

— EL —  
**libro**  
DE TI

DIARIO DE VIDA GUIADO PARA CONTRARRESTAR  
LOS MICROMACHISMOS EN LAS PREADOLESCENTES

*Isidora Flores Kappes*

Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la  
Pontificia Universidad Católica de Chile para  
optar al título profesional de Diseñador.

*Profesor guía: Martín Tironi  
Julio de 2017  
Santiago, Chile*



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

DISEÑO|UC



— EL —  
libro  
DE TI

DIARIO DE VIDA GUIADO PARA CONTRARRESTAR  
LOS MICROMACHISMOS EN LAS PREADOLESCENTES

*Isidora Flores Kappes*

Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la  
Pontificia Universidad Católica de Chile para  
optar al título profesional de Diseñador.

*Profesor guía: Martín Tironi  
Julio de 2017  
Santiago, Chile*



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

DISEÑO|UC



## Agradecimientos

*Este proyecto ha significado para mí un gran esfuerzo en muchos sentidos, y más de una vez creí que no sería capaz de completarlo. Por eso quiero agradecer a todas las personas que me ayudaron a llegar hasta aquí:*

*A mi mamá, por abrazarme y consolarme todas las veces que fueron necesarias. A mi papá, por el esfuerzo que significa llevar a una hija a través de 7 años de educación superior. A Vicente, porque siempre creyó en mí mucho más de lo que creí yo misma, y por haber logrado convencerme de que era capaz de todo.*

*A todas las amigas y amigos diseñadores que me ayudaron a darme cuenta de que no soy mediocre.*

*A las Manliaras, por todo su cariño y apoyo moral. A todo el OCAC por demostrarme que sí, vale la pena ser feminista. A Martín, mi profesor, por convencerme de hacer un proyecto que me apasionara.*

*Gracias, muchas gracias por ayudarme a demostrarme a mí misma que sí era posible.*

*(Y también a todos los profesores, profesoras, compañeros y compañeras de colegio que me dijeron machorra, fea, agresiva, lesbiana, ahomburada, problemática, rebelde, bruta, etc. Sin ustedes nunca me habría hecho feminista.)*



# ÍNDICE

Introducción..... 9

## Levantamiento de información

Marco teórico ..... 13

Introducción: la omnipresencia del patriarcado.....13

Discriminación y opresión .....14

La dinámica social de las microagresiones.....16

Micromachismos.....19

Micromachismos y sexismo en la educación Chilena .....22

Trabajo en terreno ..... 28

De la teoría a la realidad.....28

Focus group sobre experiencias sexistas.....30

Diario de experiencias sexistas...34

Reformulación.....35

Intervenciones urbanas.....36

El diario de vida..... 39

El diario como instrumento de investigación .....39

El diario como herramienta de desarrollo personal .....40

## Formulación del Proyecto

Problemática ..... 43

Machismo y autoimagen..... 43

Formulación del proyecto . 44

Qué .....45

Por qué.....45

Para qué .....45

Objetivo general.....45

Objetivos específicos.....45

Perfil de la usuaria .....46

Intimidad y construcción identitaria.....47

Antecedentes ..... 48

Los blogs .....49

Los diarios en blanco .....50

Los diarios-agenda .....51

Los Planners .....56

Referentes..... 57

Libros para pre-adolescentes.....57

Otros referentes.....60

Referentes gráficos.....62

## Proceso de diseño

Trabajo en terreno ..... 67

¿Quién es la usuaria?.....67

Focus group con mujeres pre-adolescentes .....68

Testeo de prototipo .....71

Focus group sobre auto-registro personalizado .....74

Conclusiones finales: requisitos del producto .....78

Diseño del Producto ..... 79

Naming y logo.....79

Contenido .....80

Secciones .....81

Ilustraciones.....84

Estilo gráfico .....84

Colores.....85

Tamaño y soporte.....86

Implementación..... 88

Observatorio Contra el Acoso Callejero .....88

Comunidad Mujer.....88

Financiamiento.....89

Proyecciones.....89

Bibliografía y Referencias.....90



# INTRODUCCIÓN

Durante la adolescencia, es decir, la etapa en que nos volvemos mujeres y buscamos nuestra propia identidad, los estereotipos de género machistas se vuelven explícitos y exigentes, y comienzan a tener efectos visibles sobre nuestra autoestima. En cuanto a lo corporal, son típicas las inseguridades provenientes del desarrollo de las características sexuales secundarias. Nuestros compañeros de estudio comienzan a juzgarnos a partir de éstas, y nosotras nos esforzamos por parecer lo más adultas posible. Comenzamos a sentir la presión por lograr el cuerpo perfecto, la ansiedad que provoca verse al espejo y no encontrarse sentirse linda. Muchas se inclinan por las dietas y ejercicios, poco sanos para el desarrollo de esta etapa. También comenzamos a modificar nuestro comportamiento para agradar a los hombres: risitas tontas por cosas que no nos hacen gracia en realidad, miedo a participar de ciertas actividades por no parecer “machorra”, hacernos las débiles o las inútiles para que ellos sientan que los necesitamos, hablar bajito, sin garabatos, no tomar nunca la iniciativa, no hablar de cosas “de mujeres” delante de ellos. Una serie de modificaciones a nuestra conducta para lograr ser una Mujer, en lugar de ser nosotras mismas. Y si nos salimos de esa búsqueda viene, por supuesto, el repudio social.

Este proyecto es gatillado desde los recuerdos de una adolescencia difícil y reprimida, una etapa de mi vida en la que hiciera lo que hiciera me sentía inadecuada, rara, desadaptada y socialmente apartada. Gran parte de esta etapa la pasé entre la lucha de ser yo misma y la lucha por tener amigos y ganar la aprobación masculina. Estas cosas resultaron ser completamente incompatibles, porque al menos en ese momento y lugar, esta aprobación estaba marcada fuertemente por los estereotipos de género, estereotipos a los cuales nunca fui capaz de acomodarme.

Desde hace algunos años me declaro feminista. Participo de forma activa en voluntariados, reuniones, conversatorios y marchas en las que busco, junto a mis compañeras, derribar los estereotipos machistas que nos limitan y nos encierran. Es en este contexto que comienzo mi investigación para Seminario, utilizándolo como una posibilidad de hacer uso del diseño para combatir estas problemáticas. Me propuse afrontar mi proyecto de diseño no sólo como momento de realización personal, sino que también como un espacio de militancia.

Este proyecto nace de mi feminismo, del recuerdo de una adolescencia oprimida por el machismo y del deseo de un futuro en que las mujeres adolescentes no sufran estas mismas opresiones. En un país aún profundamente machista como es Chile, en que las mujeres jóvenes son constantemente ignoradas, tratadas de ingenuas, tontas e ignorantes, las mejores armas que tenemos contra el patriarcado es el conocimiento de nuestro propio valor como personas, la percepción de qué nos hace infelices, y la seguridad para reclamar por un trato justo.

Así, este proyecto busca, mediante el autoconocimiento, la autoestima, y la reflexión, ayudar a las mujeres más jóvenes y vulnerables a reconocer las injusticias del machismo en sus vidas. Plantea proveer de herramientas a las mujeres jóvenes para que puedan encontrar la fortaleza y seguridad que les permita hacer frente y no dejarse amedrentar por el entorno machista. Y por último, busca generar un espacio de sinceramiento y liberación, donde las adolescentes puedan desarrollar sus personalidades y subjetividades, dándoles el puntapié inicial para confrontar el patriarcado en todas las esferas de sus vidas.



# LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN



# MARCO TEÓRICO

## MICROAGRESIONES Y EDUCACIÓN

### INTRODUCCIÓN: LA OMNIPRESENCIA DEL PATRIARCADO

El patriarcado, esto es, la estructura social que determina los roles de hombre y mujer como de dominación y sumisión principalmente, es algo que ha existido desde las primeras civilizaciones. Durante la historia, se ha mostrado que las mujeres siempre hemos tenido un rol inferior, o al menos subordinado, a las decisiones y deseos de los hombres. Aunque existe cierto consenso en que como seres humanos las mujeres somos equivalentes a los hombres, durante gran parte del desarrollo de la civilización humana las mujeres han estado despojadas de todo poder sobre sus propias vidas. No obstante, durante los últimos siglos, el rol de las mujeres en la sociedad y su calidad de seres humanos sujetos de derecho se ha ido reivindicando poco a poco. Actualmente, en la sociedad occidental, las mujeres tenemos derechos civiles equivalentes a los de los hombres, y se nos permite acceder a las mismas oportunidades y beneficios. En este sentido, hemos sido testigos de grandes avances civilizatorios respecto al rol de la mujer y su trato justo en la sociedad.

Pero si bien en una dimensión puramente formal y legal se estipula igualdad de género, socialmente seguimos reproduciendo el patriarcado, que de formas explícitas e implícitas nos indica que, a pesar de ser humanas como los hombres, seguimos estando en una categoría inferior. Los femicidios, las violaciones, la diferencia de sueldos y el acoso sexual callejero son evidencias actuales y abundantes de esto.

A pesar de lo común de estos hechos, se generaliza de todas formas la idea de que no hay machismo porque públicamente se condena toda forma de sexismo hostil y evidente, tales como la violación, la violencia intrafamiliar y el acoso sexual. Sin embargo, existen otras formas de violencia machista que son más ambiguas, y dentro de una sociedad patriarcal, más difíciles de identificar explícitamente como tales. Las diferencias de sueldo se justifican con la supuesta improductividad femenina durante la menstruación, la publicidad sexista se justifica con “el sexo vende” y el acoso callejero se justifica con los supuestos instintos animales de los hombres. El hecho de que estas manifestaciones de la opresión sean para algunos justificables son un indicio de que aún vivimos dentro de un modelo patriarcal donde la inferioridad de la mujer es un hecho natural e intrínseco.

Además de estas formas de machismo polémicas, pero visibles, existen otras formas de denigrar a las mujeres que pasan desapercibidas dado el cariz positivo que se les da. La idea de que el mejor atributo de una mujer es su belleza, por ejemplo, implica necesariamente que su intelecto u otros aspectos de su identidad son irrelevantes, o al menos, inferiores en importancia a su aspecto físico. Aún así, muchas mujeres son felices de priorizarlo pues ellas también creen que, efectivamente, es lo más importante. Estas formas de opresión son las peores y más dañinas, pues se repiten de forma inconsciente e indiscriminada, sin cuestionamiento alguno y pasan inadvertidas tanto por los oprimidos como por los opresores. Al no ser cuestionada, esta opresión invisible se encarga de repetir y reforzar de forma solapada todos aquellos estereotipos de género que luego se convierten en la base para las formas de sexismo más violentas y visibles.

Este marco teórico indaga en las formas en que esta opresión invisible se manifiesta, las consecuencias que tiene, y las formas que toma en Chile, particularmente durante la etapa escolar de las mujeres, que es uno de los espacios básicos de socialización y el tramo de sus vidas en el que internalizan definitivamente los estereotipos a los que se ven expuestas.

## DISCRIMINACIÓN Y OPRESIÓN

El patriarcado es una estructura social opresiva y discriminatoria, y el machismo la forma en que ésta se manifiesta. A continuación se hará una revisión de los conceptos de discriminación y opresión que permitirán comprender mejor cómo es la violencia de género y los niveles en que esta opera.

La definición más pura de discriminación se refiere a “separar, distinguir y diferenciar una cosa de otra”, según el diccionario de la RAE. Esta interpretación de la palabra está totalmente exenta de cualquier carga negativa o positiva. En esencia, discriminar significa sólo elegir y diferenciar. Por otro lado, el significado de discriminación que se usa de forma más extendida tiene carga negativa. Aún significa elegir y diferenciar, pero en este caso es separar lo bueno de lo malo basado en juicios arbitrarios como raza, sexo, religión, nacionalidad, aspecto físico y otras características sin valor intrínseco (Rodríguez, 2004).

Este uso de la palabra nos da un indicio del carácter negativo del concepto de discriminación, pero aún es muy amplio, porque en esta definición no habría diferencias entre discriminación y preferencias personales. Si alguien me desagrada porque su voz es muy aguda, por ejemplo, ¿es esto discriminación? Jesús Rodríguez, en su texto *¿Qué es la discriminación y cómo combatirla?*, el cual se utilizó como marco teórico para desarrollar políticas anti-discriminación en México, define la discriminación como “...una conducta, culturalmente fundada, y sistemática y socialmente extendida, de desprecio contra una persona o grupo de personas sobre la base de un prejuicio negativo o un estigma relacionado con una desventaja inmerecida, y que tiene por efecto (intencional o no) dañar sus derechos y libertades fundamentales”. Bajo esta definición, la discriminación sería, en resumen, **la imposición de estigmas culturales negativos y perjudiciales sobre otras personas en base al grupo al que pertenecen.**

Esta definición de la discriminación se relaciona con el concepto de marginalidad que define el glosario sobre pobreza de la CLACSO, refiriéndose a personas o grupos de personas que son excluidas socialmente por considerarse desviaciones de la norma, y por lo tanto se les expulsa del acceso a los mismos derechos y libertades de aquellos grupos considerados “normales”, es decir, se les discrimina.

La discriminación y marginalidad, por lo tanto, se traducen en acciones que hacen efectiva esta expulsión del acceso a derechos igualitarios. Aquí se inserta el concepto de opresión. Al negarles derechos o imponerles estigmas, las personas son presionadas a quedarse dentro de ciertos límites. En otras palabras, se oprime su libertad y su capacidad de desarrollo reduciendo su marco de acción de forma que cualquier conducta que se escapa del rol asignado es castigada o censurada (Frye, 1983).

Los actos de opresión son acciones que imponen sobre una persona de un grupo marginal cosas, comportamientos, roles, condiciones, etc. que son indeseados, inferiores, innecesariamente dolorosos y que menoscaban la calidad de vida. Una imposición puede ser desde una violación, que sería una imposición física, hasta evitar a una persona negra, que sería la imposición de un rol indeseado (Sue, 2014). Dentro de la imposición también cabe incluir los “mensajes abusivos”, es decir, aquellos mensajes que perpetúan creencias falsas sobre un grupo marginado.

La opresión, según Derald Sue, también puede presentarse en forma de privación, en consecuencia con el concepto de marginalidad que expulsa a los individuos de ciertos accesos y derechos. Algunos ejemplos de privación pueden ser el expulsar de un territorio geográfico a un grupo de personas, negar puestos de trabajo, e incluso negarse a pronunciar bien un nombre.

La opresión, por lo tanto, tiene muchísimas dimensiones y formas de ocurrir. Muchas de estas formas son ampliamente reconocidas como actos deplorables y condenables. Matar, violar, torturar y muchos otros crímenes de odio son considerados aborrecibles e inmorales por la generalidad de las personas, y son fuertemente condenados en la opinión pública, considerados actos de grupos radicales o personas malvadas y desequilibradas. Sin embargo, la gama de actos opresivos es muy amplia, y comprende cosas que están tan naturalizadas que cuando ocurren, no son reconocidas ni siquiera por la persona perjudicada. Todo acto opresivo contribuye a perpetuar la discriminación y refuerza y reproduce estereotipos dañinos para un grupo marginal, pero aquellos que pasan desapercibidos generan más daño porque se consideran naturales y parte de la realidad, perpetuados incluso por aquellos a quienes perjudican.

Estos actos de opresión, invisibles e irreconocibles por sus propias víctimas, son el móvil principal de este proyecto y el concepto en el que se fundamenta: las micro-agresiones machistas, o micromachismos.

## LA DINÁMICA SOCIAL DE LAS MICROAGRESIONES

El concepto de microagresión nace a partir de la necesidad de definir la opresión invisible, que al no ser evidente es difícil contrarrestar. Nació por la necesidad de encontrar un término que pudiera contribuir al estudio y visibilización del racismo en Estados Unidos. Debido a los cambios en las leyes que permitían a todas las razas acceder a los mismos derechos, existía la idea de que, una vez aprobado este acceso, el racismo ya sería cosa del pasado, pues las formas evidentes de este tipo de discriminación (violencia, abusos, insultos, etc.) ya no serían aceptadas socialmente. Sin embargo, el racismo y la discriminación, en lugar de

ser erradicados, tomaron formas sutiles e invisibles. Aunque se había estudiado y escrito mucho sobre el racismo en la salud, educación, clase social y otras áreas, se hacía difícil especificar estudios sobre una forma tan sutil de discriminación que no había sido clasificada ni sistematizada. Además, el no tener una descripción correcta hace más difícil identificar las causas y consecuencias en los afectados. Entonces, el concepto de microagresión nace como herramienta de clasificación de este tipo de discriminaciones, visibilizándola y definiendo una mecánica propia (Sue, Capodilupo, Torino, Bucceri, Holder, Nadal, y Esquilin, 2007).

### Definición

El término “Microaggression”, en inglés, fue definido por primera vez en el año 1977 por el psicólogo Chester M. Pierce para referirse a los intercambios sutiles, automáticos, verbales y no verbales que menosprecian a una persona por ser parte de un grupo racial. El término fue acuñado para visibilizar la violencia simbólica hacia la raza negra que se veía en los programas y avisos de televisión.

En el año 1990, la economista Mary Rowe redefine nuevamente el concepto para incluir toda clase de microagresiones (no sólo racistas), refiriéndose de forma amplia a características del ambiente que afectan a personas que son parte de

él, discriminándolas según su sexo, raza, religión, nacionalidad, etc. Rowe enfatiza la necesidad de este término para definir las estructuras ocultas de la sociedad que limitan el acceso de forma implícita a personas pertenecientes a ciertos grupos sociales.

El psicólogo Derald W. Sue, quien ha publicado diversos trabajos sobre las microagresiones y es utilizado como referencia en casi todos los trabajos actuales sobre el tema, la define como “desaires, desdeños e insultos ambientales y cotidianos, verbales y no verbales, intencionales y no intencionales, que comunican mensajes hostiles o degradantes a personas dirigidos únicamente por su pertenencia

a un grupo marginal” (Sue, 2015) Esta definición de microagresión fue hecha por Sue en el año 2007, y posteriormente ha sido usada y referenciada por múltiples investigadores del tema.

En suma, una microagresión es un tipo de opresión tan inserta en el ambiente, tan naturalizada, y tan sutil que es invisible tanto para quien la recibe como para quien la ejerce, lo que dificulta su detección y los intentos de contrarrestarla.

## Función sociocultural

Las microagresiones tienen un rol definido dentro de los sistemas de discriminación. Como se dijo anteriormente, la discriminación es abiertamente condenada en la actualidad, y sin embargo todavía se encuentran indicios de ella tanto en datos estadísticos como en experiencias de individuos marginales. Por lo tanto, las microagresiones tienen la función de sostener de forma oculta una sociedad discriminatoria para ponerles límites a aquellos que se consideran distintos y cortar su acceso de forma implícita a ciertas oportunidades, no basados en su desempeño ni características personales, sino en su percepción de “ajenos” por parte del grupo mayoritario, y se validan convenciendo a las personas pertenecientes a grupos marginales de que son menos aptas, menos merecedoras, menos creativas, etc., pero principalmente, menos importantes (Rowe, 1990).

El modo en que opera esta estructura oculta es mediante la repetición y reiteración de estereotipos. Una sola microagresión puede resultar totalmente sin importancia para la persona que la recibe. Sin embargo, mediante la repetición de prejuicios constantes en su vida cotidiana, la persona llega a internalizarlos como verdades y como parte de su propia identidad, de modo que nuevas microagresiones pasan para ella como certidumbres y normalidades, lo que evita que se las cuestione y decida hacerles frente (Barthelemy, McCormick y Henderson, 2016).

La microagresión, entonces, tiene la función de reiterar y reproducir estereotipos de tal forma que estos se vuelvan naturales y cotidianos, hasta el punto que sean imposibles de cuestionar o siquiera percibir, asegurando la permanencia de una estructura discriminatoria que pasa desapercibida.

## Rasgos y características

La característica principal y definitoria de la microagresión es, como ya se ha dicho, la dificultad de detectarla debido a lo naturalizada que está. Para que ocurra de esta forma, este tipo de violencia debe cumplir con varios requisitos:

- La persona que agrede ignora sus propios prejuicios, se percibe como buena e incluso puede que ejerza la microagresión con buenas intenciones, por lo que negará y restará importancia al acto si se le recrimina (Sue, 2015). Ejemplo: cuando un hombre dice “no soy machista porque respeto a las mujeres”
- La microagresión es muy sutil y apenas ofensiva, y de forma aislada su efecto sobre la persona sería casi nulo, por lo que quien la recibe (si la detecta) cree que no vale la pena enojarse por ella o confrontarla, debido a su pequeñez (Rowe, 1990), al miedo a ser calificado como exageración o a significar un desgaste emocional excesivo (Barthelemy, McCormick y Henderson, 2016; Sue, Capodilupo, Torino, Bucceri, Holder, Nadal, y Esquilin, 2007). Ejemplo: cuando a una mujer le dicen “no se te vaya a caer eso que es muy pesado”

- La microagresión es reiterativa, presente en todos los ambientes, inserta en las relaciones interpersonales y cotidiana, de forma que los grupos marginales se encuentren constantemente expuestos a algún tipo de microagresión, por lo que los mensajes que transmiten tienen efecto mediante la repetición y reproducción constante de los prejuicios (Sue, Capodilupo, Torino, Bucceri, Holder, Nadal, y Esquilin, 2007; Rowe, 1990). Ejemplo: la prevalencia de la publicidad en la que el cuerpo de la mujer se utiliza como un accesorio de otro producto.

- La microagresión es ambiental, está inserta en la sociedad a nivel macro, se manifiesta sistemáticamente y forma parte de la estructura social (Sue, 2010). Ejemplo: la idea incuestionable de que toda mujer será madre en algún momento de su vida.

