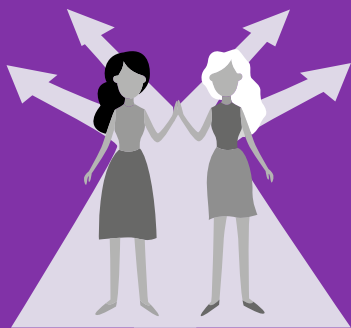


Salir Adelante

Manual para la prevención de violencia de
género con grupos de mujeres migrantes

Gracias
a...





EDITA:
Fundación Cepaim, Convivencia y Cohesión Social
www.cepaim.org

CREACIÓN Y REDACCIÓN DE CONTENIDOS:
Ángela López Ramos
Paula Nogales Gutiérrez
M^a Dolores Martínez Hernández

REVISIÓN Y COORDINACIÓN:
Ángela López Ramos
Paula Nogales Gutiérrez

COLABORACIÓN EN CONTENIDOS:
Laura Campos López
Mercedes Cuenca Silvestre
Sihame El Mechmachi Saad
Montserrat García Sosa

COLABORACIÓN EN LA REVISIÓN:
Ana Mansilla Castaño

FINANCIADORES:
Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social, a través de la Secretaría del Estado de Migraciones, la Secretaría General de Inmigración y Emigración y la Dirección General de Integración y Atención Humanitaria. Cofinanciada por el Fondo de Asilo, Migración e Integración, Por una Europa Plural.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
Estudio Gráfico Tete López

IMPRESIÓN: Nextcolor S.L.
Depósito Legal: MU-1679-2018

3^a Edición Fundación Cepaim 2018.
1^a Edición Fundación Cepaim 2010

Se permite la reproducción, distribución y la comunicación pública, siempre que se cite el título, la autoría y la editorial, y que no se haga con fines lucrativos.

ÍNDICE

UNAS PALABRAS PREVIAS PARA PROLOGUEAR con Pamela Palenciano Jódar Pág. 6

PRESENTACIÓN INSTITUCIONAL Pág. 10

1. Antes de empezar... ¿QUÉ VAS A ENCONTRAR EN ESTE MANUAL? Pág. 12

2. APROXIMACIÓN A LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES Pág. 16

2.1 La violencia de género en el contexto patriarcal. Pág. 17

2.2 Los derechos de las mujeres ¿son? Derechos Humanos. Pág. 23

2.3 Las múltiples caras de las violencias machistas. Pág. 24

2.3.1 Cuando el amor duele: la violencia de género en la pareja o expareja. Pág. 26

2.3.2 Una esclavitud en el s. XXI: la trata con fines de explotación sexual. Pág. 32

2.3.3 Violencias de aquí y allá: la mutilación genital femenina y otros crímenes de honor. Pág. 35

2.3.4 Mi cuerpo NO es mío: la violencia sexual y la expropiación del cuerpo de las mujeres. Pág. 36

2.3.5 Otras violencias ¿invisibles? Pág. 38

3. EL GÉNERO CRUZA FRONTERAS Pág. 44

3.1 Mujeres migrantes en España. Pág. 45

3.2 La violencia de género en contextos migratorios. Pág. 49

3.3 Feminismos para la intervención. Pág. 53

4. “RE”EVOLUCIÓN NORMATIVA Pág. 56

4.1 Medidas institucionales españolas dirigidas a corregir las condiciones de discriminación y desigualdad que sufren las mujeres migrantes. Pág. 57

4.2 Ley orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. Pág. 59

4.3 Ley orgánica 4/2015, de 27 de abril, del Estatuto de la Víctima del Delito. Pág. 60

4.4 Respuesta de Organismos Internacionales que se suman en su articulación a la condena de la violencia de género. Pág. 62

