
- *¿Sufren consecuencias similares todos los que experimentan el racismo? ¿Quiénes viven el racismo invisible también? ¿Qué otros factores entran en juego?*

Objetos de valor (anexo)

Casa	Alimentos	Teléfono móvil
Acceso a un templo o lugar de oración	Acceso a la escuela	Acceso a la universidad
Amigos/as	Seguridad física	Dietas (dinero de bolsillo)
Ropa de abrigo	Derecho al voto	Carnet de conducir
Coche	Vacaciones en la playa	Acceso a la discoteca/club
Acceso a la atención médica	Derecho a viajar al extranjero	Derecho a moverse por todas las partes de la ciudad
Acceso al transporte	Trabajo	Un trabajo bien pagado
Posibilidad de acudir a la policía	Posibilidad de expresar tu opinión	Tener una relación sentimental con la persona que amas
Sentimiento de pertenencia	Autoestima	Sentirte apreciado/a
Saber leer	Saber escribir	Disponer de ayuda económica cuando estás enfermo
Acceso a Internet	Posibilidad de aprender idiomas	Posibilidad de formarse y recibir cualificaciones

RETO 30 DÍAS

Temas: planificar de forma consciente el buen trato en nuestra vida y en nuestras relaciones con los demás a medio plazo

Objetivos:

- reflexionar sobre el papel de uno/a mismo/a en su entorno: actitudes y valores en relación con los demás
- pensar en cómo llegar a lo que deseamos, quién nos puede acompañar y apoyarnos, cuáles serán los pasos concretos a dar
- compartir y escuchar otros puntos de vista y opiniones, aprender otras herramientas para cuidarse

Tiempo necesario: 120 minutos

Materiales: cuadernos, bolígrafos

Descripción:

1. Invitamos a los/as participantes a que se pongan en grupos de 3 personas o en parejas y empezamos con un ejercicio activador. Cada persona del grupo cuenta a las demás un hecho de su vida en el que se haya sentido especialmente orgullosa de sí misma. Les invitamos a que piensen en una situación que les haya supuesto un reto que superar, en una dificultad que hayan resuelto con éxito. En la historia puede haber también otras personas involucradas pero no necesariamente.

Las personas intentan, al describir la historia, contestar a las siguientes preguntas: ¿Qué ha pasado? ¿Qué he hecho yo en ese momento? ¿Cómo he hecho sentir a otra(s) persona(s)? ¿Cómo me he sentido yo? ¿De qué exactamente me siento orgulloso/a? ¿Cómo me cambió esa situación? ¿Qué aprendí de mí mismo/a? Por último ¿qué hago, en general en mi vida, cuando me enfrento a situaciones nuevas/desconocidas/difíciles? ¿Qué herramientas utilizo para superarlas y sentirme bien conmigo mismo/a?

Cuando las personas terminan de compartir las historias, podemos preguntar si alguien quiere compartir su historia de superación y éxito.

2. En el siguiente paso vamos a trabajar también en pequeños grupos de 2 o 3 personas. Les pedimos que cierren un momento los ojos y que se imaginen cómo quieren que sea su vida de hoy a un mes vista, qué quieren hacer, vivir, superar y cómo se ven dentro de un mes y si quieren vivir cada día sintiendo ese sentimiento de orgullo, de bienestar que han descrito antes. Aclaramos que su sueño tiene que ser lo más realista posible para no generar frustraciones si no se puede realizar teniendo en cuenta el tiempo, la realidad, sus posibilidades, etc. Que sueñen con algo que pueda depender de ellos/as mismos/as y no con algo que no puedan cambiar.

3. Durante la reflexión individual, pueden escribir palabras clave en un papel o incluso dibujar la visión que tienen. Pasados unos 5 minutos, pedimos que compartan sus visiones con las demás personas del grupo pequeño.

4. Llegamos al último paso de la actividad. Es el momento de pensar en pasos concretos que pueden dar para llegar a esa situación deseada y para ello usaremos el método de los retos de 30 días. Invitaremos a las personas a que cojan sus agendas, o cualquier cosa en la que puedan escribir, y que se apoyen mutuamente en la planificación de esos retos diarios, acciones pequeñas que les pueden ayudar a conseguir ese sueño que tienen que cumplir en el plazo de

un mes. Les recordamos que el proceso es igual de importante que el resultado, que piensen en cosas que les gusta hacer, que el proceso suponga un desafío, pero que no les someta a demasiado estrés ni les quite mucho tiempo, que sean lo más realistas posible. Dejamos media hora para completar este paso.

5. Cuando todas las personas participantes han terminado, volvemos a formar el grupo e invitamos a que cada persona comparta una cosa que hará para conseguir la visión que se haya hecho de sí misma. Recordamos que hemos hecho este ejercicio para darnos cuenta de que el buen trato en nuestras vidas depende de nosotros/as mismos/as, y de que, si somos conscientes de las necesidades que tenemos y cómo poder satisfacerlas, podremos llevar una vida mucho más plena y satisfactoria.

SI FUERA YO

Temas: relaciones de poder

Objetivos:

- desarrollar empatía
- darse cuenta de situaciones en las que ejercemos poder sobre otras personas
- desarrollar habilidades para convertir situaciones de poder en relaciones basadas en igualdad

Tiempo necesario: 90 minutos

Materiales: ninguno

Descripción:

1. Empezamos la actividad explicando que vamos a intentar reflexionar sobre las relaciones de poder en nuestro día a día. Es preferiblemente hacer esta actividad después de que el grupo haya trabajado el tema del poder, la escalera de poder y sus causas y consecuencias.

Primero invitaremos a las personas a cerrar los ojos y pensar en un día cualquiera de su vida y en las personas con las que se relacionan en diferentes momentos del día: en la escuela, la familia, amigos/as, en su tiempo libre, en el vecindario, haciendo deporte o practicando cualquier hobby que tengan, comprando el pan, etc. A continuación, cada participante elige a una de las personas con las que se relaciona, pero tiene que elegir a alguien que cumpla los siguientes requisitos:

- que esa persona esté por debajo del/la participante en la escalera de poder por cualquier razón que este/a considere, por ejemplo, que no tenga o haya tenido tantas oportunidades en la vida.

