

¡DESCONECTA EL MACHISMO!



outonos pola
igualdade
2020

reserva de biosfera
mariañas coruñesas
e terras do mandeo

Guía didáctica para docentes

ABORDAR LA PREVENCIÓN DEL MACHISMO
DESDE LAS AULAS USANDO LAS REDES
SOCIALES COMO HERRAMIENTA DE TRABAJO

Autora: Sara Vierna Fernández

Edita-Organiza: Axencia Galega de Desenvolvemento Rural (AGADER) e Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo.

Data: Outubro 2020.

Imágenes vertical: videos @Blondiemuser.

Imágenes cuadrado: taller piloto en IES Maria Casares en el Ayuntamiento de Oleiros.

GUÍA DIDÁCTICA PARA DOCENTES

¡Desconecta el machismo!

Abordar la prevención del machismo a través de la app TikTok

¡Desconecta el machismo! by [Reserva Biosfera Mariñas Betanzos e Terras do Mandeo](#) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional License](#).



CONTENIDO

PRESENTACIÓN.....	3
ADOLESCENCIAS, VIRTUALIDADES Y (DES)IGUALDADES: PALABRAS PARA LA REFLEXIÓN ..	4
La adolescencia (que brilla) entre bastidores	4
El género atraviesa nuestra experiencia de vida, también en la adolescencia.	7
Ellas.....	8
Ellos.....	10
El papel que juegan las redes sociales en las adolescencias postmillennial.....	11
Las RRSS como aliadas	13
Píldoras para una coeducación integral	14
Actitud docente:	15
Contenidos y competencias:.....	15
PROPUESTA COEDUCATIVA: de la teoría a la práctica	17
PRIMERA SESIÓN: DESCONECTA EL MACHISMO.....	18
PRIMERA SESIÓN: CITA RÁPIDA.....	19
PRIMERA SESIÓN: ETIQUETAS EQUIVOCADAS	21
PRIMERA SESIÓN: DESECHA EL MACHISMO	22
PRIMERA SESIÓN: ME POSICIONO: SÍ ES MACHISTA – NO ES MACHISTA.....	23
SEGUNDA SESIÓN: INVESTIGACIÓN “INFLUENCER”	25
SEGUNDA SESIÓN: DESCONECTA EL MACHISMO A RITMO DE TIK TOK.....	26
REFERENCIAS.....	28
RECURSOS.....	29

PRESENTACIÓN

Las Reservas de la Biosfera, como espacios de experimentación de los objetivos de desarrollo sostenible, ponen un año más en marcha el proyecto Outonos pola Igualdade, con el fin de colaborar en alcanzar el ODS 5: igualdad de género.

En esta nueva edición los esfuerzos se centran en la población joven de las Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo y tiene vocación de servir como herramienta para aquellos agentes sociales que quieran contribuir a trabajar en erradicar las conductas machistas entre la adolescencia.

Hemos creado, entre otras acciones, esta guía didáctica breve dirigida a profesorado de segundo ciclo de educación secundaria, con la finalidad de apoyar la labor coeducativa de **promover en el alumnado una conciencia crítica con respecto a la desigualdad de género y una toma de conciencia en pro del buen trato y la sostenibilidad global.**

Las páginas que se presentan a continuación invitan en primer lugar a hacer una reflexión general sobre el contexto actual que estamos viviendo en la época de la hiperconectividad, cuyos protagonistas principales son chicas y

chicos de doce a veinticinco años. Además, es un documento que intentará facilitar la puesta en marcha de manera transversal de diferentes claves para incorporar la coeducación a la práctica docente. Por último, se propone un taller de dos sesiones a desarrollar en el aula para la detección del machismo y los micromachismos que chicas y chicos han naturalizado en sus comportamientos.

Ha redactado para nosotros esta guía didáctica Sara Vierna Fernández una educadora social experta en igualdad e educación emocional que ha puesto todo su esfuerzo en hacer un documento sencillo y accesible al profesorado.

Además, hemos contado con @Blondiemuser, una influencer de la app TikTok que, a través de sus vídeos, ayuda a poner en tela de juicio el sexismo que damos por sentado en la cotidianidad del aula y de la vida.

Esta campaña es posible gracias al apoyo de la Axencia Galega de Desenvolvemento Rural (AGADER) que financia la actuación con fondos del Pacto de Estado de Igualdad.

José A. Santiso Miramontes
Presidente Asociación Mariñas-Betanzos
Reserva Biosfera MCETM

ADOLESCENCIAS, VIRTUALIDADES Y (DES)IGUALDADES: PALABRAS PARA LA REFLEXIÓN

La adolescencia (que brilla) entre bastidores

Cuando hablamos de adolescencia nos referimos a esa época vital que según la neurociencia abarca aproximadamente de los doce a los veinticinco años.

Esta etapa desde el mundo adulto a menudo se percibe como un padecimiento estrepitoso por el que no queda otra que pasar, como si se tratase de una “enfermedad social” a superar lo más rápido posible.

No es cuestionable que la adolescencia es una época que nos trae nuevas preguntas, actitudes que nos parecen desconocidas y conflictos inesperados que pueden ser difíciles de gestionar para la gente que guía y acompaña su desarrollo integral, tanto para el profesorado como para sus familias. Al mismo tiempo también es un reto, un cambio, en el que se ve inmersa la propia persona adolescente.

Ellos y ellas lidian día tras día con sus cambios fisiológicos, con estados de ánimo variables a causa de su momento de maduración en el que las exigencias

académicas son cada vez mayores. Además, existen numerosos malentendidos familiares y sienten el requisito imprescindible de “ser alguien” especial y valorado por su grupo de iguales.

Resulta interesante observar cómo ejercemos desde diferentes sectores de la sociedad esta especie de animadversión a la población más joven. Sería una aberración escuchar las mismas frases y comentarios que expresamos sobre esta etapa vital de otras como la infancia, la adultez o la senectud. Es la nube negra de la adolescencia.

Me gustaría hacer una pequeña pausa para problematizar esta concepción por momentos “ciega” que tenemos de la población adolescente y esa discriminación que ejercemos, probablemente, de forma inconsciente.

No tomamos en cuenta sus reivindicaciones, que nos lleven la contraria y que nos cuestionen, no nos parece correcta la ropa que llevan, ni sus nuevos/as

ídolos/as (instagramers, youtubers y tiktokers), nos pone de los nervios que su única motivación sea su conexión al móvil 24/7 y que eso les importe más que nuestras conversaciones cotidianas.



Esta visión superficial de la adolescencia unida a la actitud poco constructiva de juzgar como malo o incorrecto todo lo que ello representa, podemos calificarlo con un término que se ha popularizado desde hace algunos años, el *adulthood*.

