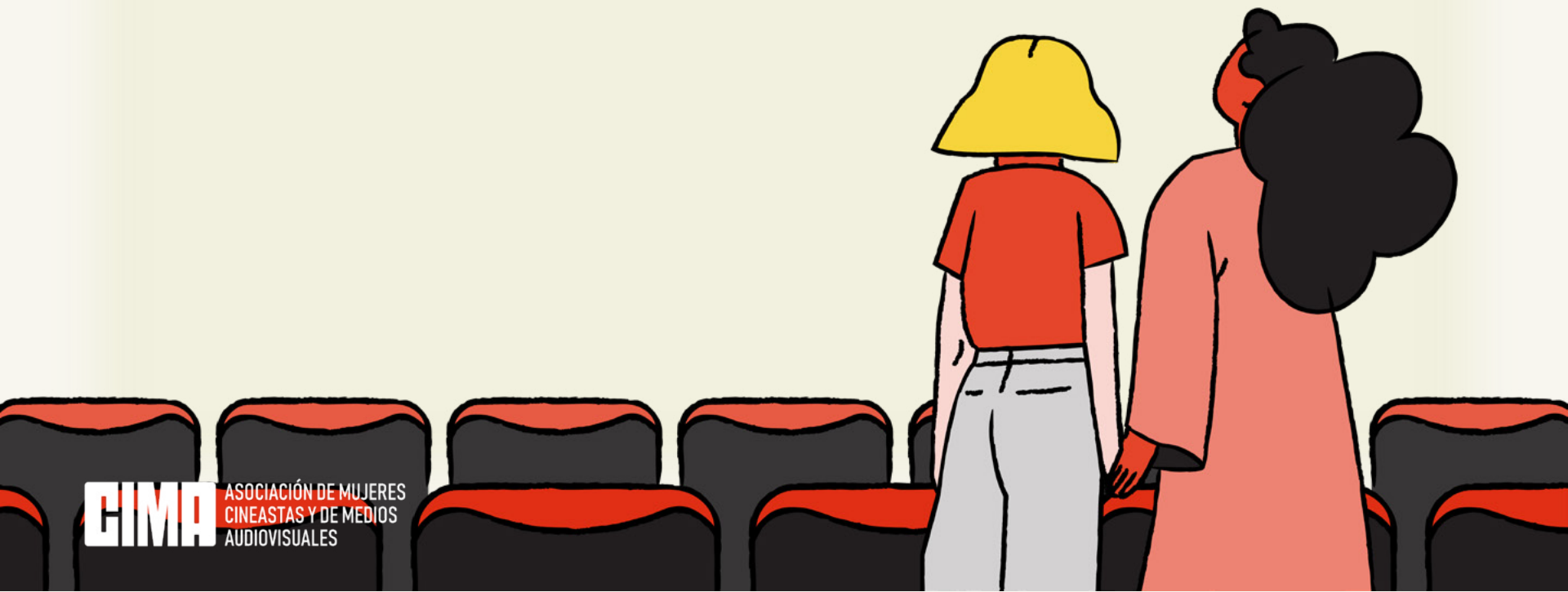


DECÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS PARA CONSTRUIR RELATOS MÁS IGUALITARIOS Y DIVERSOS



CIMA

ASOCIACIÓN DE MUJERES
CINEASTAS Y DE MEDIOS
AUDIOVISUALES

INTRODUCCIÓN

Los contenidos audiovisuales siempre han sido medios de comunicación masiva y, por lo tanto, potenciales y poderosas herramientas de transformación social. El cine, la televisión, la publicidad, e incluso un video grabado con el móvil para redes sociales, interpretan el mundo desde distintos puntos de vista, pero también pueden cuestionar el relato y provocar cambios. Vivimos en un mundo donde la información nos llega a través del lenguaje audiovisual, por lo que es imprescindible prestar atención a lo que se quiere transmitir comprendiendo los códigos narrativos y preguntándonos desde dónde se cuentan. Esto es mucho más importante cuando se trata de contenidos que llegan a las audiencias más jóvenes, pues los imaginarios y los estereotipos se construyen desde la infancia e influyen en cómo percibimos la realidad. La lucha para erradicar las desigualdades de género debe empezar en las pantallas, y para ello debemos ser conscientes de todo lo que hay delante y detrás de ellas.