- que haya abusado de ese poder ante esa persona (por ejemplo, una compañera de clase que no habla bien español y con la que no me junto en el recreo, o alguien al que he insultado o del que me he reído para quedar bien con mi grupo de amigos).

2. Dejamos a las personas tiempo para que puedan visualizar a esa persona y recordar el momento en el que le han hecho sentirse mal. Podemos hacer una visualización guiada añadiendo más preguntas: ¿Qué pasó exactamente? ¿Dónde estábamos? ¿Qué hice en concreto? ¿Cómo reaccionó esa persona? ¿Cómo me sentí yo en ese momento?

3. A continuación anunciaremos a los participantes que se van a convertir en las personas que han visualizado. Que digan en silencio, o en voz alta si lo prefieren, soy + el nombre de esa

persona. Les invitamos a que revivan la misma situación que han visualizado pero poniéndose en la piel de la otra persona. Lanzamos preguntas al aire con suficiente tiempo entre una y otra para que las personas puedan reflexionar: ¿Qué ha hecho X para que me haya sentido mal? ¿Cómo me ha hecho sentir exactamente? ¿Qué me gustaría decirle a X para que no me haga sentirme así? Yo si fuera yo…

Esta parte de la actividad la hace cada persona reflexionando en silencio, pero al final podemos preguntar si hay algún voluntario/a que quiera compartir la situación en la que ha pensado y la conversación interna que ha mantenido con la otra persona.

Preguntas para la reflexión:

- *¿Cómo ha sido el ejercicio? ¿Fácil? ¿Difícil?*
- *¿Habéis podido pensar en una persona que hayáis discriminado en algún momento de vuestras vidas?*
- *¿Cómo ha sido ponerse en la piel de esa persona?*
- *¿Soléis pensar en cómo se pueden sentir otras personas al ser discriminadas?*
- *¿Pensáis que es importante hacerlo? ¿Por qué?*
- *¿Habéis estado en algún momento de vuestras vidas en situaciones parecidas, es decir, en situaciones en las que os habéis sentido discriminados/as? ¿Cuándo? ¿Por qué?*
- *¿Cómo pensáis que se pueden eliminar este tipo de relaciones de poder? ¿Quién tiene la responsabilidad de hacerlo? ¿Cómo?*
- *¿Qué responsabilidad pensáis que tenéis vosotros/as en todo esto?*

UN COMENTARIO NO HACE DAÑO

Temas: odios cotidianos y discurso de odio en línea

Objetivos:

- explorar el fenómeno del discurso de odio en línea
- entender las consecuencias del discurso de odio
- desarrollar la empatía hacia las personas que sufren el discurso de odio

Tiempo necesario: 45 minutos

Materiales: papel y bolígrafos

Descripción:

1. Dividir a las personas participantes en pequeños grupos (máximo 5 personas). Entregar a cada grupo un papel y un bolígrafo y pedir a sus integrantes que durante 10 minutos hagan una lluvia de ideas sobre los diferentes comentarios que han visto en internet y que considerarían discurso de odio. Transcurridos los 10 minutos, pedir a cada grupo que prepare una lista de 10 comentarios (tal y como aparecen en internet) y que los ordenen de más a menos violento.

2. Pedir a todos los participantes que vuelvan al círculo de inicio, pero sin mostrar sus comentarios a los demás. Colocar unas cuantas sillas en el centro de la sala e invitar a las personas que

salgan voluntarias a sentarse en ellas. Informarles de que pueden abandonar esas sillas si lo consideran necesario. Pedir a cada grupo que lea sus comentarios, empezando por los menos violentos. La persona encargada de leer los comentarios de cada grupo deberá levantarse del círculo, colocarse delante de la silla que elija y mirar a la persona que esté sentada en ella.

3. Cuando se hayan leído todos los comentarios o cuando no haya nadie más que quiera seguir sentado/a en las sillas del centro, se hará la reflexión.

Preguntas para la reflexión:

- *¿Cómo os sentís en este momento?*
- *¿Cómo os habéis sentido quienes habéis leído los comentarios a las personas del centro del círculo?*
- *¿Cómo os habéis sentido quienes estabais sentados/as en el centro del círculo?*
- *¿Qué factores han contribuido a que esta experiencia haya sido fácil/difícil?*
- *¿Por qué la gente en el espacio online hace cosas que no puede hacer en encuentros presenciales?*
- *¿Qué está peor visto socialmente: el discurso de odio en línea o en persona?*
- *¿Por qué el mismo comentario está peor visto socialmente en un ámbito que en el otro?*
- *¿Qué podemos hacer para cambiarlo?*

UN PASO AL FRENTE

Temas: odios cotidianos y privilegios

Objetivos:

- explorar las consecuencias del odio cotidiano
- ayudar a las personas participantes a entender el valor de los derechos que tenemos y los privilegios

Tiempo necesario: 60 minutos

Materiales: tarjetas con cada una de las personas cuyo rol van a representar las personas participantes en la actividad, un espacio abierto

Descripción:

1. Para introducir la actividad, explicar al grupo que cada persona recibirá una tarjeta con un rol y que luego se leerán una serie de frases y que, durante la lectura, todas las personas participantes tendrán que dar un paso al frente si piensan que la frase refleja la situación de la persona que están representando.

2. Repartir las tarjetas con los roles asegurándonos de que todo el mundo entiende los roles que les tocan en suerte. Pedir a las personas participantes que cierren los ojos e imaginen cómo es la vida de la persona que les ha tocado: ¿Cómo fue tu niñez? ¿En qué tipo de casa viviste? ¿A qué jugabas? ¿Cómo es tu vida cotidiana? ¿Dónde te socializas? ¿Qué haces por la mañana, por la tarde, por la noche? ¿Qué estilo de vida llevas? ¿Dónde vives? ¿Cuánto dinero ganas al mes? ¿Qué

tipo de dificultades tienes? ¿Qué haces en tu tiempo libre? ¿Qué haces en tus vacaciones? ¿Qué te emociona y qué temes?

