

Guías Una Bici Más dirigidas a profesionales en formación ciclista

Perspectiva de género

Hacia una formación ciclista equitativa



Diseño de contenido

Belén Calahorro

Eva Hernández

Iria Vázquez

Javier Cañada

Coordinación

Javier Cañada

Subvencionado por:

Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico



ConBici Herramienta Climática es un proyecto subvencionado por el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico en la convocatoria de ayudas de 2023 para el desarrollo de actividades de interés general consideradas de interés social, en el ámbito de la investigación científica y técnica y protección al medio ambiente en materias de competencia estatal (LÍNEA A).

Esta investigación ha sido financiada por el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico pero no expresa la opinión del mismo

Contenidos

0. Ideas transversales a todas las guías

¿Qué es esta guía?

La base de nuestro trabajo

Objetivos transversales

1. El punto de partida

Estadísticas de la brecha de género

¿Por qué esta brecha de género?

2. Enfoque de la formación

Organización de los grupos

Más allá de pedalear

Enfoque inclusivo y respetuoso

Asociatividad con actores locales

3. ¡Manos a la obra!

Bicicletas, ergonomía y accesorios

Estrategias de comunicación inclusiva

Post-curso

Enlaces de interés



00

Ideas transversales a todas las guías

05
¿Qué es esta guía?

06
La base de nuestro trabajo

09
Objetivos transversales

¿Qué es esta guía?

La guía que tienes frente a ti es la primera de una serie **dirigidas a personas que enseñan**, ya sea de manera voluntaria o remunerada, **a montar y circular en bicicleta**. Si ese es tu caso, estás en el lugar correcto.

Para desempeñar nuestro (¡necesario! ¡bonito! ¡gratificante!) trabajo con eficacia, necesitamos dos grandes competencias: una metodología que nos proporcione estructura y recursos, y la capacidad de adaptarnos a nuestro alumnado y conectar con éste.



La metodología en la que se apoya esta guía es **Una Bici Más**. Te recomendamos [descargar](#) su Manual para impartir cursos de manejo y circulación en bicicleta: *¿Cómo formar ciclistas?*, publicado en 2020 por la DGT. Este manual incluye niveles, ejercicios, criterios de evaluación y muchos otros aspectos que te ayudarán a desarrollar tu trabajo. **Sin la base de Una Bici Más, la presente guía no tendría sentido.**

En cuanto a la capacidad de conectar con las personas que participan en nuestros cursos, ésta se relaciona estrechamente con una **observación individual, sin prejuicios ni estereotipos**. Todas las personas somos diferentes y ninguna dimensión nos define por completo: edad, situación socioeconómica, racialización o no, entorno urbano o rural, capacidades físicas, perceptivas, mentales e intelectuales, etc. **Solo comprendiendo y empatizando con nuestro alumnado seremos capaces de adaptarnos a sus necesidades y lograr el éxito.**

La presente guía se centra en la integración de la perspectiva de género en las formaciones.

Esperamos que te resulte inspiradora, te haga reflexionar y mejore tu forma de enfocar los cursos y de relacionarte con tu alumnado.

Este material ha sido desarrollado dentro del proyecto *ConBici: herramienta de transformación energética y climática, justa, inclusiva y sostenible*, y cuenta con la financiación del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico.

La base de nuestro trabajo

Metodología, preparación y formación continua

Para impartir formación ciclista con éxito, es esencial basarse en una metodología que nos proporcione una base sólida para nuestros cursos. Recomendamos **Una Bici Más** como referencia principal.

Además, **preparar cada clase con antelación**, estableciendo **objetivos** claros, recopilando los **recursos** necesarios y los **ejercicios** a realizar, ayuda a **minimizar la improvisación**, da tranquilidad a la persona formadora y mejora la calidad de la enseñanza.

Finalmente, **es importante seguir aprendiendo** y formándose con el tiempo, evitando caer en la autocomplacencia y asegurando una mejora continua en nuestras habilidades y conocimientos.

Si tu entidad no tiene mucha experiencia impartiendo cursos, es posible recibir formación de equipos formadores con la metodología Una Bici Más.



¿Cómo puedo seguir mejorando mis clases?

Diario de campo

Lleva un registro regular del avance de cada participante y del curso en general, así como ideas que vayan apareciendo desde la experiencia de enseñar. Antes de la siguiente sesión o curso, revisa estos registros.

