



## Guía para la Igualdad Género

Escuela Oficial de Biodanza  
Sistema Rolando Toro de  
Madrid Centro



Aquí **se resumen los aspectos más básicos sobre igualdad de género y feminismo** y se incluyen algunas reflexiones y pistas para que podamos progresivamente mejorar aún más nuestras actitudes y comportamientos.

Es un documento generado en el contexto de nuestra escuela de formación de Biodanza, no obstante, consideramos que es perfectamente generalizable a cualquier otro contexto tanto de Biodanza como fuera de ella, y tanto grupal como individual.

Somos conscientes de la profundidad del tema y de la diversidad de enfoques que se le puede dar; nos hemos atendido a aquello que estimamos más relevante y coherente con nuestra percepción tras un proceso colectivo.

### Índice

- Algunos conceptos clave (2)
- Un proceso personal y colectivo (3)
- Aún no existe igualdad (4)
- Las creencias (5)
- Algunos comentarios a evitar (6)
- El feedback (10)
- Algunos comportamientos a evitar (11)
- El lenguaje inclusivo (12)
- Bibliografía (14)
- Autoría (14)



## Algunos conceptos clave

Se entiende por **feminismo** la apuesta por la igualdad entre las personas de diferentes sexos y géneros. Es decir, no pretende que las mujeres tengan más poder o relevancia que los hombres. Por tanto, no es lo opuesto al machismo. Además de ser una teoría política y una práctica social, el feminismo es también una ética y una forma de estar en el mundo y de relacionarse. Existen no obstante muchas formas de feminismo, en este documento reflejamos aquello con lo que resuena nuestra escuela.

Por **igualdad**, se entiende la igualdad de derechos y de oportunidades. No confundir con pretender que “*seamos iguales*” (ni con pretender que las mujeres accedan a privilegios de los hombres). Es una apuesta por la diversidad. “*Somos iguales, somos diferentes*”.

Se dirige a **todas las personas** (al menos desde nuestra perspectiva). No solo se refiere a las mujeres sino también a las personas intersexuales y de género no binario.

Diferenciamos:

- **Sexo:** características biológicas (macho, hembra y personas intersexuales).
- **Género:** características socio-culturales modificables (femenino, masculino, transexual, transgénero, género no binario...).

El **patriarcado** es el entramado cultural que da predominio o mayor poder o autoridad a los varones (en relación con un sistema androcéntrico). Y no solo a los varones, también a las características, actitudes, valores culturalmente considerados masculinos. Aunque hemos evolucionado bastante, sigue siendo una influencia cultural muy grande en nuestra sociedad de la que muchas veces no nos damos cuenta.

El **machismo** se refiere a las actitudes y conductas de privilegio de los hombres u ofensivos y/o discriminatorios hacia las mujeres o personas de otros géneros. Está tan imbricado en nuestra cultura que no percibimos muchas de sus manifestaciones. Posiblemente, todas las personas (de cualquier sexo o género) “caemos” sin darnos cuenta, en mayor o menor medida, en pensamientos o actos machistas.

La **perspectiva de género** nos permite identificar las claves culturales, sociales y personales que nos están influyendo en las relaciones entre las personas de diferentes sexos y géneros. Abrir nuestra mirada para reconocer nuestros sesgos en la percepción y la influencia en nuestros pensamientos y actos.



## Un proceso personal y colectivo

La propuesta es realizar un proceso en positivo que nos permita cada vez tomar más conciencia de nuestras percepciones, pensamientos y creencias y **cuidar** más nuestras actitudes y actos.

Hablamos de **proceso** porque sabemos que no es una cuestión que se cambie de un día para el otro. Que requiere una profunda revisión personal y colectiva. Que tiene una influencia multidireccional entre lo individual, grupal y el entorno. Que entendamos que cada persona tiene una mayor o menor sensibilidad sobre el tema y está en un momento del proceso de mayor o menor integración. Valoramos importante generar espacios donde expresarnos con libertad y en confianza, entornos que sean los más protegidos posible donde aceptar nuestros procesos. Y al mismo tiempo apostar individual y colectivamente por no conformarnos con los logros alcanzados y tener el compromiso de continuar evolucionando.

Obviamente los temas relacionados con el género han de estar **integrados con otros valores** y actitudes en infinidad de temas (ecología, salud, justicia, economía, cooperación, no-violencia, participación...). El género es solo uno de los ejes de poder de nuestra sociedad, y a su vez se relaciona con otros.

Y lo mismo ocurre con la **inclusión** de todo tipo de personas (edades, razas, culturas, nacionalidades, diferentes capacidades...). Esto se relaciona también con el patriarcado, como sistema basado en el dominio y la sumisión, en lugar de la igualdad.