- La microagresión es invisible para las personas no pertenecientes a grupos marginales, es decir, no las experimentan y no tienen conciencia de su existencia ni de su prevalencia en las vidas de los individuos marginales, por lo que si se le menciona la verá como un desliz aislado y sin importancia, en contraposición a su presencia apabullante en la cotidianidad de quienes la sufren (Sue, 2010). Ejemplo: cuando un hombre dice “no soy machista porque respeto a las mujeres”

## Consecuencias

En resumen, las personas pertenecientes a grupos marginales están expuestas de forma continua y sostenida a estresores microagresivos diarios y cotidianos, provenientes de individuos con buenas intenciones que son inconscientes de los insultos y la humillación que ejercen sobre estos grupos (Sue, 2010). Esto causa que las mismas víctimas justifiquen y perpetúen esta forma de opresión sobre sí mismas, minando su autoestima y autolimitándose mediante los estereotipos impuestos.

## MICROMACHISMOS

El proyecto presente se enfoca en la discriminación de género, dentro de la cual las microagresiones son llamadas micromachismos. Los micromachismos reproducen y perpetúan los estereotipos patriarcales de inferioridad femenina, inclucándole a las mujeres la idea de que los hombres son socialmente más valiosos, los roles de género aceptables según el patriarcado, y naturalizando la violencia hacia sus cuerpos mediante la

objetivización y sexualización (Barthelemy, McCormick y Henderson, 2016). Como toda microagresión, el machismo expresado en esta forma pasa oculto y desapercibido dentro de una cultura que condena la violencia intrafamiliar, el femicidio y la violación, pero que perjudica la calidad de vida de las mujeres y limita su potencial de desarrollo en muchas áreas porque aún está inserto en la trama social (Sue, 2010).

### Naturaleza de la microagresión machista

El sexismo como fenómeno de discriminación tiene la característica particular de que se basa en una supuesta diferencia biológica, que viene dada por nacimiento y que culturalmente se ha cuestionado muy poco qué tan intrínseca es. Debido a esto, muchas mujeres creen que el rol que les asigna el patriarcado es el que viene dado de forma natural, por lo que aceptan e internalizan la noción de inferioridad y subordinación femenina a costa de su salud mental. Por lo tanto, cuando se enfrentan a micromachismos, no son capaces de reconocer la agresión y discriminación en el acto porque lo ven como una consecuencia lógica de las diferencias entre los sexos (Swim, Eyssell, Murdoch y Ferguson, 2010).

Esto diferencia la discriminación sexista de otros tipos de discriminaciones, como el racismo, que plantea diferencias más que nada culturales puesto que no hay diferencias biológicas fundamentales, o el clasismo, que se relaciona más con un “estado” de la persona que con la persona en sí misma. Es más, aún en entornos supuestamente objetivos como las leyes y las ciencias matemáticas se reproducen estereotipos sexistas porque todavía es ampliamente aceptada la idea de que las diferencias biológicas determinan los roles de hombres y mujeres en la sociedad (Barthelemy, McCormick y Henderson, 2016).

Sin embargo, se ha demostrado que tales diferencias no existen a nivel biológico, sino que son más bien comportamientos y estereotipos que se nos imponen desde el momento en que nacemos y durante todo nuestro desarrollo. Los estereotipos se imponen tan tempranamente que las diferencias comienzan a manifestarse mucho antes de que las personas adultas hagan diferencias conscientes en el trato a niños y niñas, y es debido a esto que parece lógico pensar que son intrínsecos y vienen dados por la biología (Fausto-Sterling, 2000; Joel, 2015 ).

## Tipos de micromachismos

A continuación se muestra la guía de micromachismos desarrollada por los drs. Sue y Capodilupo en el libro *Microaggressions and Marginality: Manifestation, Dynamics, and Impact* para caracterizar y dar ejemplos de qué es un micromachismo:

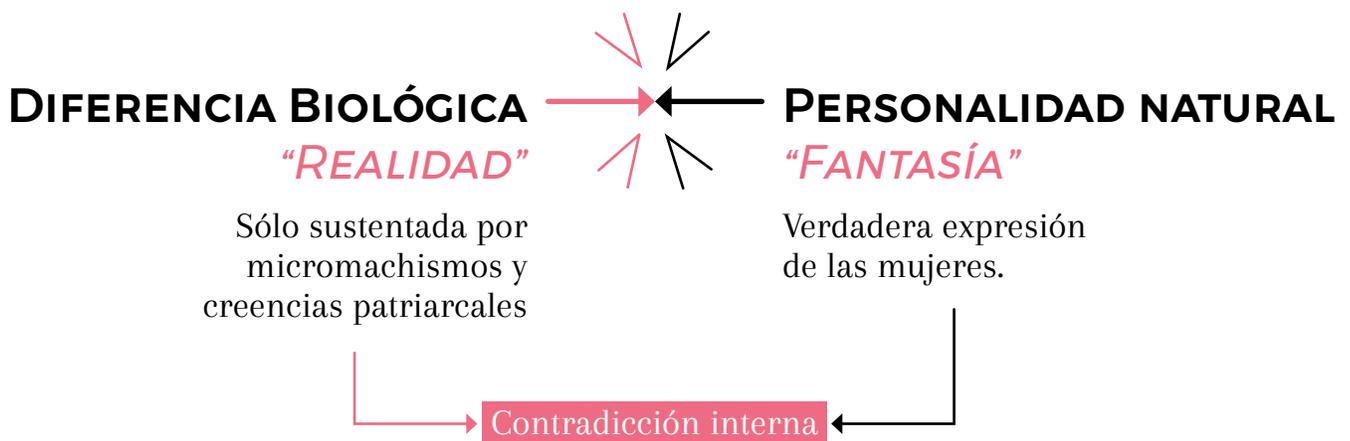
- **Objetivización Sexual:** Cuando una mujer es tratada como un objeto del placer sexual masculino, ignorando su calidad de sujeto y personalidad. Ejemplo: resaltar el atractivo sexual (o falta de este) al hablar del trabajo de una profesional cuyo oficio no se relaciona con su aspecto físico.
- **Negación de la existencia del machismo:** Es un tipo de microinvalidación, y ocurre cuando se le niega a alguien que una experiencia machista lo haya sido, atribuyendo su origen a cualquier otra razón. Suele ser acompañado de acusaciones de exageración hacia la víctima. Ejemplo: negar las violaciones como un tipo de violencia de género argumentando que los perpetradores son enfermos mentales o degenerados.
- **Negación de los propios prejuicios machistas:** Otro tipo de invalidación, niega una realidad y a la vez quita la culpa al agresor, que no es capaz de darse cuenta de que sus actos son motivados por el machismo, justificándolos de otra forma para no admitir su falta ni cambiar su comportamiento. Ejemplo: justificar las normas machistas para las hijas (dejarlas salir menos, ponerse falda larga, desconfiar de sus pololos) con el argumento de que es para protegerlas.
- **Imposición de roles de género:** Cuando se fiscaliza el comportamiento de una mujer en base a los estereotipos de género patriarcales, indagando sobre si los cumple o no, aconsejándola comportarse de cierta forma, y expresando sorpresa o molestia ante una mujer que no satisface el estereotipo. Especialmente agresivo cuando sucede en contextos no relacionados. Ejemplo: cuando a una mujer profesional en cargo de jefatura se le critica el ser muy mandona o se le pide comportarse con más dulzura, imponiéndole estereotipos de sumisión incompatibles con su cargo.
- **Asunción de inferioridad:** Cuando se asume, sin evidencia previa, que una mujer es menos competente que un hombre, más ignorante, menos inteligente, menos controlada, menos racional y menos hábil en general. Ejemplo: impedirle a una mujer manejar maquinaria bajo la suposición de que le resultará difícil o no sabe bien cómo hacerlo.
- **Lenguaje sexista:** Cuando se sitúa a una mujer en una posición inferior mediante el lenguaje, en general en forma condescendiente o paternalista. Ejemplo: tratar a una mujer desconocida en un contexto profesional de “m’hijita”, “mi niña” y otros apelativo por el estilo.
- **Micromachismos ambientales:** Ocurren a nivel macro, de forma sistémica y están fuertemente arraigados en el sistema social y cultural mediante mecanismos que van más allá del comportamiento individual de las personas. Ejemplos: diferencia de sueldos, publicidad que sexualiza a las mujeres, previsión de salud más cara, gasto innecesario en productos cosméticos y de belleza, etc.
- **Ciudadanía de segunda clase:** Cuando se da trato preferencial a los hombres o se favorece su acceso a ciertos beneficios. Ejemplo: recordar los nombres de los alumnos hombres pero no los de las alumnas mujeres.

## Efectos de los micromachismos en las mujeres

El internalizar y creer en las diferencias de género como algo natural, al punto de no ser capaz de identificarlas como discriminación, no significa que sufrir micromachismos no tenga efecto sobre las mujeres. Al contrario, debido a la presión social por encajar y parecer “natural” o “normal”, es común que cuando las mujeres perciban que se escapan de los estereotipos impuestos sobre ellas, intenten auto-silenciarse, reprimir sus emociones y modificar su comportamiento para adaptarse mejor a los roles y expectativas que ellas mismas creen que deberían seguir. Esta represión de la verdadera forma de ser, el silenciamiento de los sentimientos, crea una especie de personalidad disociada, implica problemas de autoestima por no poder cumplir con expectativas y al mismo tiempo sentirse una persona falsa, entre otras cosas (Swim, Eysell, Murdoch y Ferguson, 2010). En resumen, lo internalizado que está el sexismo en las propias mujeres que lo sufren crea una contradicción interna que acarrea una serie de consecuencias para su salud mental.

Los micromachismos, debido a su cotidianidad y omnipresencia, son lo que asegura que las mujeres se mantengan dentro de estos roles, acentuando el perjuicio que podrían provocarles. En espacios dominados por hombres (como por ejemplo la política, las ciencias y lo académico), las mujeres rara vez responden a los micromachismos que logran reconocer, ya sea por evitar la confrontación, por temor a no ser tomadas en cuenta, por temor a que las tilden de exageradas o por creer que no tienen derecho a alegato. Esto lleva a que, mediante la reiteración, las mujeres lleguen a pensar que son realmente inferiores, se vean frustradas por sentir que sus esfuerzos no sirven de nada, vean minada su autoestima y se sientan ajenas a los espacios donde se desenvuelven (Barthelemy, McCormick y Henderson, 2016).

Mediante estos efectos podemos ver cómo los micromachismos tienen el potencial de expulsar a las mujeres de entornos en los que podrían ser mucho mejores, y limitar sus potencialidades amenazándolas con el repudio social.



## MICROMACHISMOS Y SEXISMO EN LA EDUCACIÓN CHILENA

En Chile, un país que demuestra ser bastante machista, los estudios que se han hecho sobre las dinámicas de género son escasos y específicos. El concepto de microagresión es muy poco utilizado, y la obtención de datos al respecto es complicada debido a la naturaleza del fenómeno. La información al respecto es aún más escasa cuando se trata de mujeres en su pubertad, así que me resultó imposible encontrar datos sobre los micromachismos en el entorno de las mujeres púberes.

Sin embargo, en los últimos años los movimientos feministas han actuado en conjunto con los estudiantiles, lo que ha dado origen a gran cantidad de estudios respecto de la forma en que las mujeres son expuestas a los estereotipos patriarcales desde las primeras etapas de su educación. Por lo tanto, para dar una idea del machismo en el entorno de las jóvenes chilenas, se utilizará la bibliografía sobre el sexismo al que se ven expuestas en el espacio escolar.

Actualmente se reconoce de manera amplia que el colegio es, junto a la familia, uno de los espacios de formación social más importantes para niñas y niños. Los niños y las niñas no sólo aprenden sobre los contenidos escolares, sino que en el ambiente escolar también empiezan a formar su personalidad, aprender sobre sus propias capacidades y definir su identidad de género (Espinoza y Taut, 2014).

Como los roles de género se imponen desde el nacimiento y durante todo el desarrollo de niñas y niños, el colegio cumple un rol muy importante en la reproducción y enseñanza de éstos. En las dinámicas que ocurren durante la etapa escolar los niños y niñas aprenden cuál es la manera correcta de ser hombre o ser mujer y qué comportamientos son aceptables para cada uno, haciéndose una diferenciación de género y creando un “deber ser” dentro del aula.

Junto a esto se les transmiten no sólo los comportamientos considerados adecuados para cada uno, sino que también las expectativas de su futuro, la percepción de sus propias capacidades, la interacción con los demás y por supuesto, aquello que no deberían ser o hacer (Astudillo, 2016).

A continuación se enumerarán las formas en las que se ha comprobado que se inculcan y manifiestan los estereotipos de género en el espacio escolar chileno.

## Brechas académicas

En Chile se reconoce que existen diferencias destacables en el desempeño de niñas y niños en ciertas asignaturas, que son inexistentes al principio de su escolaridad pero se va aumentando a medida que avanzan los cursos hasta hacerse tan dispar que se vuelve creíble la teoría de que es a causa de aptitudes propias del género.

Sin embargo, esta diferencia no tiene sentido si se compara con otros datos. En Chile las niñas tienen mayores tasas de aprobación escolar y menores tasas de abandono de los estudios. Además, se puede observar que hay más niñas que niños matriculados en los colegios y otros establecimientos educacionales (C. Mujer, 2016). Se podría a partir de esto especular que las niñas tienen mejor desempeño en todo pues son estadísticamente mejores estudiantes. Sin embargo, una mirada a los resultados de la prueba SIMCE del año 2014 muestra una clara diferencia entre el desempeño de niñas y niños en el área de las matemáticas, la cual es de 25 puntos porcentuales a favor de los niños en 2° Medio (el promedio de los países OCDE es 11 puntos porcentuales), pero insignificante en 2° Básico.

Además, también es posible ver una diferencia en el rendimiento en lenguaje y comunicación a favor de las niñas, pero que es mucho menor que la que se ve en matemáticas (C. Mujer, 2016). Estos datos son indicadores de que, durante los años que se pasan en el colegio, ocurre algo que disminuye el desempeño de las niñas que no se justifica con sus conductas escolares.

Las diferencias en desempeño académico no se quedan sólo en el colegio: los resultados de la PSU de las mujeres son significativamente peores que los de los hombres, a pesar de que ellas terminan la educación media en mayor porcentaje y salen con mejor NEM que los hombres. (C. Mujer, 2016).

Podría decirse que las mujeres tienen peor desempeño a pesar de su mayor dedicación debido a su inaptitud natural para los estudios, pero existen estudios numerosos que demuestran que no existe ninguna diferencia biológica entre los cerebros femeninos y masculinos (Joel, 2016).

Este tipo de evidencia en contra de las diferencias supuestamente naturales ha llevado a que sea necesario investigar cuál es el verdadero origen de ellas, y debido a la antes mencionada importancia del colegio en la formación social y el futuro de los y las estudiantes, el estudio se ha volcado en las dinámicas sociales y diferenciadoras que ocurren en el colegio (Espinoza y Taut, 2014), entre las que se encuentran, como se vio anteriormente, la cantidad de micromachismos que las mujeres suelen experimentar en espacios mixtos y que disminuyen la confianza en sus propias capacidades.

## Material educativo

Uno de los elementos de la educación escolar que ha sido ampliamente revisado en busca del origen de las brechas de género son los textos que se utilizan para enseñar las diferentes asignaturas. La Red Chilena contra la Violencia hacia las Mujeres define los textos escolares chilenos como “androcéntricos”, es decir, centrados en la figura masculina. La mayoría de los autores de estos libros son, además, hombres, y casi todo el material utilizado como referencia es también de autoría masculina.

En la asignatura de lenguaje y comunicaciones se suelen utilizar narraciones y obras literarias como parte del material curricular. Daniela Lillo, en su tesis *El discurso femenino omitido* expone cómo el 80% de los autores de los textos utilizados en lenguaje en Chile son hombres. En su investigación explica cómo se mantiene y perpetúa un discurso masculino en lo literario en la enseñanza escolar, a pesar de existir en abundancia material de la misma calidad y criterios de selección de autoras mujeres.

La Red Chilena, además, muestra cómo las historias y narraciones utilizadas en la asignatura reproducen los estereotipos de género patriarcales, mostrando a las mujeres como madres, como personajes secundarios, pasivas y pacientes, mientras que los hombres tienen roles activos, aventureros, con opinión pública y política.

En la asignatura de ciencias naturales también hay una clara ausencia de autoras mujeres, y su participación en las ciencias se definen como “aportes” y pies de página, mientras que a los hombres se los define como descubridores o inventores.

En los textos de historia se hace casi nula mención a las mujeres destacables, centrándose más en la figura femenina como víctima de guerra, acompañante de un hombre, o como representación de atributos físicos. Nuevamente, la participación de las mujeres, en lugar de aparecer en el discurso principal o como parte de la historia, se incluye como “aportes” o pies de página (Red Chilena, 2016).

En forma más extensa, se ve que en las ilustraciones de los libros para todas las edades también se reproducen los roles tradicionales de hombre y mujer, mostrando a las mujeres principalmente como madres, en actividades relacionadas con la belleza física y otros comportamientos estereotipados, mientras que los hombres aparecen en situaciones de liderazgo, actividades laborales o recreativas.

En cuanto a la forma del discurso, la Red Chilena hace una crítica al lenguaje utilizado para redactar los textos, el cual es extensamente masculino universal. La universalidad del género masculino genera que para los niños se haga natural el identificarse con el discurso, mientras que las niñas deben acomodar su propia identidad femenina a invisibilizarse bajo la masculina.

En suma, el material escolar utilizado en Chile enseña el mundo a través de un lente masculino que invisibiliza y deja sin representación a las mujeres, constituyendo micromachismos ambientales del entorno escolar que transmiten la idea de que son menos importantes y sus logros son inexistentes.

## Currículum oculto

Además de las diferencias evidenciadas por datos, existe lo que se llama el “currículum oculto”, que está compuesto por las normas, creencias y valores no declarados formalmente por las instituciones, y son transmitidos a los alumnos y alumnas mediante reglas implícitas que norman las rutinas y relaciones sociales en la escuela. Implica, principalmente, la diferencia en el trato de niñas y niños que hacen profesores y profesoras. También comprende las expectativas de los profesores y profesoras hacia sus alumnas y alumnos y la interpretación que hacen de las acciones según el género (Espinoza y Taut, 2014).

Revisando la bibliografía, es posible caracterizar casi todas las manifestaciones del currículum oculto en algún tipo de micromachismo, por lo que se ha puesto entre paréntesis cada uno de éstos para evidenciar su naturaleza.

En Chile, son pocos los estudios que se han realizado respecto de las diferencias de tratamiento e niñas y niños en el aula, pero los que existen reflejan resultados parecidos a los internacionales.

En un estudio del año 2009 se comprobó que tanto profesores como profesoras, interactúan más con los alumnos que con las alumnas, además de premiar la proactividad de los hombres (ciudadanía de segunda clase). En el mismo estudio también se observó que profesoras y profesores utilizaban ejemplos ilustrativos estereotipados para explicar los contenidos y que en matemáticas trataban con más condescendencia y ofrecían más ayuda a las niñas que a los niños (imposición de roles de género). También en otro estudio realizado en Chile se observó que las profesoras y profesores prestan más atención a los niños no sólo en la sala de clases, sino que también fuera de ella, en los recreos y otras actividades. Cuando se les preguntaba por qué hacían esta diferencia, tanto profesoras como profesores lo justificaban diciendo que los niños son más ruidosos, inquietos y agresivos que las niñas, que por otro lado son tranquilas, pasivas y bien portadas, así que necesitarían menos atención (negación de los propios prejuicios machistas) (Espinoza y Taut, 2014).

En el estudio dirigido por las psicólogas Ana María Espinoza y Sandy Taut, en el que se filmaron clases y se entrevistó a los profesores y profesoras, se encontró que las preguntas dirigidas a los niños eran más complejas y requerían de mayor razonamiento para ser contestadas (asunción de inferioridad) y daban mayor retroalimentación a los alumnos que a las alumnas (ciudadanía de segunda clase). Esta diferencia en el trato era ejercida de igual manera por profesoras y profesores. Además, en las entrevistas, los investigadores encontraron que a las niñas con buen rendimiento se las calificaba de más esforzadas, mientras que los niños con buen rendimiento eran considerados naturalmente más talentosos. Asimismo, el menor rendimiento en las niñas se asociaba a su falta de aptitud para las materias, mientras que en los niños se consideraba falta de esfuerzo (asunción de inferioridad, negación de los propios prejuicios machistas).

Las investigadoras concluyen que en Chile existe evidencia de que hay una relación entre el currículum oculto y las brechas en el desempeño. Estas diferencias en el trato también son más marcadas mientras más cerradas son las creencias de los y las docentes sobre estereotipos de género. Finalmente, el currículum oculto se convierte en una profecía autocumplida, que plantea que niñas y niños son diferentes, por lo tanto necesitan trato diferenciado, que es el que realmente termina diferenciándolos (Astudillo, 2016).

El currículum oculto también se puede identificar en las normas y prescripciones que se imponen a alumnos y alumnas. En los espacios escolares se pueden observar múltiples diferencias en las formas en que niños y niñas se relacionan con su entorno y con los demás. En los recreos, es normal ver cómo los niños utilizan una mayor área del patio que las niñas para jugar a la pelota u otros juegos que requieren espacio, mientras que las niñas se ven relegadas a los márgenes y a actividades más pasivas (ciudadanía de segunda clase).

