

# MANUAL



Generación de  
imágenes sin  
sesgos de género  
con inteligencia  
artificial.

VERSIÓN # 3  
CASTELLANO

# CRÉDITOS

## Investigación y planteamiento

Colectiva Femias:

Alejandra Bueno, Laura MM y Aiskoa Pérez

## Diseño y maquetación

Laura MM y Aiskoa Pérez

Este manual ha sido desarrollado en el marco del IV Concurso de trabajos de investigación feminista organizado por el Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz y la subvención del Gobierno Vasco para el fomento y desarrollo de actividades en el área de las Artes Plásticas y Visuales. CREACIÓN- PRODUCCIÓN.

## Edita:

Yes We Tech

3 versión - Castellano

Agosto 2025



Este manual es gratuito  
y se puede  
consultar en línea

## Licencia:

Este documento está protegido bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-Sin Obra Derivada 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

# ÍNDICE



»	<b>PROPÓSITO DEL MANUAL</b>	5
»	<b>EDITA ESTE MANUAL: YES WE TECH</b>	6
»	<b>FEMIAS, QUIÉNES SOMOS</b>	7
»	<b>IAS Y SESGOS DE GÉNERO</b>	9
»	<b>HERRAMIENTAS DE IA TEXT-TO-IMAGE</b>	10
»	<b>CREACIÓN DE IMAGEN FEMINISTA</b>	12
»	<b>IDENTIDAD</b>	14
»	<b>ESTÉTICA</b>	24
»	<b>NARRATIVA</b>	34
»	<b>COMPOSICIÓN VISUAL</b>	44
»	<b>RECUERDA QUE</b>	50
»	<b>UN EJEMPLO</b>	52
»	<b>¿QUIERES PRACTICAR?</b>	53
»	<b>RESUMEN</b>	54



# 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 personas usuarias 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.

Promovemos el acceso multilingüe como parte de nuestro compromiso con la diversidad cultural y lingüística, por eso este manual está disponible tanto en euskera como en castellano.

# EDITA ESTE MANUAL: YES WE TECH —

Desde nuestra fundación en 2015, en YES WE TECH trabajamos para cerrar la brecha de género en el ámbito de las tecnologías, a través de proyectos educativos, espacios de formación y acciones de divulgación crítica. Creemos en el poder de la tecnología como motor de transformación social y en la necesidad urgente de construirla desde miradas feministas, diversas e inclusivas.

Por eso, nos enorgullece editar este manual, que consideramos una aportación fundamental en el cruce entre arte, inteligencia artificial y justicia social.

Este recurso ofrece un marco de buenas prácticas y criterios claros para crear imágenes desde una perspectiva de género y diversidad, reconociendo el creciente impacto de la IA en la cultura visual contemporánea.

Con esta edición, desde YES WE TECH queremos contribuir a su difusión y uso, y seguir generando alianzas que amplíen los márgenes de lo posible en la intersección entre tecnología y feminismo.

[yeswetech.org](https://www.yeswetech.org)



[@yeswetech\\_org](https://www.linkedin.com/company/yeswetech)



[@yeswetech](https://twitter.com/yeswetech)

# COLECTIVA FEMIAS — Investigadoras feministas en arte y tecnología

Somos la Colectiva Femias, un grupo de 3 mujeres que explora la confluencia entre el arte, la tecnología y los feminismos, desde la investigación, la creación artística y la educación.

Nuestra misión es construir una mirada crítica sobre las inteligencias artificiales y su ecosistema, comprendiendo sus limitaciones y sesgos, y fomentando herramientas e imaginarios que permitan su reapropiación ética y feminista.

Desde una perspectiva feminista interseccional, trabajamos para visibilizar y desarticular los sesgos y estereotipos que atraviesan las inteligencias artificiales generativas, impulsando el pensamiento crítico y las prácticas conscientes.

[femias.art](https://www.femias.art)



[@colectivafemias](https://www.instagram.com/colectivafemias)



[@FemiasColectiva](https://www.youtube.com/channel/UCFemiasColectiva)

# IAS Y SESGOS DE GÉNERO

## Una realidad

Un sesgo es una inclinación sistemática que distorsiona el juicio o la representación. En el caso de las imágenes generadas por las inteligencias artificiales, los sesgos condicionan qué aspectos aparecen, cómo se representan y cuáles quedan fuera.

Los sesgos de las IAs provienen de las construcciones históricas y culturales profundamente arraigadas que tenemos las personas, así como de bases de datos alimentadas de manera parcial y dominadas por visiones hegemónicas. Las IAs, al aprender de estos datos, no solo reproduce esos sesgos, sino que muchas veces los amplifica.

Los sesgos de género en las imágenes creadas por IAs TTI pueden tener un impacto profundo y a menudo subestimado en nuestra percepción de la realidad y en la perpetuación de estereotipos, puesto que las imágenes forman nuestra comprensión del mundo.

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 las personas 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 importante 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.

“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. (2021). Recomendación sobre la ética de la inteligencia artificial (p. 33). UNESCO

Imagen: fragmento de la portada de la publicación

# HERRAMIENTAS IA TEXT-TO-IMAGE (TTI)—

## De texto a imagen

Las Inteligencias Artificiales de conversión de texto a imagen **generan imágenes a partir de textos**. Con estas herramientas, la creación de imágenes se ha democratizado 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 las IAs en el proceso de generación de la imagen se denominan **prompts**. Este prompt actúa como un conjunto de coordenadas que navega por una gran cantidad de combinaciones de imágenes y orienta la producción de las herramientas hacia un resultado específico.

**Crear un prompt efectivo** ayuda a que las herramientas IA respondan 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.

**El prompt puede ser una forma de resistencia o de reproducción, dependiendo de cómo se use.**

Aprender a escribir prompts es también aprender a reconocer qué imágenes queremos generar, desde dónde lo hacemos, y qué significados estamos poniendo en circulación.

Al igual que en cualquier diálogo, la calidad de lo que preguntamos influye directamente en la calidad de la respuesta, por ello habrá que tener en cuenta una serie de puntos:

### DEFINIR CON CLARIDAD

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

### SELECCIONAR LA HERRAMIENTA

Las IAs son diversas y especializadas; seleccionar la adecuada es clave para alinear la capacidad del sistema con nuestras necesidades.

### RECOPIRAR DATOS RELEVANTES Y PRECISOS

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

### CONFECIONAR EL PROMPT

Debe ser claro, conciso y descriptivo, proporcionando el contexto necesario para que las IAs puedan procesar nuestra solicitud con la mayor precisión posible.

### ITERAR Y AJUSTAR

Las IAs requieren de un enfoque iterativo. Es importante ser críticos con las imágenes que nos devuelven. El prompt se debe probar y ajustar en repetidas ocasiones para afinar los resultados y lograr una imagen libre de estereotipos.

# CREACIÓN

Para crear una imagen que se ajuste a lo que buscamos y evite los sesgos de género, **necesitamos redactar un prompt extremadamente descriptivo.**

El orden y la jerarquía de los elementos en el prompt afectan directamente el resultado. Las IAs priorizan lo que aparece primero, y procesan los componentes en secuencia.

**Las herramientas de IA generativa “hablan” en inglés.**

Esto significa que, para obtener mejores resultados, lo más conveniente es escribir los prompts en ese idioma.

La estructura más óptima para construir el prompt es responder a las siguientes preguntas:

¿QUIÉN ES?



¿CÓMO ES?



¿QUÉ HACE Y DÓNDE?



MÁS DETALLES

## IDENTIDAD

Edad  
Género  
Raza

## ESTÉTICA

Heteronormada  
Sexualizada

## NARRATIVA

Escenario  
Actitud

## COMPOSICIÓN VISUAL

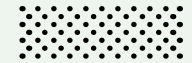
Plano  
Ángulo  
Luz  
Color

# IDENTIDAD

**Edad**

**Género**

**Raza**



# GÉNERO —

## La diversidad más compleja

En la creación de imágenes mediante herramientas de 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 se asocian 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.

Ten cuidado, ya que incluso si especificamos el género, el resultado puede no coincidir con lo que tenemos en mente. Si esto ocurre, debemos indicar claramente qué características adicionales posee la persona retratada.

### GÉNERO

Hombre	Transgénero	Andrógino
Mujer	Cisgénero	Multigénero
Genderless	Intersexo	Omnigénero
Queer	Pangénero	Género no especificado
No binario	Poligénero	
Género fluido	Neutrois	
Bigénero	Demigénero	
Agénero		

## A MODO DE EJEMPLO —

Si queremos una persona arreglando un coche...



P R O M P T

Un mecánico arreglando un coche en un taller



C A M B I A   E L   P R O M P T

Una [ mujer ] mecánica arreglando un coche en un taller



C A M B I A   E L   P R O M P T

Una [ persona queer ] mecánica arreglando un coche en un taller

# EDAD —

## Datos precisos en la edad de la persona representada

En la creación de imágenes mediante herramientas de inteligencia artificial, especificar la edad es importante para alinear las representaciones visuales con la realidad individual y colectiva de las personas, evitando así caer en estereotipos y clichés. Como las herramientas IA tienden a representar únicamente la juventud, al definir con precisión la edad, podemos guiarlas para conseguir resultados que representen a las personas en las diferentes etapas de la vida.

Ten cuidado, ya que incluso si especificamos la edad, el resultado puede no coincidir con lo que tenemos en mente. Si esto ocurre, debemos combinarlo con otros datos descriptivos que ayuden a perfeccionar la representación de la persona. Estos detalles adicionales no solo mejoran la autenticidad de las imágenes, sino que también fomentan una representación más inclusiva y respetuosa de la diversidad humana.

Es importante no caer en estereotipos sobre las acciones que se pueden realizar a cualquier edad, mostrando acciones variadas que rompan con narrativas únicas e incapacitantes.

### EDAD

Un niño de x años

Una niña de x años

Una [persona] adolescente

Una [persona] joven, de 30 años

Una [persona] de mediana edad, de 50 años

Una [persona] mayor, de 70 años

## A MODO DE EJEMPLO —

Si queremos una imagen de una mujer en el gimnasio...



P R O M P T

Una mujer en el gimnasio



C A M B I A  E L  P R O M P T

Una mujer [ mayor, de 70 años ] en el gimnasio



C A M B I A  E L  P R O M P T

Una mujer [ de mediana edad ] en el gimnasio

# IDENTIDAD ÉTNICO CULTURAL —

## Un tema delicado

Las herramientas de inteligencia artificial tienden a representar mayoritariamente a personas caucásicas. Por esta razón, necesitamos utilizar categorizaciones étnico-culturales para guiar visualmente la representación de la diversidad. Queremos enfatizar que estas deben ser manejadas con un alto grado de sensibilidad y conciencia crítica.

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.

La especificación de identidad étnico cultural en la generación de imágenes se emplea bajo el entendimiento de que son simplificaciones que deben complementarse con características individuales. Este enfoque busca evitar la generalización y la perpetuación de estereotipos, fomentando una representación que refleje la diversidad humana.

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

\* En algunas ocasiones introducir la identidad étnica no es suficiente y las representaciones están cargadas de exotismos y estereotipos. En estos casos es importante dar información de contexto.



## A MODO DE EJEMPLO —

Si queremos una persona arreglando un coche...



P R O M P T

Retrato de una mujer directora de un banco



C A M B I A  E L  P R O M P T

Retrato de una mujer [negra] directora de un banco

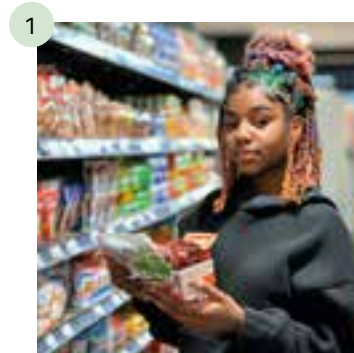


C A M B I A  E L  P R O M P T

Retrato de una mujer [indígena] directora de un banco [europeo, está trabajando en un despacho elegante]\*

## IDENTIDAD ÉTNICO-CULTURAL

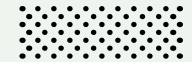
- 1 Una [persona] africana
- 2 Una [persona] asiática
- 3 Una [persona] de oriente medio
- 4 Una [persona] de america del sur  
Una [persona] de oceania  
Una [persona] india  
Una [persona] de america del norte  
Una [persona] paquistaní  
Una [persona] del magreb  
Una [persona] rusa
- 5 Una [persona] saharauí
- 6 Un [grupo de personas] multicultural  
Una [persona] gitana  
Una [persona] kurda  
Una [persona] indígena  
Una [persona] latina  
Una [persona] afrodescendiente  
Una [persona] árabe



# ESTÉTICA

**Heteronormada**

**Sexualizada**



# HETERONORMADA —

## Vestimenta, rasgos corporales y cabello como foco de análisis

La estética heteronormativa es un conjunto de normas visuales y culturales que asigna características específicas a los cuerpos y géneros, basándose en un modelo binario y tradicional que limita la diversidad. No solo establece roles de género, sino que también excluye y marginaliza diferentes formas de corporalidad, capacidades y expresiones.

Para generar imágenes inclusivas, hemos destacado varios elementos que definen la estética heteronormativa y a los que tenemos que prestar atención.

**La vestimenta** se asigna según el género: mujeres con vestidos, colores vivos y estampados; hombres con pantalones y tonos oscuros.

**En el cuerpo** se perpetúan ideales culturales como la delgadez y curvas para mujeres, y la estatura y musculatura para hombres.

**El Rostro** propone para hombres barba y rasgos marcados, mientras que para mujeres rasgos suaves. Las pieles, por lo general, aparecen sin imperfecciones, arrugas, cicatrices ni texturas reales.

**El cabello** es largo en mujeres y corto en hombres.

**Exclusiones:** una estética heteronormativa tampoco contempla la discapacidad ni la diversidad funcional, la vejez o el embarazo, invisibilizando así otras formas de habitar y experimentar el cuerpo.

Es importante romper con estos parámetros para lograr una imagen inclusiva.

### A MODO DE EJEMPLO —

Si queremos una mujer en una oficina...



P R O M P T

Una mujer en una oficina



C A M B I A   E L   P R O M P T

Una mujer en una oficina,  
[ lleva una camisa sobria blanca, su cuerpo es grueso, los rasgos faciales son angulosos, y está calva ]



C A M B I A   E L   P R O M P T

Una mujer en una oficina,  
[ lleva una camisa verde y pantalones amarillos, y el cabello corto y rojo, está en silla de ruedas ]

# Heteronormada

## OTRAS COMBINACIONES

### DISCAPACIDADES

Síndrome de Down  
Parálisis cerebral  
Enanismo  
Ceguera  
Sordera  
Silla de ruedas  
Amputación de extremidades  
Uso de prótesis  
Muletas, andadores o bastones  
Espina bífida  
Discapacidad

### CONDICIONES DEL CUERPO FEMENINO

Embarazo  
Mastectomía  
Lactancia  
Histerectomía  
Estrías  
Diástasis abdominal

### FORMA DEL CUERPO

Musculosa/o  
Delgada/o  
Corpulenta/o  
Gordo/a  
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  
Delgada/o  
Pesada/o

### RASGOS FACIALES

Suave/a  
Angulosa/o  
Redonda/o  
Definida/o  
Delicada/o  
Marcada/o  
Dura/o  
Fina/o  
Afilada/o

### IMPERFECCIONES FACIALES

Arrugas  
Cicatrices  
Pecas  
Venas visibles  
Poros dilatados  
Hiperpigmentación  
Hipopigmentación  
Verrugas  
Acné  
Vitiligo  
Dermatitis

### VESTIMENTA\*

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

### CABELLO

Corto  
Largo  
Rizado  
Liso  
Ondulado  
Espeso  
Fino  
Despeinado  
Peinado  
Canoso  
Rubio  
Moreno  
Calvo/a  
Gris  
Teñido  
Brillante  
Mate  
Con flequillo  
Con coleta

\* Para evitar la sexualización y ser más precisas, es conveniente describir la vestimenta, por ejemplo: "lleva ropa casual, vaqueros, camiseta de manga larga y zapatillas deportivas".

# SEXUALIZADA —

## Existe una tendencia clara que debemos evitar

Es importante que nuestras imágenes respeten la dignidad de las personas representadas y eviten su sexualización. Las mujeres, tradicionalmente, han sido representadas en roles sexualizados como femme fatale, figura sumisa u objeto de deseo, lo que contribuye a reproducir narrativas visuales cosificadoras:

**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 apropiada:** 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.

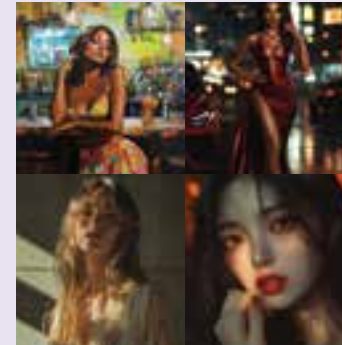
**Equidad de poder:** Representar a todas las personas en posiciones de igualdad, sin dinámicas de poder desiguales.

**Evitar la objetivación:** No focalizar en partes del cuerpo de forma aislada o idealizada.

**Maquillaje discreto:** Evitar maquillajes excesivos que sexualicen o idealicen.

## A MODO DE EJEMPLO —

Si queremos retratar a una mujer en un bar...



Ejemplo de imágenes sexualizadas que se deben que evitar.



CAMBIA EL PROMPT

Una [ mujer ] saliendo de un coche, [ lleva una camiseta blanca y el pelo recogido en una coleta ]



CAMBIA EL PROMPT

Una [ mujer ] en un bar, [ lleva una camiseta blanca y esta esperando en una mesa ]

# Sexualizada

## OTRAS COMBINACIONES

### EXPRESIÓN

Neutral  
Concentrada  
Respetuosa  
Firme  
Natural

### VESTIMENTA

Elegante  
Casual  
Formal  
Deportiva  
Cómoda

### POSE

Relajada  
Casual  
Espontánea  
Rígida  
Cómoda  
Realizando una acción

### MIRADA

Directa  
Mirada a cámara  
Alegre  
No mira a cámara  
Fija  
Penetrante

### MAQUILLAJE

Sin maquillaje  
Suave y natural  
Funcional o profesional

### EQUIDAD DE PODER

Interacciones horizontales  
Diversidad de personas  
sin jerarquía  
Tamaño y escala  
equilibrados  
Miradas al mismo nivel  
Distribución justa del  
protagonismo

### EVITAR

- > Dedos en los labios
- > Escotes pronunciados
- > Ropa muy ajustada
- > Manos sobre el pecho
- > Piernas cruzadas de forma provocadora
- > Dedos en forma de corazón sobre el pecho
- > Focalización en senos, glúteos, piernas, labios, culo
- > Actitud pasiva
- > Tacones imposibles

# NARRATIVA

**Escenario**

**Actitud y acción**



# ESCENARIO —

## Desafiando la heteronormatividad

En la creación de imágenes con herramientas de inteligencia artificial, es importante detallar el contexto en el que se sitúan los personajes, ya que, si no se especifica con claridad, muchas herramientas tienden a generar fondos neutros o vacíos y a mostrar a los personajes simplemente posando. Esta ausencia de contexto puede diluir el mensaje.

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. 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 las personas participan en cualquier actividad o se encuentran en cualquier entorno. 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 o edad. Se busca, en definitiva, normalizar la diversidad y la libertad individual en todas las representaciones visuales.

## A MODO DE EJEMPLO —

Si queremos un hombre haciendo tareas en casa



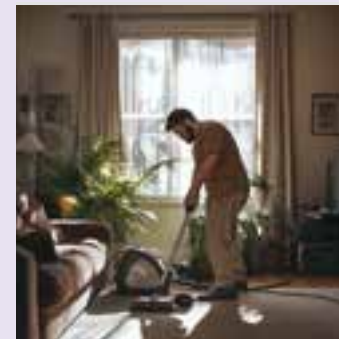
P R O M P T

Una persona en la cocina cuidando de los hijos



C A M B I A  E L  P R O M P T

Un [ hombre ] en la cocina cuidando de los hijos



C A M B I A  E L  P R O M P T

Una [ hombre ] pasando el aspirador en el salón

# Escenario

## OTRAS COMBINACIONES

### Espacios sugeridos para personajes femeninos

Taller de herramientas o garaje  
Áreas de levantamiento de pesas  
Estadios deportivos  
Bares o restaurantes  
Salas de juntas  
Sala de conferencias  
Laboratorio de ciencias  
Sitios de trabajo manual  
Estudios de ingeniería  
Espacios de gaming  
Cabinas de pilotaje  
(aviones, barcos, trenes)  
Escenarios musicales

### Espacios sugeridos para personajes masculinos

Cocina  
Guarderías  
Salones de belleza o spas  
Tiendas de ropa o moda  
Aulas escolares  
Lugares de voluntariado  
Espacios de lectura de cuentos  
Talleres de costura  
Supermercado  
Escuelas de danza, yoga  
Peluquería  
Cafeterías  
Transporte público

### Espacios sugeridos para personajes queer

Entornos profesionales  
Sector militar y fuerzas armadas  
Ámbitos rurales  
Sector financiero y empresarial  
Aulas escolares  
Medicina y atención médica  
Estadios deportivos  
Salas de juntas  
Cargos de representación política  
Espacios religiosos o espirituales

## TEN PRESENTE QUE...

Los sesgos y estereotipos en torno a los espacios no se limitan al género. También están atravesados por la clase social, la edad, la raza, la cultura y la discapacidad.

**Piensa con cuidado en qué lugar quieres situar al personaje**

# ACTITUD Y ACCIÓN —

## La conducta de la persona representada cuenta

Para fomentar una representación más equitativa, es importante mostrar a las personas 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.

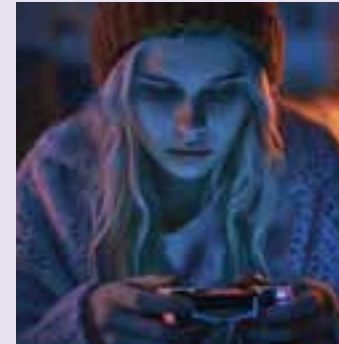
Además, es importante considerar cómo se presenta la acción. Tradicionalmente, las imágenes han mostrado a los hombres en movimientos empoderados y a las mujeres en contextos más estáticos. Cambiar esta narrativa significa incluir mujeres en acciones de empoderamiento y hombres en expresiones de vulnerabilidad.

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.

Es importante tener en cuenta que las acciones o actitudes no tienen por qué ser explícitas de un contexto y que, si no se indica lo contrario, las herramientas de inteligencia artificial tienden a representar a los personajes simplemente posando, sin realizar ninguna acción concreta.

### A MODO DE EJEMPLO —

Si queremos una mujer jugando a videojuegos...



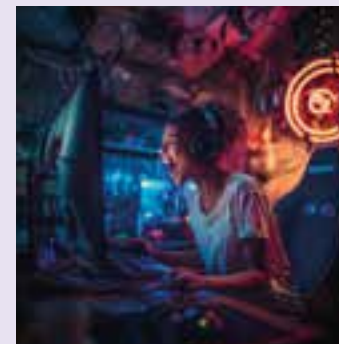
P R O M P T

Una mujer jugando a videojuegos



C A M B I A  E L  P R O M P T

La mujer está [eufórica]. Es una gamer, con cara de [furia]. Está sentada en una silla de [gamer] con auriculares. Está jugando una partida en línea.



C A M B I A  E L  P R O M P T

Una mujer [africana] jugando videojuegos, está [gritando a la pantalla]. Es una gamer. Cara de [furia]. Está sentada en una silla de [gamer] con auriculares.

# Actitud y Acción

## OTRAS COMBINACIONES

### 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 o limpiar.

Expresiones de emoción, como sonreír, llorar o expresar asombro.

Actividades relacionadas con la belleza o la moda, cómo maquillarse o probarse ropa.

Estar con amigos, como conversar, compartir una comida o pasar tiempo en grupo.

Hablar en público, como dar un discurso, presentar un proyecto o participar en un debate.

### ACTITUD PASIVA

Empatía  
Cuidado  
Expresividad emocional  
Vulnerabilidad  
Cooperativa  
Sumisión

### MIRA A CÁMARA

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

### ACTITUD AUTORITARIA

Dominio  
Competitividad  
Agresividad  
Liderazgo  
Resistencia emocional  
Control

### NO MIRA A CÁMARA

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

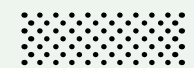
# COMPOSICIÓN VISUAL

**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.

## A MODO DE EJEMPLO —

Si queremos una imagen de una mujer corriendo



P R O M P T

Una mujer corriendo...



C A M B I A   E L   P R O M P T

... en un [ entorno urbano deportivo ], [ primer plano ], [ contrapicado ], [ Luz fuerte ], [ colores fríos ]



C A M B I A   E L   P R O M P T

Una mujer [ asiática ] corre rápido, [ grita, llueve, se esfuerza, la luz es suave, los colores son desaturados ]

# Composición

## OTRAS COMBINACIONES

### PLANO

Detalle  
Primer Plano  
Retrato  
Medio  
Americano  
General  
Gran Plano General

### ÁNGULO

Cenital  
Picado  
Normal  
Contrapicado  
Nadir  
Frontal  
Ojo de pez

### LUZ

Natural  
Artificial  
Difusa  
Directa  
Contraluz  
Ambiental  
Dura  
Suave

### COLOR

Cálidos  
Fríos  
Neutros  
Saturados  
Desaturados  
Blanco y negro  
Sepia

# RECUERDA QUE —

## Es importante iterar y ajustar la imagen

Revisa con atención las siguientes puntos ya que suelen dar problemas:

### DISCAPACIDAD

Las herramientas fallan al representar la discapacidad; en caso de hacerlo, se representa de forma estereotipada o superficial.

### EDAD

Las herramientas fallan al representar a personas mayores o de mediana edad. Cuando lo hace, se suelen representar en contextos limitados o estereotipados.

### FORMA DEL CUERPO

Las herramientas fallan en la representación de cuerpos gordos, cuando lo hacen, se relacionan con posturas estáticas o personas tristes.

### PIEL IMPERFECTA

Las herramientas fallan al representar imperfecciones en la piel, algunas de ellas son incluso vetadas por la herramienta.

### ENCUADRE

Las herramientas fallan en la representación de encuadres abiertos o generales. Tendrás que entregar más detalle del contexto.

### NO NORMATIVIDAD

Las herramientas fallan cuando se piden representaciones como mujeres con barba, hombres con vestido o personas mayores embarazadas.

Ten cuidado con las siguientes combinaciones ya que pueden generar estereotipos:

### EXOTIZACIÓN = raza + vestimenta/lugar

Las personas que no sean europeas o norteamericanas suelen representarse de manera folclorizada, siguiendo un imaginario colonial o turístico. Al añadir una descripción de la vestimenta o una localización, es importante cuidar que no se refuerce esta folclorización.

### SEXUALIZACIÓN = género + vestimenta/lugar

Las mujeres tienden a ser hipersexualizadas, cuando se las representa con cierta edad, ropa, cuerpos y en determinados espacios esta sexualización se acentúa.

### JERARQUIZACIÓN SOCIAL = raza + ocupación

Las personas caucásicas suelen representarse en profesiones intelectuales, como científicas, médicas o arquitectas, mientras que las personas racializadas aparecen habitualmente en trabajos manuales o serviles, como agricultura, limpieza o cocina, reforzando así imaginarios coloniales y clasistas.

# UN EJEMPLO —



- 1 Una persona informática trabajando en una oficina
- 2 Una [mujer] informática trabajando en una oficina
- 3 Una mujer [indígena] informática trabajando en una oficina
- 4 Una mujer indígena [de mediana edad] informática trabajando en una oficina
- 5 Una mujer indígena de mediana edad informática trabajando en una oficina, [está programando IA]
- 6 Una mujer indígena de mediana edad informática trabajando en una oficina, está programando IA, [está en una oficina de Google, luz suave y cálida, toma amplia]

# ¿QUIERES PRACTICAR? —

Entra en Femprompt y construye tus prompts con nuestra ayuda

Pon en práctica lo aprendido en este manual y construye tus propios prompts. Femprompt cuenta con imágenes de ejemplo y alertas que te ayudan a mitigar sesgos desde una perspectiva feminista, crítica y situada.



# 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.

### destacar las habilidades

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

### equilibrada

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 promoviendo que ellas jueguen un papel activo.

### diversidad

Representa la diversidad: sexual, etaria, racial, estética y de capacidades, evitando mostrar 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.

# FEMIAS

[www.femias.art](http://www.femias.art)  
[@colectivafemias](https://twitter.com/colectivafemias)



Con el apoyo de