El *adulthood* se refiere a un conjunto de creencias y actitudes que denostan y critican a la población adolescente y juvenil. Desde esta posición se entiende que sus pensamientos, emociones y prácticas son incorrectas, equivocadas y carecen de

valor, o que por lo menos, tienen menos sentido que las consideraciones adultas.

Es evidente que desde este lugar resulta muy difícil establecer un diálogo de escucha y comprensión mutua que nos permita acompañar de forma integral el desarrollo de las y los adolescentes, y en consecuencia generar cambios identitarios que posibiliten comunidades más igualitarias, más habitables.

Las relaciones están en la base del cerebro humano y son de especial importancia en la adolescencia, no sólo las que tienen con sus pares sino también las que tenemos entre profesorado<->alumnado<->familias. Ellas y ellos se construyen en el reflejo de nuestro vínculo y de nuestra confianza. Por eso es importante pararnos, observar y entender qué hay de interesante y positivo en sus nuevas formas de estar y habitar el mundo. Desde la empatía y la toma en consideración de sus conocimientos y personalidades diversas será más fácil encontrar nuevas vías de comunicación que permitan encaminar con consciencia nuestra labor educativa.

En este sentido, el neurocientífico y psiquiatra estadounidense D. Siegel, nos invita a reconciliarnos con esta etapa vital. Él nos trae una aportación muy valiosa que destrona la perfección adulta y nos ofrece nuevas puertas a las que asomarnos.

Su propuesta es incorporar en nuestra experiencia adulta lo que él denomina la **mirada adolescente**. Este enfoque consiste en poner en marcha cuatro actitudes básicas para tener una vida más abierta y rica.

La primera de ellas es la *chispa emocional*, lo que se entiende como la intensidad con la que se experimentan los sentimientos que se despliegan durante estos años.

Chicas y chicos recorren sus existencias conectándose con la vitalidad, la ilusión y con la alegría auténtica. No tienen miedo a una explosión a carcajadas por cualquier motivo aunque parezca insignificante a ojos ajenos. Al mismo tiempo, aparecen episodios de fuerte tristeza y frustración que les conectan con sus necesidades más primarias. Podríamos decir que las y los adolescentes no pasan de largo en la aventura de vivir. La segunda cualidad es la *implicación social* y consiste en la mejora de la conexión entre iguales, amplían sus círculos sociales y establecen nuevas relaciones de apoyo que son indicadores de bienestar a lo largo de la vida. Otra de las características positivas de esta etapa es la *búsqueda de novedades*, la decisión de probar nuevos caminos, algo que potencia la predisposición al cambio. Por último, Siegel habla de una particularidad de mucho valor que es la *exploración creativa*, la cual refleja el cuestionamiento del status quo y posibilita por un lado la innovación y por otro, la autorreflexión existencial lo que produce un mayor autoconocimiento personal.

Nutrir estas habilidades y reconocer su poder nos permite, tener mejores vidas como personas adultas y también reconectar como profesorado con nuestro alumnado adolescente. Gracias a esta visión, entendemos mejor que la metamorfosis cerebral que experimentan es la causa de algunas conductas o comentarios que nos desagradan y al mismo tiempo somos capaces de ver todas las posibilidades que su juventud y su perspectiva fresca y auténtica nos aportan.



Desde esta posición de apertura y aprendizaje es desde donde vamos a poder sumergirnos en sus universos personales para luego ayudarles a transformar experiencias de sufrimiento mental. Dichas experiencias responden a sus sentires más profundos y, en el mundo patriarcal en el que residimos, necesitamos acompañarlas para que puedan *vivir-se* libres y con una autoestima individual y colectiva equilibrada, empoderada e igualitaria.

El género atraviesa nuestra experiencia de vida, también en la adolescencia.

En el momento en el que decidimos intervenir prestando atención a la desigualdades manifiestas entre chicas y chicos necesitamos tener en cuenta una aproximación teórica al asunto. De esta forma, se hace imprescindible tomar como referencia el sistema sexo-género para entender cómo se desencadenan comportamientos y actitudes que nos preocupan y alertan por sus posibles consecuencias.



El **género** es el conjunto de normas, creencias, atribuciones sociales y estereotipos que se asignan en base al **sexo biológico binario** (macho-hembra) o a lo

que es leído como tal, incluso antes de nacer. Estos mensajes y prejuicios se proyectan de forma diferencial hacia unas y otros. En pocas palabras, el género es la construcción cultural de la diferencia sexual. No es natural, es una performatividad en la que se socializa y se educa al individuo.

Es indispensable tener en cuenta la categoría de género en nuestra praxis educativa ya que vertebrada y forja el desarrollo identitario, cobrando especial importancia en la adolescencia. Además, si la ignoramos podemos caer en perpetuar los límites y violencias que se ejercen desde este sistema.

Cumplir en mayor o menor medida los mandatos de género es determinante en esta etapa biográfica porque significa obtener **reconocimiento de sus iguales y validación social**. Cuanto más te alejes del ideal de feminidad o masculinidad, menos refuerzo positivo simbólico y/o material vas a conseguir. Ser valorada/o, likeada/o, recibir muchos *directs* de Instagram, que la gente te etiquete en sus *post*, que te suba en sus *stories* o seas del apartado de *mejores amigos* de esta app, son algunos de los indicadores que miden el estatus social de la población más joven (y no tan joven) y están mediatizados por el sexismo y el machismo aún vigente.

Por tanto, lo que unas y otros expresan en el mundo virtual depende de cómo ha atravesado el género sus experiencias vitales, en definitiva, cómo la socialización patriarcal ha permeabilizado sus psiques aún en crecimiento. A continuación exponemos algunas reflexiones que facilitan el análisis al respecto.

