



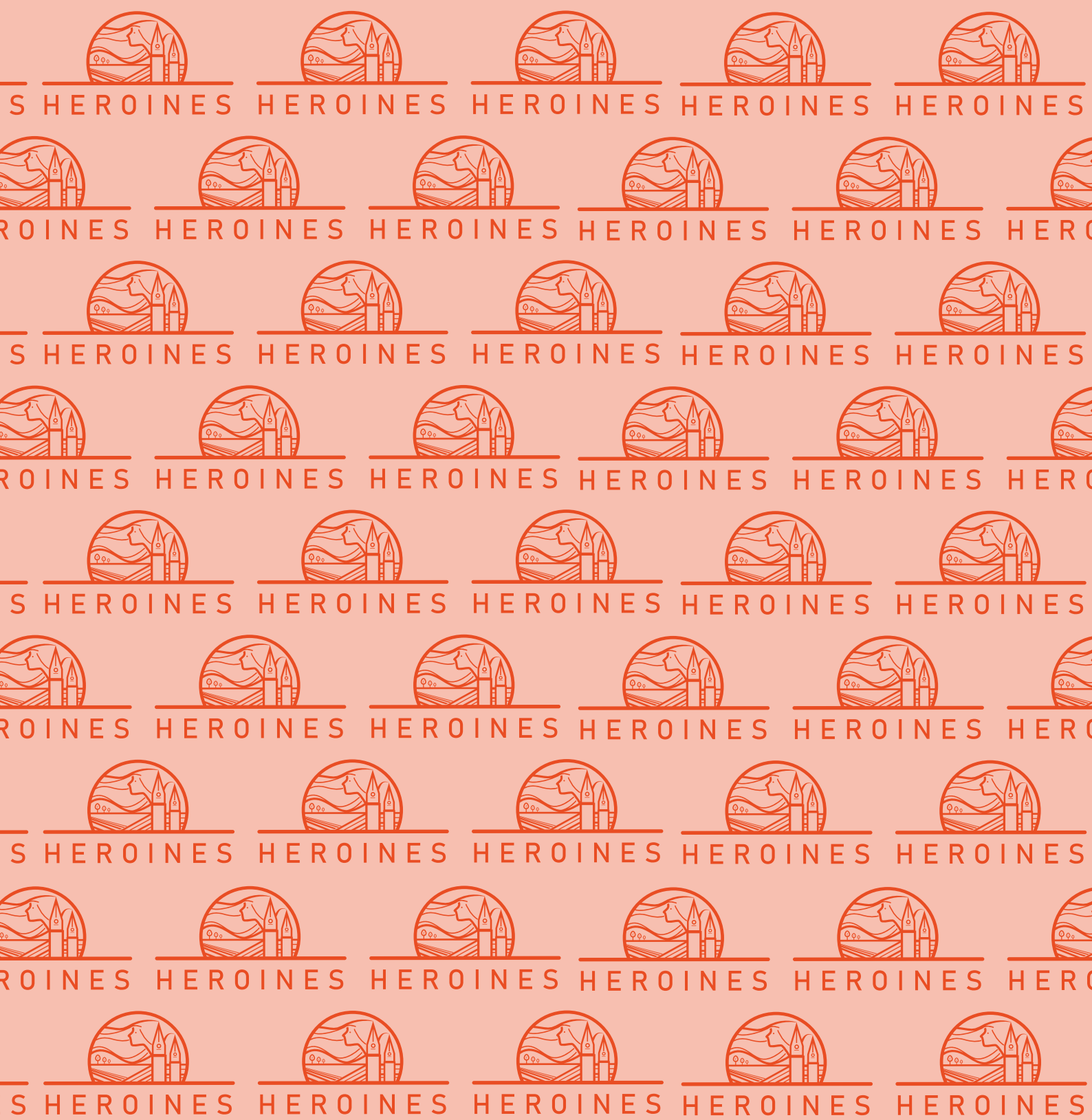
HEROINES

# Mujeres de referencia

[www.heroines-project.eu](http://www.heroines-project.eu)



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea



El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.

# ÍNDICE

## Mujeres de referencia



Aila Meriluoto	6
Ailisson Lapper	8
Alma Karlin	10
Andrea Asworth	14
Andrea Sayago	18
Anna Svedholm née Lappalainen	22
Anne Frank	24
Ane Lister	28
ArnhilLauveng	32
Doreen Lawrence	34
Elisabeth Packard	38
Emmeline Pankhurst	42
Esmá Redžepova-Teodosievská	46
Indira Gandhi	48
Irene Villa	50
Jane Godall	54
Katerina Vrana	58
Lena Manta	60
Dafni Venieri	62
Mada Tsagia-Papadaku	64
Marina Marroquí	68
Marta Plaza	72
Medusa	76
Melisa Gutmann	78
Mercedes Bentso	82
Meta Hudabivšek	84
Nadiya Hussein	88
Oprah Gail Winfrey	92
Pamela Palenciano	96
Sofia Bempo	100
Stauroula Peleki	104
Tarita Ikonem	108
Tarja Halonem	112
Waris Dirie	116





HEROINES

Mujeres de referencia

# INTRODUCCIÓN

A continuación, encontrarás una colección de treinta y cuatro historias de superación de mujeres muy diferentes (mujeres tanto históricas como actuales, de distintos orígenes, personajes de ficción, etc.) que han luchado ante muy diversas situaciones (malestar psíquico, violencia de género, problemas familiares, injusticias, etc.) que han tenido que afrontar en sus vidas. Estas historias pretenden ser una fuente de inspiración y un espejo en el que poder mirarse. Vale la pena recordar que las mujeres con malestar psíquico han sido silenciadas y ocultadas a lo largo del tiempo y en casi todas las culturas, por lo que es de vital importancia mostrarlas como referentes para otras mujeres que puedan estar atravesando situaciones similares.

Estas historias se pueden utilizar como medio para descubrir y analizar cuestiones de género, de derechos humanos relacionados con las mujeres con malestar psíquico y como inspiración y motivación para las participantes en el curso de escritura creativa HEROINES.

Cada historia incluye información adicional para poder conocer un poco más sobre cada mujer y para conocer su trabajo: enlaces a extractos de sus obras literarias, entrevistas que se les haya podido hacer, películas inspiradas en sus vidas, sus canciones en el caso de que fueran cantantes, videos sobre su obra, etc.

Queremos que las participantes en el curso HEROINES sean conscientes de que ha habido, y hay, muchas mujeres valientes, luchadoras, complejas, creativas, inteligentes, trabajadoras, independientes, con gran fuerza de voluntad y que ¡ellas pueden también ser como estas mujeres!

Esperamos que disfrutes de la lectura descubriendo estas fascinantes historias.



# Aila Meriluoto

## Fecha de nacimiento/defunción:

10 de enero 1924 / 21 de octubre 2019

## País de origen / adopción:

Finlandia

## Breve biografía:

Aila publicó su primera colección de poesía a los 22 años. Fue proclamada como joven prodigio inmediatamente. Su trabajo incluye 13 colecciones de poesía, ediciones de diarios y otros libros autobiográficos y unas cuantas novelas para adultos y niños. Los momentos cruciales de su vida fueron su primer matrimonio con un hombre de gran talento, pero con una enfermedad mental, el poeta Lauri Viita, y su distanciamiento de él durante seis años cuando, cuatro hijos más tarde, se mudó a Suecia, donde vivió durante 12 años. Su larga vida se caracterizó por retos sociales y problemas financieros, relaciones abusivas y volátiles con hombres y una vida social y sexual activa. En los años 80, se casó con un profesor, encantador pero adicto, Jouko Paakkanen, con quien tuvo una relación muy pasional. Él murió en 2004 y, desde entonces, Aila vivió sola durante los últimos 15 años de su vida.

## ¿Por qué es ella una HEROÍNA?

- Ha escrito varias novelas autobiográficas y de autoficción sobre la sexualidad femenina, su infancia, matrimonios y otras relaciones.
- Es un gran ejemplo de alguien que ha conseguido procesar y superar sus dificultades a través de la escritura.
- Tuvo una serie de relaciones poco convencionales y abiertas con hombres que cuestionaban las reglas morales que restringen la vida de la mujer. Ella los describe abiertamente en sus novelas. Por ejemplo, después de que su primer matrimonio terminó, se mudó a Suecia, donde vivió como la amante de un cura casado y luego como una madre soltera e independiente.
- Consiguió liberarse de su primer matrimonio abusivo incluso teniendo cuatro hijos pequeños y consiguió ganarse la vida por sí misma a través de la escritura y de traducir obras de ficción.

## ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un modelo para otras mujeres, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

Aila sentía una gran necesidad de viajar, escribir y conocer gente nueva. Quería romper las rígidas reglas morales de una ciudad pequeña; Aila era hija de maestros y vivió esa ciudad como un entorno muy represivo. Quería explorar su sexualidad. Su primer matrimonio fue tan difícil que tuvo que liberarse para sobrevivir y tuvo que aprender a cuidar de sí misma. Aila recibió el apoyo de algunos de sus amigos de toda la vida, además de la gran ayuda que le dieron sus padres.

## Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa:

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
<b>Semana 11:</b> Escribiendo problemas	<i>Escribió acerca de relaciones difíciles, problemas financieros o desilusiones en su carrera como escritora.</i>	<i>Recordando activamente y anotando recuerdos antes de escribir</i>
<b>Semana 6:</b> La escritura durante el peligro	<i>Su estilo de vida era peligroso de por sí y usaba sus diarios para procesarla</i>	<i>Técnica de escritura libre</i>
<b>Semana 12:</b> Escribiendo experiencias pasadas	<i>Sus textos a menudo se distancian de sus experiencias dolorosas mediante el uso de metáforas o cambiando algunos detalles para hacerlos más fáciles de digerir</i>	<i>Varias técnicas para distanciarse de experiencias pasadas dolorosas</i>
<b>Semana 14:</b> La escritura para el descubrimiento personal	<i>Tomó decisiones importantes basándose en lo que escribió en su diario.</i>	<i>Escribiendo un diario y poesía para fomentar el descubrimiento personal</i>
<b>Semana 15:</b> Escribiendo durante eventos / dificultades inesperadas	<i>Estuvo viviendo con la familia de un cura sueco en calidad de amante y estuvo escribiendo durante este tiempo. Las obras de Aila fueron publicadas cuando era muy joven (22 años) y escribió durante muchos momentos difíciles y eventos inesperados, como la enfermedad mental de su marido, desafiando tabúes acerca de su sexualidad. Vivió sola durante 15 años, lo que nos hace plantearnos, ¿cómo puede la escritura ayudar a alguien a vivir sola? A lo mejor es porque siempre hay un lector implícito, una audiencia, alguien a quien se dirige. ¿Puede ser que su escritura sea una compañía en sí misma? Usó la forma del diario y de la poesía para ‘soportar’ estas experiencias.</i>	<i>Escribiendo acerca de sus dificultades o eventos inesperados desde la distancia.</i>
<b>Semana 21:</b> La escritura y tus derechos 5: Mujeres y trabajo.	<i>Consiguió vivir de manera independiente, manteniéndose a sí misma y a sus cuatro hijos. Esto también significaba enfrentarse a tabúes sexuales sobre qué tipo de relaciones son admisibles socialmente.</i>	<i>Escribiendo sobre planes de vida y trabajos de ensueño, o sobre renunciar a trabajos innecesarios o insatisfactorios</i>
<b>Semanas 22 y 23:</b> La escritura y tus derechos 6: Protegiendo mujeres de la violencia 1 y 2	<i>Aila sufrió abusos sexuales por un poeta mayor que ella cuando tenía alrededor de 20 años y su primer matrimonio fue violento.</i>	<i>Aprendiendo a reconocer tus propios derechos y límites a través de la escritura</i>
<b>Semana 24:</b> La escritura y tus derechos 8: Obstáculos al cambio	<i>La actitud de las mujeres hacia el deseo y la cantidad y calidad de relaciones difiere históricamente de la de los hombres. El legado de esto es una dura valoración, la dualidad inútil entre el pecador y el santo, especialmente en la cama. Aila cuestionó estas ideas siendo una madre soltera en una relación y teniendo una relación con un cura casado.</i>	<i>Fortaleciendo la autoestima, imaginando nuevas posibilidades</i>

## Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo:

Artículo de Wikipedia: [https://en.wikipedia.org/wiki/Aila\\_Meriluoto](https://en.wikipedia.org/wiki/Aila_Meriluoto)

Puedes ver documentales y películas sobre Aila Meriluoto en: <https://www.imdb.com/name/nm0580772/>

Poemas por Aila Meriluoto: <http://www.booksfromfinland.fi/1986/12/poems-5/>



# Ailisson Lapper

## Fecha de nacimiento:

7 de abril de 1965

## País de origen / adopción:

Burton upon Trent, Staffordshire, Reino Unido

## Sus palabras:

Esta afirmación resulta relevante para los temas que tratamos: “Se nos ve como una pérdida para la sociedad y ten por seguro que yo no lo soy, como tampoco lo son la mayoría de las personas con discapacidad que conozco”.

## Breve biografía:

Alison Lapper es una artista. Nació sin brazos y con las piernas cortas, y fue rechazada por su madre biológica. Pasó diecinueve años en instituciones para personas con discapacidad antes de graduarse en Bellas Artes. Fue madre en el año 2000 y luchó por mantener y criar a su hijo como una madre con discapacidad. Se la conoce por ser la persona que posó para Marc Quinn cuando creó su cuarta escultura de pedestal llamada “Alison Lapper embarazada” (título original: “Alison Lapper Pregnant”), visible en la Plaza de Trafalgar (Londres). Cuando creó esta obra, Quinn dijo que quería celebrar “a alguien que ha vencido a sus propias circunstancias y no a una persona que ha vencido al mundo exterior”.

## ¿Por qué es ella una HEROÍNA?

La historia de Alison Lapper es la de una persona que ha nacido sin brazos y con las piernas cortas. Sus padres ya se habían divorciado cuando nació y los médicos aconsejaron a su madre que no viera a su hija y que la dejara en un internado a cargo del Estado tras informarle que su bebé recién nacido tenía esas horribles deformidades. Alison estuvo a cargo del Estado, primero en un orfanato y luego en una institución para personas con discapacidad antes de recibir educación adicional en Artes para luego graduarse en Bellas Artes. Pinta usando los pies y la boca.

La vida de Alison Lapper se caracteriza principalmente porque nunca se ha considerado a sí misma o a sus capacidades como inferiores, sino que considera que puede contribuir a la sociedad y que puede desarrollar su arte con su máximo potencial. Igualmente, su elección de ser madre fue positiva, se negó a limitar y eliminar su deseo de ser madre por su discapacidad.

## ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un modelo para otras mujeres, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

Alison Lapper superó las desventajas físicas y psicológicas de ser una persona con discapacidad desde su nacimiento, siendo institucionalizada desde las seis semanas hasta los 19 años para convertirse en una artista viviendo de manera independiente y ser madre, otra vez, sola.

La escultura que muestra a una Alison Lapper embarazada fue muy criticada, sobre todo por el editor de la revista *British Art Journal*, describiéndola como “un artefacto repelente”. Otros la criticaron como algo inapropiado para la Plaza de Trafalgar, “un lugar donde los hombres que han servido a su país deberían ser honrados”.

Alison Lapper fue usada en el dominio público para concienciar sobre las *capacidades* de las personas con discapacidad y de las mujeres en particular. Ha aparecido en debates televisivos y documentales, enfrentándose a comentarios sexistas y discriminatorios con respecto a las personas con discapacidad.

Una versión hinchable de la escultura (arriba, segunda imagen) fue el elemento central en la ceremonia de inauguración de los Juegos Paralímpicos del 2012, sirviendo como ejemplo icónico y como una celebración de todos los tipos de discapacidad.



## Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa:

Identificación de los temas que pueden tratarse usando este modelo de referencia: una misma historia puede servir para introducir muchas situaciones, conceptos, ideas y asuntos distintos del programa.

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
Escribiendo sobre sueños y esperanzas	A pesar de la falta de apoyo, Alison Lapper solicitó entrar en la escuela de arte y se graduó con sobresaliente.	<p>Escribe una lista de cosas que te gustaría lograr incluyendo una a corto plazo, otra a medio plazo y otra a largo plazo.</p> <p>Escribe sobre cómo dar los primeros pasos hacia estos cambios.</p>
<p>La escritura y tus derechos 1: Participación y Liderazgo</p> <p>La escritura y tus derechos 2: La historia local/inaudita</p>	Se la recomendó tener poca esperanza en sí misma y en sus capacidades, pero se negó a aceptar sus diferencias físicas como limitaciones	<p>Piensa en un momento en el que te han dicho (o a alguien que conoces) que no puedes conseguir algo que quieres.</p> <p>Describe la manera en la que estas ambiciones pueden ser logradas, las personas que pueden apoyar tus/sus ideas u organizaciones que te/le pueden ayudar.</p>
La escritura y tus derechos 3: Ser visto y tener voz	La elección de Alison Lapper de modelar para el pedestal fue un fue una declaración muy pública de ella misma, su apariencia y su derecho a ser vista.	<p>Hubo varias reacciones hacia la estatua. Aquí hay un enlace a una noticia del momento: <a href="http://news.bbc.co.uk/1/hi/england/london/4247000.stm">http://news.bbc.co.uk/1/hi/england/london/4247000.stm</a> Aquí hay un enlace a algunas de las cartas recibidas en respuesta a la noticia: <a href="http://news.bbc.co.uk/1/hi/talking_point/4249606.stm">http://news.bbc.co.uk/1/hi/talking_point/4249606.stm</a></p> <p>¿Qué clase de carta escribirías?</p>
La escritura y tus derechos 4: Los derechos de los niños	La elección de Alison Lapper de tener un hijo fue muy criticada como irresponsable y egoísta, pero ella reivindicó su derecho a ser madre.	La elección que Alison hizo de ser madre fue individual y con efectos directos sobre su hijo. ¿Hay algún conflicto entre los derechos de la madre adulta y los del niño? ¿Los derechos de quién son más importantes en este caso?

### Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo:

[Alison Lapper My life in my hands Simon & Schuster \(2006\)](#)

<https://www.bbc.co.uk/programmes/b080py32>

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=17&v=rgTPJggiuOg&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=rgTPJggiuOg&feature=emb_logo)

<https://www.youtube.com/watch?v=D2xtomPlkrY>



# Alma Karlin

## Fecha de nacimiento/defunción:

12 Octubre 1889 - 15 Enero 1950

## País de origen / adopción:

Eslovenia (Celje)

## Breve biografía:

La historia de Alma M. Karlin es muy inspiradora y cuenta con multitud de obras literarias, históricas, antropológicas, etc.

Alma Ida Wilibalda Maximiliana Karlin nació en Eslovenia. Su padre era Jakob Karlin, comandante del ejército Austrohúngaro y su madre, Vilibalda, una profesora del colegio femenino de Celje. Su padre murió en 1898 cuando ella solo tenía ocho años. Como la mayor parte de los burgueses de Celje por entonces, Alma hablaba y escribía en alemán, ya que el esloveno no era su punto fuerte y no se usaba demasiado (solo se hablaba). Su familia hablaba alemán. Después de terminar una educación básica en Graz, se fue a Londres para estudiar lenguas en 1913. Estudió inglés, francés, latín, italiano, noruego, danés, ruso y español.

Al comienzo de la I Guerra Mundial, en 1914, se vio obligada a retirarse a Suecia y a Noruega ya que, como ciudadana de la monarquía Austrohúngara, no era bien recibida en Londres. En 1918 volvió a Celje, donde fundó una escuela de lenguas extranjeras y tomó la decisión de viajar por el mundo. Con todos sus ahorros, se compró su primera máquina de escribir, a la que llamó Erika y que la siguió durante el resto de su vida. Preparó su camino pintando y estudiando geografía, historia, ciencia, botánica y zoología. En aquella época lo que hizo fue muy valiente: su viaje por el mundo duró desde 1919 hasta 1928. Durante este tiempo viajó por la mayor parte del mundo y visitó Sudamérica y América del Norte, el Extremo Oriente, las islas del Pacífico, Australia, Nueva Zelanda y el sudeste de Asia, entre otros. Su última parada del viaje fue India, desde donde volvió a Celje a finales de 1927.

Alma nació enferma y muy pequeña, e incluso de adulta mantuvo su pequeña figura. A primera vista, no había nada malo con esta pequeña niña y su padre la quería tal y como era (su ojo izquierdo era un poco distinto...), dándole todo el amor y apoyo posibles, enseñándole a ser independiente, segura de sí misma y abierta de mente. Sin embargo, una vez su padre falleció, su madre continuamente tenía problemas con ella o la persuadía de que no era tan buena: estuvo buscando ortopedas para corregir su postura y, finalmente, tras muchos profesionales que no veían ningún problema en la niña, encontró un doctor que sometió a Alma a muchos ejercicios y procedimientos largos y dolorosos para corregir su postura. A pesar de ello y aunque joven, siendo tan solo una niña, Alma fue capaz de distinguir la posición de su madre del legado y empoderamiento de su padre y de verse a sí misma como una gran persona, usando su propia mente y voluntad para crear su realidad diaria.

Fuente de la imagen: [https://sl.wikipedia.org/wiki/Alma\\_Maksimiljana\\_Karlin](https://sl.wikipedia.org/wiki/Alma_Maksimiljana_Karlin)



Tenía mucho talento, hablaba 10 lenguas: inglés, francés, español, italiano, danés, sueco, noruego, ruso, alemán y esloveno. Siguiendo los pasos dados por las ideas que le inculcó su padre durante su educación, superó los conceptos de la mujer y su rol en sociedad que existían por aquel entonces. Era una viajera y mucho más. A continuación recordamos una cita inspiradora suya:

*“Skozi življenje gre sam in zapuščen, kdor vedno misli samo nase; kdor pa se zna ljubeče prilagajati in vse stvari srečno zasakati, kdor vedno ve, kje je treba priskočiti na pomoč, in se razdaja drugim, temu je življenje cvetoča livada in še po smrti ostanejo za njim sledovi njegovih del”.*

“El que siempre piensa solo en sí mismo pasa su vida solo y abandonado; pero el que sabe cómo adaptarse y cambiar las cosas alegremente, el que siempre sabe dónde es necesitado y se presta a otros, para este la vida es un campo de flores, e, incluso tras su muerte, las huellas de sus obras

### **¿Por qué es una HEROÍNA?**

- Fue valiente, independiente, persistente, mostró fuerza de voluntad y viajó por el mundo (sola).
- Incluso no habiendo ido a la universidad, era polilingüe, vivió y se educó a sí misma con sus propias ideas.
- Debido a su desacuerdo con la política del momento (comunismo, fascismo), sus bienes fueron confiscados, pero se las arregló, aunque durante sus últimos años su vida fue muy limitada en recursos.
- Creía en sí misma y tuvo la voluntad suficiente como para vivir de su propia verdad y sus deseos sin tener en cuenta el entorno no favorable para tal independencia de una mujer.

### **¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un ejemplo, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?**

Su imagen y su presencia se volvieron cada vez más importantes después de su muerte. Muchos antropólogos, teóricos literarios y otros profesionales empezaron a investigar sobre su vida y sobre el gran legado literario que dejó. Al escribir sobre todo en alemán, sus obras se volvieron más importantes de forma póstuma. Su trabajo y su vida son una inspiración por muchos aspectos: fuerza de voluntad, valentía, espíritu aventurero, voluntad de aprender, soportar la humilde manera en la que viajó por el mundo, luchar por sobrevivir con su propio trabajo; todo esto teniendo en cuenta la época en la que vivió y en la que fue más activa. No era normal para una mujer hacer lo que ella hacía. Durante su viaje estuvo expuesta a la cruda realidad a la que las mujeres estaban sometidas por los hombres e incluso fue una víctima de esto en ocasiones (acoso sexual, etc.). Aun así, luchó por lo que ella creía y vivió de ello, intentando ver lo bueno de todo el mundo y luchando contra el rol de la mujer que predominaba y que se esperaba si la voluntad de su madre se hubiese llevado a cabo. permanecen.”

## Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa

Identificación de los temas que pueden tratarse usando este modelo de referencia, una misma historia puede servir para introducir muchas situaciones, conceptos, ideas y asuntos distintos del programa.

En la siguiente tabla hay algunas sugerencias (tanto de temas sugeridos dentro del borrador del programa como fuera de él).

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	Sugerencias de escritura
24	<p>Considera las muchas barreras que existen al cambio, en cómo salir de un prejuicio, en la actitud de las comunidades y en sus sistemas de creencias.</p>	<p>Comentar cuáles son las creencias predominantes de las que las mujeres están hechas, ya sean locales, étnicas o de índole similar. Dentro del ejercicio principal, los facilitadores elegirán el poema más apropiado, seleccionado antes para ajustarse a las necesidades de las participantes (ej. Feri Lainšček - Krila).</p>
26	<p>Resiliencia, el lenguaje de la resiliencia, pensar en momentos en los que necesitamos dar un paso hacia nuestras creencias.</p> <p><b>Resiliencia contra las normas.</b></p> <p>El fondo de expectativas sociales (también de su madre), el vivir y proveerse a sí misma, el conocimiento de los límites personales y el respeto a su propio género (acoso, sexismo, etc.).</p> <p><b>Aspecto de la relación madre-hija/relaciones parentales</b></p> <p>¿Qué queremos pasar a nuestras hijas y nietas, cómo interpretamos la belleza, cómo se relaciona esto con la violencia de género...?</p>	<p>Usando el “vocabulario” de resiliencia, del empoderamiento personal ejercido en grupo, mano a mano. Dentro de la discusión del Tema 2, mientras se usa el ejemplo de la heroína, haz que las participantes escriban tres cosas/momentos de su vida en los que se sintieron muy valientes y persistieron con sus decisiones.</p> <p>Reflexión sobre qué se espera y cómo nos hacen sentir los roles de género y la resiliencia como algo bueno.</p> <p>Qué queremos pasar a nuestras hijas y nietas, cómo interpretamos el concepto de belleza, cómo está este conectado con la violencia de género / ser resiliente y vivir tu vida al máximo como una mujer sin tener en cuenta lo que otros puedan pensar de ti. El facilitador también puede usar este elemento para hacer un ejercicio creando metáforas (objetos que simbolicen resiliencia) y comentarlas: esto puede subordinarse en los ejercicios 1 y 2 mostrados. Se escribe un poema con emoticonos y luego se eligen libremente las palabras para presentar estas imágenes como poemas.</p>



## Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

Enlaces a películas, documentales, libros, poemas, fotos, charlas TED, noticias, entrevistas... que pueden usarse en la lección para ilustrar la historia de la mujer.

<http://www.almakarlin.si/>

<https://onaplus.delo.si/ne-zamerite-mi>

<https://www.delo.si/sobotna/barbara-trnovec-o-almi-karlin.html>

<https://www.delo.si/sobotna/barbara-trnovec-o-almi-karlin.html>

<https://www.vecer.com/alma-karlin-rada-bi-prepotovala-svet-kot-se-nobena-zenska-pred-menoj-in-ga-je-10091508z>



# Andrea Asworth

**Fecha de nacimiento:**

1969

**País de origen / adopción:**

Reino Unido (Manchester)

**Breve biografía:**

“Cuando era tan solo una niña, mi madre llevaba gafas de sol todo el tiempo, incluso cuando estaba lloviendo. Bajo las gafas, su piel estaba hinchada y a veces cortada.

Mi padre se ahogó cuando yo tenía cinco años y mi hermana pequeña tres. Mi madre se casó con otro hombre, con quien tuvo un bebé, y desde entonces vivimos en un mundo terrorífico y patas arriba. Mi padrastro nos pegaba, en la cabeza y en la cara, por cualquier razón o por ninguna en particular: por una gota de agua que se caía, un calcetín mal colocado o incluso porque mi hermana o yo estábamos leyendo un libro. De vez en cuando, cuando se descuidaba, me provocaba una conmoción cerebral. Si mi madre lloraba o trataba de evitar que nos hiciera daño, iba a por ella. A menudo vimos a nuestra madre siendo estrangulada, recibiendo puñetazos en la cara, siendo lanzada contra la pared o el suelo y siendo amenazada con agua hirviendo y cuchillos.

Después de cada explosión, mi padrastro ponía su mano cubriendo mi cara hasta que me daban arcadas. Me susurraba amenazas horribles y muy gráficas para hacerme saber lo que me haría si yo, la mayor, abría la boca y contaba todo. Me hizo estar aterrorizada de contarle algo a mi propia madre sobre sus ataques privados hacia mí. Nunca soñé sobre decirle al mundo lo que pasaba tras esas cortinas de rayas verdes.

En el colegio, mi apodo era la “sonrisas” ... ¿Por qué no dije nada?

En primer lugar, aunque mis hermanas y yo vivíamos en un terror constante, nunca se me ocurrió que podríamos o que incluso deberíamos esperar algo diferente. Los niños pueden ser increíblemente pero también peligrosamente elásticos, se pueden adaptar a la adversidad mientras crecen pensando que lo que viven es normal.

Gracias al apasionado y complicado trabajo de organizaciones benéficas como la NSPCC, gracias al beneficioso impulso de los medios, gracias a nuestros esfuerzos para comprendernos a nosotros mismos como una sociedad, historias como la mía no son vergonzosamente eliminadas. Las familias no tienen por qué descomponerse en silencio. Acabar con el silencio es un primer paso esencial para desintegrar un ciclo en el que hemos vivido demasiado en silencio y durante demasiado tiempo” (de Andrea Ashworth, ‘Cuando era una niña’ (‘When I was a Little Girl’) en The Guardian, Noviembre del 2000).