3. Después de que las personas participantes visualicen la vida de la persona cuyo rol van a representar, pedirles que se pongan en una línea, unas al lado de otras. Recordarles que se van a leer una serie de frases y que tendrán que pensar si cada frase que van a escuchar refleja o no la realidad de la persona que están representando. Si la respuesta es sí, tendrán que dar un paso al frente.

4. Al terminar de leer todas las frases, pedir a todas las personas participantes que se den la vuelta y miren a su alrededor para ver dónde están posicionadas. A continuación pedir a todas las personas que digan al resto del grupo qué papel representan, empezando por las personas que más pasos hayan dado, es decir, que más hayan avanzado.

5. Por último, y antes de la reflexión, pedir a las personas participantes que se salgan de su rol, para lo cual tendrán que atravesar una puerta imaginaria y, a partir de ese momento, volver a ser ellas mismas. Se recomienda que cada persona diga otra vez su propio nombre: Soy …

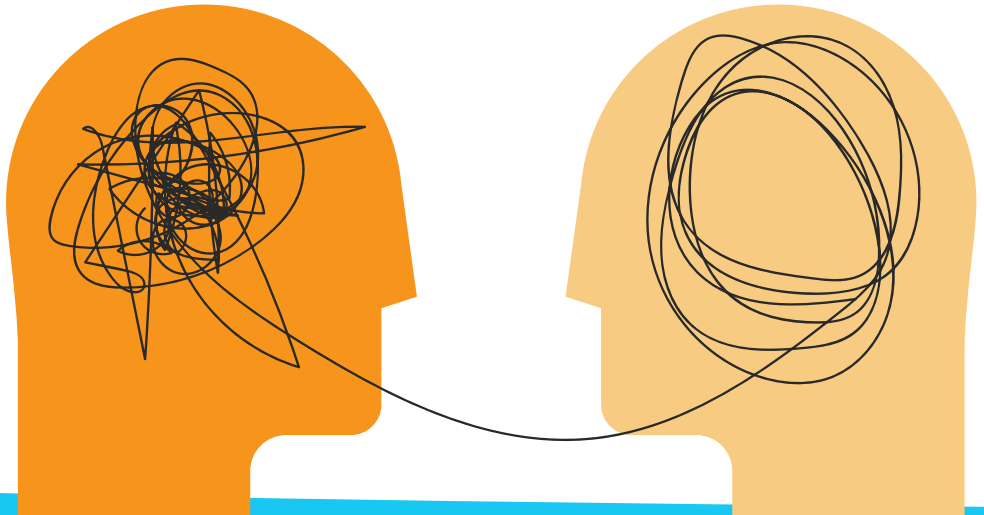
Preguntas para la reflexión:

- *¿Cómo os sentís? ¿Qué os ha parecido el juego?*
- *Quienes han podido dar pasos al frente ¿en qué punto comenzasteis a advertir que demás no avanzaban tan rápidamente como vosotros?*
- *¿Alguien ha sentido que había momentos en los que valía menos que otro? ¿Por qué?*
- *¿Ha sido fácil o difícil interpretar diferentes roles? ¿Cómo os habéis imaginado a la persona a la que habéis representado?*
- *¿Habéis tenido suficiente información para poder tomar la decisión de dar pasos al frente? En el caso de que no haber tenido suficiente información, ¿en qué os habéis basado para decidir?*
- *¿Qué tipos de exclusión se han reflejado en el ejercicio?*
- *¿Es este ejercicio, de alguna manera, un reflejo de la sociedad? ¿En qué sentido?*

Consejos:

Dependiendo del tamaño del grupo con el que se trabaje y del tiempo del que se disponga, se pueden quitar o repetir algunos roles. En el proceso de selección de los roles, hay que asegurarse de que estarán representadas las personas más discriminadas y las menos discriminadas de nuestra comunidad local.

Las frases reflejan diversos tipos de privilegios de los que disfrutamos por eso es aconsejable usar al menos 15 frases diferentes para abordar el mayor número de temas.



Roles (anexo 1)

- *Eres una modelo de origen africano que vive en Madrid con su novia.*
- *Eres una modelo de tamaño XXXL, asexual.*
- *Eres un migrante de origen senegalés que lleva 15 años en España y trabajas en el campo.*
- *Eres una gitana de 17 años que no terminó la escuela primaria.*
- *Eres un joven discapacitado que solo puede moverse en silla de ruedas y trabajas como fotógrafo.*
- *Eres un inmigrante sin papeles de Mali.*
- *Eres una joven nacida en España con padres procedentes de China.*
- *Eres propietaria de una tienda local. Eres de Colombia y eres transexual.*
- *Eres una estudiante de periodismo que lleva hijab.*
- *Eres una mujer migrante, musulmana, gorda, negra y lesbiana.*
- *Eres el presidente de una asociación juvenil.*
- *Eres un emprendedor de éxito, asexual y con sobrepeso.*
- *Eres un emprendedor de éxito que vive con su novia y un perro.*
- *Eres un profesor en paro en un país cuyo idioma no dominas con fluidez.*
- *Eres un monje budista que trabaja en una escuela de yoga en Cabo de Gata.*
- *Eres un estadounidense que ha venido a España a enseñar inglés con una beca.*
- *Eres una persona joven queer en busca activa de empleo a la que siempre preguntan si es chico o chica*.*
- *Eres una mujer negra, musulmana, lesbiana, gorda y sin papeles.*

**Verificar si todas las personas en el grupo entiendan lo que significa ser persona queer y explicarlo si hace falta*

Frases (anexo 2)

Lee estas situaciones en voz alta, siempre dejando un momento entre frase y frase para que las personas participantes puedan reflexionar y dar un paso al frente.

