



YOGA PARA LA INCLUSIÓN: COMUNICACIÓN





JUAN FCO. MARTÍNEZ

Facilitador y Director de Yoga Inclusivo Costa Rica

Certificado en Yoga y Meditación, Hatha Yoga, Ashtanga Yoga, Yoga Inclusivo (especializado en discapacidades, adicciones y patologías), Yoga Accesible, Yoga Sensible al Trauma, Yoga en Prisiones, Yoga para Adultos Mayores, Maestría en Yoga Terapéutico y en Mindfulness.

JUAN FCO. MARTÍNEZ

“

“Escuchar simplemente con los oídos es una cosa. Escuchar con el entendimiento es otra distinta. Pero escuchar con el alma exige vaciar todas las facultades. Y cuando las facultades están vacías, es todo el ser el que escucha. Entonces se capta de manera directa aquello que se tiene delante, lo cual jamás podría oírse a través del oído ni comprenderse con la mente”.

Filósofo chino Chuang-Tzu

“

Observa tus pensamientos,
porque se van a convertir en palabras,
las palabras en acciones,
las acciones en hábitos

LOOKING-GLASS HOUSE.
turns of the worsted round the kitten's neck,
just to see how it would look: the ball rattled down
a scramble, in which the ball rattled down
upon the floor, and yawned and yawned, and
got unwound again.
"Do you know, Alice, I was all the
Alice went on, as if she were talking to herself,
"Do you know, Alice, I was all the
mischievous little girl, and she was all the
nearly opening her mouth, and she was all the
out into the air, and she was all the
it, you go, and you go, and you go, and you go,
you go, and you go, and you go, and you go,
interrupt me!" said Alice, "I'm going to tell you
finger, and you go, and you go, and you go,
What's that?" said Alice, "I'm going to tell you
kitten's eyes, and you go, and you go, and you go,
your eyes, and you go, and you go, and you go,
it wouldn't have happened. Now don't make
any more excuses, but listen! Number two:
you pulled Snowdrop away by the tail just

LOOKING-GLASS HOUSE.



as I had put down the sword of white justice
but! What, you were thinking, were you? What
do you know the sword? I think you know

“

Palabra, Lenguaje, Comunicación

LOOKING-GLASS HOUSE.
turns of the worsted round the kitten's neck,
just to see how it would look: the ball rolled down
a scramble, in which the ball rolled down
upon the floor, and yards and yards of it
got unwound again.
"Do you know," Alice went on, "when I was
Alice went on, as soon as she saw the kitten
mischievously settling on, holding up one
nearly opening the window, and putting all the
out into the snow! "I'm going to have
it, you little mischief!" (pretending that she
you got to say for yourself! "What have
interrupt me!" "I'm going to have
finger. "I'm going to have
Number one!" "Well, that's your fault, for
was washing your face this morning. Now
you can't tell me!" "I'm going to have
What's that?" "Well, that's your fault, for
kitten your eyes open—if you'd shut them tight up,
your eyes open—if you'd shut them tight up,
it wouldn't have happened. Now don't make
any more excuses, but listen! Number two:
you pulled Snowdrop away by the tail just

LOOKING-GLASS HOUSE.



as I had put down the sword of truth
but! What, you were thinking, were you? What
do you know the sword? I think I know it.

A background image featuring a dense collection of wooden Scrabble tiles scattered across a dark, heavily textured surface that resembles stone or concrete. The tiles are light-colored with black lettering and point values. Some visible letters include F, Y, E, H, L, O, R, G, J, A, D, T, Y, E, P, C, B, I, M, R, T, I, N, V, and W. The tiles are arranged in a somewhat chaotic but organized manner, with some overlapping. A solid green vertical bar runs along the left edge of the image.