## ¿Por qué es una HEROÍNA?

Autora de *Érase una vez una casa en llamas*, que cuenta su historia de abusos y su escape de la clase media de Manchester en los años 70 al mundo de los libros y a la Universidad de Oxford. Su libro es una memoria. Ha seguido fomentando activamente la alfabetización contra la pobreza y la violencia doméstica y es embajadora de W4.org, una organización que invierte en el potencial de mujeres y niñas.

## ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un ejemplo, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

**Necesidad social:** Andrea Ashworth nació en una casa de clase media, que no tenía una antecedentes de educación superior. Gracias a su propio amor por los libros, consiguió una plaza en la Universidad de Oxford (una de las mejores universidades del Reino Unido).

Sus memorias dieron vida al miedo que pueden experimentar los jóvenes que son testigos de violencia doméstica y que quieren escapar.

**Necesidad de la comunidad:** Como embajadora de W4, hace progresar la causa del potencial de las mujeres y niñas, que ella misma encarna.

## Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa

Identificación de los temas que pueden tratarse usando este modelo de referencia, una misma historia puede servir para introducir muchas situaciones, conceptos, ideas y asuntos distintos del programa.

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
<b>Sesión 20</b> La escritura y tus derechos 4: Los derechos de los niños	Su novela explora el impacto de ser testigo de violencia infantil.	Reflexionar sobre los derechos de los niños
<b>Sesión 28</b> Trazando el camino de nuestras Heroínas	El trabajo de Ashworth en colegios y con la W4, y en particular lo siguiente; ‘Juntos podemos y debemos parar la pandemia global que es la violencia hacia las mujeres. Vamos todos a actuar para proteger a las niñas y a las mujeres y a apoyar a las supervivientes de la violencia de género.’	El libro de Ashworth nos muestra el viaje de un héroe, que demuestra su ascenso desde la clase obrera de Manchester a la Universidad de Oxford. Sin embargo, se vuelve el viaje de una heroína al animar a una comunidad de mujeres fuertes, que creen en su potencial. La fuerza está en la unidad, en lugar de en la lucha individual.
<b>Sesión 26</b> Escribiendo resiliencia	Al escribir una autobiografía, Andrea Ashworth utilizó sus experiencias pasadas y fue capaz de ver su propia resiliencia frente a experiencias aterradoras.	Explorar historias locales de resiliencia de cara a retos. Uso de vocabulario relacionado con la resiliencia.
<b>Sesión 6</b> La escritura durante el peligro	Andrea insiste que incluso las escenas aterradoramente realistas no transmiten la realidad. Esto habría sido imposible y el producto ilegible, dice ella. “El libro es, según diría mi madre, una versión muy dócil de lo que realmente pasó. Yo misma lo censuré completamente”.  De Oxford Student.com	¿Qué partes de la historia son seguras para contar y cómo contamos historias difíciles? A través de alegorías, cuentos de hadas, metáforas...

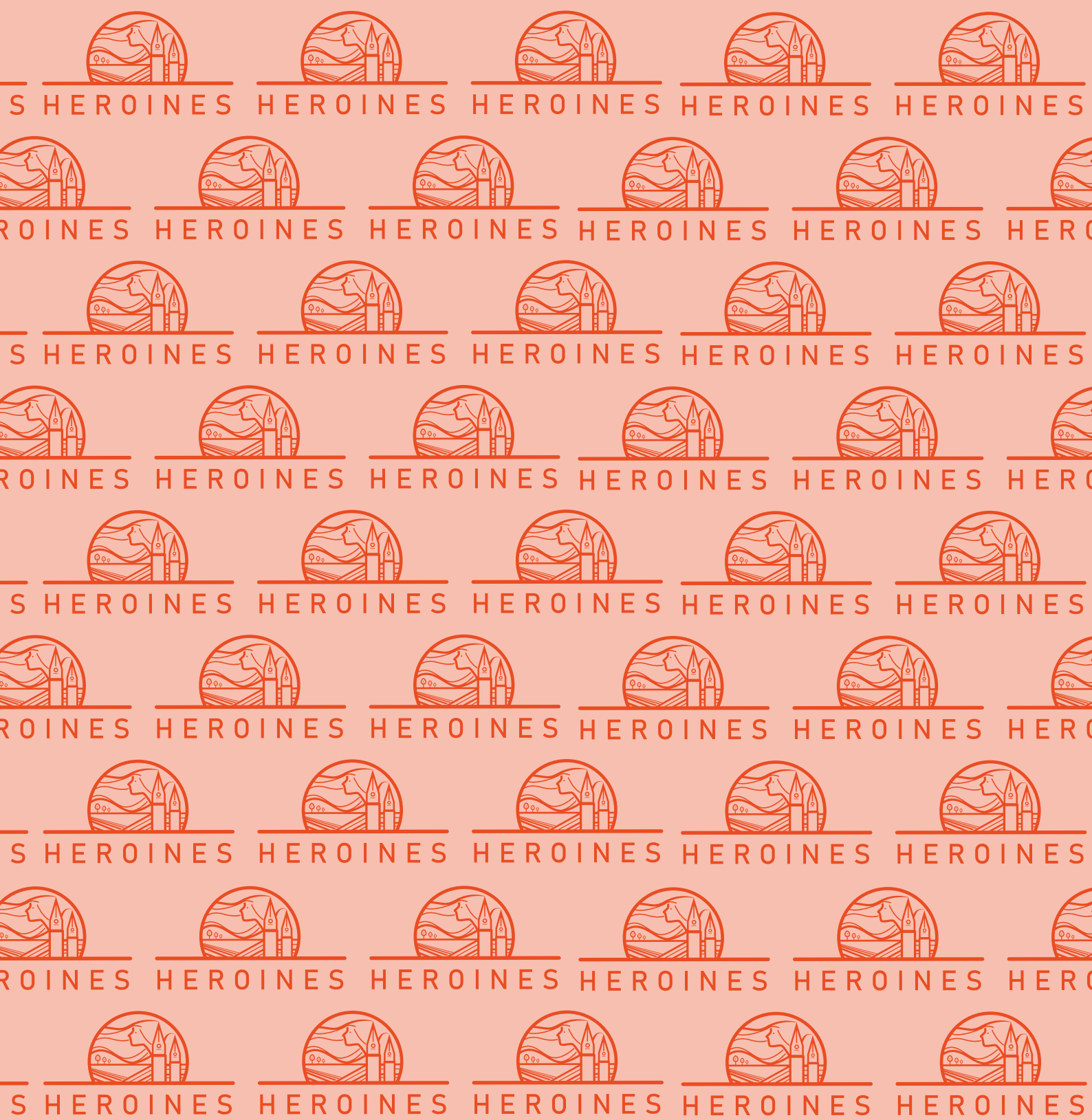
### Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

Enlaces a películas, documentales, libros, poemas, imágenes, charlas TED, noticias, entrevistas... que pueden usarse en la lección para ilustrar la historia de las mujeres.

Ashworth, A (2007) Once in a House on Fire. London: Picador

[https://web.archive.org/web/20090501062215/http://www.oxfordstudent.com/tt2000wk6/Features/a\\_phoenix\\_from\\_the\\_ashes](https://web.archive.org/web/20090501062215/http://www.oxfordstudent.com/tt2000wk6/Features/a_phoenix_from_the_ashes)





[www.heroines-project.eu](http://www.heroines-project.eu)



# Andrea Sayago

**Fecha de nacimiento:**

14 de Octubre de 1999

**País de origen / adopción:**

Palencia (España)

**Sus palabras:**

*“Las musas están en nuestras emociones”*

**Breve biografía:**

Andrea sufrió acoso escolar en el colegio y en el instituto, no solo toda la clase la insultaba por su apariencia física y su manera de hablar, sino que también la humillaban y agredían físicamente. No se sentía segura ni en casa porque también se metían con ella por WhatsApp. Tenía ataques de pánico e incluso pensó en morir. Todos veían lo que pasaba y nadie hacía nada. Incluso pidió ayuda a su tutor, pero él le quitó importancia diciéndole que estaba exagerando. Para ella, lo más difícil fue darse cuenta de que nadie iba a ayudarla.

Esta situación le hizo volverse una persona agresiva en casa. Se sentía inferior en el colegio, por lo que quería sentirse superior en casa usando violencia, gritando, dando portazos, golpeando cosas... Hoy se avergüenza cuando recuerda estos momentos.

Es por esto por lo que ella considera que, para parar el acoso escolar se han de llevar a cabo acciones hacia los acosadores y sus padres, ya que, en su opinión, un niño que acosa a otro es también una víctima que busca una solución a sus problemas haciendo sufrir a otros (como ella solía hacer en casa cuando sufría de acoso escolar).

Un día, durante la clase de música le pidieron que cantara una canción y, desde ese momento, fue volviéndose invisible poco a poco en el instituto, lo que para ella fue un alivio.

Empezó escribiendo cuentos cuando tenía 11 años y ganó un concurso literario en el colegio. No paró de escribir desde ese momento. Ha escrito numerosos cuentos para niños y también escribe de forma anónima en Wattpad desde 2014.

Decidió hablar sobre el acoso escolar en una novela juvenil, ya que se dio cuenta de que no existían avances sociales al respecto. La escribió durante un verano que pasó en el pueblo familiar. Cuando la terminó, la envió a una editorial de edición autónoma que le comunicó lo que costaría editar su libro. Empezó a trabajar como niñera para ganar dinero y ahorrar para poder editarlo. Finalmente, en 2018 se publicaron 100 copias de su primera novela llamada Zach Wood que intenta, por un

lado alentar a las víctimas de acoso escolar a contarlo y a pedir ayuda y, por otro lado avisar a los acosadores del significado de lo que hacen. Además, con la historia de Zack Wood también quiso demostrar que todo es posible, que no hay causas perdidas y que nadie debería rendirse.

Además, ha donado un porcentaje del beneficio de las ventas del libro a una ONG que investiga el Síndrome de Pearson.

Ahora está estudiando periodismo y tiene una cuenta en Wattpad con más de 4 millones de visitas. También ha inspirado la plataforma online <https://www.zachwood.es/> para luchar contra el acoso escolar

### ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un modelo de referencia, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

Habla y escribe abiertamente sobre su experiencia de acoso escolar en el colegio sin vergüenza.

Comunica la idea que tiene para acabar con el acoso escolar (que es una necesidad social) haciendo lo que se le da bien: escribir.

Ha hecho una reflexión sobre las razones de su sufrimiento y entiende que sus agresores son también víctimas.

### Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
Escribiendo sobre aquello que nos importa	Escribe lo que es importante para ella: sobre su experiencia con el acoso escolar.	
Escribiendo sobre el pasado y sobre el futuro	Ha tomado medidas para luchar contra el acoso escolar usando la ficción.	
La escritura y tus derechos 4: Los derechos de la infancia	Su experiencia es un ejemplo del abuso de los derechos de los niños por otros compañeros, pero también por los profesores que la ignoraron cuando pidió ayuda.	
Escribiendo sobre sus sueños y esperanzas	Su novela es una llamada a nunca rendirse.	
Escribiendo sobre experiencias pasadas	Escribe acerca de sus experiencias pasadas.	
Ser vista y tener voz	Habla de lo que el acoso escolar significa de primera mano y anima a las víctimas a decirlo, a no callarse.	
Obstáculos al cambio	El acoso escolar es un problema social que necesita ser enfrentado con medidas mucho más directas. En ocasiones, la postura que tomen los adultos, padres y profesores constituye una barrera al cambio.	

### Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

Entrevistas:

[https://binarymag.es/estilo\\_de\\_vida/bullying/andrea-sayago-bullying/](https://binarymag.es/estilo_de_vida/bullying/andrea-sayago-bullying/)

<https://editorialcirculoorojo.com/actualidad/entrevistamos-a-andrea-sayago-autora-de-la-novela-zach-wood/>

[https://www.youtube.com/channel/UC3SAeqnXpDkFAFNT\\_Bg19OA](https://www.youtube.com/channel/UC3SAeqnXpDkFAFNT_Bg19OA)

<https://www.youtube.com/watch?v=Wmdx6bjfo7Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=PsxG9mMbf1U>

Canciones

<https://www.youtube.com/watch?v=YdtfkVwi3I8>

Libro

Sayago, A. (2018) Zach Wood. Almería, Círculo Rojo.

**Página web**

<https://www.zachwood.es/blog/>





# Anna Svedholm née Lappalainen

## Fecha de nacimiento/defunción:

27 Junio 1896 / 17 Julio 1988

## País de origen / adopción:

Finlandia

## Breve biografía:

Anna es la paciente más conocida del Hospital Psiquiátrico Kellokoski. Se la conoció mucho en el pueblo y luego en toda Finlandia. Se ha hecho una película y se ha escrito una biografía sobre ella.

Anna nació en Kuopio y se mudó a Helsinki cuando era una joven adulta. Se casó a los 30 y se divorció tres años más tarde. Dos años después, empezó a tener problemas mentales y terminó siendo internada en el hospital Kellokoski, donde vivió 52 años. Fue diagnosticada con esquizofrenia. Cuando entró en el hospital, decía ser una “princesa” y no quería que la llamasen por su nombre. Tuvo una dura lucha contra el personal hospitalario sobre su identidad y su derecho de decidir su propia personalidad. El personal intentó reducirla usando electroshocks y otros fuertes tratamientos psiquiátricos. Escapó por poco de que la realizaran una lobotomía. Después, se ganó una “licencia” para ser princesa y desde entonces llevó alegría a todos en el hospital con su presencia y su personalidad. Se ha dicho que tenía un mayor efecto curativo que el sistema de salud predominante.

En su última semana de vida, dejó su identidad de princesa y empezó a llamarse a sí misma Anna.

## ¿Por qué es ella una HEROÍNA?

- Pese a ser una paciente de un hospital psiquiátrico, vivió una vida larga y plena e influyó a muchas personas. Demostró que vivir una vida no convencional puede estar llena de sentido.
- Es un gran ejemplo de alguien que ha conseguido crear su propio estilo de vida independientemente de los retos prácticos.
- Anna era creativa y talentosa, sus manualidades y cuentos fueron muy populares en el área de Kellokoski.

Anna cuestiona nuestras ideas tradicionales de cordura y valores.

## ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un modelo para otras mujeres, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

Anna era una persona extrovertida, sociable y encantadora a la que le encantaba conocer gente nueva y compartir sus historias. Renunció al rol de un paciente normal para construir su propia identidad y cuestionar los límites de la realidad. Tenía muchos amigos que la apoyaban.

## Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
4. Escribiendo sobre sueños y esperanzas	Eligió una forma de vida no convencional y vivió una vida extraordinaria y plena	Escribir sobre sueños y planes sin restricciones, usando el Teatro Interno: una técnica para descubrir tu fuerza interna
14. Escribiendo para descubrirse a uno mismo	Anna encontró a su princesa interna	Encontrar nuestra personalidad interna por uno mismo a través de la técnica del teatro interno
19. La escritura y tus derechos 3: Ser visto y tener voz	Anna dio visibilidad a las personas con enfermedad mental, demostrando que sus vidas importan de igual manera	Escribir sobre la vida de uno mismo como un cuento de hadas
24. La escritura y tus derechos 8: Obstáculos al cambio	Anna rechazó el rol de ser una paciente 'normal' de un hospital psiquiátrico, controlado y sujeto a tratamientos invasivos. Usando su imaginación para convertirse en una 'princesa', entretuvo y transportó a sus compañeros residentes a un sitio mejor	Técnicas de escritura lúdicas, explorar tu niña interna
26. Escribiendo resiliencia	Anna mostró resiliencia al no dejar a nadie afectar su identidad elegida	Enumerar ocasiones en las que ha sido resiliente o en las que le hubiera gustado serlo

## Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

<https://ses.fi/en/elokuva/prinsessa/>



# Anne Frank

## Fecha de nacimiento/defunción:

12 Junio 1929 - Febrero/Marzo 1945

## País de origen / adopción:

Nacida en Alemania / Vivió en los Países Bajos

## Sus palabras:

*“Lo que se hace no se puede deshacer, pero se puede prevenir que vuelva a ocurrir”*

## Breve biografía:

Anne Frank fue una víctima judía del Holocausto. Nació en Frankfurt, Alemania, y vivió la mayor parte de su vida en Ámsterdam o cerca de ella, en los Países Bajos, tras mudarse allí con su familia cuando tan solo tenía cuatro años y medio al ganar los Nazis el control de Alemania. Nacida como una ciudadana alemana, perdió su ciudadanía en 1941 y, por tanto, era apátrida. Cerca de mayo del 1940, los Frank fueron atrapados en Ámsterdam por culpa de la ocupación Nazi en los Países Bajos. Como las persecuciones de judíos empeoraron en julio del 1942, los Frank se escondieron en unas habitaciones ocultas tras una estantería en el edificio en el que el padre de Anne, Otto Frank, trabajaba. Desde entonces hasta el arresto de la familia por la Gestapo en agosto del 1944, escribió regularmente un diario que le habían regalado en su cumpleaños. Después de su arresto, los Frank fueron transportados a campos de concentración. En octubre o noviembre de 1944, Anne y su hermana, Margot, fueron transferidas desde Auschwitz al campo de concentración Bergen-Belsen, donde murieron (probablemente de tifus) unos meses más tarde. La Cruz Roja estimó que murieron en marzo, y las autoridades holandesas establecieron el 31 de marzo como su fecha de fallecimiento oficial, pero una investigación en la casa de Anne Frank en 2015 sugiere que es más probable que murieran en febrero.

Es una de las víctimas judías del Holocausto más comentadas, ganó fama a título póstumo con la publicación de El Diario de Anne Frank (originalmente Het Achterhuis en holandés; The Secret Annex en inglés), en el cual se documenta su vida de escondite desde 1942 hasta 1944, durante la ocupación alemana de Holanda en la II Guerra Mundial. Es uno de los libros más famosos del mundo y ha sido la base de varias obras de teatro y de películas.

## ¿Por qué es ella una HEROÍNA?

El heroísmo de Anne Frank radica en su persistencia y perseverancia a la hora de crearse a sí misma como un ser humano válido a través de la escritura de un diario en las circunstancias más.

Su heroísmo es, por defecto, el de una joven víctima del Holocausto. No llevó a cabo actos de valentía o de desobediencia civil, pero sigue siendo un trágico ejemplo de una vida negada y perdida por el Holocausto por el simple hecho de existir siendo una joven mujer judía.





## ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un modelo para otras mujeres, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

Anne Frank es un fuerte modelo de referencia para la escritura durante la adversidad y del uso de la escritura como una forma de expresión cuando la mayoría de las formas de expresión estaban prohibidas. Escribir un diario la permitía participar en una vida muy restringida y explorar totalmente su capacidad de observación, de interacción humana y sobre la confusión de una adolescente.

Resulta un gran ejemplo del uso de la escritura terapéutica a través de la escritura de diarios y, por tanto, es particularmente relevante para el proyecto HEROINES.

### Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa

Identificación de los temas que pueden tratarse usando este modelo de referencia, una misma historia puede servir para introducir muchas situaciones, conceptos, ideas y asuntos distintos del programa.

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
<p>Conocernos a nosotros mismos 2: ¿Qué puede ofrecernos la escritura?</p> <p>Cómo usar la escritura como una herramienta /práctica diaria</p> <p>Escribiendo sobre nuestros sueños y esperanzas</p>	<p>Anne Frank consideraba a su diario como su mejor amigo y lo llamaba 'Kitty'</p> <p>'Kitty' le ofrecía a Anne un lugar en el que confesar detalles de su vida, sus esperanzas y sentimientos. Al hacerlo, demostraba cómo la escritura puede usarse para mantener la privacidad en un entorno cerrado y amenazante.</p>	<p>Mira el Diario de Anne Frank y considéralo más allá de escribir un diario y unas 'Páginas Matinales' (Julia Cameron) como una forma de dar salida y soltar sentimientos en la seguridad de la página.</p> <p>¿Cómo podemos proteger la privacidad de nuestra escritura?</p> <p>¿Es la escritura demasiado peligrosa de mantener en ciertas situaciones?</p>
<p>La escritura y tus derechos 7: Protegiendo a las mujeres de la violencia 2</p>	<p>El Diario de Anne Frank es famoso internacionalmente, algo que ella mantuvo escondido de los Nazis en Ámsterdam durante su ocupación en Holanda. Anne Frank consideraba a su diario como su mejor amigo y lo llamaba 'Kitty'. 'Kitty' le ofrecía a Anne un lugar en el que confesar detalles de su vida, sus esperanzas y sentimientos. Al hacerlo, demostraba cómo la escritura puede usarse para mantener la privacidad en un entorno cerrado y amenazante. Saber cuándo algo es seguro de compartir o de decir en voz alta (o no) es una parte importante de mantenerse a uno mismo y a otros seguros.</p>	<p>¿Es la escritura demasiado peligrosa de mantener en ciertas situaciones?</p>

La escritura y tus derechos 3: Ser visto y tener voz	<p>Aunque no era consciente de lo que la esperaba, la escritura de Anne Frank demostraba el coraje para continuar creyendo en un futuro mejor y en la humanidad a pesar del horror en el que estaba viviendo.</p> <p>Este escrito es considerado ahora como un testimonio del terror que se vivía bajo asedio en Ámsterdam, así como un relato personal.</p>	<p>Si pudieras escribir algo para el futuro, ¿qué sería?</p> <p>¿Qué te gustaría que la gente supiera y leyera sobre ti si nunca te han conocido?</p> <p>¿Hay algún objeto que te gustaría dejar que diga algo importante sobre ti?</p>
26. Escribiendo resiliencia	Anna mostró resiliencia al no dejar a nadie afectar su identidad elegida	Enumerar ocasiones en las que ha sido resiliente o en las que le hubiera gustado serlo

### Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

Frank, Anne (2018) *The Diary of a Young Girl*. Penguin.

<https://www.annefrank.org/en/anne-frank/diary/>

Enzer, Hyman Aaron; Solotaroff-Enzer, Sandra, eds. (20 December 1999). **Anne Frank: Reflections on Her Life and Legacy**. Urbana: University of Illinois Press. ISBN 978-0-252-06823-2.

Laeredt, Angela (5 May 1995). **“Anne Frank: After the diary stopped”**. *The Independent*. London. Retrieved 18 April 2012.

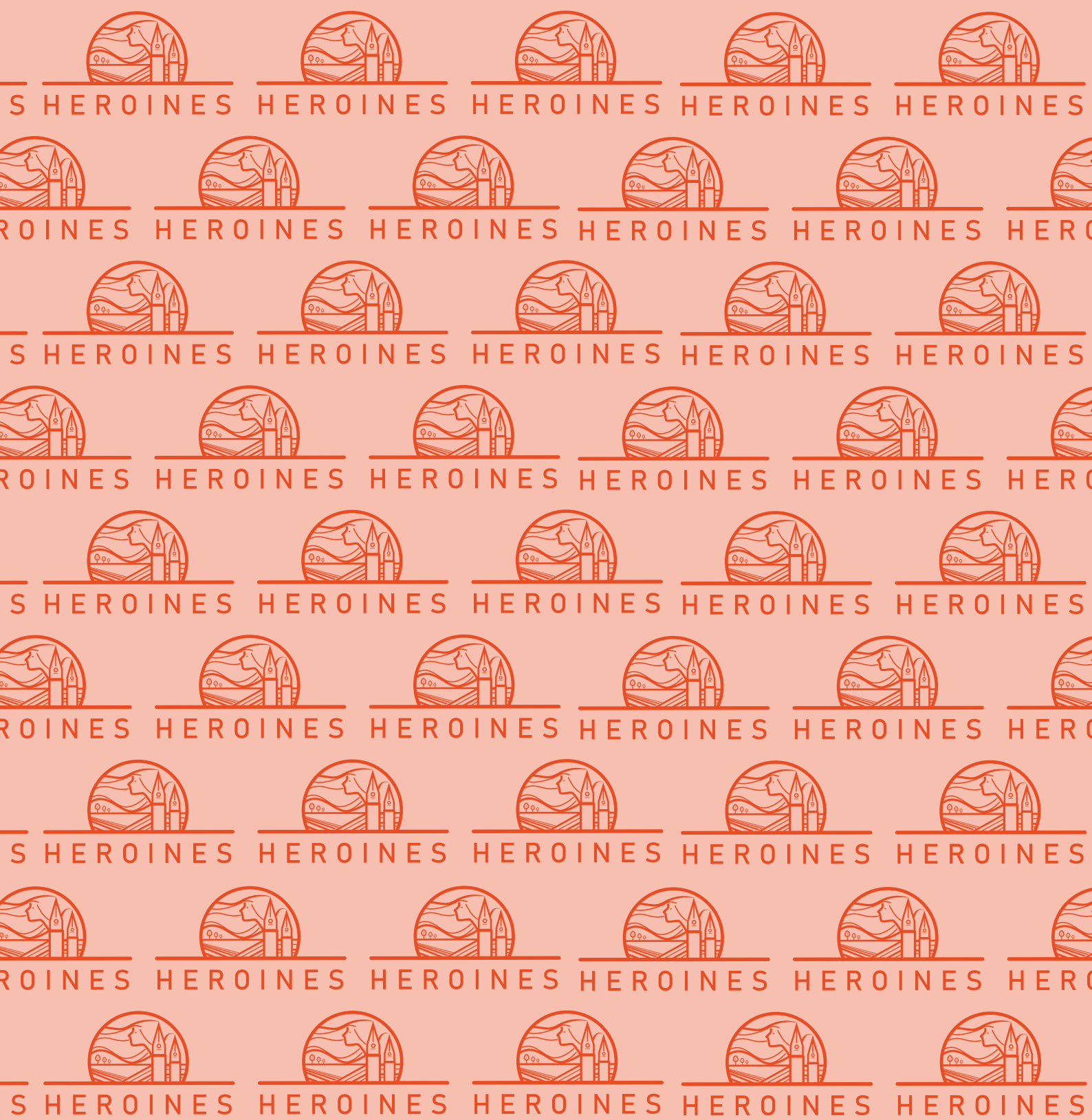
Levin, Meyer (15 June 1952). **“The Child Behind the Secret Door; An Adolescent Girl’s Own Story of How She Hid for Two Years During the Nazi Terror”**. *The New York Times Book Review*. Retrieved 17 April 2012

**“Anne Frank”**. [History.com](https://www.history.com). 2009. **Archived** from the original on 14 April 2016.

**Anne Frank’s Last Remaining Close Relative, Buddy Elias** (Motion picture). **BBC News**. 25 February 2011.

**Anne Frank: The Only Existing Film Images** (Motion picture). **Anne Frank House**. 22 July 1941 - via

[YouTube https://www.youtube.com/embed/4hvtXuO5GzU?wmode=transparent](https://www.youtube.com/embed/4hvtXuO5GzU?wmode=transparent)



[www.heroines-project.eu](http://www.heroines-project.eu)



# Ane Lister

## Fecha de nacimiento/defunción:

3 Abril 1791-22 Septiembre 1840

## País de origen / adopción:

Halifax, West Yorkshire, Inglaterra

## Breve biografía:

Anne Lister era una terrateniente y diarista inglesa de Halifax, West Yorkshire. A lo largo de su vida, escribió numerosos diarios que hacían una crónica de su vida diaria, incluyendo sus relaciones homosexuales, sus preocupaciones financieras, sus actividades industriales y su trabajo mejorando el Shibden Hall. Sus diarios están formados por 7.720 páginas y más de 5 millones de palabras, cerca de un sexto de ellas tienen que ver con los detalles íntimos de sus relaciones románticas y sexuales, y estaban escritas en código. El código, derivado de una combinación de álgebra y griego antiguo, fue descifrado en los años 30. Lister es a menudo llamada “la primera lesbiana moderna” por su claro conocimiento propio y su abierto estilo de vida homosexual. Llamada “Fred” por su amante y “Gentleman Jack” por los residentes de Halifax, sufrió acoso debido a su sexualidad, pero reconoció su similitud con las Señoritas de Llangollen, a las que visitó.

## ¿Por qué es ella una HEROÍNA?

Anne Lister desafió al acoso que recibía por su sexualidad y por su elección de vivir su vida fuera de lo común: sin casarse y siguiendo sus propios valores y experiencia. Se veía a ella misma como experta en sí misma y creía en ella. Usaba su diario de manera creativa, creando un código para esconder sus pensamientos de los espectadores. Valoraba escribir un diario y vio sus beneficios como compañía, así que es una defensora de la escritura terapéutica y de mantener sus diarios de forma segura.

## ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un modelo para otras mujeres, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

Anne Lister era única en su tiempo y satisfizo una necesidad social no dicha en su momento de ser capaz de elegir una vida diferente e independiente siendo una mujer. Continúa inspirando a aquellos que entienden o luchan por su sexualidad, que viven independientemente sin un hombre, eligiendo liberarse de un sistema opresivo.

También es un modelo de referencia como diarista, usando su diario como documento para hacerse real en la página y recordarse a sí misma, pero también para seguir la pista de su cambio e imaginar un futuro distinto.

## Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa

Identificación de los temas que pueden tratarse usando este modelo de referencia, una misma historia puede servir para introducir muchas situaciones, conceptos, ideas y asuntos distintos del programa.