1. *La gente asume que soy inmigrante incluso si no abro la boca.*
2. *La pregunta "¿de dónde eres?" es difícil de responder, sobre todo si la persona que pregunta está tratando de averiguar por qué tengo el aspecto que tengo.*

3. *Nunca me he sentido insegura por mi género.*
4. *Nunca he estado deprimida.*
5. *Puedo estar seguro de que todos los espacios de mi barrio me son accesibles.*
6. *Me resulta fácil encontrar productos adecuados para mi cabello.*
7. *Cuando entro en una tienda, no tengo que preocuparme de que el guardia de seguridad me vigile de cerca.*
8. *Los libros que leo en el colegio tienen personajes con los que me puedo identificar.*
9. *Mi familia y yo nunca hemos vivido por debajo del umbral de la pobreza.*
10. *Se asume que soy saludable solo por mi silueta.*
11. *No soy el objeto de las bromas de los cómicos.*
12. *Nunca he mentido sobre mi sexualidad.*
13. *En las películas que veo, los personajes que son como yo son los héroes.*
14. *No me dicen: "Con la cara tan bonita que tienes"(No me dan a entender que estaría más guapa si perdiera peso)).*
15. *Cuando me hablan del patrimonio nacional, de la historia de la humanidad o de la civilización, me muestran personas que comparten conmigo la misma cultura o el mismo color de piel.*
16. *No parezco tener un aspecto descuidado o poco profesional.*
17. *Siempre que pido hablar con "el responsable", puedo estar seguro de que me enfrentaré a alguien que tiene el mismo color de piel que yo.*
18. *Puedo hablar de mis experiencias como persona racializada de forma abierta y honesta en la escuela o en el trabajo.*
19. *La sociedad no cuestiona mis deseos sexuales ni por qué los tengo.*
20. *Puedo encontrar ropa de mi talla en los comercios locales.*
21. *Puedo encontrar ropa de estilos y colores modernos en lugar de ropa de colores oscuros, sin forma, anticuada y destinada a ocultar mi cuerpo.*
22. *No recibo sugerencias de amigos y familiares para apuntarme a un programa de adelgazamiento.*
23. *Nunca he fingido ser "solo amigo/a" de mi pareja.*
24. *La gente no concluye que soy perezoso/a, basándose únicamente en mi tamaño.*
25. *No me cuesta encontrar contenidos en los que aparecen personas como yo como modelo a seguir.*

26. *Soy capaz de tener relaciones románticas sin tener que hacer grandes esfuerzos.*
27. *No se cuestiona mi ciudadanía ni mi condición de inmigrante, así como tampoco se investigan mis antecedentes, probablemente por mi clase social.*
28. *Sigo identificándome con el sexo con el que nací.*
29. *Nunca he tenido un trastorno alimentario.*

EL CONTRATO

Temas: reflexionar sobre valores de colaboración, trabajo en equipo, empatía, escucha activa, etc.

Objetivos:

- promover el buen trato en el grupo
- desarrollar habilidades de cooperación

Tiempo necesario: 60 minutos

Materiales: una sala grande, sillas, papeles con tareas, rotafolio grande y rotuladores

Descripción:

1. Presentamos la actividad como un pequeño reto para el grupo. Explicamos que cada persona va a recibir un papel con la tarea que tendrá que realizar durante los próximos minutos y que tendrán que mantener en secreto, sin compartir con ninguna otra persona.

Previamente habremos preparado las tiras de papel. Las tareas consisten en que la mitad del grupo coloque las sillas en círculo y la otra mitad se las lleve fuera de la sala.

2. Antes de empezar a distribuir los papeles entre las personas participantes, les pedimos que nos ayuden a poner las sillas en el centro de la sala, amontonadas y sin organizar. Nos ponemos en círculo alrededor de las sillas y ahora sí entregamos un papel a cada persona y nos aseguramos de que lo lean, lo entiendan, y no se lo enseñen a los/las demás.

3. A nuestra señal, las personas empezarán a realizar la tarea que le ha sido asignada. Dejamos 5 minutos de tiempo como máximo y observamos bien la dinámica del grupo, sin entrometernos en ningún momento.

4. Cuando se agote el tiempo, pediremos a las personas del grupo que coloquen las sillas en círculo en plenario y nos sentaremos para empezar con un reflexión guiada con las siguientes preguntas:

- *¿Cómo os habéis sentido durante la actividad?*
- *¿Qué ha pasado exactamente? ¿Qué habéis hecho?*
- *¿Qué estrategias habéis utilizado para llevar a cabo vuestras tareas?*
- *¿Cuáles pensáis que han sido las tareas de los demás?*

- *Durante la actividad ¿habéis podido observar a otras personas? ¿Cómo se han sentido? ¿Habéis colaborado en algún momento?*
- *¿Estáis satisfechos/as con el resultado? ¿Pensáis que se podía haber hecho mejor? ¿Cómo? (Si durante la actividad nadie ha propuesto que las sillas se pueden organizar en círculo en el exterior de la sala, es el momento de darles esta opción).*

5. Ahora conectamos esta actividad con la realidad para lo que les preguntamos si ven alguna conexión entre la actividad y su vida diaria: ¿Cómo se pueden interpretar las tareas asignadas a cada uno/a? ¿Y sus primeras reacciones al intentar llevarlas a cabo? Preguntamos por algunos ejemplos concretos de su día a día y nos paramos a pensar cómo nuestras maneras de pensar o actuar afectan a las demás personas.