El cuerpo de las alumnas es normado constantemente: el largo mínimo del jumper, la restricción del maquillaje, la forma de sentarse y en algunos casos la prohibición de utilizar pantalones. A las niñas se les insiste en que deben “ser señoritas”, que deben cuidar su cuerpo de la mirada ajena y que es responsabilidad suya la sexualización que puedan sufrir de parte de sus compañeros hombres (objetivización sexual, imposición de roles de género) (Red Chilena, 2016).

El currículum oculto de género, al estar compuesto en su totalidad por micromachismos, es lo que termina normando la expresión de género de las mujeres en el espacio escolar e inculcando los roles que debiesen cumplir, imponiéndose incluso por encima de su rendimiento académico. De esta forma, el colegio es otro espacio más donde las mujeres se ven constantemente expuestas a los micromachismos que limitan sus potencialidades y destruyen su autoconfianza.

## Consecuencias de la educación sexista en la vida de las mujeres

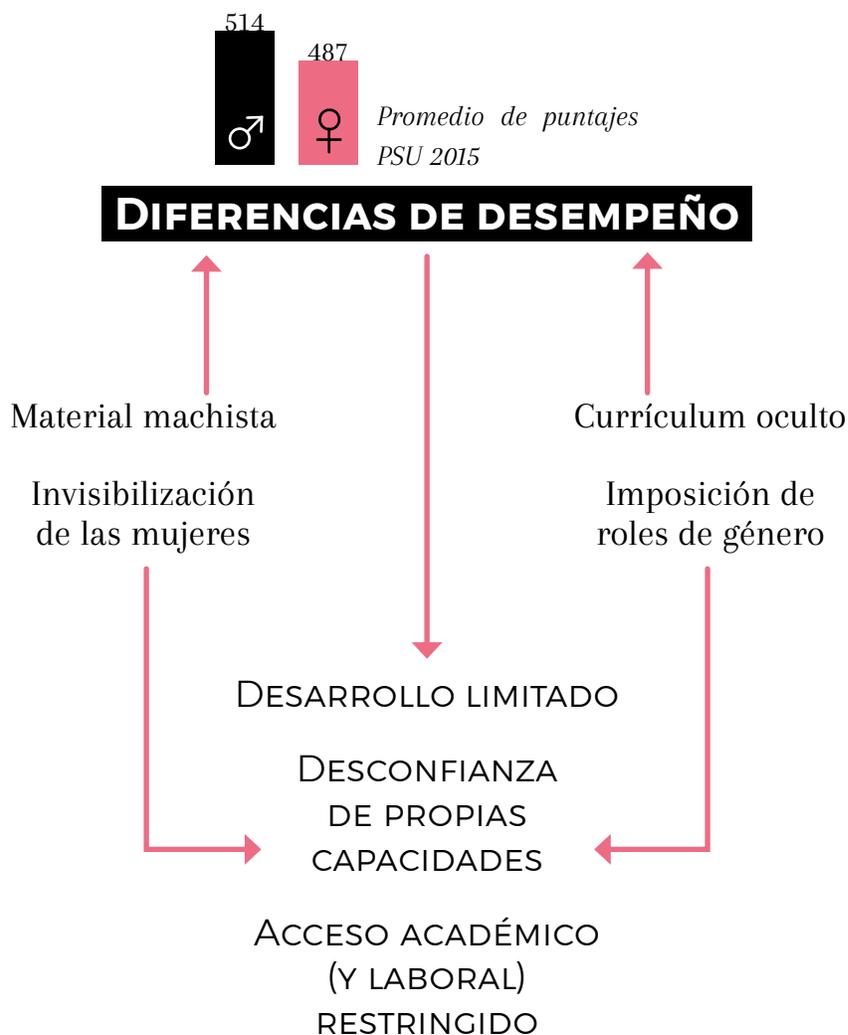
Los micromachismos a los que se ven expuestas las mujeres en el colegio forman parte de una cadena de efectos y consecuencias perjudiciales para ellas. Mediante la asunción de inferioridad, se les inculca que son menos competentes. Las niñas internalizan este estereotipo y empeoran su desempeño y se apartan de otras actividades en las que creen que les irá mal por ser mujeres.

Junto al trato de segunda clase que transmiten los textos y las imposiciones machistas de los profesores, la asunción de inferioridad causa que las niñas no sean capaces de desarrollar todo su potencial académico e intelectual por creerse inferiores, lo cual hace que entren a peores carreras y luego a trabajos con peor sueldo, eliminando de forma efectiva el potencial de la mitad de la población evitando que puedan llegar a convertirse en profesionales capaces y competentes, y sólo debido a estereotipos infundados (Barthelemy, McCormick y Henderson, 2016).

Además, la imposición de roles de género les impone como expectativas de su vida adulta roles de madre, cuidadora, esposa y criadora. Por otro lado, al reforzarse en ellas el deber con el hogar y la familia, quienes abandonan la esfera profesional para dedicarse al cuidado de otros son casi siempre las mujeres, lo cual afecta directamente su poder económico y a largo plazo causa pensiones mucho menores a las de los hombres (C. Mujer, 2016)

En resumen, los micromachismos mediante los cuales se manifiesta la diferenciación y el currículum oculto de género tienen como consecuencia un desempeño laboral y académico considerablemente menor en la mitad de la población chilena, e implica menores sueldos, menores pensiones y menor capacidad de independencia para las mujeres.

Con esta información es posible concluir que las microagresiones machistas son un fenómeno que perjudica enormemente a las mujeres y que hacen sus efectos más dañinos en la juventud. Esto evidencia la necesidad de concientizar sobre estas dinámicas y entregarles herramientas a las jóvenes para no dejarse influenciar por éstas.



# TRABAJO EN TERRENO

## CONOCIENDO A LAS ADOLESCENTES

### DE LA TEORÍA A LA REALIDAD

A partir del marco teórico, desde el cual se concluye la importancia de concientizar sobre los micromachismos en la etapa escolar, se desarrollaron metodologías que tenían por objetivo inicial el reconocer, clasificar y visualizar los tipos de micromachismos que ocurren en los colegios. En base a este levantamiento, se quería investigar en mayor profundidad las formas en que las mujeres adolescentes experimentan estas micro-agresiones, para luego generar un proyecto que permitiera visualizar y comprender de manera fácil y efectiva la prevalencia de éstos y las formas en que ocurren. El supuesto, en este momento, era que las mujeres tenían instaladas estas competencias y capacidades para reconocer y clasificar tipos de micromachismos.

Inicialmente, el levantamiento de información incluiría una gama de metodologías que obtendrían información tanto de las alumnas como de los profesores, además de una observación pasiva de su entorno escolar en recreos y clases. Para esto sería necesario trabajar en conjunto con colegios, a los que el estudio podría beneficiar entregándoles insights del bienestar de sus alumnas.

Con este propósito, acudí a tres colegios diferentes de la comuna de Providencia en los que hablé con los coordinadores para proponerles la aplicación de estas metodologías, dejándoles una pauta detallada de cómo se haría y las temáticas que trataría. Todos quedaron de informarme de la aprobación del proyecto. Sin embargo, a pesar de todos los esfuerzos e insistencia vía correo electrónico y teléfono, ninguno de los colegios me ofreció respuesta alguna para continuar con la colaboración.

A falta de un establecimiento donde aplicar una metodología sistemática y detallada, decidí convocar a mujeres adolescentes por medio de las redes sociales y otros contactos. Las metodologías aplicadas, fueron focus group y un diario de registro personal basados en estudios del marco teórico. Como se mencionó antes, se aplicaron bajo el supuesto de que las adolescentes tenían cierta noción sobre qué es y cómo opera el sexismo, ya que la temática es lo que las habría atraído a participar, y que una vez sensibilizadas sobre el tema, serían capaces de reconocer los micromachismos que experimentaban en su cotidianidad.

Se eligió además trabajar con adolescentes de la educación media en lugar de con niñas menores, puesto que en esta edad tienen mejores habilidades de observación y auto-registro que mujeres más jóvenes.

Sin embargo, durante el desarrollo de estas dinámicas, poco a poco se fue haciendo evidente que, de forma consistente con la teoría sobre microagresiones, las participantes eran incapaces de reconocer micromachismos más allá de aquellos que eran evidentemente hostiles o que coincidían con los ejemplos que se utilizaron para explicarles el concepto. Esto puso, en cierta medida, en crisis mi trabajo y presupuestos originales, pues sería imposible recoger datos que caracterizaran de forma adecuada los micromachismos si mis informantes no comprendían o no eran capaces de reconocer y hablar sobre el fenómeno.

Tras analizar la información recogida en las metodologías y revisar nuevamente la bibliografía, descubrí lo que sería mi principal hallazgo e insight para el desarrollo del mi proyecto: **el problema más complicado no es la visibilización del tema a terceros, sino la incapacidad misma de las mujeres jóvenes para reconocer y hablar de este fenómeno negativo y perjudicial en sus vidas.** Dicho de otra forma, el problema no era tanto visibilizar el tema, sino generar espacios de introspección para poder identificarlo y reconocerlo.

Con este nuevo foco e insight, se diseñó una nueva intervención que permitiera recoger mejores datos. Se realizó un último focus group con el fin de definir de mejor forma la problemática y finalmente poder formular una propuesta de proyecto más acabada.

## FOCUS GROUP SOBRE EXPERIENCIAS SEXISTAS

La primera metodología aplicada fue un focus group en el que se les preguntó a las adolescentes sobre las experiencias diferenciadas por género que viven en el colegio y sobre aquellas actitudes sexistas que las molestan. Las preguntas de este focus group se basaron en las preguntas de las entrevistas del estudio de Barthelemy, McCormick y Henderson (2016) sobre sexismo en las escuelas de astronomía y física y en las actividades de la guía pedagógica del Mineduc para una educación no sexista (2016).

Se eligió la modalidad de focus group para generar un ambiente de conversación y distensión en el que las adolescentes no se sintieran intimidadas ni escrutadas, de forma que sintieran la confianza para compartir sus experiencias y compararlas con las de sus compañeras.

A partir de las preguntas, se intentó incentivar que las participantes relataran sus experiencias de sexismo y provocar cierto análisis mostrándoles qué cosas que ellas quizás no habían considerado manifestaban sexismo. En ambos focus group, se repitieron los siguientes temas de interés:

### Presión por comportarse “como señoritas”

Este tema era provocado de forma inicial y como manera de echar a andar la conversación sobre exigencias sexistas. Se ponía como ejemplo a la tercera pregunta, que hablaba sobre las diferencias percibidas en el trato a ellas y a sus compañeros. La mayoría de las participantes afirmaba que esta exigencia era constante de parte de sus profesores, y que comprendía cosas que no se les exigían a sus compañeros varones, tales como: sentarse bien, hablar más despacio, no decir garabatos o moderarse en juegos bruscos.

Al preguntarles sobre qué creían ellas que significaba ser señoritas, lo describieron con características comprendidas en el estereotipo patriarcal de Mujer. A partir de esta pregunta, la mayoría de las experiencias sexistas que relataron las participantes tenían que ver de una forma u otra con exigencias de parte de los profesores por cumplir con este estereotipo. En otras palabras, **sus profesores, de acuerdo con la clasificación de micromachismos, imponen roles de género sobre ellas de forma constante, fiscalizando su comportamiento para que éste se adecúe al de “una señorita”.**

Todas las adolescentes manifestaron molestia ante estas exigencias, pero que las obedecían de todas formas.

### Profesores machistas

En ambos focus group surgió durante la conversación la existencia de uno o dos profesores que ejercían formas de machismo más violento sobre las estudiantes.

El que más llamó mi atención fue un profesor que de forma constante contaba chistes misóginos durante las clases, generando al mismo tiempo risas y la aprobación de los hombres del curso, y malestar y enojo en las mujeres. Como nota aparte, esta actitud de parte de un profesor me parece altamente reprochable y perjudicial para las alumnas, porque las humilla pública y explícitamente desde una posición de poder.

Cuando les pregunté por su reacción, todas dijeron simplemente quedarse sentadas y poner cara de enojo. También dijeron que nunca nadie le ha recriminado al profesor esta práctica.

Los otros profesores sobre los que hablaron tenían formas menos humillantes de ejercer el machismo. Estos profesores exigían a sus alumnas un nivel de perfeccionismo y prolijidad que no exigían a los varones, poniendo notas más bajas a las mujeres con trabajos de igual calidad que los de sus compañeros. Además, ambos profesores hacían de forma constante comentarios sobre la ineptitud de las mujeres. En estos casos, las participantes también manifestaron no hacer nada al respecto más que expresar su molestia en su lenguaje corporal.

En suma, estos profesores ejercen de forma más explícita y humillante la imposición de roles de género, la presunción de inferioridad femenina y el uso de lenguaje sexista, y las alumnas, siguiendo con el comportamiento típico de una víctima de microagresión, sufren su rabia en silencio.

## Timidez

Contrariamente a las intenciones del focus group, las participantes fueron muy tímidas a la hora de hablar de sus experiencias. Cuando se les preguntaba específicamente sobre sus vivencias, en lugar de relatar las cosas de forma general, se quedaban en silencio un momento y se miraban entre sí, como preguntándose quién se atrevería a responder.

También sucedía esta situación cuando hablaron sobre sus profesores machistas, como no estando seguras de si lo que hacía ese profesor podía considerarse machismo, a pesar de que sus actitudes les molestaban.

Se pudo resolver un poco esta timidez siguiendo la pregunta con un ejemplo de experiencia de mi parte, con la intención de generar más confianza compartiendo un dato personal.

Otra forma en que se resolvió la situación fue reaccionando de forma comprensiva y grave ante la experiencia relatada. Cuando una participante relataba una experiencia de forma breve y algo dudosa, complementaba su relato con comentarios del tipo “eso me parece muy mal, está claro por qué te molesta”, ante lo cual la participante agregaba más detalles u otra participante se animaba a contar una experiencia similar.

Sentir timidez e inseguridad al hablar sobre microagresiones por miedo a estar exagerando, estar equivocada o no tener un fundamento real es uno de los efectos del fenómeno respaldado por el marco teórico. Mediante su timidez, las participantes evidencian una de las características propias de la microagresión, que es su aparente irrelevancia e inofensividad, lo que causa renuencia a tratarla como un tema de gravedad. Esta timidez probablemente también se relacionaba con mi presencia como investigadora, pero el no querer hablar de esto frente a una persona que perciben como más seria o ajena también indica cierta sensación de que no es correcto lo que se está diciendo.

## Internalización de estereotipos machistas

Una de las preguntas pauteadas indagaba específicamente sobre qué consideraban ellas como características propias e intrínsecas de las mujeres. Inicialmente fue una pregunta que se recibió con la misma timidez de la que se habló antes, y también con algunos comentarios de que ninguna cosa era propia de las mujeres.

Sin embargo, más adelante en las conversaciones comenzaron a aparecer respuestas que demostraban que las participantes sí pensaban efectivamente que había ciertas cosas que las mujeres podían hacer y los hombres no, y viceversa, además de afirmaciones sobre cualidades femeninas que calzaban con el estereotipo patriarcal de Mujer. Entre estos comentarios se dijeron cosas como la necesidad de maquillarse o depilarse, justificándolo con que no hacerlo significaría verse fea, y que los hombres no lo hacen porque ellos se ven bien así sin nada, en línea con la prioridad que da el patriarcado a la apariencia femenina. También se habló de que las mujeres son naturalmente más detallistas y más sensibles, y que por eso estaba bien que se les exigiera un poco más.

Se habló de que las mujeres son más cuidadosas, complicadas, celosas e inseguras, y que por eso se provocaban rivalidades solapadas entre ellas, respaldando la idea machista de que las mujeres son por naturaleza caprichosas y volubles.

Esto mostró que aunque las participantes son relativamente sensibles al machismo que sufren, hay ciertas nociones que tienen tan internalizadas que parecen incapaces de cuestionarlas. Toman como naturales e intrínsecas cosas que hablan mal de ellas mismas, lo que va en línea con la función que tienen las microagresiones de convencer a los individuos marginales de su propia inferioridad.

## Nociones de género deficientes

Todas las participantes afirmaron en algún momento u otro que ellas no eran machistas, y que les molestaba que las diferenciaron de los hombres porque sí. Conscientemente, las adolescentes evitaron categorizar dentro de estereotipos a hombres y mujeres, y todas tenían cierto discurso de igualdad.

Sin embargo, los estereotipos que internalizan, su falta de seguridad al hablar de la violencia que sufren y su renuencia a confrontar las agresiones entregan otra imagen.

Si bien todas dijeron estar en contra del machismo y a favor de la igualdad de género, es evidente que lo que saben, o lo que son capaces de ver sobre el tema, no les alcanza para protegerse de los efectos negativos que tienen los micromachismos que experimentan de forma diaria, ni para comprenderlos en totalidad. Además, según la bibliografía revisada, ellas se enfrentarían a otros muchos tipos de micromachismos que probablemente son incapaces de reconocer, como los ejemplos machistas en clases, las diferencias de notas y la baja participación en el aula.

## Principales conclusiones del focus group

Estos focus group me mostraron dos aspectos que considero claves para mi proyecto.

Primero, las adolescentes son demasiado tímidas o inseguras como para explayarse abiertamente sobre las microagresiones machistas que sufren, o para afirmar con seguridad que son algo malo. Carecen de herramientas de socialización y verbalización del tema espacios de mayor intimidad y confianza donde puedan desarrollar y hablar del tema con más profundidad y obtener información más completa sobre sus experiencias.

Segundo, las adolescentes han internalizado estereotipos patriarcales que aceptan como normales y naturales que podrían dificultar su capacidad de reconocer los micromachismos de su entorno, al considerarlos actitudes aceptables a pesar de quizás sentirse ofendidas.

Estas conclusiones me dieron los primeros indicios de la dificultad que tendría caracterizar los micromachismos a los que se enfrentan.

## DIARIO DE EXPERIENCIAS SEXISTAS

La segunda metodología aplicada fue un diario de experiencias, basado en el estudio sobre auto-silenciamiento y sexismo de Swim, Eysell, Murdoch y Ferguson (2010). Se aplicó esta metodología a las voluntarias de los focus group descritos anteriormente, luego de ser sensibilizadas sobre el tema de las micro-agresiones, debían registrar las experiencias sexistas vividas dentro del colegio.

Se les explicó a las voluntarias, 5 en un grupo y 2 en el otro, que una experiencia sexista sería cuando alguien las tratara de forma diferente por ser mujeres, pero sin darle ninguna carga de valor al hecho, poniendo como ejemplo que ellas podrían percibir como positivo un acto de caballerosidad sexista.

Cada una de ellas recibió un diario con 40 espacios donde anotar una experiencia, en el cual debían describirla brevemente y calificarla de negativa, positiva o neutra. Las voluntarias estuvieron en posesión de los diarios durante 2 semanas, después de lo cual fueron devueltos.

Debido a la conversación y sensibilización sobre el tema que se hizo durante los focus group, se estimó que cada una describiría al menos 5 experiencias que recogieran comentarios sexistas de todo tipo, incluso los que podrían considerarse positivos.

La intención de hacerlo en forma de diario en lugar de un cuestionario fue la capacidad que tendrían las participantes de recoger la información en el momento en que les sucedía y no como recuerdos, porque los micromachismos son tan sutiles que es fácil olvidarlos. También esperé que pudiesen utilizarlo como instancia de introspección al estar más atentas a lo que sucedía a su alrededor y las implicancias de esto.

Contrariamente a lo esperado, las experiencias anotadas en los diarios fueron máximo 3 en 2 participantes, y entre 1 y 2 en las otras 5, y en ambos grupos, una de las experiencias era compartida por todo el grupo y consistían de comentarios explícitamente machistas de sus profesores. Esto podía significar que en realidad jamás se veían expuestas a micromachismos, o que eran incapaces de verlos si no eran directamente humillantes, como los de los profesores. Esta teoría también se apoya en que las participantes afirmaron haber estado mucho más pendientes de este tipo de interacciones, pero de todas formas no fueron capaces de detectarlas.

La bibliografía, que afirma desde diferentes fuentes la prevalencia de los micromachismos, y los resultados del focus group, en los que se ve que las adolescentes sí experimentan las consecuencias de verse expuestas a este fenómeno, me hicieron concluir la segunda opción: la incapacidad de las participantes de reconocer las agresiones machistas en su entorno.

## REFORMULACIÓN

Las metodologías planificadas inicialmente me entregaron, en suma, los siguientes datos:

- Los profesores imponen roles de género de forma constante y explícita a sus alumnas.
- En el entorno de las adolescentes participantes existe al menos una persona por la que se sienten violentadas por su género, pero contra lo que no hacen nada.
- Es muy difícil generar un ambiente de intimidad en el que no sientan que las van a juzgar o calificar de exageradas al compartir sus experiencias.
- Las adolescentes internalizan en sus personalidades y comportamientos estereotipos patriarcales negativos sobre ellas mismas.

Sin embargo, estos datos no respaldaban ni aportaban a la intención inicial de caracterizar detallada y específicamente todas las formas de micromachismos que ellas experimentan. Las adolescentes eran incapaces de reconocer la variedad de los micromachismos que ocurren en su entorno, a pesar de mostrar signos de que sí sufren sus efectos. Esto hacía imposible recoger más información sobre sus experiencias, pues la única fuente para esto eran ellas mismas.

Se hizo necesario reformular la orientación de mi proyecto, y los mismos resultados me dieron la respuesta: **el verdadero problema es que las adolescentes no reconocen el fenómeno, pero las afecta de todas formas.** Lo que debía confirmar, entonces, era que realmente ellas se ven afectadas por las consecuencias, para comprobar la necesidad de que reconocieran los micromachismos.