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
<p><b>Sesión 29</b></p> <p>Elaborando un futuro para las mujeres</p>	<p>Citas de: Whitbread, H &amp; Holme, V (2016) Secret Diaries Past and present. Scotts valle, CA: CreateSpace Independent Publishing Platform</p> <p><b>Entradas del diario de Anne Lister 1823</b></p> <p>Conozco a mi corazón y a los hombres. No soy como nadie que conozca. Me atrevo a pensar que soy diferente que cualquier otra persona que existe</p>	<p><b>Sesión 29</b></p> <p><i>Para concebir un futuro distinto, necesitamos establecer historias de un presente distinto, incluso cuando esto signifique experimentar estigmas y prejuicios</i></p>
<p><b>Sesión 21</b></p> <p>La escritura y tus derechos 5: Mujeres y trabajo</p>	<p>Era una idea muy novedosa en la Bretaña de los 1820 ser independiente financieramente y ser independiente de los hombres. Esto también era visto como una idea amenazante, y era una de las muchas razones por las que el diario de Anne Lister estaba escrito en código.</p> <p>De la entrada del diario de Anne Lister del <b><u>20 de Agosto del 1823.</u></b></p> <p><b>1820</b></p> <p>Me complace que haya mantenido mis cuentas de una manera tan correcta. Me resulta muy satisfactorio y debo ser la mejor salvaguarda a la extravagancia... Siempre haré que mis ganancias sean suficientes para mis gastos y algo más</p>	<p><b>Sesión 21</b></p> <p><i>La ambición por una independencia financiera y el valor del trabajo de las mujeres, valorado no solo en términos financieros, sino también en términos de trabajo/esfuerzo.</i></p>
<p><b>Sesión 7</b></p> <p>La escritura como modelo de revisión</p>	<p>De la entrada del diario de Anne Lister del <b><u>27 de Abril del 1820.</u></b></p> <p><b>1821</b></p> <p>Le debo mucho a este diario. Al aliviar mi mente en este papel, por así decirlo, al deshacerme de mis pensamientos, parece que se lo cuento a un amigo que me escucha pacientemente, lo guarda lealmente y, al no olvidar nada nunca, está siempre listo para comparar el pasado y el presente y, por tanto, animar y edificar el futuro.</p>	<p><b>Sesión 7</b></p> <p><i>Un ejemplo de escribir un diario como una documentación y un apoyo a la resiliencia. Como una diarista real, Anne Lister disfrutaba de la compañía de su diario y también proyectaba su futuro y documentaba su pasado y su presente.</i></p>
<p><b>Sesión 13</b></p> <p>Escribiendo sobre el pasado y el futuro</p>	<p><b>De la entrada del diario de Anne Lister del <u>22 de Junio del 1821.</u></b></p> <p><b>1819</b></p> <p>Isabella, muy a mi pesar, mencionó que tenía un diario y puso el foco de la conversación en mi peculiar forma de escribir (lo que yo llamo cripto-escritura). Mencioné la casi imposibilidad de descifrarla y la facilidad en la que escribía y sin mostrar mi vejeción a la insensatez de Isabella al nombrarlo.</p> <p>De la entrada del diario de Anne Lister del <b><u>16 de Agosto del 1819.</u></b></p>	<p><b>Sesión 13</b></p> <p><i>Al escribir en código, Anne Lister fue capaz de explorar un futuro que era simplemente inimaginable bajo las circunstancias de su tiempo. Al usar un código, fue capaz de protegerse a sí misma de cualquier daño mientras usaba el diario como compañía.</i></p>

### Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

Enlaces a películas, documentales, libros, poemas, imágenes, charlas TED, noticias, entrevistas... que pueden usarse en la lección para ilustrar la historia de esta mujer.

#### Libros:

- Choma, Anne, *Gentleman Jack: The Real Anne Lister*. (Penguin Books & BBC Books, 2019)
- Green, Muriel, *Miss Lister of Shibden Hall: Selected Letters (1800-1840)*. (The Book Guild Ltd, 1992)
- Hughes, Patricia, *Anne Lister's Secret Diary for 1817*. (Hues Books Ltd 2006)
- Hughes, Patricia, *The Secret Life of Miss Anne Lister and the Curious Tale of Miss Eliza Raine*. (Hues Books Ltd 2010)
- Liddington, Jill, *Presenting the Past: Anne Lister of Halifax, 1791-1840*. (Pennine Pens, 1994)
- Liddington, Jill, *Female Fortune: Land, Gender and Authority: The Anne Lister Diaries and Other Writings, 1833-36*. (Rivers Oram Press, 1998)
- Steidele, Angela, *Gentleman Jack. A Biography of Anne Lister: Regency Landowner, Seducer and Secret Diarist*. (Serpent's Tail, London 2018). First published as *Anne Lister. Eine erotische Biographie*. (Matthes & Seitz Berlin, 2017)
- Vicinus, Martha, *Intimate Friends: Women Who Loved Women, 1778-1928*. (University of Chicago Press, 2004)
- Whitbread, Helena, *I Know My Own Heart: The Diaries of Anne Lister 1791-1840*. (Virago, 1988)
- Whitbread, Helena, *No Priest But Love: Excerpts from the Diaries of Anne Lister*. (NYU Press, 1993)

#### Cultura popular:

- En 1994, el primer episodio de la serie de la BBC 2 llamada *A Skirt Through History* ('Una falda a lo largo de la historia') llamado "Marriage" ('Matrimonio') presentaba a Julia Ford como Anne Lister y a Sophie Thursfield como Marianna Belcombe.
- El día 31 de mayo del 2010, la BBC 2 transmitió una producción sobre la vida de Lister, *The Secret Diaries of Miss Anne Lister* ('Los diarios secretos de la señorita Anne Lister'), protagonizado por Maxine Peake como Lister. *Revealing Anne Lister* ('Revelando a Anne Lister'), un documental presentando a Sue Perkins, fue transmitido la misma noche en la BBC 2.
- En 2012, en su Segundo álbum llamado *The Fragile*, el dúo folk O'Hooley & Tidow (Belinda O'Hooley y Heidi Tidow) sacaron una canción sobre Anne Lister, llamada "Gentleman Jack".
- En primavera del 2019, una serie televisiva histórica de la BBC-HBO llamada *Gentleman Jack*, con Suranne Jones como Lister, describe su vida como la "primera lesbiana moderna". Penguin Books (editorial) publicó una publicación complementaria con la consultora senior de la serie, Anne Choma, que incluye entradas recientemente transcritas y decodificadas de los diarios de



Lister. La serie de drama termina con los créditos reconociendo que fue “inspirada en los libros *Female Fortune* y *Nature’s Domain*” por Jill Liddington, que también fue consultora y que en su propia página web resume la vida extraordinaria de Lister como de “deslumbrantes logros terrenales más aventuras homosexuales desabotonadas”. “Gentleman Jack” de O’Hooley & Tidow es la canción de cabecera de la serie.



# Arnhild Lauveng

## Fecha de nacimiento:

13 Enero 1972

## País de origen / adopción:

Noruega

## Breve biografía:

Arnhild fue diagnosticada con esquizofrenia a los 17 años. Pasó sus siguientes 10 años en tratamiento, a veces en el hospital, a veces estudiando en la Universidad de Oslo. Sus doctores insistían en que su sueño de ser psicóloga era un absurdo. Sin embargo, se graduó y finalmente dejó toda la medicación psiquiátrica. Ahora trabaja como psicóloga clínica y ha publicado su tesis doctoral, además de otras obras literarias como libros para niños.

Una vez recuperada, en 2005, Arnhild publicó una novela autobiográfica llamada *I morgen var jeg alltid en løve* (Mañana fui siempre un león), que fue traducido al inglés y publicado en 2012 con el título *A Road Back from Schizophrenia* (El camino de vuelta desde la esquizofrenia). En su libro, Arnhild escribe sobre la pérdida de identidad, el sentimiento de ser controlada desde fuera, sus miedos, alucinaciones y otros síntomas. Enfatiza que los síntomas llevan un mensaje importante.

## ¿Por qué es ella una HEROÍNA?

- Ha superado una enfermedad severa e incapacitante.
- Ha usado su experiencia para volverse una activista hacia un cuidado psiquiátrico más humanitario, cuestionando el enfoque actual de la esquizofrenia como una enfermedad incurable.
- Arnhild representa la voz ignorada del paciente. Su novela autobiográfica da una visión interior extraordinaria hacia la lógica y la vida de una persona con esquizofrenia. Ilustra cómo es tener alucinaciones terroríficas, perder el propio sentido de uno mismo o tener obsesiones profundas. Su libro es una poderosa autobiografía para pacientes con enfermedad mental, sus familias y profesionales de la salud.

## ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un modelo para otras mujeres, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

La escritura y el estudio de Arnhild fue motivado por su deseo de prevenir el tratamiento humillante que experimentó ella misma. Además de aquellos cercanos a ella, una parte del personal del hospital tuvo un papel esencial en su recuperación porque invirtieron tiempo en hablar con ella y verla como una persona. Estudiar psicología, arte y escritura creativa también contribuyó a su recuperación.



## Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
3. Cómo usar la escritura como una herramienta / práctica diaria.	<i>Arnhild usó la escritura como una herramienta diaria para procesar sus terroríficas alucinaciones y convertirlas en historias</i>	<i>Procesar miedos o alucinaciones a través de métodos narrativos, por ejemplo, convirtiéndolos en personajes concretos</i>
4. Escribiendo sobre sueños y esperanzas	<i>Volvió sus sueños reales a pesar de sus severos problemas mentales</i>	<i>Escribir sobre los sueños y planes sin restricciones, Teatro Interno (técnica que sirve como medio para descubrir nuestra fuerza interior).</i>
13. Escribiendo sobre el pasado y el futuro	<i>Durante su enfermedad, examinó su vida y sus sueños escribiendo un diario, que luego convirtió en una autobiografía</i>	<i>Escribir cartas a tu ego pasado, presente y futuro, dialogar con los diferentes egos</i>
19. La escritura y tus derechos 3: Ser visto y tener voz	<i>Ha ayudado a las personas con enfermedad mental a ser escuchados, demostrando que se puede conseguir una recuperación total si se recibe apoyo y si se cree en uno mismo</i>	<i>Escribir sobre tu propia vida como un cuento de hadas, enumerar los puntos fuertes de uno mismo y escribir sobre ellos</i>
30. Escribiendo sobre nuestros siguientes pasos	<i>Arnhild mantuvo sus sueños concretos y tangibles al escribir regularmente sobre ellos</i>	<i>Mapa del Tesoro: técnica que sirve como medio para verbalizar y visualizar los sueños</i>

## Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

Libro, 'A Road Back from Schizophrenia':

<https://books.google.fi/books?id=KN7a8hWd2S0C>

Perfiles de Facebook académico y personal de Arnhild:

[https://www.researchgate.net/profile/Arnhild\\_Lauveng](https://www.researchgate.net/profile/Arnhild_Lauveng)

<https://www.facebook.com/Arnhild-Lauveng-742720559096803/>

<https://www.youtube.com/watch?v=UKmZsCGp5wo&fbclid=IwAR31I1WAwtPjF5FGNNtBoc-ViVcyzvec5jIQvPzzDPoGYMH26xwcYginVXs>



# Doreen Lawrence

**Fecha de nacimiento:**

24 Octubre 1952

**País de origen / adopción:**

Jamaica / Reino Unido

**Sus palabras:**

*“Siempre he procurado mantenerme ocupada con algo. Durante mis primeros días me concentré en la ira: era como si estuviese encerrada en una habitación con ella 24 horas al día. No quería estar allí, así que no fui”.*

**Breve biografía:**

Doreen Lawrence es una activista antirracista y una trabajadora laboral.

Es la madre de Stephen Lawrence, un adolescente británico asesinado en un ataque racista en el sudeste de Londres en 1993. Ella y el padre de Stephen, Neville Lawrence, fundaron la [Fundación Benéfica Stephen Lawrence](#) en 1998 para promover un posible legado comunitario en nombre de su hijo.

En 1999, tras años de campaña de la familia Lawrence, se estableció una investigación judicial de gran alcance para investigar las circunstancias de la muerte de Stephen. La conclusión fue que la Policía Metropolitana era institucionalmente racista, una de las razones principales por las que fallaron al resolver el caso Stephen Lawrence. Como consecuencia de la investigación, Doreen Lawrence continuó con su campaña para conseguir justicia para su hijo, así como para otras víctimas del racismo. En 2003, obtuvo el galardón OBE por sus servicios a la comunidad y fue nombrada compañera de vida en 2013. Ha sido elegida para sentarse como jurado en el Ministerio del Interior y en el Servicio Policial, y es miembro tanto del consejo como de la junta de la organización Liberty y mecenas de la beneficencia para delitos de odio Stop Hate UK.

**¿Por qué es ella una HEROÍNA?**

Doreen Lawrence se negó a aceptar la resolución del juicio del asesinato de su hijo Stephen, hecho que ocurrió el 22 de abril de 1993 cuando este fue víctima de un ataque racista mientras esperaba el autobús con un amigo. La investigación inicial sugirió que el manejo del caso por la policía y el Servicio de Enjuiciamientos de la Corona se vieron influidos por asuntos de raza.

Doreen Lawrence encabezó una campaña para que se investigase de nuevo el caso recaudando fondos privados y con la ayuda de abogados pro-bono. No tenía formación jurídica de ningún tipo (trabajaba en un banco), pero estaba determinada a llegar al fondo del asunto y conseguir justicia para su hijo.



Además de conseguir la condena para dos de los asesinos, la campaña consiguió evidencias para apoyar el argumento de que la policía era corrupta, pero tanto la Scotland Yard como la Comisión Independiente de Quejas contra la Policía determinó que no existían nuevas pruebas para provocar una investigación adicional.

Doreen Lawrence mantuvo conversaciones con Theresa May (la entonces Secretaria del Interior), quien aceptó el encargo de una revisión adicional. El informe fue descrito por el inspector de la Policía Metropolitana como “devastador”. El informe Ellison también mostraba que existía una gran cantidad de evidencias que implicaban a un presunto policía corrupto con el asesinato del investigador privado llamado Daniel Morgan.

Después, Doreen Lawrence ha sido galardonada como una compañera Laboral, asiste a comités de relaciones raciales y se la considera una experta en asuntos de desigualdades raciales.

### **¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un ejemplo, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?**

La determinación para conseguir justicia y reconocimiento de la muerte de su hijo como asesinato racial impulsó el apoyo de varios sectores del público.

El valor de enfrentarse al sistema judicial sin tener ningún tipo de formación o conocimientos legales, sino simplemente con la certeza de querer saber la verdad, llevó a Doreen Lawrence y a su marido a emprender un caso personal contra la policía. Esto condujo a un cambio en la ley.

El fuerte deseo de provocar un cambio social ha derivado al establecimiento de la Fundación Benéfica Stephen Lawrence para promover la justicia social. La Fundación ofrece talleres de empleo y de educación y programas de orientación. También da becas arquitectónicas y paisajísticas.

Doreen Lawrence generó polémica con sus comentarios tan abiertos sobre el racismo institucional. Cuando sucedió la tragedia de la torre Grenfell, comentó que el servicio de bomberos habría actuado con mayor rapidez si la mayoría de los propietarios hubieran sido blancos. Más tarde, publicó una disculpa para los trabajadores de los servicios de emergencias.

### **Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa**

Identificación de los temas que pueden tratarse usando este modelo de referencia, una misma historia puede servir para introducir muchas situaciones, conceptos, ideas y asuntos distintos del programa.

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
<p><b>La escritura y tus derechos 8: Obstáculos al cambio</b></p>	<p>Debido al asesinato de su hijo Stephen, se dictó una sentencia que Doreen se negó a aceptar. Por lo tanto, procedió a cuestionar el sistema legal y los procedimientos policiales. Una investigación pública llevada a cabo en el Reino Unido acuñó la expresión “racismo institucional” al hablar de la policía.</p>	<p>La frustración y una gran fe en la justicia inspiró la tarea de Doreen Lawrence.</p> <p>La escritura puede ayudar a aclarar ciertos asuntos y sentimientos y, si fuera necesario, separar estos por distintas causas.</p>
<p><b>Elaborando a nuestras heroínas</b></p>	<p>Doreen Lawrence ganó apoyo y financiación para seguir con su búsqueda de la justicia.</p>	<p>¿Cómo puedes ganar apoyo para cambiar una situación de injusticia (personal o social)?</p> <p>A veces, existen resultados no deseados de tal tarea, por ejemplo, la relación de Doreen con su marido terminó, dando como una de las razones para ello la tensión del caso.</p> <p>Las heroínas no tienen razón siempre. ¿Cómo puedes aceptar que las heroínas se equivocan en su camino?</p> <p>A veces, llevar a la ficción un problema puede permitirnos explorar comportamientos potencialmente arriesgados o resultados inesperados de ciertas formas de actuar.</p>
<p><b>Escribiendo sobre resiliencia</b></p>	<p>Durante la campaña y a partir de ella, Doreen ha tenido que echar mano de importantes recursos personales y sociales para seguir.</p>	<p>Usando tus propias experiencias, recopila una lista personal de palabras relacionadas con la resiliencia.</p> <p>Considera un problema que tu grupo haya comentado en su integridad. Elabora una lista de palabras como fuerza y resiliencia. ¿Cómo pueden combinar bien juntas para ser efectivas?</p>



## Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

Lawrence, Doreen (2006) *And Still I Rise: Seeking justice for Stephen*. Faber & Faber.

**The Stephen Lawrence Inquiry**". Archive.official-documents.co.uk. 24 Febrero 1999. Recuperado 8 Agosto 2011.

Entrevista con la madre de Stephen Lawrence, Doreen Lawrence <https://www.youtube.com/watch?v=oQpNCdugoX4>

[Stop Hate UK](#) web oficial.

<https://www.itv.com/loosewomen/baroness-doreen-lawrence-gives-last-ever-tv-interview-25-years-after-son-stephen-lawrences-murder>

**Doreen Lawrence declara que la tragedia Grenfell está relacionada con el racismo** *Channel 4 News*, 17 Octubre 2019. Recuperado 11 November 2019.

**La madre de Stephen Lawrence declara que los bomberos que derribaron la Torre Grenfell eran 'racistas'** *The Telegraph*, 20 Octubre 2019



# Elisabeth Packard

## Fecha de nacimiento / defunción:

2 Diciembre 1816 - 25 Julio 1897

## País de origen / adopción:

Massachusetts / EE.UU

## Sus palabras:

*“Mi pluma bramará si mi lengua no lo hace”.*

## Breve biografía:

Elizabeth Packard fue hospitalizada por su marido y declarada enferma mental. Más tarde se convertiría en defensora de los derechos de las mujeres y de las personas acusadas de locura.

Elizabeth obtuvo una educación de calidad en el Seminario Femenino Amherst, donde estudió francés, álgebra y los nuevos clásicos, gracias a la posición acomodada de sus padres, convirtiéndose así en una educada mujer de clase media. Sin embargo, tuvo sus primeras “visiones” en 1836 y fue poco después hospitalizada en el hospital estatal Worcester, aunque pronto se recuperó de su “enfermedad”.

Tras la insistencia de sus padres, Elizabeth Parsons Ware se casó con un pastor calvinista, Theophilus Packard, catorce años mayor que ella y descrito como “frío y dominante”. Theophilus sostenía unas creencias religiosas bastante determinantes. Tras muchos años de matrimonio, Elizabeth Packard cuestionó abiertamente las creencias de su marido y empezó a expresar ciertas opiniones contrarias a las de su marido. Aunque la principal disputa entre ellos era sobre religión, la pareja también tenía opiniones diferentes sobre la crianza de los niños, las finanzas familiares y el tema de la esclavitud: Theophilus se sentía avergonzado de Elizabeth al ella declararse abolicionista de la esclavitud.

Una vez el estado de Illinois abrió su primer hospital para enfermos mentales en el año 1851, la legislación estatal aprobó una ley que establecía que debía llevarse a cabo una audiencia pública antes de que una persona pudiera ser enviada al centro en contra de su voluntad, pero que existía una excepción: un marido podía internar a su mujer sin su consentimiento o audiencia pública.

En 1860, Theophilus Packard consideraba que su mujer estaba “un poco loca”, una condición que le era atribuida a “una dedicación excesiva en cuerpo y alma”. Concertó una cita con un doctor, J.W. Brown, para que hablase con ella. El doctor pretendió ser un vendedor de máquinas de coser. Durante esta conversación, Elizabeth se quejó de la dominación de su marido y de las acusaciones de locura de este a otras personas. El doctor Brown informó a Theophilus sobre esta conversación (junto con



la observación de que la señora Packard “exhibía una gran aversión hacia mí”). Theophilus decidió internar a Elizabeth, quien supo de esta decisión el día 18 de junio del 1860, cuando el sheriff del condado apareció para ponerla bajo custodia.

Algunos dicen que Elizabeth era como cualquier otra mujer que era llevada a instituciones mentales entre los años 1850 y 1900 que mostraba ciertos comportamientos que no eran aprobados por la sociedad masculina.

Elizabeth Packard pasó los tres años siguientes en el manicomio de Jacksonville en la ciudad con el mismo nombre. Los doctores la preguntaban constantemente, pero ella se negaba a admitir que estaba loca o a cambiar su postura en cuanto a la religión. En junio del año 1863, en parte gracias a la presión de sus hijos que la querían libre, los doctores la declararon incurable y la dieron de alta.

Después de su alta, Theophilus la encerró en el cuarto de los niños de su casa y selló las ventanas con clavos. Elizabeth consiguió tirar por la ventana una carta quejándose de cómo la trataban, la cual fue entregada a su amiga Sarah Haslett. Sarah entregó la carta al juez Charles Starr, que emitió un mandato de habeas corpus ordenando a Theophilus a llevar a Elizabeth a su cámara para discutir el asunto. Una vez sido presentadas las evidencias de Theophilus, el juez Starr concertó un juicio con jurado para que una determinación legal declarase a Elizabeth cuerda. Una vez esto sucedió, no podía ser confinada de nuevo.

Tras su liberación, cuando Elizabeth volvió a casa se encontró con que su marido había alquilado su casa a otra familia, que había vendido los muebles y que se había ido del estado llevándose con él su dinero, sus notas, su armario y los niños. Recurrió tanto al Tribunal Supremo de Chicago como al de Boston, pero no tenía recursos legales, ya que en su tiempo una mujer casada en estos estados no tenía derechos legales sobre su propiedad o sus hijos.

Pero no volvió a su vida anterior, sino que se convirtió en una celebridad nacional, publicando multitud de libros y cruzando los Estados Unidos con una campaña que duraría décadas, luchando no solo por los derechos de las mujeres casadas y por la libertad de expresión, sino que desafió el poder de las instituciones de salud mental. Se convirtió en lo que algunos académicos llaman “una publicista y cabildera” a favor de la mejora de las leyes en materia de personas con problemas mentales. Packard se reinventó a sí misma, ganando lo suficiente como para mantener a sus hijos.

Elizabeth presentó una solicitud a los órganos legislativos de Illinois y de Massachusetts, y en 1869 se aprobó una ley que garantizaba los mismos derechos sobre la propiedad y sobre la custodia de los hijos a las mujeres casadas.

Estas reformas, llamadas las Leyes Packard, aumentaron el número de personas involucradas en el proceso de asignación. Un individuo no podía ser confinado solamente con el testimonio de unos pocos. A Packard le interesaban particularmente casos como el suyo, donde los testimonios sesgados de los maridos u otros hombres habían condenado a mujeres a manicomios, a veces durante muchos años. También había hecho una exitosa campaña para mujeres divorciadas que buscaban mantener el apoyo económico y la custodia de sus hijos.

Fundó la Sociedad Anti-Manicomios y publicó varios libros, incluyendo *Marital Power Exemplified* (Potestad Marital Ejemplificada) o *Three Years Imprisonment for Religious Belief* (Reclusión durante tres años por motivos religiosos) (1864), o *Great Disclosure of Spiritual Wickedness in High Places* (Gran revelación de la perversidad en posiciones importantes) (1865), *The Mystic Key* (La llave

mística) o Asylum Secret Unlocked (El secreto del manicomio revelado) (1866), y The Prisoners' Hidden Life (La vida secreta de los prisioneros) o Insane Asylums Unveiled (Manicomios revelados) (1868).

Aun así, fue duramente atacada por profesionales médicos y ciudadanos anónimos, su trabajo en este ámbito era ampliamente inapreciado mientras estuvo viva. Recibió reconocimiento únicamente comenzando en la década de 1930 gracias a un conocido historiador de enfermedades mentales.

### ¿Por qué es una HEROÍNA?

Es una heroína porque no se dio por vencida y siguió luchando por sus derechos, se reinventó a sí misma y decidió defender los derechos de las mujeres y de las personas con problemas mentales. Incluso siendo atacada por profesionales y la sociedad, no se dio por vencida.

### ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un ejemplo, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

Defendió sus derechos en contra de cualquier adversidad.

Es un ejemplo de perseverancia a pesar de las dificultades o de las críticas.

Consiguió llevar a cabo cambios legales en favor de los derechos de las mujeres casadas (derecho a la propiedad y a la custodia de los niños) y también de los derechos de las personas con problemas mentales. Ambos grupos tenían necesidades sociales.

También es un ejemplo de cómo es posible reinventarse a sí misma y empezar una vida independiente desde cero: al escribir su historia y otros libros y gracias al éxito de estas historias consiguió tener un apoyo financiero y una vida independiente.

### Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
Conocernos a nosotros mismos 2	Empezó escribiendo sobre su propia historia	<i>Ejemplo de ejercicio/ actividad (número de referencia)</i>
Escribiendo aquello que valoramos	También escribió sobre sus creencias y valores morales, sus opiniones sobre los derechos de la mujer...	
Escribiendo sobre problemas	Es un ejemplo de cómo atravesar los problemas y situaciones injustas	
Escribiendo sobre sueños y esperanzas	Sueña y lucha por un cambio en la práctica en los hospitales psiquiátricos y por el reconocimiento de los derechos de la mujer	





Escribiendo sobre experiencias pasadas	Hablar sobre experiencias adversas le ayudó a superar la situación y a reinventarse.	
La escritura y tus derechos: Participación y liderazgo	Tras sufrir por culpa de leyes discriminatorias (ser llevada a una institución mental, encerrada por su marido, separada de sus hijos, dejarla sin casa...), defiende sus derechos y los de todas las mujeres. Es un ejemplo de liderazgo.	
Ser visto y tener voz propia	Siempre da su opinión, incluso si ha sido llevada a una institución mental por ello, sigue expresando lo que piensa, sin miedo.	
Protegiendo mujeres de la violencia 1 y 2	Había sufrido violencia y se la había privado de libertad.	
Obstáculos al cambio	Lucha por cambiar todas las barreras que encuentra (el hospital, su marido, su pobreza, etc.) y también las barreras sociales que discriminaban a las mujeres	
Elaborando heroínas	Generó un cambio en las leyes.	
Resiliencia	Es un ejemplo de resiliencia.	

## Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

Más información sobre E. Packard:

<https://www.hhhistory.com/2015/04/historic-heroism-elizabeth-parsons-ware.html>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Elizabeth\\_Packard](https://en.wikipedia.org/wiki/Elizabeth_Packard)

<https://publish.illinois.edu/ihlc-blog/2019/03/28/elizabeth-packard-legal-and-mental-health-reformer/>

Carlisle, Linda V. **Elizabeth Packard: A Noble Fight**. Urbana, IL: University of Illinois Press, 2010. Call number: 362.21092 P121c

Himelhoch, Myra Samuels and Arthur H. Shaffer. "Elizabeth Packard: Nineteenth-Century Crusader for the Rights of Mental Patients." *Journal of American Studies* vol. 13, no. 3, 1979, pp. 343-75. <http://www.jstor.org/stable/27553740>.



# Emmeline Pankhurst

## Fecha de nacimiento / defunción:

15 Julio 1858 - 14 Junio 1928

## País de origen / adopción:

Reino Unido, distrito de Moss Side de Manchester

## Breve biografía:

Emmeline Pankhurst (1858-1928) se involucró en el tema del sufragio femenino en 1880. Fue una de las fundadoras de la Unión Social y Política de las Mujeres (WSPU) en 1903 y lo lideró hasta que se disolvió en 1918. Bajo su liderazgo, el WSPU era un grupo altamente organizado y, como otros muchos miembros, fue encarcelada e hizo varias huelgas de hambre.

Emmeline Goulden nació el 15 de Julio de 1858 en Manchester en una familia con una tradición de política radical. En 1879, se casó con Richard Pankhurst, un abogado y defensor del movimiento sufragista femenino. Fue el autor de las Leyes de Propiedad de la Mujer Casada de 1870 y 1882, que permitió a las mujeres mantener sus ganancias o las propiedades adquiridas antes y después del matrimonio. Su muerte en 1898 fue un gran golpe para Emmeline.

En 1889, Emmeline fundó la Women's Franchise League, que luchó para permitir que las mujeres casadas votaran en las elecciones locales. En Octubre de 1903, ayudó a encontrar más militantes para la Unión Social y Política de las Mujeres (WSPU), una organización que ganó gran notoriedad por sus actividades y las mujeres que eran miembro fueron las primeras en ser bautizadas como 'sufragistas'. Las hijas de Emmeline, Christabel y Sylvia, fueron muy activas en la causa. Los políticos británicos, la prensa y el público estaban anonadados por las demostraciones, el destroz de ventanas, los incendios provocados y las huelgas de hambre de las sufragistas. En 1913, un miembro de la WSPU, Emily Davison, murió cuando se tiró bajo el caballo del Rey en el Derby como una protesta al continuo fracaso del gobierno de reconocer el derecho al voto de las mujeres.

Como muchas sufragistas, Emmeline fue arrestada en numerosas ocasiones en los siguientes años y continuaba haciendo huelgas de hambre, lo que terminaba con ella siendo alimentada a la fuerza. En 1913, en respuesta a la ola de huelgas de hambre, el gobierno aprobó lo que se conocería como la Ley 'del Gato y el Ratón'. Las prisioneras en huelga de hambre serían puestas en libertad hasta que recuperasen sus fuerzas, para volver a ser arrestadas más tarde.

Este periodo de militancia terminó abruptamente con el comienzo de la guerra en 1914, cuando Emmeline centró sus energías en apoyar el esfuerzo bélico. En 1918, la Ley de Representación de las Personas dio el voto a las mujeres mayores de 30 años. Emmeline murió el 14 de junio de 1928, poco después de que se concediera el voto a las mujeres en igualdad de derechos que los hombres (a los 21).