6. Invitamos a las personas a hacer una lluvia de ideas alrededor de dos palabras COMPETIR vs COLABORAR. Las escribimos en un rotafolio grande y vamos anotando todas las ideas que surjan en las 2 columnas debajo de cada palabra. Podemos guiar esa lluvia de ideas con estas preguntas: *¿En cuál de estas dos hay sitio para las relaciones basadas en la igualdad, el respeto, etc.? Como parte de este grupo (y si no van a trabajar juntas más, les preguntaremos por los círculos en los que se mueven) ¿Qué necesitaríais para poder ser ESCUCHADOS/AS, tener CONFIANZA en vosotros/as mismos/as y en los demás, poder EQUIVOCAROS, pedir AYUDA, compartir vuestros SENTIMIENTOS, NECESIDADES, etc.?*

7. Posible cierre si vamos a trabajar con el grupo más de una vez: poner un papel grande en el suelo o pegado a la pared, entregar a cada persona un rotulador de color e invitar que todas las personas del grupo a que escriban dos cosas: *¿Qué quiero recibir de este grupo? ¿Qué quiero dar/aportar a este grupo?* Cuando terminen podemos preguntarles si alguna persona quiere comentar lo que ha escrito o las podemos leer por encima y preguntar al grupo como quiere que estas "reglas" se apliquen.

CATÁLOGO DE ODIOS

A pesar de existir una multitud de odios cotidianos, a continuación ofrecemos una relación de aquellos odios que se consideran más relevantes en relación al presente manual.

1. RACISMO CONTRA HIJOS/AS DE PERSONAS INMIGRANTES

El concepto de racismo, o xenofobia, atraviesa épocas y fronteras. Hablamos de racismo cuando nos referimos a algún tipo de discriminación, es decir, aquella que se produce cuando una persona o un grupo de personas siente odio hacia otras por tener cualidades o características diferentes, ya sea por ejemplo su color de piel, su idioma o su lugar de nacimiento.

El racismo remite a tres tipos de fenómenos:

1. Racismo ideológico: en lo que a esta noción concierne, es importante empezar por diferenciar dos términos que conviene no confundir: el racismo y el racialismo. De acuerdo con Fred Poché (2006)[8], el racialismo es *"una teoría que busca comprender la evolución de las sociedades, la historia humana, a partir de una explicación racial. Sin embargo, su objetivo es exclusivamente científico"*. Mientras que el "racismo de Estado" hace referencia a racismo en tanto ideología

2. Racismo de prejuicio: entendido como una asunción de la inferioridad o, incluso, el carácter nocivo de las personas extranjeras frente al grupo al cual se pertenece.

Según Taguieff (1987)[9] este tipo de racismo conlleva ideas que pertenecen a lugares comunes, como que "las personas blancas son personas más inteligentes y evolucionadas que las personas negras" o que "las personas negras bailan mejor".

[8] *Poché. F. (2006). Pensar el racismo y el antirracismo con Pierre-André Taguieff. Universitas Philosophica, 23, 47:177-191. https://www.redalyc.org/pdf/4095/409534409007.pdf*

[9] *Taguieff, P-A. (1987). La force du préjugé. Essai sur le racisme et ses doubles, Paris, La Découverte/Gallimard.*

3. Racismo práctico: se trata del racismo como práctica discriminatoria. Esto provoca una separación de categorías, promoviendo así que unas personas tengan menos derechos que otras. Puede o no ser institucional.

Ahora bien, en este manual nos gustaría centrarnos en el racismo hacia hijos/as de personas inmigrantes, y para ello, hemos recogido varios ejemplos donde se ilustra el racismo contra ese colectivo:

- En el plano legal: *"cuando hablo de la situación política de España me comentan que vaya a quejarme al país de mis padres y se nos niega el voto en el país en el que hemos nacido"*.
- En el plano escolar: *"hay profesores/as y directores/as que prefieren atribuir el acoso racista hacia mis hijos/as a que mi familia es 'problemática' y responden que es mejor que nos callemos o que los/as cambiemos de colegio"*.
- En el plano social: *"decirles que hablan mal por tener simplemente otro acento que, además, en España también existe. O dar por sentado que por ser de 'fuera' somos incultos"*.

Lo cierto es que el racismo que sufren las personas inmigrantes, también lo sufren sus hijos/as a pesar de haber nacido en España. Que ellos y ellas no tengan nacionalidad es un hecho que les persigue de alguna manera y que les impide, por ejemplo, votar o hacer trámites al disponer solo del NIE. Gran parte de la población de España da por hecho que por nacer aquí ya se es español o española de forma automática, pero eso no siempre es así.

Por otro lado, también están los hijos e hijas de personas inmigrantes sin papeles, quienes están expuestos a una triple vulnerabilidad[10]: por ser menores de edad, por ser migrantes y por estar en situación irregular. La perpetuación de esta situación constituye para todos ellos una injusticia en la medida en que son otras personas las responsables de que se encuentren viviendo en un país diferente y sin permiso.

La literatura científica señala que las altas percepciones de discriminación en la adolescencia temprana rebajan la autoestima y generan identidades "reactivas", opuestas a la sociedad de acogida[11].

Vivimos en un Estado de derecho avanzado en el que las normas deben reconocer que la condición de los hijos e hijas de inmigrantes está por encima de cualquier circunstancia personal, sin importar el lugar en el que hayan nacido, en qué situación administrativa estén sus padres o

[10] *Fanjul, G.; Gálvez, I.; Zuppiroli, J. (2021). Crecer sin papeles en España. Save the Children España.*

[11] *Aparicio, R.; Portes, A. (2014). Crecer en España. La integración de los hijos de inmigrantes. Colección estudios sociales, 38. Obra Social La Caixa. https://fundacionlacaixa.org/documents/10280/240906/vol38_es.pdf/1a8a03c9-e39a-4853-b15b-bb856989e7d4*

madres, o la consideración que un gobierno u otro puedan hacer sobre las características de su residencia reduciendo de alguna forma los derechos asociados a su condición.