Algunos de los diarios rellenos por las participantes

## INTERVENCIONES URBANAS

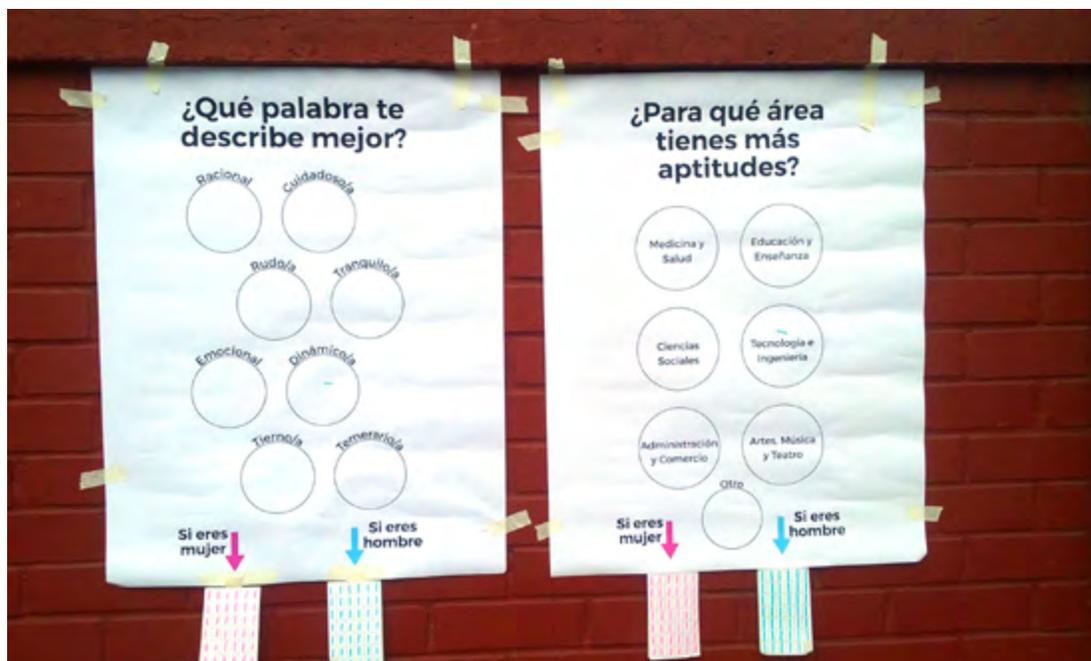
Para confirmar la hipótesis sobre los efectos de internalización de estereotipos en las adolescentes, se diseñó una intervención urbana basada en el trabajo de José Duarte, diseñador de información y creador del proyecto #HMOVIZ con el objetivo de recoger información de transeúntes de forma más orgánica y anónima, permitiendo que quienes participaran no se sintieran escrutados por mi presencia.

Esta intervención consistió de 2 papelógrafos: el primero con la pregunta “¿Cuál es la característica que mejor te define?”, seguido de 8 descripciones de carácter estereotípicamente masculinas o femeninas. El segundo con la pregunta “¿En qué área tienes más habilidades?” seguido de 6 áreas del conocimiento estereotípidamente femeninas o masculinas. Las características estereotipadas son las que se definen en el texto de Pierre Bordieu (1998) sobre dominación masculina, caracterizadas como opuestos de lo femenino y lo masculino.

Las áreas del conocimiento estereotipadas se basan en las tendencias de elecciones de carrera por género definidas por el estudio de Comunidad Mujer (2016).

La dinámica que se esperaba producir era que las escolares que pasaran por el lugar respondieran pegando un sticker según su género en la respuesta elegida. Se incluyó también la posibilidad de que participaran hombres, para evitar que la intervención pareciera discriminadora.

La intervención se ubicó en la calle Pedro de Valdivia con José Domingo Cañas, punto estratégico debido a que hay 5 colegios en un perímetro de 3 cuadras alrededor de esa esquina, además de contar con un paradero de micros muy concurrido. El horario que se eligió para hacerla fue entre las 2:30 y las 4:30 de la tarde, horario en el cual sale de clases el grupo etario de interés.



Los papelógrafos, antes de ser intervenidos por los escolares

## Interacción con la intervención

Para generar que las estudiantes que transitaban participaran, me acercaba a un grupo de estudiantes y les pedía si podían contestar las preguntas. El flujo constante de escolares hacía que, una vez llamado el primer grupo, otras adolescentes y grupos de adolescentes se acercaran por su cuenta y participaran sin mi mediación.

Observé que en los grupos compuestos por hombres y mujeres, las mujeres eran más tímidas para contestar y los hombres bromeaban entre sí. También en estos grupos mixtos, las mujeres tendían a pegar su respuesta sin comentarlo con los demás y solía ser una respuesta concordante con estereotipos femeninos.

En los grupos compuestos únicamente por hombres, eran igual de ruidosos que con las mujeres, pero tenían mayor tendencia a responder con estereotipos masculinos.



Por otro lado, en los grupos compuestos únicamente por mujeres, las escolares comentaban sus respuestas y les pedían ayuda a sus compañeras para decidir. En estos grupos observé respuestas menos estereotipadas que en los grupos mixtos, e incluso en algunos grupos las adolescentes parecían presionarse entre sí para contestar con estereotipos masculinos. El que más llamó mi atención fue un grupo de mujeres que contestaron en su mayoría que eran rudas (estereotipo masculino), por lo que me acerque a conversar con ellas y descubrí que venían de un colegio de mujeres unas cuantas más lejano.

Por último, las personas que iban solas sólo miraban la intervención sin contestarla.

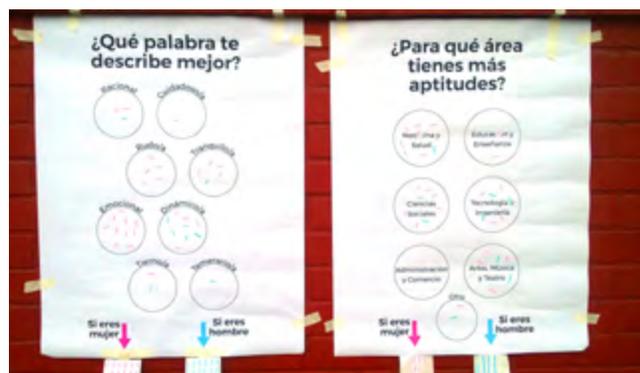
## Resultados de la intervención

El objetivo con el que se hizo esta intervención fue comprobar si las jóvenes adolescentes internalizan estereotipos patriarcales. Si se mira el papelógrafo con características estereotipadas, se ve claramente que la mayoría de las mujeres que participaron eligieron “Emocional” para describirse, la cual es la característica femenina por excelencia en el modelo patriarcal de mujer, en contraposición a la característica masculina “Racional”. Esto podría ser un indicio de que las mujeres internalizan estereotipos machistas a tal punto que se vuelven parte definitoria de sus identidades.

La timidez de las mujeres y su inclinación a responder con estereotipos machistas en la presencia de sus pares masculinos coincidiría con lo visto en el marco teórico, donde se afirma que las mujeres son más reprimidas y se autolimitan más en espacios mixtos.

La mayor diversidad de respuestas ocurrida en los grupos sólo de mujeres, contrastando con los grupos mixtos, permite especular que las mujeres se sienten menos reprimidas en entornos exclusivamente femeninos y que los espacios exentos de miradas masculinas serían más propensos para expresar sus verdaderos sentimientos y personalidades.

Finalmente, puede decirse que las mujeres en edad escolar sí internalizan sexismo, por lo que la forma en que podrían cuestionarse los estereotipos internalizados y permitirse una expresión más auténtica de sí mismas es en espacios de intimidad y confianza.



Arriba: evolución de las respuestas en la intervención



Derecha: detalle de las respuestas de “emocional” y “dinámico/a”. Aquí puede verse una clara segregación por género, correspondida con las expectativas del patriarcado.

# EL DIARIO DE VIDA

## INTIMIDAD, REGISTRO E INTROSPECCIÓN

Lo que conocemos como “diarios” son registros que se hacen de forma periódica sobre hechos de interés en cualquier formato que permita su posterior revisión. Los diarios son utilizados ampliamente para llevar registro de las más diversas temáticas. Son usados para llevar cuenta del progreso en el trabajo científico, para registrar movimientos militares, para describir viajes de forma detallada, o para apoyar rutinas de estudio, entre muchas otras funciones.

Lo que hace que este tipo de registro sea usado en tantas áreas diferentes son 3 principales características: recoge observaciones relevantes a medida que éstas aparecen, sirve como retroalimentación pues crea consciencia constante sobre los hechos registrados, y permite reflexionar sobre acciones pasadas y comprender su desarrollo (Jurado, 2011).

### EL DIARIO COMO INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

La relevancia de los diarios para la investigación en este proyecto surge inicialmente por su principal función de generar un registro de experiencias que sucediera de forma relativamente inmediata, es decir, registrando cada una en el momento en que ocurría en lugar de intentar relatarlas una vez sucedidas de forma lejana en el tiempo.

La metodología de auto-registro utilizada para obtener información sobre las vivencias sexistas de las jóvenes resultó poco efectiva debido a su carácter frío, técnico y cerrado. Como las jóvenes no tenían capacidad de percibir las experiencias sexistas que debían registrar, y las instrucciones de registro eran muy estrictas, la cantidad de información obtenida de la metodología fue muy limitada, y por esto se dejó de lado como forma de obtención de datos.

Sin embargo, al avanzar la investigación y llegar a la conclusión de que era necesario un espacio más íntimo y abierto para obtener la información que necesitaba, decidí revisar nuevamente el uso de esta herramienta. El formato de diario, especialmente si se utiliza de forma periódica y sin restricciones temáticas, genera poco a poco una actitud reflexiva en el autor o autora, porque al escribir sobre sus observaciones periódicamente comienza a prestar más atención a detalles que puedan enriquecer su registro (Jurado, 2011). Por lo tanto, si se lograba un formato de diario que permitiera esta evolución, podría tener mayor posibilidad de obtener la información que buscaba.

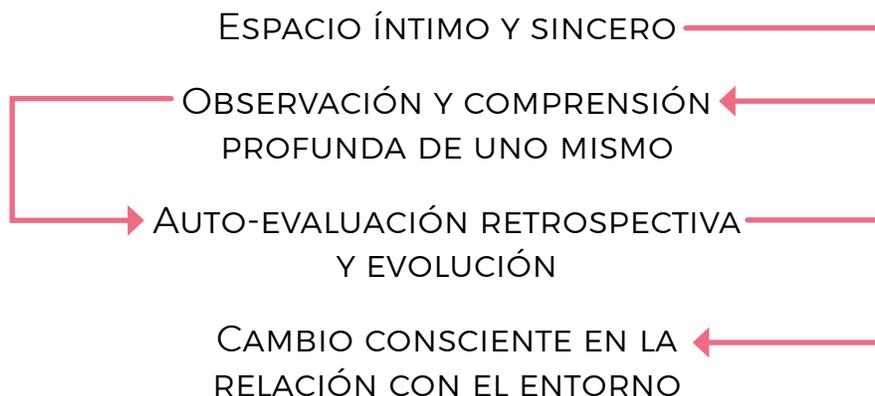
## EL DIARIO COMO HERRAMIENTA DE DESARROLLO PERSONAL

Los diarios, con su potencialidad de registro, constituyen además un excelente ejercicio de introspección. Si se utilizan para registrar observaciones sobre la cotidianidad, estas observaciones eventualmente comienzan a acompañarse con detalles como estado de ánimo, sentimientos al respecto y reflexiones sobre cada vivencia. Además la capacidad de revisar registros previos, compararlos con los más recientes y observar su desarrollo **permite al autor o autora obtener una comprensión más profunda de sus propios procesos internos, la interacción con los demás y su relación con el mundo** (Jurado, 2011).

Estas propiedades de los diarios de vida, utilizados en una esfera íntima compartida sólo con sí mismo, **dan la posibilidad de explayarse y sincerarse sobre temas que en otros contextos quizás ni siquiera se mencionarían por miedo al juicio ajeno y al pudor.** Esta completa liberación y honestidad con uno mismo podría dar paso a introspecciones mucho más profundas y significativas de las que se harían en espacios donde la presencia de otros observadores cohibe la expresión.

Dentro del contexto de este proyecto, estas propiedades del diario serían muchísimo más aprovechables como herramienta de observación del machismo en la vida de las jóvenes por parte de ellas mismas que como instrumento de recopilación de datos de parte de una persona externa. Además, **los diarios íntimos tienen como función, entre otras cosas, observar con detalle el propio comportamiento, evaluar los conocimientos adquiridos, dar cuenta de la evolución personal, hacerse consciente de las razones por las que se actúa y cambiar conscientemente nuestras actitudes y comportamientos** (Jurado, 2011). Y además, todo esto de forma completamente sincera y exenta de la mirada ajena.

Por lo tanto, las propiedades del diario son extremadamente pertinentes en cuanto a la necesidad de conscientizar a las jóvenes adolescentes de sus propias acciones y vivencias, y cómo éstas se relacionan con un entorno machista y negativo para ellas.



# FORMULACIÓN DEL PROYECTO





# PROBLEMÁTICA

## MACHISMO Y AUTOIMAGEN

Las mujeres en edad escolar, en una sociedad machista e insertas en un sistema educativo que reproduce estereotipos patriarcales, se ven expuestas a micromachismos en forma diaria y de parte de muchos elementos de su entorno.

Sin embargo, ellas manifiestan verbal y conscientemente que este fenómeno las afecta poco o nada, y que existe en baja cantidad en sus entornos.

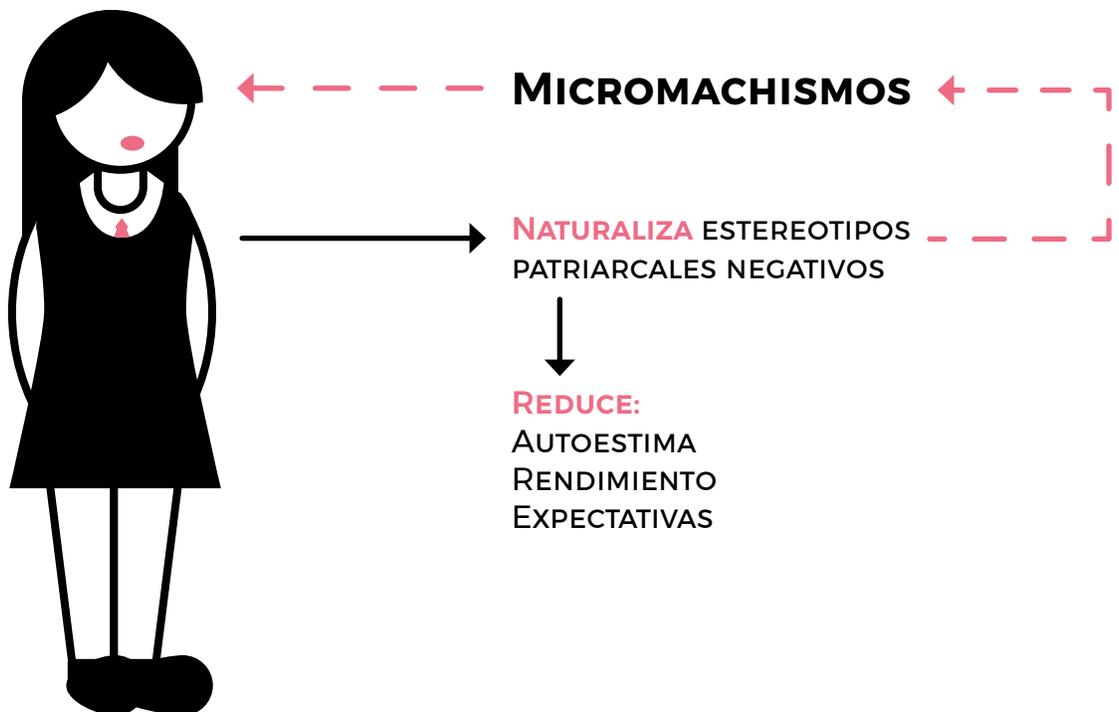
A pesar de estas afirmaciones, las jóvenes naturalizan como parte de sus propias identidades varios comportamientos y estereotipos negativos que satisfacen el rol patriarcal de las mujeres, lo cual

demuestra que los mensajes repetitivos pero indetectables de los micromachismos sí tienen efecto en ellas.

Esto permitiría afirmar que efectivamente sufren los efectos de las microagresiones machistas, pero no son conscientes de ellas ni de los estereotipos que ellas han internalizado. Si bien sus habilidades no me permitieron comprobarlo cabalmente, esto significaría, siguiendo las teorías en la materia, que estos producen perjuicios y daños a su autoestima, poca seguridad en sí mismas y expectativas injustificadamente bajas sobre sus propias potencialidades.

En suma, las mujeres pre-adolescentes experimentan microagresiones machistas de las cuales no son conscientes, pero que afectan de todas formas la imagen que tienen de sí mismas y de otras mujeres, además de sus expectativas sobre la realidad femenina, generando daños en su autoestima, seguridad, y percepción de sus propias capacidades.

Esta problemática se ve además resaltada por el hecho de que muchas mujeres, cuando ya han pasado la etapa escolar, se hacen conscientes de los efectos negativos que tuvo la educación machista en ellas, cuando ya es tarde para solucionarlos, y sin todavía comprender de dónde vienen.



# FORMULACIÓN DEL PROYECTO

## EL LIBRO DE TÍ

El diario de vida, es decir, la escritura libre sobre los sucesos que ocurren en la vida de quien lo escribe, es una herramienta muy útil para la introspección y reflexión sobre las experiencias cotidianas. Considerando la imperceptibilidad de las microagresiones, una herramienta de introspección que permita mirar a fondo las experiencias y la forma en que éstas nos afectan parece la vía adecuada para aprender a reconocerlas.

Sin embargo, la escritura libre sin más no llama la atención sobre hechos particulares, por lo que para la visibilización de los micromachismos es necesario algún tipo de guía que ponga el foco específicamente en aquello que se da por sentado y que por lo mismo pasa desapercibido.

Además, para que una herramienta de este tipo sea efectiva, la usuaria necesita poder adecuarlo a su propia necesidad de descarga emocional y a los temas que ella considera más importantes o interesantes.

El diseño se encarga de recoger todos estos aspectos y convertirlos en un objeto definido que cumpla con cada una de estas características, generando así un objeto que se transforma en emotivo gracias a las interacciones que genera, basadas en la intimidad, el autoanálisis, la introspección y el autoconocimiento.

“El libro de tí” es un diario de vida guiado y personalizable que invita a la usuaria a escribir un libro profundo e introspectivo sobre sí misma, incitando la reflexión para llevarla hacia una evolución que la convierta en una persona más fuerte y segura, libre de los roles impuestos por el patriarcado y capaz de desarrollar todo su potencial.



## QUÉ

Diario de vida guiado para mujeres en edad escolar que promueve el autoconocimiento y la autoestima, entregando recursos emocionales y cognitivos para comprender y cuestionar su entorno y relaciones con otros desde un enfoque feminista.

## POR QUÉ

Porque las adolescentes chilenas sólo son capaces de reconocer y hacerle frente al machismo y el patriarcado dentro de sus formas hostiles y explícitas, ignorando las formas más sutiles y silenciosas en las que estos se desenvuelven, así como los daños que estos fenómenos producen en su autoestima y autoimagen, naturalizando de esta manera exigencias y estereotipos misóginos.

## PARA QUÉ

Para que las adolescentes desarrollen un ojo crítico y conciencia ante las formas en que las micro agresiones sexistas se manifiestan en su cotidianidad, de manera que puedan detectarlas, cuestionarlas y crear defensas contra ellas, reforzando su autoestima y autonomía y minimizando los efectos que tiene la microagresión machista sobre su calidad de vida y sus expectativas para el futuro.

## OBJETIVO GENERAL

Generar una instancia de introspección, autoanálisis y autoconocimiento en las mujeres jóvenes a través de la interacción con un objeto íntimo y afectivo desde una perspectiva feminista que permita reconocer las microagresiones machistas en su entorno y contrarrestar los efectos que tengan en ellas.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Potenciar la autoestima de las mujeres jóvenes desde el feminismo y mediante una relación íntima con ellas mismas, incitándolas a ser más seguras de sí mismas y aceptarse en su verdadera expresión y personalidad, sin limitarse por estereotipos machistas.
2. Generar una instancia de interacción íntima mediante un diario de vida en el que puedan expresarse, explorarse y explayarse, guiado de tal forma que su propia expresión les permita hacer introspección y estudiar su entorno, sus relaciones con los demás y su propia identidad y forma de ser.
3. Entregar nociones básicas sobre machismo, opresión e igualdad de género de forma sutil y sin referirse explícitamente a teoría de género, sino al sentido común, para que puedan reconocer fácilmente las injusticias del patriarcado en sus vidas y comprender cómo éstas les afectan negativamente, dándoles la seguridad para no aceptar las expectativas que éste impone.
4. Enseñar formas de relacionarse con su entorno, consigo mismas y con las demás personas que estén libres de prejuicios e interacciones dictados por lógicas patriarcales.

## PERFIL DE LA USUARIA

La usuaria a la que va dirigido este proyecto es una mujer a las puertas de la adolescencia, que está en el proceso de abandonar su niñez y generar su propia identidad, aproximadamente entre los 11 y 13 años. En esta etapa de la vida, las mujeres comienzan a relacionarse con los demás desde su propia identidad, independientemente de sus padres. Es también en esta edad cuando se vuelven importantes las relaciones que forma por su propia cuenta y según su propio criterio. Toma mucha importancia la relación con las amigas, que la validan más allá de su entorno familiar, y la aprobación masculina, que se torna importante debido al desarrollo de la atracción sexual.