PALABRA

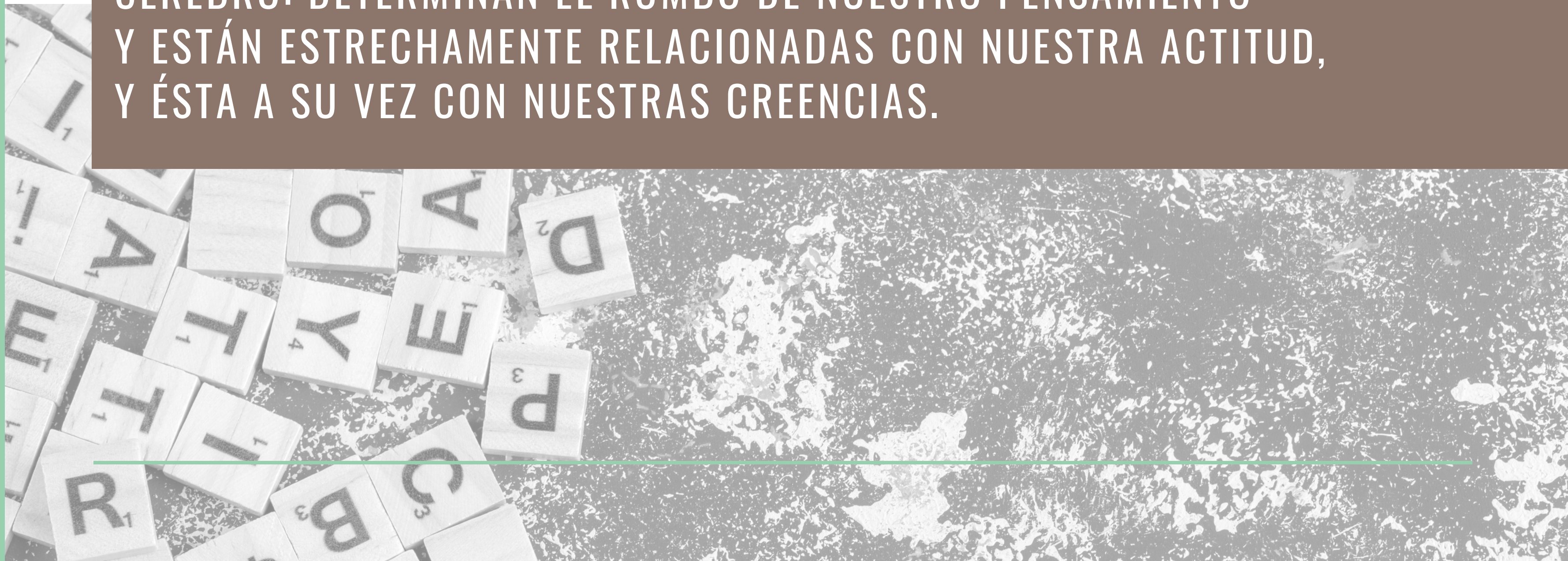
PALABRA

UNIDAD LINGÜÍSTICA, DOTADA GENERALMENTE DE SIGNIFICADO, QUE SE SEPARA DE LAS DEMÁS MEDIANTE PAUSAS POTENCIALES EN LA PRONUNCIACIÓN Y BLANCOS EN LA ESCRITURA.



