

## WORD

---

### Ejercicio 8

---

#### Objetivo

Realizar la revisión ortográfica y gramatical de un texto

Contar, buscar y reemplazar palabras en un texto

A continuación, podemos encontrar un texto en el que se han introducido errores ortográficos y gramaticales. Este texto nos servirá para realizar las siguientes tareas:

1. Abre un archivo nuevo de Word.
2. Crea una portada limpia en la que aparezca (Primera página diferente):
  - a. El nombre del ejercicio: "Ejercicio 8"
  - b. Tu nombre y apellidos
  - c. Tu correo electrónico
3. Inserta una hoja en blanco.
4. Copia el siguiente texto de la entrevista en esa hoja en blanco.
5. Indica la siguiente información del texto:
  - a. Nº de páginas: \_\_\_\_
  - b. Nº de palabras: \_\_\_\_
  - c. Nº de párrafos: \_\_\_\_
6. Reemplaza la palabra "love" por "amor".
7. Pasa la revisión ortográfica y gramatical.
8. Inserta un encabezado de página en el documento: "Activatenred: Uso básico de Word"
9. Inserta en el pie de página los números de páginas.
10. Guarda tu actividad con el nombre "Ejercicio 8" y enviar a:

[lupe.garcia@fundacionmujeres.es](mailto:lupe.garcia@fundacionmujeres.es)

**TEXTO A COPIAR:**

## **Coral Herrera y las mujeres que ya no sufren por amor**

por SilBia Melero

### **¿Porqu no nos queremos vien?**

Porque no nos enseñan desde la escuela a gestionar nuestras emociones para que no agan daño a los demás. Ésa es la base de mi trabajo personal en torno a mis relaciones: cómo gestionar mis emociones para no hacer daño a otras personas. Los celos, la ira, la decepción, la frustración, deberíamos aprender a identificarlas, nombrarlas, expresarlas y convivir con ellas (no se trata de reprimirlas). No nos queremos vien porque tampoco nos enseñan a disfrutar vien del sexo, y como el único aprendizaje que tenemos es el pormo tradicional nos pensamos que hay que sufrir, sufrir para estar guapas, sufrir para complacer.

### **¿De dónde viene esa cultura del sufrimiento para las mujeres?**

Nuestra forma de relacionarnos con el mundo y con nosotras mismas está basada en la sublimación del sufrimiento que hemos heredado de la cultura cristiana. Muchas veces estamos en relaciones en las que aguantamos porque nos toca y porque pensamos que en algún momento llegará el milagro romántico y todo cambiará. Estamos presas de mitos e idealizaciones, y de miedos, como el fantasma de la soledad. Necesitamos también herramientas para gestionar los conflictos sin violencia verbal ni física. Por ejemplo, aprender a pelearnos con amor, con respeto, con elegancia. Nos hace falta educación emocional para aprender a relacionarnos con amor y nos hace falta educación feminista para aprender a relacionarnos sin jerarquías, sin dominación ni sumisión, en condiciones de igualdad. Sólo nos podemos amar vien en condiciones de igualdad, de apoyo mutuo, de compañerismo.

El título del libro es esperanzador al hablar de “mujeres que ya no sufren por amor». Por un lado denuncia las estructuras dañinas del patrón romántico bajo el sistema patriarcal, pero también defiendes y visibilizas lo bueno del amor, algo que a menudo se olvida..

Me pasó que leyendo a las feministas de los años 70 y 80 en España concluyeron que el matrimonio era una trampa y que las mujeres estábamos mejor sin casarnos, pensé que es como si hubieran renunciado un poco al amor. Parece que la única posibilidad de liberarnos de la sumisión al macho es no enamorarnos de un macho y no juntarnos. La cosa se quedó ahí. En mi tesis doctoral investigué la construcción sociocultural del love romántico, pensando cómo podemos resignificarlo, deconstruirlo para recuperarlo, liberando al love del machismo y liberarnos nosotras también del machismo a través del love. Transformarlo y reinventarlo también para visibilizar todas las formas de quererse, que no pasan por el patrón romántico-sadomasoquista. Hay muchos tipos de amores, aunque la industria cultural prioriza la imagen de la pareja heterosexual feliz, como si no hubiera otras alternativas.

### **Pero sí las hay...**

La idea sería llevar el love más allá de la pareja, romantizar todas las redes afectivas y sociales que tenemos para expandirnos y multiplicar nuestros afectos. El feminismo es una herramienta

maravillosa para analizar cómo es el love, y viendo que el modelo genera sufrimiento, ver cómo podemos hacer del love una experiencia gozosa, de disfrute y de placer. Ese ha sido el objetivo de todo mi trabajo y el título del libro remite a todas esas mujeres que estamos trabajando en ello desde hace años; esto ya da sus frutos, de repente tomamos decisiones sensatas que nos vienen bien y nos convienen, somos capaces de terminar con relaciones que no nos hacen felices o no nos llenan. No quedarnos en “lo mal que está todo”, sino que vamos a transformarlo y aprender a disfrutar del sexo y del love.

### **Dices que lo romántico es político, ¿crees que lo político puede ser romántico?**

Lo romántico es político porque lo que nos pasa a una nos pasa a todas. Nuestros problemas, nuestros dolores, nuestros sufrimientos y nuestras alegrías son colectivas. El mito del love romántico afecta a millones de mujeres, por eso es un asunto social y político. La violencia de género, las relaciones basadas en la explotación o el abuso de poder no afecta sólo a una. Nos sometemos voluntariamente al orden patriarcal desde el love, asumimos roles, es hora de tratarlo como fenómeno social y cultural.

Y sí, se podría romantizar la política si pusiésemos en el centro los cuidados, el fin de la explotación femenina, los afectos, la libertad, la igualdad y los derechos humanos. Romantizar la política podría ser construir una utopía realizable para transformar el mundo en el que vivimos, un mundo más habitable en el que todos y todas podamos disfrutar del bienestar.

### **¿Cómo es la revolución amorosa desde los feminismos?**

Consiste en transformar nuestra relación con el love, empezar a imaginarlo desde otros ángulos, desde la perspectiva feminista, desde los cuidados. Somos animales muy frágiles, requerimos mucho cuidado. Si hemos sobrevivido como especie es gracias a nuestra capacidad de sentir empatía y solidarizarnos. Cuidamos de bebés, de mayores, de personas con discapacidad, de personas enfermas. Cuidarnos, cooperar y apoyarnos nos ha hecho sobrevivir. Gracias al love hemos logrado tirar para adelante. No puede ser que sólo las mujeres sean cuidadoras. Cuidar es bonito pero es también duro. La revolución amorosa será desde los feminismos y consistiría en socializar y compartir esos cuidados entre todos los miembros de la tribu. Todo el mundo debería poder pedir tiempo en su trabajo para cuidar a sus seres queridos (no sólo permisos de paternidad o maternidad). Hay que recuperar el love como una energía revolucionaria y un motor de transformación social, como han reivindicado muchos personajes a lo largo de la historia. Recuperando redes de apoyo y solidaridad se salvará a la humanidad del desastre.

### **¿Es posible entrenarse para disfrutar del love?**

Sí, puesto que el love es un arte, como decía Erich Fromm, requiere conocimiento y esfuerzo. Como todo arte, requiere entrenar. Creo que sobre todo se trata de estar en el love de forma consciente, de hacer autocrítica amorosa para ver cómo podemos nosotras contribuir al disfrute del love, aprender a disfrutar con nosotras mismas y fabricar herramientas para manejar emociones y comunicarnos. Necesitamos poner en práctica la teoría, ver cómo lo podemos hacer. Si una relación no me funciona, la dejo porque no soy feliz; llevar esto a la práctica requiere mucho entrenamiento porque volvemos a caer en las mismas cosas una y otra vez. Es un trabajo personal, trabajarse los celos, el egoísmo, hace que pongas el foco en cosas más importantes. Yo misma hay cosas que creo que voy a tener que trabajarme toda mi vida, como la asertividad o no huir de los conflictos ni de los miedos. Pero voy viendo los frutos, el trabajo personal que una hace consigo misma sirve para las relaciones que establecemos con los demás.

Toda revolución implica una transformación individual y colectiva a la vez, un proceso paralelo para que aprendamos a ser mejores personas y tener mas calidad en nuestras relaciones.

### **Nuestra sociedad concibe las separaciones como un fracaso. ¿Por qué?**

El problema es que como concebimos el love como una gerra, la separación sería la gran batalla final y el objetivo es machacar a la otra persona para que no sea feliz y lo pase mal por esa idea que hay insertada en nuestra cultura sobre la sed de venganza como algo legítimo. Está insertado en nuestra sociedad que cuando te hacen daño tú tienes derecho a hacer daño también, por lo tanto si tu pareja te deja y te rompe el corazón parece que tú tienes derecho a vengarte y destrozarle la vida. Deberíamos aprender a vivir esto con más deportividad y sobre todo con más libertad: la persona que tengo a mi lado es libre para estar conmigo y es libre para irse. Contemplamos las separaciones como un fracaso porque parece que estar soltera es un fracaso y realmente el fracaso es estar en una relación dolorosa y tóxica. Hay parejas que siguen y no son felices, y eso sí que es un fracaso.

### **Pones el foco en el libro en eso, en que es posible separarse con love y cuidado.**

Es que una de las claves para aprender a querernos bien y a disfrutar del love es también aprender a separarnos bien. Todas las parejas tienen sus crisis y es bonito atravesarlas con honestidad, respeto, sinceridad y cariño. Cuando llega el momento de separarse habría que hacerlo con ese mismo respeto y cariño, sin amenazas ni chantajes, sin rencores ni odio, sin violencia verbal y sin maltrato. No siempre se consigue. Cuando eres capaz de terminar una relación con cariño y logras que sea lo menos traumático posible es maravilloso. El love dura lo que dura. Resistirse a separarse es también un tema de egos (al ego le cuesta aceptarlo). Lo inteligente es saber cuándo llega el momento de separarse para no empezar a tratarse mal. Se trata de disfrutar del love mientras hay love y mientras se den las condiciones del love (a veces puede haber love pero no condiciones, hay parejas que se quieren pero no pueden estar juntas porque no se tratan bien). Saber asumir esto es lo mejor para nuestra salud. Convivir con gente con la que somos felices es lo saludable y cuando no es así, cada uno a su camino, como hacemos con las amistades. Vamos eligiendo a diferentes personas en cada etapa de la vida. La vida son etapas y por eso el love cambia. Es algo muy sensato.

### **En esa comunidad virtual que has creado (Laboratorio del Amor), ¿qué demandan las mujeres? ¿Qué es lo que más trabajáis?**

Hemos trabajado en foros todos los temas como la infidelidad, la monogamia (que no tiene por qué ser patriarcal siempre), la poliamoría (que si no es feminista no sirve y hace tanto daño o más que la monogamia). Es decir, llevar el feminismo sea a relaciones monógamas como poliamorosas porque, si no, se siguen reproduciendo los mismos esquemas en cualquier modelo. Trabajamos también mucho el tema de la soledad y el sueño de encontrar a alguien con quien compartir la vida. Cuanto más te trabajas más buscas un compañero que también se trabaje, porque preferimos estar solas que mal acompañadas. Cuanto más diversa sea tu red afectiva, menos dependes del love de un hombre, y todo ese tesoro de red es el epicentro de la existencia. Trabajamos mucho el tema de la autoestima: aprender a cuidarnos bien, a querernos bien, a convertirnos en nuestras mejores amigas, nuestras compañeras de vida. Si no nos queremos bien y tenemos la batalla dentro del patriarcado contra nosotras mismas, lo vamos a pasar muy mal toda la vida. Al final lo que queremos es ser felices. Ahora estamos trabajando mucho el tema de las señales, ver cómo es la persona que nos gusta, si nos va a hacer bien. Es que al final, aunque seas la más feminista, aunque seas muy leída y hayas hecho un máster de género, caes igual en lo mismo. Estamos trabajando cómo aprender a distinguir, irse conociendo

poco a poco para no arrastrarnos desde el principio tanto. El love nos hace drogodependientes, el objetivo sería cómo poder distinguir si eso te domina, identificar el autoengaño, saber si es malo para ti y cómo poder irte de ahí cuanto antes.

### **Incluyes en el libro conceptos como el love compañero y el sexoamor. ¿Cómo los definirías?**

El amor compañero sería aquel que se da entre dos personas que se tratan con compañerismo, se reconocen como iguales y no abusan el uno del otro ni se aprovechan. Sería una relación desinteresada, basada en hacerse compañía y enfrenar el mundo en equipo. Es un amor liberado de machismo, clasismo, racismo y de todas las enfermedades de transmisión social que nos aquejan en estos tiempos. Son amores lindos, personas juntas tratando de ser felices. Quizá es una utopía personal, pero es lo que intento construir con mi pareja. Me refiero al sexoamor, sin posesividad, sin celos, sin ablar del futuro, más desde el compromiso con el disfrute y con el presente. Relaciones en las que no se siguen las pautas, no está la propiedad privada, pero hay cuidados y compromiso, respetando y amando la libertad de la otra persona como la tuya. Amarse de esta forma nos demuestra que no estamos condenadas al modelo sadomasoquista que nos hace sufrir. Creo que es una alternativa maravillosa. Buscar otras formas de vincularse, pero sin renunciar al romanticismo, yo creo que hay muchos romanticismos posibles. La solidaridad es una forma de romanticismo social. A mí me gusta la palabra romantizar, que la usa mucho Fina Sanz. Romantizar los cuidados, los buenos tratos, romantizar toda la esfera afectiva para liberarla del machismo, del capitalismo y de los intereses económicos que imperan en nuestras relaciones.

### **Y después de este libro, ¿en qué estás?**

En el nuevo libro, ombres que ya no hacen sufrir por amor. Es la continuación del otro libro, pero dirigido a ellos. A nosotras nos puede servir para conocer mejor a los chicos y entender lo que han aprendido en su educación, en los medios de comunicación, y cómo lo reproducen. Es una llamada, está dirigido a ombres que están apostando por un mundo más igualitario, que tienen ganas de leer y aprender y desaprender del patriarcado para poder disfrutar más del sexo y del amor y de la vida. Hablo de masculinidades, hay ombres que se están empezando a hacer preguntas y asumir la autocrítica. Necesitan referencias y herramientas para construir su virilidad fuera del patriarcado y liberar su masculinidad de esa estructura, para manejar sus emociones sin violencia y establecer relaciones sin poder. Es un reto fundamental. La lucha feminista no se entiende sin el trabajo personal y colectivo de los ombres. Su papel es fundamental, están en una encrucijada histórica, en un momento definitivo.

**¿Qué habría que inculcarles a los niños y niñas de hoy para que crezcan amando sin tanto masoquismo y sufrimiento** Se trata de reivindicar el amor como el único antídoto capaz de acabar con las guerras y la única manera de acabar con el fascismo, que se basa en el odio al diferente. El amor es la vía para construir un mundo más justo y más igualitario. El amor es la herramienta para el cambio y la revolución que necesitamos, es la única manera de salvarnos del odio.

### **¿Cómo podrían ser sus relaciones del futuro?**

Inculcarles esa ternura social para ser capaces de convertir todas las relaciones en relaciones más amorosas (la relaciones con compañeros del trabajo, de estudios, vecindario, familia, la persona que te atiende en la tienda, la persona que barre la calle). Sería una vacuna contra tanto discurso de odio, tanto racismo, clasismo, homofobia, xenofobia, transfobia... Se trata de reivindicar el amor como el único antídoto capaz de acabar con las guerras y la única manera de

acabar con el fascismo, que se basa en el odio al diferente. El amor es la vía para construir un mundo más justo y más igualitario. El amor es la herramienta para el cambio y la revolución que necesitamos, es la única manera de salvarnos del odio.