De la misma forma, se busca el respeto a la **pluralidad de orientaciones sexuales** (heterosexual, homosexual, bisexual, pansexual, asexual...) trascendiendo la heteronormatividad. Y también a la **diversidad de orientaciones relacionales** o de formas de establecer vínculos amorosos (monogamia, poliamor, anarquía relacional...) superando la amato-normatividad.

Todo esto tiene mucha vinculación con el **Principio Biocéntrico** (paradigma que inspira la Biodanza y que propone que nos orientemos culturalmente hacia la protección y potenciación de la vida en general). Pasar de una cultura escindida a una cultura biocéntrica, pasa también por dar el mismo valor a unas virtudes que a otras para nuestra plenitud como seres humanos plenos e integrados en nuestros potenciales.

No se trata de atraparse en la exigencia o el purismo ya que son ideales imposibles e intentar alcanzarlos de forma perfeccionista conlleva males mayores. Igualmente, tampoco estamos en el buen camino si criticamos lo que vemos en las demás personas sin ver lo criticable en nosotros y nosotras mismas. La propuesta es de un proyecto de **continua mejora de nuestros potenciales** en todos los temas.

En definitiva, una **apuesta personal y común** por aceptar, respetar y honrar a todas las personas y cuidar nuestro entorno.



## Aún no existe igualdad

Obviamente estamos más cerca de la igualdad que hace muchos años (incluso que hace unos pocos años). Pero **la desigualdad por desgracia sigue estando claramente presente**. Estos son algunos de los ejemplos más llamativos.

- Asesinatos. En España unas 65 mujeres de media al año son asesinadas a manos de sus parejas o exparejas. Un tercio había hecho denuncia previa. El número de hombres asesinados por mujeres es mucho menor (un 12% aproximadamente). A nivel global el 90% de las mujeres asesinadas lo son por hombres, en el 45% de los casos son sus parejas o exparejas.
- Violaciones. El 5% de las mujeres en Europa ha sido violada, el 33% ha sido víctima de violencia física o sexual desde los 15 años y el 33% por un adulto durante la infancia. En España se dan unas 4 violaciones al día (sumando las denunciadas y registradas por las fuerzas de seguridad). Quizá hay muchas más sin constatar.
- Abusos y acosos. El 55% de las mujeres en Europa ha sufrido acoso sexual, el 33% ha sufrido abuso psicológico por parte de su pareja.
- El miedo. Como consecuencia de lo anterior es mucho más frecuente que una mujer sienta miedo que un hombre, por ejemplo, a caminar a solas por la noche. Esto supone una merma en la libertad.
- Brecha salarial. Los hombres siguen cobrando más que las mujeres, por supuesto en todo el mundo, pero también en España (un 19,3% más). Las mujeres tienen más jornadas parciales, menos complementos salariales, más temporalidad y más desempleo, y también con menos dinero por hora.
- Brecha de poder. Hay muchas menos mujeres en altos cargos, puestos de poder y toma de decisiones, que hombres. Esto ocurre tanto en el sector privado, como en el público en el que las mujeres en España ocupan tan solo un 27,02% de los puestos (administración, universidades, sistema judicial...).
- Brecha en los cuidados. Pese a la incorporación de las mujeres al trabajo remunerado, sigue habiendo una desigualdad (menor participación) por parte de los hombres a la incorporación de los cuidados. Aunque esta brecha se ha reducido en los últimos años, las mujeres siguen dedicando 2 horas más diariamente a las labores domésticas y el cuidado de personas dependientes.
- Todo ello pese a tener las mujeres mejores resultados en sus estudios. Hay más mujeres licenciadas que hombres pero con menos empleo (diversos países).
- La exigencia de belleza (ajustada a los cánones socialmente establecidos) tanto en lo corporal como en la forma de vestir, es más aguda hacia las mujeres que hacia los hombres.



- La promiscuidad sexual (incluso la que tiene sólidos principios éticos) sigue estando mejor vista entre los hombres que entre las mujeres.
- La masculinidad tóxica. Como se ha mencionado anteriormente, el patriarcado es toda una estructura que afecta a hombres y mujeres, y aunque construye una situación de privilegios del hombre hacia la mujer, no está exenta de perjuicios para el hombre. La masculinidad tóxica supone toda una serie de conductas relacionadas con la violencia, el riesgo, el control, la dureza y la dominación. Esto se relaciona con, por ejemplo: la menor esperanza de vida de los hombres (5 años menos de media), su mayor tendencia al suicidio, a los accidentes de tráfico, accidentes laborales, consumo de drogas y alcohol, y un largo etcétera. Esta masculinidad nos afecta a todas las personas en mayor o menor medida y es nuestra responsabilidad analizarla y de-construirla para avanzar hacia patrones más sanos e igualitarios.

Por supuesto, podemos encontrar muchos más ejemplos. En el resto de los apartados se pueden reflejar también.