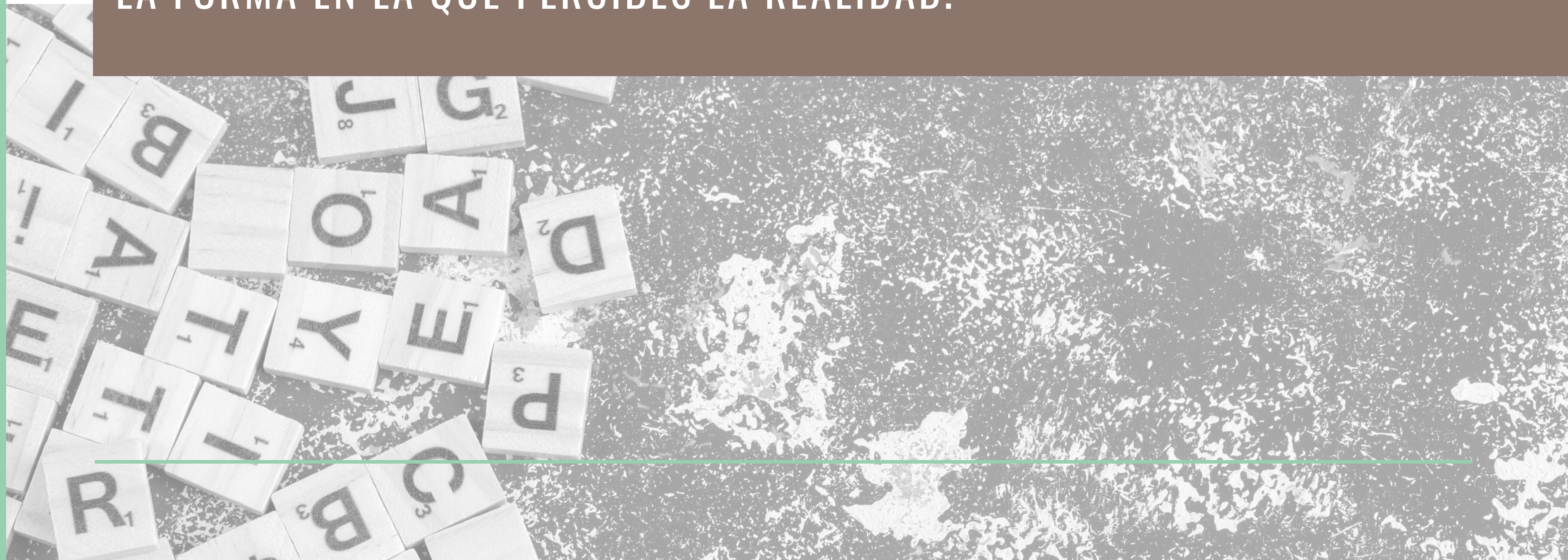
PALABRA

NUESTRAS PALABRAS EJERCEN UN GRAN PODER SOBRE NUESTRO CEREBRO: DETERMINAN EL RUMBO DE NUESTRO PENSAMIENTO Y ESTÁN ESTRECHAMENTE RELACIONADAS CON NUESTRA ACTITUD, Y ÉSTA A SU VEZ CON NUESTRAS CREENCIAS.



PALABRA

TUS PALABRAS SON TAN PODEROSAS QUE PUEDEN TRANSFORMAR
LA FORMA EN LA QUE PERCIBES LA REALIDAD.



LENGUA, LENGUAJE Y HABLA



LENGUA

LA LENGUA ES EL SISTEMA DE SIGNOS ORALES O ESCRITOS QUE UTILIZAMOS PARA COMUNICARNOS DENTRO DE UN GRUPO.



LENGUA

LA LENGUA ES UN MODO DE CONOCIMIENTO, UNA MANERA DE MANIFESTAR LOS CONTENIDOS O SIGNIFICACIONES CULTURALES ADEMÁS DE SER UN MEDIO DE COMUNICACIÓN.



LENGUAJE

EL LENGUAJE, POR SU PARTE, ES LA CAPACIDAD DE TODOS LOS SERES HUMANOS DE COMUNICARNOS MEDIANTE SIGNOS PARA EXPRESAR NUESTROS PENSAMIENTOS.



HABLA

EL HABLA ES LA MANIFESTACIÓN ORAL DE LA LENGUA.





LENGUAJE

EL LENGUAJE ES EL **SISTEMA DE SIGNOS** QUE SE EMPLEA EN LOS ACTOS COMUNICATIVOS.

ES EL CONJUNTO DE ELEMENTOS LINGÜÍSTICOS (O NO LINGÜÍSTICOS, SI SE TRATA DE LENGUAJE NO VERBAL) QUE **FACILITA LA COMUNICACIÓN ENTRE EL EMISOR Y RECEPTOR.**



LENGUAJE

ES UNA **CONSTRUCCIÓN SOCIAL** Y ES DINÁMICO. A TRAVÉS DEL LENGUAJE SE TRANSMITEN REPRESENTACIONES SOCIALES, PENSAMIENTOS Y VALORES. TAMBIÉN SE INVISIBILIZAN Y ESTEREOTIPAN MIRADAS E IDENTIDADES.



LENGUAJE

DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA IGUALDAD, NO ES SI LAS PALABRAS PERTENECEN A UNO U OTRO GÉNERO GRAMATICAL, SINO **EL SIGNIFICADO QUE TIENEN PARA CADA GRUPO SOCIAL**, Y CUÁL ES LA RAZÓN DE QUE EXISTA UNA **DIFERENCIACIÓN** ENTRE EL MASCULINO Y EL FEMENINO.



LENGUAJE

TIPOS

LENGUAJE NATURAL: DIARIO, COLOQUIAL

LENGUAJE ARTIFICIAL: LITERARIO, CIENTÍFICO,
FORMAL

LENGUAJE VERBAL: ORAL, ESCRITO, SIMBÓLICO

LENGUAJE NO VERBAL: SIGNOS, KINESICO,
BRAILLE, SENSORIAL



LENGUAJE

TIPOS

LENGUAJE ANDROCENTRISTA:

USO DE REITERADO Y/O EXCLUSIVO DEL GENÉRICO MASCULINO PARA DENOMINAR LA TOTALIDAD DE LOS TEMAS SOCIALES Y CULTURALES.