## **¿Por qué es una HEROÍNA?**

Aunque muchos no están de acuerdo con su táctica, lideró un movimiento para dar el derecho al voto a las mujeres enfrentándose a una gran resistencia, incluyendo encarcelamiento, rechazo a la hora de unirse a un partido político por motivos de género, brechas en la familia y el aplazamiento de lo que quería conseguir por la guerra.

Era viuda y madre soltera.

## **¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un ejemplo, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?**

Era la líder de una campaña para conseguir derechos igualitarios para la mujer. Esto era una necesidad social, con la mitad de la población sin voz propia.

También fue un ejemplo de cómo vivir por una causa renunciando a su hogar y dedicando su tiempo y energía a tal causa.

Algunas veces fue demasiado lejos, haciendo sacrificios en su propia familia y poniendo la vida de otros en peligro. El movimiento fue finalmente exitoso, lo que significa que las mujeres mayores de 18 años pueden votar en el Reino Unido, igual que los hombres.

## **Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa**

Identificación de los temas que pueden tratarse usando este modelo de referencia, una misma historia puede servir para introducir muchas situaciones, conceptos, ideas y asuntos distintos del programa.

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
<p><b>Semana 24:</b></p> <p>La escritura y tus derechos</p> <p>8: Barreras al cambio</p>	<p>Emmeline Pankhurst fue una de las fundadoras Unión Social y Política de las Mujeres (WSPU), que luchaba por conseguir el voto femenino en el Reino Unido. El 18 de enero de 1908, Pankhurst y su socia Nellie Martel fueron atacadas por un grupo de hombres, todos seguidores del partido Liberal, que culpaban a la WSPU por costarles la victoria en las recientes elecciones contra el partido Conservador. Los hombres tiraron arcilla, huevos podridos y piedras envueltas en nieve, las pegaron y el tobillo de Pankhurst acabó con importantes hematomas. Este es un ejemplo de la respuesta de otros que demuestra la resistencia de la sociedad al cambio y del miedo a que dar poder a unos signifique quitárselo a otros. Emmeline Pankhurst también llevó violencia a su campaña, lo que fue visto por algunos como contraproducente. Sin embargo, Emmeline lo vio necesario ya que las protestas pacíficas no eran tomadas en serio.</p>	<p>La respuesta de otros demuestra una resistencia al cambio. Temen que permitiendo a las mujeres usar su voz signifique una pérdida de poder para aquellos que ya tienen el voto.</p>
<p><b>Semana 19:</b></p> <p>La escritura y tus derechos: Ser visto y tener voz</p>	<p>Emmeline luchó por el voto femenino en el Reino Unido organizando el movimiento Womens' Franchise League y, más tarde, con un movimiento más violento, la Unión Social y Política de las Mujeres. Esta sociedad era criticada por sus tácticas violentas.</p> <p>Asimismo, el trato en prisión era violento. Durante las huelgas de hambre, las mujeres pertenecientes a este movimiento eran alimentadas a la fuerza con tubos, y las forzaban a mantener la boca abierta con mordazas de acero.</p>	<p>Levantándose por un cambio, Pankhurst descubrió que el hecho de no ser escuchada la llevaba a llevar a cabo acciones más radicales además de ilegales. ¿Hay alguna manera de protestar en la década del 2020 que sea igual de efectiva?</p> <p>La huelga de hambre es una forma de autolesionarse. A veces las personas proyectan en su cuerpo lo que no pueden decir o escuchar. La escritura puede ser una alternativa a esto, y no daña nuestro cuerpo.</p> <p>¿En qué grupos existentes podemos encontrar personas que piensen parecido a nosotras?</p>



<p>La escritura y tus derechos 2: La historia local/inaudita</p>	<p>En 1907, Emmeline vendió su casa de Manchester y comenzó un estilo de vida itinerante, moviéndose de un sitio a otro según hablaba y marchaba con el movimiento sufragista. Se quedó con amigos y en hoteles, llevando sus pocas pertenencias en maletas. Aunque la lucha le daba energías, y disfrutaba dando energías a otras personas, viajar constantemente significaba estar separada de sus hijos.</p> <p>Su marido murió en 1898.</p> <p>Una historia menos conocida sobre Emmeline es la de sus esfuerzos bélicos en la I Guerra Mundial. Ayudó a numerosas mujeres a encontrar un trabajo mientras los hombres luchaban fuera del país. Creó una casa de adopción (por lo que fue criticada al ayudar a niños con padres no casados) y adoptó cuatro niños, además de los otros cuatro niños que ya tenía.</p>	<p>Emmeline llevó un estilo de vida nómada para perseguir y consolidar su causa por el sufragio femenino. No siempre era feliz y sufrió mucho debido a la separación familiar.</p> <p>¿Qué historias inauditas existen en tus propias elecciones?</p> <p>A veces, elegir una cosa significa renunciar a otra. Estas suelen ser elecciones difíciles.</p> <p>Emmeline prácticamente mandó a uno de sus hijos a Australia por no estar de acuerdo con ella.</p> <p>¿Cuáles son las creencias que existen en tu familia? ¿Tú las sigues?</p>
--	--	---

## Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

Pankhurst, Christabel. *Unshackled: The Story of How We Won the Vote*. London: Hutchinson & Co., 1959. [OCLC 2161124](#).

Pankhurst, Emmeline. *My Own Story*. 1914. London: Virago Limited, 1979. [ISBN 0-86068-057-6](#).

## Cultura popular

La campaña Womanchester para crear una estatua femenina y todos sus defensores y recaudadores.

<https://www.youtube.com/watch?v=DVTyzGjaJfi>

Helen Pankhurst hablando sobre su bisabuela en la inauguración de su estatua conmemorativa.

<https://www.youtube.com/watch?v=kfwOdCXTB2U>

Emmeline Pankhurst | Discurso: 'Invito a que esta reunión se convierta en una rebelión', Octubre 1912 | Sufragio femenino

[https://www.youtube.com/watch?v=7EMNDj\\_Ao3s](https://www.youtube.com/watch?v=7EMNDj_Ao3s)



Foto: Ljubo Vukelic

# Esma Redžepova-Teodosievska

## Fecha de nacimiento / defunción:

8 de agosto 1943 (Skopie) - 11 de diciembre 2016 (Skopie)

## País de origen / adopción:

Yugoslavia / Macedonia

## Breve biografía:

Era una cantante, compositora musical y filántropa Macedonia de etnia romaní. Debido a su abundante repertorio, que incluye cientos de canciones, y debido a su contribución a la cultura romaní y a su promoción, fue apodada la Reina de los Gitanos. Su familia insistió en que recibiera educación primaria básica, sin embargo, la perspectiva tradicional de la familia tenía como expectativa para ella su matrimonio en su adolescencia, así como que se convirtiese en ama de casa tras ello.

Sin embargo, su estilo de vida difirió mucho de la tradición. Fue una luchadora desde su infancia, luchaba por reconocimiento personal, de su etnia y de la humanidad en general. Fue una pionera, la primera mujer con una canción en lengua romaní que fue retransmitida en la radio. Los estadounidenses la han clasificado con una de las 50 mejores cantantes femeninas de todos los tiempos.

A pesar de su duro trabajo, tuvo problemas al ser una mujer famosa nacional e internacionalmente, ya que era objeto de racismo y habladurías. El pueblo romaní en Macedonia la consideraba deshonrosa, era objetivo de críticas por su relación con su compañero musical Teodosievski, ya que era impensable que dos personas de distintas etnias se casaran (ninguna de las comunidades aprobaba el matrimonio). Su carrera y su estilo de vida independiente (actuar en escenarios, dormir en hoteles, trabajar con hombres, etc.) parecían ser un tema de desaprobación en ambos lados: la comunidad macedonia y la gitana.

Se encontró con ciertos elementos violentos contra ella en su vida en general, como prejuicios racistas en la prensa al describir su aspecto, aparentemente típico en la comunidad romaní (siendo descrita como de sangre caliente, feliz y fácil, con comentarios comunes sobre su piel oscura).

Por otro lado, fue una gran filántropa, acogiendo 47 niños junto con su marido. Fue una gran defensora de los derechos de la comunidad romaní y los de las mujeres.

## ¿Por qué es una HEROÍNA?

- Venció a la tradición y no se sometió bajo ningún concepto al matrimonio concertado adolescente, tomó sus propias decisiones de vida.

Image: <https://onaplus.delo.si/sem-tovarna-denarja>



- Trabajó gracias a su talento a pesar de los obstáculos, críticas y prejuicios de su propia etnia, lo que significaba que tenía que probar su valía doblemente.
- Fue una gran filántropa, dando dinero a organizaciones humanitarias, pensaba más globalmente y superó la mentalidad de su propia cultura personal, trabajando por lo tanto por el bien de las personas necesitadas.

### ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un ejemplo, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

Era una combinación increíble de gran talento e increíbles capacidades vocales; por otro lado, era una gran filántropa, nominada para el premio Nóbel de la paz en dos ocasiones. Su voluntad, trabajo duro y talento la convirtieron en una estrella exitosa en una industria musical donde las mujeres podían ser sometidas a situaciones potencialmente dolorosas para conseguir el éxito, a veces el talento no es suficiente. Es bastante irónico que, por un lado, luchó por su etnia y el poder femenino pero fue, por otro lado, objetivo de habladurías al luchar contra su tradición.

### Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
28	El viaje del héroe puede verse conectado con el reflejo del de la heroína: al destacar momentos cruciales, batallas y obstáculos.	Los ejercicios 1 y 2 se corresponden con las actividades propuestas.
19	Esta heroína fue en contra de las normas de su propia etnia y de las expectativas conectadas con la tradición o con el modo de vida tradicional de la mujer al vivir una vida independiente y tomar decisiones sin la influencia de otros, su independencia hizo más fácil su discurso de temática social y, por consiguiente, concienciar al público.	Dentro del ejercicio 1, los participantes pueden intentar pensar sobre un tema pertinente o sensitivo en su entorno diario, un tema que consideren importante para ellas y mostrar el potencial que tienen las historias de vida anónimas como elementos motivacionales.  Dentro del ejercicio 2, en vez del poema, también se pueden reunir algunos proverbios. Estos deberían reflejar pensamientos generales sobre lo que realmente importa en la vida (siempre desde el punto de vista del observador) y cómo esto ayuda a escribir nuestras demandas y deseos.

### Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

[https://en.wikipedia.org/wiki/Esma\\_Red%C5%BEepova](https://en.wikipedia.org/wiki/Esma_Red%C5%BEepova)

<https://www.dnevnik.si/1042733422>

<https://www.rtvsllo.si/kultura/glasba/esma-redzepova-filozofija-romov-nikogarsnja-zemlja-brez-meja/389879>



# Indira Gandhi

## Fecha de nacimiento/defunción:

1917-1984

## País de origen / adopción:

India

## Breve biografía:

Fue la primera mujer, y de momento la única, que ha sido Primera Ministra de la India. Era la hija de Jawaharlal Nehru, también Primer Ministro de la India. Fue Primera Ministra desde 1966 hasta 1977 y de nuevo desde 1980 hasta su asesinato en octubre de 1984.

Como Primera Ministra fue conocida por su intransigencia política y la centralización del poder. Fue a la guerra contra Pakistán como apoyo al movimiento de independencia, que resultó en victoria para la India y en la creación de Bangladesh, así como en la creciente influencia de la India hasta el punto donde se convirtió en la región hegemónica de todo el sur de Asia. Más tarde, Gandhi encabezó un estado de emergencia (1975-1977) donde las libertades civiles básicas fueron suspendidas. Durante el último periodo en el que ejerció como Primera Ministra, los nacionalistas Shikh proclamaron su independencia. Después de que Gandhi ordenó una acción militar contra ellos, fue asesinada por sus propios guardaespaldas y por nacionalistas Shikh el 31 de octubre de 1984.

## ¿Por qué es ella una HEROÍNA?

Indira Gandhi fue la primera mujer, y de momento la única, Primera Ministra de la India. En 1999 fue votada por una encuesta de la BBC como la mujer más importante del último milenio de entre otras personalidades femeninas como la Reina de Inglaterra, Isabel I; Marie Curie y Madre Teresa de Calcuta.

Fue encarcelada debido a sus creencias por los Ingleses durante 13 meses.

Votó por establecer el mismo salario para hombres y mujeres y, aunque declaró que no era feminista, reivindicaba que las mujeres son el grupo de la sociedad mundial más oprimido, y en especial las mujeres de la India, y que deberían ser capaces de gestionar su propia vida.

## ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un modelo para otras mujeres, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

Aunque venía de una familia de políticos, no fue fácil para ella convertirse en la Primera Ministra de la India, hecho que no es fácil en ninguna parte del mundo, incluso hoy. Intentó cambiar las cosas a mejor en su país y su trabajo fue reconocido en todo el mundo.

## Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa

Identificación de los temas que pueden tratarse usando este modelo de referencia, una misma historia puede servir para introducir muchas situaciones, conceptos, ideas y asuntos distintos del programa.



Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	Sugerencias de escritura
La escritura y tus derechos 1: Participación y liderazgo	Se convirtió en Primera Ministra en una sociedad dominada por los hombres.	<p>Escribe si alguna vez has sentido la necesidad de participar en asuntos públicos. ¿Experimentaste alguna dificultad? A continuación, comenta lo que has escrito con el grupo.</p> <p>Dedica algo de tiempo a comentar si las barreras fueron más grandes por el hecho de ser mujer.</p> <p>Escribe uno a uno si hay algún tema sobre el que te gustaría luchar si no te sintieras avergonzada o desanimada por el hecho de ser una mujer. ¿Actuarías de forma diferente si hubieras sido un hombre? A continuación coméntalo con el grupo.</p> <p>Comenta en grupo qué estereotipos existen sobre las mujeres en política. Que una de vosotras escriba las respuestas en pequeños párrafos.</p>
La escritura y tus derechos 8: Barreras al cambio	Estuvo en prisión por sus creencias.	<p>Discutid sobre la convención de los Derechos Humanos de las Naciones Unidas, especialmente sobre la libertad de creencias.</p> <p>Anota si conoces alguna mujer que haya estado en la cárcel o haya sido maltratada por sus creencias. Discutid qué pensáis de ella.</p>

### Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

[https://en.wikipedia.org/wiki/Indira\\_Gandhi](https://en.wikipedia.org/wiki/Indira_Gandhi) (retrieved 02.27.2020)

<https://tvxs.gr/news/prosopa/intira-gkanti-i-anodos-kai-i-ptosi> (retrieved 02.27.20)

<https://www.sansimera.gr/biographies/21> (retrieved 02.27.2020)

<https://tomov.gr/2018/11/19/intira-gkanti-1917-1984/> (retrieved 02.27.2020)

[Indira Gandhi: A Biography \(Penguin Books\)](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=5jwKU6kILo8>

<https://www.youtube.com/watch?v=IojkTQ4qBws>



# Irene Villa

**Fecha de nacimiento:**

21 Noviembre 1978

**País de origen / adopción:**

España

**Sus palabras:**

*“ Nunca me he sentido una víctima porque no creo que esa actitud sea útil.”*

**Breve biografía:**

Cuando Irene tenía 12 años, fue víctima de un ataque terrorista de ETA. Iba con su madre al colegio cuando una bomba puesta en su coche explotó. Irene perdió las piernas y tres dedos de una mano. Su madre perdió un brazo y una pierna.

Quedó conmocionada cuando se dio cuenta en el hospital de que no tenía piernas, pero el apoyo de sus padres la ayudó a superar la situación poco a poco y a perdonar a los terroristas.

*“Le dije a mi hija que había dos opciones: odiar y maldecir a esta gente, lo que envenena la sangre y no hace nada a los que nos han hecho esto; o pensar que nacimos así y usar todo lo que tenemos para ser felices. Te acompañaré en lo que sea que decidas. Ella, que es muy lista, me respondió: ‘Mamá, ya he pensado sobre ello y nacimos así’, contó su madre.*

Estas palabras y su elección de perseguir su felicidad le ha ayudado a superar esta situación y otras muchas situaciones difíciles.

Irene se ha convertido en uno de los ejemplos más conocidos de superación en España. Consiguió sentirse afortunada por haber perdido dos piernas y seguir con vida. Siempre vive con una actitud de superación. Le gustaba esquiar antes y ha seguido practicando, este deporte le ha ayudado a superar la pérdida de sus piernas y también a enfrentarse a cualquier situación difícil. Ha conseguido ser campeona del campeonato español de esquí alpino adaptado.

Ha tenido 3 hijos y hace poco se divorció. Ha seguido teniendo esa actitud de superación en esta nueva situación, considerando el divorcio como otra oportunidad para seguir aprendiendo.

Hoy es psicóloga, escritora y periodista y da muchas conferencias sobre optimismo y superación usando su experiencia como ejemplo. También ha sido miembro de la Asociación de Víctimas de Terrorismo y de la Fundación También, que fomenta el deporte inclusivo.

Publicó su primer libro en 2004: *Saber que se puede: recuerdos y reflexiones de una víctima del terrorismo*, un emocional y valiente testimonio en primera persona del día en el que los sueños de



una adolescente que aspiraba a ser capitana de su equipo de baloncesto se vieron truncados, pero que, en vez de hundirse y odiar, decidió renacer con optimismo y sin rencor.

Más tarde, escribió: *Saber que se puede, veinte años después; Nunca es demasiado tarde, princesa, El libroabrazo y Como el sol para las flores.*

**¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un ejemplo, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?**

Ella toma una decisión: no ser una víctima y no odiar. Esta decisión ha sido su lema de vida y le ha ayudado a superar distintas situaciones.

Tiene una voluntad fuerte y considera las complicaciones como una oportunidad para aprender.

Se ha convertido en un ejemplo de superación y de resiliencia para mucha gente.

**Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa**

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
Conociéndonos a nosotras mismas 2	Sus textos hablan sobre la manera en la que consiguió superar el ataque y sobre cómo usar estos conocimientos para cualquier otra cosa en la vida.	
Escribiendo sobre aquello que valoramos	Tiene sus prioridades claras: ser feliz, evitar la tristeza. Ha construido su vida alrededor de este objetivo.	
Escribiendo sobre el pasado y el futuro	Es un ejemplo de cómo enfrentarse a un futuro inesperado (sin piernas).	
Escribiendo a través de eventos inesperados/complicaciones	Es un ejemplo de cómo enfrentarse a un evento inesperado: un ataque terrorista.	
Barreras al cambio	Su ejemplo muestra que muchas creencias pueden cambiarse: ser feliz después del ataque, hacer esquí y tener hijos sin tener piernas.  También destruye sus propios obstáculos a la felicidad.	
Resiliencia	Es un ejemplo de resiliencia; ha superado un ataque terrorista y la pérdida de sus piernas siendo una niña asumiendo la situación, tomando una decisión sobre ella y sobre su vida y continuar haciendo todo lo que quiere.	

## Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

Su página web: <https://irenevilla.org/?lang=en>

### Libros:

Villa, I (2004) *Saber que se puede, recuerdos y reflexiones de una víctima del terrorismo* Madrid, Martínez Roca

Villa, I (2007) *SOS...víctima del terrorismo*. Madrid, Pirámide

Villa, I (2011) *Saber que se puede, veinte años después*. Madrid, Martínez Roca

Villa, I (2013) *Nunca es demasiado tarde, princesa*. Madrid, Espasa

Villa, I (2015) *Como el sol para las flores*. Madrid, Espasa





# Jane Goodall

## Fecha de nacimiento:

3 de Abril de 1934

## País de origen / adopción:

Reino Unido

## Breve biografía:

Cuando era una niña, Jane tenía un chimpancé de peluche en vez de un osito. Su cariño por este peluche dio origen a su amor por los animales. También le apasionaba África y finalmente acabó mudándose a Kenia. Louis Leakey, un conocido arqueólogo y paleontólogo keniano la envió a Tanzania a estudiar los chimpancés. Luego la envió a Londres para estudiar el comportamiento y la anatomía de los primates. En 1960, después de mucho trabajo de campo, Jane fue aceptada excepcionalmente para realizar un doctorado en la Universidad de Cambridge sin tener estudios universitarios. Terminó su tesis en el campo de la etología en 1965.

Goodall se ha casado dos veces. Su primer marido era un noble y fotógrafo de la vida silvestre holandés, Hugo van Lawick. Tuvieron un hijo y se divorciaron en 1974. Un año más tarde, Jane se casó con Derek Bryceson, quien, como director de parques nacionales de Tanzania, pudo proteger la investigación de Goodall. Lamentablemente, seis años más tarde su marido falleció de cáncer.

Jane es conocida principalmente por su estudio de la vida social y familiar de los chimpancés. Sus descubrimientos revolucionaron nuestro conocimiento del comportamiento de los chimpancés y supusieron una evidencia adicional a las similitudes sociales existentes entre humanos y chimpancés. En 1977, creó el Instituto Jane Goodall. Hoy, es una importante activista medioambiental y ha recibido varias distinciones por su trabajo humanitario y medioambiental.

- Cuestionó valientemente las opiniones predominantes sobre la naturaleza animal a través de un enfoque cercano y empático al animal más parecido a nosotros, el chimpancé.
- Ha perseguido su pasión y sus intereses con confianza y ha demostrado que se puede confiar tanto en los simios humanos como en los no humanos.
- Todavía sigue activa a sus 85 años y dedica su tiempo a proteger el medio ambiente y los derechos de los animales.

## ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un ejemplo, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

Jane supo cuáles eran sus aficiones muy pronto en la vida. El regalo simbólico de su padre de un chimpancé de peluche contribuyó a su fortalecimiento. Este modelo de relación positiva se repitió en al menos dos ocasiones cuando recibió el apoyo de Louis Leakey y de su marido Derek Bryceson.



También obtuvo apoyo financiero de una familia con dinero y de su marido, un apoyo empleado cooperativa y constructivamente.

### Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
2. Conocernos a nosotras mismas 2: ¿Qué puede ofrecernos la escritura?	Jane era consciente de sus aficiones cuando tan solo era una niña. Terminó escribiendo artículos académicos y libros sobre estos temas.	Haz una lista de tus aficiones de cuando eras una niña. Si fueses investigadora, ¿qué estudiarías?
9. Escribiendo en grupo	A Jane le provocaba curiosidad el comportamiento en grupo de los chimpancés y ha construido redes humanas, como por ejemplo, su instituto.	Ejercicios de escritura en grupo: continuar los textos de otros participantes, poemas en grupo, recolectar palabras sobre un tema en particular y hacer mapas mentales, continuar tu propio texto basándote en los comentarios de otras personas.
22. La escritura y tus derechos 5: Mujeres y trabajo	Jane tenía una buena relación con su padre y era afortunada por tener ese modelo de relación positiva en posteriores ocasiones a lo largo de su vida, como el apoyo laboral de Louis Leakey, un conocido arqueólogo y paleontólogo keniano que la envió a Tanzania a estudiar los chimpancés, o su segundo matrimonio con Derek Bryceson, quien, como director de los parques nacionales de Tanzania, fue capaz de proteger la investigación de Goodall. Jane pudo hacer un doctorado en la prestigiosa Universidad de Cambridge sin tener un grado o máster universitario. Jane ha estado haciendo campaña por el medio ambiente y ha ampliado la comprensión del comportamiento tanto humano como de los chimpancés.	Haz una lista de experiencias laborales satisfactorias. Elige una y escribe sobre ella. ¿Qué ha hecho que sea satisfactoria?
25. Sintonizando: Encontrando aliados en el mundo natural	Cuando le preguntaron si creía en Dios, Jane dijo (en 2010): “No tengo ni idea de quién o qué es Dios. Pero sí creo en la existencia de un poder espiritual superior. Lo siento particularmente cuando estoy fuera rodeada de naturaleza. Es simplemente algo que es más grande y fuerte que yo o que cualquiera. Lo siento. Y eso es suficiente para mí”.	Explorar las ideas de las participantes sobre su propio poder espiritual y su relación con la naturaleza, escribiendo sobre su animal tótem.



## Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

[El Instituto Jane Goodall, web oficial](#)

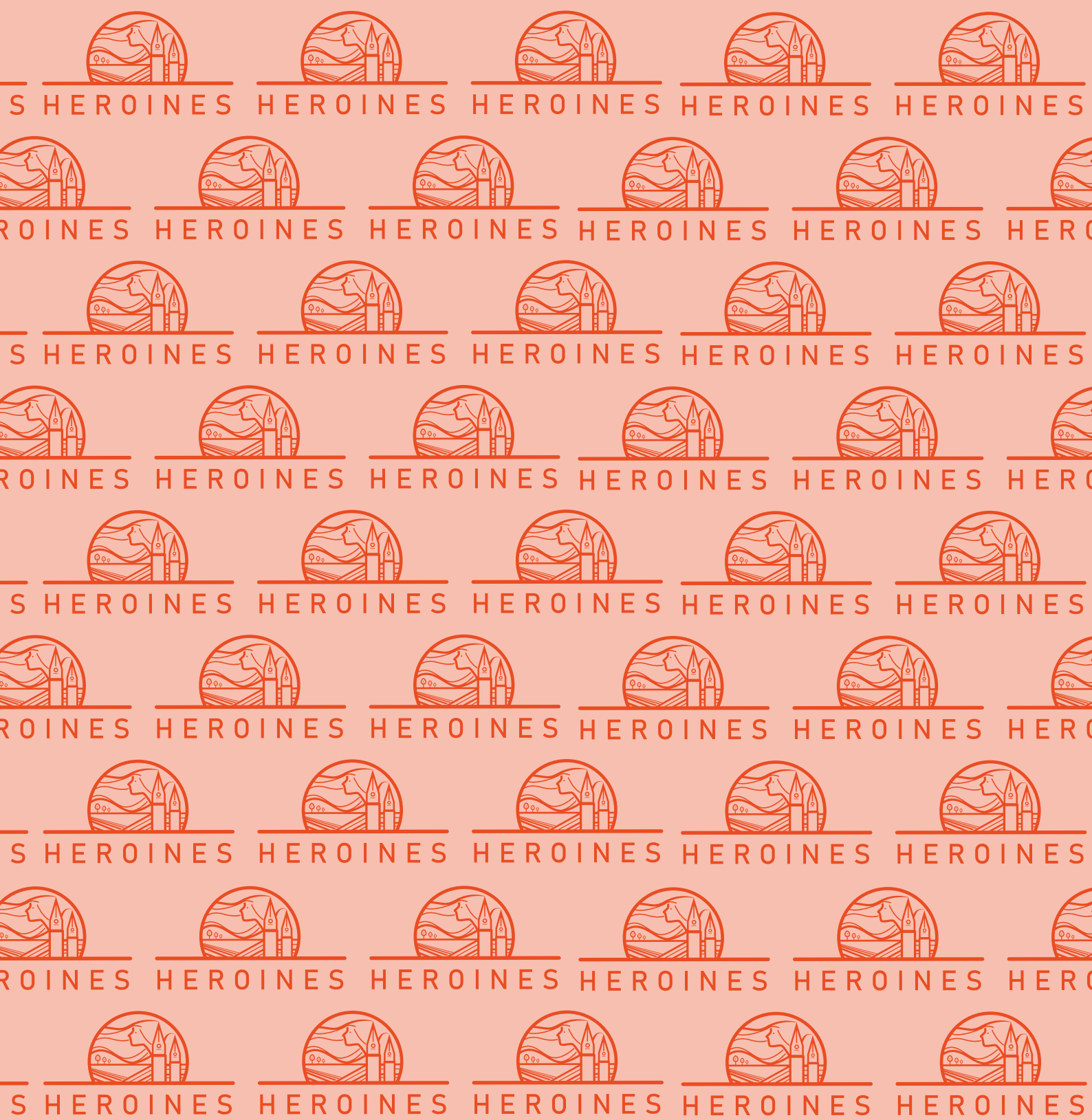
[Transcripción y video del discurso de Goodall en el Instituto Joan B. Kroc de Paz y Justicia en la Universidad de San Diego, Abril 2008](#)

Entrevista en la película [\(versión extendida\) sobre Jane Goodall con las transcripciones para la serie documental "Why Are We Here?"](#).

[Una conversación con Jane Goodall](#) (entrevista de audio).

[Trabajos por o sobre Jane Goodall](#) en bibliotecas.





[www.heroines-project.eu](http://www.heroines-project.eu)



# Katerina Vrana

## Fecha de nacimiento:

1978

## País de origen / adopción:

Grecia

## Breve biografía:

Cómica que vive con una enfermedad severa poco conocida desde 2017 hasta ahora, enfermedad que la ha dejado en silla de ruedas. Da esperanzas a muchas personas con su show “Staying Alive” (“Sigo viva”). Después de aparecer su enfermedad no podía sentarse, hablar o ver. Vivió en Gran Bretaña muchos años hasta que empezó a actuar en Grecia en 2011.

## ¿Por qué es ella una HEROÍNA?

Estudió en un colegio privado en Grecia y luego en Gran Bretaña. Siempre fue valiente. Siendo cómica, una profesión dominada por hombres, aprendió, a las malas, lo difícil que es exponerse a sí misma a la audiencia y tratar de hacer reír.

Fue nominada como la tercera mejor cómica del mundo en 2016 (y la primera mujer en ganar el premio).

Fue la primera mujer en actuar como cómica en Pakistán en el año 2017. Durante un tour en Malasia se puso enferma. Después de su enfermedad, intentó ponerse mejor y comenzó a compartir sus problemas con su audiencia. De esta manera, inspiró a muchas personas con dificultades parecidas o diferentes para no rendirse y a compartir sus problemas.

Actualmente, cuenta con nuevos fans y alguno de sus compañeros ha recaudado fondos para ayudarla económicamente con los gastos de su tratamiento.

## ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un modelo para otras mujeres, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

Es un modelo de referencia porque ha sido y sigue siendo valiente, compartiendo sus problemas con otras personas y tratando de hacer que ellos superen los problemas que acarrea una discapacidad o cualquier otra dificultad que se presente en la vida. También es una mujer que ha marcado la diferencia en una profesión dominada por hombres.