## Las creencias

Las creencias son ideas o pensamientos que se asumen como verdad. En muchos casos como verdad absoluta, incluso sin haberla cuestionado previamente para decidir si incorporarla o no a lo que conforma nuestra opinión sobre las cosas, las personas, el mundo, la política... En definitiva, **cada persona conforma su realidad basada en sus propias creencias** (opiniones). También existen creencias sociales que influyen en gran parte al desarrollo de una sociedad o incluso al desarrollo de gran parte del mundo.

Es importante tenerlo en cuenta para **hacer un auto-examen** y reflexionar acerca de nuestro sistema de creencias, ampliado también a cuáles son los valores que las sostienen y cómo influyen en mi propio desarrollo e impactan en mi entorno. Recordemos que la mayoría de nuestros actos son precedidos por estos pensamientos, en ocasiones rígidos e inflexibles que sostienen el previo juicio del “bien y el mal”, lo correcto y lo incorrecto, lo moral y lo inmoral, lo normal y lo anormal, dificultando en muchos casos contemplar otras “verdades” o incluso empatizar con la persona que aparentemente no opina como yo (empatizar no quiere decir compartir criterio u opinión, si no tratar de comprender por qué una persona puede pensar de una forma o ha actuado de un modo u otro...).

Reflexionamos sobre el auto-concepto porque crearnos a nosotros y nosotras mismas es la base para crear sociedades biocéntricas que asuman la propia responsabilidad y contemplen la posibilidad de un cambio co-creado **apostando por el cuidado a la vida y por la igualdad** entre las personas de diferentes sexos y géneros.



## Algunos comentarios a evitar

- *“No soy ni machista ni feminista, creo en la igualdad”*. Aunque este comentario puede tener buenas intenciones, como estamos viendo, si apostamos por la igualdad, lo apropiado sería considerarnos feministas ya que implica que, además de desear la igualdad, somos conscientes de que aún no existe y nos proponemos hacer cosas por conseguirla.
- *“Parece como si todos los hombres fueran maltratadores y violadores en potencia”*. Por suerte, obviamente no es así. No obstante podemos hacer cosas por crear un contexto más seguro. Los comportamientos violentos son la punta del iceberg de un montón de pequeños comportamientos a los que no damos importancia pero que contribuyen a crear un caldo de cultivo perjudicial. No se trata de culparnos por los actos de otras personas, pero podemos poner nuestro granito de arena. Por ejemplo podemos no banalizar pequeños abusos, no culpar a las mujeres por ellos, no reírnos de chistes machistas, no secundar “la gracia” cuando un amigo pasa fotos de mujeres desnudas en grupos de WhatsApp, no llamar “zorra” a una mujer que tenga relaciones sexuales variadas, escuchar activamente las emociones y la visión de una mujer cuando se ha sentido molesta, invadida o incomodada con otra persona, ser honestos cuando utilizamos una aplicación de contactos, no acercarnos a una mujer que ande sola por la noche para no asustarla, ofrecer ayuda (o llamar al 112) en caso de que veamos que están molestando a una mujer, elogiar en las mujeres (y hombres) muchas más cualidades además de la belleza... Del mismo modo, los hombres suelen ser educados en una actitud hacia la sexualidad donde llevar la iniciativa, insistir, conquistar, incluso dominar... son elementos culturales de la sexualidad masculina. Estos aspectos, si no se tiene la conciencia y la auto-escucha y el dialogo, pueden llevar a actitudes muy invasivas en la sexualidad.
- *“No todos los hombres...”* (*“Not all man...”*). Efectivamente, no todos los hombres son machistas (o no intentan no serlo) ni malas personas. Por supuesto es bueno evitar todas las generalizaciones ya que son dañinas, inexactas y se pueden convertir en “profecías auto-cumplidoras”. No obstante esa expresión suele conllevar una auto-disculpa, una reticencia a “mirarse dentro” o no valorar la importancia de lo que la mujer está argumentando. Además, muchas veces se dice sin que nadie haya afirmado “todos”. Una mujer que nota que un hombre camina por la calle detrás de ella no puede tener la seguridad de que no es una persona peligrosa aunque ese hombre concreto sea una bellísima persona (por otro lado, si es atacada se la juzgará a posteriori de no haber sido precavida). Tampoco se está culpando a cada hombre concreto de la brecha salarial sino a la estructura que lo sostiene.
- *“Es que van provocando”*. Cada persona tiene derecho a vestirse como le plazca. Afirmar esto es culpabilizar a la víctima. La responsabilidad está en el agresor. Se trata de conseguir que todas las personas nos sintamos igual de seguras, no de que las mujeres incrementen las precauciones.