LENGUAJE

TIPOS

LENGUAJE SEXISTA:

REPRESENTACIÓN SEVGADA, PARCIAL O DISCRIMINATORIA BASADA EN EL SEXO QUE ASIGNA UN ESTATUS MENOR A VALORES, CAPACIDADES, APORTES Y ROLES DE LAS MUJERES.



LENGUAJE

TIPOS

LENGUAJE NO SEXISTA:

APUNTA A REVERTIR UNA SITUACIÓN DISCRIMINATORIA Y DE OCULTAMIENTO DE LA MUJER.



LENGUAJE

TIPOS

LENGUAJE NEUTRO:

TÉRMINO GENÉRICO QUE ENGLOBA EL USO DEL LENGUAJE NO SEXISTA, EL LENGUAJE INCLUSIVO O EL LENGUAJE EQUITATIVO EN CUANTO AL GÉNERO.



LENGUAJE

TIPOS

LENGUAJE INVITACIONAL:

NO PRESCRIPTIVO
(YOGA SENSIBLE AL TRAUMA)



LENGUAJE

TIPOS

LENGUAJE INVESTIGATIVO:

PROPIOCEPCIÓN Y INTEROCEPCIÓN
(YOGA SENSIBLE AL TRAUMA)



LENGUAJE

TIPOS

LENGUAJE CORPORAL

EXPRESIÓN NO VERBAL



LENGUAJE

LENGUAJE CORPORAL

**EXPRESIÓN NO VERBAL,
EN LA QUE EXPRESAMOS EMOCIONES
E INFORMACIONES.**



LENGUAJE

LENGUAJE CORPORAL

EMOCIONES PRIMARIAS:
SON REACTIVAS Y DIRECTAS.
LA MAYORÍA SE REFLEJAN EN LA CARA



LENGUAJE

LENGUAJE CORPORAL

EMOCIONES SECUNDARIAS:
DURAN HORAS, DÍAS O POR MÁS TIEMPO.
ESTAS EMOCIONES SE PUEDEN NOTAR,
EN LA CABEZA, EN LAS POSTURAS
Y EN LA GESTUALIDAD.



LENGUAJE

LENGUAJE CORPORAL

ESTADOS DE ÁNIMO:
MARCAN LA MORFOLOGÍA
DE LA EXPRESIÓN



LENGUAJE

LENGUAJE CORPORAL

PERSONALIDAD:
RASGOS CARACTERÍSTICOS
DE UNA PERSONA FIJADOS
EN EL TIEMPO.



LENGUAJE

TIPOS

LENGUAJE INCLUSIVO

PROMOVER LA IGUALDAD, LA EQUIDAD Y EL RESPETO HACIA TODAS LAS PERSONAS, INDEPENDIENTEMENTE DE **SU GÉNERO, ORIENTACIÓN SEXUAL, ETNIA, DISCAPACIDAD U OTRAS CARACTERÍSTICAS.**



LENGUAJE INCLUSIVO

VENTAJAS

RECONOCIMIENTO DE LA DIVERSIDAD

PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD DE GÉNERO

COMBATE DISCRIMINACIÓN Y ESTEREOTIPOS

FOMENTA DE LA INCLUSIÓN SOCIAL

SENSIBILIZACIÓN Y CONCIENCIA

COMUNICACIÓN





COMUNICACION

LA COMUNICACIÓN ES EL PROCESO MEDIANTE EL CUAL SE INTERCAMBIA INFORMACIÓN.

4 TIPOS DE COMUNICACIÓN: VERBAL, NO VERBAL, ESCRITA, VISUAL .



COMUNICACIÓN

VERBAL

ES TODO AQUELLO QUE EXPRESAMOS A
TRAVÉS DE LAS PALABRAS.



COMUNICACIÓN

NO VERBAL

ES LA INFORMACIÓN QUE
TRANSMITIMOS A TRAVÉS DE LOS
GESTOS Y DEL LENGUAJE CORPORAL.



COMUNICACIÓN

ESCRITA

ES AQUELLA QUE SE ESTABLECE A TRAVÉS DE LAS PALABRAS O DE CUALQUIER OTRO CÓDIGO ESCRITO.



COMUNICACIÓN

VISUAL

ES EL PROCESO DE TRANSMISIÓN Y RECEPCIÓN DE INFORMACIÓN A TRAVÉS DE RECURSOS VISUALES.



COMUNICACIÓN

LENGUAJE Y GÉNERO

EL LENGUAJE Y LA COMUNICACIÓN, A TRAVÉS DE LOS CUALES SE REPRODUCEN ESTEREOTIPOS DE GÉNERO Y SE PERPETÚAN CUESTIONES RELACIONADAS CON LA DESIGUALDAD ENTRE LOS SEXOS, LA DOMINACIÓN MASCULINA, ETC.



COMUNICACIÓN

LENGUAJE Y GÉNERO

@ HOMBRES Y MUJERES

X SIN DEFINIR IDENTIDAD

E EXCLUSIVO PARA PERSONAS NO
BINARIAS



COMUNICACIÓN

LENGUAJE Y GÉNERO

@ HOMBRES Y MUJERES

X SIN DEFINIR IDENTIDAD

E EXCLUSIVO PARA PERSONAS NO
BINARIAS



COMUNICACIÓN

LENGUAJE Y DISCAPACIDAD

PRIMERO LA PERSONA

PERSONA CON DISCAPACIDAD

SENSIBILIDAD CULTURAL



SENSIBILIDAD CULTURAL

"SENSIBILIDAD CULTURAL" ES SABER QUE EXISTEN DIFERENCIAS ENTRE CULTURAS, PERO SIN PONER UN VALOR A LAS DIFERENCIAS (MEJOR O PEOR, CORRECTO O EQUIVOCADO).



SENSIBILIDAD CULTURAL

ES UN PROCESO **CONTINUO, ACTIVO DE AUTORREFLEXIÓN Y AUTOCRÍTICA** QUE ABORDA ABIERTAMENTE LAS DESIGUALDADES DE PODER QUE EXISTEN.



SENSIBILIDAD CULTURAL

CONJUNTO DE HABILIDADES QUE LE PERMITE COMPRENDER Y APRENDER SOBRE PERSONAS CUYO ORIGEN CULTURAL NO ES EL MISMO QUE EL SUYO.



SENSIBILIDAD CULTURAL

- **ESTAR ABIERTO A APRENDER SOBRE LAS TRADICIONES Y CREENCIAS DE OTRAS CULTURAS.**
- **SER CONSCIENTE DE TU PROPIA CULTURA Y CÓMO TE HA INFLUIDO**
- **EXAMINAR SUS PROPIOS SESGOS Y PREJUICIOS.**



SENSIBILIDAD CULTURAL

- **BUSCAR CONOCIMIENTO** SOBRE OTRAS CULTURAS, ESPECIALMENTE AQUELLAS CON LAS QUE TE ENCUENTRAS A MENUDO
- TOMARSE EL TIEMPO PARA **ESCUCHAR A LOS DEMÁS** Y HACER PREGUNTAS EN LUGAR DE HACER SUPOSICIONES



SENSIBILIDAD CULTURAL

- FOMENTAR LA HABILIDAD PARA **DESENVOLVERSE EN LA VIDA COTIDIANA EN UN NUEVO AMBIENTE CULTURAL.**
- RESPETAR Y VALORAR OTRAS CULTURAS Y PUEDE REDUCIR LAS BARRERAS CULTURALES.



SENSIBILIDAD CULTURAL

- **EXAMINANDO NUESTROS PREJUICIOS Y APRENDIENDO SOBRE OTRAS CULTURAS QUE ENCONTRAMOS, ENTRE OTRAS COSAS.**





COMUNICACIÓN NO VIOLENTA



COMUNICACIÓN

NO VIOLENTA

UNA MANERA DE COMUNICARNOS QUE NOS LLEVA A **HABLAR Y ESCUCHAR DESDE EL CORAZÓN**, A CONECTARNOS CON NOSOTROS MISMOS Y CON OTRAS PERSONAS DE UNA MANERA QUE PERMITE QUE AFLORE NUESTRA COMPASIÓN NATURAL.



COMUNICACIÓN

NO VIOLENTA

CUANDO USAMOS LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA PARA **ESCUCHAR NUESTRAS NECESIDADES MÁS PROFUNDAS Y LAS DE LOS OTROS** PERCIBIMOS LAS RELACIONES BAJO UNA NUEVA LUZ.



COMUNICACIÓN

NO VIOLENTA

EN LUGAR DE **OBEDECER A REACCIONES HABITUALES Y AUTOMÁTICAS**, NUESTRAS PALABRAS SE CONVIERTEN EN RESPUESTAS CONSCIENTES, CON SINCERIDAD Y CLARIDAD, AL MISMO TIEMPO QUE PRESTAMOS UNA ATENCIÓN RESPETUOSA Y EMPÁTICA A LOS DEMÁS.