Internamente

Es crucial realizar y saber encajar las críticas. Dedicar 5 minutos a charlar con tu equipo antes de cada sesión para enfocarla, repartir roles y subgrupos, y otros 5 minutos después para valorar y pensar en mejoras y siguientes estrategias.

Externamente

Interésate en conocer a otras empresas y entidades que realicen formación ciclista. Ver cómo lo hacen, compartir recursos y contrastar procedimientos es fundamental para enriquecer tu práctica y evitar el aislamiento.

Romper muros invisibles

Otra de las claves es generar vínculos con nuestro alumnado. Esto es especialmente importante en los cursos de Nivel 1, en los que los nervios y la vulnerabilidad están a flor de piel. También en el trabajo con aquellas personas que traen de casa mochilas cargadas de inseguridad, falta de autoestima, discriminación o, incluso, violencia. Para estas personas, **el curso representa mucho más que aprender a montar o circular en bici.**

Así pues, debemos realizar nuestros cursos sin perder de vista que la metodología tiene que dejar hueco a la relación humana.

Haciendo un símil, la metodología son los mimbres de una cesta que iremos llenando. Los mimbres son fuertes... ¡pero tienen que ser flexibles!

Los primeros compases de la formación son claves en este aspecto y nos darán la oportunidad de realizar **dinámicas orientadas al conocimiento interpersonal.** Los objetivos del curso, el tamaño del grupo, si se conocen ya previamente o no, son algunos de los aspectos que te harán decidir qué dinámicas utilizar.

Existen multitud de dinámicas de presentación como, por ejemplo:

- **Rueda de nombres.** Cada persona dice su nombre y una palabra que la describa (puede ser una afición, una cualidad, etc.). La siguiente persona repite el nombre y la palabra de la anterior antes de decir la suya.
- **Entrevista en parejas.** La gente se empareja y se entrevista mutuamente durante 5 minutos sobre su vida, intereses, y expectativas para el curso. Luego, cada persona presenta a su pareja.

Es vital no empezar de cero a cien, sino hacerlo de manera progresiva. Comienza con alguna dinámica simple y poco invasiva (la de los nombres, por ejemplo). Estas dinámicas tienen como principal objetivo romper el hielo y comenzar a generar relaciones positivas desde el principio del curso. **Son el primer martillazo en el muro invisible.**

Además, **los momentos informales** como un descanso, el tiempo muerto entre ejercicios o el camino hacia arriba de la rampa en un Nivel 1, **son espacios en los que podemos y debemos generar ese vínculo.** A veces, estas conversaciones entre una cosa y la otra son más importantes que la actividad que teníamos planeada y generan esos vínculos significativos.

¡No pasa nada por salirte del plan si surge otra dinámica que merece más la pena!

Esos momentos no se pueden planificar, solo darles espacio para que sucedan y disfrutarlos, porque no hay dos iguales.

Observación individualizada

Como decíamos, para proporcionar una atención efectiva, debemos reconocer que cada persona tiene necesidades y ritmos de aprendizaje únicos. Algunas estrategias e ideas fuerza que pueden ayudarnos:

Organizar grupos grandes y contar con dos personas instructoras permite

1. Contrastar opiniones y enfoques
2. Que una parte del equipo acompañe a quienes avanzan más rápido
3. Cambiar la persona de referencia si la relación con alguien no fluye

Empatía y diversidad en el equipo

El equipo formador debe ser diverso o, al menos, tener una gran capacidad y sensibilidad empática para atender a la diversidad. Hay personas que necesitan más paciencia, otras que necesitan más “caña”, otras más explicaciones teóricas, y otras centrarse más en los sentidos.

La empatía es fundamental y ¡puede practicarse y aprenderse!

Acompañar las emociones, no negarlas

No sirve de nada decirle a alguien que no tenga miedo, o que controle sus nervios (de hecho, será peor). En lugar de confrontar una emoción, acompaña, redirige y mitiga. Puedes identificar ese temor o nerviosismo junto a esa misma persona, incluso localizarlo y, de manera cómplice, ponerle un nombre gracioso que le quite gravedad (mariposillas en el estómago, el bailecito, etc). **Dile que no trate de evitar esa sensación, sino que la localice y la sienta conscientemente.** Ese es el primer paso para que se acabe yendo sola. Cuando esté haciendo un ejercicio y notes tensión, puedes decirle que tiene permiso para respirar 😊, o que para lograr el equilibrio es fundamental sonreír.