Es muy importante que construyamos relatos que no alimenten las desigualdades de género ni fomenten los diferentes grados de violencia que sufren las mujeres. A pesar de que cada vez se ven más personajes que se saltan los

roles tradicionales, siguen apareciendo en las pantallas multitud de relatos que perpetúan discriminaciones hacia las mujeres y hacia otros colectivos. Por ello, queremos ayudaros a tener herramientas para identificar y desmontar los estereotipos presentes en las narrativas audiovisuales, así como a analizar los roles rupturistas para no quedarse en la superficialidad.

Los referentes en las ficciones de éxito dejan huella emocional, por eso es necesario crear nuevas representaciones y referentes que pulvericen los estereotipos de género. Podemos crear el futuro ahora, siendo más conscientes de lo que vemos en la pantalla, y desde la creación podemos también inspirar a mejorar la vida, además de representarla en pantalla.

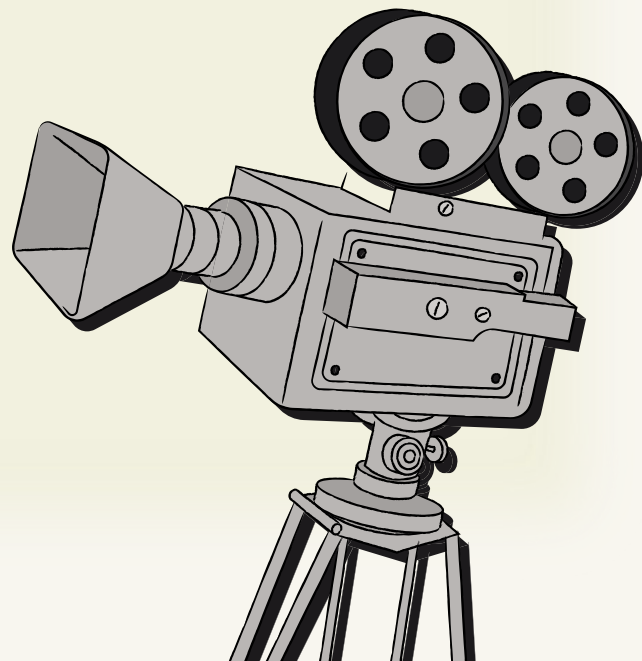
¿Quieres saber si ciertos contenidos audiovisuales son adecuados a la hora de transmitir valores de igualdad de género? ¿Te gustaría escribir relatos y te preocupa que sean discriminatorios o fomenten la violencia?