Fuentes de interés:

- García Borrego, I. (2002). Los hijos de inmigrantes como tema sociológico: la cuestión de la "segunda generación". La inmigración en España: contextos y alternativas 4, 467-477. Extraído de: *http://meme.phpwebhosting.com/~migracion/rimd/documentos_miembros/12648Inaki-Garcia-Borrego-Los-hijos-inmigrantes-ext.pdf*
- Portal de datos mundiales sobre la migración. Niños y jóvenes inmigrantes: *https://migrationdataportal.org/es/themes/ninos-migrantes*
- Bolzman, C. (2011). El racismo cotidiano: análisis y perspectivas a partir del punto de vista de las víctimas, en Mugak, nº13. Extraído de: *http://mugak.eu/revista-mugak/no-13*

2. LA VIOLENCIA ESTÉTICA

La violencia estética es un tipo de violencia que se da en nuestras sociedades probablemente desde siempre, y cuyas raíces pueden ser buscadas en el concepto de belleza. En el momento en el que alguien definió qué y quién había de ser considerado/a bello/a, e implantó el pensamiento de la belleza como algo deseado, todas las personas que no encajaban en esos cánones se convirtieron en inferiores.

Es difícil decir cuándo se produjo esto. Ya Platón y Aristóteles trabajaron intentando definir la belleza, y esta ya era algo deseado. El ideal de belleza femenina aparece en muchos cuentos infantiles. En los cuentos de los hermanos Grimm, por ejemplo, es habitual que se premie el atractivo físico de los personajes femeninos, y en ellos "la belleza se asocia a menudo con ser blanca, económicamente privilegiada y virtuosa"[12]. Y estamos hablando de libros escritos en el siglo XIX.

Los ideales de belleza han ido cambiando a lo largo de los diferentes periodos históricos. En la propia España, estar gordo/a en la posguerra (a partir de 1939) era una cosa muy bien valoraba porque indicaba, en una sociedad que no tenía qué comer, que esa persona tenía dinero. Es decir, el sobrepeso era percibido como una señal de estatus económico.

También hay que indicar que el concepto de belleza es cultural y, si volvemos a tomar como ejemplo la gordura, veremos cómo esta no se valora en la actualidad de igual modo en los diferentes países del mundo. Ser una persona gorda en algunos países subsaharianos o de

[12] *Baker-Sperry, L.; Grauerholz, L. (2003). "The pervasiveness and persistence of the feminine beauty ideal in children's fairy tales". Gender & Society. 17 (5): 711–726. 10.1177/0891243203255605. S2CID 54711044*

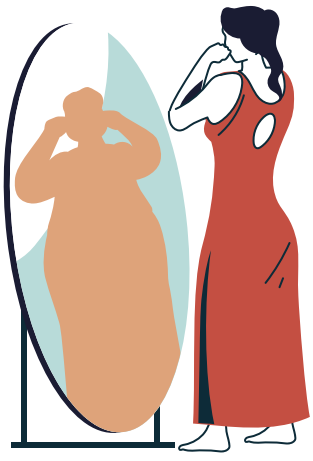
Oriente Próximo, entre los que un claro ejemplo es Malí, es un rasgo de belleza. No obstante, la globalización y una expansión brutal de la cultura occidental por todo el mundo, está jugando un papel importante en la polarización del concepto de belleza, acercándolo al modelo impuesto desde los países ricos. Independientemente del canon de belleza que se siga, el problema es que el canon de belleza existe. Porque si existe el ideal de belleza, siempre habrá personas que no encajen y sean excluidas por ello.

Otra cuestión a tener en cuenta es que la violencia estética se ejerce mucho más a menudo contra las mujeres y a las personas no binarias que contra los hombres. Ejemplos de esto podemos encontrar incluso en el diccionario de la Real Academia Española (RAE), que señala el uso discriminatorio del término de "bello sexo" para referirse al sexo débil y definir así al conjunto de las mujeres, frente al "sexo feo" que define al sexo fuerte o el que corresponde a los varones[13]. Este tipo de definiciones recogidas desde instituciones como la RAE señalan el arraigo de las ideas y la profundidad de las raíces de la violencia estética en nuestra sociedad.

Los desafíos conectados con la violencia estética no son algo nuevo, pero la reivindicación hecha desde los círculos de defensoras de los derechos de las mujeres, o por las activistas de la gordofobia y en general del mundo de los derechos humanos, sí es novedad.

En un artículo publicado en Afrofeminas.com, Esther Pineda G nos recuerda que "las mujeres son víctimas de una forma de violencia poco atendida y no tipificada en la normativa jurídica de los países, pero que ha alcanzado grandes proporciones y ha cobrado la vida de una multiplicidad de mujeres. Esta violencia contra la mujer referida es la violencia estética."[14] También la activista en el tema de la gordofobia, Magda Piñeyro, ha hecho una tentativa de definición de la violencia estética como "aquellos comportamientos que hacen (o intentan hacer) daño a otras personas a nivel psicológico, simbólico o físico por su aspecto. Un ejemplo de ello es la gordofobia, que pone el foco en la obligatoriedad de cambiar el cuerpo realizando comentarios hirientes (2019: 130). Así, la violencia estética es el modo mediante el que se hace sentir mal a una persona con su cuerpo y rostro por los patrones de belleza establecidos. Por ejemplo, sentirte excluida/o/e de un determinado espacio o red por no encajar en el canon establecido de belleza de ese momento es violencia estética".[15]

La violencia estética hoy en día existe, ha conseguido instalarse profundamente en nosotros y nosotras y es un tipo de violencia muy invisibilizado y normalizado.



Como consecuencia de esta opresión, desarrollamos una relación insana con nosotros/as mismos/as y nuestros cuerpos, especialmente en el siglo XXI, cuando el canon de belleza establecido es tan exigente por el uso de Photoshop, filtros en redes sociales, etcétera, que para la mayoría de las personas ese canon es inalcanzable o simplemente irreal.

La gravedad del problema lo confirma también un informe de la UNESCO del año 2019 según la cual la apariencia física es la principal causa de acaso escolar, seguida del racismo[16]. Según una encuesta realizada por Esquire Magazine, el 54% de las mujeres prefiere ser atropellada por un camión a estar gorda[17].