Estrategias de comunicación y superación de dificultades

Cuando tenemos que hacer **pequeñas correcciones**, funciona muy bien la **estrategia del sándwich**:

1. **Refuerzo positivo:** lo que ha hecho bien
2. **Crítica constructiva e indicaciones:**
Lo que podría haber hecho mejor y cómo corregirlo
3. **Refuerzo positivo:** Que le va a salir, que está haciendo avances, etc.



Cuando el problema es **más profundo o complicado**, hay que buscar una **solución conjunta**, y posteriormente, seguir alerta:

- 👁️ **Observa** → Para detectar el problema
- ❓ **Pregunta** → Para obtener más información y comprenderlo en su totalidad
- 👂 **Acompaña** → Escucha de manera activa (atención, apertura y respeto)
- 👥 **Resuelve junto a la persona** → Trabaja con la persona para encontrar una solución
- ∞ **Repite** → Mantente alerta y, si es necesario, repite el proceso

Objetivos transversales

Hacia el cambio de ciudades y pueblos

Nuestro trabajo principal es enseñar a otras personas a montar y circular en bicicleta en los entornos urbanos y rurales actuales, que en su mayoría están diseñados para el tráfico motorizado y son hostiles a otros usos. Sin embargo, es crucial destacar que la formación ciclista tiene que ir de la mano de la transformación del espacio público, la legislación pro-bici u otras políticas que cambien el paradigma actual.

Somos una herramienta de transformación social y urbana. Nuestra labor también debe ser acompañar, potenciar e inspirar esos cambios. No solo entre nuestro alumnado, sino que cuando tenemos la oportunidad, también podemos influir a otros actores con mucha presencia en los medios y en la calle (DGT, Policía Local, asociaciones de víctimas de accidentes, etc.). Debemos fomentar una visión más inclusiva y amigable hacia la movilidad ciclista y ser una fuerza para la transformación de nuestras calles.

Hacia el cambio de conceptos y paradigmas

El lenguaje es poderoso y su uso no es inocuo. Genera ideas en el imaginario colectivo y, por eso, **debemos trabajar para cambiar algunos conceptos ya desgastados.**

Si decimos que la bicicleta es un **transporte alternativo**, estamos renunciando a que pueda ser mayoritario. La bicicleta no es alternativa. Si necesitamos ponerle adjetivos, la bici es un transporte eficiente, activo, saludable, prioritario, limpio, divertido...



Debemos redirigir el enfoque de la **seguridad vial** en el debate público hacia el de la **salud vial**. La salud vial abarca aspectos tan importantes como la promoción de la movilidad activa, la mejora de la salud física y mental (reducción de la contaminación del aire y del ruido), la accesibilidad universal y, por supuesto, la seguridad, tanto real como percibida.

Por último, desmontemos la mentalidad paternalista centrada en la protección de **colectivos vulnerables** y promovamos una que atraiga hacia la bicicleta como modo de desplazamiento prioritario.

La seguridad, muchas veces analizada desde detrás del volante, **no puede usarse como arma para desincentivar el caminar y pedalear**, la autonomía infantil, la accesibilidad al espacio público de diferentes colectivos, etc. Además, si hablas de seguridad más de la cuenta, sin querer estás dando a entender que algo puede ser inseguro y, por lo tanto, no deseable.



01

El punto de partida

11
Estadísticas
de la brecha
de género en
el uso de la
bici

12
¿Por qué esta
brecha de
género?

Estadísticas en la brecha de género en el uso de la bici

Los datos que facilitamos a continuación pertenecen al Barómetro de la Bicicleta (Red de Ciudades por la Bicicleta, 2022) y al estudio Movilidad Ciclista y Género. Un análisis feminista interseccional (Instituto de las Mujeres, 2023).

Uso de la bicicleta

Frecuencia de uso

El 65% de los hombres usan la bicicleta con alguna frecuencia, frente al 49% de las mujeres.

Accidentalidad

Las mujeres se accidentan menos (11,4%) que los hombres (20,6%).

Motivos para no utilizar la bicicleta

😨 Miedo a ser atropellada:	34% mujeres	15% hombres.
😞 Estrés:	27% mujeres	19% hombres.
😓 No sentirse en forma:	13% mujeres	5% hombres.
😓 Responsabilidades de cuidado:	9% mujeres	3% hombres.

Condicionamientos de género

El 49% de las mujeres no usuarias sienten que ser mujer condiciona la posibilidad de moverse en bicicleta debido a acoso vial, acoso sexual, y responsabilidades de cuidado. Este porcentaje aumenta al 62% en mujeres del colectivo LGTBI, al 58% en mujeres migrantes y al 52% en familias monomarentales.

Participación en cursos

Punto de partida

8 de cada 10 personas en España que no saben montar en bicicleta son mujeres.

Inscripción

Aproximadamente 9 de cada 10 personas que se inscriben en los cursos para aprender a montar en bicicleta son mujeres.

Motivaciones y barreras

Hombres: Suelen mencionar la **vergüenza**.

Mujeres: Hablan de **torpeza, miedo e incertidumbre**. Muchas mujeres, especialmente aquellas de mayor edad o de países donde no era común que las niñas montaran en bicicleta, mencionan que ahora intentan superar esas barreras de su infancia.

¿Por qué esta brecha de género?

Falta de visión feminista en el urbanismo

La infraestructura se ha diseñado desde una perspectiva androcéntrica, enfocándose en el hombre blanco de clase media y dejando de lado las necesidades de las mujeres. Esto resulta en un hábitat urbano hostil que favorece los desplazamientos en coche y dificulta el uso de la bicicleta.

Tiempo y cuidados

Las mujeres suelen tener menos tiempo libre debido a responsabilidades familiares y de cuidado. Muchas mujeres dejan de usar la bicicleta al ser madres, debido a la inseguridad percibida al transportar o acompañar a sus hijos en bicicleta.



Falta de referentes

La ausencia de modelos a seguir en el ciclismo urbano desincentiva a las mujeres. La falta de enfoque feminista en las asociaciones ciclistas limita su participación, agravando el problema.

Acoso vial

Mujeres, niñas, personas mayores y del colectivo LGTBI enfrentan un acoso vial superior al de otros perfiles, lo que desincentiva el uso de la bicicleta.

Necesidades específicas

Es crucial entender y abordar las necesidades específicas de mujeres, de personas LGTBI y otras identidades para aumentar su uso de la bicicleta. Muchos enfoques actuales de seguridad vial no consideran estos factores limitantes.



02

Enfoque de la formación

14
Organización
de los grupos

15
Más allá de
pedalear

15
Enfoque
inclusivo y
respetuoso

16
Asociatividad
con actores
locales

Organización de los grupos

Cursos mixtos vs cursos no mixtos

Algunas mujeres y personas no binarias prefieren participar en espacios propios, como los cursos no mixtos.

En primer lugar, al ser un espacio entre iguales, se sienten interpeladas y se animan a participar. Durante el curso sienten más seguridad, confianza y se genera un compañerismo y unas dinámicas propias muy interesantes que no se darían en grupos mixtos: encuentros, reafirmación del yo, empoderamiento, etc.

En estos grupos no mixtos, resulta casi imperativo que el equipo formador esté compuesto únicamente por sus iguales (mujeres o personas no binarias).

En los cursos mixtos, lo importante es que la persona formadora sea capaz y tenga empatía, no importa su género. De hecho, algunas mujeres prefieren y les vienen mejor estos cursos mixtos, aunque sigan siendo mayoría.

En resumen: es importante que haya diversidad de cursos, tanto mixtos como no, para que todo el mundo encuentre su sitio. ¡Eso sí! En cualquiera de los dos casos, sus parejas sentimentales no deberían formar parte del curso ni quedarse en el mismo espacio en el que se imparta.

La edad en las formaciones de Nivel 1

Mayoritariamente, las personas que participan en estos cursos superan los 30 años de edad. Sin embargo, **los perfiles suelen ser variados, llegando incluso a compartir la formación con menores.** Esto tiene algunos aspectos positivos, como eliminar prejuicios tanto en las personas más jóvenes como en las adultas, acerca de hasta qué edad se puede aprender, y sobre los ritmos de aprendizaje, que no son tan distintos.

Como siempre, se busca una atención personalizada para cada persona. Con la infancia, se utiliza un lenguaje más sencillo y dinámicas que involucren juegos. **Dependiendo de la edad, pueden requerir la atención de una persona formadora centrada en ellas**, aunque también se dan ocasiones en las que no es necesario. Además, es preferible evitar charlas aburridas que estén dirigidas principalmente a personas adultas.

Estos grupos no son adecuados si existen objetivos más allá de la propia formación, o si ésta es sólo una parte de un proyecto más amplio, como el empoderamiento de personas en riesgo de exclusión social, por ejemplo.

En cuanto a las familias de menores que participen, no deberían permanecer en el espacio de la formación a no ser que también sean parte del curso, en cuyo caso es importante cuidar las dinámicas que puedan surgir entre ellas.

Más allá de pedalear

Durante el proceso de aprendizaje, surgen diversos objetivos adicionales, como **fortalecer la autoestima, reconocer y superar los miedos, y sentir la integración** una sociedad que (se cree que) sabe montar en bicicleta. También se busca desafiar estereotipos de género y una sociedad que prioriza el éxito sobre la igualdad, donde la discriminación por "torpeza" puede hacer que las personas se sientan excluidas. Es fundamental abordar estas cuestiones y promover la inclusión de todos los géneros en el mundo del ciclismo. La [Guía ASOCIACIONES Y EQUIDAD](#) de ConBici, nos da muchas de las claves para hacer posible esta integración.

Por otro lado, es importante identificar y superar barreras prácticas, como aprender a meter la bicicleta en el ascensor o elegir bici y complementos. La persona que guía en este proceso debe servir de ejemplo y facilitar la eliminación de estas barreras comunes para ayudarles a **ser autosuficientes y a disfrutar de la bici** como medio de transporte con total autonomía.

Enfoque inclusivo y respetuoso

Percepciones basadas en prejuicios

Es fundamental adoptar un enfoque libre de prejuicios y no dar por sentado casi nada. **Debemos centrarnos en el cuerpo y el movimiento de cada participante**, más allá de etiquetas de género como mujer, persona no binaria u hombre.

De lo contrario, corremos el riesgo de caer en estereotipos de género y corporalidad, como el de hombre fuerte o mujer torpe, lo que puede afectar la confianza y disposición de la persona para aprender a andar en bicicleta.

Sentimientos comunes durante la formación

Muchas personas que participan en cursos de formación ciclista experimentan sentimientos de torpeza, miedo y limitaciones en su autonomía. Estas sensaciones suelen estar vinculadas a la autoestima y son influenciadas por la visión cultural que se les ha transmitido. Es esencial abordar estos temas desde una perspectiva inclusiva y comprensiva, **reconociendo que todos estos aspectos son componentes culturales que afectan** la relación de las personas con la bicicleta.

Asociatividad con actores locales

La colaboración con actores locales es esencial para el éxito de los cursos. Identificar perfiles de entidades y actores puede visualizarse con un mapa de stakeholders. Estas redes pueden basarse en intereses prestigiosos, económicos o comunitarios, y no necesariamente son excluyentes. Actores sensibles y capacitados, como centros municipales de la mujer, concejalías, asociaciones de ayuda, etc., pueden ser aliados clave para promover los cursos y amplificar su impacto en la comunidad.



03

¡Manos a la obra!

18
Bicicletas,
ergonomía y
accesorios

21
Estrategias de
comunicación
inclusiva

22
Post-curso

25
Enlaces de
interés

Bicicletas, ergonomía y accesorios

La elección de la bicicleta y la ergonomía desde una perspectiva deportiva es lo más común hoy en día en nuestro país, priorizando el rendimiento, la velocidad y la competitividad.

Sin embargo, nuestra misión es formar para un uso cotidiano de la bicicleta. Por ello, seleccionamos bicicletas, ajustes y accesorios que proporcionen comodidad, practicidad y seguridad a las personas, facilitando su uso como medio de transporte.

Vestimenta

Para el curso de Nivel 1, **es recomendable usar ropa cómoda que no cause distracciones**. Lo más adecuado son pantalones cómodos, zapatos planos y ajustados, y evitar elementos que puedan engancharse o dificultar la concentración, como relojes aparatosos, pulseras, colgantes o pendientes grandes, bufandas... Sin embargo, es importante formar para la cotidianidad, para que, al terminar el curso, cada persona pueda circular en bicicleta con la ropa con la que se sienta más a gusto.



Si queremos fomentar el uso de la bici como medio de transporte, cada persona debe poder vestirse como quiera o necesite, desde traje a vestido, vaqueros o tacones.

Hay algunos trucos para adaptar la ropa a la bicicleta, como llevar mallas cortas bajo un vestido corto o sujetar una falda larga con una goma de pelo, entre otras.