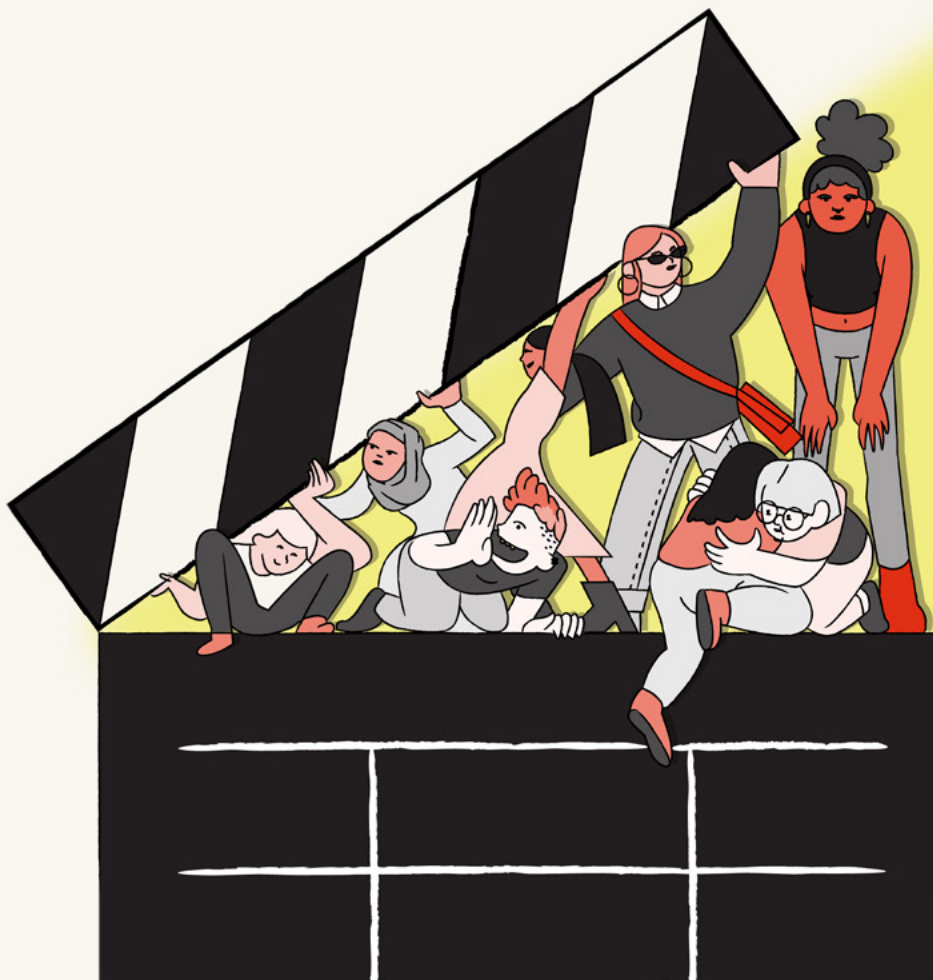
Cuando se escriben historias se suele recurrir a los estereotipos, un recurso muy útil para que el público se pueda identificar con los personajes y sus

situaciones. Los estereotipos de género en el cine, las series y la publicidad han favorecido históricamente el protagonismo de los personajes masculinos y los relacionan con la acción de la trama. También se les ha permitido ser de muy distintas edades, rasgos físicos y estatus sociales y, a diferencia de muchos personajes femeninos, les pasan cosas interesantes y son dueños del espacio público. En la historia del cine, salvo excepciones, es frecuente encontrar estereotipos de género que han condenado a los personajes femeninos a ser eternas secundarias, a ser el trofeo de ese héroe que salva al mundo, a ser madres amables y cuidadoras, o a ser un mero cuerpo que se pasea para ser observado. Una de las razones de que esto suceda, incluso hoy en día, es que la mayor parte de las historias están narradas desde el punto de vista de un hombre cisgénero blanco de clase media-alta. Pero, ¿dónde están el resto de miradas? Mira a tu alrededor: ¿has visto la cantidad de personas distintas que hay, con cuerpos, edades, rasgos e identidades diferentes?

Entre todas y todos debemos esforzarnos para promover el análisis y la creación de contenidos e historias desde un punto de vista inclusivo y que no discriminen a los personajes, especialmente por ser mujeres pero tampoco por ningún otro motivo. Así, podremos crear un nuevo orden simbólico que nos permita vivir en libertad y soñar sin límites.

Existe un diálogo entre quienes crean historias y la sociedad. En ese marco proponemos este Decálogo de buenas prácticas, como instrumento de orientación para todas las personas interesadas en luchar por la igualdad, y muy especialmente para aquellas que quieren atreverse a contar historias que aún no se han visto en una pantalla. Esperamos que los vientos os sean favorables, y que esta guía pueda contribuir a crear una sociedad más igualitaria, más diversa y más libre.





1. LAS MUJERES EXISTEN

Las mujeres representan más del 50% de la población mundial. ¿No te parece un poco extraño que en las ficciones haya tan pocos personajes femeninos? Y si los hay, ¿por qué son todos tan parecidos y llenos de estereotipos que las simplifican y discriminan?