[13] https://dle.rae.es/sexo#3frgmqC

[14] https://afrofeminas.com/2015/06/11/bellas-para-morir/

[15] *Guía didáctica ¨Violencia estética e imposición del ideal de la belleza¨, Nadia Martín, 2021* http://www.juventudcanaria.com/cmsgobcan/export/sites/juventudcanaria/multimedia/documentos/programas/GUIA_RECURSOS_IMPOSICION-DE-LA-BELLEZA_2021_Mayo.pdf

[16] https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366483

[17] *Gaesser, Glenn A. Big Fat Lies: The Truth About Your Weight and Your Health. Gurze Books: California, 2002.*

Tampoco podemos olvidar cómo todo esto afecta a la salud mental provocando baja autoestima, depresión y otros trastornos. Kika Fumero, directora del Instituto Canario de Igualdad (ICI), que está haciendo una labor tremenda para luchar contra la violencia estética en España, señala que el 80% de personas de este país con trastornos alimentarios comienza con una dieta y el 80% del total de esas personas son mujeres.[18]

No obstante, cuando hablamos de las consecuencias de la violencia estética no debemos referirnos solo a los temas de obesidad. Una de las consecuencias de esa violencia estética es la hiperfeminización e hipersexualización de los cuerpos de las mujeres, niñas incluidas. Este proceso comienza por los juguetes infantiles, que enseñan a las niñas que lo bello es lo delgado, pero también lo bonito son unos pechos grandes, firmes y proporcionados en una figura con una cintura significativamente más pequeña que las caderas, sin olvidar el pelo liso y un uso de maquillaje.

Tenemos que hablar también de la autoestima, un pilar de nuestra salud mental, y de un desafío muy urgente conectado con todo esto y que es nuestra presencia en las redes sociales. Según una investigación reciente realizada con poco más que 500 personas jóvenes de España, y que confirma muchas de las tendencias que se pueden ir observando, el 23% de las encuestadas "no se ve lo suficiente bien", si no edita sus fotografías y el 20% se siente decepcionada por no tener en la vida real el aspecto que tiene en sus fotos de Internet.[19]

Dentro del proyecto COCO también hemos contactado con varias personas expertas para contar con algunos ejemplos que pueden ilustrar esa violencia estética. El listado a continuación es solo un pequeño ejemplo para ayudarnos a entender el tema, y nos gustaría que lo leyerais sabiendo que no es más que la punta del iceberg:

Violencia médica: todos los problemas de salud de las personas gordas son atribuidos a su peso, en consecuencia hay muchos casos de enfermedades no diagnosticadas porque los especialistas no ven más allá de la talla. La discriminación médica conlleva muchas veces un retraso en el diagnóstico y el tratamiento, y una peor salud a largo plazo. También genera miedo y rechazo a la hora de buscar atención médica.

Violencia conectada al acceso a la ropa: dificultades para encontrar ropa incluso en las plataformas online donde las imágenes no son inclusivas y dejan fuera a diversos tipos de mujer limitándose a modelos extremadamente delgadas. También es difícil encontrar ropa a medida porque las prendas son más caras o los modelos están desfasados y no se corresponden con los gustos de las personas jóvenes. También se da el hecho habitual de negar el acceso a un trabajo a personas con tamaños no estándares por falta de uniformes de su talla.

Microagresiones: están en todas partes, incluso en nuestros círculos más cercanos: "ten más cuidado con lo que comes", "más te vale cuidarte más porque si no, no vas a encontrar pareja" o el comentario "he engordado un kilo y me siento fatal" de una amiga delgada. Y finalmente toda la comunicación que recibimos a diario y que nos repite cuál es el concepto de belleza establecido. Cada una de esas microagresiones quita a la persona gorda un poco de dignidad y autoestima. Si una persona está expuesta continuamente a las microagresiones relacionadas con su talla y tipo de cuerpo, a largo plazo puede tener problemas graves de salud mental y trastornos alimentarios.

Una de las soluciones para este reto es el amor propio radical que revindica Sonya Renee Taylor con su movimiento 'El cuerpo no es una disculpa': "A medida que aprendemos a hacer las paces con nuestros cuerpos y a hacer las paces con los cuerpos de otras personas, creamos una apertura para crear un mundo más justo y equitativo"[20] . Renee Taylor trabaja para empoderar a las personas a fin de que acepten y amen sus cuerpos, el primer paso necesario para reclamar un cambio sistémico.

[18] https://www3.gobiernodecanarias.org/noticias/gordofobia-y-violencia-estetica-sera-el-tema-de-las-jornadas-que-el-ici-ha-programado-para-el-78-y-9-de-octubre/

[19] https://www.elle.com/es/belleza/cara-cuerpo/a36210492/filtros-redes-sociales-autoestima/

[20] https://thebodyisnotanapology.com/

3. LA ISLAMOFOBIA Y LA ISLAMOFOBIA DE GÉNERO

La islamofobia no cuenta con una definición consensuada y unificada hasta la fecha e incluso su propia existencia ha sido y sigue siendo cuestionada desde diferentes espacios.

El Consejo de Europa la define como « (…) el temor o los prejuicios hacia el islam, los musulmanes y todo lo relacionado con ellos. Tome la forma de manifestaciones cotidianas de racismo y discriminación u otras formas más violentas, la islamofobia constituye una violación de derechos humanos y una amenaza para la cohesión social».[21]

Las dificultades para consensuar una definición se deben a que la islamofobia es un fenómeno complejo que muchas veces, aunque no siempre, se solapa con otros odios como el racismo, la maurofobia, la xenofobia o la aporofobia.[22] No obstante, definirla es una necesidad urgente para corroborar su existencia y avanzar en la lucha por erradicarla.