Cuando aprenden a montar desde cero (Nivel 1)

Debemos disponer de una variedad de bicicletas que se adapten a diferentes corporalidades, ayuden a mantener el equilibrio y permitan llegar cómodamente al suelo con ambos pies. Generalmente, **las bicicletas pequeñas** o con ruedas menores de 28 pulgadas **brindan mayor sensación de seguridad** y reducen ciertos miedos. Para personas de menos de 1,5 metros, puede ser necesaria una bicicleta infantil (24 pulgadas). **La barra baja es clave**, ya que facilita subir y bajar de la bici (muchas caídas ocurren durante esta acción). Además, en caso de frenazo brusco y de resbalar del sillín hacia adelante, la barra baja evita golpes en genitales.

Existen pequeños ajustes, y algunos mayores, que podemos modificar para hacer el aprendizaje más seguro, ergonómico, cómodo y efectivo. Algunos de ellos son:

- **Posición del manillar:** Variaciones en altura y separación (potencias cortas o largas).
- **Posición de manetas de freno:** Inclínación en línea con los brazos y apertura de la palanca según el tamaño de la mano.
- **Largura de bielas:** En este nivel, las bielas cortas ayudan a subir los pies en los pedales y a pedalear sin flexionar tanto las rodillas.
- **Sillines:** En Nivel 1, deben ser anchos y cómodos ya que todo el peso recae en ellos.

Antes de pensar que una persona no puede montar en bici debido a sus características físicas, es esencial investigar y adaptar soluciones colaborando siempre con la persona afectada.

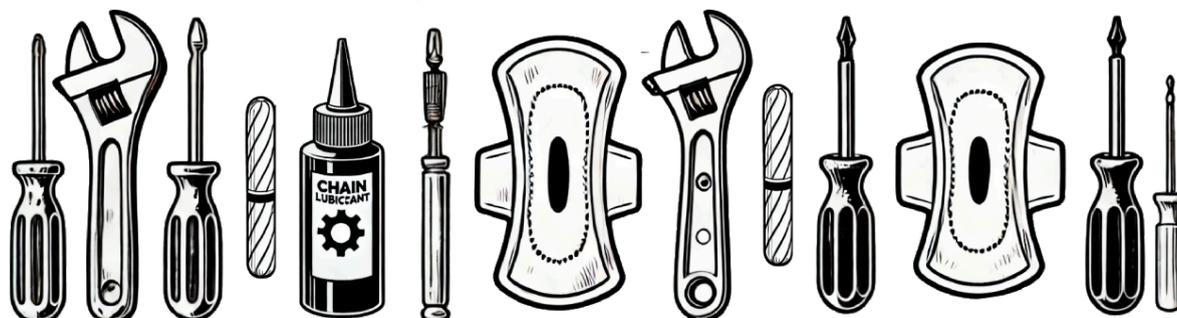
Por ejemplo, retrovisores para problemas cervicales o de visión en un ojo, bicicletas de piñón fijo o pedal automático para personas con una sola pierna, triciclos para personas con dificultades físicas que mermen seriamente su equilibrio, etc.

En los cursos de circulación (Nivel 3)

En Nivel 3 o al finalizar un curso de manejo de la bici (Niveles 1 o 2), **debemos asesorar a nuestro grupo en la compra de bicicletas y accesorios**. En Nivel 3, es adecuado que traigan su propia bicicleta, así como el último día de Nivel 1, para poder evaluarla y darles consejos. Las bicicletas de montaña son las más vendidas en España, pero muchas personas las compran para uso urbano, lo cual debemos evitar. Hay un mundo de bicicletas urbanas o mixtas que serán más adecuadas para la mayor parte de la gente. Entre los accesorios imprescindibles que debemos tratar están: buen candado, tipo de luces, cesta o parrilla, y pata de cabra.

Útiles de la persona instructora

Además de las herramientas y los contenidos habituales del botiquín (diseñados para tratar golpes y heridas), nuestras alforjas deben incluir algunos elementos adicionales, como **compresas y tampones** (dentro del propio botiquín) o **gomas de pelo**, por si hay cabello largo y molesta en la cara.



Molestias en la zona genital

No hay que usar eufemismos (tus partes, tu zona íntima, etc..) para hablar de la zona genital. Es mejor **nombrarla simplemente como zona genital**.

En los primeros compases del Nivel 1, no se pedalea y todo el peso recae en esa zona. Por ello, los sillines cómodos y mullidos son los más adecuados. La altura del sillín, su distancia al manillar y su inclinación también son cruciales.

Las molestias en la zona genital son aceptables, pero el dolor no lo es y puede afectar radicalmente su progreso en el curso.



Ajustes y recomendaciones:

- **Dolor en el coxis:** Elevar ligeramente la punta del sillín para que la presión se desplace hacia la zona genital. Un cambio postural que les lleve a tener la espalda más recta también ayudará a apoyar menos el coxis.
- **Molestias en la zona genital:** Bajar la punta del sillín para que el peso se distribuya más hacia el coxis. ¡Ojo! ¡A veces una costura en el pantalón puede ser la culpable!
- **Descansos:** Incluir descansos durante la actividad y espaciar las sesiones (dejando varios días entre ellas) para permitir la recuperación.

Estrategias de comunicación inclusiva

Para lograr un entorno acogedor y respetuoso para todas las personas, independientemente de su género, identidad o expresión de género, **debemos esforzarnos en implementar estrategias de comunicación inclusiva.** Esto ayuda a derribar barreras, fomentar la participación y asegurar que todas las personas se sientan valoradas y comprendidas.

Usa lenguaje neutral y no excluyente

Evita el uso del masculino genérico y opta por términos que incluyan a todas las personas. Por ejemplo, en lugar de "los alumnos", utiliza "el alumnado" o "las personas participantes".

Ponte las gafas de la diversidad

Asegúrate de incluir todas las identidades de género y orientaciones sexuales en tu comunicación. Por ejemplo, no des por hecho la orientación sexual de alguien por su identidad de género. Por ejemplo, en lugar de decir "novio" o "novia", usa "pareja".

Evita estereotipos y prejuicios

Utiliza expresiones que no perpetúen estereotipos de género ni sean ofensivas. Evita frases como "lloras como una niña" o "maricón el último". Además de ser terribles, refuerzan prejuicios y estigmas.

Pregunta el pronombre con el cual dirigirte a cada persona participante.

Adoptar estas estrategias no solo mejora la calidad de la formación, sino que también refuerza un compromiso con la equidad y el respeto hacia todas las personas, creando un espacio seguro y motivador para aprender a andar en bicicleta.

Post-curso

Ese momento en el que está terminando el curso y tienes que dejar marchar al grupo con el que llevas semanas trabajando es crítico. Seguramente se han quedado muchas cosas en el tintero. Aquí van algunos **consejos para que sientan seguridad y motivación al emanciparse de ti.**

Confianza y paciencia

No todos los días se sentirán con la misma energía ni seguridad al montar en bicicleta. Si un día sienten miedo al circular por la ciudad o al montar, es normal. Todo lleva su tiempo. Que no se fustiguen.

Que se detengan y recuerden: ¿qué cosas les hacían sentir seguridad durante el curso? Pueden tratar de volver a esos momentos para recomponerse, reubicarse y comenzar de nuevo.

Red de apoyo (externa al curso)

Pregúntales si tienen personas en su vida que también monten en bicicleta y puedan acompañarles. **Estas personas deben tener mucha paciencia y saber respetar sus ritmos.** Por ejemplo, entender que aunque el sillín esté algo bajo y no sea lo mejor ergonómicamente, es algo que puede dar seguridad y se puede ajustar con el tiempo.

Las parejas rara vez hacen bien este papel. Las familias, a veces tampoco.

Grupo de apoyo (interna al curso)

Crear un grupo de apoyo post-curso donde las propias participantes puedan ayudarse mutuamente y reducir barreras juntas es una estrategia muy útil. La colaboración en este proceso fomenta la confianza y el empoderamiento, y aumenta las posibilidades de que estas personas adquieran el gusto y el hábito de coger la bicicleta.

Enlaces de interés

MANUALES Y GUÍAS

[¿Cómo formar ciclistas? Manual para impartir cursos de manejo y circulación en bicicleta](#)

DGT - Una Bici Más

[Guía Asociaciones y Equidad](#)

ConBici.

[Protocolo de acoso sexual y por razón de sexo](#)

Instituto de las Mujeres

[Estudio Movilidad Ciclista y Género. Un análisis feminista interseccional](#)

ConBici

[Guía de comunicación inclusiva](#)

Ajuntament de Barcelona

VÍDEOS

[Mesa redonda de formación ciclista. Mujer y diversidad de género](#)

ConBici

[Testimonio de María José, una alumna de un curso no mixto dirigido a mujeres](#)

Factoría de ciclistas