- *“Los hombres también sufren violencia”*. Efectivamente, pero en mucho menor porcentaje y además generalmente por otros hombres.
- *“Hay muchas denuncias falsas”*. El porcentaje de denuncias falsas de violencia machista es inferior al 0,2%. Aunque algunas se hayan “colado” por no conseguirse demostrar, el porcentaje seguiría siendo ínfimo si contamos con los actos que no se llegan a denunciar.
- *“Piropear por la calle es bonito”*. Aunque existan elogios empáticos que valoran y honran a una persona, es frecuente que se nos olvide que el hombre se está posicionando como “sujeto” y la mujer como “objeto”, además generalmente valorando solo sus atributos estéticos, lo que refuerza otro estereotipo. A esto le añadimos el miedo que puede surgir a un abuso o violación.
- *“Los hombres llevan el dinero a casa”*. Por desgracia sigue siendo algo muy frecuente, pero lejos de ser una discriminación hacia los hombres supone una ventaja de autonomía para ellos.
- *“Las mujeres también tienen privilegios”*. Algunos supuestos privilegios de las mujeres resultan más un lastre. Por ejemplo, al “entrar gratis a las discotecas” se las está tratando más como objeto decorativo que como persona (“cuando no pagas por un producto, el producto eres tú”) y al “invitarlas a cenar como norma” se está reforzando la diferencia de autonomía.
- *“Los hombres sufrimos el patriarcado tanto como las mujeres”*. Efectivamente los roles y estereotipos de género encorsetan a todas las personas. A los hombres también (nos dificulta conectar con lo emocional, nos obliga a sentirnos capaces o útiles, a tomar la iniciativa y muchas cosas más...). No obstante es desconsiderado invisibilizar con esta frase los perjuicios que les conlleva a las mujeres. Además, no se trata de una “competición” por ver quién es más damnificado sino una reflexión conjunta que lo cuestione.
- *“Hay mujeres que se aprovechan de la moda del feminismo”*. Desgraciadamente, en cualquier causa, siempre podremos encontrar quienes la reviertan a su interés personal. No obstante eso no invalida la importancia de esa causa.
- *“El feminismo muchas veces esconde un rechazo a los hombres”*. Aunque pueden existir conductas individuales de rechazo y discriminación hacia los hombres, por el hecho de serlo, no hay ningún sustento ni ideológico, ni cultural, ni social para estas actitudes. Por lo tanto no se puede establecer una analogía entre estas conductas supuestamente hembristas y la estructura que sustenta el machismo.
- *“Yo estoy de acuerdo con el feminismo, pero es que las feminazis...”* La creación y utilización del concepto “feminazi” ha sido desde hace años, una herramienta para ridiculizar y deslegitimar las reivindicaciones feministas. Este término surge de la propaganda ultra-estadounidense y es profundamente equivocado y ofensivo ligar las reivindicaciones feministas con los nazis.
- *“Las mujeres dicen ‘no’ cuando quieren decir ‘sí’”*. Cuando una persona está integrada dice sí cuando quiere decir sí y dice no cuando quiere decir no. Y dice



‘no sé’ cuando duda. No obstante todas las personas podemos tener disociaciones, confusiones y cambios de parecer. Además, el imperativo socio-cultural hacia las mujeres de “no ser tomadas como facilonas” o de “es de mala educación rechazar” no ayuda. Por eso la mejor forma de no equivocarnos en los acercamientos sexuales y evitar situaciones indeseadas es el “solo un sí es un sí” y tomar como un ‘no’, los ‘no’ y los ‘no sé’. Esto puede ocurrir también en otro tipo de acercamientos no relacionados con lo sexual.

- *“Como no insistas no te comes una rosca”*. Por desgracia, uno de los estereotipos que se dan con frecuencia cuando pretendemos ligar (en relaciones heterosexuales) es que la iniciativa la tienen que tomar los hombres y las mujeres no pueden “decir que sí a la primera”. Poco a poco pueden ir disolviéndose estos mandatos socio-culturales. No obstante esto no legitima en ningún caso que los hombres se pongan “pesados” o acosen.
- *“A los violadores habría que matarlos”*. ¿Seguro que esa es la solución que quieres? Los países que tienen pena de muerte no resultan más seguros que otros.
- *“Yo ayudo en casa”*. Por supuesto, si consideramos que las tareas domésticas son responsabilidad compartida no lo expresemos como si la aportación del hombre fuera una ayuda a la responsabilidad de la mujer. Ni como si lo hace una mujer es normal y si lo hace un hombre es “apañado y cuidadoso”. Igualmente evitemos los *“Te han dejado de niñera”* cuando un amigo se queda al cargo de las hijas o hijos, los *“No me lo has pedido”* cuando una mujer le indica a un hombre alguna tarea que no ha hecho o los *“Te voy a hacer la compra, dame la lista de lo que necesitas”*. Por contrapartida evitemos los *“Déjame que tú no sabes”* de una mujer hacia un hombre dado que perpetúa que ciertas tareas las hagan las mujeres. Además en muchos casos, aunque se comparten tareas domésticas, no se comparte la responsabilidad ni la carga mental sobre las mismas, sino que los hombres tienen un rol menos activo en la planificación y organización. En definitiva, se trata de hacer patente la corresponsabilidad o responsabilidad compartida.
- *“Eso son tareas de hombres”*. De la misma forma, desatascar el bote sifónico, descargar un programa informático, colgar un cuadro o abrir un tarro son tareas que pueden hacer hombres y mujeres.
- *“Si queremos igualdad apliquémosla para todo”*. Como ya hemos dicho, lo que se persigue es la igualdad de derechos y oportunidades. No partimos de la misma situación, ni tenemos la misma trayectoria, ni las mismas necesidades. A veces, es difícil valorar los actos de discriminación positiva o elegir entre un trato igualitario (a todo el mundo lo mismo) o equitativo (a cada cual en función de sus necesidades). No obstante, muy probablemente nos equivoquemos si nos limitamos a “invertir las situaciones” y actuar conforme a ello sin hacer una valoración más global.
- *“Las mujeres y los hombres son distintos por naturaleza, tenemos diferente cerebro”*. Todas las personas somos lo que somos en función de un complejo entramado de aspectos genéticos y ambientales. Las diferencias biológicas rara vez justifican las atribuciones que realizamos en función de género. Al hablar de