Le gustan los objetos personalizados, raya sus cuadernos y su mochila, y siempre trae algo que llame la atención: un juguete atractivo, un accesorio particular, un objeto hecho por ella misma, etc. Su tiempo libre fuera de la casa lo pasa principalmente con su familia, pero en la casa se dedica a actividades como escribir, seguir a las personas que admira en instagram y conectarse con sus amigas a través de las redes sociales.

Es muy propensa a hablar de sí misma y las cosas que le gustan, a veces incluso preguntando la opinión de los demás. Utiliza la escritura como medio de desahogo, pero también como canalización de su creatividad, compartiendo piezas literarias de su autoría en redes sociales como por ejemplo Wattpad.

En cuanto a su contexto socioeconómico, esta usuaria pertenece al sector oriente de Santiago, tiene una mesada con la que se compra cosas a su gusto, tiene pieza propia, acceso privado (es decir, sin supervisión adulta) a un computador con banda ancha en su casa y un smartphone propio en el que navegar internet e interactuar en redes sociales sin juicio de sus padres.

Aunque le cuesta admitirlo, la usuaria tiene muchas preguntas sobre sí misma y el proceso que está viviendo, por lo que busca contenido que la oriente. Esto mezclado con lo difícil que puede resultarle encontrar un lugar donde desahogarse crea la necesidad por el producto, un diario de vida donde desahogarse y que además la aconsejará sobre su vida y la mejor forma de desenvolverse sin prejuicios ni expectativas dañinas.

11-13 años

Sector oriente

Poder adquisitivo

Interés por la escritura

Preocupación por su identidad

Incertidumbre frente a la adolescencia

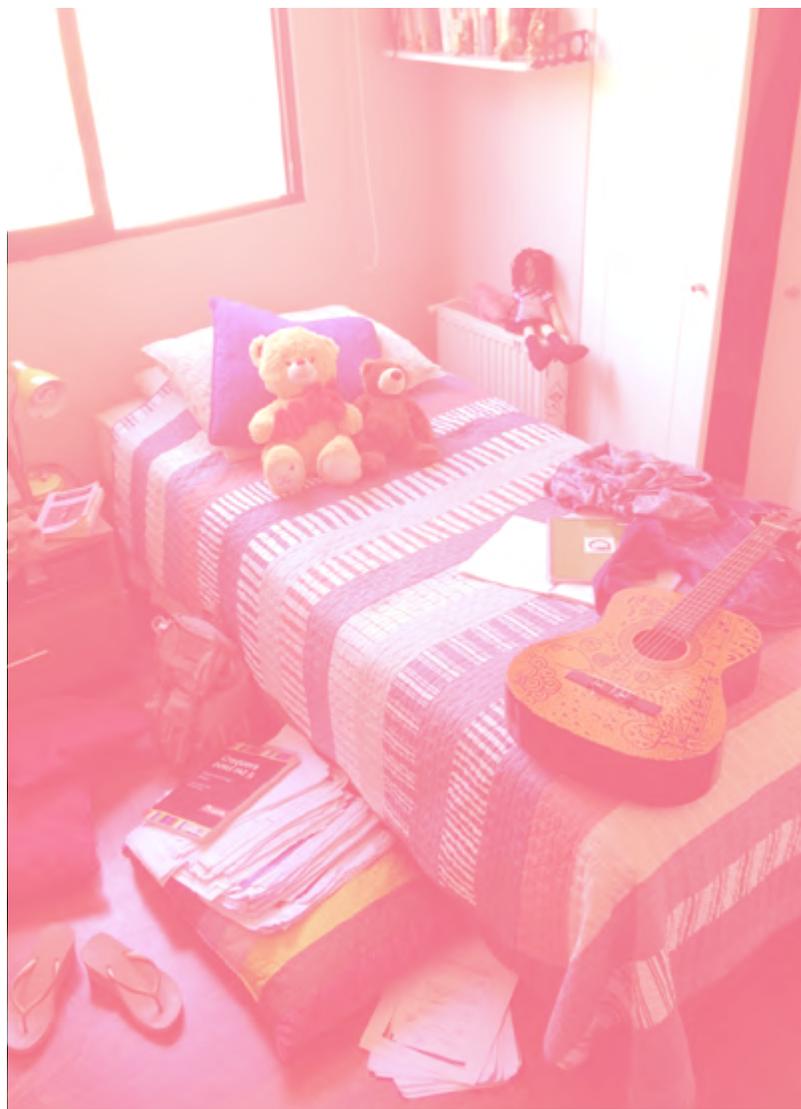


## INTIMIDAD Y CONSTRUCCIÓN IDENTITARIA

Tratándose la adolescencia de una etapa llena de cambios e incertidumbres en la vida de todas las personas, existe mucho material disponible orientado a mujeres jóvenes que tienen como intención acompañarlas y apoyarlas, con diferentes principios y valores, en esta etapa de cambios y en la construcción de su identidad. El producto aquí proyectado se encuentra dentro de esta categoría.

Este tipo de productos suelen ser regalados a las jóvenes por sus padres y otros adultos de confianza que buscan apoyarlas en su crecimiento. Es posible que este producto fuese adquirido por una mujer adulta que quisiera dar un puntapié en dirección al feminismo a una preadolescente, pero por sus características y en consecuencia con el carácter de la usuaria objetivo, apunta a ser adquirido (o pedido a sus padres) por ella misma en busca del espacio de privacidad y expresión que necesita.

Este objeto apunta a una relación afectiva muy íntima y personal con la usuaria, por lo que su contexto de uso es en los espacios físicos en los que ellas se sienten cómodas y seguras, en este caso, su propia habitación. Su carácter análogo además permite que sea un objeto transportable y cuyo contenido puede ser celado y controlado por completo por ella misma, al contrario de lo que podría suceder con contextos grupales o espacios en internet y redes sociales, que nunca son 100% privados a pesar de no ser públicos.



Estas características sitúan a este objeto en los lugares donde la adolescente puede tener privacidad, acceso y control, como el cajón del velador, debajo de la cama o siempre en la mochila, entre los libros del colegio, para asegurarse de que esté siempre en su poder y no arriesgarse a que sea violada su privacidad.

Por último, la relación físico-afectiva que se iría generando con el objeto a partir de la interacción reflexiva e íntima, lo convierte en parte de los objetos significativos que contribuyen a reafirmar su identidad.

# ANTECEDENTES

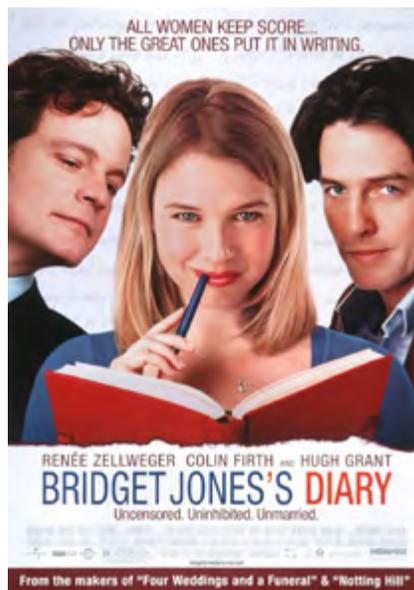
## EL DIARIO ÍNTIMO ADOLESCENTE

El diario de vida es un objeto estereotípico de la adolescencia femenina. Es un elemento muy recurrente en la cultura pop y que es parte de la vida de muchas mujeres adolescentes y también adultas.

El diario de vida, entendido como un registro de los hechos cotidianos y las reacciones y emociones frente a ellos, es una instancia que puede tomar muchos formatos. En la actualidad existen muchas formas de diarios digitales y plataformas web que funcionan como registro de la cotidianidad. Otras personas prefieren formatos físicos que les permitan una interacción más cálida con el objeto. Algunas personas prefieren tener un espacio estructurado donde expresarse, y otras personas páginas en blanco y espacios sin limitaciones.

De alguna forma u otra, podría afirmarse que la mayoría de las mujeres realiza (o intenta realizar) un tipo de registro de sus vivencias con un foco marcado en las emociones y sentimientos.

Los antecedentes que aquí se presentan son las formas más comunes en que se lleva a cabo este registro emocional.



Arriba: Ejemplos de diarios íntimos en la cultura pop para diferentes públicos femeninos.

De arriba a abajo, de izquierda a derecha: Ginger, serie adolescentes de Nickelodeon - Mean Girls, película adolescente - Harriet la Espía, película infantil - El diario de la Princesa, película adolescente - El diario de Barbie, película infantil - El diario de Bridget Jones, película para adultas - Violetta, serie infantil de Disney Channel

## LOS BLOGS

Los blogs son una forma de escribir un diario en formato web y compartirlo con un público que puede dar sus reacciones frente a lo escrito. Escribir en plataformas online como blogspot o tumblr tiene características particulares como diario.

- Permite ordenar de forma automática los contenidos por fecha y temáticas, enriqueciendo las observaciones sobre lo que se escribe y la evolución que se ha tenido.
- La comunidad online que visita el blog puede llegar a convertirse en acompañamiento, guía y apoyo constantes a través de la retroalimentación y comentarios. Si la administradora se registra sin revelar su verdadera identidad, estos beneficios pueden obtenerse sin comprometer su privacidad.
- Es altamente personalizable, pueden modificarse todos los aspectos gráficos al gusto de la administradora y el carácter que se le da no está limitado de ninguna forma. Estos cambios, además, no son definitivos, sino que pueden ser modificados cuando sea que la administradora lo desee.
- La escritura web permite corregir y revisar mejor lo que se escribe, además de administrar los contenidos publicados con anterioridad.

Los blogs pueden ser muy útiles para personas que pasan mucho tiempo en comunidades online y prefieren la escritura en teclado. Su característica más relevante para este proyecto es la capacidad de administrar, ordenar y revisar contenidos, además del espacio ilimitado que tiene para esto.

Obviamente, este formato incluye algunos riesgos para la usuaria además de características que no aportan a los objetivos del proyecto:

- Existe el riesgo constante de que el contenido llegue a personas que la administradora desearía que no lo leyeran. Esto le puede acarrear serias consecuencias sociales, especialmente si ha compartido sentimientos profundos o cosas negativas sobre otras personas.
- El ser abierto a la comunidad online tiene el riesgo de que la usuaria queda expuesta a todo tipo de espectadores, y por lo tanto el acoso es una posibilidad cercana, aún si oculta su identidad.
- La plataforma no tiene la potencialidad de generar los mismos vínculos afectivos con la usuaria por ser un elemento virtual y no físico.
- Aunque el acompañamiento y guía pueden ser proporcionados por la comunidad online, este no tiene la consistencia necesaria para reforzar ciertas nociones, y tampoco invitan demasiado a continuar de forma consistente con el blog.

La mayor desventaja de escribir un blog es el peligro de quedar expuesta. Un diario íntimo escrito de forma anónima puede beneficiarse de ser compartido con más personas, pero las consecuencias de que esta intimidad quede expuesta sin criterios pueden hacerle mucho daño a la autoestima y la seguridad de una mujer joven. Además, para criterios de este proyecto, el formato digital le resta mucho a la posible interacción afectiva con un objeto íntimo.

*Diferentes plataformas usadas durante la última década para escribir diarios en formato de blogs*



## LOS DIARIOS EN BLANCO

Los diarios en blanco son un formato de diario completamente libre. Es básicamente un cuaderno o libreta en blanco, pero tiene elementos que lo caracterizan como diario íntimo.

- Tienen portadas y páginas con elementos gráficos coherentes con la estética aplicada a productos para niñas y preadolescentes. Colores brillantes y pasteles e ilustraciones de caricaturas tiernas o de mujeres jóvenes.

- Por lo general son empastados con lomo y tapas duras, lo que le da mucho valor como objeto en un entorno escolar lleno de cuadernos con lomo de espiral y libros de empaste hotmelt. En algunos casos también tienen lomo de espiral, pero las tapas siguen siendo duras y tienen un mejor acabado, como por ejemplo tela o texturas diferentes del papel normal. Ocasionalmente son encuadernados con una costura central, pero de todas formas con elementos que elevan su valor material como interior de tela, páginas y portadas con textura y con gráficas atractivas.



- Es común que tengan alguna especie de cerradura con llave o enganches para poner un candado. Esto es, obviamente, para preservar la privacidad e intimidad de lo escrito.

- El valor principal de estos diarios son sus características físicas que asemejan el aspecto de un libro, y esto lo vuelve mucho más deseable como objeto e inspira a la dueña a tratarlo con más delicadeza y seriedad. Esta característica es la más rescatable para este proyecto.

Los diarios en blanco también tienen otras características que los vuelven insuficientes para los objetivos proyectados:

- Al igual que los blogs, no tienen ningún tipo de contenido ni guía útil para interactuar con la usuaria, por lo que su uso y los beneficios que puede dar dependen por completo de la fuerza de voluntad y los conocimientos de la dueña.

- La falta de estructura hace que su uso sea errático y sin focos claros, así que el acompañamiento a la usuaria puede ser muy deficiente.

Aunque este formato permite mucha más libertad de la expresión, puede ser hasta contraproducente si no se potencian las reflexiones adecuadas sobre sí misma, porque es muy difícil salir del paradigma preestablecido y mirar su entorno desde otras perspectivas sin una guía.

## LOS DIARIOS-AGENDA

Los diarios-agenda son un formato de diario orientado principalmente hacia mujeres adolescentes. Tienen la estructura de una agenda en características como la inclusión de un calendario para cada mes, un espacio reservado para escribir cada día del año, y formas de registro similares a las agendas profesionales, tales como listado de contactos, gastos y ganancias e información personal. Lo que diferencia un diario-agenda de una agenda sin más son características particulares que incitan el auto-registro emotivo.

- Contienen actividades que invitan a la introspección, como por ejemplo describir la habitación ideal, enumerar las cosas que te agradan y desagradan de las otras personas, o simplemente preguntas reflexivas del tipo “¿Te consideras una buena amiga? ¿Por qué?” Las temáticas de estas actividades son principalmente los sentimientos, las amistades y las relaciones amorosas. Muchos de ellos son ejercicios de autoestima que invitan a enumerar cualidades positivas o a la celebración de una misma.
- Incluyen textos reflexivos y consejos pertinentes para la etapa en que se encuentra la usuaria. Estos textos van desde afirmaciones positivas sobre la vida hasta recetas culinarias para probar con amigas.
- Ofrecen elementos de personalización que permiten caracterizar mejor a la dueña, tales como stickers, espacios para ser usados libremente y bolsillos para guardar recuerdos y pegar cosas.
- Tienen estilos gráficos llamativos y coherentes con la narrativa femenina y juvenil de estos productos. Los colores predominantes son rosados y pasteles, brillantes y flúor, pero nunca colores oscuros. Los elementos gráficos son por lo general figuras planas, corazones, estrellas y líneas. La mayoría utiliza tipografías script y mezclan diferentes tipos, emulando la escritura de una persona.

- Son muy saturadas visualmente y se invita a la personalización gráfica mediante el uso de stickers, recuerdos, lápices de colores, marcadores y otros.
- Al igual que los diarios, tienen propiedades físicas que las vuelven deseables y valorables como objetos.



Aunque las agendas-diario en general son suficientes como plataforma para escribir, tienen algunas consideraciones que para fines de este proyecto podrían no ser muy útiles.

- Todos los días del año vienen numerados y con un espacio definido y muchas veces reducido para escribir. Esto es útil para quienes las usan exclusivamente como agenda, pero para quienes le dan el uso de diario, es una forma de limitar y desaprovechar el espacio, porque no necesariamente escribirán todos los días, así que habrá páginas en blanco, y cuando hay necesidad de escribir el espacio limita la extensión de lo escrito.
- La mayoría de estas agendas comprenden dentro de sí mismas alguna forma de micromachismo, como por ejemplo la noción del ejercicio como forma de perder peso más que mantener un buen estado físico o la atención excesiva a la moda y belleza.

La característica más relevante de los diarios-agenda es que son prácticamente diarios estructurados, con diferentes instancias de reflexión, personalización y expresión motivadas por textos, preguntas o actividades.

### Antecedente Crítico: la Agenda Pascualina

La agenda Pascualina es un diario-agenda que fue muy popular entre las mujeres adolescentes entre las décadas de los 90 y 2000 y se podría decir que es el principal referente de este proyecto.

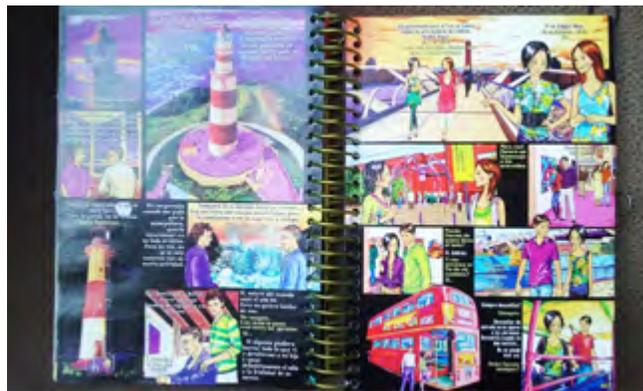
Contiene en gran cantidad y de forma constante a lo largo de sus páginas todos los elementos descritos como propios de una agenda-diario. La utilización de la agenda inicia con una caracterización minuciosa de la usuaria, qué piensa de sí misma, qué cosas le gustan, cuáles son sus deseos, quiénes son sus amigos. También contiene actividades mensuales de reflexión interna en espacios de escritura libre, consejos de belleza, recetas de cocina y frases motivacionales. Al final de la agenda, tiene un espacio para hacer evaluaciones del año, y al principio y al final contiene espacios destinados específicamente para escribir “la historia de tu vida”.

Pascualina contiene un sistema de auto-evaluación consistente a lo largo de todas sus ediciones. Cada día se pide a la usuaria que evalúe su estado de ánimo, y que al final de la semana elabore un gráfico para tener una visión general de éste. Al final del año, se hace una evaluación global para que la usuaria tenga en cuenta sus cambios y los eventos que influyeron en ella. Tanto al principio como al final de la agenda hay instrucciones para utilizar el sistema y ayudar a la usuaria a obtener retroalimentación de él, además de consejos para intentar mantener un buen estado anímico.

La agenda también trae elementos que pueden utilizarse más allá del marco de la agenda, como múltiples stickers, mensajes de amor y amistad con ilustraciones para recortar y hojas prepicadas para escribir cartas.

Además de todos los elementos interactivos, Pascualina incluye un cómic que cuenta las vivencias del personaje que da el nombre a la agenda, una niña enfrentándose a los problemas comunes de la adolescencia. Mediante sus historias, textos y reflexiones, Pascualina pretende ayudar a las adolescentes a comprender su lugar en el mundo y a convertirse en mujeres íntegras y felices.

En mi entorno adolescente, tener una agenda Pascualina también era símbolo de status. La Pascualina era considerada genial, útil, entretenida y un objeto muy personal, por lo que las que la tenían se preocupaban mucho de que nadie se las leyera o incluso que las abriera. Yo misma tuve una edición durante esa etapa de mi vida, y aunque no la usé casi nada, recuerdo lo entretenidas que eran las actividades y las historias, y leí todo su contenido.



Imágenes: Diferentes elementos de la agenda Pascualina

## El machismo de Agenda Pascualina

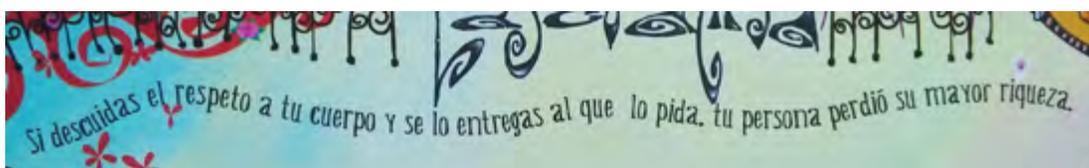
Pascualina parece cumplir con todo lo que se busca en este proyecto: invita a la reflexión e introspección, intenta levantar la autoestima y el ánimo, propone ejercicios de autoevaluación, contiene información útil e interesante para las usuarias y se convierte fácilmente en un objeto personal, íntimo e identitario.

Sin embargo, este producto tiene una característica de origen que invalida todos sus contenidos: los mensajes que entrega sobre la femineidad y los valores que considera relevantes son, como mínimo, machistas, y algunos de ellos derechamente opresivos.

Las historias sobre el personaje de Pascualina giran principalmente en torno a sus novios y al amor de pareja. La agenda contiene en abundancia afirmaciones y consejos muy machistas, como “evita el comportamiento masculino, los hombres tienen a sus amigos para eso”. Otras respaldan las relaciones abusivas, como “no se puede amar sin sufrir porque al amar debemos entregalo todo”, otras a la represión sexual, como “el sexo también es un vicio” o “si entregas tu cuerpo, tu persona ha perdido su mayor riqueza”. También hay una abundancia peligrosa de mensajes que subordinan los sentimientos femeninos al bienestar de los demás: “no podemos permitirnos

estar tristes porque sólo la alegría atrae a los corazones”, . Mensajes que anulan la personalidad como “Quien busca singularizarse nunca logrará relacionarse bien” y “No cultives especialidades en tu personalidad porque sólo te separarán de los demás” y así muchos más.

Todos los mensajes machistas, opresivos y anuladores de Pascualina trabajan en dirección opuesta al principal objetivo de este proyecto, enseñándoles a callar sus molestias y acomodarse a los estereotipos, dejándolas aún más indefensas ante las microagresiones machistas.



Ejemplos de mensajes machistas contenidos en Pascualina

## Otros aspectos negativos

Más allá del contenido opresivo, Pascualina tiene algunos detalles de formato que impiden el uso cómodo y consistente:

- Gráfica saturada y excesiva. Todas las páginas vienen con multitud de pequeños elementos decorativos, dibujos de personajes, globos de diálogo y frases, lo que obstaculiza la escritura y la posterior revisión de lo escrito.
- La estética es poco consistente y demasiado contrastante. Utiliza demasiadas tipografías y muchísimos colores y patrones poco armónicos entre sí, lo que afecta mucho la legibilidad.