Su lema es: “Siempre encuentra la fuerza para lidiar con lo que sea que venga en la vida”.

## Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa

Identificación de los temas que pueden tratarse usando este modelo de referencia, una misma historia puede servir para introducir muchas situaciones, conceptos, ideas y asuntos distintos del programa.

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	Sugerencias de escritura
<b>6</b> J2 Escribiendo a pesar del riesgo	Considera asumir riesgos con el grupo, por ejemplo, compartir los textos, compartir sueños y esperanzas, lidiar con la decepción o con situaciones permanentes	<i>Si te decidieses a compartir tu historia, si tuviera que ver con una discapacidad física. ¿Cómo te sentirías? ¿Qué obstáculos tendrías que superar?</i>
		<i>¿Qué pasaría si tus obstáculos tuvieran que ver con la salud mental? ¿Los compartirías con un grupo pequeño o más grande si pensases que tu historia puede ayudar a otros a lidiar con sus dificultades?</i>
		<i>Ten una discusión abierta sobre el humor. ¿Piensas que ayuda cuando las cosas se ponen difíciles? Escribe una historia para compartirla con el grupo sobre una vez en la que el humor te ayudó a superar una situación complicada.</i>

### Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

Enlaces a películas, documentales, libros, poemas, imágenes, charlas TED, noticias, entrevistas... que pueden usarse en la lección para ilustrar la historia de la mujer.

<https://www.youtube.com/watch?v=Dyd2I5gp4aY&t=964s> (subtítulos en inglés)

<https://www.youtube.com/watch?v=P7TsvjLEXns>

[https://www.lifo.gr/articles/theater\\_articles/194977/i-katerina-vrana-den-tha-to-valei-kato-pote](https://www.lifo.gr/articles/theater_articles/194977/i-katerina-vrana-den-tha-to-valei-kato-pote) (recuperado 02.27.20)

<https://www.bovary.gr/oramatistes/19385/katerina-vrana-den-ezisa-kala-ta-40-moy-itan-tote-poy-shedon-pethana> (recuperado 02.27.20)



# Lena Manta

## Fecha de nacimiento:

30 de abril 1964

## País de origen / adopción:

Nació en Constantinopla y vive en Atenas, Grecia

## Breve biografía:

Es una autora griega. Estudió magisterio infantil sin llegar a ejercer como maestra, ganándose la vida con el arte y el periodismo. Se la ha galardonado como "Autora del Año" en 2009 y 2011. En 2016 se la otorgó el "Premio del Público" en la categoría "Inspiración de Heroína" por su novela *An Apology for the End* (Una disculpa por el final). Muchos de sus libros han sido traducidos al inglés, italiano, español, turco y chino.

En 2013 la detectaron cáncer, linfoma de estómago, y recibió quimioterapia. Pudo vencer al cáncer y mandar un mensaje a todos aquellos que sufren de lo mismo o de algo similar.

A través de entrevistas, compartió las complicaciones de salud a las que se enfrentó, el poder que ganó, su batalla contra el cáncer y lo que aprendió con ello. "Me dieron quimioterapia, pero fui lo suficientemente afortunada para que me lo detectaran pronto porque puede llegar a ser un caso médico difícil".

La autora confesó, entre otras cosas, que nunca paró sus actividades o dejó de escribir durante la quimioterapia.

## ¿Por qué es ella una HEROÍNA?

Ha hablado sobre su experiencia estando enferma, sus pensamientos y emociones. "Añadir una depresión solamente empeorará el problema que ya tienes. Con esta experiencia me di cuenta de que la vida es demasiado corta como para estar triste".

Con esta experiencia aconseja a todas las mujeres a prestar atención a los síntomas que se manifiesten y a la prevención. "Yo lo hice y lo que intento decir a todas las mujeres es que la prevención es lo más importante". "Ahora estoy mejor, aprendí a cuidar de mí misma porque antes no lo hacía, he aprendido a disfrutar de los pequeños momentos y de la vida. Nunca fui una de esas mujeres que simplemente agachan la cabeza, sino que con esta enfermedad me volví fuerte".

Dejó su problema atrás con diligencia y perseverancia, y ahora el recuerdo de ello vuelve brevemente cuando tiene revisión.

Consiguió superar un problema grave de salud y continuar con su vida y su trabajo "siempre sonriendo", como ella misma indica.

## ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un modelo para otras mujeres, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

Es un ejemplo de cómo no rendirse a pesar de un problema de salud.

Existe una necesidad social ya que a través de su historia se da un mensaje de prevención contra el cáncer.

## Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa

Identificación de los temas que pueden tratarse usando este modelo de referencia, una misma historia puede servir para introducir muchas situaciones, conceptos, ideas y asuntos distintos del programa.

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	Sugerencias de escritura
<p>Escribiendo sobre nuestros problemas</p> <p>Escribiendo a través de eventos inesperados / dificultades</p>	<p>Habla sobre su problema de salud.</p> <p>Habla sobre estados de ánimo, sentimientos, enfermedad, complicaciones inesperadas y sobre cómo consiguió sobrellevarlas</p>	<p>Tómame unos minutos para describir la vida de la Heroína (su personalidad, su estatus socioeconómico...)</p> <p>¿Cómo consiguió superar su grave problema de salud?</p> <p>Repartir historias de historias con problemas similares de revistas.</p> <p>Pide a las participantes escribir sus pensamientos comparando las diferentes historias y cómo las diferentes personas tratan con los eventos inesperados que se les presenta en la vida.</p> <p>¿Qué aconseja la Heroína y cuáles son tus sugerencias?</p>
<p>Escribiendo sobre resiliencia</p>	<p>Es un ejemplo de resiliencia.</p>	<p>Aportar ideas sobre resiliencia.</p> <p>Pide a los participantes que comenten cómo era su vida personal y cómo eso ha contribuido a que actúen.</p> <p>Pide a los participantes que identifiquen y escriban sus puntos fuertes y débiles (por lo menos cinco de cada).</p> <p>Pide a los participantes que reflexionen sobre alguna vez en la que han mostrado resiliencia.</p>

## Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

iefimerida :Retrieved 02- 26- 2020 from : <https://www.iefimerida.gr/news/105843/%CE%B7-%CE%BB%CE%AD%CE%BD%CE%B1-%CE%BC%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%AC-%CE%B1%CF%80%CE%BF%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CF%8D%CF%80%CF%84%CE%B5%CE%B9-%CE%B1%CF%80%CF%8C-%CF%84%CE%B9-%CF%80%CE%AC%CF%83%CF%87%CE%B5%CE%B9-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B3%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AF-%CE%AD%CE%BA%CE%B1%CE%BD%CE%B5-%CF%87%CE%B7%CE%BC%CE%B5%CE%B9%CE%BF%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B5%CF%82-%CE%B2%CE%AF%CE%BD%CF%84%CE%B5%CE%BF>

This is how I defeat cancer.Retrieved 02- 26- 2020 from : <https://www.athensmagazine.gr/article/stars-tv/135127-laquo-etsi-nikhsa-ton-karkino-raquo-h-sygklonistikh-eksomologhsh-ths-lenas-manta-sthn-tatiana-stefanidoy-video>

Lena manta .Retrieved 02- 26- 2020 from: [https://el.m.wikipedia.org/wiki/%CE%9B%CE%AD%CE%BD%CE%B1\\_%CE%9C%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%AC](https://el.m.wikipedia.org/wiki/%CE%9B%CE%AD%CE%BD%CE%B1_%CE%9C%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%AC)

Athens Voice Lena manta Retrieved 02- 26- 2020 from: [https://www.athensvoice.gr/culture/book/575935\\_lena-manta](https://www.athensvoice.gr/culture/book/575935_lena-manta)



# Dafni Venieri

## Fecha de nacimiento:

1958

## País de origen / adopción:

Pueblo remoto en la prefectura de Fthiotida, Grecia media.

## Breve biografía:

Dafni es una mujer de 62 años que vive en un pueblo agrícola que intenta lidiar con sus problemas vitales. Se casó a los 20 años y tuvo 2 hijos. A los 15 años, su hijo comenzó a tomar drogas y fue entonces cuando comenzó la batalla. Estuvo intentando afrontar el problema de su hijo durante cinco años sin ayuda, dándole apoyo total. Consiguió ayudar a su hijo con su adicción a las drogas convenciéndole para acudir a un programa de desintoxicación. Tras muchos años de lucha, su hijo se recuperó y ahora vive con su mujer y sus 2 hijos. Debido a la presión emocional y a la ansiedad, le diagnosticaron cáncer de mama cinco años más tarde y se sometió a una operación. Durante todo este tiempo tenía que trabajar con su marido en el campo, en la granja familiar, y apoyarle a él y a su familia. Su marido murió 4 años más tarde tras su enfermedad y ahora está sola, viviendo en la realidad en un pueblo remoto, apoyando a su familia y trabajando en el campo.

Es un miembro activo de la Asociación local de Mujeres y de la Asociación Cultural.

## ¿Por qué es ella una HEROÍNA?

Consiguió superar sus problemas sin ayuda en un área remota, encontrar una salida y mantenerse activa apoyando a su familia y a ella misma.

## ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un modelo para otras mujeres, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

Es un ejemplo de cómo no rendirse a pesar de los problemas familiares, médicos y sociales y de resistencia.

## Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa

Identificación de los temas que pueden tratarse usando este modelo de referencia, una misma historia puede servir para introducir muchas situaciones, conceptos, ideas y asuntos distintos del programa.

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	Sugerencias de escritura
Escribiendo sobre nuestros problemas	<i>Habla sobre su familia, salud y de sus problemas socioeconómicos</i>	<p>Invita a los participantes a imaginar un día en la vida de una mujer viviendo en un pueblo de agricultura remoto</p> <p>Pide a los participantes que comenten sus pensamientos / sentimientos sobre la vida de esta Heroína</p> <p>Tómate unos minutos para describir a qué problemas se enfrentó.</p> <p>Tómate unos minutos para comentar cómo consiguió superar sus problemas</p> <p>Comenta en pequeños grupos historias personales parecidas</p> <p>Escribe una pequeña carta a esta Heroína.</p>
Escribiendo sobre resiliencia	<i>Es un ejemplo de resiliencia ya que consiguió superar sus problemas y mantenerse activa al mismo tiempo.</i>	<p><i>Aportar ideas sobre resiliencia</i></p> <p><i>Comenta los factores que refuerzan la resiliencia de esta Heroína durante esos periodos difíciles de su vida</i></p> <p><i>Pide a las participantes que identifiquen y escriban sus puntos fuertes y débiles (al menos cinco de cada)</i></p> <p><i>Pide a las participantes que reflexionen sobre aquellos momentos en los que han tenido que mostrar resiliencia</i></p> <p><i>¿Piensas que el género es algo esencial a la hora de construir resiliencia? ¿Cómo?</i></p>

### Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

Historia local y oral.



# Mada Tsagia-Papadakou

## Fecha de nacimiento:

Desconocido

## País de origen / adopción:

Nació en Toronto, Canadá, pero ha pasado muchos años viviendo y trabajando en Grecia

## Breve biografía:

MadaTsagia-Papadakou es la fundadora de la W.I.N. HELLAS, una organización sin ánimo de lucro que lucha por el empoderamiento de las mujeres griegas, especializada en la recuperación de las mujeres víctimas de abusos y en su empoderamiento. Ha hablado abiertamente sobre cómo tuvo una relación abusiva, por qué la mantuvo durante años y cómo consiguió salir de este lado oscuro de su vida. Durante muchos años, pensaba que las mujeres abusadas eran analfabetas y de familias pobres, pero se equivocaba.

Mada proviene de una familia de clase media y se graduó en la universidad con matrícula de honor. Cuando comenzó su relación, estaba llena de amor y romanticismo. Nadie planea nunca aventurarse en el mundo de las citas para elegir una pareja abusiva. Ella era modelo y él era uno de los pocos hombres que parecía interesarse realmente por ella. Era muy generoso y le hacía muchos regalos. El cambio de su relación desde el amor hacia el control y la violencia fue lento y prácticamente desapercibido. Empezó a controlarla, controlando el dinero y tomando decisiones sobre su carrera profesional. Según la relación iba progresando, él quería tener un control completo sobre ella, usaba chantaje emocional para manipularla y aislarla de sus amigos. Cuando la soledad y la vergüenza fueron demasiado, cuando estaba cansada y enferma decidió vencerle al miedo e irse.

## ¿Por qué es una HEROÍNA?

- Mada Tsagia- Papadakou ha compartido su experiencia personal abiertamente como un intento de revelar algo de este tema tan tabú.
- Es un ejemplo de resistencia.
- Ha trabajado activamente para concienciar, prevenir y minimizar la violencia contra las mujeres.





## ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un ejemplo, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

Su experiencia personal y su reconocimiento social la inspiraron para fundar W.I.N. HELLAS.

Es una activista en contra de la violencia de género, declarando que las víctimas de abuso no deberían sentirse avergonzadas de contarlo.

Fue coronada ganadora de Mrs Globe 2020 en una recaudación benéfica anual por las mujeres necesitadas internacionalmente. Usa el poder de su corona para prevenir la violencia contra las mujeres y promover la igualdad de género.

## Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa

Identificación de los temas que pueden tratarse usando este modelo de referencia, una misma historia puede servir para introducir muchas situaciones, conceptos, ideas y asuntos distintos del programa.

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	Sugerencias de escritura
<p>La escritura y tus derechos 3 Ser vista y tener voz propia</p>	<p>Habla abiertamente sobre su experiencia frente a una gran audiencia como puede ser la de las charlas TEDx</p>	<p><i>A través de sus ponencias describe el círculo vicioso del abuso y da poder a las mujeres para romperlo.</i></p> <p><i>Los vídeos TEDx invitan a los participantes a comentar:</i></p> <p><i>¿La Heroína se reconoce a sí misma como una víctima de la violencia doméstica?</i></p> <p><i>¿Cómo consigue el culpable mantener el control sobre la víctima?</i></p> <p><i>¿Por qué una mujer se queda en una relación abusiva o por qué se va?</i></p> <p><i>¿Cómo consiguió la Heroína escapar de su relación abusiva?</i></p> <p><i>Los derechos de la mujer</i></p> <p><i>Folleto sobre la rueda del poder y el control <a href="https://www.theduluthmodel.org/wp-content/uploads/2019/08/Power-and-Control-Thorne-Harbour-Health.pdf">https://www.theduluthmodel.org/wp-content/uploads/2019/08/Power-and-Control-Thorne-Harbour-Health.pdf</a></i></p> <p><i>Divide a los participantes en pequeños grupos y usa un papel grande y un rotulador</i></p> <p><i>Pide a las participantes que dibujen una rueda de no violencia basada en los derechos de la mujer y en la igualdad de género</i></p>

<p>La escritura y tus derechos 6 Protegiendo a las mujeres de la violencia</p> <p>La escritura y tus derechos 7: Protegiendo a las mujeres de la violencia</p>	<p>Basándose en su propia experiencia de abuso y de control represivo, Mada fundó el W.I.N. HELLAS, que promueve el empoderamiento de la mujer griega, especializada en la recuperación de la mujer víctima de abusos.</p>	<p><i>Definir violencia doméstica</i></p> <p>Lluvia de ideas. El facilitador pide a las participantes que sugieran individualmente tantas ideas como puedan animándolas a expresarse rápida y espontáneamente, una tras otra, fomentando la discusión sobre qué es considerado como un acto de violencia doméstica contra la mujer.</p> <p>Manual de la ONU <i>Definición de la Violencia contra la Mujer</i></p> <p><i>Trabajando en grupos, usa el modelo de referencia como un caso práctico para comentar la idea de que la violencia doméstica pasa en todos los sitios y en todas las clases socioeconómicas.</i></p> <p>Divide a las participantes en grupos pequeños y usa una cartulina y rotuladores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- discutir mitos/creencias sobre el perpetrador/la víctima</li> <li>- discutir en qué formas y en qué modelos aparece la violencia en relaciones íntimas y familiares</li> <li>- examinar actitudes cliché/tabú hacia la violencia</li> </ul> <p>Recuperación.</p> <p>Respiración.</p> <p>Practicar autocuidado.</p> <p>Cuidar de nosotras mismas esta semana.</p> <p>Deberes: pide a las participantes que elijan una o dos cartas y que escriban en cada carta una manera de cuidarse a sí mismas hasta la siguiente sesión. Después, invita a las participantes a escribir o dibujar durante la semana en el otro lado de la carta cómo se han sentido.</p>
--	--	---

<p>Escribiendo sobre problemas</p>	<p>Habla sobre su relación abusiva</p>	
------------------------------------	--	--



## Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

Enlaces a películas, documentales, libros, poemas, charlas TED, noticias, entrevistas... que pueden usarse en la lección para ilustrar la historia de la mujer.

[https://www.youtube.com/watch?v=5609\\_5FRjhY](https://www.youtube.com/watch?v=5609_5FRjhY)

## Fuentes:

Why I stayed, Why I left | Mada Tsagia-Papadaku | TEDxUniversity of Piraeus. Retrieved 02- 26- 2020 from : [https://www.youtube.com/watch?v=5609\\_5FRjhY](https://www.youtube.com/watch?v=5609_5FRjhY)

Win Hellas. Retrieved 02 -26- 2020 from: <https://www.winhellas.gr>

Who is Who. Retrieved 02 -26- 2020 from : <https://whoiswhogreece.wordpress.com/2013/06/12/tsagia-papadatou-manta/>



# Marina Marroquí

**Fecha de nacimiento:**

1988

**País de origen / adopción:**

Elche, España

**Breve biografía:**

Marina ha sufrido violencia de género durante su adolescencia. No le contó lo que le pasaba a nadie. Un día pensó que “vivir de esta manera era peor que estar muerto” y que la mejor venganza contra su abusador era ser feliz, entonces se volvió educadora social y empezó a luchar contra la violencia de género.

Tenía 15 años y en el instituto la llamaban “Che Guevara”. Marina defendía sus principios con ardor. Estaba satisfecha consigo misma y tenía una Buena autoestima. Pero todo cambió cuando conoció a un chico en un centro comercial. Él tenía 20 años entonces y ella, 15.

Cuando se dio cuenta de que algo iba mal se enfadó, pero él usaba chantaje emocional con ella. Él lloraba, pedía perdón, la prometía que no lo volvería a hacer, etc. Y ella le creía y pensaba que el amor era así. Cuando no la conseguía convencer era cuando la violencia física empezaba.

Poco a poco, su novio consiguió boicotear todo lo que le gustaba hacer, como salir con sus amigas, y empezó a controlar su manera de vestir, la espiaba desde la calle mirando la ventana de su habitación, y se obsesionó con el hecho de que ganase peso. Ganó 10 kilos en un año. Él estaba asustado de que, si ella perdía peso, se fuera con otro.

A los 18 tuvo bulimia nerviosa, comía y vomitaba alrededor de 20 veces al día. Su madre fue con ella a un centro de salud y el psiquiatra sospechó que se trataba de un caso de violencia de género.

Le dejó, pero él siguió acosándola y abusando de ella durante 8 años más. La llamaba por teléfono y a veces quedaban porque ella se sentía culpable. La violencia se volvió extrema: “Palizas, quemaduras, violaciones. Entonces él se pasaba seis horas seguidas llorando. Me regaló flores y animales de peluche. Hubo un momento en el que empezó a amenazar a todo el mundo. Cuando mis padres empezaron a buscarme en descampados, dije: ‘Hasta aquí hemos llegado’. No le dejas por ti, sino por no hacer daño a las personas que te quieren”.

Consiguió deshacerse de él, pero siguió sufriendo:

*“El dolor físico pasa. Lo peor son las secuelas psicológicas: pesadillas, ansiedad, miedo, inseguridad. La dependencia emocional se vuelve muy fuerte, se ha impregnado en ti tanto que incluso sin ella no vales nada, cuando termina te sientes vacía. Ni siquiera era capaz de nombrar un grupo musical que me gustase. No era nadie. No era nada”.*



Comenzó una nueva vida y no le contó a nadie sobre su pasado. Se empezó a sentir realmente bien cuando consiguió contárselo a una profesora de la universidad. Ella le recomendó que trabajase en ese campo, con mujeres que han pasado por el mismo infierno.

Hoy es la presidenta de la Asociación contra la Violencia de Género de Elche y dirige muchos talleres dirigidos a adolescentes para enseñarles a cómo identificar actitudes y comportamientos de abuso, dándoles herramientas para detectar y denunciar la violencia machista. El contenido de estos talleres está recogido en un libro llamado *Eso no es amor: 300 retos para alcanzar la igualdad*.

### ¿Por qué es una HEROÍNA?

Es una heroína porque ha conseguido superar una situación de violencia extrema, no solo rompiendo la relación sino también rompiendo el silencio y empezando a actuar y a luchar contra ese tipo de violencia, previniendo a los jóvenes en contra de ello.

### Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un ejemplo, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

El consejo de su profesora de usar su experiencia para ayudar a otras mujeres en situaciones similares fue el factor clave para empezar a hablar, actuar y realmente superar su pasado traumático.

### Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
Conociéndonos a nosotras mismas 2: ¿Qué puede ofrecernos la escritura?	Estuvo ocultando su pasado durante mucho tiempo y le resultaba muy difícil hablar sobre ello. Una vez rompió su silencio y empezó a escribir sobre ello fue cuando realmente empezó su periodo de superación. La escritura facilitó el proceso.	<i>Ejemplo de ejercicio / actividad (número de referencia)</i>
La escritura y tus derechos 1: Participación y liderazgo	Es un ejemplo de activismo por los derechos de la mujer y contra la violencia de género. Es la presidenta de una asociación contra la violencia de género, también dirige talleres en institutos para prevenir y concienciar a los jóvenes sobre el tema. Sus libros también tienen como objetivo luchar contra la violencia de género.	
La escritura y tus derechos 3: Ser visto y tener voz propia	Habla de su experiencia en voz alta en frente de grandes audiencias, hablando sobre cómo sus derechos estaban siendo violados.	
La escritura y tus derechos 6: Protegiendo a las mujeres contra la violencia	Sus talleres, libros y trabajo en la asociación que preside buscan proteger a las mujeres de la violencia, ayudando a los adolescentes a identificar las señales de violencia de género y a evitarla.	

Escribiendo sobre resiliencia	Es un ejemplo de resiliencia: ha vivido situaciones muy difíciles, se ha enfrentado a ellas a través de su trabajo y de sus textos y ha conseguido superar el problema.	
-------------------------------	---	--

## Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

### Videos:

- Cómo aprender a amar en igualdad <https://www.youtube.com/watch?v=iubiKWrbCBM>
- Entrevista en De Verdad TV
- [https://www.youtube.com/watch?v=xofCxmac\\_7A](https://www.youtube.com/watch?v=xofCxmac_7A)
- Webminar:
- <https://www.youtube.com/watch?v=p19H4ZQa7P4>
- Elche TV
- <https://www.youtube.com/watch?v=u1wS-aZbXss>
- Aldabas en línea
- <https://www.youtube.com/watch?v=dzFLWxtB-uE>
- La Marina Televisión
- [https://www.youtube.com/watch?v=6PxILsqPs\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=6PxILsqPs_U)
- Agora Noticias
- <https://www.youtube.com/watch?v=WX8ENNF6d9M>

### Entrevistas:

### Revista GQ:

<https://www.revistagq.com/noticias/politica/articulos/marina-marroqui-eso-no-es-amor-violencia-de-genero/26193>





# Marta Plaza

**Fecha de nacimiento:**

1981

**País de origen / adopción:**

Elche, España

**Sus palabras:**

*“Me siento feminista a tiempo completo; loca a tiempo parcial y huelguista en función de mis posibilidades, que no siempre son las mismas”*

**Breve biografía:**

Marta tiene problemas mentales. Ha sufrido rechazo por sus compañeros del colegio y por su padre, quien abandonó a su madre y con quien no tiene ningún tipo de relación. Soñaba con recibir, al menos, una llamada suya por su cumpleaños. Ha sufrido también violencia médica.

A los 16 años tuvo su primera crisis y abandonó el colegio sin decírselo a nadie. Sufría acoso escolar y no tenía amigos. Sentía rechazo parte del resto de estudiantes incluso antes de hablar. Relaciona sus primeras crisis con el acoso escolar que sufría.

En el instituto, empezó a encontrarse mal. Necesitaba ayuda, pero todo el mundo pensaba que era una actitud típica de adolescente. Pensó “quizá es normal, pero para mí la vida resulta un trabajo muy duro”.

Empezó a autolesionarse, no buscaba simplemente sentir dolor, sino un escape de sus pensamientos: “Me corto para aliviar la angustia”. Más tarde intentó suicidarse varias veces y ha sido hospitalizada en esas ocasiones.

A los 16 años fue diagnosticada con trastorno límite de la personalidad y le dijeron que tendría esa enfermedad de por vida, que no podía dejar de tomar la medicación y le dieron una lista de cosas que no podría hacer: tener hijos, una relación estable, etc. Escuchar esta “sentencia” la hizo sentir todavía más desmotivada para seguir viviendo.

Fue internada en un hospital para adolescentes, donde se sentía inexistente: “no te llaman por tu nombre, no sabes el nombre de las enfermeras o de nadie del personal, te quitan el móvil y solamente puedes hacer una llamada por la mañana... si te portas bien. No puedes tener un cuaderno o un bolígrafo para escribir cómo te sientes”. Tampoco les permitían hacer amigos en el hospital porque esas relaciones podían resultar peligrosas basándose en la suposición de que los locos son peligrosos. Pero los terapeutas al mismo tiempo insistían en hacerles hablar y compartir





sus sentimientos y emociones más profundas. Este tipo de situaciones le hacían sentir que no era una persona, sino solamente un síndrome.

Una vez incluso la ataron cuando no quiso tomar una nueva medicación. Dice que esto es una práctica común:

“Había gente que pasaba las noches o días enteros atados; estaban aquellos a los que les ataban porque tardaban mucho en comer o se negaban a tomarse el postre”. “La gente grita, llora y pide agua y nadie se la lleva. Quieres ir al baño y no te dejan. A veces te ponen un pañal, pero otras veces no lo hacen y ahí te lo haces todo, te sientes humillado”.

Lee mucho y también escribe, escribir le ayuda a drenarse, especialmente cuando las voces están al acecho. Ella prefiere no llamarlas voces sino pensamientos intrusivos, porque no las confunde con nada que sea exterior a ella misma, sabe que es ella las que las genera pero que no es capaz de controlarlas. “Son muy rápidas, las siento visualmente como si rebotasen en mi cabeza y, en mi caso, normalmente duelen”. Escuchar música ayuda si sabes la letra de la canción, pero prefiere escribir en su ordenador y traducir el caos a palabras: “Veo la pantalla y es como si el pensamiento estuviera ahí plasmado y no dando vueltas por ahí”.

Marta hoy tiene pareja, hace meses que no toma medicación y tiene pensado tener hijos. Se ha vuelto una activista por los derechos de las personas con problemas mentales y en contra de las prácticas inhumanas que se dan en los hospitales psiquiátricos. Todo esto lo hace a través de sus membresías en FLIPAS, un colectivo de activismo y apoyo mutuo. Su activismo ha cambiado su vida.

Escribe artículos de opinión en la revista española Píkara y en el periódico online llamado El Salto Diario. También crea monólogos humorísticos, a los que llama “locólogos”. Ha participado en el documental *Estado de Malestar* (María Ruido, 2019), en el libro “Feminismos - Miradas desde la diversidad” (ED. OBERÓN, 2019) y ha dado algunas charlas en congresos sobre salud mental. Hubo un momento en el que empezó a amenazar a todo el mundo. Cuando mis padres empezaron a buscarme en descampados, dije: ‘Hasta aquí hemos llegado’. No le dejas por ti, sino por no hacer daño a las personas que te quieren”.

## ¿Por qué es una HEROÍNA?

Es una heroína porque ha superado situaciones difíciles y violentas provocadas por su enfermedad mental.

No se resignó a aceptar los límites que le fueron impuestos, sino que hace cosas que no le estaban “permitidas” gracias a su síndrome y está tomando sus propias decisiones sobre su vida.

Lucha cada día por su dignidad y por tener una vida normal, también es feminista y defensora de los derechos de las personas con enfermedades mentales.

Apoya el movimiento del Orgullo Loco y es miembro del FLIPAS (un grupo de autoapoyo para personas con enfermedades mentales) y lucha por la dignidad y los derechos de las personas con problemas mentales.

Ahora también es capaz de hablar sobre su enfermedad y sobre sus experiencias abiertamente, desmantelando prejuicios y estereotipos con humor.

**¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un ejemplo, porejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?**

- El activismo le ha hecho comprender que tiene derechos y que puede ayudar a otras personas. Hay una necesidad social para luchar contra el estigma existente alrededor de las personas con enfermedades mentales.
- Ser parte de un colectivo de apoyo mutuo ya que comparten sentimientos, experiencias y herramientas para superar situaciones similares.
- Sus textos y publicaciones le dan una voz propia para expresar sus opiniones y pensamientos al público general.
- Es consciente de la dificultad que un trastorno de salud mental significa para tener una vida normal pero no se rinde, hace todo lo que puede cuando puede. Es consciente de sus posibilidades y hace lo mejor con ellos.

**Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa**

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
Conociéndonos a nosotras mismas 2: ¿Qué puede ofrecernos la escritura?	Es un ejemplo de cómo la escritura puede darnos una voz para dar nuestra opinión, expresar nuestros pensamientos, sentimientos... y para ayudarnos a superar situaciones difíciles.	
Escribiendo lo que es importante para nosotras	Escribe sobre lo que es importante para ella: sus derechos, sus experiencias, su enfermedad, etc.	
Escribiendo a pesar del riesgo	Su experiencia en grupos de autoapoyo y cómo el pertenecer a este grupo y compartir sus experiencias al grupo le ha ayudado a superar situaciones difíciles.	<i>Ejemplo de ejercicio / actividad (número de referencia)</i>
La escritura como modelo	Es un ejemplo de cómo una práctica abusiva en centros de salud la hicieron sentir como que no existía, pero ha recuperado su identidad a través de la escritura.	
Escribiendo en grupo	Su experiencia en grupos de autoapoyo compartiendo sus experiencias en el grupo le ha ayudado a superar situaciones difíciles.	
Escribiendo lo que valoramos	Ha descubierto su valor al ayudar a otros y al luchar por sus derechos.	
Escribiendo sobre nuestras experiencias pasadas	Escribe y denuncia experiencias de abuso que ha sufrido en el colegio o en hospitales.	



Escribiendo sobre el pasado y el futuro	Tiene planes de futuro: tener hijos y mejorar la manera en la que las personas con problemas mentales son tratadas.  Quiere tener una vida autónoma y normal.	
Obstáculos al cambio	Le dijeron que no iba a ser capaz de hacer muchas cosas debido a su enfermedad. Esas creencias están basadas en estereotipos y constituyen obstáculos al cambio.	
Resiliencia	Es completamente consciente de sus límites (pasa periodos de crisis), pero esos límites no son un obstáculo para ella, al contrario, consigue sobrellevar la situación tomando ventaja de los periodos buenos.	

## Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

- Entrevistas:

<https://ctxt.es/es/20170531/Politica/13113/CTXT-Trastorno-Limite-de-Personalidad-psiquiatria-activismo.htm>

<https://vientosur.info/spip.php?article11783>

[https://www.eldiario.es/retrones/Grupos-Apoyo-Mutuo-mental-cambio\\_6\\_567353277.html](https://www.eldiario.es/retrones/Grupos-Apoyo-Mutuo-mental-cambio_6_567353277.html)

- Algunos de sus artículos:

<https://www.pikaramagazine.com/author/marta-plaza/>

<https://www.elsaltodiario.com/autor/marta-plaza>

<https://primeravocal.org/un-8-de-marzo-tambien-nuestro-ni-atadas-ni-drogadas-locas-liberadas-de-marta-plaza/>

- Ponencia y palabras en congresos:

<https://amsmblog.files.wordpress.com/2019/01/FINAL-con-enlaces-Ponencia-Marta-Plaza-AMSM-2018-Apoyo-Mutuo.pdf>

[https://www.ivoox.com/apoyo-mutuo-intentando-hacer-pregunta-saldremos-audios-mp3\\_rf\\_27760953\\_1.html](https://www.ivoox.com/apoyo-mutuo-intentando-hacer-pregunta-saldremos-audios-mp3_rf_27760953_1.html)

[http://www.ivoox.com/ponencia-derecho-a-comunidad-de-injerencia-audios-mp3\\_rf\\_22356202\\_1.html](http://www.ivoox.com/ponencia-derecho-a-comunidad-de-injerencia-audios-mp3_rf_22356202_1.html)

- Información sobre el grupo activista y de apoyo FLIPAS:

<https://flipartegam.wordpress.com/2017/02/08/manifiesto-flipas/>

<https://www.facebook.com/flipas.gam.madrid/>

- Documental “Estado disconformista”

<https://www.filmaffinity.com/es/film909476.html>

Información sobre el Movimiento del Orgullo Loco:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Mad\\_Pride](https://en.wikipedia.org/wiki/Mad_Pride)



# Medusa

## Fecha de nacimiento / defunción:

De la mitología griega, se la localiza en el establecimiento de Micenas, 1350-1200 a. de C

## País de origen / adopción:

Grecia, cerca del Peloponeso, varias historias la localizan en distintas localizaciones

## Breve biografía:

Medusa fue una mujer muy bella una vez, que fue violada por Poseidón en el templo de Atenea. Atenea se puso furiosa y transformó el precioso pelo de Medusa en serpientes que le daban el poder de convertir a todos aquellos que la mirasen en piedra.

Es descrita como un monstruo y aparece en la historia de Perseo, quien la decapita. Cuando ella muere, Pegaso (el caballo alado) surge de su cuerpo, así como lo hace Crisaor, un gigante que empuña una espada de oro.

A Pegaso se le asocia con la poesía y allá donde sus cascos tocan sale un manantial. El Hipocrene es una fuente creada por Pegaso de la que bebían los poetas.

## ¿Por qué es ella una HEROÍNA?

Medusa fue violada y culpada por la profanación del templo de Atenea con este suceso. Fue Poseidón el que cometió el crimen y profanó el templo, pero fue Medusa la que fue castigada por ello.

Hay muchas historias e interpretaciones de Medusa. Sin embargo, las serpientes sibilantes y la falta de belleza es algo que al parecer a los hombres les cuesta gestionar. También ha sido descrita como una seductora.

Para que la imagen y las historias de Medusa hayan sobrevivido durante tanto tiempo, su historia debe tener fuerza. Es interesante que su muerte dé nacimiento a un gigante y a Pegaso, que es el que crea a las fuentes de inspiración. A lo mejor la historia de Medusa estaba destinada a ser contada de nuevo a través de los siglos hasta que consigamos establecer un significado para ella.

## ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un modelo para otras mujeres, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

Parece que existe una necesidad social para esta historia. La perjudicada Medusa padece a través de los milenios. Hay un aviso para no meterse con ella por su habilidad para convertir a la gente en piedra; por lo tanto, dice algo del poder de la mujer. Su imagen ha sido usada como un talismán para protegerse de los malos espíritus, muy poderosa en un mundo donde la vida era precaria y el peligro estaba cerca. En el trabajo de Helen Cixous se explora cómo Medusa representa el cuerpo femenino como una amenaza. Esta historia posibilita la **exploración de las narrativas de la cultura de la violación**. Medusa es atacada hasta dos veces más: por Atenea y luego por Perseo, por lo que la historia original de violación es eclipsada por las que la siguen.

## Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa

Identificación de los temas que pueden tratarse usando este modelo de referencia, una misma historia puede servir para introducir muchas situaciones, conceptos, ideas y asuntos distintos del programa.

**Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo**

<https://www.theatlantic.com/entertainment/archive/2016/11/the-original-nasty-woman-of-cla><https://www.google.com/>



# Melisa Gutmann

## Fecha de nacimiento / defunción:

1993

## País de origen / adopción:

Eslovenia (Serdica na Goričkem)

## Breve biografía:

Melisa Gutmann es una joven romaní que terminó sus estudios de Trabajo Social y recibió una mención de calidad (Prešernova nagrada) de la facultad de Trabajo Social de la Universidad de Liubliana por su Trabajo de Fin de Grado llamado “Una mujer, una madre, una romaní: historias vitales de las mujeres romanís de Eslovenia vistas desde la perspectiva del trabajo social”. Como miembro del club académico romaní, es una de las últimas en su generación que en su casa sigue usando activamente la lengua romaní. Continuó sus estudios con un máster, y su trabajo final fue: “Factores de apoyo y restrictivos en el proceso educativo de los niños y jóvenes romanís de Prekmurje: una perspectiva multigeneracional”.

Dentro de su estudio incluyó temas como la mujer romaní y su participación en asociaciones, violencia doméstica, nacimiento y crianza de los niños... como hablaba la lengua, incluyó entrevistas con mujeres romanís, que estaban más abiertas y preparadas para hablar de sus experiencias con la violencia y el alcoholismo.

## ¿Por qué es ella una HEROÍNA?

- Es un modelo de referencia y una persona inspiradora, demostrando su éxito al superar los prejuicios que conlleva pertenecer a una minoría étnica.
- Es la voz de la comunidad de mujeres romanís, abordando asuntos críticos (discriminación en instituciones, el hecho de tener que esconder o no enseñar el conocimiento de la lengua romaní a sus hijos para intentar que no sufran discriminación, tener que esconder el hecho de que son romanís...)
- Es una persona a la que futuras participantes pueden tomar como ejemplo y pueden aceptar como un miembro de su comunidad, ya que sufrió las mismas experiencias negativas que ellas.

## ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un modelo para otras mujeres, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

Es una joven romaní con estudios superiores, trabajo y un miembro activo en su comunidad local, sin olvidarse de sus raíces, rompiendo los límites y las creencias de lo que es posible y lo que no.

Fuente: <http://www.dostopnost.eu/?q=sl/ivljenje-je-pre-udovito-vendar-ga-mora-zajemati-z-veliko-mero-potrpe-ljivosti-strpnosti-brez>

Autor de la foto: Urša Valič

## Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	Sugerencias de escritura
Sesión 8	<p>La voluntad para superar los prejuicios, tener éxito y trabajar duro, quitándose obstáculos de en medio que le impedían su desarrollo personal, encontrando conexiones a través de historias de determinados círculos y compartiéndolas con otros, estando orgullosa de sus raíces.</p>	<p>La sesión puede incluir la reflexión de cómo la experiencia personal afecta a nuestras creencias que, con el tiempo, empiezan a crecer en nosotros (es importante que la participante aprenda a salir de su círculo de creencias). Escribir los elementos puede incluir, dibujarles, es decir, externalizar ciertas conversaciones en el ejercicio “Dibuja a tu monstruo” donde el monstruo es una descripción de aquello que te afecta, tratándolo como un obstáculo en tu camino (miedo, baja autoestima...), describiendo al monstruo con preguntas como: “¿Cuándo tuvo más poder sobre ti? ¿Qué nombre le pondrías?”. La fuerza de voluntad se encuentra en comprender que no somos nuestros miedos u otro tipo de creencias arraigadas a nosotros.</p> <p>Buscando prejuicios que aparecen en la vida de las participantes, buscarlos en internet y escribirlos (de ahora y del pasado, por ejemplo, que los romanís son mentirosos, que las mujeres romanís se deben comportar de cierta manera determinada...). En grupo, reflexionar sobre ellos, en si algunos de esos prejuicios se desvanecieron con el tiempo, sobre cuáles permanecen y cuáles llevamos con nosotras... apoyar esto con ejercicios concretos para demostrar que es erróneo (haciendo un baile tradicional, dando un paseo y escribiendo cómo nos hemos sentido después). Encontrar qué es lo que está en nuestro poder para superar esto en la vida diaria.</p>
Sesión 28	<p>Reflexiona sobre su capacidad personal, recordando historias de éxitos personales como eventos vitales en la estructura de la historia, fases de lucha y recordando elementos que le ayudaron a seguir adelante.</p>	<p>Usando el ejemplo más apropiado en el ejercicio de escritura terapéutica 1 y, por tanto, teniendo la opción de enumerar algunos de los caminos más importantes que se han tomado en la vida personal (puede ser un viaje como se sugiere en el ejercicio 1, una decisión tomada por cualquier aspecto de la vida personal... todo esto adaptado a la situación diaria de las participantes). La decisión de escribir un poema sobre ello puede ser combinada con la idea de elegir un poema/canción/canción folclórica que refleje los caminos presentados: cantadlas todas juntas.</p>

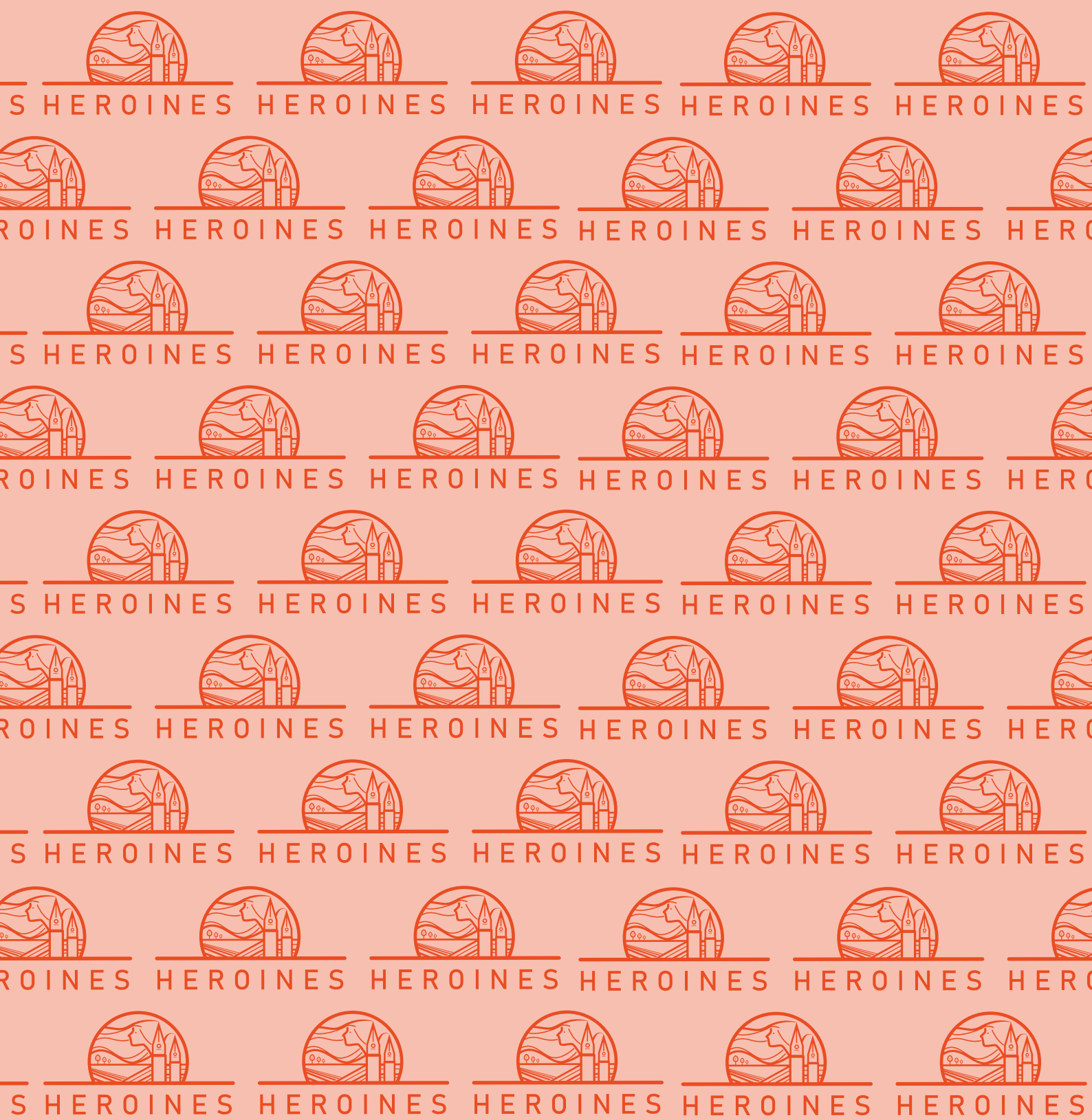
Sesión 30	Estableciendo objetivos, incluso pequeños, elementos de cuidado personal del día a día que sean factibles, el aprecio a una misma.	Enumera los ejercicios que se puede hacer, aunque también se pueden incluir algunas actividades concretas al final de la sesión para internalizar el camino de la elección a la decisión (por ejemplo: si se quiere tener más tiempo para hacer ejercicio o dedicarle más tiempo a otras tareas en la comunidad laboral, una opción podría ser conseguir esta elección con elementos concretos, como pintar un cuadro, coser algo, irse a dar un paseo, etc.).
-----------	--	--

### Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

<https://revijazarja.si/clanek/ljudje/595a1d9cc8f70/zelela-bi-da-se-o-rominjah-pise-spostljivo>

<https://sobotainfo.com/novica/lokalno/prekmurka-melisa-baranja-prejela-presernovo-nagrada-za-najboljse-diplomsko-delo>





[www.heroines-project.eu](http://www.heroines-project.eu)



# Mercedes Bentso

**Fecha de nacimiento:**

1993

**País de origen / adopción:**

Finlandia (raíces romanís y albanesas).

**Breve biografía:**

Mercedes es hija de una madre soltera y creció en el este de Helsinki. Se metían con ella en el colegio y dejó de estudiar en su primer año de universidad. Las malas experiencias vividas y un novio adicto la condujeron a la adicción a las drogas, particularmente a las benzodiacepinas, que es de donde proviene su nombre artístico.

La empezó a interesar el rap cuando tenía quince años. Su popularidad comenzó en 2011, cuando un rapero llamado Pyhimys (El Santo) la ofreció una colaboración. En 2012 sacó su primer sencillo y vídeo musical, "Personal Raineri", que tuvo éxito inmediatamente en YouTube. Su primer álbum, Ei koskaan enää (Nunca más) salió en 2017.

Mercedes también ha intentado ser actriz. En 2012 fue parte del drama Jumala on suuri (Dios es genial). La obra fue un gran éxito, aunque fue producida por Veijo Baltzar, un autor y artista visual que fue después arrestado acusado de abusos sexuales y trata de personas. Siete años más tarde, Mercedes Bentso habló sobre Veijo Baltzar, y que ella fue una de las chicas de las que abusó sexualmente durante la producción. Después de eso, ha sido el objeto de un documental y de un libro llamado Ei koira muttei mieskään (No es perro, pero tampoco humano).

**¿Por qué es una HEROÍNA?**

- Ha convertido los prejuicios de otros sobre ella, sus malas experiencias y sus desventajas en una fuente de poder.
- Ha procesado y superado sus dificultades a través de la creatividad, atreviéndose a actuar de tal manera que otros fueran también empoderados.
- Denuncia la alineación y la exclusión social de la juventud ampliamente en los medios.
- Es valiente y determinada, hablando abiertamente sobre sus dificultades y sus intereses atípicos.



## ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un ejemplo, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

Mercedes Bentso está muy motivada a dar a la gente una voz para hablar de sus problemas o de situaciones vergonzosas. La gente a la que admiraba confió en ella cuando era joven y estaba perdida, dándole la posibilidad de mostrar su talento.

### Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa:

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
14: Escribiendo por el descubrimiento personal	Cuenta historias lamentables y dolorosas, mostrando que siempre existe la posibilidad de aceptación	Reescribir canciones o partes de ellas para que sean acordes al caso de cada una
29: Trazando un futuro para las mujeres	Rompe un silencio insano dando una voz a las mujeres subordinadas, aumentando la concienciación	Escribir sobre objetivos de futuro y los pasos para conseguirlos
28: Trazando el camino de nuestras heroínas	Ha recibido mucha atención por los medios y ha sido apoyada por amigos, músicos y políticos	Recordar esos momentos en los que una ha sido vista por otra persona que le ha dado esperanzas de futuro
22&23: La escritura y tus derechos 6: Protegiendo a las mujeres de la violencia 1 y 2	Mercedes ha experimentado y ha compartido su experiencia de abuso sexual y de violencia en sus relaciones. Canaliza sus sentimientos en su música	Escribir sobre una mala experiencia y darle un final imaginario y curativo

### Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

Página de Facebook: <https://www.facebook.com/MercedesBentso/>

Participación en National TV: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/03/08/dokumenttiprojekti-ei-koskaan-ena-rap-artisti-mercedes-bentson-rehellinen>

Wikipedia Finlandesa: [https://fi.wikipedia.org/wiki/Mercedes\\_Bentso](https://fi.wikipedia.org/wiki/Mercedes_Bentso)



# Meta Hudabivšek

## Fecha de nacimiento:

Meta Hudabivšek o también conocida en esloveno como “**Hudabivška Meta**” es una heroína literaria. Su personaje es central en la novela, escrita por Prežihov Voranc y publicada en la década de 1930 llamada Samorastniki. La escena completa de esta novela está catalogada como en “la antigüedad”, lo que significa que el personaje vivió alrededor de principios del siglo XIX.

## País de origen / adopción:

Eslovenia

## Breve biografía:

Érase una vez una vieja y respetable generación que vivía en Karnice. Eran poderosos, ricos y despiadados. Las antiguas mujeres (como esposas) de la familia Karnice siempre venían de casas poderosas. El penúltimo propietario, Karnicnik, tenía tres hijos, y su hijo pequeño, Ožbej, estaba destinado a heredar la granja.

Cuando Ožbej tenía tan solo 20 años, una chica de 17 años, Hudabivška Meta, llegó a la casa. Era la chica más hermosa. Se enamoraron y Meta se quedó embarazada poco después, lo que resultó ser una gran vergüenza en la propiedad Karnice y para los padres de Meta. El dueño de Karnice decidió que la joven pareja debía ser castigada. Apaleó a su hijo y torturó a Meta brutalmente con un hilo ardiente. Cuando nació su primer hijo, Meta se fue a servir a otra propiedad. Dos años más tarde, vuelve a su hogar, donde da a luz a otro hijo de Ožbej, lo que es un gran golpe para la familia Karnice de nuevo. Primero, intentaron convencerla de que dejara de ver a Ožbej, pero se negó a hacerlo. Por ello, la castigaron con cincuenta golpes. Como no se daba por vencida, el padre de Ožbej intentó hacer lo mismo con su hijo y momentáneamente lo consigue, pero Ožbej escapó de la propiedad la noche antes de su matrimonio concertado con otra chica. Cuando vuelve borracho, su padre le envía al ejército, pero Ožbej es enviado a casa malherido. La relación entre Ožbej y Meta continuó, pero no les dejaban casarse. Se emborrachaba a menudo, por lo que a veces se caía al lago, y un día se ahogó. Este amor prohibido dio como fruto nueve niños: Gal, Gaber, Mohor, Ožbej, Vid, Burga, Primož, Til y Nana, que se criaron solos figurativamente (la palabra en esloveno para describir esta situación es ‘Samorastniki’: los que se criaron ellos mismos). La trama principal de la novela es la relación entre dos personas de dos clases sociales distintas. Sin embargo, dentro del marco temporal de la narrativa, el tema amoroso desaparece para dar lugar al social. Los niños de Hudabivška Meta también fueron sometidos o victimizados socialmente (es decir, que la injusticia social deriva del hecho de que eran considerados ilegítimos en aquellos tiempos).

La imagen es de una película en la que la actriz Majda Potokar la interpreta: <http://docplayer.si/190818520-Sre%C4%8Dno-2020-dso-be%C5%BEigrad-novice.html>



## ¿Por qué es una HEROÍNA?

- Permanece creyendo en el amor y en la fe sin importar las circunstancias.
- Defendió su amor y a sus hijos sin importarle estar rodeada de personas que la juzgaban (autoridades espirituales, familia, sociedad, etc.).
- Mostró valentía al llevar a cabo acciones en un mundo predominantemente masculino (enseñó a sus hijos la valiosa lección de encontrar el poder y la confianza en ellos mismos sin importar las circunstancias y, lo que es más importante, tomándola a ella como ejemplo al cuidar de toda la familia).
- Es un símbolo de lucha por la igualdad social y de ganar poder social a través del trabajo duro y honesto y de una lucha consistente.

## ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un ejemplo, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

La novela por sí misma y su presentación según aparece en ella fueron muy popularizadas especialmente después de que la novela se hiciera una película. El problema de los niños ilícitos fue muy grande en el pasado, el estatus social estaba ligado a tu procedencia y el tener un lugar en la sociedad no debería estar conectado a asuntos de nacimiento/origen, que eran los que existían en el tiempo en el que se escribió la novela (creando problemas en cuanto a los derechos de la mujer y desigualdades sociales por ejemplo).

## Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa

*Identificación de los temas que pueden tratarse usando este modelo de referencia, una misma historia puede servir para introducir muchas situaciones, conceptos, ideas y asuntos distintos del programa.*

En la siguiente tabla se presentan algunas sugerencias (sugerencias de temas tanto dentro del borrador del programa como fuera de él).

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
5	Establecer aquello que es importante en nuestras vidas, dando credibilidad a aquello en lo que creemos, a lo que realmente nos importa y a los caminos que ya hemos tomado anteriormente para persistir o insistir en “nuestro camino”.	La discusión en el ejercicio 1 puede ser dirigida (debido a que es ficcional / sacada de la literatura y refleja las ideas tradicionales de aquellos tiempos) hacia la comparación de su historia a una de hoy en día - si puede ayudarnos, si vemos conexiones o elementos presentes en esta historia en nuestros tiempos, cómo esta situación reflejaría la vida de la mujer en los tiempos modernos.
17/J5 La escritura y tus derechos 1: Participación y liderazgo	El ejemplo de la desigualdad social parece ser el más importante, pero también está el tema de las decisiones sobre la familia y el derecho a una posición igual.	Qué luchas fueron necesarias para las mujeres para que estén donde están hoy en día, un cambio en el hecho de ser madre, un equilibrio en los roles del día a día
Luchando contra las reglas sociales invisibles (el rol de una mujer en sociedad, igualdad social, valor propio)	Su voluntad de continuar con aquello en lo que creía (así como el amor por sus hijos) y en lo que representa una parte importante de su vida.	El personaje nos puede servir como un buen ejemplo para hablar sobre la libertad de elección y sobre el hecho de luchar por nuestras creencias personales, sin importar nada más.

### Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

<https://www.domacebranje.com/samorastniki/>

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Samorastniki>

[https://www.academia.edu/32138369/Novela\\_Samorastniki\\_in\\_njena\\_filmska\\_priredba](https://www.academia.edu/32138369/Novela_Samorastniki_in_njena_filmska_priredba)





# Nadiya Hussein

**Fecha de nacimiento:**

25 diciembre 1984

**País de origen / adopción:**

Reino Unido

**Breve biografía:**

Nadiya Hussein es una mujer británica y musulmana que participó y ganó la gran competición televisiva 'Great British Bake Off (GBBO)'. Es una cocinera autodidacta que empezó en el mundo de la repostería para mejorar sus problemas de ansiedad. Antes de salir en el programa, era esposa y madre a tiempo completo y estuvo batallando con ciertos problemas de salud mental. Desde que ganó GBBO, ha presentado programas de televisión, ha publicado varios libros de cocina, un libro para niños y un libro de ficción para adultos.

**¿Por qué es ella una HEROÍNA?**

Nadiya Hussein ha usado la plataforma que se le ha presentado a través de programas de cocina en televisión y radio, programas de tertulia y entrevistas para hablar abiertamente sobre sus problemas mentales, sus ataques de pánico y su trastorno de estrés postraumático, que ella cree que apareció después de sufrir una agresión sexual a manos de un pariente suyo en Bangladesh cuando tenía tan solo cinco años. Esto se vio agravado por el acoso racial sufrido en el colegio, donde la tiraban del pelo, la pillaban las manos con la puerta hasta que se le caían las uñas y la metían la cabeza en el váter por tenerla 'demasiado oscura'.

Nadiya también ha hablado abiertamente sobre los aspectos del Islam que practica, como llevar el hiyab, y ha expresado sus opiniones sobre algunas áreas problemáticas para ella, como los matrimonios concertados. Aunque ella tuvo un matrimonio concertado, se considera afortunada porque tanto ella como su marido trabajaron juntos para construir su relación. Sin embargo, es clara al decir que no quiere que sus hijos tengan un matrimonio concertado.



### ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un modelo para otras mujeres, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

- La transparencia de Nadiya Hussein sobre los aspectos culturales y familiares que son tabú y su voluntad para hablar públicamente sobre sus problemas mentales han colocado estos temas en la agenda pública y han provocado que se produzcan conversaciones más inclusivas y francas sobre raza, cultura y salud mental.
- Es embajadora de Young Minds, una fundación de apoyo a la salud mental de la juventud.
- Ha hablado de sus experiencias traumáticas en televisión y se ha sometido a una terapia conductista cognitiva en televisión, abriendo un debate sobre el valor de la terapia y cómo puede usarse.

El autor de un informe gubernamental sobre la cohesión comunitaria, el Profesor Ted Cantle, dijo que Nadiya Hussain había hecho “más por las relaciones britano-musulmanas que diez años de políticas del gobierno” (Kere, 2016).

### Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa:

Identificación de los temas que pueden tratarse usando este modelo de referencia, una misma historia puede servir para introducir muchas situaciones, conceptos, ideas y asuntos distintos del programa.

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
Escribiendo sobre el pasado y el futuro	Uno de los aspectos más significativos de la vida de Nadiya es el cambio de pasar a ser una figura anónima con problemas mentales ‘secretos’ a una figura pública hablando sobre estos mismos problemas.	<p>Considera cómo tu vida puede cambiar al compartir un asunto privado.</p> <p>Describe tus sentimientos: ¿miedo? ¿Alivio?</p> <p>¿Cuáles serían las ventajas o las desventajas de ser más abierta?</p>

<p><b>La escritura y tus derechos 2: Historia local/inaudita</b></p>	<p>Nadiya escribe que se culpaba a sí misma por sentir ansiedad y tenía miedo de que le quitasen a sus hijos.</p> <p>Nombrar el suceso de trauma inicial por culpa de un miembro de su familia supone muchos problemas y complicaciones, tanto en su propia familia como en la sociedad en general.</p>	<p>Enumera alguno de los asuntos que sabes que provocarían un trauma en tu familia y/o en la cultura (no necesariamente personal para ti).</p> <p>Comenta con otros cómo se puede lidiar con los problemas. ¿Qué tipo de apoyo se podría necesitar? ¿Qué tipo de acción se llevaría a cabo? ¿Cómo garantizarías tu seguridad?</p>
<p><b>La escritura y tus derechos 8: Barreras al cambio</b></p>	<p>La transición de Nadiya desde una esposa y madre a tiempo completo a famosa de televisión le trajo muchos problemas. La publicidad levantó barreras al apoyo, incluyendo problemas culturales y mentales y racismo (el TEPT provocado por acoso sexual).</p>	<p>Ahora comenta con otros cómo se puede lidiar con estos problemas. ¿Qué tipo de apoyo se necesitaría? ¿Cómo te garantizarías tu seguridad?</p>
<p><b>La escritura y tus derechos 4: Los derechos de los niños</b></p>	<p>El trauma de Nadiya fue resultado de un abuso sexual por un miembro de su familia y por acoso escolar por motivos raciales.</p> <p>Nadiya ha dicho que sus hijos son sujetos de acoso racial a través de burlas.</p>	<p>¿Qué prácticas diarias podemos potenciar para proteger a los niños de violaciones físicas por familiares?</p> <p>¿Cómo se puede lidiar con el acoso físico en términos prácticos?</p> <p>¿Cómo se puede lidiar con abusos verbales y con el acoso en términos prácticos?</p> <p>(Lo que hizo de familia de Nadiya, ignorar o no responder al abuso verbal, ¿es efectivo?)</p>

**Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo**

Hussein, Nadiya (2019) *Finding my Voice*. Headline.