COMUNICACIÓN

NO VIOLENTA

**NOS ORIENTA PARA REESTRUCTURAR
NUESTRA FORMA DE EXPRESARNOS Y
DE ESCUCHAR A LOS DEMÁS.**



COMUNICACIÓN

NO VIOLENTA

ES ALGO MÁS QUE UN “PROCESO DE COMUNICACIÓN” O UN “LENGUAJE DE COMPASIÓN”: ES UN RECORDATORIO CONSTANTE A MANTENER NUESTRA ATENCIÓN EN UN LUGAR DONDE ES MÁS PROBABLE QUE **ENCONTREMOS LO QUE BUSCAMOS.**



COMUNICACIÓN

NO VIOLENTA

LOS CUATRO COMPONENTES:

1. OBSERVACIÓN
2. SENTIMIENTO
3. NECESIDADES
4. PETICIÓN

COMUNICACIÓN ASERTIVA



COMUNICACIÓN ASERTIVA

ES UN ESTILO DE COMUNICACIÓN EN EL QUE EXPRESAS TUS IDEAS, SENTIMIENTOS Y NECESIDADES DE FORMA **DIRECTA, SEGURA, TRANQUILA Y HONESTA**, AL MISMO TIEMPO QUE ERES **EMPÁTICO Y RESPETUOSO** CON LAS OTRAS PERSONAS.



COMUNICACIÓN ASERTIVA

ES UNA FORMA DE COMUNICARTE EQUILIBRADA EN LA QUE COMPARTES TU PUNTO DE VISTA Y DEFIENDES TUS DERECHOS, AL MISMO TIEMPO QUE TIENES EN CUENTA LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS Y RESPETAS SUS CREENCIAS Y DERECHOS.