Ellas

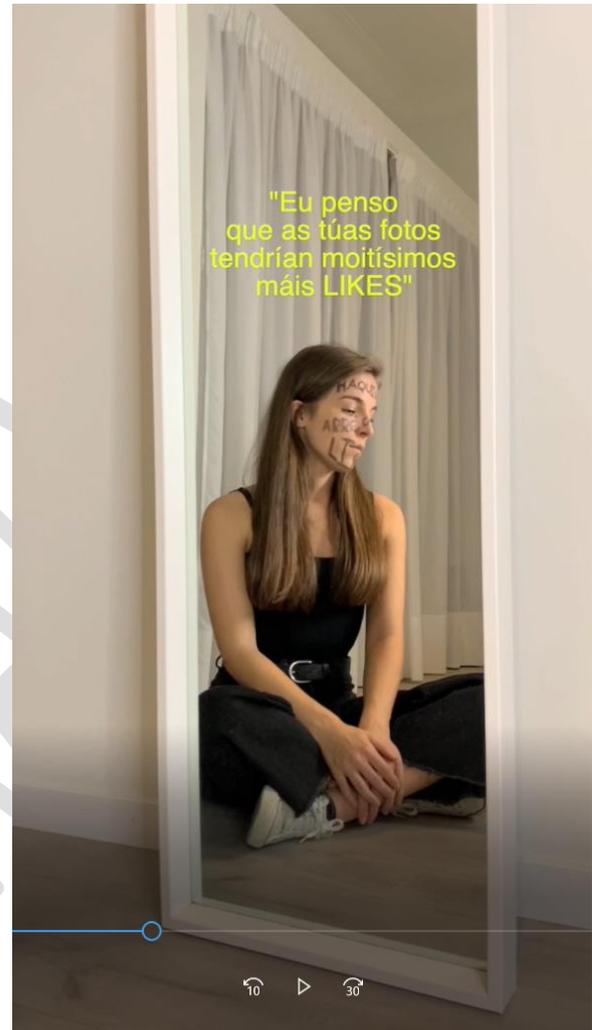
Que **las chicas son socializadas para cuidar y para gustar** es algo que probablemente no se nos escape pero las múltiples formas en las que esto se materializa puede ser más difícil de identificar.

Los **cuidados** los aprenden por imitación, se ven reflejadas en la actitud de madres y profesoras; lo integran de manera inconsciente en los personajes de los dibujos que ven, en los libros que leen, en los anuncios que observan en la televisión o por la calle. Pero también lo aprenden gracias a la práctica reiterada de “cuidar”, se les regalan muñecos y peluches de los que encargarse, usan apps y juegos virtuales que enfatizan todo este universo del ser y estar para proteger y hacer sentir bien a los otros. Esta dedicación se suele mantener a lo largo de la vida, también en la adolescencia. En este sentido es importante explicar que la esfera de los cuidados promueve una responsabilidad y sobre todo, fomenta el desarrollo emocional de las niñas. Es por este motivo que ellas tienen más competencias y por lo general manejan mejor la comunicación afectiva que ellos.

Resulta llamativo cómo, ya siendo pequeñas, son las primeras que se ocupan del alumnado con necesidades educativas especiales, practican la comprensión y la empatía, se preocupan por cómo se encuentran sus amigas/os, e incluso permanecen atentas por si su profesora necesita ayuda. Son las que a menudo muestran más respeto por el personal docente, piden silencio y se esfuerzan en cumplir sus expectativas.

Sin duda las niñas, chicas y mujeres hemos acatado por la educación formal, no formal e informal que recibimos, lo que se denomina como la **ley del agrado** y este

código, que incluye la diligencia en los cuidados, tiene mucho que ver también con el **culto al cuerpo y a la belleza**.



Esta imposición estética, externa, la hemos asumido como propia, como si de un deseo personal y aleatorio se tratase cuando en realidad es la imposición patriarcal que opera a nivel inconsciente, a través de un tipo de violencia intangible se conoce como **violencia simbólica**.

La violencia simbólica es, en palabras de Bourdieu, “una violencia que arranca sumisiones que ni siquiera se perciben como tales apoyándose en unas expectativas colectivas, en unas creencias

socialmente inculcadas. Es la forma de violencia que se ejerce sobre un agente social con su complicidad”. Este aporte teórico es clave para entender cómo las mujeres en las sociedades más ricas hemos emprendido a lo largo de nuestra experiencia de vida una batalla contra nosotras mismas con el objetivo de personificar el mito de la belleza, una fantasía inalcanzable que nos mantiene lejos del empoderamiento y el bienestar que queremos.

En este sentido, una de las consecuencias de la violencia simbólica en las chicas es la

que atañe a la opresión y la objetivización de sus cuerpos, hecho que impacta directamente en su autoestima.

Podemos observar en las fotos y vídeos que publican en redes sociales su afán por mostrarse sexies, guapas, delgadas, perfectas y por ser objeto de deseo y envidia. Lo que está ocurriendo en las redes sociales es el resultado de lo que la sociedad espera de ellas y los refuerzos que obtienen cuando lo consiguen, el hecho de que usuarias y usuarios virtuales las valoren y admiren por ello, las animan a seguir en esta dirección.



ODS 5 – IGUALDAD DE GÉNERO

Poner fin a todas las formas de discriminación contra las mujeres y niñas no es solo un derecho humano básico, sino que además es crucial para el desarrollo sostenible. Se ha demostrado una y otra vez que empoderar a las mujeres y niñas tiene un efecto multiplicador y ayuda a promover el crecimiento económico y el desarrollo a nivel mundial.

Las Reservas de Biosfera, como lugares de experimentación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, impulsan acciones encaminadas a alcanzar el ODS 5 como el de “Outonos en igualdad 2020”.

En la edición del 2020 el proyecto se dirige a las personas jóvenes entre 12 y 25 años creando talleres formativos a impartir en los centros educativos y hablándole a la juventud a través de las Redes Sociales con una influencer @Blondiemuser, Paula, una mujer de 25 años. Es bióloga y compagina su profesión medioambiental junto con las redes sociales. Gracias a ellas logra concienciar a sus seguidores sobre la importancia de cuidar nuestro planeta.

Ellos

Mientras que la feminidad tradicional representa dulzura, sensibilidad, debilidad, belleza, según los estereotipos de género, la masculinidad hegemónica es una realidad encorsetada y poco flexible que impide la diversidad de ser.



Ellos se construyen en base a un principio fundamental: **“no ser ellas”**. Los niños saben que en este sistema patriarcal el peor insulto que pueden recibir es el que tiene que ver con parecer “femeninos”, ser una “nenaza”, o un “mariquita”.

El riesgo forma parte fundamental de sus características identitarias, poniéndose en peligro para probarse y alejándose de la esfera de los cuidados y los autocuidados. A través de los diferentes agentes de socialización les llega un imaginario simbólico que los asocia con estereotipos limitantes. Los chicos tienen que mostrarse como brutos, pasotas, irresponsables, valientes y fuertes, necesitan estar constantemente demostrando que todo les hace gracia, que son los mejores jugando al fútbol. Ellos son socializados con la máxima de **“ser más que ellas”**, y en general eso es fácil de detectar en una clase u otro espacio con jóvenes ya que los chicos muestran una seguridad abrumadora en ellos mismos, al contrario que ellas. Esa supuesta falta de vulnerabilidad les obliga a **reprimir sus emociones**, lo que genera una mala gestión de los conflictos, especialmente los relacionales.

Como vemos, las consecuencias de la masculinidad tradicional también perjudican a los chicos, no sólo a las chicas. Las cifras referentes a los accidentes de tráfico, los ingresos penitenciarios, el consumo de drogas, la adicción a las apuestas o los suicidios tienen cara de hombre.