Kere, Anna (23 March 2016). [“APPG on Social Integration Minutes for Meeting on Monday, 23 May, 4-6pm, in Boothroyd Room, Portcullis House” \(PDF\)](#). All Party Parliamentary Group on Social Integration

<https://www.bbc.co.uk/news/entertainment-arts-41318362>

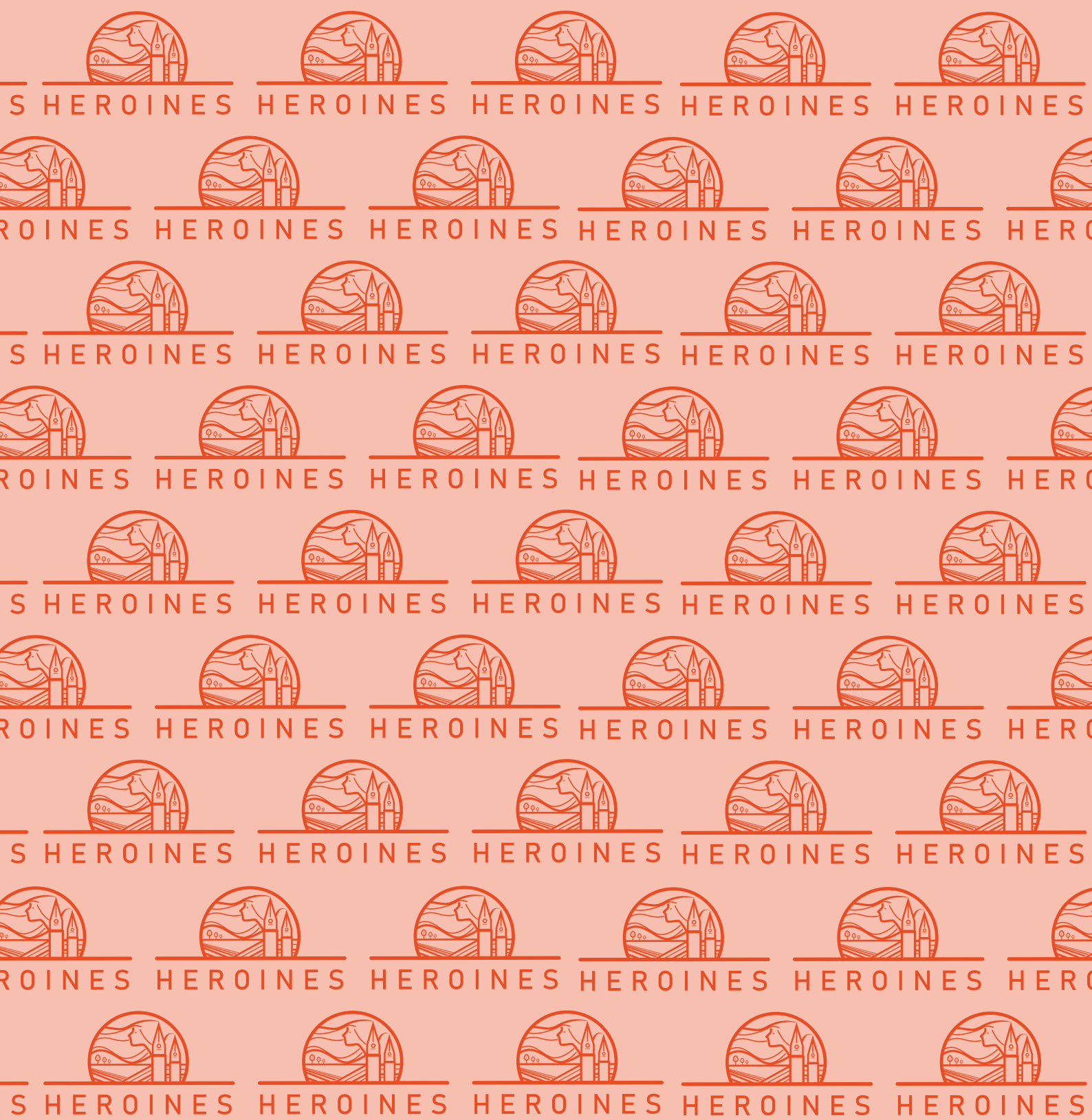
<https://www.bbc.co.uk/news/entertainment-arts-49953910>

<https://www.bbc.co.uk/mediacentre/proginfo/2019/20/nadiya-anxiety-and-me>

<https://www.youtube.com/watch?v=7YV3NXtzM8U>

<https://www.youtube.com/watch?v=rs22WL64HNY>

<https://youngminds.org.uk/about-us/>



[www.heroines-project.eu](http://www.heroines-project.eu)



# Oprah Gail Winfrey

## Fecha de nacimiento:

29/01/1954

## País de origen / adopción:

EE.UU (Mississippi)

## Breve biografía:

Oprah es una ejecutiva de medios, actriz, anfitriona de programa de entrevistas, productora televisiva y filántropa estadounidense. En 2007, fue elegida como una de las mujeres más influyentes del mundo. Su carrera televisiva comenzó a mediados de los 70 con el conocido Programa de Oprah Winfrey, entre otras experiencias. También era activa en el mundo de la industria cinematográfica, editorial y en el de la escritura y tenía su propia página web y radio.

Nació en unas circunstancias muy humildes, viviendo con su abuela por un tiempo ya que su madre se tuvo que ir a otro sitio por trabajo. Oprah dijo que algunos miembros de su familia (un primo, un tío y un amigo de la familia) la acosaban desde que ella cumplió los 9 hasta que cumplió los 13 años. Contó esta historia en 1986 en su propio programa. Su familia ya sabía de estas acusaciones cuando ella lo contó, pero se negó a creer que podía ser real.

## ¿Por qué es ella una HEROÍNA?

- Su origen humilde, viviendo en la pobreza y sufriendo abusos, no la hicieron rendirse a la hora de intentar cumplir con sus objetivos personales de vida.
- A pesar de ser una mujer afroamericana, tuvo éxito en una industria que puede resultar peligrosa y complicada para las mujeres (ya que el mundo de los medios suele ser predominantemente masculino).
- Es una gran filántropa que no solamente donó dinero (400 millones de dólares para educación, etc.), sino que también habló de temas como el abuso, la igualdad o la educación, dando voz a los que no son escuchados.
- Es un gran ejemplo de cómo la voluntad y el trabajo duro pueden ser las herramientas para ganar en la vida, siendo una persona que no tuvo un gran inicio.

## ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un modelo para otras mujeres, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

Su fuerza de voluntad, un ejemplo de trabajo duro, aprovechando las oportunidades que se le presentan en la vida sin importar las circunstancias, la voluntad de someterse a una misma a aprender cosas nuevas todos los días, el no rendirse nunca y tener esperanza... Dando a la gente una oportunidad para adquirir conocimientos y no solo ayuda material.

Source of the image: [https://sl.wikipedia.org/wiki/Oprah\\_Winfrey#/media/Slika:2011\\_Oprah\\_at\\_The\\_Cable\\_Show\\_\(29902986311\)\\_2\).jpg](https://sl.wikipedia.org/wiki/Oprah_Winfrey#/media/Slika:2011_Oprah_at_The_Cable_Show_(29902986311)_2).jpg)

## Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa:

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
Sesión 15	<p>Comprender los elementos de violencia y abuso, reflejando asimismo la importancia de la familia en el último caso.</p> <p>La historia de la vida de esta heroína está particularmente conectada a las experiencias de violencia y de grandes prejuicios en el ámbito profesional. Su sinceridad hacia el público, hablando sobre tiempos difíciles por el abuso, prejuicios y discriminación es un ejemplo de cuan importante es reflejar tu mundo personal, tanto interior como exterior, encontrar el equilibrio y tener la libertad y el apoyo necesarios para hablar.</p>	<p>Sugerencia 1: Enseñar un pasaje de la película Shanghai, que muestra la dura vida de los romaníes, creciendo en un entorno complicado que se puede mostrar a las participantes (en la película, la gente es acosada o son despreciados, entre otras cosas). Mientras lo ven, las participantes deben escribir cómo se sienten, al principio solamente con palabras (lluvia de ideas), que luego se transformarán en recuerdos de su crianza en un poblado romaní. Pueden expresar sus sentimientos con dibujos también.</p> <p>Después, se les pondrá otro fragmento de la misma película (con mejoras en las condiciones de vida). Volverán a plasmar sus sentimientos y a dibujarlos. Después, en grupo, deberán hablar sobre lo que han escrito y dibujado, y al final se compararán los sentimientos plasmados en el primer y en el segundo fragmento.</p> <p>Sugerencia 2: leer un extracto corto del artículo “De una granja de cerdos a una prestigiosa mansión” (habla sobre la pobre vida de Oprah cuando era una niña, que la hacía sentir despreciada y ridiculizada... por ejemplo: vestida con un saco de patatas). Las participantes deberán pensar en si han sido el objeto de burlas o desprecios en su entorno alguna vez (las causas, sus sentimientos, las consecuencias). Formaremos parejas y les diremos que escriban o cuenten sus historias en pareja.</p> <p>En el ejercicio principal “Definiciones partidas” (Hazlo de nuevo) por Mahendra Solanki, el juego puede partirse en dos partes. La primera parte puede ser como lo que se describe en el ejercicio principal y la segunda parte serán las expresiones que ejemplifican el tema (protegerse a uno mismo, redes de seguridad, lugares seguros, crear una percepción positiva de uno mismo, es decir, forma combinaciones tales como “Un amigo - una ayuda”, “Opinión - algo que formamos una vez que tenemos todas las versiones de algo”, etc.).</p>

<p><b>Sesión 22</b></p>	<p>Comprender los elementos de la violencia y el abuso (daño físico y emocional), también reflejar la importancia de la familia en el último, desarrollar el sentido de autocuidado.</p>	<p>Discute las potenciales amenazas de tales comportamientos en nuestro entorno personal, cómo reaccionar, crear soluciones en potenciales escenarios y retiradas.</p> <p>Superar potenciales amenazas al explorar el tema de la violencia; el uso de una conversación reflexiva puede ser útil (cómo podemos cuidarnos a nosotros mismos, por nuestro bienestar psicofísico), enfocándonos en la solución y explorando lo que ya ha funcionado en el pasado, qué hicimos para sentirnos mejor, cómo y cuándo lo hicimos... Esto también incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajarse con música para meditar.</li> <li>• Dar un paseo / tener un sentimiento de éxito (los pequeños pasos que marcan la diferencia), hacer algunas posturas de yoga fáciles para relajarse.</li> </ul> <p>Cuando se use un poema como parte del ejercicio principal, algunos poemas nacionales y fragmentos de ellos pueden incluirse o leerse.</p>
<p><b>Sesión 24</b></p>	<p>Reconsiderar el aspecto del autocuidado, desarrollando un sentido de obstáculos para las mujeres y de cómo cooperar para crear un futuro mejor.</p>	<p>Las sesiones pueden apoyarse con los elementos de “elaborando historias de futuro” apoyados en elementos de visualización guiada (una grabación de un recuerdo o evento pasado y luego progresar hacia el futuro), qué cosas positivas podemos sacar de ello y cómo percibimos el futuro deseado.</p>

- Comprender qué constituye la violencia contra las mujeres, y que no es solamente un daño físico.
- Considerar el ‘autocuidado’ como un punto de inicio para ser cuidado en el mundo.
- Objetivos:
- Que las participantes capten lo que es la violencia de género y qué apoyos existen para que esta situación cambie en el mundo.
- Que las participantes reflexionen sobre el cuidado de ellas mismas, sobre cómo esto puede ser algo pequeño para luego crecer y la inspiración y el cuidado de otros.

### Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

- [https://en.wikipedia.org/wiki/Oprah\\_Winfrey](https://en.wikipedia.org/wiki/Oprah_Winfrey)
- <https://www.standard.co.uk/news/world/oprah-winfrey-the-woman-who-rose-from-a-deprived-childhood-marred-by-sexual-abuse-to-hot-tip-for-us-a3735211.html>
- [https://cekin.si/izobrazevanje\\_in\\_zaposlitev/televizijska-zvezda-od-prasicje-farme-do-prestiznega-dvorca.html](https://cekin.si/izobrazevanje_in_zaposlitev/televizijska-zvezda-od-prasicje-farme-do-prestiznega-dvorca.html)





# Pamela Palenciano

**Fecha de nacimiento:**

1982

**País de origen / adopción:**

España (Andújar).

## **Sus palabras:**

*“El amor de verdad no duele. Si hay algo que causa daño, entonces, algo va mal”.*

## **Breve biografía:**

Desde los 12 a los 18, Pamela tuvo una relación sentimental con un chico que la maltrataba y que ejercía violencia sobre ella de distintas maneras, incluso llegando a intentar matarla en dos ocasiones. Terminó esta relación con esa persona y luego se mudó para empezar sus estudios en Comunicación Audiovisual en la Universidad de Málaga. Tan pronto como se fue, comprendió que había sido maltratada y que estaba traumatizada por su relación. Comenzó una terapia psicológica y empezó a contactar con movimientos feministas, entendiendo que su caso no era exclusivamente personal sino que era parte de un problema global al vivir en una sociedad patriarcal y machista.

A pesar de las secuelas, no sabía que eso que había vivido tenía un nombre (violencia machista), y mucho menos que lo que le había pasado no era causado por “ser la tonta que se había enamorado del hombre equivocado”, sino por ser una mujer y vivir en un sistema que entiende y estructura el mundo basándose en los privilegios del hombre.

Cuando se graduó, pasó 8 años viviendo en El Salvador para finalmente volver a España.

Creó una muestra fotográfica para expresar todo lo que había vivido y sus sentimientos. Más tarde, estudió teatro y transformó la muestra en un monólogo llamado “No solo duelen los golpes”, basado en su experiencia (el título proviene de una frase que le dijo su psicólogo). Empezó representándolo con un propósito educativo en institutos de secundaria con el objetivo de concienciar y de prevenir la violencia de género entre los adolescentes. La obra aborda, desde su propia experiencia, el mito del amor romántico, los celos, el control y la posesión, violencia psicológica, sexual y física, o la agresividad por sí misma como resultado de vivir con un abusador, así como la recuperación y el establecimiento de otro modelo de amor. En la obra, ella analiza e identifica los primeros y sutiles síntomas y señales de esta “enfermedad social”.

A pesar de abordar un asunto doloroso basado en su experiencia personal, el principal recurso del





monólogo es el humor. Ha llevado “No solo duelen los golpes” a varios países de Latinoamérica y a cientos de teatros e institutos de distintas ciudades españolas.

Desde que comenzó con su monólogo, Pamela ha recibido varios premios y reconocimientos por su contribución a la prevención de la violencia sexista en las clases. En 2011, tuvo más de dos mil actuaciones y en YouTube sus vídeos tienen más de 700.000 visitas.

En 2017, el Ayuntamiento de Getafe le dio el Premio 8 de Marzo, que reconoce el trabajo de aquellas personas y asociaciones de diferentes campos que luchan por alcanzar la igualdad entre los hombres y las mujeres. Ese mismo año y durante su gira de teatros, Pamela Palenciano ganó el Premio Godoff del público por su monólogo, que otorga Ticketea a espectáculos independientes.

Algunas mujeres le han dicho que han roto con sus novios después de escuchar su monólogo. Sin embargo, aún tiene que superar algunas dificultades: ha sido amenazada varias veces por extremistas y por la extrema derecha pero Pamela sigue representando sus monólogos.

En la actualidad Pamela representa un monólogo humorístico para prevenir la violencia de género entre los adolescentes y ha escrito libros con el mismo propósito.

### **¿Por qué es una HEROÍNA?**

- Es una heroína porque consiguió superar situaciones de violencia extrema conociendo sus derechos.
- Promueve las relaciones sin violencia entre los adolescentes y ha dedicado su vida a hacer obras artísticas con ese propósito.
- Es un ejemplo de resistencia.
- No se da por vencida cuando se siente amenazada.

### **¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un ejemplo, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?**

- Es un ejemplo de alguien que ha superado situaciones violentas.
- Es una inspiración para otras mujeres y las conciencia sobre las raíces sobre las que se establece la violencia de género.
- Es una activista contra la violencia de género. El activismo le ha hecho comprender que tiene derechos y que ella también puede ayudar a otras personas. Y aunque ha sido amenazada por extremistas, sigue haciendo su monólogo.
- Ha canalizado su enfado para crear algo positivo.

**Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa**

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
<p><b>Conociéndonos a nosotras mismas 2:</b></p> <p>¿Qué puede ofrecernos la escritura?</p>	<p>Crear su monólogo también fue terapéutico para ella misma, ya que le ayudó a superar el trauma y a analizar la situación pasada.</p>	
<p><b>Escribiendo sobre lo que nos importa</b></p>	<p>Sus monólogos y textos hablaban sobre ella misma y su sufrimiento en el pasado, así como sobre cómo está ella ahora.</p>	
<p><b>Escribiendo a pesar de los riesgos</b></p>	<p>Asume riesgos cuando hace los monólogos porque ha sido amenazada por radicales de derecha.</p>	
<p><b>La escritura como un modelo de revisión</b></p>	<p>Puede ser un ejemplo de cómo contar una historia traumática usando humor.</p>	
<p><b>Escribir sobre lo que valoramos y protegemos</b></p>	<p>Sus textos y su experiencia pueden servir como base para hablar y discutir sobre nuestros valores y sobre nuestro propio valor como personas.</p>	
<p><b>Escribiendo sobre nuestros problemas</b></p>	<p>Escribe sobre sus problemas: su experiencia de violencia de género</p>	
<p><b>Escribiendo sobre experiencias pasadas</b></p>	<p>Escribe sobre experiencias pasadas, traumáticas, pero a las que consiguió darles un toque humorístico</p>	
<p><b>La escritura y tus derechos 1: Participación y liderazgo</b></p>	<p>Es un ejemplo de activismo por los derechos de las mujeres y contra la violencia de género.</p> <p>Ha sido amenazada por grupos de extrema derecha.</p>	
<p><b>La escritura y tus derechos 3: Ser vista y tener voz propia</b></p>	<p>Habla de su experiencia en voz alta en frente de grandes audiencias.</p>	
<p><b>La escritura y tus derechos 6: Protegiendo a las mujeres de la violencia</b></p>	<p>Su monólogo intenta proteger a las mujeres de la violencia, ayudando a las jóvenes adolescentes a identificar las señales de violencia y a evitarlas.</p> <p>Su monólogo advierte sobre el riesgo que conlleva el mito del amor romántico y revela los valores discriminatorios que hay tras él.</p>	
<p><b>Escribiendo resiliencia</b></p>	<p>Es un ejemplo de resiliencia. Ha conseguido salir de una relación peligrosa y superar sus efectos psicológicos. Pudo entender que no era el origen del problema (ni la culpable), sino la sociedad y la cultura patriarcal.</p> <p>Después se reinventó a sí misma y ayudó a otros a hacerlo.</p>	



## Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

- Monólogo

[https://www.youtube.com/watch?v=VjZ\\_127lluk](https://www.youtube.com/watch?v=VjZ_127lluk)

<https://www.youtube.com/watch?v=nUWda5wBWWI>

- Artículos y entrevistas

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_6SMaWzpDpE](https://www.youtube.com/watch?v=_6SMaWzpDpE)

[https://www.huffingtonpost.es/2017/02/14/entrevista-pamela-palenci\\_n\\_14740318.html](https://www.huffingtonpost.es/2017/02/14/entrevista-pamela-palenci_n_14740318.html)

<https://www.elsaltodiario.com/feminismos/pamela-palenciano-no-puedo-ser-sorora-con-una-mujer-solo-por-serlo-feminismo>

- Libros:

Palenciano, Pamela; Larreynaga, Iván (2017). Si es amor, no duele. Penguin Random House. ISBN 978-84-204-8623-9.

- Más información:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Pamela\\_Palenciano](https://en.wikipedia.org/wiki/Pamela_Palenciano)



# Sofía Bempo

## Fecha de nacimiento/defunción:

10 de febrero de 1910 / 10 de marzo de 1978

## País de origen / adopción:

Grecia (Galípoli)

## Breve biografía:

Es una cantante y actriz griega activa durante el periodo de entreguerras hasta los primeros años de la posguerra y los años 50.

Se la conoció sobre todo por su interpretación de canciones patrióticas durante la Guerra Greco-Italiana, cuando se la apodó como “La cantante de la Victoria”.

## ¿Por qué es ella una HEROÍNA?

Nació en Galípoli, Tracia Oriental, Turquía. Tras la Catástrofe de Asia Menor, su familia se mudó a Tsaritsani en Grecia, donde su padre se convirtió en trabajador de la industria del tabaco, y posteriormente a Volos, también en Grecia. Comenzó su carrera en Thessaloniki a inicios de la década de los 30. Su reputación creció enormemente tras el ataque italiano en Grecia del 28 de octubre de 1940, ya que, con sus interpretaciones de canciones patrióticas y satíricas, apoyaba e inspiraba a los soldados y a toda la nación griega. **Jugó un papel importante a la hora de subir la moral de la nación griega, por lo que se convirtió en la heroína del pueblo.** Además, ofreció 2000 monedas de oro de su propia fortuna a la Marina Helénica para apoyar la defensa griega. Después de la invasión alemana y la ocupación del país en abril de 1941, se mudó a Oriente Medio, donde siguió actuando para las tropas griegas en el exilio. Debido a su papel en la guerra y a sus esfuerzos durante la ocupación de Grecia por las fuerzas del Eje, se la dio el rango de comandante del Ejército griego.

La legendaria canción “Children of Greece”, escrita por Mimis Traiforos (quien más tarde sería su marido), fue cantada por todo el mundo durante la guerra Greco-Italiana de 1940-1941 y es todavía una de las canciones más famosas del país. La característica más distinguida de sus canciones es que reflejaban la valentía de los soldados griegos burlándose de Mussolini y de los agresores italianos.

Tras la Guerra, volvió a Atenas y consiguió comprar su propio teatro.

Su acción para apoyar la libertad y la democracia continuó en otros momentos complicados del país. Durante la dictadura militar de 1967-1974, y especialmente durante 1973, ayudó y escondió a estudiantes griegos que estaban siendo buscados por la policía en su apartamento.

### **¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un ejemplo, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?**

Su contribución para mejorar la moral del país durante aquellos momentos complicados de la II Guerra Mundial fue incalculable. Se convirtió en la heroína del pueblo y fue lo suficientemente valiente como para interpretar canciones patrióticas y satíricas y así inspirar y apoyar a unos exhaustos soldados.

**Lo mismo hizo durante la dictadura militar de 1967-1974, otro “capítulo oscuro” en la historia del país, mostrando su valentía y compromiso con la lucha por la libertad y la democracia.**

En la noche del ataque de la junta militar a la Escuela Politécnica de Atenas en el 17 de noviembre de 1973, Vempo escondió a algunos estudiantes en su casa y se negó a entregarles incluso cuando la policía llamó a su puerta y le amenazó con arrestarla. Un año más tarde, cuando el régimen de la junta cayó, hubo una gran fiesta por la Democracia en el Estadio Kallimarmaron en Atenas, y Vempo cantó “Paidia tis Ellados paidia, ta tanks gonatisan ekeini ti bradia” (que significa: “Hijos de Grecia, incluso los tanques se arrodillaron esa noche”). Murió el 11 de marzo de 1978 de un ictus y su funeral se convirtió en una demostración pública. La Cantante de la Victoria fue glorificada esa noche por el pueblo de Grecia, que consideraba a Sofia Vempo una heroína.

### **Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa**

Identificación de los temas que pueden tratarse usando este modelo de referencia, una misma historia puede servir para introducir muchas situaciones, conceptos, ideas y asuntos distintos del programa.

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	Sugerencias de escritura
<p>8</p> <p>J4</p> <p><b>Escribiendo sobre aquello a lo que admiramos</b></p>	<p>Su apoyo a la libertad y a la democracia continuó en periodos oscuros del país: la II Guerra Mundial, la Ocupación Alemana, la Dictadura Militar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tómame unos minutos para imaginar el periodo en el que ha vivido.</li> <li>• Imagínate también la posición de la mujer en aquel periodo.</li> <li>• Tómame unos minutos para intercambiar información con el grupo y/o historias de familia durante aquel periodo.</li> <li>• Después tómame un tiempo para pensar y discutir sobre la acción de esta Heroína.</li> <li>• Escribe sobre ella, describe su apariencia, carácter, qué es lo que admiras de ella, ¿qué tiene ella que te gustaría tener a ti? ¿Hay algo en ella que no te guste?</li> <li>• ¿Cómo de arriesgado es lo que hizo? ¿Qué le dio a la gente y cómo la gente lo reconoce?</li> <li>• ¿Qué apoya el hecho de que se haya convertido en una Heroína?</li> <li>• ¿Cómo fue su vida? ¿Fue feliz tras hacer lo que hizo?</li> </ul>
<p><b>Superando miedos</b></p> <p>26</p> <p><b>K&amp;K 11</b></p> <p><b>Escribiendo resiliencia</b></p>	<p>Se convirtió en la heroína del pueblo ya que fue lo suficientemente valiente para interpretar canciones patrióticas y satíricas durante la guerra y durante la Ocupación Alemana y de esta manera inspiró y apoyó a los soldados exhaustos.</p> <p>La noche del ataque de la junta militar a la Escuela Politécnica de Atenas en el 17 de noviembre de 1973, Vempo escondió a algunos estudiantes en su casa y se negó a entregarles incluso cuando la policía llamó a su puerta y le amenazó con arrestarla</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tómame unos minutos para imaginar el periodo oscuro de la II Guerra Mundial, el contexto, la sociedad, la gente, cómo se sentían, cómo vivieron durante ese periodo, el miedo.</li> <li>• Después, comenta los factores que reforzaron la resistencia en esos momentos difíciles.</li> <li>• Entonces comenta el papel de la persona y el papel de los factores de apoyo.</li> <li>• Escribe sobre la historia de esta mujer y tus sugerencias sobre qué la apoyó para superar el miedo y para ser tan valiente y ofrecer a la gente.</li> <li>• ¿Cómo era su vida personal y cómo eso contribuyó a sus acciones?</li> <li>• ¿Le motivó ser una artista querida?</li> </ul>



## Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

Enlaces a películas, documentales, libros, poemas, imágenes, charlas TED, noticias, entrevistas... que pueden usarse en la lección para ilustrar la historia de la mujer

[https://en.wikipedia.org/wiki/Sofia\\_Vembo](https://en.wikipedia.org/wiki/Sofia_Vembo)

<https://greece.greekreporter.com/2018/10/27/sofia-vembo-the-singer-of-victory/>

<https://www.imdb.com/name/nm0892843/bio>

<https://www.greeksongs-greekmusic.com/sofia-vembo/>

<https://youtu.be/BJJOCu1fNCo>

<https://youtu.be/8kLFT4OaTxI>

<https://youtu.be/UfpI0KHs2H0>



# Stauroula Peleki

## Fecha de nacimiento:

1952

## País de origen / adopción:

Grecia

## Breve biografía:

Stauroula Peleki nació y creció en un pueblo pequeño en Fócida. Es un símbolo de la sociedad local y una filántropa. Es de una familia de clase media-alta. Se graduó como profesora en 1957. Dedicó toda su vida a ayudar a los necesitados, especialmente a huérfanos o a niñas abandonadas. Eligió vivir su vida lejos de su familia, soltera, ofreciendo su amor a los niños del orfanato. A veces se la llama la mujer griega que tenía 540 hijas.

Ha dedicado toda su vida a los huérfanos, cuidando con su amor y compasión a más de 500 niñas huérfanas. Muchas de las niñas a las que crio están bien educadas, casadas y ahora mismo tienen su propia familia. Dice con mucho cariño que “estoy aquí para los que no tienen a nadie”. Durante su vida se ha enfrentado a muchas dificultades, pero ha conseguido superarlas con trabajo duro y con el apoyo de las personas de la comunidad local. Todavía sigue luchando por conseguir su siguiente comida, pero nunca se rinde.

## ¿Por qué es ella una HEROÍNA?

- Es una heroína porque consiguió superar muchas dificultades y cuidar con mucho amor y compasión de más de 500 niñas huérfanas.
- Es una filántropa y una activista social.
- Defiende los derechos de los niños.
- Es una inspiración para todos aquellos que trabajan por los pobres, los desfavorecidos y los huérfanos.

## ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un ejemplo, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

- Defiende los derechos de los niños.
- La historia de su vida demuestra que si te dedicas a crear un cambio, nada puede pararte.

## Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa

Identificación de los temas que pueden tratarse usando este modelo de referencia, una misma historia puede servir para introducir muchas situaciones, conceptos, ideas y asuntos distintos del programa.



Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	Sugerencias de escritura
<p><b>La escritura y tus derechos 4: Los derechos de los niños</b></p>	<p>Todo niño que no puede ser cuidado por su propia familia tiene derecho a vivir en un entorno seguro y protegido que preserve el bienestar del niño.</p>	<p><i>Como ejemplo de la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño</i></p> <p><i>Hacer una lluvia de idea sobre los derechos de los niños</i></p> <p><i>Comenta la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño</i></p> <p><i>¿Por qué ciertos niños tienen mayor riesgo de sufrir daños?</i></p> <p><i>¿Los adultos deberían proteger y asegurar los derechos de los niños?</i></p> <p><i>¿Cómo protege la Heroína esos derechos?</i></p> <p><i>Invita a las participantes a que se imaginen la vida de un huérfano.</i></p> <p><i>Después pide que escriban/dibujen una historia sobre un huérfano (cómo es su vida, sus sentimientos...)</i></p>
<p><b>Escribiendo sobre lo que valoramos y protegemos</b></p>	<p>Ha dedicado su vida a ayudar a niñas huérfanas</p>	<p><i>Puede servir como ejemplo para hablar de nuestros valores personales.</i></p> <p><i>Invita a las participantes a que expresen sus opiniones sobre la vida de la Heroína.</i></p> <p><i>Tómate unos minutos para imaginar la posición de las mujeres en décadas anteriores.</i></p> <p><i>¿A qué retos se enfrentaban las mujeres en sociedades rurales décadas atrás?</i></p> <p><i>¿Cuáles eran las expectativas de la sociedad para los hombres y las mujeres?</i></p> <p><i>¿Se siente Stauroula Peleki limitada por esas expectativas sociales?</i></p> <p><i>¿Qué valores defiende la Heroína?</i></p> <p><i>¿Cómo manipulan la cultura y el género nuestros valores personales y nuestras elecciones?</i></p> <p><i>Pide a las participantes que escriban sus propios valores. ¿Qué pasa si sus valores personales son contrarios a los de su familia o los de la sociedad? Invita a las participantes a que se giren hacia la persona que tienen al lado y que hablen un rato. Luego invita a las parejas a que regresen al grupo y que compartan una parte importante de la conversación que acaban de tener con su pareja.</i></p>

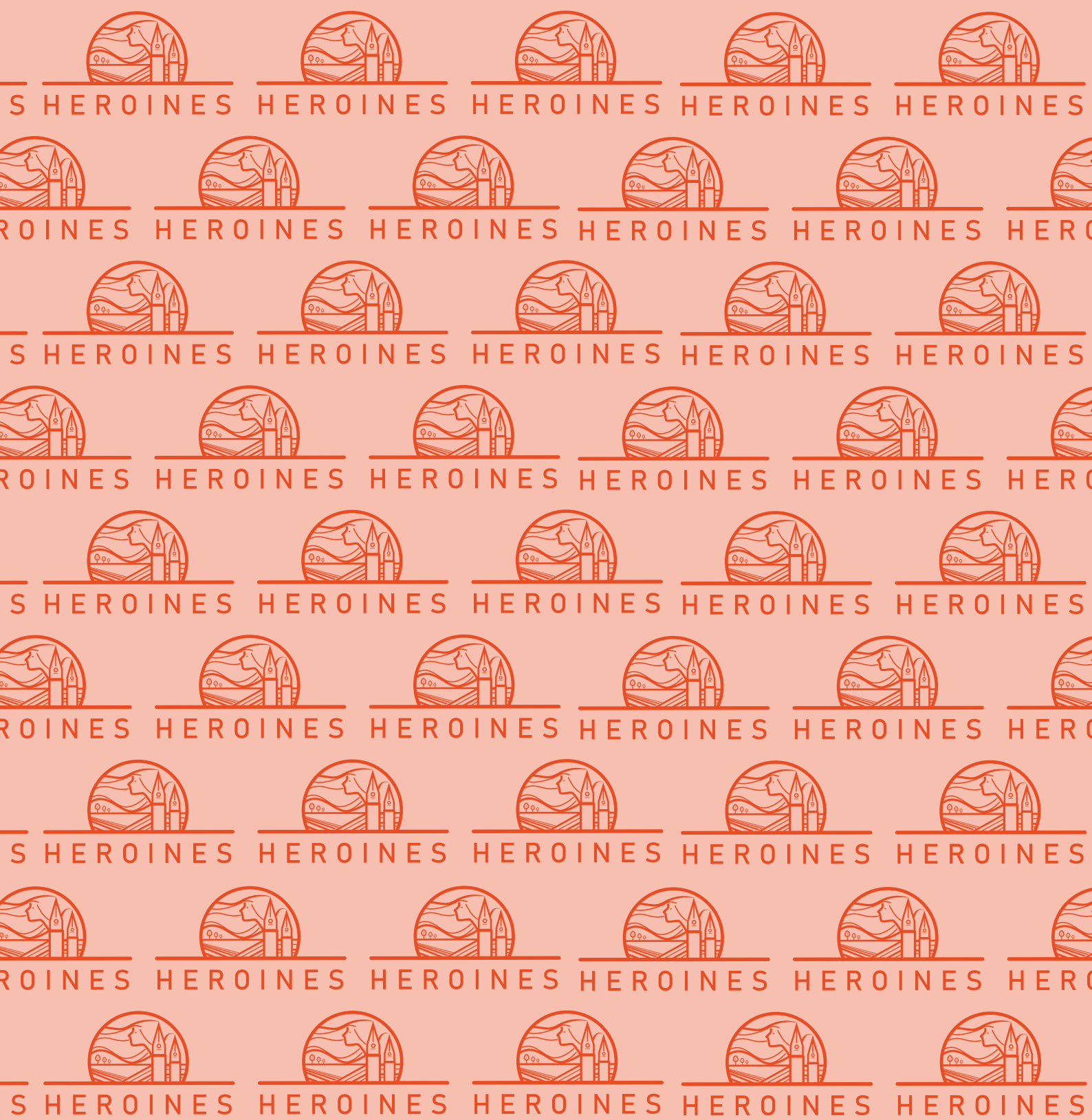
**Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo**

Enlaces a películas, documentales, libros, poemas, imágenes, charlas TED, noticias, entrevistas... que pueden usarse en la lección para ilustrar la historia de la mujer

**Referencias:**

Stauroula Peleki, la madre, con sus 540 hijas. Recuperada el 02- 26- 2020 de:

<https://www.protothema.gr/greece/article/889863/stauroula-peleki-i-polumana-me-tis-540-kores/>



[www.heroines-project.eu](http://www.heroines-project.eu)



# Tarita Ikonem

## Fecha de nacimiento:

1992

## País de origen / adopción:

Finlandia

## Breve biografía:

La familia de Tarita durante su infancia estaba formada por su madre y su hermana mayor. Su padre se había suicidado en 1992, cuando esta tenía solamente cuatro meses. La familia se mudaba a menudo, en 2005 a Vantaa, donde empezó su quinto curso. Fue entonces cuando comenzó a sufrir acoso escolar, situación que continuó durante la secundaria. En casa, los problemas empeoraron: el alcoholismo y los problemas mentales de su madre empezaron a tener efecto en Tarita, que tenía depresión y ansiedad. En su noveno curso, su profesor de finlandés la animó a escribir. Escribir poemas le calmaba y, por las tardes, se escapaba a la biblioteca local. Este profesor fue el adulto más importante para ella y con el que se sentía más segura, y siguen manteniendo el contacto.

Tras terminar la secundaria, Tarita comenzó a sentirse marginada por la sociedad. Dejó su formación profesional y su vida se llenó de drogas y autodestrucción durante muchos años. Aun así, Tarita no dejó de escribir, era su salvavidas. Tuvo que hacer una elección: escribir o morir. Su vuelta a la sociedad fue posible a través del sistema de bibliotecas y de cursos de escritura. Asistía al Instituto Orivesi Folk para estudiar con el poeta Risto Ahti y encontró un trabajo de rehabilitación en una biblioteca. Después de eso, estudió en la Academia Finlandesa de Críticos entre 2016 y 2018. Su colección de poesía, *Kylmyyden monologi* (El monólogo de la frialdad) se publicó en 2018.

Además de poeta, Tarita también pinta y organizó hace poco su primera exposición. En su poesía, describe las experiencias adversas que tuvo que vivir durante su infancia, especialmente la violencia escolar y su transexualidad o disforia de género. En 2017, los jóvenes actores del Teatro-Q hicieron una obra llamada *Tyhmä, ruma, vaarallinen* (Estúpida, fea, peligrosa), que está basada en la colección de poesía de Tarita. Ahora, vive en el sur de Finlandia y es una blogger muy activa.

## ¿Por qué es una HEROÍNA?

- Vivió duras experiencias de violencia escolar y ha hecho campaña en contra del acoso escolar al contar su historia a través de diferentes modalidades de arte.
- Ha puesto en duda las ideas actuales y tradicionales de identidad de género a través del mensaje de que existen infinitas maneras de ser una mujer y que la etiqueta “transgénero” no es necesaria. Es un gran ejemplo de alguien que tiene una forma propia de ser mujer.
- Es creativa, talentosa y su poesía es poderosa y efectiva. Ha procesado sus experiencias dolorosas y las ha transformado en arte.



## ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un ejemplo, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

Tarita quiere evitar que otros niños tengan un crecimiento tan difícil como el suyo. Su identidad de género ha sido una fuente de estrés durante años, pero tras pasar por varias fases dolorosas, ha encontrado la paz y se acepta a sí misma como un individuo único. Tarita tiene muchos compañeros y amigos que creen en su talento y la apoyan.

### Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
<b>Semana 15: Escribiendo a través de eventos inesperados / dificultades</b>	<p>Tarita cuenta: “Creo que las cosas tienen un propósito. Siento que la escritura es el propósito de mi vida. Me ha ayudado a procesar cosas difíciles. La escritura le ha dado a mi vida un modo de vida”.</p> <p>Tarita describe la escritura como una ‘forma de vida’, lo que insinúa que le ha dado una estructura y un lugar en el que poner sus experiencias. Hoy exploraremos el continente de la metáfora y el continente de la forma poética. Cuando la vida es abrumadora, se puede gestionar a pequeños bocados, de forma que no tienes que enfrentarte a todo a la vez.</p>	<p>Piensa en un momento en el que hayas usado la escritura (u otros métodos creativos) para superar momentos difíciles o crisis. ¿Qué efectos tuvo? ¿Ayudó a tu recuperación? ¿Hay algo en tu vida ahora mismo en lo que sientas que te puede ayudar la escritura?</p>
<b>Semana 16: escribiendo a través de los cambios</b>	<p>Para sobrevivir, Tarita necesitó cambiar completamente su estilo de vida. La escritura fue el principal impulso, así como su principal medio para el cambio.</p> <p>El padre de Tarita se suicidó cuando tenía tan solo 4 meses de edad. Tras sufrir un fuerte acoso escolar en el colegio, empezó a drogarse y a autodestruirse; a pesar de su estilo de vida, siguió escribiendo, pero al final tuvo que elegir entre ‘escribir o morir’: eligió la escritura y transformó su estilo de vida. En su poesía, ha grabado las experiencias de su infancia, el acoso escolar y la disforia de género. Tarita ha hablado sobre las diferentes maneras de ser una mujer. También es una pintora: a veces la narrativa puede expresarse de formas no escritas, o que no pueden encontrar las palabras.</p>	<p>¿Cuáles han sido los cambios más importantes en tu vida? ¿Estás pasando por un cambio ahora mismo? Describe los cambios que has pasado.</p>
<b>Semana 18: La escritura y tus derechos 2: La historia local / inaudita</b>	<p>Tarita no es muy famosa, pero su historia ha inspirado a muchas personas de la localidad. En este proyecto, queremos compartir su historia. Tu historia puede ser igual de inspiradora.</p>	<p>Imagínate como una heroína. Escribe sobre ti misma. ¿Por qué eres una Heroína? ¿Qué factores han contribuido a que seas una?</p>
<b>Semana 20: La escritura y tus derechos 4: Los derechos de los niños</b>	<p>Tarita vivió ciertas experiencias adversas e injustas durante su niñez. Durante esta sesión echaremos un vistazo a los derechos de los niños.</p>	<p>Se ha dicho que nunca es demasiado tarde para tener una infancia feliz. Escribe una historia sobre tu infancia ideal. Déjate llevar y soñar y que los sueños te den consuelo.</p>

**Semana 31:**  
**Escribiendo sobre**  
**finales y nuevos**  
**comienzos**

Tarita sufrió un gran cambio en su vida, dejando su estilo de vida anterior. Todavía está procesando su pasado cuando escribe, pero la escritura también la permitió comenzar una nueva vida.

Enumera los 'nuevos comienzos' más importantes en tu vida. ¿Existe un nuevo comienzo a la vuelta de la esquina, o ya está pasando? ¿Qué tipo de nuevo comienzo querías experimentar?

### Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

<https://taritaikonen.portfoliobox.net/runot>





# Tarja Halonen

**Fecha de nacimiento:**

24 de Diciembre de 1943

**País de origen / adopción:**

Finlandia

**Breve biografía:**

Tarja nació en la Nochebuena del 1943 en Helsinki. Su familia vivía en el barrio obrero llamado Kallio. Los padres de Tarja se divorciaron cuando tan solo tenía dos años. En 1950, su madre se volvió a casar, y su nuevo marido se convirtió en modelo de referencia y el nuevo padre de Tarja. Su madre estimaba a la gente de la clase obrera decente y modesta, la honestidad y la justicia, y esos valores influyeron en el punto de vista de la vida de Tarja.

Tarja fue la primera en su familia de clase obrera en ir a la universidad. Fue admitida en la Facultad de Derecho de la Universidad de Helsinki en 1963. Obtuvo el Grado Máster en Derecho en 1968 con especialidad en derecho penal y comenzó a trabajar como abogada. Tras trabajar allí unos cuantos años, fue contratada por la Unión Nacional de Estudiantes Universitarios. Su trabajo en la Unión estimuló su interés en la política, y en 1970 obtuvo un puesto como abogada en la Organización Central de Sindicatos Finlandeses, siendo así la primera mujer en trabajar allí como abogada.

Los pasos más importantes en su carrera política son los siguientes: se unió al Partido Socialdemócrata en 1971, fue miembro del Consejo Municipal de Helsinki en 1977, miembro del Parlamento en 1979, Ministra de Sanidad y Asuntos Sociales en 1987, Ministra de Cooperación Nórdica 1989, Ministra de Justicia en 1990, Ministra de Asuntos Exteriores en 1995 y luego, Presidenta de Finlandia del 2000 al 2012.

Halonen ha trabajado en varias organizaciones culturales y deportivas. En 2012, se unió al centro internacional Nizami Ganjavi, que es una organización cultural y apolítica. Tiene como objetivos el avance de la cultura y de la expresión creativa, así como el fomento del aprendizaje, el diálogo, la tolerancia y la comprensión entre culturas y gentes. A Halonen le gusta pasar su tiempo libre disfrutando del arte y de la cultura, cuidando de su huerto y haciendo ejercicio.

**¿Por qué es una HEROÍNA?**

- Desde un entorno muy humilde de clase obrera llegó a ser una amada presidenta. Ha demostrado que gracias a una fuerte voluntad y al trabajo duro se pueden cumplir los sueños.
- Durante su carrera política también fue activa en organizaciones no gubernamentales. Actuó por la solidaridad, los derechos humanos y la paz, por la igualdad de género y contra el racismo.
- Es un gran ejemplo de que el divorcio de los padres no es necesariamente malo para los niños.





Una madre soltera puede ser tan buena como una madre casada, y que sus parejas también pueden ser cercanas al niño.

### ¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un ejemplo, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?

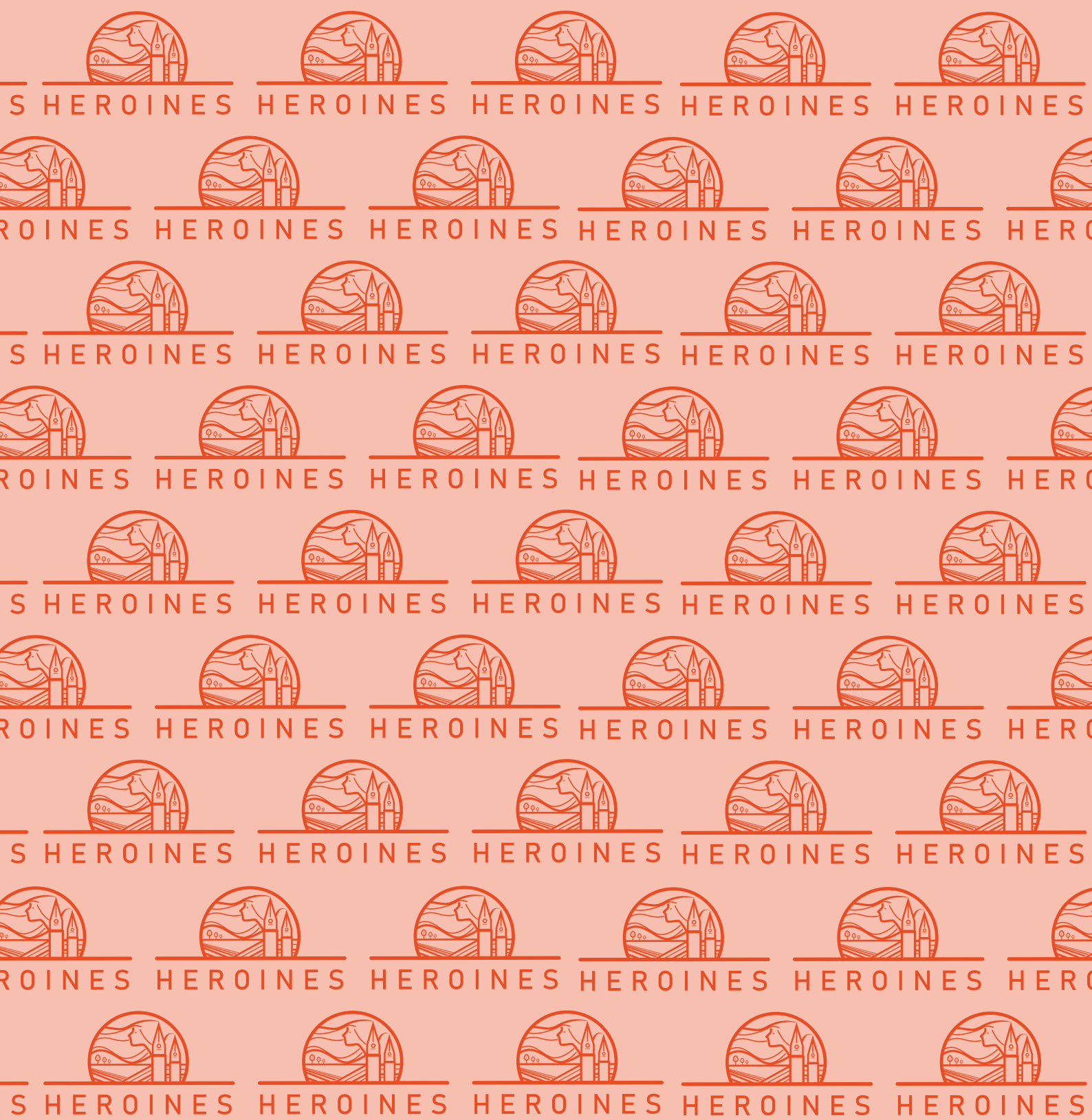
El interés de Tarja en la política y el apoyo que tuvo de su partido le ayudaron a conseguir sus sueños políticos. Puso su corazón en su trabajo, creyendo en lo que estaba haciendo. Los valores inculcados por su madre guiaron su camino político y formaron una base sólida para su pensamiento político. El estado de bienestar finlandés consiguió que el éxito fuera posible para la clase obrera.

### Temas que pueden desarrollarse usando su historia para el programa

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
<b>17: La escritura y tus derechos: Participación y liderazgo</b>	<i>Fue la primera presidenta de Finlandia</i>	<i>Escribe sobre tu infancia y sueños profesionales, enumerando tus ídolos profesionales. Taller de sueños: ¿en qué trabajarías si no existiera ninguna restricción?</i>
<b>8: Escribiendo sobre lo que admiramos</b>	<i>Luchó por los derechos humanos, los derechos de las mujeres, la igualdad y la igualdad de género.</i>	<i>¿Cómo actúa la persona a la que admiras? ¿Qué valores tiene? ¿Compartes esos valores? Escribe sobre la vida que te gustaría vivir y sobre las cosas que son más importantes para ti. Otros ejercicios de terapia de aceptación y compromiso.</i>
<b>12: Recursos de escritura</b>	<i>Consiguió alcanzar la cima de la sociedad.</i>	<i>¿Puedes enumerar los recursos que se te han dado en la vida? Considera aquellos recursos que la sociedad ofrece y que hayas dado por sentado.</i>
<b>10: Escribiendo sobre lo que valoramos y protegemos</b>	<i>Tarja ha dedicado una gran parte de su tiempo al trabajo humanitario y a defender los derechos de los más vulnerables</i>	<i>¿Cuáles son tus valores? ¿Hay alguna asociación que trabaje para proteger esos valores? ¿Eres miembro de alguna asociación o quieres unirte a alguna?</i>
<b>21: La escritura y tus derechos 5: Mujeres y trabajo</b>	<i>Tarja vino de un entorno de clase obrera y adoptó los valores familiares de trabajo duro, decencia, honestidad y justicia de la clase obrera. Al recibir su educación como abogada en la universidad, trabajó en distintos puestos políticos para convertirse en la primera mujer presidenta de Finlandia (2000-2012). También fue muy activa en organizaciones no gubernamentales durante su carrera política. Actuó a favor de la solidaridad, los derechos humanos y la paz, la igualdad de género y contra el racismo.</i>	<i>Enumera todas tus experiencias de trabajo satisfactorias. Elige una y escribe sobre ella. ¿Qué hizo que ese día de trabajo fuese satisfactorio? ¿Qué contribuyó a ello?</i>

**Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo**

- Artículo de la Wikipedia: [https://en.wikipedia.org/wiki/Tarja\\_Halonen](https://en.wikipedia.org/wiki/Tarja_Halonen)
- Página web personal: <https://presidenthalonen.fi/en/>
- Documental Rouva Presidentti (Señora Presidenta). <https://www.imdb.com/title/tt2167873/>



[www.heroines-project.eu](http://www.heroines-project.eu)



# Waris Dirie

**Fecha de nacimiento:**

1965

**País de origen / adopción:**

Somalia (Galkayo)

**Sus palabras**

*“En mi vida he tenido que superar muchas tareas difíciles. Pero sin importar lo que fuera, todo dependía de mi voluntad. Y es precisamente esta voluntad que me ha hecho lo que soy hoy”.*

**Breve biografía:**

Dirie era uno de los doce hijos que nacieron en el seno de una familia nómada en 1965 en el área de Galkayo, Somalia. Dirie pasó gran parte de su infancia cuidando del rebaño de la familia y obteniendo comida y agua suficientes para sobrevivir.

Cuando tenía cinco años, le hicieron la circuncisión a través del método de la infibulación (un método de mutilación femenina). Cuando tenía trece, escapó del desierto a Mogadishu huyendo de un matrimonio concertado con un hombre de sesenta años. Al principio se quedó con familiares, pero luego le dijeron que no se podía quedar más tiempo porque su huida no se podía tolerar.

Uno de sus tíos, que entonces era el embajador de Somalia en el Reino Unido, estaba buscando una criada. Entonces, la llevaron a Londres, donde trabajó en la embajada somalí sin obtener un sueldo. Cuando su tío se tuvo que ir de Londres tras el estallido de la guerra civil en Somalia, Dirie huyó de la embajada y vivió al principio en las calles de Londres y luego en una casa de la YMCA. Se ganaba la vida como limpiadora en un McDonald's. También comenzó a ir a clases de inglés por la tarde.

A los 18, su vida cambió de repente. La descubrió el fotógrafo Terence Donovan por casualidad, que la fotografió en 1987 junto con la entonces desconocida Naomi Campbell para la portada del calendario Pirelli. De ahí, la carrera de modelo de Dirie despegó, se convirtió en una top model conocida mundialmente de la noche a la mañana, saliendo en anuncios de grandes marcas como Chanel, Levi's, L'Oréal y Revlon.

En 1997, en la cumbre de su carrera como modelo, Dirie habló por primera vez con Laura Zig, de la revista Marie Claire, sobre la mutilación genital femenina (MGF) que sufrió cuando era una niña, a los cinco años, junto con sus dos hermanas. Ese mismo año, Dirie se convirtió en representante de la ONU por la abolición de la MGF.

Cuando comenzó su campaña contra la mutilación genital femenina, muchas mujeres y hombres africanos le acusaron de traicionar las tradiciones y la cultura africanas. A pesar de que eso le hizo mucho daño, continuó con su campaña ya que, en sus propias palabras: *“Quiero que África sea un lugar seguro para todos los niños, un lugar donde las niñas no sufrirán una mutilación genital nunca*



*más y donde las niñas no estén traumatizadas nunca más. No deberían tener que sufrir lo que yo sufrí”.*

Más tarde, visitó a su madre en Somalia.

En 1998, Dirie fue la coautora de su primer libro junto con la autora de género no ficcional Cathleen Miller: *Flor del Desierto*, una autobiografía que consiguió ser un bestseller internacional y que más tarde fue adaptada a la industria cinematográfica. Publicó otros títulos exitosos incluyendo *Amanecer en el Desierto*, *Carta a mi madre*, en el que perdona a su madre, e *Hijas del Desierto*, que fue publicado junto con la campaña europea contra la MGF.

En 2002, Dirie fundó la Fundación Flor del Desierto en Viena, Austria. La fundación recauda fondos para concienciar sobre el problema mundial que es la MGF y para ayudar a las víctimas.

También ha fundado el Centro Flor del Desierto, el primer centro médico global para el tratamiento y cuidado de las víctimas de la MGF, cuyas sedes se encuentran en distintos países del mundo.

Desde 2016, Dirie y el equipo de la Fundación Flor del Desierto decidieron hacer el tema “Educación en África” su principal preocupación y es por ello que tienen proyectos educativos en Sierra Leona dirigidos a niñas para que se salven de la MGF. A pesar de todo su trabajo filantrópico, ha sufrido dos ataques. Una madre soltera puede ser tan buena como una madre casada, y que sus parejas también pueden ser cercanas al niño.

### **¿Por qué es una HEROÍNA?**

- No se resignó a casarse contra su voluntad y escapó de su familia.
- Es un ejemplo de resistencia porque ha sobrevivido a distintas situaciones (MGF, la oposición a la voluntad de sus padres, la huida, el rechazo de sus familiares, la emigración, el no tener un hogar, la pobreza...), pero nunca se rindió.
- Perdona a su madre, la visita y escribe un libro sobre este tema.
- Ha usado su popularidad y su dinero para luchar por los derechos de la mujer.

### **¿Qué factores contribuyeron a la hora de convertirla en un ejemplo, por ejemplo, la comunidad, un profesor, reconocimiento, una necesidad social...?**

La necesidad de concienciar y tomar acción contra la MGF y los matrimonios forzados (necesidad social).

Su fuerte determinación, su voluntad lidera su vida.

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
Conociéndonos a nosotras mismas 2	Escribe sobre su propia experiencia sufriendo abuso de sus derechos (MGF y matrimonio forzado)	
Escribiendo sobre lo que admiramos	Puede usarse como ejemplo de alguien que ha superado muchas adversidades, que no se rinde y que tiene una voluntad muy fuerte.	
Escribiendo sobre lo que valoramos y protegemos	Lucha por su valor propio: su cuerpo y el cuerpo de otras mujeres. También valora su libertad de decidir sobre su futuro, escapando del matrimonio forzado	
Escribiendo sobre nuestros problemas	Se ha enfrentado a muchos problemas, su vida puede usarse para considerar y desarrollar los problemas de otras personas	
Escribiendo sobre experiencias pasadas	Escribe sobre sus experiencias pasadas, también informa sobre las tradiciones discriminatorias que sufren las mujeres de África	
La escritura y tus derechos: Participación y liderazgo	Es una defensora de los derechos de las mujeres	
La escritura y tus derechos 2: La historia local / inaudita	La MGF y el matrimonio forzado son ejemplos de cómo las normas sociales pueden significar una práctica discriminatoria para las mujeres	
La escritura y tus derechos 3: Ser visto y tener voz propia	Ella tiene una voz, podría haber escondido su experiencia pasada pero decidió denunciarla y hablar sobre ella para concienciar sobre estas prácticas discriminatorias	
La escritura y tus derechos 4: los derechos de los niños	Cuando era una niña sufrió una MGF. Sus derechos como niña no fueron respetados	
Protegiendo a las mujeres de la violencia 1 y 2	La MGF y el matrimonio forzado son ejemplos de violencia contra las mujeres que son socialmente aprobados en muchos países africanos porque son tradiciones (son parte del sistema patriarcal)	Estos ejemplos de violencia contra las mujeres pueden servirnos para analizar muchos temas relacionados con el patriarcado y para identificar y hablar de prácticas tradicionales locales que son discriminatorias o incluso violentas
La escritura a través de los cambios	Su vida es un ejemplo de cómo la vida puede cambiar muchas veces.	
Barreras al cambio	La MGF y el matrimonio forzado son barreras al cambio	



## Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

- **Películas y documentales:**

- *Una Nómada en Nueva York* (1995) - Documental de la BBC sobre la extraordinaria carrera de Waris Dirie.

[Flor del Desierto](#) (2009) - Este drama está basado en la novela y bestseller autobiográfica.

- **Libros:**

- Dirie, W. and Miller, C. (1998) *Desert Flower: the extraordinary journey of a desert nomad*. New York: William Morrow.
- Dirie, W. and D'Haem, J. (2002) *Desert Dawn*. London, Virago
- Dirie, W. (2005) *Desert Children*. London, Virago
- Dirie, W. (2007) *Letter to my mother*. Knauro
- Dirie, W (2010) *Schwarze Frau, weißes Land*. Wien, Droemer
- Dirie, W (2013) *Saving Safa: Rescuing a little girl from FGM*. London, Virago
- Dirie, W (2017) *My Africa - The Journey* . Desert Flower.

- **Musical**

- “Wüstenblume” (2019) “

- **Fundación Flor del Desierto**

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



[www.heroines-project.eu](http://www.heroines-project.eu)



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea