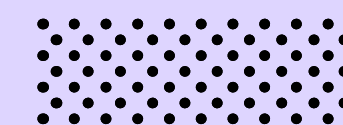


MANUAL



CASTELLANO

VERSION # 2



Creación de
imágenes sin
sesgo de género
con inteligencia
artificial.

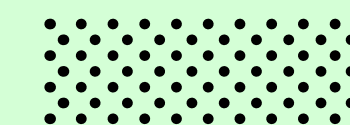
Comienza >

Creado por COLECTIVA FEMIAS

— 2024

ÍNDICE

PDF INTERACTIVO

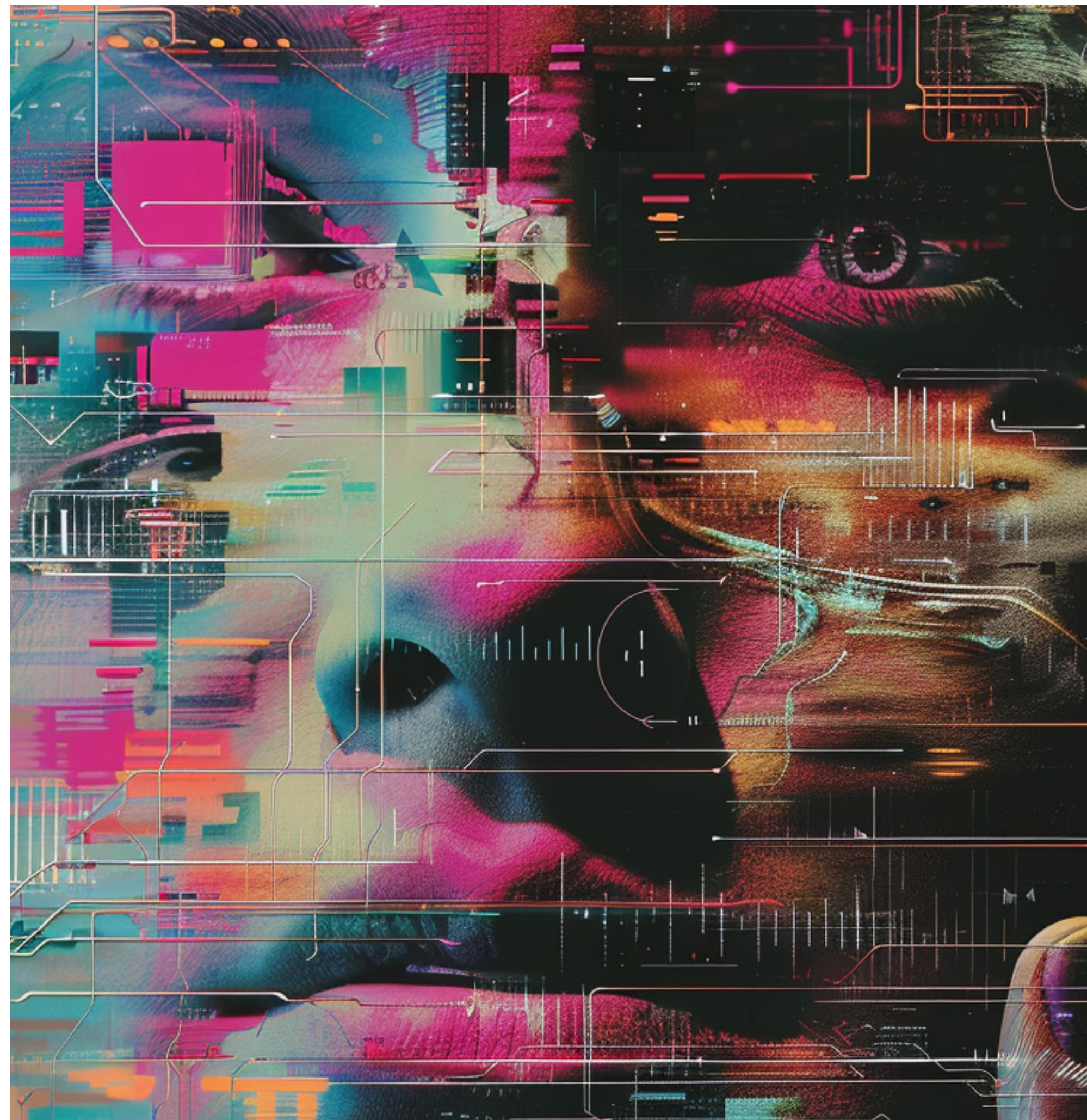


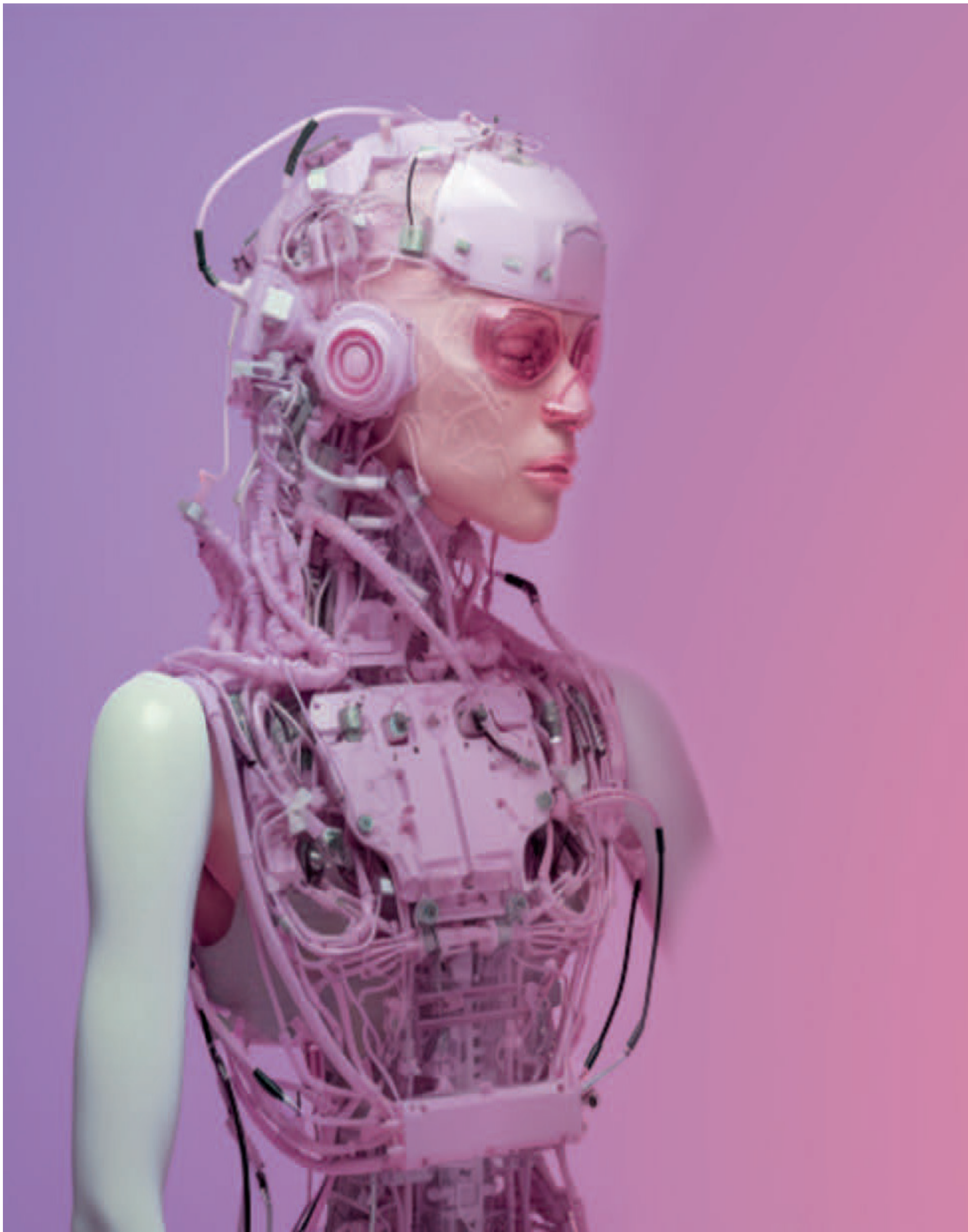
- » **PROPÓSITO DEL MANUAL**
- » **FEMIAS, QUIÉNES SOMOS**
- » **INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y SESGOS DE GÉNERO**
- » **HERRAMIENTAS DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL TEXT-TO-IMAGE**
- » **CREACIÓN DE IMAGEN FEMINISTA**
- » **RESUMEN**

PROPÓSITO

Propósito del Manual — Orientación en la utilización ética y consciente de las herramientas TTI, para la creación de imágenes sin sesgos de género.

En este manual nos enfocamos en proporcionar un marco de buenas prácticas para el uso consciente y ético de las herramientas Texto-To-Image (TTI) con una perspectiva de género y diversidad. Reconociendo la expansión y la influencia creciente de la inteligencia artificial en la generación de imágenes, nuestro objetivo es orientar hacia una representación justa y equitativa en el ámbito digital. Buscamos guiar a las usuarias y usuarios en la creación de imágenes que reflejen la pluralidad de identidades y experiencias, evitando la perpetuación de estereotipos y sesgos de género. Este manual es una invitación a desafiar las narrativas visuales tradicionales y a promover una cultura visual que celebre la diversidad en todas sus formas.





Colectiva Femias— Investigadoras feministas en arte y tecnología.

Somos Colectiva Femias, un grupo dedicado a explorar la intersección del arte, la tecnología y el feminismo. Nuestra misión es cuestionar y expandir las fronteras de la representación de género en la cultura visual contemporánea. A través de un enfoque feminista interseccional, trabajamos para desvelar y dismantelar los sesgos de género en la generación de imágenes TTI, promoviendo un pensamiento crítico y una práctica consciente. Creamos este manual con la esperanza de que sirva como una herramienta educativa y un paso hacia un futuro donde la tecnología y la igualdad de género caminen de la mano.

[@colectivafemias](#)[#Arte](#)[#Tecnología](#)[#Feminismo](#)

FEMIAS



unesco



“Los Estados Miembros deberían velar por que los estereotipos de género y los sesgos discriminatorios no se trasladen a los sistemas de IA, sino que se detecten y corrijan de manera proactiva. Es preciso esforzarse por evitar el efecto negativo combinado de las brechas tecnológicas para lograr la igualdad de género y prevenir la violencia contra las niñas y las mujeres, así como contra los grupos insuficientemente representados, que puede manifestarse en forma de hostigamiento, acoso o trata, incluso en línea.”

UNESCO. (2022). Recomendación sobre la ética de la inteligencia artificial (p. 33). UNESCO.

Inteligencia Artificial y Sesgos de Género

- La realidad de estas herramientas.

Los sesgos de género en las imágenes creadas por IA TTI pueden tener un impacto profundo y a menudo subestimado en nuestra percepción de la realidad y en la perpetuación de estereotipos de género. Las imágenes no solo reflejan, sino que también forman nuestra comprensión de los roles y capacidades de género. Cuando los conjuntos de datos utilizados para entrenar a las IA contienen representaciones sesgadas, el resultado es una máquina que reproduce y amplifica estos sesgos en sus creaciones. La repercusión va más allá de la representación visual; tiene implicaciones en cómo los géneros se perciben en la sociedad, en la autoestima y en las expectativas de lo que hombres y mujeres pueden o deben ser y hacer. Estas imágenes afectan la narrativa cultural y tienen el poder de reforzar o desafiar las normas sociales existentes. Por tanto, es vital ser conscientes y críticos de los sesgos que las herramientas TTI pueden perpetuar, y esforzarse por utilizar estas tecnologías de manera que promuevan la equidad y la diversidad.

Herramientas de inteligencia artificial

TEXT-TO-IMAGE (TTI)— De texto a imagen

La Inteligencia Artificial de conversión de texto a imagen pueden **generar imágenes a partir de textos descriptivos**. Con estas herramientas, la imaginación se encuentra con la ejecución algorítmica, permitiendo la creación de imágenes que antes solo podían ser esbozadas en la mente o en el lienzo de un artista. La esencia de estas herramientas radica en su capacidad para interpretar el lenguaje humano y materializarlo en un contenido gráfico que refleja las intenciones del texto original.

Las instrucciones textuales o frases que guían a la IA en el proceso de generación de la imagen se denominan **prompts**. Este prompt, actúa como un conjunto de coordenadas que navega por el vasto espacio de posibilidades creativas y orienta la producción de la IA hacia un resultado específico. Los prompts son esenciales en el proceso creativo de las herramientas TTI porque definen los parámetros dentro de los cuales la inteligencia artificial operará para generar la imagen deseada.

Crear un prompt efectivo implica un proceso estratégico que asegura que la IA responda de la forma más precisa y útil posible. Estos comandos son fundamentales, ya que guían a la IA hacia la generación de una salida específica. Al igual que en cualquier diálogo, la calidad de lo que preguntamos influye directamente en la calidad de la respuesta obtenida, por ello habrá que tener en cuenta una serie de puntos:



DEFINIR CON CLARIDAD

Se debe tener una comprensión integral del objetivo y los límites del problema a resolver. Un entendimiento superficial puede conducir a prompts ambiguos que confundan más que ayuden.

SELECCIONAR LA TÉCNICA DE IA APROPIADA

Las IA son diversas y especializadas; seleccionar la adecuada es clave para alinear la capacidad del sistema con las exigencias de la tarea.

RECOPILAR DATOS RELEVANTES Y PRECISOS

Los algoritmos aprenden y se afinan a través de los datos proporcionados. Por ello, es crucial disponer de información bien estructurada y de alta calidad.

CONFECCIONAR EL PROMPT

Debe ser claro, conciso y pertinente al problema en cuestión, proporcionando el contexto necesario para que la IA pueda procesar la solicitud efectivamente.

ITERAR Y AJUSTAR

La IA requiere de un enfoque iterativo. El prompt se debe probar y ajustar en repetidas ocasiones para afinar los resultados hacia la excelencia.

CREACIÓN

Para crear una imagen que satisfaga nuestros criterios y evite los sesgos de género, necesitamos redactar un prompt extremadamente descriptivo. Esto garantizará que la inteligencia artificial siga nuestras instrucciones específicas y evite cualquier inclinación de género potencial.

Entre los parámetros que podemos manejar se encuentran los clasificados a identidad como pueden ser edad, sexo y raza. Los orientados hacia la estética como sexualización de la persona representada o su heteronormalidad y por último la narrativa de la propia imagen. Donde encontramos aspectos tales como mirar a cámara, el plano, si cumple algún cliché, el ángulo, el fondo, el espacio que rodea al personaje, si está en acción o no, la luz y la tonalidad de la imagen.

IDENTIDAD

Edad
Género
Raza

ESTÉTICA

Heteronormada
Sexualizada

COMPOSICIÓN VISUAL

Plano
Ángulo
Luz
Color

NARRATIVA

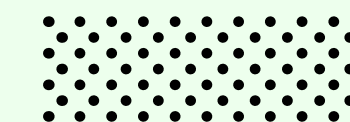
Escenario
Actitud

IDENTIDAD

Edad

Género

Raza



EDAD — Datos precisos en la edad de la persona representada.

Dentro del contexto de generar imágenes con inteligencia artificial, especificar la edad es crucial para alinear las representaciones visuales con la realidad individual y colectiva de las personas, evitando así caer en estereotipos y clichés. Al definir con precisión la edad —como infantil (0 a 10 años), adolescente (10 a 20 años), joven (20 a 40 años), de mediana edad (40 a 65 años) y mayor (más de 65 años)—, podemos guiar a la IA para conseguir resultados meditados y específicos que eviten clichés y reflejen de manera auténtica las variaciones naturales como la altura, la postura y los cambios musculares a lo largo de la vida.

Es esencial destacar que, al especificar la edad, si el resultado no refleja adecuadamente lo que buscamos, debemos considerar combinarlo con otros datos descriptivos que ayuden a perfeccionar la representación de la persona. La inclusión precisa de estos detalles no solo mejora la autenticidad de las imágenes, sino que también fomenta una representación más inclusiva y respetuosa de la diversidad humana. Este meticuloso enfoque apoya un modelo que valora y respeta las diferencias individuales, evitando perpetuar estereotipos relacionados con el género o la edad.



P R O M P T

<<Fotograma de una mujer en el gimnasio...



QUÉ AÑADIR AL PROMPT

...La mujer es mayor, **tiene 70 años.**>>

GÉNERO — La diversidad más compleja.

En la creación de imágenes mediante inteligencia artificial, especificar el género de la persona representada es esencial para evitar reforzar estereotipos y asegurar una representación justa y equilibrada. Tradicionalmente, las imágenes de mujeres y hombres han venido asociadas a funciones distintas y a menudo estereotipadas: las mujeres, frecuentemente representadas en roles estéticos o sugerentes, y los hombres, en contextos explicativos o verificativos. Al definir claramente el género, y cuando es necesario incluir representaciones de personas con género “no definido”, podemos desafiar estos clichés y ofrecer una visión más inclusiva y respetuosa de la diversidad de género.

Es fundamental subrayar que, incluso al especificar el género, si el resultado no coincide con lo que tenemos en mente, debemos indicar claramente qué características adicionales deseamos incluir en la persona retratada.

GÉNERO

- | | | |
|-----------------|----------------------|--------------------------|
| • Masculino | • Género no conforme | • Demigénero |
| • Femenino | • Transgénero | • Andrógino |
| • No binario | • Cisgénero | • Multigénero |
| • Género fluido | • Intersexo | • Omnigénero |
| • Bigénero | • Pangénero | • Género no especificado |
| • Agénero | • Poligénero | |
| • Genderqueer | • Neutrois | |



PROMPT
<<Un mecánico arreglando un coche en un taller>>



CAMBIA EL PROMPT
<<Una **mujer** mecánica arreglando un coche en un taller>>

RAZA — Un tema delicado.

De cara a la creación de imágenes mediante inteligencia artificial, se reconoce la importancia de abordar con cautela la especificación de “raza”. Históricamente, la construcción de estereotipos raciales como entidades monolíticas ha perpetuado estados de injusticia social, negando a las personas el acceso a derechos básicos y a oportunidades educativas y económicas, además de relegarlas a roles pasivos o inferiores. Por esta razón, aunque se utilizan categorizaciones raciales para guiar visualmente la representación de la diversidad, se enfatiza que estas deben ser manejadas con un alto grado de sensibilidad y conciencia crítica.

La especificación de raza en la generación de imágenes se emplea bajo el entendimiento de que categorías como “mongoloide”, “negra o negritoide”, “amerindia”, “caucásica” y “australoides” son simplificaciones que deben complementarse con características individuales como el color de piel, la estructura física y las particularidades faciales. Este enfoque busca evitar la generalización y la perpetuación de estereotipos, fomentando una representación que refleje genuinamente la rica diversidad humana.

El compromiso es asegurar que estas categorizaciones no se conviertan en una herramienta para reforzar viejos prejuicios, sino que se utilicen conscientemente para promover una inclusión y representación más auténtica y equitativa en el ámbito digital.



PROMPT
<<Retrato de una persona
directora de un banco.>>

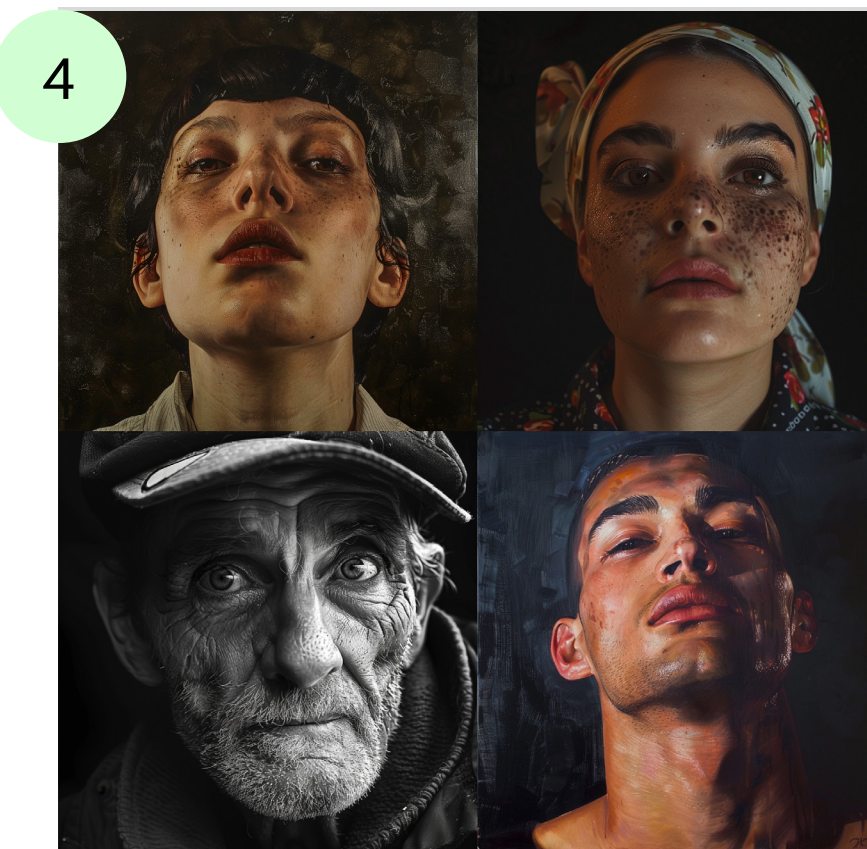


CAMBIA EL PROMPT
<<Retrato de una persona **negra**
directora de un banco.>>

Raza

Razas

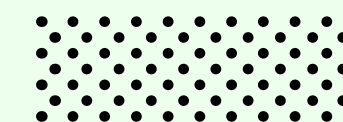
1. Raza mongoloide
2. Raza negra o negritoide
3. Raza amerindia
4. Raza caucásica
5. Raza australoide



ESTÉTICA

Heteronormada

Sexualizada



HETERONORMADA

— Vestimenta, rasgos corporales y cabello como foco de análisis.

La estética heteronormativa asigna características de **vestimenta** según el género: mujeres con vestidos, colores vivos y estampados; hombres con pantalones y tonos oscuros. **Corporalmente**, perpetúa la delgadez y curvas para mujeres, y la estatura y musculatura para hombres. Facialmente, propone para hombres barba y rasgos marcados, mientras que para mujeres rasgos suaves y piel lisa. El **cabello** es largo en mujeres y corto en hombres, reforzando estos códigos.



PROMPT

<<Imagen de una mujer en una oficina...



QUÉ AÑADIR AL PROMPT

...Lleva una camisa sobria blanca, la forma del cuerpo debe ser **delgada**. Los rasgos faciales deben ser **angulosos**, con una expresión neutra, y el cabello debe ser **corto**.>>

[Ver otras combinaciones](#)

Heteronormada

OTRAS COMBINACIONES

Vestimenta

- Elegante
- Casual
- Formal
- Deportiva
- Vintage
- Moderna
- Tradicional
- Extravagante
- Sencilla
- Sofisticada
- Cómoda
- Ajustada
- Floja
- Colorida
- Monocromática
- Estampada
- Minimalista
- Maximalista

Forma del cuerpo

- Musculosa/o
- Delgada/o
- Corpulenta/o
- Estilizada/o
- Atlética/o
- Robusta/o
- Esbelta/o
- Fibrosa/o
- Grácil
- Compacta/o
- Fibrosa/o
- Voluminosa/o
- Tonificada/o
- Curvilínea/o
- Esquelética/o
- Rotunda/o
- Delicada/o
- Pesada/o

Rasgos faciales

- Suave/a
- Angulosa/o
- Redonda/o
- Definida/o
- Delicada/o
- Marcada/o
- Dura/o
- Fina/o
- Gruesa/o
- Afilada/o
- Plana/o
- Pronunciada/o
- Sutil
- Amplia/o
- Estrecha/o
- Chata/o
- Prominente
- Lisa/o

Cabello

- Corto
- Largo
- Rizado
- Liso
- Ondulado
- Espeso
- Fino
- Despeinado
- Peinado
- Canoso
- Rubio
- Moreno
- Calvo
- Gris
- Teñido
- Brillante
- Mate
- Voluminoso

SEXUALIZADA —

Existe una tendencia clara que debemos evitar.

De cara a que las imágenes generadas respeten la dignidad de las personas representadas y eviten la sexualización:

- Evitar Poses y Expresiones Sexualizadas:** No usar poses o expresiones que puedan interpretarse como sugerentes o que exageren rasgos de género. Representar personas de forma natural.
- Ropa Apropiable:** Evitar ropa que resalte partes del cuerpo sexualizadas. Optar por vestimenta adecuada al contexto.
- Posición Natural:** Usar poses naturales que no acentúen curvas de manera provocativa.
- Mirada Neutral:** Asegurar que la mirada de los personajes sea neutral, sin sugerir deseo sexual.
- Colocación de Manos Natural:** Las manos no deben sugerir gestos sexualizantes o sumisión.
- Equidad de Poder:** Representar a todas las personas en posiciones de igualdad, sin dinámicas de poder desiguales.
- Evitar la Objetivación:** No focalizar en partes del cuerpo de forma aislada o idealizada.



P R O M P T

<<Fotograma de una mujer rica en su salón...



Q U É A Ñ A D I R A L P R O M P T

...con una expresión **relajada**. Su ropa es **conservadora**. La pose es **espontánea**. Su mirada es amistosa. Sus manos **cogen una taza de té**.>>

Ver otras combinaciones

Sexualizada

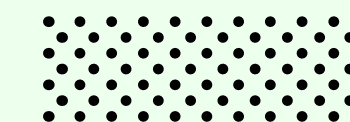
OTRAS COMBINACIONES

Expresión	Ropa	Pose	Mirada Neutral
Neutral Sobrio Respetuoso Discreto Natural	Conservadora Modesta Adecuada Funcional Representativa	Relajada Casual Espontánea Rígida Ordinaria	Directa Seria Clara Amistosa Tranquila
	Pose de manos	Equidad de Poder	Evitar la Objetivación
	Descuidada Normal Habitual Simple Inocua	Equilibrada Justa Imparcial Neutral Respetuosa	Integral Completa Global Unificada Holística

NARRATIVA

Escenario

Actitud y acción



ESCENARIO —

Desafiando la heteronormatividad en contextos visuales

Evitar el contexto heteronormado en la creación de escenarios significa diseñar imágenes que no asuman ni refuercen ideas preconcebidas sobre roles de género. Se trata de alejarse de la representación tradicional que asigna ciertas actividades, roles o espacios a un género específico basándose en normas sociales anticuadas. Por ejemplo, se evitaría presentar exclusivamente a hombres en talleres de herramientas o a mujeres en cocinas, pues estas representaciones sugieren que ciertos espacios y roles son inherentes a un género en particular.

En lugar de ello, se busca representar escenarios donde los individuos de cualquier género pueden participar en cualquier actividad o encontrarse en cualquier entorno. Esto incluiría, por ejemplo, hombres en roles de cuidado y nutrición o mujeres en posiciones de liderazgo y trabajos manuales. Al hacerlo, se promueve una visión más inclusiva y realista de la sociedad, donde las capacidades y elecciones de las personas no están limitadas ni definidas por su género. Se busca, en definitiva, normalizar la diversidad y la libertad individual en todas las representaciones visuales, creando así un espacio más igualitario y menos restrictivo en la expresión de género.



PROMPT
<<Fotograma de una persona en la cocina cuidando a los hijos.>>



QUÉ AÑADIR AL PROMPT
<<Fotograma de un **hombre** en la cocina cuidando a los hijos.>>

[Ver otras combinaciones](#)

Escenario

OTRAS COMBINACIONES

Espacio para personajes masculinos

- Cocina o espacio de preparación de alimentos.
- Guarderías o salas de juegos para niños.
- Salones de belleza o spas.
- Tiendas de ropa o moda.
- Aulas escolares (niveles de educación primaria).
- Lugares de voluntariado o cuidado comunitario.

Espacio para personajes femeninos

- Taller de herramientas o garaje.
- Gimnasios: áreas de levantamiento de pesas.
- Campos de deportes o estadios.
- Bares o clubes de caballeros.
- Salas de juntas o lugares de alto rango en la jerarquía corporativa.
- Zonas de construcción o sitios de trabajo manual.

Espacio para personajes queer

- Trabajo y entornos profesionales
- Sector militar y fuerzas armadas
- Ámbitos rurales y comunidades pequeñas
- Sector financiero y empresarial
- Aulas escolares (niveles de educación primaria).
- Medicina y atención médica
- Campos de deportes o estadios.
- Salas de juntas o lugares de alto rango en la jerarquía corporativa.

ACTITUD Y ACCIÓN

— La conducta de la persona representada cuenta.

Para fomentar una representación más equitativa, es esencial mostrar individuos de cualquier género en una variedad de roles, desde liderazgo hasta cuidado, y en actividades tanto cooperativas como competitivas. Históricamente, las mujeres han sido mostradas con **actitudes** pasivas, destacando características como empatía y cuidado, mientras que los hombres se presentan en roles autoritarios y activos, como el dominio físico y la competitividad.

Además, es importante considerar cómo se presenta la **acción**. Tradicionalmente, las imágenes han mostrado a los hombres en movimientos empoderados y a las mujeres en contextos más estáticos. Cambiar esta narrativa significa incluir mujeres en acciones de empoderamiento y hombres en expresiones de vulnerabilidad.

La interacción con la cámara también juega un papel crítico; una **mirada** directa puede transmitir empoderamiento, mientras que evitar el contacto visual podría verse como sumisión. Las imágenes deben presentar a todas las personas como sujetos activos, independientemente de su género, promoviendo una representación justa y realista que libera las representaciones de las restricciones impuestas por estereotipos de género.



PROMPT
<<Una mujer jugando a videojuegos...



QUÉ AÑADIR AL PROMPT
...La mujer está **eufórica**. Es una gamer. Cara de **furia**. Está sentada en una silla de **gamer** con auriculares. Está jugando una partida en línea. >>

[Ver otras combinaciones](#)

Actitud y Acción

OTRAS COMBINACIONES

Actitud pasiva

- Empatía
- Cuidado
- Expresividad emocional
- Vulnerabilidad
- Cooperatividad
- Sumisión
- Receptividad
- Contemplación
- Paciencia
- Sensibilidad

Actitud autoritaria

- Dominio
- Competitividad
- Agresividad
- Liderazgo
- Resistencia emocional
- Control
- Firmeza
- Decisión
- Autoridad
- Rigidez

Acciones varias

- Desempeño de tareas físicas o manuales, como la construcción, la reparación de automóviles o el manejo de herramientas.
- Dominio del espacio, como extenderse en un asiento, u ocupar más espacio físico.
- Actividades competitivas, como deportes de equipo o videojuegos.
- Expresiones de fuerza o habilidad física, como levantar objetos pesados.
- Cuidado y crianza, como sostener a un bebé o cuidar a un niño pequeño.
- Actividades domésticas, como cocinar, limpiar o decorar la casa.
- Expresiones de emoción, como sonreír, llorar o expresar asombro.
- Actividades relacionadas con la belleza o la moda, cómo maquillarse o probarse ropa.

Mira a cámara

- Símbolo de presencia o empoderamiento. Conexión con el espectador, complicidad, es sujeto de la imagen.

No mira a cámara

- Sumisión, privacidad, es objeto de la imagen, concentración.

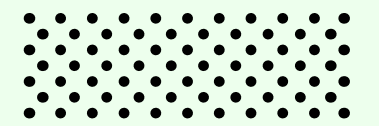
COMPOSICIÓN VISUAL

Plano

Ángulo

Luz

Color



PLANO, ÁNGULO, LUZ Y COLOR —

La composición visual importa

La composición de una imagen puede influir profundamente en la percepción de la persona espectadora.

Planos: El primer plano puede capturar la intensidad de cualquier individuo, mientras que los planos generales y medios ofrecen una visión más completa de la persona y su contexto,

Ángulo: El picado y contrapicado no deben usarse para minimizar o exagerar la presencia de un género sobre otro.

Luz: Una iluminación suave y natural o una luz dura y cinematográfica debe seleccionarse basándose en el tono y la atmósfera deseada de la imagen. Cada estilo de iluminación tiene el poder de evocar diferentes ambientes y debe ser aplicado con equidad.

Color: Colores cálidos pueden connotar energía y vitalidad para cualquier persona, los tonos fríos pueden transmitir calma y seriedad independientemente del género.



P R O M P T

<<Fotograma de una mujer corriendo...



QUÉ AÑADIR AL PROMPT

...en un entorno urbano deportivo. Primer plano. Contrapicado. Luz fuerte. Colores fríos.>>

Ver otras combinaciones

Heteronormada

OTRAS COMBINACIONES

Plano

Primer Plano
Medio
Americano
General
Detalle
Gran Plano General

Ángulo

Cenital
Picado
Normal
Contrapicado
Nadir

Luz

Natural
Artificial
Difusa
Directa
Contraluz
Ambiental

Color

Cálidos
Fríos
Neutros
Saturados
Desaturados
Monocromáticos

RESUMEN

Cómo debe ser una imagen feminista:

Naturalidad

Evita poses o expresiones faciales sexualizadas o excesivamente masculinas o femeninas. Busca representar a las personas de manera natural y auténtica.

Habilidades

Destaca las habilidades, logros y capacidades individuales en lugar de atributos físicos.

Equilibrio

Presencia equilibrada de personas independientemente del género.

Papel activo

Situar a las mujeres en los primeros planos, evitando que aparezcan hombres y mujeres por separado y promover que ellas jueguen un papel activo.

Representa la diversidad

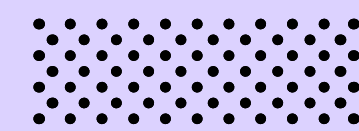
Representa la diversidad: sexual, etaria, racial, estéticas, evitando representar un modelo único.

Igualdad de roles

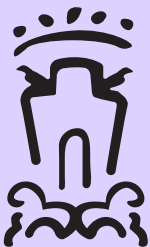
Muestra a las personas en una amplia gama de roles y actividades, sin limitarlos por estereotipos de género.

No idealizar

Representar el cuerpo como seres reales y no personajes idealizados en el aspecto físico



Con el apoyo de



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala



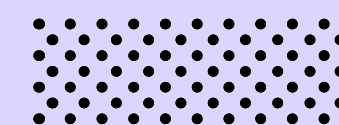
Ikerlan feministen
lehiaketa
Concurso de trabajos
de investigación feminista



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA
DEPARTAMENTO DE CULTURA
Y POLÍTICA LINGÜÍSTICA

hibridalab

ARABAKO BERRIKUNTZA IREKI ETA SORMEN
TRANSFERENTZIARRAKO ZENTROA
CENTRO DE INNOVACIÓN ABIERTA Y
TRANSFERENCIA CREATIVA DE ÁLAVA
ALAVA OPEN INNOVATION AND CREATIVE
TRANSFER CENTRE



MANUAL

Creación de imágenes sin sesgo de género con inteligencia artificial.

www.femias.art
@colectivafemias