El papel que juegan las redes sociales en las adolescencias postmillennial

Las **redes sociales** son el escenario donde se despliega toda esta caracterización del género y también los problemas que se derivan de ello.

Las influencers mainstream son *instagrammers* y *tiktokers* que suben contenidos sobre moda, belleza y lifestyle. Son chicas que encarnan el ideal de belleza y delgadez. Suben fotos y vídeos sin descanso, publican consejos de belleza, enseñan los productos que utilizan y de los que reciben pago en especie o ingresos monetarios por parte de la marcas, hacen alarde de los eventos en los que participan y de los restaurantes o tiendas de ropa que visitan.

El bombardeo continuo de estas vidas incita un consumismo exacerbado en chicas adolescentes, propiciado por la idea de encontrar la misma felicidad que se refleja en esas cuentas.

Además del malestar producido por la necesidad de viajar, vestir, comprar, divertirse como lo hacen tus influencers preferidas, está la de “ser” como ellas. Estos perfiles generan, consciente o inconscientemente, una insatisfacción corporal en sus seguidoras, sentimiento que se va enquistando y supone el caldo de cultivo para padecer trastornos de la conducta alimentaria, depresión y/o ansiedad. Concretamente los TCA se duplicaron desde el 2010, coincidiendo con el lanzamiento de la red social Instagram.

En estas plataformas se vende una idea de cuerpo único y perfecto: delgado, sexy, sin arrugas, granos, estrías, celulitis ni vello, pero con un pecho, color de piel, boca, nariz, cejas, mentón y pestañas concretas.

Todo es susceptible a ser modificado, a perfeccionarse. En este sentido la app Snapchat está en el ojo de mira por las consecuencias que están teniendo sus filtros entre las más jóvenes. Esta aplicación permite disfrazar los “defectos” y crear rostros sexualizados, infantilizados, totalmente artificiales e irreales.



Las asociaciones de cirugía plástica de EEUU reconocen que las chicas adolescentes están llegando a las clínicas para solicitar operaciones estéticas siguiendo como modelo los filtros de esta red social porque ya no se gustan al natural,

es lo que desde el ámbito de la psicología se denomina ya “dismorfia de Snapchat”.

Como podemos observar los patrones machistas en los que se socializa a las niñas tienen un impacto muy negativo en su autoestima y empoderamiento, jugando un papel especial en la adolescencia, donde el reconocimiento social y la pertenencia a su grupo de pares cobran gran importancia entre sus necesidades emocionales.

Youtube es otra plataforma que merece atención si queremos entender qué sucede desde una perspectiva de género. Los influencers más famosos en este espacio, los gamers, son en su mayoría hombres que se dedican a probar videojuegos. Es importante mencionar que tienen audiencias más numerosas que las de sus colegas instagramers y tiktokers y que sus ingresos también son exponencialmente superiores.

El perfil del gamer se define con claridad a través de la masculinidad hegemónica de la que hablamos con anterioridad, aunque se trate de fenómeno postmillennial. Normalmente sus vídeos tienen un tono burlón, a menudo humillante, expresan agresividad al jugar y son sujetos activos. No existe una cosificación de ellos como en el caso de las chicas en Instagram o TikTok, y sin embargo, en estas tramas virtuales se sexualiza a las mujeres que aparecen a menudo con cuerpos explosivos y sin apenas ropa. Además los contenidos de los juegos son violentos y representan a hombres fuertes, valientes y sin profundidad emocional.

Por último, es fácil imaginar que el universo de Youtube y de los videojuegos también tiene repercusiones en la construcción

identitaria de muchos chicos adolescentes. Jugar es practicar un rol y si se hace de forma reiterada y reforzada por el imaginario social de la masculinidad tradicional, se producen grabaciones profundas en las mentes y cuerpos adolescentes, deseando aspirar a ser ese modelo y prototipo de chico-hombre.

Como vemos, los *espacios conectados* (redes sociales, apps, plataformas) son un mundo nuevo de relación entre individuos en el que se despliega también toda la cultura patriarcal que está presente en la vida más allá de internet y el 5g.

Por eso es imprescindible ampliar la mirada y reflexionar sobre qué hay detrás de sus comportamientos online y offline. Revisar por un lado la dimensión emocional en esta etapa, sus necesidades y cambios y por otro qué huellas les ha dejado esta sociedad machista y sexista en sus experiencias. Así será posible propiciar cambios y discursos alternativos que les faciliten desarrollarse de forma integral, saludable e igualitaria.

Las RRSS como aliadas

Las nuevas tecnologías además de protagonizar algunas dificultades como ya hemos analizado, pueden representar una gran oportunidad de aprendizaje, de solidaridad, de activismo, de conexión humana y de diversidad.



como personas divulgadoras de las que aprender contenidos que antes eran inaccesibles. Igualmente es posible seguir a activistas por el cambio social, como Greta Thunberg y conocer las causas que defienden. Así mismo es el altavoz de revistas, periodistas, artistas y otras cuentas en las que se cuestiona el sistema y se visibilizan cuerpos, sexualidades, razas y vidas que increpan a la audiencia a observar(nos) sobre cómo estamos habitando el mundo relacional y materialmente.

En este sentido este taller se plantea en primer lugar como un oportunidad de análisis y reflexión que ponga en tela de juicio el machismo persistente en las generaciones jóvenes y en la sociedad en general, y en segundo lugar, un espacio para propiciar la participación en diseño y creación de vídeos a través de la app TikTok , que permita difundir y viralizar mensajes igualitarios y que cuestionen el sistema patriarcal violento y limitante para todas y todos.

Internet puede suponer para la población adolescente una plataforma donde conocer a gente nueva más allá de sus amigas/os del colegio, personas de diferentes partes y culturas del planeta con las que sea posible practicar diversos idiomas. También ofrece la posibilidad de descubrir músicas y grupos alternativos, así

Píldoras para una coeducación integral

En este entorno de virtualidad, inmediatez y desigualdad del que hemos hablado se vuelve necesario hacer una pausa y reflexionar sobre nuestra labor docente en este momento histórico concreto que nos ocupa. Resulta imprescindible hacernos preguntas acerca del cometido educativo que tenemos, no sólo a propósito de los contenidos que impartimos sino también en aquellas cuestiones que pasan más desapercibidas pero que probablemente son las que permanecerán a lo largo de sus vidas: las experiencias y competencias relacionales y socioemocionales.

En efecto son, entre otras cuestiones, las relaciones que establecemos con nuestro alumnado y las que ellas y ellos establecen entre sí lo que marca su experiencia educativa junto con otras consideraciones que pueden edificar o debilitar su pleno crecimiento.