COMUNICACIÓN ASERTIVA

1. HACER RESPETAR TUS DERECHOS Y RESPETAR LOS DE LOS DEMÁS

2. EXPRESAR IDEAS Y EMOCIONES DE FORMA DIRECTA, HONESTA, EMPÁTICA Y RESPETUOSA



COMUNICACIÓN ASERTIVA

3. PEDIR LO QUE NECESITAS, SIN OLVIDARTE DE LAS NECESIDADES DE OTRAS PERSONAS

4. EXPRESAR TUS SENTIMIENTOS SIN JUZGAR NI CULPAR A OTROS

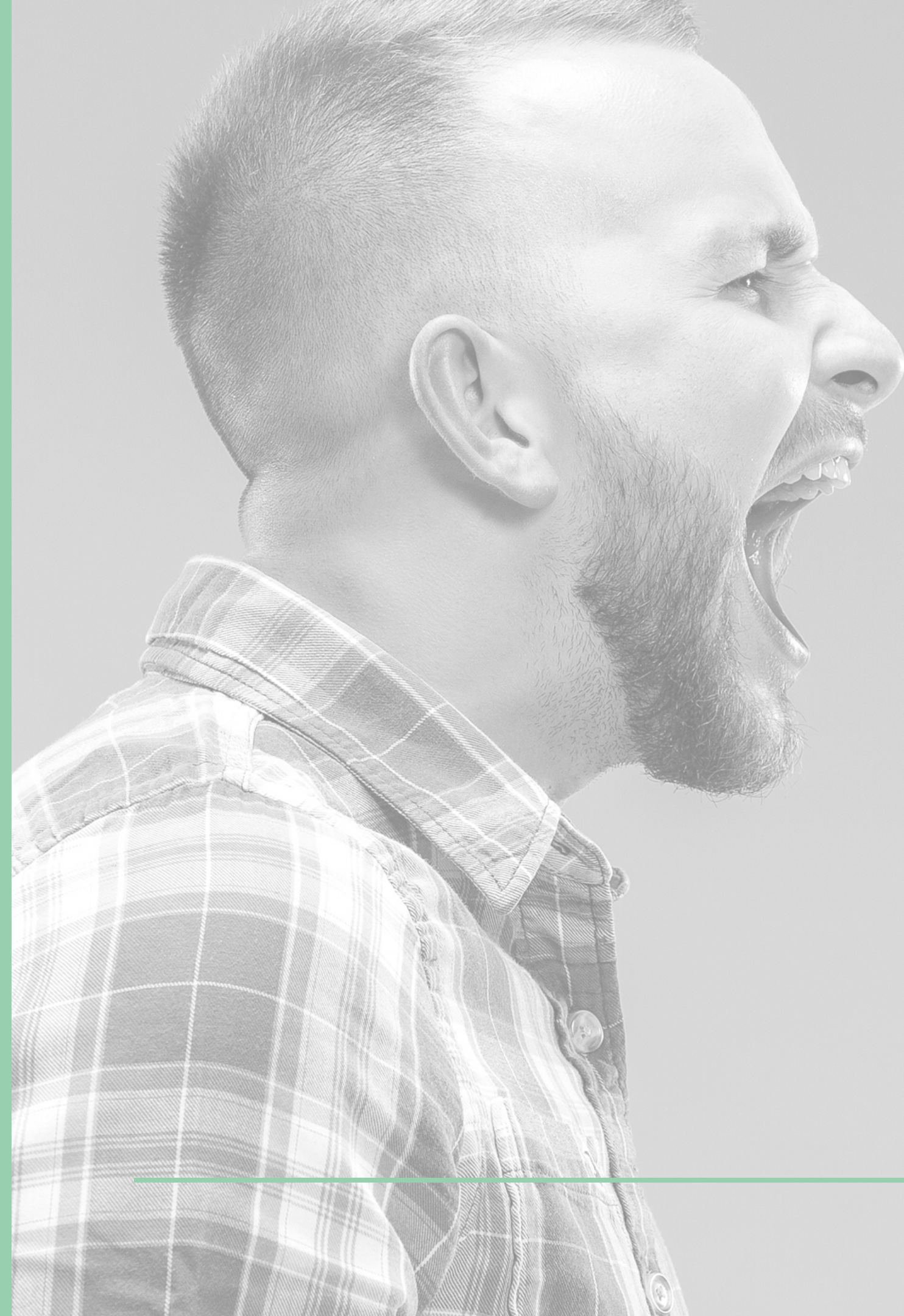


COMUNICACIÓN ASERTIVA

5. COMUNICARSE DE FORMA **FIRME, TRANQUILA Y SEGURA**

6. ENFRENTAR LAS SITUACIONES DE CONFLICTO DE FORMA **CONSTRUCTIVA**





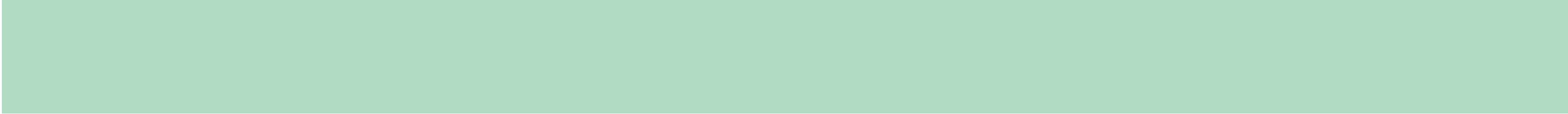
**¿ CUÁL ES LA
COMUNICACIÓN
QUE BLOQUEA
LA COMPASIÓN ?**

¿ CUÁL ES LA COMUNICACIÓN QUE BLOQUEA LA COMPASIÓN ?

LA QUE LIMITA LA LIBERTAD, NIEGA EL RECONOCIMIENTO DE NECESIDADES, DISMINUYE EL VALOR DE UNA PERSONA, Y/O BLOQUEA LA COMPASIÓN.

ES A MENUDO EL RESULTADO DEL USO DE LENGUAJE MANIPULADOR O COERCITIVO QUE INDUCE MIEDO, CULPA, VERGÜENZA, ALABANZA, CULPA, DEBER, OBLIGACIÓN, CASTIGO Y/O RECOMPENSA.

¿ CUÁL ES LA COMUNICACIÓN QUE BLOQUEA LA COMPASIÓN ?



JUICIOS MORALISTAS Y EVALUACIONES DE LOS DEMÁS.

NEGACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD POR NUESTROS PROPIOS SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y ACCIONES.

EXIGIR - DEMANDAR ATENCIÓN

¿ CUÁL ES LA COMUNICACIÓN QUE BLOQUEA LA COMPASIÓN ?

GASLIGHTING - LUZ DE GAS

EMPLEA UNA COMUNICACIÓN SUTIL, CONFUSA, INVISIBLE Y VIOLENTA QUE ENMASCARA LA HOSTILIDAD, QUEJAS, BROMAS HIRIENTES O HUMILLANTES PARA DESESTABILIZAR Y LA OTRA PERSONA, LA CUAL, CON EL TIEMPO TERMINA POR CREERSE RESPONSABLE DE LO QUE OCURRE EN LA RELACIÓN Y DEVIENE EN UN ESTADO DEPRESIVO.