5. Una apuesta metodológica de prevención. EL PROYECTO SALIR ADELANTE. Pág. 64

5.1 Cómo nace y se hace. Pág. 65

5.2 Objetivos: hacia dónde vamos. Pág. 68

5.3 Público destinatario. Pág. 68

5.4 Dimensión intercultural y comunitaria. Pág. 69

5.5 Metodología de intervención. Pág. 70

5.6 Talleres y cursos: sensibilización y concienciación. Pág. 74

5.7 Perfil y funciones de las facilitadoras. Pág. 78

6. TALLER JUNTAS Y REVUELTAS: fortalecimiento y crecimiento personal con grupos de mujeres migrantes Pág. 80

6.1 Objetivos de cada módulo. Pág. 81

6.2 Módulo 1: Empoderamiento de las mujeres. Pág. 82

6.3 Módulo 2: Concienciación de la violencia de género. Pág. 126

6.4 Módulo 3: Transformación social desde el feminismo. Pág. 164

6.5 Evaluando(nos). Pág. 186

7. No sólo de lo grupal vive el empoderamiento: la importancia de las ATENCIONES INDIVIDUALES. Pág. 188

8. BIBLIOGRAFIA Y WEBGRAFIA Pág. 200

9. ANEXOS Pág. 206

UNAS PALABRAS PREVIAS

para prologuear

Es un honor para mí escribir el prólogo de esta hermosa *Guía*. Una vez cerrada su última página llegué a la conclusión de que es una herramienta potente de cambio y transformación, muy necesaria en nuestros días. Una herramienta que considero, también, que puede servirnos a diversas personas. Está esa diversidad inmersa en sus páginas. Tanto es así que, por eso, me sorprendió cuando me invitaron a hacer este prólogo. Luego comprendí que no, que era *una guía* para la deconstrucción cultural del patriarcado. Por eso también sirvió para mí.

¿Y por qué?...

Bueno, pues, soy *andaluza, blanca, cis, heterosexual, de extracción clase obrera, y ahora clase media autónoma*. Estoy llena de privilegios y cada día intento deconstruirlos para ser más libre y que ese simbólico vaya calando en la transformación del mundo.

Enfrenté y resistí la violencia machista con mi primer novio, desde los 12 a los 18 años. Esto lo narro en el Monólogo “No sólo duelen los golpes” que puedes ver por YouTube, o en directo si te coincide cerca del lugar donde estés.

Entonces, vean cómo una chica como yo entra perfectamente dentro de un patrón bastante moldeado por el Sistema:

Estuve con este mi primer novio pensando todo el tiempo que las peleas eran culpa mía, que si tenía celos era porque me quería, que si se preocupaba por mí todo el tiempo era lo mejor que me podía pasar, que él era el centro de mi vida, quien me podía entender y salvar de cualquier conflicto que tuviera en casa o conmigo misma. Esto no lo aprendí solo de mi madre, ojo, lo que sucede realmente es que soy una mujer, y me lo inocularon desde bien pequeña y desde todos los medios que el Sistema tiene para “moldearnos”.

Siempre creí que la culpa era mía o que me había enamorado del chico equivocado. A lo largo de todos estos años de sanación y de terapia, me he dado cuenta de que no era mi caso particular, fue lo que me enseñaron sobre el amor. Entonces, no solo se trata de mi historia con aquel chico, se trata de la historia de todas. Que todos los cuentos, películas, canciones que me rodearon desde niña tenían intrínseca la violencia para mantener el Sistema desigual. Y hoy en día, en este país, en este continente, sigue

siendo igual que lo que viví antes.

Tenemos que cuestionarnos para llegar a la conclusión que, de base, el aprendizaje más valioso que tiene la Humanidad está mal: el aprendizaje de lo que es el amor. No sólo los modelos para ser una mujer o un hombre, sino también que “el amor lo puede todo”, que “por amor todo se perdona”, que “por amor se puede esperar eternamente y hay que dar todo sin guardarte nada para ti” y eso, como dice Coral Herrera, es el opio de las mujeres: el amor romántico.

En estos 16 años de trabajo con adolescentes en donde les cuento mi historia, mi experiencia, me queda claro (más que claro) que el amor de verdad no duele en el centro del corazón... no debería de doler. Y, si duele, es porque no es amor o ni lo fue. Puedes tener un conflicto (que no es lo mismo que violencia) y te puede doler la “boca del estómago”, podría hacerte llorar. Sí, claro que sí; pero cuando sientes aquel dolor en el centro del corazón, cuando vibras con el miedo y hagas cosas que no harías normalmente, con libertad: ¡eso no es amor!

He contado esto miles y miles de veces. De muchas formas, además, porque empecé con una exposición de fotos que, luego, se transformó en un taller y ahora, con el teatro (que descubrí en mi experiencia migratoria en El Salvador), reafirmo que el amor no duele. Nos han contado una manera de amar en pareja que es dañina, abusiva y violenta.

En esta guía, seguro aprenderás mucho al respecto de lo que te digo y eso se puede cambiar, se puede transformar, pero nunca sola...

He buscado mil y una formas para sanar mis heridas, y por mucha terapia individual a la que he ido, y voy, y en las que he encontrado sanación profunda; siempre ha sido en compañía de otras. Digo otras porque siempre lo hecho en grupos de mujeres. Los círculos de mujeres, los fuegos de sanación de la cultura Maya, los grupos de terapia Gestalt. Muchos espacios donde escuchando, sintiendo y abrazando a otras que me mostraban mi propio espejo podía ver con menos dificultad todas mis heridas y recovecos de dolor para poder sanar y encontrar paz, liberación y, sobre todo, ganas de contarlo al mundo para que sirviera de prevención para otras.

