



# ¿Qué moldes te han impuesto?

RECONÓCELOS. CUESTIÓNALOS. RÓMPELOS.



#SoyYo - Guía de auto-reflexión



# Bienvenid\*

Las historias de Marlen, Lissette, Ángeles, Erika y Doménica demuestran que romper estereotipos es posible. Ahora te toca a ti. Esta guía interactiva de auto-reflexión te ayuda a explorar qué estereotipos de género has enfrentado, cómo te han afectado, y qué puedes hacer para romperlos.

Y recuerda: Cuando Marlen decidió emprender, cuando Lissette no eligió entre cheerleading y fútbol, cuando Ángeles alzó su voz, cuando Erika entró al taller, cuando Doménica se subió al kart, no sólo persiguieron sus sueños. Desafiaron la idea de que hay límites basados en su género. Porque esa creencia de que hay cosas que "no nos corresponden" es donde empieza la desigualdad. Y donde la desigualdad prospera, la violencia encuentra terreno fértil.

Romper estereotipos de género previene la violencia contra las mujeres.

¡Y la prevención empieza ahora! Contigo.

¡Empecemos!

P.S. ¿Aún no has visto el mini-documental o buscas más información? Visita [mujeressinviolencia.org/soyyo](http://mujeressinviolencia.org/soyyo) para ver el documental completo y encontrar más recursos.

## Tus primeras reacciones

Las primeras emociones que sentiste al ver #SoyYo son importantes. A veces, lo que nos conmueve o nos incomoda nos dice mucho sobre nuestras propias experiencias con los estereotipos de género. Las siguientes preguntas tienen como fin ayudarte a captar estas emociones.

¿Qué te hizo sentir el documental?

¿Hubo alguna historia que te resonó, en especial? ¿Por qué?

¿Te identificaste con alguna de las protagonistas? ¿Con cuál y por qué?

¿Qué te sorprendió del documental?

¿Hubo algo que te incomodó o te hizo sentir incómod\*?

## Tu experiencia con estereotipos de género

Los estereotipos de género están tan normalizados que a veces ni los vemos. Pero cuando nos detenemos a reflexionar, nos damos cuenta de cuántas veces nos han limitado, juzgado o encasillado solo por nuestro género. Esta sección te invita a identificar esos momentos en tu propia vida. No para victimizarte, sino para reconocer qué has enfrentado y cómo te ha afectado. Solo cuando nombramos algo, podemos empezar a cambiarlo.

¿Alguna vez sentiste que tenías que elegir entre hacer lo que amas y lo que se espera de ti por su género?

¿Has escuchado frases como "eso no es para chicas" o "los hombres no hacen eso"?  
¿Cómo te hizo sentir?

¿Alguna vez alguien te ha desanimado de intentar algo por tu género? ¿Qué pasó?

¿Alguna vez te sentiste juzgad\* por expresarte de una forma que no encaja con lo que se espera de tu género?

## Sobre estereotipos en tu entorno

¿Qué estereotipos de género ves en tu escuela/colegio/universidad? ¿En tu familia o comunidad?

¿Crees que hay actividades, deportes o carreras que todavía se ven como "solo para hombres" o "solo para mujeres"? ¿Cuáles?

¿Cómo reacciona la gente cuando alguien rompe o cuestiona esos estereotipos?

## Sobre diferencias de expectativas

¿Qué se espera de las mujeres en su entorno? ¿Y de los hombres?

¿Crees que esas expectativas son justas? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Alguna vez sentiste la presión de ser de cierta manera solo para "encajar"?

## La conexión entre los estereotipos de género y la violencia la violencia contra las mujeres

Tal vez te preguntes: ¿qué tienen que ver los estereotipos con la violencia contra las mujeres? Todo. Los estereotipos crean roles rígidos donde unos tienen poder y otros deben obedecer. Donde se espera que las mujeres sean sumisas y los hombres dominantes. Esa desigualdad, esa idea de que hay formas "correctas" de ser hombre o mujer, es la raíz de relaciones tóxicas que pueden derivar en violencia. Romper estereotipos no es solo liberarte a ti mism\*. Es prevención real. Reflexiona sobre esta conexión.