algo “natural” estamos insinuando que es “normal” e inmutable. Si repasamos nuestro modo de vida, pocas cosas encontraremos puramente “naturales”.

- *“Los hombres son proveedores y las mujeres cuidadoras”*. Difícilmente encontraremos una virtud tradicionalmente asociada a lo femenino que no sea bueno cultivarla en los hombres y viceversa. Cuando realizamos afirmaciones como éstas, más que reflejar una realidad, estamos construyendo una realidad a través del “Efecto Pigmalión” o profecías “auto-cumplidoras” que nos limitan como personas plenas, capaces de desarrollar todas las virtudes humanas.
- *“Las mujeres estáis en esos días...”, “Estás muy susceptible”, “La regla es algo sucio”, “No se te puede hablar en esos días...”, “Los hombres no tenemos cambios de humor tan drásticos”, “Los hombres somos más estables”, “Las mujeres sois inestables”, “Las mujeres sois impredecibles e histéricas...”* A su vez, sigue existiendo un gran tabú y una carga de prejuicios y desconocimiento sobre los ciclos de las mujeres, así como una falta de respeto. Nombrar que también los hombres tienen esos ciclos y cambios de necesidades aunque no están sujetos a un ciclo más predecible. Este tipo de comentarios, se utilizan muchas veces para minimizar o ignorar la expresión de las necesidades de las mujeres.
- Recopilamos a continuación unas cuantas “joyitas” (para reírnos o para llorar):  
*“Corres como una chica”, “Prima, ¿y para cuándo los hijos?”, “Se te va a pasar el arroz”, “Tú elegiste tener hijos, ahora no te quejes”, “Tú elegiste trabajar, ahora no te quejes”, “A partir de los 30, solo piensan en casarse y tener hijos”, “Sobrina, ¿ya te gusta algún chico?”, “Ese juguete es de niñas”, “¿Es un niño o una niña?, es que como no lleva pendiente...”, “Los hombres no lloran”, “Relájate, es solo una broma”* (cuando una mujer señala algo machista), *“Es que ahora por cualquier tontería te llaman machista”, “Las feministas”* (también están “Los feministas”), *“Te voy a contar un chiste feminista”* (si este chiste “pone a caldo a los hombres” no es un chiste feminista, es un chiste ofensivo), *“Las mujeres son traicioneras, los hombres nobles”, “¡Qué malas sois las mujeres!”*, *“¿Sin depilar? ¡Qué poco femenina!”*, *“¿Depilada? ¡Qué poco feminista!”*, *“Solo se arregla para que la miren”, “¿En Tinder? No sabía que estabas tan desesperada”, “Nunca ha sabido estar sola”, “No hace ni un mes que lo dejaron y ya está con otro”, “Eres muy independiente, te va a costar encontrar un hombre”, “Ella es una golfa, él el puto amo”, “Seguro que consiguió el puesto acostándose con el jefe”, “Yo no llevo protección, si quieres usar tú algo...”, “Lo que necesitas es un buen polvo”, “Todas las mujeres están locas”, “Tan mal no estará cuando sigue con él”, “Es una conversación no apta para mujeres”, “Mira cómo conduce, seguro que es mujer”, “Míralo, qué calzonazos, al final siempre hace lo que ella dice”, “Los hombres de ahora no son como los de antes”, “Este tío, parece una mujer de todo lo que habla”, “Se hizo lesbiana porque no encontró un hombre como es debido”, “Menuda guarra, no tiene suficiente con los hombres, que además se tira a las mujeres”, “Se cambia de acera según le conviene”, “No le supieron dar dos hostias a tiempo y se hizo maricón”, “Si desde pequeña la hubieran atado en corto, no hubiera pasado esto”, “Parece que ahora todas las tías dicen que las han violado”, “Ver, oír y callar”, “Eso son mariconadas”...*



## El Feedback

Quizá uno de los temas más sensibles es el de la **escucha y el cuidado** en los encuentros entre hombres y mujeres, principalmente cuando incluyen algún tipo de contacto corporal.