En este sentido analizar cuáles son los contenidos curriculares a los que les damos más peso, a qué comportamientos prestamos atención y a cuáles no, qué actitudes promovemos y cómo es la participación o de qué forma gestionamos los conflictos, representan dudas necesarias. Además de otras como la importancia que le damos a su dimensión emocional tanto a sus déficits y como a sus excesos, cómo son las figuras y referentes que ensalzamos, de qué manera repartimos los espacios o qué metodologías utilizamos.

Todas estas son algunas de las observaciones centrales si queremos propiciar una transformación personal que al mismo tiempo influye directamente en su desempeño académico.



El conjunto de todos estos aprendizajes *invisibles* es lo que se denomina currículum oculto y es sobre esa opacidad sobre la que vamos a intervenir, a dar luz con nuestra práctica coeducativa.

El **currículum oculto** no figura de forma explícita en los contenidos curriculares sin embargo, influye y determina el desarrollo personal, académico y social del alumnado, por eso es en este punto dónde urge implementar una perspectiva de género.

Marian Moreno plantea la **coeducación** como:

“la praxis educativa cuyo objetivo es equilibrar carencias y excesos en la educación de nuestro alumnado, porque llegan a las aulas con una carga de género que coarta su

libertad de acción y les encasilla en determinados comportamientos y actitudes según su sexo”

A continuación exponemos algunas claves a tener en cuenta cuando para realizar una intervención coeducativa.

Actitud docente:

1. **Análisis de la realidad y conciencia crítica:** investiga desde una perspectiva de género qué está pasando en tu centro y en la sociedad en la que vives acorde a la edad de tu alumnado. Explora qué problemas encuentras para poder revertirlos en la medida de tus posibilidades. Este punto es fundamental para poder desarrollar el resto de pasos.

Hazte algunas preguntas teniendo en cuenta les influyen los mandatos y sesgos de género

Ejemplo: ¿Qué ven? ¿Qué les gusta? ¿Qué escuchan? ¿En qué se fijan? ¿Cómo se sienten? ¿Cómo se relacionan? ¿ellas con ellas, ellos con ellos, ellas con ellos? ¿Qué lugares ocupan dentro y fuera del centro educativo?

2. **Transversalidad:** a todos los momentos y espacios. Es importante que la coeducación esté presente durante todo el tiempo que estés desarrollando tu labor docente. En clase, en los pasillos, en el comedor, en el patio, en cualquiera de esos lugares se produce un constante desequilibrio de género que es necesario transformar.

Contenidos y competencias:

Nos inspiramos en diferentes maestras y autoras que llevan décadas trabajando en propuestas de educación igualitaria, en este caso recogemos las aportaciones de Alicia de Blas Otero que describe cuatro temas imprescindibles para abordar en la práctica coeducativa: reconocimiento de las mujeres, reconocimiento de la diversidad, valoración y corresponsabilidad en los cuidados, empoderamiento y autonomía emocional.

1. **Reconocimiento de las mujeres:** nombrar a las mujeres y el trabajo invisible que han desarrollado a lo largo de sus vidas, recuperar sus historias de disidencias, de creatividad y de empoderamiento; visibilizar a todas las mujeres que fueron referentes y precursoras en múltiples ámbitos del saber (ciencia, tecnología, arte, humanidades), también en los cambios políticos y sociales que encabezaron.
2. **Reconocimiento de la diversidad:** exponer la diversidad como característica inherente a la especie humana. Presentar la pluralidad de cuerpos, de gustos, de orientaciones sexuales, de experiencias, de expresiones de género, etc. Dar a conocer casos que rompan con los estereotipos y mandatos de género, por ejemplo niñas que realizan deportes de riesgo y chicos que practican baile moderno o teatro, hombres sensibles, cuidadosos, mujeres fuertes y valientes, futbolistas gays, profesoras bisexuales, científicas trans, entre otros ejemplos.

3. **Valoración y corresponsabilidad en los cuidados:** esta esfera ha sido asumida de manera tradicional por las mujeres, se ha considerado un espacio femenino y por eso siempre ha carecido de valor. En este sentido es importante resignificar y reflexionar sobre el concepto de cuidados porque es en realidad la función más importante que tenemos como personas para poder sobrevivir y alcanzar una supervivencia planetaria. Somos seres interdependientes y la tarea de sostener la vida, la nuestra y la de las/os demás, está dentro y en el centro de nuestra condición humana. Así, es fundamental darles la oportunidad a los niños, chicos y hombres a ocupar este lugar para poder disfrutar de los afectos y de la reciprocidad y llegar a construirse como personas autónomas capaces de atender a sus necesidades y de contribuir a satisfacer las del resto.

4. **Empoderamiento y autonomía emocional:** la toma de poder personal y colectivo de las mujeres es vital para acabar con la desigualdad. Las chicas y mujeres necesitan tomar la palabra, entrar en procesos de decisión, sentirse seguras y reconstruir su autoestima marcada por las opresiones ejercidas por el patriarcado. Por eso es importante trabajar con las alumnas su valía, sus talentos y sus capacidades para brillar, para ser auténticamente ellas.

Los chicos necesitarán hacer un proceso de revisión sobre su machismo cotidiano y los límites que el sistema sexo-género les ha impuesto para poder desarrollarse de

forma integral y sana, sin ejercer violencias y permitiéndose ser quienes realmente quieran ser. Para ello necesitarán profundizar en su dimensión emocional.



Tener en cuenta estos cuatro pasos e introducirlos en nuestras rutinas docentes es clave para implementar una práctica coeducativa consciente y coherente.

Poner en marcha en los centros educativos estas **píldoras coeducativas** contribuirá en fomentar que el alumnado elija un proyecto vital propio al margen de los sesgos, estereotipos, atribuciones e imposiciones sociales facilitando que se construyan como seres libres, autónomos y con capacidad para desarrollar relaciones sanas e igualitaria.

PROPUESTA COEDUCATIVA: de la teoría a la práctica

A continuación ofrecemos un taller de apoyo para que el personal docente pueda introducir contenidos coeducativos de forma concreta siempre teniendo en consideración la perspectiva transversal que ya comentamos en el apartado [“píldoras para una coeducación integral”](#)

Este taller consta de dos partes. En la primera sesión el trabajo se enfoca más en las creencias y la naturalización del

machismo y una segunda parte en la que se analiza el mundo simbólico de Tik tok desde una perspectiva de género. Además se crearán vídeos en esta misma app para luchar contra los (micro)machismos que pasan desapercibidos en sus vidas posmillenials.