En las películas y series suele haber mujeres, pero en muchas ocasiones no son representativas de la realidad...

Pregúntate qué pasa si convertimos a alguno de los personajes masculinos en femeninos, o cómo cambiaría la historia si todos los personajes fueran mujeres. El éxito de cualquier relato reside, en gran medida, en su diversidad y en la profundidad con que son tratados los personajes.

2. LAS MUJERES EXISTEN ...Y TIENEN MUCHO QUE APORTAR AL RELATO

Es necesario incluir personajes femeninos en los relatos y hay que diversificar los modelos. No se trata de incluir personajes femeninos sin complejidad ni matices; se trata de que estos personajes no se adscriban únicamente a los estereotipos de género tradicionales.

Los personajes femeninos pueden activar tramas, detonar conflictos y resolverlos. Si las mujeres no transforman la historia, probablemente sólo

tengan un papel pasivo, o supeditada a un personaje masculino. Pregúntate si las protagonistas femeninas aparecen con más personajes que no sean acompañantes sentimentales o sexuales. Y cuando es así, ¿activan alguna trama o son relevantes en el relato?





3. LAS MUJERES NO SON SOLO CUERPOS

La sexualización de las mujeres y la reducción de su cuerpo a meros objetos de consumo, algo que se ha normalizado en la narrativa audiovisual, es una forma de violencia. Cosificar a una mujer en pantalla, presentarla como un objeto y no un sujeto de derechos, trae consigo graves consecuencias a nivel social y quien escribe historias hoy tiene la responsabilidad de cambiarlo.

Es muy importante que intentemos eliminar la presión que sufren las mujeres sobre sus cuerpos, especialmente las jóvenes. Si en las pantallas solo aparecen personajes femeninos

representados con ideales de belleza inalcanzables, o hipersexualizados, estamos distorsionando la realidad y las consecuencias pueden ser muy graves. También hay que tener cuidado para no caer en la gordofobia al presentar personajes con cuerpos no normativos, algo que aún vemos en muchos contenidos audiovisuales.

Tampoco se trata de demonizar los cuerpos de las mujeres, ni de prohibir un desnudo. Se trata de diversificar las representaciones y los contextos, de acercarnos a la realidad en toda su diversidad.

4. LAS MUJERES DE MÁS DE 40 AÑOS TAMBIÉN EXISTEN... E INCLUSO LES PASAN COSAS INTERESANTES

¿Os habéis fijado en que la mayoría de protagonistas femeninas que aparecen en pantalla no superan los 40 años? La ausencia de las mujeres maduras en los relatos no responde a parámetros realistas y limita la creación de nuevos modelos: hay mujeres de todas las edades, ¡incluso viven más años que los hombres!

Es importante representar a mujeres más allá de su juventud y hacerlo sin estereotipos, pues los únicos que parecen tener permiso para envejecer en pantalla (y en la vida) son los hombres. Por este motivo es importante crear relatos y personajes en los que las mujeres de todas las edades aparezcan representadas en todo su variado esplendor, incluyendo arrugas y canas.





5. LAS MUJERES SON DIVERSAS. ¡QUE SE VEA!

No existe “la mujer”, existen las mujeres, en plural. La experiencia de las mujeres es muy diversa y hay cuestiones que interseccionan con el género e influyen en su relación con el mundo: su orientación sexual, su origen étnico, su edad, su clase social, sus creencias, su percepción sensorial... ¿Te has fijado que muchas veces hay un grupo de personajes masculinos, todos muy diferentes, y solo hay una mujer, como si ella sola representase “la feminidad”?

Os animamos a escribir relatos que se salgan de los estereotipos: mujeres gordas, flacas, blancas, racializadas, jóvenes, ancianas, lesbianas, hetero, trans, sordas, solteras, precarizadas, privilegiadas, con descendencia o sin ella... ¡Mira a tu alrededor!

Cuanto más diversos sean los personajes que escribamos y seamos conscientes de cómo aparecerán en una pantalla, más ricas serán las historias y más referentes podremos crear para el público, para que se sienta identificado o simplemente para generar nuevos imaginarios.

6. OBSERVA EN QUÉ ESPACIOS SE MUEVEN LOS PERSONAJES

Es necesario identificar en qué espacios se mueven los personajes de las películas, de las series o de los anuncios, pues esas decisiones tienen más importancia de lo que podría parecer. En el caso de los personajes femeninos, es llamativa la tendencia a situarlos en lugares oscuros donde puede haber algún peligro, a quedarse en casa o en espacios pequeños y opresivos. A las mujeres también nos gustan los espacios públicos abiertos, podemos viajar solas o acompañadas, a pie, en bicicleta, en camión o en avión... En resumen, queremos ver personajes que se muevan libremente por cualquier espacio relevante para la trama.

Si al escribir una historia quieres que los personajes femeninos se ubiquen en espacios domésticos, aprovecha para analizar las razones por las que están ahí y poner en valor este trabajo de cuidados que históricamente se ha asumido como algo propio de las mujeres. También es importante que los personajes masculinos se representen en el espacio privado en roles de cuidado o de trabajo doméstico para normalizar la corresponsabilidad. Una representación diversa y plural de la actividad que desarrollan los personajes en distintos espacios aumenta la verosimilitud del relato y su riqueza.



7. HAY MUCHAS FORMAS DE VIOLENCIA MACHISTA

La violencia machista es aquella que sufren las mujeres por el mero hecho de ser mujeres, y puede ser física, psicológica o sexual, económica, digital, etc. La invisibilización de las mujeres en los relatos, así como representarlas como meros objetos de deseo, sexualizar los cuerpos sin justificación narrativa o mostrarlas únicamente en roles de cuidado, son otras formas de violencias simbólicas relacionadas con las más evidentes, porque fomentan la desigualdad y los estereotipos de género que siguen estando presentes en el audiovisual y en el imaginario colectivo.

La violencia machista se da en una estructura social basada en la jerarquía del hombre por encima de la mujer, y esto se refleja de muchas maneras en el audiovisual. Por eso es importante entender que cuando utilizamos lenguaje o humor de contenido sexista en los diálogos, o relativizamos los machismos cotidianos que han sido normalizados socialmente, estamos contribuyendo a justificar comportamientos agresivos fuera de la pantalla.



8. NO FOMENTES LA VIOLENCIA SEXUAL

Es necesario trabajar la representación que se hace de las violencias sexuales a través de los lenguajes audiovisuales. Tratar estos temas en nuestras historias, ya sea a través de la ficción o el documental, ayuda a concienciar, prevenir y cambiar imaginarios.

Las agresiones diarias que sufren las mujeres, desde el ciberacoso hasta una violación, están presentes en el audiovisual como parte de la realidad. No obstante, representarlas insistentemente como víctimas y hacerlo de manera superficial, favorece su normalización y legitima comportamientos machistas si no lleva implícita una

crítica en su relato o si no se le da voz a la propia víctima. La insistencia en la vulnerabilidad de las mujeres genera tolerancia social e impunidad.

El cine tiene el poder de cambiar diversos mitos, como que los agresores son siempre desconocidos o que la vestimenta es el origen de la violencia, culpabilizando a la víctima. Pregúntate si ¿Es necesario mostrar un cuerpo desnudo en una agresión sexual? ¿Cuántas veces hemos visto una violación grabada como si fuera una escena erótica? Rompe la tendencia y busca otros puntos de vista para erradicar los estereotipos sobre estas violencias.



9. CREA NUEVOS REFERENTES FEMENINOS Y DINAMITA LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

La presencia de más personajes femeninos no garantiza un relato más responsable y respetuoso. Una película protagonizada por mujeres puede ser terriblemente machista. Hay que ir más allá. No es suficiente aumentar el protagonismo o la cantidad de personajes femeninos; esto debe ir acompañado de nuevas representaciones de los personajes, con actitudes y comportamientos no estereotipados ni limitantes.