En general, el espacio de las páginas está más dedicado al contenido de la agenda que a la intervención de la usuaria.



## Desde el feminismo

Considerando lo cercano que es este proyecto al diario-agenda y la tendencia hacia el feminismo del último tiempo, se investigó la posible existencia de productos de esta categoría con enfoque de género. Se encontró gran cantidad de agendas y libros de actividades que se autodenominan feministas, como las agendas “Pelea como chica”, “Queen Me” y el “Feminist Activity Book”. Sin embargo, el contenido de éstas mostraba más que nada colecciones de citas de feministas destacadas y reflexiones cortas sobre el tema, además de referencias a mujeres relevantes de la historia y efemérides sobre temas de género. Todas ellas estaban claramente orientadas hacia mujeres adultas ya feministas, sin mucho valor formativo ni instancias de acompañamiento.



## LOS PLANNERS

El término “planner” en el contexto de registro personal puede referirse a cualquier tipo de libreta, cuaderno, calendario o similar, estructurado o no, que sirva para organizarse, como agenda o registro de diferentes aspectos. Los planners a los que quiero referirme de forma específica, el cual es el antecedente que más sustenta el formato del proyecto, son aquellos conformados por un archivador de cubierta dura y forrada, con cerradura y que contiene hojas de un tamaño específico para el planner utilizado. Las principales ventajas de este sistema son:

- El formato interno puede ser totalmente controlado por la usuaria. Permite agregar o quitar páginas según sea necesario.
- El contenido es totalmente personalizable. Cada página tiene contenido diferente y puede ser ordenado de la forma que la usuaria estime más conveniente, y puede también ser re-ordenado en caso de que las preferencias cambien.
- Es un objeto “renovable”, es decir, no es necesario comprar uno nuevo cuando se acaba, porque las páginas antiguas se pueden sacar y guardar y se le pueden agregar páginas nuevas con contenido diferente.

Según lo observado, un sistema como este es ideal como soporte para el desarrollo de un libro-diario personalizado, permitiendo ir agregando páginas y capítulos libremente, en el orden deseado y según la temática de interés, además de permitir libertad total con la escritura en términos de cantidad y frecuencia. Además, permite a la usuaria adicionar páginas o contenido no estructurado, para adecuarlo mejor a sus requerimientos particulares.

# REFERENTES

## COMUNICACIÓN , FUNCIONALIDAD, FEMINISMO

Los referentes de este proyecto son en su mayoría otros contenidos dentro de la categoría de producto de acompañamiento y formación para niñas adolescentes. Las características de lenguaje y contenido son las más relevantes, pero también se incluyen referentes de formato, para lograr un objeto lo más adecuado posible a la interacción que se busca, y referentes gráficos y de estilo, para lograr un carácter particular.

### LIBROS PARA PRE-ADOLESCENTES

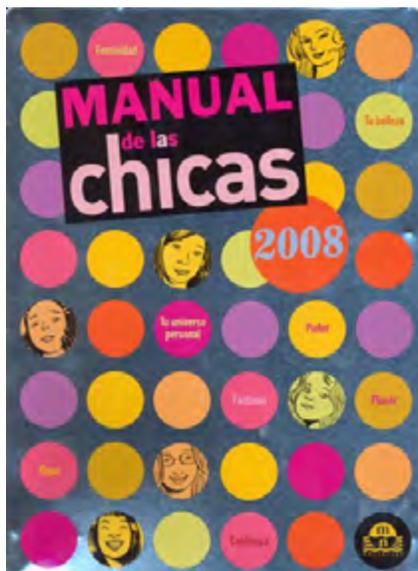
En cuanto a la intención formativa, los libros para pre-adolescentes son un antecedente que no se puede ignorar. Esta categoría literaria incluye infinidad de libros que tienen el objetivo específico de acompañar, guiar y responder las preguntas de las mujeres en su paso por la pubertad y la adolescencia. Este proyecto busca los mismos objetivos, pero se separa totalmente del formato de libro al ser un objeto con el que la usuaria debe interactuar para hacer uso óptimo del producto.

El producto final de este proyecto se apoya directamente en los libros para pre-adolescentes para definir varios aspectos, desde el uso del lenguaje hasta las temáticas, tomando también algunos aspectos gráficos y estructuras de contenido.

Los libros que se utilizaron como principales referentes son:

### El Manual de las Chicas (Sonia Feertchak)

El manual de las chicas es una especie de enciclopedia, lanzada anualmente desde el año 2002 hasta la actualidad. Contiene más de 330 entradas, que enumera gran cantidad de temas relevantes para las adolescentes, ordenados de la A a la Z.



Portada de la edición del 2008 del "Manual de las Chicas"

A primera vista podría parecer una guía impositiva sobre cómo debe ser una adolescente, pero al leerlo se descubre que habla desde una visión muy sensible, que respalda los sentimientos e inseguridades de las jóvenes y explica las cosas desde la objetividad, sin juicios de valor y sin imponer estereotipos. Aunque habla de moda, de belleza, del cuidado del cuerpo y de muchos otros temas que tienen que ver con las formas en que se oprime a las mujeres, lo hace siempre reafirmando los gustos y decisiones de la lectora, sin ordenarle que debe vestirse de tal o cual manera o diciendo que mucho maquillaje es malo. Se explica cada materia, y se invita a la lectora a descubrir cómo es ese tema en su propia vida.

Contiene además una sección de consejos y recetas fáciles que invitan a las adolescentes a probar cosas nuevas y comenzar a percibirse a sí mismas como mujeres maduras.

Esta forma de exponer y enfrentar a la lectora con la información se asegura de que se informe y sepa bien sobre todo, pero preservando su libertad de acción y personalidad.

## Sólo para Chicas (Sarah Delmege)

Este es un libro bastante breve que aborda temas típicos de la pubertad de forma simple y concisa. Está dividido en 3 secciones: cuerpo, salud y emociones. En la sección sobre el cuerpo se explican los cambios físicos que suceden durante la pubertad, como el crecimiento del pecho y el inicio de la menstruación. La parte sobre salud es una especie de guía básica de buenos hábitos, como alimentación, higiene y estado físico. Por último, la sección de emociones habla sobre las emociones que comienzan a sentirse con más frecuencia en la pubertad, como la vergüenza, la lealtad con las amigas y la atracción hacia los hombres, y cómo lidiar con ellas.



Este libro tiene una estructura muy fácil de leer y se guía principalmente con preguntas hipotéticas que se van respondiendo en detalle. Esta estructura de pregunta-respuesta pone a la lectora en la situación del libro e intenta responder las preguntas reales que ella pudiese tener. Cada tema, además, trae un relato de experiencias relacionadas de alguna lectora, lo que ayuda a relacionarse de forma más cercana con cada tema. La parte más importante de este libro, en términos de cómo informa este proyecto, es que se enfoca en ayudar a las adolescentes a lidiar con su pubertad. Está lleno de consejos de qué hacer en determinada situación, con quién podría hablar, advertencias sobre comportamientos peligrosos y en general una estructura de manual sobre cómo vivir tu pubertad de la mejor forma posible.

Portada y contraportada de  
"Sólo para Chicas"

## Eres mi mejor amiga, pero ¡te odio! (Rosie Rushton)

Este libro se plantea como un “manual de instrucciones para la amistad” durante la adolescencia. Utiliza diversas estructuras de texto para plantear situaciones, dar consejos, y explicar cómo son las relaciones de amistad en la adolescencia y cómo llevarlas de la mejor manera.

La mayoría de los textos largos se componen de situaciones hipotéticas en las que se explica la mejor manera de proceder, acompañados de ilustraciones que muestran la situación, lo que, nuevamente, acerca mucho el mensaje a la cotidianidad de la lectora. También tiene muchas secciones de tips sobre cómo ser una mejor amiga y qué hacer en situaciones difíciles, como cuando una amiga no te habla, cuando es necesario abandonar una amistad y cómo resistir a la presión social. Además, contiene muchas preguntas como motivadoras de los textos, y también como invitación a reflexionar sobre cada uno.



Portada de “Eres mi mejor amiga, pero ¡te odio!”

Una estructura particularmente interesante, presente varias veces en el libro, es una especie de “test” en el que pone una situación y dos o tres posibles reacciones, seguidas de una pregunta sobre cuál sería la mejor forma de actuar. Las respuestas no aparecen en forma explícita, con la idea de que la lectora sea capaz de responder correctamente habiendo leído lo anteriormente explicado. Esta estructura es interesante porque busca complementar y reforzar los contenidos del texto con la reflexión de la lectora.

## OTROS REFERENTES

### Rookie Magazine

Rookie es una revista online hecha por y para mujeres adolescentes. Tiene un equipo editorial que crea y revisa contenidos, pero gran parte de los contenidos son generados por las mismas lectoras. Esto asegura que las temáticas a tratar sean siempre del interés de ellas, no bajo supuestos. También de esta forma se evitan las imposiciones de estos supuestos de parte de los adultos, porque se escribe directamente desde la visión de las lectoras.

Además de sus contenidos, la revista está redactada en un lenguaje que es muy cercano, de igual a igual, al contrario de muchas revistas para adolescentes que usan un tono impositivo, condescendiente o paternalista.

La creación de contenidos desde las mismas usuarias y un lenguaje cercano a ellas son una buena base para generar un producto realmente comprensivo de su realidad.



Izquierda: Página home de Rookie Magazine

### 100 preguntas sobre sexualidad adolescente

100 preguntas sobre sexualidad adolescente es un libro que fue publicado este año por la municipalidad de Santiago. El libro contiene, como dice el título, 100 preguntas comunes de los adolescentes sobre su sexualidad, ordenadas por temática y contestadas de forma objetiva y sin juicios de valor.

Las preguntas de este libro fueron elaboradas en colaboración con los mismos adolescentes, en colegios y con grupos de trabajo compuestos por mayoría de escolares. Cada uno de los escolares participantes y sus cursos planteó múltiples preguntas, las que luego se revisaron y clasificaron para elegir las 100 más repetidas, a partir de las cuales se elaboró el libro.

Aquí una vez más el contenido es elaborado directamente de aquello que les interesa a los lectores, desde sus propias voces y dudas. Esta forma de generar contenido es muy buena para evitar las imposiciones y las suposiciones, y garantiza que serán de interés en el público objetivo.

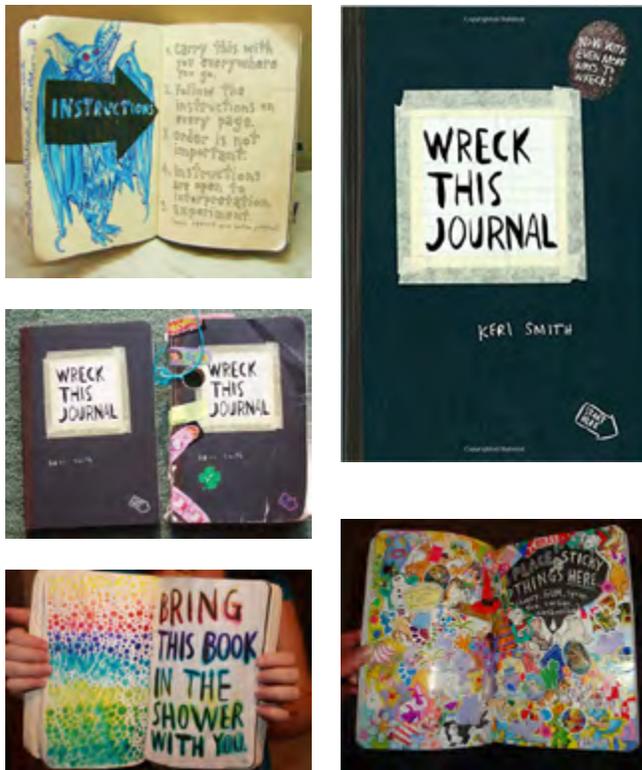


Derecha: Libro "100 preguntas sobre sexualidad adolescente"

## Wreck this journal (destroza este diario)

Wreck this Journal es un libro interactivo que invita en cada página a destrozarlo de alguna forma creativa. Se define como un ejercicio extenso de habilidad, creatividad y personalización, y se incentiva el uso de diferentes técnicas de intervención.

Este referente es interesante por el nivel de intervención al objeto que debe hacer el usuario para cumplir con los objetivos del libro. Contiene instrucciones muy libres que logran el cometido de despertar la creatividad y asegura siempre que toda persona tendrá una versión diferente e identitaria del libro, pero que será, en el fondo, el mismo libro.



## Bullet Journaling

El bullet journaling es una técnica de organización y diario de vida que utiliza libretas en blanco para generar un formato que se adecúe a cada usuario. Esta técnica se basa en que el usuario defina una serie de contenidos a registrar y desarrolle una estructura propia, para luego poder utilizarla de forma sistemática y acorde a sus necesidades.

Al no tener una estructura definida, cada persona tiene la libertad de decidir qué elementos necesita para su registro diario y cuánto espacio hace falta para desarrollar cada elemento. Se asegura que cada persona incluya sólo lo que utiliza y que no se desperdicie espacio ni tiempo tratando de adecuarse a estructuras que pueden no tener sentido para todos.



Izquierda: Ejemplos de "Wreck this journal" intervenidos  
Derecha: Ejemplos de personalización del sistema Bullet Journaling

## REFERENTES GRÁFICOS

Todas las gráficas de referencia provienen de proyectos feministas, desde una estética propiamente femenina y desde el afán activista y militante. Se busca emular un poco esta gráfica en el producto final, para hacerlo coherente con la visualidad feminista y alejarlo un poco de la estética adolescente tradicional, saturada y un poco infantil.

Camila Rosa - Ilustradora - Brasil



Ana Galván - Ilustradora - España



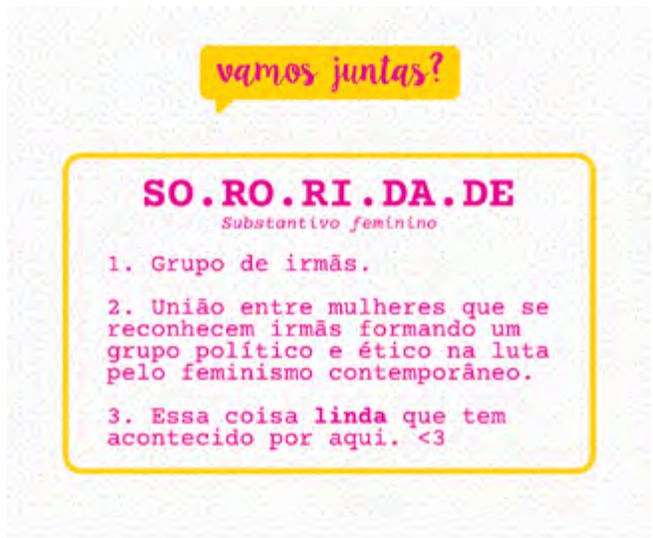
Emma Gascó - Ilustradora - España



## Libro Tamanho Nao e Documento - Brasil



## Proyecto Vamos Juntas - Brasil



Con objetivos ya definidos y una formalidad en mente, pasamos a la siguiente etapa del proyecto: la creación de un prototipo, su testeo y una definición clara del producto.

# PROCESO DE DISEÑO





# TRABAJO EN TERRENO

## TESTEO Y DEFINICIÓN DEL PRODUCTO

### ¿QUIÉN ES LA USUARIA?

Durante el desarrollo del proyecto, como se vio en la primera parte del trabajo en terreno, pude observar lo difícil que era conseguir introspecciones abiertas de las adolescentes. En la etapa anterior se atribuyó esta timidez al silenciamiento que produce la opresión patriarcal y el miedo al ridículo. Sin embargo, conversaciones con diversas mujeres a lo largo del desarrollo me fueron dando una pista importante: la mayoría de ellas habían efectivamente llevado un diario de vida en alguna etapa de su vida, pero la edad en la que contaban haberlo tenido era previa a la adolescencia, o después de ella. También ocurrió que luego del período de investigación tuve la oportunidad de interactuar más con adolescentes como dirigente Scout, en un contexto no forzado por mi proyecto, y pude notar cierto orgullo y reticencia muy marcados a la hora de evaluar sus propias percepciones, además de actitudes machistas demasiado instaladas.

Estas observaciones me llevaron a la decisión de trabajar con mujeres todavía más jóvenes, que aún no hubiesen desarrollado el escepticismo hacia personas que tratan de educarlas ni el pudor emocional, pero que fueran capaces de comprender, cuestionar y observar su propio comportamiento.

Por otro lado, percibí mucho interés de parte de mujeres ya adultas por un diario educativo como éste, atraídas por el factor emocional introspectivo y guiado y por la posibilidad de aprender más sobre aspectos de sus vidas en que veían que el machismo las afectaba negativamente pero no eran capaces de comprenderlo bien.

En esta fase del proyecto trabajé con dos grupos de mujeres:

- Un grupo de niñas de séptimo básico del colegio Mariano de Schönstatt, entre 12 y 13 años. El contacto con ellas fue hecho por medio de su profesora jefe, interesada en que conocieran sobre feminismo e introspección.
- Un grupo de mujeres entre 22 y 27 años que llevaron diarios cuando eran más jóvenes y que siguen utilizando algún tipo de registro personal análogo actualmente.

Cada uno de estos grupos jugó un papel importante en la validación del proyecto: las chicas más jóvenes me ayudaron principalmente a definir el perfil de la usuaria ideal, y las mayores me proporcionaron insights muy valiosos sobre la forma en que las afectó haber tenido diarios cuando jóvenes y el valor emocional de lo físico.

## FOCUS GROUP CON MUJERES PRE-ADOLESCENTES

Los objetivos de este focus group eran conocer un poco mejor el mundo en que se mueven las mujeres de esta edad, los problemas que enfrentan y las inquietudes que tienen. También se intencionó la reflexión sobre el tema que se trataba en el prototipo (Sororidad) y se les pidió que hablaran de su relación con la escritura fuera del contexto escolar.

Los focus group de la etapa anterior resultaron poco informativos por la renuencia a hablar sobre sí mismas de las participantes. En este caso, al haber elegido participantes de menor edad y por lo tanto menos vergonzosas, fue posible sacar varias conclusiones sobre ellas.

### Interés por hablar sobre sí mismas

Al contrario que con el focus group anterior, las participantes en este caso tenían muchas cosas que decir, al punto que controlar la conversación se hacía un poco difícil. Todas hablaban mucho y se desviaban del tema fácilmente, contando experiencias y opiniones, como queriendo mostrar quiénes son. Esto facilitó mucho el poder conocer más su entorno, y comprobar que existe la necesidad de relatar y reflexionar sobre sí mismas.



### Relación con la escritura



Cuando se les preguntó sobre si escribían, todas las participantes dijeron llevar algún tipo de escritura no relacionada con el colegio. Algunas dijeron llevar diarios de vida, otras estar escribiendo libros de aventuras, y otras dos contaron que estaban escribiendo un libro sobre sus propias vidas. Específicamente refiriéndose a los diarios, las participantes recalcaron su valor emocional y el querer escribirlo para poder leer cuando fueran mayores. También mencionaron la necesidad de escribir que tenían a veces, cuando les pasaba algo que sentían que no podían contarle a nadie o que no las iban a entender. Algunas hablaron de las dificultades de llevar un diario, porque no todos los días les pasaban cosas interesantes y no se les ocurría qué escribir. En cuanto a la plataforma de escritura, si bien algunas escribían en formato digital, se le dio importancia al formato físico porque “te queda como un recuerdo y es más lindo verlo después”, y que se sentían más inspiradas con un diario bonito y de ellas que con una pantalla en blanco. También le daban valor al objeto porque “el celular y el computador son como para comunicarse con otras personas, pero el diario es para uno mismo”.



### Relación con otras mujeres



El tema de la Sororidad (concepto que significa, en pocas palabras, hermandad entre mujeres) se introdujo preguntando por cómo se relacionan con otras mujeres en sus vidas. Este tema desencadenó una serie de historias de rivalidades, grupos de amigas, bullying y otras cosas por el estilo. Se notó una tendencia muy fuerte por criticar a mujeres que no eran “de su grupo” y de defender a las amigas que sí lo eran, además de los resentimientos que generan las niñas que se relacionan amistosamente con más de un grupo de amigas.

## Dificultad para encontrar confidentes

El problema que fue más mencionado es cómo entre ellas se “molestan” burlándose o haciendo cosas pesadas sin razón aparente. Esto, junto con la red compleja de rivalidades y amistades, genera que las niñas tengan problemas para encontrar una persona adecuada con quién hablar de sus problemas. En general preferían hablar con sus amigas, pero mencionaban que les daba vergüenza o miedo que pensarán que sus emociones eran ridículas o que se considerara pelambre, o incluso que fueran a contarle sus intimidades a otras personas. También mencionaban que, en estos casos, hablaban con sus mamás, pero que no siempre era grato o posible porque las mamás podían pensar que sus problemas eran tontos, sacarlos de proporción o simplemente podía ser que no entendían cuál era el problema.

## La femineidad como máscara

Como una forma de medir la influencia de las expectativas patriarcales en las participantes, se les preguntó qué tan femeninas se consideraban. La respuesta unánime fue que no se consideraban en absoluto femeninas, que “da lo mismo tirarse flatos porque nos matamos de risa” y que en general se preocupaban más de ser divertidas que de parecer femeninas. Sin embargo, también hubo acuerdo general en que había contextos en que era necesario ser femenina, como por ejemplo en presencia de niños de su edad para parecerles atractivas, en situaciones que quisieran parecer educadas y de buenos modales o para ganarse la aprobación de extraños. Cuando se preguntó por qué se sentían en cierta forma obligadas a ser femeninas en estos contextos la respuesta más concreta que recibí fue “porque hay que ser señorita po”.