Cuando se espera que las mujeres sean "calladas, obedientes, que no causen problemas," ¿qué puede pasar?

Cuando se espera que los hombres sean "fuertes, dominantes, que controlen," ¿qué puede pasar?

¿Cómo crees que los estereotipos rígidos pueden llevar a relaciones donde una persona tiene más poder que la otra?

Cuando una persona cree que puede "controlar" lo que otra hace por su género, ¿qué tipo de relación se crea?

¿Crees que los estereotipos de género pueden justificar o normalizar comportamientos violentos? ¿Cómo?

¿Crees que romper estereotipos de género puede ayudar a prevenir la violencia machista? ¿Cómo?

¿Cómo sería una relación (de pareja, amistad, familiar) donde no hay estereotipos de género? ¿Qué sería diferente?

## Tu compromiso: ¿qué vas a hacer?

Reflexionar está bien, pero no es suficiente. El cambio real empieza cuando pasas del pensamiento a la acción. No te pedimos grandes promesas o gestos heroicos. Te pedimos compromisos pequeños, concretos, que puedas hacer en tu día a día. Porque romper estereotipos no es un evento único, es una práctica constante. Cada vez que te niegas a reproducir un estereotipo, cada vez que apoyas a alguien que rompe moldes, estás creando cambio. Así que piensa: ¿qué vas a hacer TÚ?

Después de ver estas historias y conversar, ¿qué estereotipo quieres empezar a cuestionar o romper?

¿Qué puedes hacer en tu día a día para no reproducir estereotipos o violencia contra las mujeres?

¿Cómo puedes apoyar a otr\*s que están rompiendo moldes y cuestionando la violencia machista?

Si ves que alguien está siendo juzgad\* o discriminad\* por no encajar en los estereotipos, ¿qué puedes hacer?

¿Qué pequeña acción puedes comprometerte a hacer esta semana para romper un estereotipo o un acto de violencia contra las mujeres?

## Actividad: rompe tus moldes (literalmente)

Es momento de hacer visible lo invisible. Vamos a nombrar los estereotipos que te han impuesto y luego, simbólicamente, romperlos.

Qué necesitas:

- Post-its o pedazos de papel pequeños
- Un marcador o bolígrafo
- Una pared, puerta o superficie donde pegarlos

### Pasos

- 01 Reconócelos:** En cada post-it, escribe un estereotipo o "molde" que te han impuesto. Puede ser algo que te han dicho directamente o algo más sutil (expectativas sobre cómo debes vestir, hablar, comportarte). Escribe tantos como quieras.
- 02 Visualízalos:** Pega todos los post-its en una pared o puerta bajo la pregunta: "¿Qué moldes me han impuesto?" Párate frente a ellos. Míralos. Estos son los estereotipos que has cargado.
- 03 Rómpelos:** Uno por uno, quita cada post-it de la pared y rómpelo físicamente. Al romperlo, di en voz alta (o en tu mente): "Este molde no me define."
- 04 Compartelos (opcional):** Si quieres ser parte del movimiento, toma una foto de los post-its (sin mostrar detalles personales si no quieres) y compártela en redes sociales usando #SoyYo y etiquétandonos @msvecuador. Tu historia inspira a otr\*s a atreverse.

# Tu voz importa

Marlen, Lissette, Ángeles, Erika y Doménica compartieron sus historias para que tú supieras que es posible. Ahora tú sabes que puedes romper los moldes que te han impuesto. No tienes que ser perfect\*. No tienes que tenerlo todo resuelto. Solo tienes que empezar.

## Continúa el movimiento

Romper estereotipos no es un acto solitario. Es un movimiento colectivo. Comparte el mini-documental #SoyYo y esta guía con amig\*s, compañer\*s, herman\*s. Hablen de esto. Cuestionen junt\*s. Rompan junt\*s.

**Junt\*s para un mundo libre de  
etiquetas de género y violencia  
contra las mujeres**



Implementada por  
**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