Suele ocurrir que **un mismo acto lo percibamos y vivenciamos de manera distinta** en función de nuestro género. En cualquier encuentro nos pueden estar influyendo en mayor o menor medida imperativos socio-culturales de forma más o menos consciente. Nos pueden hacer una mala jugada los mandatos culturales hacia las mujeres (*“Hay que satisfacer al hombre”, “Ponte guapa”, “Calladita estás más mona”, “Cierra las piernas”, “Los hombres van a lo que van”, “Hazte respetar”, “No seas pilingui”, “Sé sumisa”...*) y hacia los hombres (*“Toma la iniciativa”, “Que note tu virilidad”, “No seas pardillo”, “Las mujeres dicen no cuando quieren decir sí”...*).

Pequeñas faltas de feedback suponen entrar en la intimidad de la otra persona sin su consentimiento y son una falta de respeto. Además suelen tener consecuencias más graves si las realiza un hombre hacia una mujer que al contrario. El “peso” histórico ancestral, el significado que le damos y la implicación emocional son distintas para los distintos géneros, aunque por supuesto, depende de la historia singular de cada persona.

**Cosas que pueden pasar desapercibidas para un hombre, pueden provocar mucho malestar en una mujer.**

Todas las personas tenemos nuestro trabajo en este encuentro. Quizá en el caso de los hombres el de agudizar la empatía (y no quedarnos en *“Yo actúo y si se siente incómoda que me lo diga”* sin tener en cuenta que las influencias de género posiblemente le dificultan la expresión de su malestar). Y quizá de asertividad en el caso de las mujeres (y no quedarnos en *“Debería darse cuenta”* sin tener en cuenta que no siempre es fácil acertar empáticamente).

Las claves principales podrían ser:

- **Progresividad:** yendo poco a poco será más difícil equivocarnos.
- **Auto-regulación:** cuida de ti, si es necesario haz valer tu asertividad para poner límites.
- **Feedback:** cuida de las demás personas, empatiza, escucha y actúa en consonancia.
- **Iniciativa:** propón, actúa en función de tus objetivos en el marco de las anteriores claves.

En definitiva, **integrar libertad con responsabilidad.**

Nota: en Biodanza se trabajan éstas habilidades con mucho esmero.

Desde nuestra escuela hemos elaborado un documento llamado “Iniciativa y Adaptación” en el que se profundiza sobre este tema con muchas claves y ejemplos para mejorar.

Está a disposición de todas las personas facilitadoras de Biodanza tituladas, si lo deseas [solicítanoslo](#) indicando tu número oficial de titulación.



## Algunos comportamientos a evitar

Evitemos **dar explicaciones u opiniones de forma condescendiente o paternalista** (principalmente de hombres a mujeres). Lo que se suele llamar “mansplaining” o “machoexplicación”. Fruto del estereotipo de lo masculino asociado a la iniciativa, la autoridad, la necesidad de sentirse útiles o el menosprecio a las mujeres. Muchas veces las personas solo necesitan escucha y no una solución o un consejo. Sobre todo cuando quizá la otra persona sabe más del tema (sí, muchas veces caemos en el “cuñadismo”). Por ejemplo, explicarle a una bióloga teorías que hemos leído en un artículo que encontramos en Facebook, lo que es el feminismo a una militante feminista o explicar un cuadro en un museo a una mujer sin que nos hayan pedido opinión simplemente porque la hemos visto mirándolo.

Tomemos conciencia de **cómo se distribuye el tiempo de hablar** entre hombres y mujeres (algunos estudios afirman que los hombres hablan en las reuniones tres veces más que las mujeres). Evitemos el “manlogue” (monólogo de un hombre).

Saltémonos también la posible tendencia a **escuchar** más lo que dice un hombre que lo que dice una mujer (o darle más valor). Ocurre a veces que un hombre dice prácticamente lo mismo que ha dicho una mujer con otras palabras y sin nombrarla. Igualmente, cuando un hombre llega tarde a una reunión es más probable que se lance a hablar sin antes dar un tiempo de escucha para comprobar que su discurso está en el hilo de la conversación.

También, pongamos precaución en **no interrumpir** a las demás personas cuando hablan. Algunos estudios aseguran que es más probable que, tanto hombres como mujeres, interrumpan a una persona interlocutora si es mujer. “Manterruption” (interrupción de un hombre).