¿ CUÁL ES LA COMUNICACIÓN QUE BLOQUEA LA COMPASIÓN ?

AHIMSA - NO HACER DAÑO / NO VIOLENCIA

PENSAMIENTO - PALABRA - ACCIÓN

AHIMSA - ES MÁS QUE LO OPUESTO A LA VIOLENCIA

ACTIVA, CONSTRUCTIVA Y CONSCIENTE
DE UTILIZAR TU PODER PARA GENERAR UN CAMBIO

**LA SOCIEDAD DEBE TRABAJAR EN EL
VOCABULARIO (LEXICO), QUE ES LA
PARTE DEL LENGUAJE DONDE SE
REFLEJA EL MACHISMO Y EL PODER**



**EL DESAFÍO ES: ENCONTRAR FORMAS
DE COMUNICARNOS QUE LOGREN
VISIBILIZAR LAS DIFERENTES IDENTIDADES
DE GÉNERO SIN MENOSPRECIAR
NI PRIVILEGIAR NINGUNA.**

PAULA JOSÉ QUINTERO



YOGA INCLUSIVO COSTA RICA

info@yogainclusivocr.com

+506 83905751



REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA: UN LENGUAJE DE VIDA. MARSHALL ROSENBERG

ANTOLOGÍA DE LA NO VIOLENCIA. HILDA VARGAS

EMPATÍA, COMUNICACIÓN ASERTIVA Y SEGUIMIENTO DE NORMAS. UN PROGRAMA PARA DESARROLLAR HABILIDADES PARA LA VIDA. ALEJANDRA CORRALES PÉREZ, NAYELY K. QUIJANO LEÓN Y ELÍAS ALFONSO GÓNGORA CORONADO

ESTUDIOS DE LA JUVENTUD Y FILOSOFÍA DE LA NO VIOLENCIA: CONCIENCIA GENERACIONAL, CIUDADANÍA Y ARGUMENTACIÓN. XICOTÉNCATL MARTÍNEZ RUIZ / DAFFNY ROSADO MORENO

MÉTODOS Y PRAXIS DE LA NOVIOLENCIA. MARIO LÓPEZ MARTÍNEZ

LA ASERTIVIDAD EXPRESIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA. OLGA CASTANYER

EL PODER DE LAS PALABRAS. EL USO DE LA PNL PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN, EL APRENDIZAJE Y LA CONDUCTA. TERRY MAHONY

EL PODER LA PALABRA, PNL. ROBERT DILTS

SEÑALES DE ABUSO EMOCIONAL O GASLIGHTING, L AGUD, C.
[HTTPS://WWW.SALUD.MAPFRE.ES/CUERPO-Y-MENTE/PSICOLOGIA/SENALES-ABUSO-EMOCIONAL-GASLIGHTING/](https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/psicologia/senales-abuso-emocional-gaslighting/)

GUÍA PRÁCTICA DE LENGUAJE INCLUSIVO. ANA VALENZUELA SANZ Y CAROLA ALONSO VINUÉS. 2020

CONTEXTO SOCIOCULTURAL Y ADQUISICION DEL LENGUAJE. FRANCISCA ARBE MATEO, FELI ECHEBERRIA SAGASTUME. 1982

UN ACERCAMIENTO AL LENGUAJE INCLUSIVO EN GÉNERO Y DISCAPACIDAD. MARCELA RAMÍREZ MORERA. 2015

GUÍA DE LENGUAJE INCLUSIVO DE GÉNERO. ONSEJO NACIONAL DE LA CULTURA Y LAS ARTES. 2016

INFORME DE LA REAL ACADEMIA ESPAÑOLA SOBRE EL LENGUAJE INCLUSIVO Y CUESTIONES CONEXAS. REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. 2020

RECOMENDACIONES PARA EL USO DE UN LENGUAJE INCLUSIVO DE GÉNERO. UNESCO. 2012

RECOMENDACIONES PARA UN USO NO SEXISTA DEL LENGUAJE. UNESCO. 1999

EL LENGUAJE Y SU IMPORTANCIA EN LAS INTERACCIONES PARA UNA EDUCACIÓN NO SEXISTA. MERY RODRÍGUEZ PARRA. GLORIA PELÁEZ ELIZALDE. 2018