<h2 style="text-align: center;">PRIMERA SESIÓN: DESCONECTA EL MACHISMO</h2>	 <p>outonos pola igualdade 2020 reserva de biosfera mariñas coruñesas e terras do mandeado</p>
<p>Dirigido:</p> <p>Alumnado de 3º ESO, 4º ESO, 1º BACH, 2º BACH</p> <p>Duración</p> <p>2 sesiones de 50 minutos: 100 min en total.</p> <p>Objetivos</p> <p>Objetivo general</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fomentar una conciencia crítica que les permita entender la necesidad de alcanzar una igualdad de género para la sostenibilidad global y la supervivencia planetaria. <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> – Facilitar al alumnado la desnaturalización del machismo en su imaginario simbólico, en sus relaciones y en sus comportamientos cotidianos. – Promover una llamada a la acción y al protagonismo activo para desconectar los (micro)machismos a través de la herramienta-app Tik tok. <p>Contenidos</p> <p>Sistema sexo-género</p> <p>Roles, estereotipos y mandatos de género</p> <p>Machismo y micromachismos</p>	<p>Metodología</p> <p>El enfoque metodológico será participativo, fomentando la implicación de todas las voces del aula, empático a las dificultades que surjan tanto individuales como grupales, crítico a las creencias establecidas y lúdico para que surja desde lo más creativo y auténtico.</p> <p>Clave</p> <p>Es importante vincular el machismo a sus vivencias, a su cotidianidad. Indudablemente es necesario matizar la existencia de las violencias machistas más peligrosas y urgentes (violencia de género, abuso sexual, violencia callejera, etc.) que probablemente salgan de forma espontánea en el propio desarrollo del taller pero en este espacio es vital prestar una atención especial a sus comportamientos y prejuicios “invisibles” y sexistas porque son estos el caldo de cultivo de las consecuencias más devastadoras del machismo.</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> – Altavoz y música – Proyector – Pizarra – Post its: rosas y azules – Papelógrafo – Folios – Bolígrafos – Móviles con TikTok y conexión a internet.

PRIMERA SESIÓN: CITA RÁPIDA



**outonos pola
igualdade
2020**

reserva de biosfera
mariñas coruñesas
e terras do mandeio

Materiales: altavoz y música. Un espacio un poco amplio sin mesas ni sillas.

Duración: 15 min

Desarrollo:

Se pone música de fondo y se les pide que caminen por el espacio con amplitud, desordenadamente y sin chocarse ni tocarse. Al parar la música tienen que colocarse en frente de una persona que se haya parado cerca y ambos/as responden mutuamente a la pregunta. Si hay alguien que se queda sin pareja se crea un trío. Se retoma la canción y se para sucesivamente a las preguntas que se lanzan.

Preguntas:

1. ¿Cuál era tu juguete preferido cuando eras pequeña/o?
2. ¿Cuál es la red social que más utilizas: youtube, TikTok, instagram?
3. ¿Cuál es la asignatura que mejor se te da?
4. ¿Cuál es el/la influencer (youtuber, tiktokero o instagramer) que más te gusta.
5. ¿Qué querías ser de mayor cuando eras pequeña/o?

Compartir grupal:

Se hace una puesta en común grupal en base a las preguntas realizadas en la dinámica anterior. Levantan la mano y segregamos las respuestas por sexo, las apuntamos simultáneamente en la presentación en

power point para que vayan viendo en directo los resultados y puedan empezar a hacerse preguntas sobre sus gustos, usos y competencias en relación al género.



	Chicas	Chicos
Pregunta 1 Tu juguete preferido		
Pregunta 2 La red social que más utilizas		
Pregunta 3 La asignatura que mejor se te da: Ciencias y tecnología		
Lengua y humanidades		
Pregunta 4 Influencer que más te gusta: Instagramer		
Influencer que más te gusta: Youtuber		
Influencer que más te gusta: Tiktoker		
Pregunta 5 Lo que querías ser de mayor		

PRIMERA SESIÓN: ETIQUETAS EQUIVOCADAS



**outonos pola
igualdade
2020**

reserva de biosfera
mariñas coruñesas
e terras do mandeado

Materiales: pizarra, post its rosas y azules, bolígrafos.

Duración: 10 min

Desarrollo:

Se les entrega a cada persona un post it de color rosa y post it de color azul. En el rosa, siguiendo los mandatos de género detallan cómo la sociedad cree que son las mujeres: características fisiológicas, adjetivos, gustos y tareas o trabajos que desempeñan mejor.

En el post it azul escriben lo mismo sobre los hombres: características fisiológicas, adjetivos, gustos y tareas o trabajos que desempeñan mejor. Es importante matizar que no es su punto de vista si no las expectativas y proyecciones de la sociedad en la que viven.

Una vez que ya hayan acabado, dividimos la pizarra en dos, escribimos mujeres en una columna y hombres en otra. Se van levantando de una en uno y leyendo en alto qué escribieron. Después pegan los post its en la columna correspondiente.

A continuación reflexionamos sobre todas esas etiquetas de género y explicamos en qué consiste el sistema sexo-género-sexualidad.

Explicación:

Todas estas atribuciones, roles, estereotipos es lo que se llama **género** y se le asigna a un **sexo** biológico antes incluso de nacer. Es decir, esta construcción cultural se hace en base a la diferencia sexual e implica una orientación del deseo heterosexual y una expresión de género heteronormativa. Ocurre que si quieres transgredir este mandato tendrás una penalización social. Es importante señalar además que estas normas y prejuicios los asumes y aceptas casi sin darte cuenta.

Este sistema sexo-género-sexualidad modifica nuestros gustos, nuestros sueños, nuestras elecciones y comportamientos.

Nos apoyamos para dar una explicación con mayor profundidad en el apartado: [El género atraviesa nuestra experiencia de vida, también en la adolescencia.](#)

PRIMERA SESIÓN: DESECHA EL MACHISMO



**outonos pola
igualdade
2020**

reserva de biosfera
mariñas coruñesas
e terras do mandeado

Materiales: folios, bolígrafos, cubo de basura (caja o similar), vídeo *Blondiemuser* sobre el machismo, proyector y ordenador.

Duración: 10 min

Desarrollo:

Dividimos al alumnado en grupos de 3 personas aproximadamente.

Cada grupo deberá de definir en un papel lo que consideran que es el machismo.

Al acabar cada grupo hará una bola y lo lanzará a la “basura” que tenemos en frente de la pizarra. Construyendo así la metáfora de machismo y residuo, explicando la responsabilidad que tenemos de tirarlo siempre a la basura. Además en este caso no hay reciclaje posible.

La facilitadora cogerá todos esos desechos y los leerá contestando a las pregunta ¿qué es el machismo? para ver si estamos en lo cierto o no y explicará la relación de estas definiciones con el sistema sexo-género-sexualidad.

Proyección del video de TikTok .

A continuación se proyectará el vídeo de *Blondiemuser* en el que define qué es el machismo y en el que se pregunta qué son los micromachismos. Al acabar concluimos el significado haciendo referencia al vídeo y a las definiciones que ellas y ellos hicieron.