Pongamos atención a **cómo utilizamos el espacio físico** para que no vaya en detrimento de las mujeres. Es frecuente el “manspreading” o “despatarrear machista” cuando, por ejemplo, un hombre se sienta en el metro con las piernas abiertas sobrepasando el espacio que le corresponde, al ir a cruzarse por la calle suele rectificar de rumbo la mujer, a veces los hombres tapan físicamente a las mujeres en un grupo poniéndose delante de ellas, las mujeres suelen mantener más “distancia de seguridad” entre cuerpo y cuerpo...

Evitemos también la tendencia a que sean los hombres quienes ocupen más **lugares protagónicos** (como por ejemplo moderar un subgrupo) y las mujeres más de sostén (tomar notas).



## El lenguaje inclusivo

Podemos también intentar expresarnos de forma más coherente con los valores de igualdad (en la diversidad) e inclusión.

**El lenguaje tiene mucho poder** sobre nuestros pensamientos, valores y actitudes.

El lenguaje tiene un “**fondo**” (lo que se dice, el mensaje) y una “**forma**” (cómo se dice, las palabras o estructuras elegidas).

Con respecto al “fondo”, tendremos un gran avance si cuando nos vayamos a expresar, tenemos presente las implicaciones que puede tener nuestro discurso para la diversidad de personas. En la medida de lo posible, **cuestionemos nuestros propios prejuicios** para no replicarlos.

Evitemos obviamente los mensajes hirientes, burlones, descalificadores, ofensivos, irrespetuosos: “*Lloras como una nenaza*”, “*Hijo de puta*”, “*Esto es un coñazo*”, “*Esto es la polla*”, “*Es una zorra*”..

Nos podemos preguntar *¿Cómo se sentirán otras personas al escuchar esto? ¿Cómo me sentiría yo si me dijeran esto? ¿Estoy hablando desde patrones aprendidos que no me he cuestionado? ¿Cómo puedo mandar un mensaje más respetuoso, conciliador o fortalecedor?*

Con respecto a la “forma”, podemos dar un paso más allá. Se entiende por “lenguaje inclusivo” o “**lenguaje no sexista**” aquel uso del lenguaje que no discrimine a personas de ningún sexo o género. Aunque el “fondo” no sea discriminatorio muchas veces la “forma” sí que lo resulta.

Lo que suele ocurrir es que muy frecuentemente hacemos un uso del lenguaje que “invisible” a las mujeres (y mucho más a personas de género no binario). El principio que hay detrás de ello es que “**Lo que no se nombra no existe**” (George Steiner). Si no nombramos algo, no lo imaginamos, y al no imaginarlo lo tenemos menos presente en nuestras percepciones y pensamientos y esto influye en nuestras actitudes y actos, mucho más si se repite muchas veces.

Por ejemplo, si decimos a un profesor o profesora de primaria “*Imagina que un alumno cualquiera levanta la mano y te hace una pregunta*”. Aunque resulta obvio que la propuesta incluye tanto a alumnos como alumnas, la realidad es que ante esa pregunta la mayoría de las personas imaginarán levantando la mano a un alumno varón.

Conviene distinguir entre el género gramatical y el sexo de las personas (y demás animales). En la lengua española todos los sustantivos tienen género gramatical pero no todos se refieren a machos y hembras. Por ejemplo, “*mesa*” o “*casa*” tienen género femenino y “*cielo*” o “*libro*” masculino. No obstante no designan realidades sexuadas.

El problema está en que en la lengua española **el masculino es el “género no marcado”**. A veces designa realmente a varones (“*Fernando es un trabajador excepcional*”) y otras a hombres y mujeres (“*Los trabajadores deben exigir sus derechos*”). De nuevo, aunque entendamos por el contexto que se está haciendo un uso

de género no marcado que incluye a todas las personas, en nuestra imaginación muy frecuentemente se visualizarán varones. El masculino plural también imposibilita la manera de nombrar a un grupo solo de varones sin especificarlo anteriormente “*Todos fueron al campo*” (no sabemos si “*todos*” los que fueron compartían género o no).

Por ejemplo, si decimos “*El hombre es muy creativo*” estamos haciendo un uso sexista del lenguaje. No lo estamos haciendo si decimos “*El ser humano es muy creativo*” (aunque el género gramatical sea masculino) y tampoco si decimos “*Las personas son muy creativas*” (aunque el género gramatical sea femenino) ni “*La especie humana es muy creativa*”.