La islamofobia no es un odio novedoso, aunque haya ganado presencia a partir de los atentados del 11-S y aún más fuerza en los últimos años, tras los atentados perpetrados en varias ciudades europeas y la crisis en la gestión de la llegada de refugiados a la Unión Europea, sino que hunde sus raíces en un pasado colonial europeo que patentó la lógica de convertir al otro en un objeto para dominarlo.

La islamofobia se materializa en el discurso de odio online, principalmente en las redes sociales, pero también está presente en otros ámbitos como los discursos político y mediático, las leyes y las propias decisiones gubernamentales, lo que nos permite hablar de una islamofobia institucional o estructural.

Sin embargo, la islamofobia no se queda en lo discursivo, sino que va más allá en forma de ataques físicos offline cada vez más frecuentes sobre los que existen cifras preocupantes en toda la Unión Europea, aunque no reflejan del todo la magnitud del problema debido a la falta de mecanismos de denuncia, a la escasez de denuncias por una falta de confianza en los organismos

[21] *Islamophobia and its consequences on Young People, European Youth Centre Budapest, 1-6 de junio de 2004, informe a cargo de Ingrid Ramberg*

[22] *P. Rojo y M. Carrión «A vueltas con una definición: ¿Qué es la islamofobia?» del informe 2017 del Observatorio de la Islamofobia en los Medios Una realidad incontestable: islamofobia en los medios. http://www.observatorioislamofobia.org/que-es-la-islamofobia/*

de seguridad o por la falta de conciencia entre las propias comunidades musulmanas de lo que es la islamofobia, muchas veces confundida con un racismo étnico, y de que es denunciable.

Además de esos ataques físicos y verbales a los que nos referíamos arriba, la islamofobia se concreta en las dificultades que tienen las comunidades musulmanas en varios ámbitos de la vida cotidiana entre los que destacamos el acceso a la educación, el acceso a la vivienda y el empleo.

Las víctimas de la islamofobia son atacadas o discriminadas por su nombre, por su aspecto físico, por su origen, pero sobre todo por vestir de un modo que las identifica como musulmanas. Y en este grupo localizamos al colectivo más afectado por la islamofobia online y offline y que son las mujeres musulmanas.

La mujer identificada como musulmana por una forma de vestir concreta, está más expuesta que el resto de miembros de su comunidad a las distintas manifestaciones islamófobas y se la convierte en el "eje central del discurso islamófobo que presenta a las mujeres que lo llevan como personas problemáticas, oprimidas y subordinadas, incluso extremistas"[23], como nos recuerda Ghufran Khir Allah.

Itzea Goikolea Amian[24] define la islamofobia de género como "un término que hace referencia a las actitudes xenófobas e islamófobas que también se mezclan con discursos sexistas y misóginos y que oprimen, discriminan y se ceban doblemente en las musulmanas que en los musulmanes". Es decir, la mujer musulmana es víctima por partida doble, por ser mujer y por ser musulmana.

Además de esto, es objeto de la islamofobia sutil de un paternalismo que aspira a salvarla de las garras de un islam "machista y sexista" del que son responsables los hombres musulmanes. Ese paternalismo está presente en los discursos institucional, político y mediático pero también en los discursos de determinados feminismos, como por ejemplo, el academicista.

¿Cómo podemos reconocer la islamofobia?

El think-tank británico Runnymede Trust ha elaborado un útil listado con 8 marcadores que nos permiten identificarla:

1. Entender el islam o las personas musulmanas como una entidad monolítica o estática, incapaz de adaptarse a nuevas realidades.

2. Entenderlas como diferentes, separadas e independientes, no influenciadas por factores culturales y sin valores comunes con otras culturas.

3. Entenderlas como inferiores, bárbaras, irracionales, primitivas y sexistas.

4. Verlas como enemigas agresivas, amenazantes, aliadas del terrorismo y del choque de civilizaciones.

5. Entender el islam como ideología política y militar.

6. Rechazar sin ningún tipo de consideración cualquier crítica hecha en Europa desde personas o entidades musulmanas.

7. Justificar las prácticas discriminatorias contra las personas musulmanas.

[23] *G. Khir Allah,«Ignorancia, opresión y exclusión: los ejes de la islamofobia de género» del informe 2017 del Observatorio de la Islamofobia en los Medios Una realidad incontestable: islamofobia en los medios.*

[24] *I. Goikolea, «Conversas al islam: agencia, piedad y feminismo», Píkara, revista online, 2013 [en línea] http://www.pikaramagazine.com/2013/07/conversas-al-islam-agencia-piedad-y-feminismo-2/ [Acceso: 14-06-2018].*

8. Entender la hostilidad contra las personas musulmanas o el islam como algo “natural”.

Algunos ejemplos concretos:

- Discriminación en el acceso al empleo: algunos empleadores se niegan a emplear a trabajadoras musulmanas o lo hacen con la condición de que se quiten el velo. Muchas personas musulmanas no completan procesos de selección de empleo por su nombre o apellido, o por la información que da de ellos la imagen del cv (rasgos étnicos, velo en el caso de las mujeres).
- Amenazas de muerte hacia una mujer musulmana por parte de su vecino, de no tramitar expediente y ser expulsados, y maltrato psicológico a menores no acompañados en los CRAE.[25]
- Discriminación en el acceso a servicios básicos comunitarios: acceso a piscinas comunitarias y viviendas en alquiler por ser musulmanes.
- Discriminación en el acceso a la educación en el caso de las chicas musulmanas que llevan el velo (las comunidades autónomas dejan en manos de los centros educativos la decisión de aceptar o rechazar el ingreso de estas chicas en ellos)
- Mala praxis médica o malos tratos hacia personas musulmanas que muchas veces se materializan en ataques verbales o en la obligación de quitarse el velo en los centros de salud en el caso de las mujeres musulmanas.

[25] *CRAE:Centros Residenciales de Acción Educativa*

EDUCACIÓN CONTRA

EL ODIO COTIDIANO

#ContraElOdioCotidiano

Cofinanciado por por el Programa de Derechos, Igualdad y Ciudadanía de la Unión Europa (2014-2020)