Definición machismo: cualquier mensaje y/o comportamiento que perpetúa unos roles, estereotipos y prejuicios en base a la idea de haber nacido “mujer” u “hombre”. Estas manifestaciones son dicotómicas y sobre todo desiguales, siendo las asociadas a la idea de ser mujer “sin valor”. El machismo, además, castiga socialmente a quien no cumple esa imposición estereotipada de ser mujer y/o de ser hombre.



PRIMERA SESIÓN: ME POSICIONO: SÍ ES MACHISTA – NO ES MACHISTA



**outonos pola
igualdade
2020**

reserva de biosfera
mariñas coruñesas
e terras do mandeado

Materiales: dos carteles (sí es machista, no es machista), cinta de carrocero, espacio amplio sin sillas ni mesas. Vídeos de TikTok de Blondiemuser, proyector y ordenador.

Duración: 15 min

Desarrollo:

Dividimos el espacio en dos con la cinta de carrocero. La línea de división deberá de ser lo suficientemente larga para que si hacen una fila no se tengan que amontonar.

En un lado se pega en la pared el cartel de “sí es machista”, en el lado opuesto se pega en la pared el cartel de “no es machista”.

El grupo parte de una posición inicial que es en el centro, dónde está la cinta de carrocero.

La facilitadora va lanzando afirmaciones y deben de situarse individualmente en el espacio acercándose o alejándose del cartel “sí es machista” o “no es machista”, su posición determinará el nivel de acuerdo con una afirmación u otra.

La dinámica se desarrolla en silencio y sólo habla la persona que la facilitadora toca en el hombro, preguntándole por qué está en ese lugar. Es importante recordar que hay términos medios y que no tienen por qué situarse en los extremos.

No se puede establecer un debate entre las personas participantes, sólo pueden expresar por qué ocupan el lugar que ocupan.

Cada vez que se concluye una afirmación volverán al centro del aula y se sigue el mismo procedimiento.

Afirmaciones:

1. El uso del masculino para dirigirse a todas las personas, (“venga chicos, ¡acabad ya el examen!, “la médico/ la ingeniero/ la juez es muy buena profesional”) no es machista.
2. Que a las chicas se las valore más por su físico que a los chicos.
3. Los deportes masculinos tienen más espacio informativo, los televisan más y en horas con mayor audiencia que los deportes femeninos.
4. Los juguetes que se regalan a niñas y a niños son diferentes. Si eres niña: muñecas, estuches de maquillaje, set de limpieza. Si eres niño: coches, superhéroes y pistolas.
5. Pensar que los chicos por naturaleza no son más agresivos, brutos y les importa más el sexo.

6. Pensar que las chicas por naturaleza son más dulces, más responsables y normalmente quieren ir de compras.
7. Que las chicas en algunas discotecas entren gratis y que los chicos tengan que pagar.
8. Que sea normal que un chico vaya a clases de baile moderno-jazz.
9. Que en los libros de texto apenas se estudie ninguna mujer referente (filósofas, pintoras, matemáticas, científicas, exploradoras, etc.)
10. Saludar a una chica, por ser chica, con dos besos y a un chico, por ser chico, dándole la mano.

Vídeos Blondiemuser

Para acabar se proyectan el resto de vídeos de la tiktoker *Blondiemuser* dónde aporta más ejemplos sobre machismo que a menudo pasan desapercibidos para la sociedad en general.



SEGUNDA SESIÓN: INVESTIGACIÓN “INFLUENCER”



**outonos pola
igualdade
2020**

reserva de biosfera
mariñas coruñesas
e terras do mandeio

Materiales: móviles, internet, papelógrafo y rotuladores.

Duración: 15 min

Desarrollo:

Dividimos al alumnado en grupos de 4-5 personas.

Cada grupo hará una búsqueda entre influencers que siguen en TikTok, instagram y youtube. Apuntarán al menos cada grupo unos cinco perfiles y explicarán cuándo esas cuentas rompen los estereotipos de género y cuando los acatan y sí incluso algunos contenidos podrían llegar a ser machistas. Será necesario que todos los grupo encuentren varios ejemplos de buenas prácticas y de malas prácticas en relación a la igualdad.

En una pared central de la clase pegamos un trozo grande de papel continuo dividido en dos columnas. En una se escribirá la frase cuentas que sí (promueven la igualdad y la diversidad) y en la otra columna cuentas que no (comparten contenido machista o estereotipado).

Con rotuladores de colores cada grupo apuntará su propia selección.

A tener en cuenta

Algunos puntos a cumplir para que sí sean influencers, canales y perfiles que generen contenidos positivos para la igualdad de género:

- No promocionar la sexualización o la cosificación de las chicas.
- No promover una idea de hombre tradicional: cachas, deportista, agresivo, malote, pasota, sin profundidad emocional.
- No subir chistes, frases, refranes, fotos, vídeos machistas en los que se insulte o se ridiculice a las mujeres, la feminidad o a las nuevas masculinidades.
- Promover la diversidad de cuerpos, de sexualidades, de potencialidades, de gustos independientemente de ser chica o chico.

Cuentas y canales en positivo

A continuación exponemos algunas referencias para que puedan conocer y seguir en redes sociales a personas y proyectos que sí trabajan en previniendo el machismo y las violencias que se derivan de él.

- Devermú- influencer
- Psicowoman- psicóloga y sexóloga
- Roy Galán- escritor
- Javi Arroyo- ilustrador
- Freeda- revista

SEGUNDA SESIÓN: DESCONECTA EL MACHISMO A RITMO DE TIK TOK



**outonos pola
igualdade
2020**

reserva de biosfera
mariñas coruñesas
e terras do mandeo

Materiales: folios, bolígrafos, móviles, internet

Duración: 35 min

Desarrollo: Diseño de la idea y grabación:

Dividimos al alumnado en grupos de tres o cuatro componentes aproximadamente. Sobre seis u ocho grupos en total dependiendo del número de participantes.

Del total de grupos, la mitad deberán de crear vídeos que pongan de manifiesto ejemplos de actitudes machistas y la otra mitad deberá producir vídeos con casos que rompan los mandatos de género y sean inspiradores para la igualdad.

Será importante que cada grupo realice una lluvia de ideas previa a la puesta en escena, que decidan colectivamente qué tema grabar y con qué directrices.

Es interesante que aparezcan todos los miembros en la performatividad del vídeo. Si fuese necesario pueden pedir alguna colaboración a componentes del resto de grupos.

Machismo: Tres o cuatro grupos deberán:

- Crear **TikTok s en los que visibilicen ejemplos de machismo cotidiano** como los que vimos en los vídeos de *Blondiemuser* y en los posicionamientos.