Los personajes femeninos deberían ser variados, diversos y llenos de matices, como son las mujeres en la vida real: una protagonista puede ser

algo más que una mujer en crisis, con problemas amorosos y con dificultades para conciliar su vida personal y familiar. Una mujer poderosa y de éxito no necesariamente tiene que ser representada como una déspota y amargada. Los personajes femeninos pueden ser dueños de la acción. Pueden ser audaces, fuertes, divertidas, también imperfectas, caóticas y moralmente cuestionables. ¿Puede una abuela de un pequeño pueblo ser una superheroína? Sí, puede. ¿Puede una joven con ceguera ser la protagonista de una comedia romántica? También.



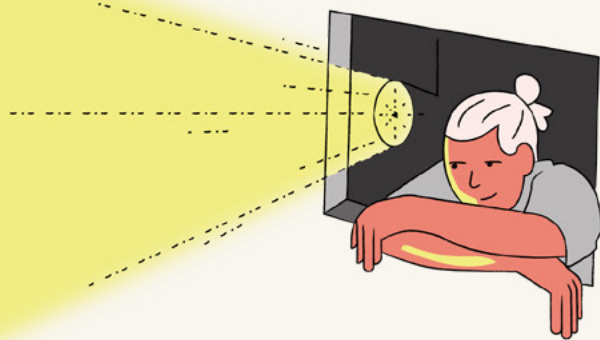
10. IMAGINA OTRAS MASCULINIDADES

Es muy importante crear referentes masculinos positivos para construir una sociedad más igualitaria. Si los hombres no son parte de la solución, siguen siendo parte del problema.

El director de una empresa puede cuidar a su familia y trabajar en casa mientras pone una lavadora. Muchos lo hacen, pero pocas veces lo vemos en pantalla. Los personajes masculinos pueden tener conflictos en el entorno doméstico, pueden ser objeto de deseo en la trama, pueden ser buenos compañeros y parejas cariñosas; pueden ser salvados, guiados, vulnerables, amables, comprensivos...

Necesitamos cambiar el rol del hombre que seduce, asesina o salva a alguien en apuros.

También hay que visibilizar a los hombres trans y a las personas no binarias, contando con la perspectiva de estas personas en el proceso de escritura para no caer en clichés. Estas realidades son todavía un gran desconocido para el público general. En definitiva, los hombres son mucho más que lo que nos ha mostrado el cine hasta ahora, y explorar todas estas identidades ayudará a ampliar los conceptos tan arraigados que tenemos sobre la masculinidad.



Un documento elaborado en 2025 por CIMA, Asociación de Mujeres Cineastas y de Medios Audiovisuales.

Colaboración en contenidos pedagógicos: María Castejón

Edición y supervisión del Decálogo:

Directora gerente de CIMA: Alba González de Molina,

Coordinadora general de CIMA: Marta San Vicente

Asesoría de diversidad: Emilio Papamija

Ilustración y maquetación: Ximena Rios

Agradecimientos: Cristina Mateos Casado, consultora especializada en violencia de género y sexual

Junta Directiva CIMA:

Presidenta: Guadalupe Balaguer

Vicepresidenta 1ª: Maria del Puy Alvarado

Vicepresidenta 2ª: Celia de Molina

Tesorera: Raquel Colera

Secretaria: Sara Mansanet

Vocales: Pepa Blanes, Almudena Carracedo, Tábata Cerezo, Pilar García Elegido, Beatriz Mbula, Sara Sálamo, Marisa Simón-Moore

Delegadas territoriales y vocales: Nuria Vargas Rivas (Andalucía), Marta Cabrera (Aragón), Teresa Marcos (Asturias), Victoria Morell (Islas Baleares), Alba Sotorra (Catalunya), Cris Vivó (Canarias), Begoña Rodríguez (Castilla y León), Nati Juncal (Galicia), María Monreal (Navarra)