## Principales conclusiones

En resumen, la información útil obtenida fue la siguiente:

- Les gusta mucho hablar de sí mismas y esto gatilla en algunas la motivación para escribir sobre sus vidas.
- Consideran el escribir como algo valorable, que les da cierta calidad de talentosas o intelectuales, puede ser una actividad liberadora y también les sirve para descargar sus emociones.
- La relación con otras mujeres de su edad es difícil y llena de prejuicios y rivalidades sin sentido aparente.
- Es difícil para ellas encontrar un lugar seguro al que recurrir de forma constante para hablar de sus sentimientos y emociones, y esto también gatilla en algunas la necesidad de escribir.
- Esconden o disfrazan conscientemente su comportamiento “natural” para ajustarse a la expectativa machista de lo femenino, como forma de ser aceptadas en ciertos contextos.

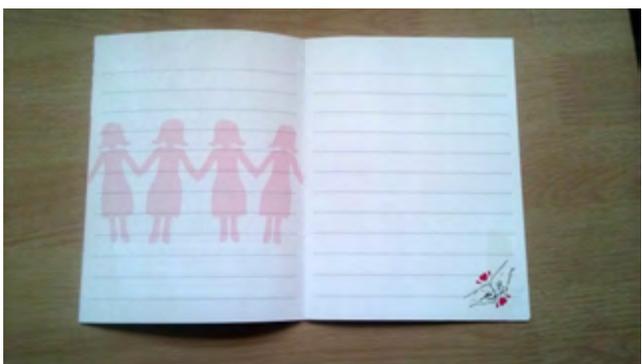




## TESTEO DE PROTOTIPO

A las adolescentes participantes del focus group se les hizo entrega de un prototipo que consistía en una libreta pequeña, de tamaño ¼ de hoja carta. Este prototipo estaba formado por:

- Un título compuesto por un concepto feminista, en este caso, Sororidad.
- Una frase de bajada que daba cuerpo a la idea del título.
- Una actividad que invitaba a la usuaria a nombrar personas con las que sentía conexiones propias de una relación sororal.
- Un texto de 250 palabras explicando de forma simple el concepto.
- 5 tips breves para aplicar el concepto en sus vidas.
- Un texto breve invitando a una reflexión diaria.
- Algunas páginas en blanco para la reflexión diaria.
- Una oración invitando a la usuaria a escribir un capítulo de su vida relacionado con el concepto.
- Páginas en blanco para el capítulo.



Fotos del prototipo utilizado en el testeo

Se eligió el concepto de Sororidad por tratarse exclusivamente de relaciones entre mujeres. Las adolescentes de la edad proyectada dan mucha importancia a las relaciones con otras de su edad, y la amistad y enemistad entre ellas se vuelve complicada y solapada, también contaminada por visiones machistas que terminan en rivalidades sin sentido. Además, es el tema más recurrente tratado en contenidos dirigidos a este perfil de usuaria.

Se les dieron a las participantes del testeo 2 semanas para interactuar con el prototipo. Luego de esto, se les pidió llenar un cuestionario en el que describieron su experiencia y apreciaciones. La experiencia descrita por las participantes permitió sustentar y validar varios aspectos del proyecto.

- **Estilo gráfico:** El color rosado, la estética “desordenada” y las ilustraciones fueron descritas como bonitas, inspiradoras y entretenidas.

- **Contenido de texto:** A pesar de que se hablaba de términos considerados propios de la teoría de género y que las participantes podían no conocer, manifestaron haber comprendido todo. También la estructura del texto fue descrita como “una amiga que te habla de como eres”. Los tips, que son un formato típico para dar consejos de forma concisa, fueron calificados como útiles, y varias participantes dijeron haberlos aplicado.

- **Auto registro y reflexión:** Todas las participantes dijeron haber disfrutado el escribir sobre sí mismas, recalando el hecho de que esto las había ayudado a entender mejor lo que ellas mismas pensaban. También varias comentaron haberse dado cuenta de cosas en las que no se habían fijado antes, y haber pensado mejor en cómo era en sus vidas el tema planteado en el prototipo. Una de las participantes además describió la escritura como “liberadora”.

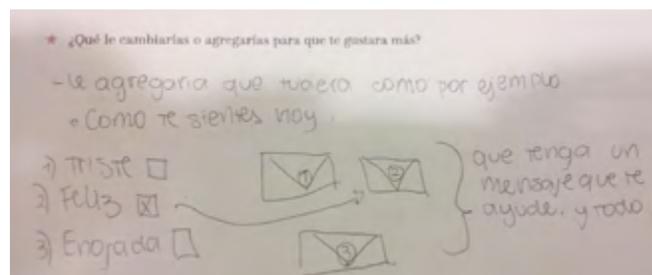
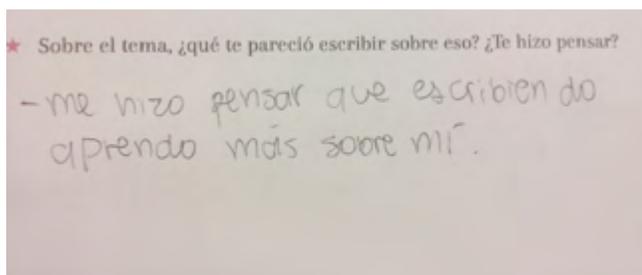
- **Contexto de uso:** Todas dijeron que el lugar que eligieron para rellenar la libreta fue su pieza, algunas agregando también otros lugares de la casa en que se sentían relajadas, como la terraza o el jardín. También hablaron del momento del día, que generalmente era ya de noche, definido por una de ellas como el momento para pensar en el día que había tenido.

Además de los aspectos que cumplieron las funciones proyectadas, las participantes hicieron varias observaciones útiles sobre aspectos a mejorar y cosas que se pudieran agregar.

- **Contenido de texto:** A pesar de que el texto fue bien comprendido, a muchas se les hizo muy corto o insuficiente para profundizar más en el tema. Además, varias comentaron que les gustaría ver más ejemplos de cómo se manifiesta el tema en la vida cotidiana, o que se incluyeran testimonios de otras mujeres con los que poder compararse. También se sugirió una estructura más de pregunta-respuesta, a partir de preguntas que ellas mismas se hacían.

- **Contenido gráfico:** Muchas participantes hablaron de la falta de ilustraciones, diciendo que serían útiles para acompañar con escenas los tips y el contenido del texto, además de agregar valor estético a la libreta.

*Algunas respuestas clave del cuestionario*



- **Espacio de escritura:** Sobre la interacción con la escritura, hubo varias observaciones diferentes. Algunas participantes consideraban que había demasiado espacio, que no era muy útil porque no todos los días tenían algo que escribir. Otras decían que la cantidad de hojas en blanco para escribir era muy poca, que no les alcanzaba para todo. Entre las participantes que escribían poco también se hablaba de la necesidad de más guías para escribir, no sólo un texto inicial, sino algo que incitara a escribir todos los días, como por ejemplo un registro del estado de ánimo o una pregunta diferente por día.
- **Actividades:** Las participantes no se fijaron mucho en las actividades y no las consideraron relevantes dentro de la estructura, sino que se le dio mayor importancia a la escritura más libre.

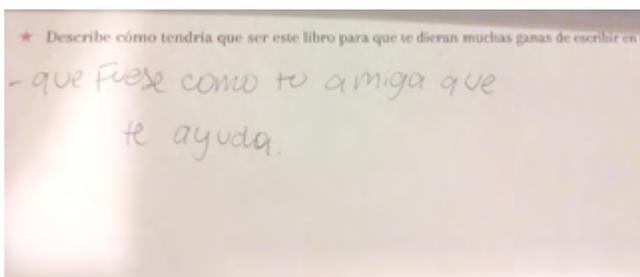
- **Temáticas tratadas:** Las temáticas planteadas por el prototipo tenían relación directa con teoría feminista y cada una se refería a un tema específico relacionado a un término. Sin embargo, las participantes tenían un interés mayor por temáticas relacionadas con el trato con otras personas, sus familias, sus amigas, personas del sexo opuesto y consigo mismas, y en su escritura hablaban desde este punto de vista.
- **Tamaño:** El tamaño del prototipo fue pensado en base a los tamaños de agendas o libretas de bolsillo, dando prioridad a su portabilidad. Sin embargo, a las participantes del testeo les pareció incómodo, pues dificultaba la escritura, permitía muy poco contenido en cada página y se hacía pequeño el espacio. Además, pude observar que las participantes, probablemente por su edad, tienden a escribir con letras grandes y redondas, y les cuesta trabajo escribir dentro de las líneas definidas.

## Resultados del testeo

Las suposiciones iniciales indicadas por el marco teórico se confirman: un diario con este formato efectivamente aporta en la reflexión de las adolescentes sobre sí mismas y los elementos de guía, es decir, los tips, el texto y las sugerencias de escritura causan en las usuarias una observación más profunda en el tema dentro de sus vidas. El lenguaje utilizado es adecuado, la gráfica va con las preferencias de ellas y el espacio en el que se le dió uso concuerda con los espacios de intimidad que se plantean en el uso de un diario.

El espacio para mejoras viene principalmente en el formato. Según el testeo, el producto debe tener:

- Más contenido textual.
- Un tamaño menos compacto.
- Mayor flexibilidad de los espacios donde escribir.
- Más ilustraciones.
- Temáticas adecuadas al contexto de las usuarias.



## FOCUS GROUP SOBRE AUTO-REGISTRO PERSONALIZADO

Este focus group nació a partir de los múltiples comentarios recibidos de parte de mujeres de mi edad al hablar del proyecto. Muchas de ellas comentaban que con su edad actual les gustaría hacer uso de un producto como el proyectado, o de lo mucho que les habría ayudado tener una guía de este tipo en sus años de adolescencia.

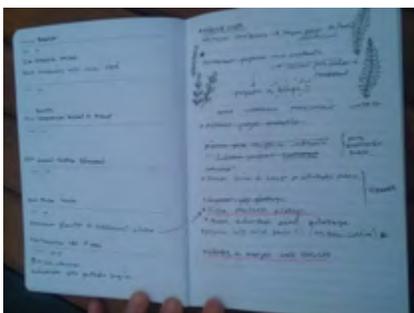
Además, viendo una tendencia actual de volver a los formatos análogos para escribir y organizarse, se decidió ahondar un poco más en cómo se usan este tipo de formatos, las ventajas y particularidades que tienen y cómo podrían aplicarse estos dentro del proyecto.

Las mujeres participantes de este focus group fueron 5 personas que con anterioridad habían mostrado interés en el proyecto y que además llevaban algún tipo de registro personal análogo. El objetivo en esta ocasión era, como se dijo antes, conocer las interacciones clave con sus formatos de auto-registro físicos, y conocer lo que ellas consideraban como aspectos importantes que les hubiese gustado entender más en su adolescencia (dentro de un foco feminista).

En cuanto al formato análogo de auto-registro, se identificaron los siguientes factores clave para preferir una forma física y personalizada por sobre un formato digital o una libreta pre-estructurada:

- **El formato digital es fácil de olvidar.** Pasa desapercibido, porque es sólo una pequeña fracción de información cuya presencia está en un objeto que además es usado para muchas otras cosas. Aún con recordatorios, alarmas y otras cosas así, es muy fácil desestimar y dejar en segundo plano y como algo muy pasajero y frío la interacción con un formato digital.
- **Los objetos agregan peso al contenido.** La escritura a mano y lo que es necesario involucrarse con un registro análogo le dan mucho más valor a lo que se escribe, o en palabras de una de las participantes, “si no lo escribo es como que no existe”. Las libretas, planners, cuadernos o agendas físicas son en sí mismos una presencia objetual real en la rutina diaria, al contrario de lo que sucede con los formatos digitales, en los que la información es fácil de ignorar.

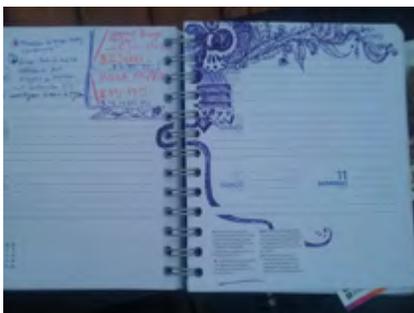
Fotos de los diferentes soportes de auto-registro físico de las participantes



- **Personalizar el auto-registro es necesario para el uso óptimo.** Como se dijo antes, todas las participantes utilizaban algún tipo de registro personalizado, es decir, sin espacios específicos designados para cada día, semana, mes, etc. Si bien algunas tenían una estructura, esta estructura se la habían dado ellas mismas para ajustarse a sus necesidades. Se habló, al igual que en el testeo, de la rigidez de los espacios definidos, “nunca sé cuántas páginas voy a usar”, “necesito construir las secciones que me hagan falta”. Las líneas de guía para escribir también eran un obstáculo en algunos casos porque la letra a mano no es regular y además quita espacio para otras anotaciones. Otro aspecto interesante que da la necesidad de personalizar es que “uno se frustra cuando tiene las fechas anotadas pero justo ese día no tenía nada para anotar, me siento como que no hice nada”. Por último, el ir personalizando y cambiando la estructura según necesidad y no acomodándose a uno pre-hecho, permite experimentar hasta encontrar la estructura óptima para cada una, además de agregar los detalles necesarios para registrar lo que a cada una le interesa
- **Los formatos físicos dan placer más allá de su contenido.** Se puede hacer dibujos, pegar stickers, post its, anexos, usar diferentes lápices, decorar y personalizar mucho más fácilmente. Esta capacidad de interacción le da a los objetos de este tipo un valor emotivo, “es mi libreta y se nota que es mía”. Además, esta interacción fue descrita como “relajante” y “liberadora”.
- **Los objetos donde se hace el auto-registro se convierten en amuletos emotivos.** Se habló de este aspecto en relación a cómo todas las participantes conservaban sus diarios y agendas de la adolescencia, la nostalgia que puede producir recordar el tiempo en que se escribieron y la capacidad de reflexionar sobre el pasado. El objeto físico permite recordar el pasado de forma mucho más corpórea.

**\*Caso de interés:  
libretas de retiro**

Una de las participantes del focus group relató su experiencia con el auto-registro en los retiros espirituales de su colegio. Durante estos retiros, las alumnas debían llevar una libreta en la que escribían sobre sus reflexiones. La particularidad mencionada de estas libretas es que se les daban temas guía para reflexionar y preguntas específicas sobre su vida, lo cual era mucho más fácil y productivo que la escritura y reflexión libre.



Sobre el tema de las experiencias de la adolescencia, las participantes del focus group me entregaron varios insights que no había considerado previamente por haber visto el tema más desde lo teórico. Cabe destacar que ninguna de las participantes ha estudiado teoría sobre feminismo o género, y varios términos que se utilizaron para describir las temáticas eran desconocidos para ellas. En este ámbito, los aspectos clave fueron:

- **Existe la intuición de que algo está mal pero no saben cómo enfrentarlo.** Todas las participantes dicen que se dan cuenta del machismo, y que muchas veces perciben las microagresiones y sienten que algo está mal y las hiere, pero no están seguras de por qué ni de cómo hacerle frente. También opinan que les cuesta mucho cambiar sus propios comportamientos machistas porque esa es la forma en que se han relacionado toda su vida con otras personas.
- **La poca formación que han tenido ha sido efectiva.** Dos de las participantes habían leído cuando niñas algún libro donde se hablaba de adolescencia, sexualidad y afectividad desde una perspectiva que podría llamarse feminista, y ambas relataron casos particulares en que ese aprendizaje había sido clave. En uno de los casos, la que había leído el libro pudo ayudar a una compañera de curso a reconocer el abuso del que era víctima, y en el otro, haber leído el libro le dio las herramientas necesarias para salir de un pololeo potencialmente abusivo. Estos relatos respaldan el valor de este tipo de formación en una edad crítica.
- **La opinión generalizada es que es necesario que las pre-adolescentes tengan algún tipo de formación sobre cómo relacionarse con los demás.** En esta parte de la conversación, surgieron múltiples relatos de cómo las expectativas patriarcales les habían hecho pasar malos ratos cuando adolescentes. Se mencionó también cómo la validación se buscaba en la mirada de los demás, “vives frustrado porque no podis cumplir las expectativas de todos”. Dentro de estas expectativas se encuentran el querer parecer sexualmente atractiva para los hombres pero al mismo no ser vista como “puta” por tus amigas. Querer expresar tus gustos e identidad, versus la presión por comportarse “como señorita”. Estos y otros ejemplos de bullying en la preadolescencia son vistos como un llamado urgente a que las niñas aprendan sobre el origen de estas expectativas y lo injustas que son, para no vivir frustradas consigo mismas.



- **Es mejor hablar desde el sentido común que desde la teoría feminista.** Se hizo una revisión de los temas propuestos, entre los cuales estaban conceptos como “validación emocional”, “expresión de género”, “valorización femenina” y otros conceptos propios de la teoría feminista. Las participantes del focus group dijeron no entenderlos o conocerlos todos, pero cuando se iban explicando sabían muy bien a qué se refería cada uno. Sugirieron usar palabras más conocidas para las niñas para hablar de los mismos temas, y agruparlos en conceptos como “amistad”, “familia”, “autocuidado”, etc. Hicieron énfasis en aprender a reconocer el origen de los sentimientos negativos, como por ejemplo por qué se siente frustración “cuando todas tienen pololo menos yo”. También se mencionó en este punto el deseo de haber aprendido cuando más jóvenes a diferenciar el amor de los celos, el sentimiento de propiedad y el control con sus parejas, además de otras expectativas como la “media naranja” o el sentirse completa sólo al tener pareja.
- **Hay una necesidad de “descargarse”.** Se habló de una sensación típica de la etapa adolescente, algo así como “¿A quién le cuento esto que me está pasando si nadie me va a entender?”. Algunas de las participantes hablaron de esto como motivación para escribir un diario y buscar la intimidad. Una de las participantes también habló de lo cuidadosa que era con su diario porque no sabía cómo reaccionarían sus papás si supieran cómo se sentía, y tampoco podía hablar con sus amigas por vergüenza.

## Principales conclusiones

La mayoría de las observaciones recogidas en este focus group no hacen sino respaldar las conclusiones obtenidas en el focus group con las preadolescentes y el testeo, además de confirmar nuevamente las consecuencias de crecer rodeadas de micro-agresiones.

Para resumir:

- Un producto como este debe ser necesariamente un objeto físico, debido a la cantidad de interacciones que permite y cómo estas interacciones lo convierten en emotivo.
- Hace falta cierto grado de personalización del contenido para poder aprovechar al máximo este formato.
- Aunque es difícil de confirmar, lo más probable es que para las preadolescentes, la interacción con contenidos que expliquen en términos simples y familiares el feminismo evite hasta cierto punto la influencia que las micro-agresiones pueden tener en ellas y mejorar su calidad de vida futura.
- En la usuaria adolescente existe una necesidad de descarga de emociones que tiene como consecuencia casi natural la escritura tipo diario de vida.

## CONCLUSIONES FINALES: REQUISITOS DEL PRODUCTO

A partir de todas las observaciones hechas con el testeo, posibles usuarias e informantes adultas, se puede definir la siguiente lista de requisitos para el éxito del producto:

### Formato

- Soporte físico.
- Posibilidad de personalización del contenido.
- Tamaño acorde con el estilo de vida de la usuaria (mochila, cuadernos, etc.)

### Contenido

- Lenguaje simple y familiar, “como una amiga que te habla”
- Al menos 3 textos diferentes relativos a cada tema.
- Ejemplos claros de experiencias relacionadas con cada tema.
- Imágenes que ilustren cómo y dónde aparece cada tema.
- Tips claros y aplicables para trabajar cada tema en la vida cotidiana.
- Guías específicas, como por ejemplo preguntas, para motivar la escritura.
- Registros pequeños y simples que permitan una interacción diaria aún sin haber observado algún tema en específico.

# DISEÑO DEL PRODUCTO

## PROTOTIPO FINAL

### NAMING Y LOGO

Este nombre se eligió en base al concepto de escribir un diario, la dedicación y emotividad que hacerlo implica. Un diario se escribe de forma periódica y con una perspectiva más de corto plazo, con la intención de descargarse emocionalmente o de revisar las actividades diarias, pero termina transformándose en un verdadero libro que relata la vida de la persona que lo escribió. El nombre surge de esta idea de cómo el diario, que parece algo cotidiano, se vuelve finalmente un documento de peso que registra en detalle la vida de la autora.

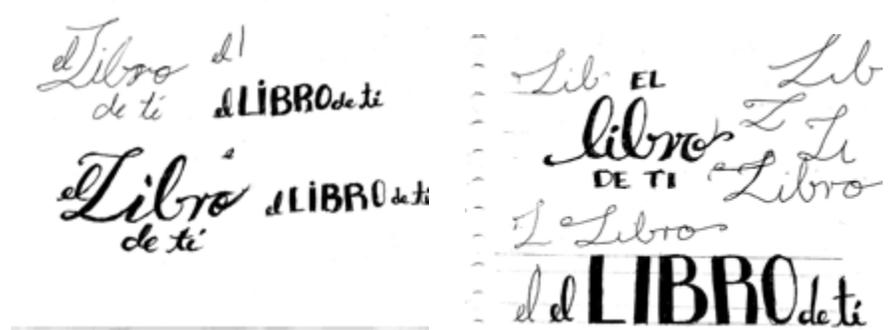
Además, sugiere de forma directa que la finalidad del producto es escribir un libro sobre una misma, apelando a la necesidad que tiene la usuaria de hablar sobre sí misma y su interés por escribir. La idea de este título es tentar a las preadolescentes con una actividad totalmente centrada en ellas mismas, para que luego descubran el acompañamiento y guía que se plantean con el contenido.