- Al final del vídeo tienen que subir un mensaje que deje constancia que es un ejemplo de la sociedad machista en la que vivimos y que entre todas y todos podemos rebelarnos.

- En los últimos dos segundos del vídeo deberá de aparecer el aviso por escrito: ¡Desconecta el machismo!, con el mismo hashtag #desconectaelmachismo. De esta forma bajo el paraguas de esta etiqueta se recogerán todos los vídeos que se creen en los distintos centros educativos e incluso pueden llegar a viralizarse si se hace un trabajo conjunto.

Igualdad y diversidad:

Los tres o cuatro grupos restantes:

- Crearán **TikTok s que fomenten la igualdad, la diversidad** y dónde no haya actitudes o símbolos machistas. Al final del vídeo aparecerá el mismo mensaje. “¡Desconecta el machismo!, con el mismo hashtag #desconectaelmachismo para conseguir como dijimos que la acción sea potencialmente viral.

- ¡Importante!: está penalizado realizar ciertas conductas violentas y tampoco se pueden sacar objetos relacionados con la violencia (tampoco pistolas o cuchillos de juguete).

Proyección de los vídeos

Una vez grabados todos los vídeos, se proyectarán en clase y cada grupo explicará cómo surgió la idea y por qué les pareció importante realizar el vídeo sobre ese concepto.

Los TikTok pueden seguir el estilo de *Blondiemuser*, generando de un caso que nos parece normal y que hemos naturalizado, una sorpresa por ver lo absurdo e injusto de estos pensamientos y comportamientos o incluso rebelándose a ese mensaje, en el caso de que muestren un ejemplo positivo.

Es importante que leas algunas de las recomendaciones antes de empezar a grabar.

Recomendaciones para la grabación de vídeos

- Vídeos en vertical: TikTok al igual que las Stories de Instagram son vídeos siempre verticales.
- Es recomendable que los vídeos duren entre 15 segundos y 1 minuto (que es el máximo).
- Se debe intentar crear contenido creativo, algo que sorprenda, que sea diferente a cualquier otro vídeo dentro de la plataforma.
- Es imprescindible una buena iluminación y un buen sonido. Lo mejor para grabar un TikTok es tener luz natural y que no haya otros sonidos que distraigan a la audiencia.
- ¡Improvisa!: la improvisación saca lo mejor de todas/os nosotras/os, así que da rienda suelta a tu imaginación hasta dar con el vídeo definitivo.



REFERENCIAS

Claustro virtual de la coeducación:

Claustro virtual de Coeducación para compartir, única y exclusivamente, aquellos comentarios, materiales y actividades de formación que nos sirvan para llevar la igualdad y el feminismo a las aulas en nuestra labor del día a día. Grupo de Facebook:

<https://www.facebook.com/groups/526805410766086>

El Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades:

promueve la elaboración y/o edición de publicaciones, dirigidas al profesorado, a padres y madres y al alumnado para su utilización en actividades de formación de profesionales y en aulas de distintos niveles educativos:

<https://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/AreaEducacion/MaterialesDidacticos/MaterialesDidacticos.htm>

#REDCanariaDeEscuelasParaLaIgualdad:

Consiste en una red de centros educativos que dinamizan el Programa de Igualdad y Educación Afectivo Sexual. El objetivo de la red es integrar un modelo pedagógico desde los principios de la coeducación, priorizando el trabajo en red por ámbito zonal y el intercambio de experiencias coeducativas:

<http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/educarparalaigualdad/>

InteRed: Organización que trabaja por el derecho a la educación transformadora de calidad e inclusiva en población infantil, juvenil y adulta. transformamos el mundo

contigo. Desde 1992 lo hacen en América Latina, Asia y África con quienes tienen más vulnerados sus derechos a la educación: Poblaciones indígenas, comunidades rurales, infancia desfavorecida, alumnado con necesidades especiales...

<https://www.intered.org/es/tematica-de-recurso/coeducacion>

Adolescencias y cuerpos: Proyectos de educación para la transformación social. Este espacio se constituye como un lugar de encuentro y reflexión en torno a los Derechos Sexuales y Reproductivos (DSDR) de los y las jóvenes en España, así como de otras partes del mundo, visibilizando las reflexiones y luchas que llevan a cabo en pro de sus derechos.

<https://www.adolescenciasycuerpos.org/>

Educación en igualdad: Un espacio en red a través del cual poder compartir experiencias y crear sinergias que favorezca la práctica de la coeducación en todos los entornos educativos.

<https://www.educarenigualdad.org>

Mujeres con ciencia: Blog de la Cátedra de Cultura Científica de la Universidad del País Vasco

<https://mujeresconciencia.com/>

Secretaría Xeral de Igualdade Xunta de Galicia: Recursos en gallego y castellano.

<http://igualdade.xunta.gal/es/recursos>

RECURSOS

Video de la formación en YouTube:

Enlace YouTube

Videos de @BlondieMuser en FaceBook:

<https://www.facebook.com/127394804002272/videos/646030473005165>

<https://www.facebook.com/127394804002272/videos/351221252832603>

<https://www.facebook.com/127394804002272/videos/638307010407533>

<https://www.facebook.com/127394804002272/videos/342916616993093>

Video 5

Video 6

Vídeos de @BlondieMuser en Instagram:

<https://www.instagram.com/p/CGAL5mgDpuf/>

<https://www.instagram.com/p/CGXfxXni3Bb/>

<https://www.instagram.com/p/CGkXZG7i1Bp/>

<https://www.instagram.com/p/CGr6TcpC6Sw/>

Video 5

Video 6

Vídeo de @BlondieMuser en TikTok:

<https://www.tiktok.com/@blondiemuser/video/6883834301436136705?lang=es>

Información página web:

Enlace web Reserva.

Centros de Información a Muller na Reserva de Biosfera:

CIM de Arteixo

Avenida do Balneario, 10 - baixo Arteixo
15142 - A Coruña
Tlf: 981 601 415
muller@arteixo.org
43° 18' 15.156" N - 8° 30' 25.8372" W

CIM de Curtis

Praza de España, 1 - Casa do Concello - 2º andar
Teixeiro Curtis
15310 - A Coruña
Tlf: 981789121
cimconcellocurtis@gmail.com
43° 8' 20.6664" N - 8° 2' 5.82" W

CIM de Culleredo

Costa da Lonxa, nº 7 baixo - O Burgo Culleredo
15670 - A Coruña
Tlf: 981 65 45 70
cim@culleredo.org
43° 18' 56.5704" N - 8° 22' 14.4768" W

CIM de Coirós

Edificio de usos múltiples, 55 A Coirós
15316 - A Coruña
Tlf: 981776296
cim@coiros.es
43° 15' 4.0788" N - 8° 9' 59.8752" W