Para evitar el uso sexista del lenguaje tenemos **diversos recursos** correctos desde las normas de nuestra lengua:

- Desdoblar: “~~*Los alumnos de esta escuela son muy habilidosos*~~” > “*Las alumnas y alumnos de esta escuela son muy habilidosas y habilidosos*”.
- Sinónimo invariable: “*Las alumnas y alumnos de esta escuela son muy hábiles*”.
- Sustantivos genéricos: “*El alumnado de esta escuela es muy habilidoso (o hábil)*”.
- Sustantivos colectivos: “*El grupo de esta escuela es muy habilidoso (o hábil)*”.
- Usar “quien” o “quienes”: “~~*Los que lleven coche al módulo convivencial que levanten la mano*~~” > “*Quienes lleven coche...*”.
- Usar “personas”: “~~*Todos tenemos nuestra opinión*~~” > “*Todas las personas tienen su opinión*”. “~~*Algunos se quedaron de juerga anoche*~~” > “*Algunas personas se quedaron...*”.
- Usar “ser humano”: “~~*La Biodanza estimula los potenciales del hombre*~~” > “*...los potenciales del ser humano*”.
- Perífrasis: “~~*Los españoles practicamos mucho la Biodanza*~~” > “*La población española practica mucho la Biodanza*”. “~~*En España se practica mucho la Biodanza*~~”.
- Metonimias: “~~*Los tutores de la escuela son encantadores*~~” > “*La tutoría (o el equipo) de la escuela es encantador*”.
- Determinantes sin marca de género: “~~*Todos los participantes recibirán un diploma*~~” > “*Cada participante recibirá un diploma*”.
- Estructuras con “se”: “~~*Si alguno es vegano que se lo diga a la coordinadora*~~” > “*Si se quiere alimentación vegana se debe comunicar a la coordinadora*”.
- Formas personales del verbo: “~~*El alumno que haya llegado a la Metodología V puede empezar las supervisiones*~~” > “*Cuando llegues a la Metodología V puedes empezar las supervisiones*”.
- Formas no personales del verbo: “~~*Para titularse es necesario que el alumno haga la monografía*~~” > “*Para titularse es necesario hacer la monografía*”.
- Ojo con las relaciones de dependencia: “~~*Pepita, la mujer de Pepito, es muy guapa*~~” > “*Pepita, la que tiene una relación de pareja con Pepito, es muy inteligente, creativa, interesante y bella*”.
- Ojo con la disimetría: “~~*Se han titulado tres facilitadores y dos mujeres*~~” > “*Se han titulado dos facilitadoras y tres facilitadores*”, “~~*Se han titulado como facilitadoras cinco personas, dos de ellas mujeres y tres hombres*~~”.
- Podemos nombrar el femenino de las profesiones: “Médica”, “Jueza”, “Ingeniera”...
- ...



También podemos, si queremos, **salirnos de las normas** de la lengua, no por desconocimiento, sino por un acto deliberado. Así podemos por ejemplo usar la “e”: *“¡Os quiero a todes!”*. Aunque esta fórmula resulta muy chocante (además de su incorrección lingüística), tiene la ventaja de que es muy explícita en la apuesta por la inclusión de todos los sexos y géneros incluso los no binarios.

**En el lenguaje escrito**, además de los recursos anteriores, también está aceptado por las normas utilizar “barras”: “Los facilitadores/as”.

Y de nuevo, podemos saltarnos las normas con “arrobas”: “L@s alumn@s”, con “X”: “Lxs alumnxs” o con la “e”: “les alumnes”.

Y ya que estamos apostando por la **inclusión**, podemos también utilizar el lenguaje de mejor forma hacia diversos colectivos. Podemos nombrarlos sin “identificarlos” con su problemática ni “definirlos” a través de ella:

- *“Los drogodependientes”* > *“Las personas con problemas de drogas”*.
- *“Minusválidos”* > *“Personas con discapacidad”* > *“Personas con capacidades diferentes”*.
- *“Mendigos”* > *“Personas sin hogar”*.
- *“Viejos”* > *“Personas mayores (o ancianas)”*.
- *“Delincuentes”* > *“Personas que han delinquido (o que han cometido actos delictivos)”*.
- *“Gordos”* > *“Personas con obesidad”*.
- ...

Y por supuesto sin términos peyorativos:

- *“Sudaca”* > *“Persona sudamericana”*.
- *“Sidoso”* > *“Persona con el VIH”*.
- *“Guarro”* > *“Persona con mucha actividad sexual”*.
- ...

## Bibliografía

- “Feminismo Para Principiantes”- Nuria Varela.
- “Cansadas”- Nuria Varela.
- “Nuevos hombres buenos” – Ritxar Bacete.
- “La Luna en Ti” – [Documental en Vimeo por Diana Fabiánová](#)

## Autoría

Este texto es un trabajo colaborativo de la [“Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro de Madrid Centro”](#).

- Autor del texto inicial e integración final: David Díez Sánchez.



- Aportaciones principales: Laura García Alarcón, Fátima Vázquez Máximo, Daniel Garcés Roldán, Galaxia Barón Lucena, María Alonso Suárez, Sandra de Rivas Hermosilla y Helena Galindo García.
- Otras personas consultadas: Ana Margarita Lapeña Torrecillas, Beatriz Palomares Ruiz, Begoña del Pino Gordo, Pilar Peña Peña, Santiago Jiménez, Ana Cobos Escalante.

Documento original: 19/05/2019

Revisión: 01/03/2020