El nombre también hace referencia a la idea de transformarse en un amuleto emotivo e identitario, que con el tiempo se hará más valioso. En el futuro, la usuaria podrá leerlo efectivamente como un libro sobre la persona que ella era cuando fue escrito.

El logo, con la tipografía con que se definió originalmente el título, intentaba inicialmente dar la impresión de estar escrito a mano como algo impulsivo, y con cierto cariz de rebeldía expresado en la forma tosca y poco refinada, replicando la estética del referente “Tamanho não é documento”.

En su versión final, también se busca esta sensación de hecho a mano pero con una actitud que intenta transmitir cuidado y dedicación en la escritura, que es lo que se necesita para escribir de forma introspectiva y reflexiva.

## EL LIBRO DE TI



Imágenes: evolución del logo

## CONTENIDO

Inicialmente, se definió una lista de doce temas (pensando en los 12 meses del año) basados en la teoría feminista, enfocados en las áreas que más inseguridad producen en las mujeres y en el origen estereotípico que tienen las microagresiones. Cada uno de estos temas intentaría explicarse de una forma que fuera explícitamente contraria a las ideas que perpetúan los micromachismos. (imagen temas iniciales y micromachismo que quieren combatir)

También los textos que acompañaban a cada tema, a pesar de estar escritos en un lenguaje simple y familiar, contenían términos de la teoría desconocidos para personas que no hubiesen leído sobre feminismo, por lo tanto explicar en detalle los conceptos, además de dar una idea clara sobre cada tema, resultaba en un texto excesivo y centrado más en la explicación teórica que en la reflexión.

A partir de los testeos y focus group, se definió que era necesario salir del vocabulario teórico y apelar más al sentido común usando ejemplos claros con los que las usuarias pudieran identificarse, además de un vocabulario que ellas manejen cabalmente. Lo que se mantiene en el prototipo final es la característica destacada por los testeos, que es usar un lenguaje que parezca “una amiga que te habla”.

Las temáticas también sufrieron cambios. En lugar de utilizar los términos teóricos, los testeos demostraron que era necesario definir temas que resultaran más atractivos y cercanos a la cotidianidad de las usuarias. El temario final, compuesto por 6 temas generales con bajadas de posibles temas más específicos, se hizo considerando los temas que los focus group demostraron que eran necesarios y cruzándolos con los temas del referente “Manual de las Chicas”. Cada uno de los temas anteriores puede ser tratado de forma no explícita dentro de los temas nuevos.

### Listado de temas inicial

- **CONSENTIMIENTO**
- **VALIDACIÓN EMOCIONAL**
- **EXPRESIÓN DE GÉNERO**
- **DOBLE ESTÁNDAR**
- **AUTOCUIDADO**
- **POSITIVIDAD CORPORAL**
- **SORORIDAD**
- **AMOR ROMÁNTICO**
- **AUTOESTIMA**
- **IDENTIDAD SEXUAL**
- **POTENCIAL INTELECTUAL**

### Listado de temas final

- **FAMILIA**
- **AMISTAD**
- **CORPORALIDAD**
- **RELACIONES**
- **AUTOESTIMA**
- **EMOCIONALIDAD**

## SECCIONES

Al ser un diario guiado, que además de incitar a la reflexión tiene una intención formativa, este producto necesita de diversas estructuras que, por una parte, muestren el contenido explicativo, y que por otra, guíen la escritura de la usuaria. La forma pensada inicialmente era muy parecida a una agenda, dividida en 12 capítulos, uno para cada mes del año. Cada capítulo correspondía a uno de los temas definidos, y la usuaria tendría que reflexionar sobre el tema en particular con las guías proporcionadas para luego escribir, de forma que al final de un año habría completado su libro.

El primer prototipo consistía en un capítulo entero, el cual estaba compuesto por una actividad simple, un texto explicativo, una serie de tips y espacio para escribir el capítulo de tu vida correspondiente al tema. Tras correcciones, el prototipo que se testeó consistía en la misma actividad, texto explicativo y tips, pero se incluyó una sección de escritura diaria guiada con una pregunta, además de un pequeño texto que diera una guía más clara para escribir el capítulo correspondiente.

Tras el testeó, se decidió retirar la sección de actividades porque carecía de interés para las usuarias. Se mantuvieron las secciones del prototipo anterior y se agregaron nuevas secciones que parecían faltar. A continuación se enumeran y explican cada una de las secciones de un capítulo del libro de ti.

### Textos explicativos

Esta sección consiste en un texto que responde, en forma extendida y profunda, la pregunta de bajada que encabeza el capítulo. Esta sección tiene como intención introducir el tema desde una perspectiva feminista y plantear esta forma de verlo a la usuaria, de forma que incite a la reflexión y a comenzar a tomar otro punto de vista.

### Textos de ejemplo

En esta sección se incluyen textos que ejemplifican las formas en que el tema del capítulo puede manifestarse en la cotidianidad, en forma de microagresión primero y luego desde una actitud feminista. Aquí el objetivo es aterrizar el tema en la vida de la usuaria con situaciones con las que ella pueda relacionarse, de forma que ella pueda usar su sentido común para identificar los micromachismos.

### Tips

La sección de tips es tomada directamente de los referentes de libros para adolescentes, además del hecho de que están presentes en multitud de contenidos dirigidos a adolescentes y mujeres en general. También, durante el testeó, se comprobó la efectividad de la sección en que las participantes realmente intentaron seguir los tips.

Se incluyó esta sección para responder al objetivo formativo del proyecto, con la intención de que la usuaria, además de reflexionar, tenga una guía sobre cómo modificar su propio comportamiento para hacerlo menos machista.

## Guías de escritura

Las guías de escritura son dos: primero una guía para observar diariamente, y al final algo más amplio para dar pie a la escritura de un capítulo de la vida de la usuaria.

En la primera guía, se insta a la usuaria a que ponga atención en su entorno cotidiano durante una semana para que comience a descubrir el tema del capítulo desde su propia observación. La escritura es guiada con una pregunta general refiriéndose al tema del capítulo, que luego es apoyada por un pequeño texto con preguntas más específicas y sugerencias sobre en qué fijarse.

La sección de observación cotidiana no existía en el primer prototipo, pero se incluyó en el que fue testeado porque escribir sólo una vez por tema implicaba una interacción muy poco frecuente con el objeto y se basaba en recuerdos de la usuaria más que en observaciones reflexivas.

La segunda guía es la parte donde la usuaria, después de haber observado su entorno y reflexionado sobre el tema, escribe un capítulo de su vida desde una mirada un poco más crítica, con la libertad de expresarse todo lo que necesite. En esta parte, lo que se le pide a la usuaria es que recuerde una situación específica de su vida relacionada con el tema y que haya sido importante para ella, y que la relate detalladamente, describiendo sus sentimientos y opiniones de la experiencia vivida.

## Registros diarios

Esta es una sub-sección que se agregó luego del testeo, cuando las participantes mencionaron la necesidad de un acompañamiento más frecuente que les diera más guías para escribir. La estructura está tomada del antecedente de la agenda Pascualina, que contenía un pequeño gráfico por cada fecha del año para registrar el estado anímico.

El registro diario consiste en un pequeño cuadro con una escala de 3 emociones de negativa a positiva, que tienen alguna relación con el tema del capítulo, seguidas de una pregunta relacionada con estas emociones. Este cuadro se encuentra al inicio de cada página de escritura diaria, junto a la fecha.

La finalidad de este registro es forzar la observación diaria en la usuaria, que aunque sienta que no tiene nada que escribir para ese día en particular, podrá rellenar el cuadro y responder la pregunta.

*Derecha:  
Diferentes páginas mostrando  
diversas secciones*

## Amiga, ¡cuenta conmigo!

¿Alguna vez has sentido que la única que te entiende es tu mejor amiga? ¿Le ha pasado que en una situación desesperada has una amiga a la que te sacó del apuro? Bueno, de eso se trata la **sinceridad**.

Este concepto también significa **amici y fermandad entre mujeres**, como nosotras nos entendemos por vivir experiencias parecidas y como ayudamos a otras mujeres a lograr sus metas solo por el hecho de ayudarlas. La sinceridad nos permite **recibir y compartir con otras mujeres, que se conectan con ellas por sus alegrías y saber que contamos con ellas para lo que nos enfrentamos**.

A veces, en nuestra cultura, nos ponemos a las mujeres en **competencia** que quien tiene el vestido más regu, quien es la más popular o quien tiene más éxito con los hombres. Estas competencias, que nos han hecho creer que son "tips" de nosotras, para lo único que nos sirven es para generar competencias y rivalidades sin sentido. **¿Por qué no mejor ser amigas?**

Entender que nos necesitamos mutuamente, que nos entendemos, nos queremos y nos podemos ayudar entre nosotras sin prejuicios es básico para poder tener **grupos de amigas, solistas y apoyo aquí en todas**. Nos necesitamos entre nosotras, y si nos enfocamos en ser hermanas en lugar de rivales, podremos triunfar juntas en este mundo que muchas veces se pone contra nosotras.

## Tips para ser una amiga mejor

Aprende a apreciar la belleza en todas las mujeres. No se vale criticar a nadie por su aspecto físico, ni siquiera a ti misma.

No hablas mal de otras mujeres por hacer cosas que no te parecen. Si no le hacen daño a nadie y lo pasan bien, ellas salen ganando en vez de quedarse mirando hacia atrás.

Nunca digas "yo no soy como las otras". ¿Qué bien de nada las otras?

Si a una amiga le pasa algo bueno, ¡alégrate por ella! Los celos y la envidia no tienen sentido. ¡Para qué vas a competir con tu amiga? Disfruta con ella los momentos alegres de su vida.

Y por último, **escucha**. Escucha a tus amigas con **sinceridad y sin juzgarlas**, déjelas expresar sus sentimientos y no las trates de exageradas o ilusas. Si se sienten así, por algo es. ¡Además confían en ti! **Escúchalas con cariño para mantener esa confianza**.

Tacha...! / - / -

Hay me seré... 😊 😞 😡

## Un capítulo en tu vida...

Ahora que ya sabes lo importante que es ser hermanas entre mujeres, escribe el capítulo de tu vida en que más fuerte hayas sentido el cariño de otras mujeres. ¡Aprovecha de contar tus pensamientos y lo importante que fue para ti!

## La historia de Andrea

A Andrea le encanta el fútbol. Es la única niña de su curso que juega, así que en los recreos juega con los hombres. Su mejor amiga, Camila, no juega fútbol y prefiere conversar con sus otras compañeras en el recreo. Un día Andrea invita a Camila a su casa a dormir. Ven una película, conversan y se ríen. Entre la conversación, sale el tema de los hombres. Andrea, con un poco de vergüenza, le cuenta a Camila que le gusta mucho el niño del curso de arriba que juega como arquero. Camila la mira angustiada, y le comenta que no cree que ella le guste a él.



Andrea le pregunta por qué, y Camila le dice: "Bueno, es que siempre estás jugando fútbol y eres como ahombrada. Además, las mujeres se ven muy feas jugando fútbol".

¿Cómo crees que se sintió Andrea?

¿Está bien dejar de hacer algo que te apasiona sólo para gustarle a los demás?



## ILUSTRACIONES

Las ilustraciones fueron la última adición a la estructura del producto, como resultado del testeo y de revisar nuevamente los antecedentes. Todas las usuarias manifestaron la necesidad de imágenes de ejemplo para comprender mejor los contenidos del capítulo. Además, en los referentes de libros para adolescentes, se puede observar que todos poseen, en mayor o menor medida, ilustraciones que acompañan y apoyan los textos. En el caso del prototipo final, se incluye una ilustración para apoyar cada texto, además de algunas decorativas para las páginas en blanco.

El estilo de ilustración es de paleta reducida, formas simples y líneas gruesas. Se basa principalmente en el de Camila Rosa, ilustradora brasileña cuya obra es principalmente feminista.



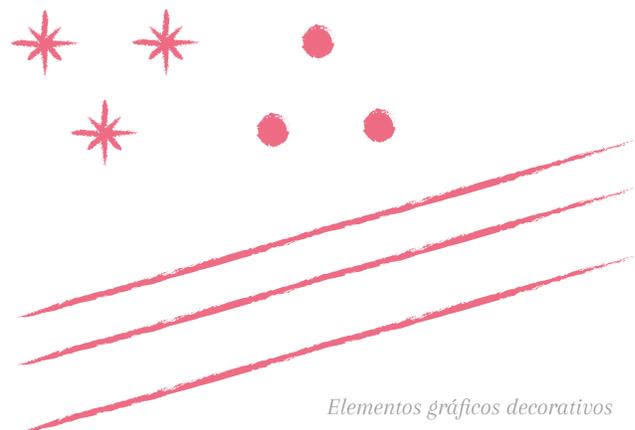
## ESTILO GRÁFICO

En los referentes de este proyecto se habla específicamente del estilo gráfico de ilustración feminista al que se quiere incorporar. Sin embargo, los prototipos realizados son de una gráfica diferente, pues se hicieron basados en el estilo de otras agendas juveniles revisadas, que tenían una estética más desordenada y asemejando un cuaderno escolar, contrario al referente previamente establecido, de líneas más limpias y carácter menos infantil.

El estilo gráfico del prototipo final vuelve a esta estética más adulta, con la intención de darle un carácter en cierto modo solemne y de “niña grande”, separado de lo infantil, que es lo que busca la usuaria. Se mantiene la apariencia de escrito o dibujado a mano, pero más prolijo y minimalista.

*Dancing Script para los títulos*

Dosis para los textos

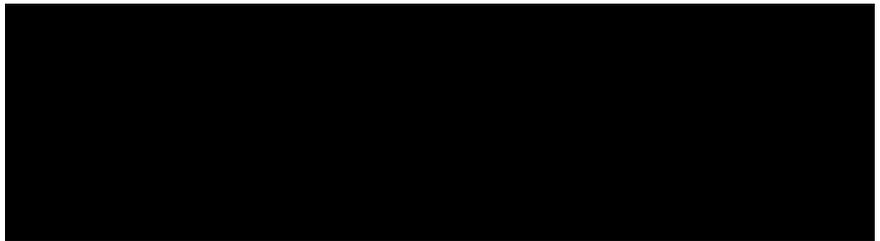


*Elementos gráficos decorativos*

## COLORES

Los colores usados en los prototipos previos eran el negro y un rosado muy fuerte en diferentes grados de saturación. Se eligió esta combinación de colores por ser la más característica de la estética de las ilustraciones feministas.

El tono fucsia utilizado en los prototipos previos planteaba demasiados problemas de contraste con los grises y el negro, además de ser muy difícil de replicar en formato impreso manteniendo legibilidad. El rosado final elegido es de un tono suave y que interactúa mejor con el color negro.



## TAMAÑO Y SOPORTE

El tamaño y formato de los prototipos respondía a una necesidad práctica de economizar recursos, al utilizar un solo capítulo y ser del tamaño de media hoja de carta. Durante el testeo se hizo evidente que este tamaño es demasiado pequeño, por un lado por el poco espacio que tiene para el contenido, y por otro porque este objeto conviviría con otros libros o cuadernos que son de mucho mayor tamaño, lo que le quita importancia objetual dentro de su entorno. El tamaño final no es considerablemente mayor al de los prototipos, pero debido al soporte que finalmente se eligió para el producto, el papel en sí mismo pierde relevancia.

El soporte que finalmente se eligió responde al mayor problema encontrado en cuanto a la interacción de escribir a mano: la inflexibilidad de los espacios para escribir. El producto se diseñó finalmente para ser utilizado como repuestos para planner. Al tener la capacidad de agregar y retirar páginas, y de modificar el contenido a las necesidades de la usuaria, un planner es el perfecto soporte para un producto de este tipo, dándole a la usuaria gran poder de edición sobre su libro.

Además de la capacidad de personalización, los planners tienen un valor objetual similar al de un libro: forrados en cuero sintético, con cubiertas rígidas y pasador para cerrarlo, su apariencia y tacto lo separan y destacan de los objetos escolares de la usuaria.





Prototipo final

# IMPLEMENTACIÓN

La característica fundamental de este proyecto, es decir, su carácter feminista y formativo, es clave para definir la forma en que se implementará el producto. Existen múltiples organizaciones feministas interesadas en trabajar la formación de género desde la juventud. Estas organizaciones hacen intervenciones en colegios tanto de mujeres como mixtos, y a través de ellas se puede llegar directamente a la usuaria.

## OBSERVATORIO CONTRA EL ACOSO CALLEJERO



El OCAC es una organización que se dedica principalmente a concientizar a la población sobre el acoso sexual callejero, fenómeno que afecta a las mujeres chilenas desde los 11 años. Debido a la temprana edad en que el acoso sexual afecta a las mujeres, el OCAC está constantemente en contacto con diferentes instituciones educativas, en las que se realizan talleres de consciencia de género y otras actividades. El objetivo del OCAC en este ámbito es lograr que las escolares aprendan a identificar el acoso sexual callejero como un tipo de violencia, para que se atrevan a denunciarlo y hacerle frente.

Este contexto es ideal para la difusión de “El libro de ti”, pues tiene objetivos formativos parecidos y se inserta muy bien en el contexto de talleres feministas.

Las organizaciones más factibles para realizar esta difusión, debido a la cercanía con ellas, son el Observatorio Contra el Acoso Callejero (OCAC), de la cual soy voluntaria, y Comunidad Mujer, que tiene contacto directo con el OCAC.

## COMUNIDAD MUJER



Esta organización se enfoca en generar consciencia sobre los derechos de las mujeres a través de campañas en conjunto con diferentes instituciones y estudios exhaustivos sobre la desigualdad de género en Chile.

En este momento, Comunidad Mujer se encuentra en medio de la campaña #LasNiñasPueden, dentro de la cual se insertan diversos talleres de tecnología, ciencias e innovación para mujeres en edad escolar. Esta campaña tiene como objetivo mostrar a las niñas y al público en general que las capacidades intelectuales de las mujeres son tantas como las de los hombres, y que para lograr todo su potencial se debe trabajar con ellas desde niñas. Además busca crear consciencia sobre las diferencias en el desempeño escolar de hombres y mujeres y las desigualdades en sus elecciones académicas.

Los objetivos de esta campaña también van en línea con los de este proyecto. Además, la campaña cuenta con financiamiento de varias instituciones, por lo que existe la posibilidad de crear una alianza para desarrollar el producto y hacerlo llegar a más mujeres.

## FINANCIAMIENTO

Además de su campaña actual, Comunidad Mujer cuenta con el fondo concursable Mujeres por la Equidad, que tiene el objetivo de financiar proyectos con impacto de género. Este fondo ha financiado diversos proyectos, que van desde una serie de talleres de igualdad para jardines infantiles, hasta equipamientos textiles para mujeres mayores emprendedoras. También ha financiado proyectos similares a éste, como por ejemplo una guía de salud sexual para mujeres adolescentes en Temuco y un libro de cuentos infantiles no sexistas en El Quisco.

## PROYECCIONES

El soporte de planner, como hemos visto, permite agregar y combinar contenidos al gusto de la usuaria. Gracias a esto, el contenido del diario no es estático, es decir, la usuaria puede agregar de manera prácticamente indefinida diferentes capítulos y páginas. Esto permite, a largo plazo, la adición de nuevos temas o capítulos, más allá de los actualmente definidos.

La capacidad de renovar el contenido permitiría perfeccionar cada vez más cada capítulo, además de ir agregando nuevos. Esto se lograría, idealmente, formando una comunidad de usuarias que, a través de redes sociales, ofrecieran feedback sobre el producto. De esta manera, el contenido nuevo que se lance será el que ellas necesiten o prefieran, aumentando la cantidad de capítulos y la variedad de temáticas.

## BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

- Daphna Joel, Zohar Berman, Ido Tavor, Nadav Wexler, Olga Gaber, Yaniv Stein, Nisan Shefi, Jared Pool, Sebastian Urchs, Daniel S. Margulies, Franziskus Liem, Jürgen Hänggi, Lutz Jäncke, and Yaniv Assaf *Sex beyond the genitalia: The human brain mosaic*, 2015
- Pierre Bordieu *La domination masculine*, 1998
- Ana María Espinoza, Sandy Taut *El rol del género en las aulas chilenas*, 2014
- Jesús Rodríguez Zepeda *¿Qué es la discriminación y cómo combatirla?*, 2004
- Marilyn Frye, *Opression*, 2000
- Derald Wing Sue, Christina M. Capodilupo, Gina C. Torino, Jennifer M. Bucceri, Aisha M. B. Holder, Kevin L. Nadal, y Marta Esquilin, *Racial Microaggressions in Everyday Life: Implications for Clinical Practice*, 2007
- Mary P. Rowe, *BARRIERS TO EQUALITY: The Power of Subtle Discrimination to Maintain Unequal Opportunity*, 1990
- Ramón S. Barthelemy, Melinda McCormick y Charles Henderson, *Gender discrimination in physics and astronomy: Graduate student experiences of sexism and gender microaggressions*, 2016
- Janet K. Swim, Kristen M. Eyssell, Erin Quinlivan Murdoch y Melissa J. Ferguson, *Self-Silencing to Sexism*, 2010
- Suzannah Weiss, *5 Ways That Science Supports Feminism - Not Gender Essentialism*, 2015
- Entrevista con Pablo Astudillo Lizama, Master en sociología con especialidad en género, política y sexualidad, Sept. 2016
- Comunidad Mujer, *Informe Género, Educación y Trabajo: La brecha persistente*, 2016
- Red Chilena contra la Violencia hacia las Mujeres, *Educación no Sexista: hacia una real transformación*, 2016