Es cierto que, tras pasar por ahí, me centro mucho ahora en poner un espejo también a quienes ejercen la violencia. No ha sido, ni es, tarea fácil. Pero mi experiencia migratoria en El Salvador me hizo darme cuenta y ver la cantidad de privilegios que tengo. Y las formas de bajarme de ellos, si yo pude hacerlo, creo que cualquier persona que quiera también puede hacerlo. Igual nunca sola, hay que buscar la manera de tejer redes para poder deconstruirse, sanar y estar en el mundo de una forma que lo haga más habitable.

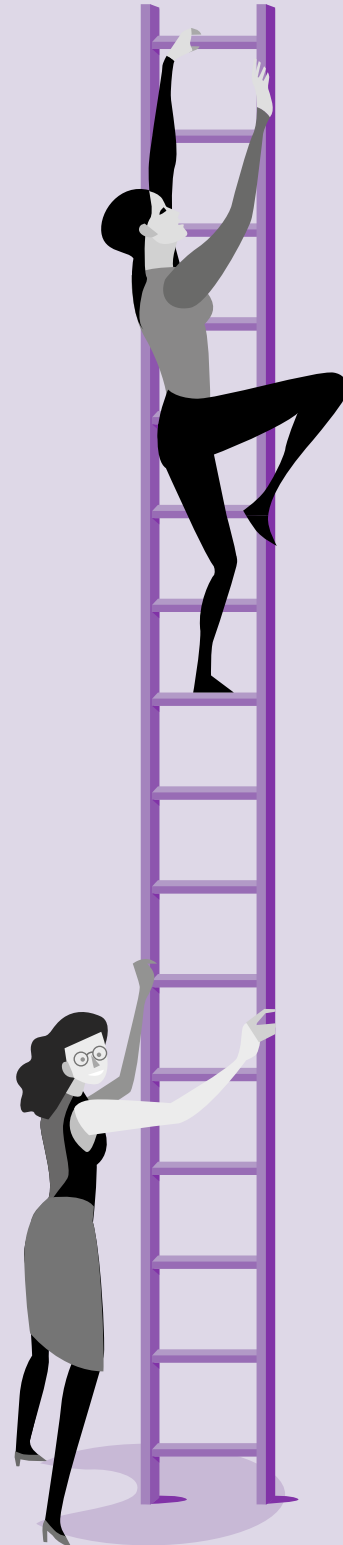
En esta guía hay un material que es una joya; teoría, leyes, explicaciones, datos estadísticos, dinámicas... Es otra manera de no hacerlo sola. En cada página vas a encontrar mucha verdad, necesaria en este momento más que nunca.

No voy a hablar en nombre de las mujeres migrantes en este contexto porque no tiene nada que ver mi experiencia migratoria con la migración de otras latitudes del planeta. De hecho, si lo hago podría ser al revés, yo en El Salvador llegué a ganar mis privilegios. Aun así, sí sé que en común tenemos algunos sentimientos de lo que implica empezar de cero en otras tierras, en otras culturas. No poder y no saber tejer nuevas redes, entenderte, mirarte y sobre todo enfrentar la violencia, justo en ese proceso, es algo que podrías superar en compañía de estas páginas.

Lo que sí sé es que el Patriarcado más bestia está afuera, pero lo mantenemos porque lo tenemos dentro como enemigo dañino que nos encierra y atrapa, y que una persona no puede (nunca) salir de cualquier violencia sola.

No tener papeles no es no tener derechos humanos, eso es fundamental saberlo y conocerlo. “No tener papeles” es un recordatorio para que sepas que tu poder no está fuera, siempre lo has tenido, solo hay que iniciar un nuevo camino para recordarlo; y esto no te lo enseñan en la escuela. Esto lo podrías recordar con este libro.

La escucha es vital en este momento en el que la humanidad está siendo rodeada de mucha información, dolor, competitividad y miedo (mucho miedo). ¡Esto es lo que permite que haya desigualdad! “Los matrimonios” entre los *diferentes Sistemas de Opresión*, que se alían para generar un mundo injusto e insostenible para la Pachamama a la que matamos día a día, aprove-



chan este miedo para perpetuarse. Y sí, hay una responsabilidad personal para que no se perpetúen más.

¿Que cómo lo hacen? Pues, nos enseñan a oír y no a escuchar. Y si no sabemos escucharnos cómo podemos escuchar a otra persona, ¿cómo? Porque al Sistema le interesa que no sepamos (sobre todo a las mujeres) escucharnos y, a través de esa escucha, llegar a ser más libres y por tanto más felices. Esto sería un peligro para el Sistema.

En el aprendizaje de escucha activa que me dio el teatro, encontré un camino de sanación profunda y, de verdad, lo he podido usar para poder caminar por la vida y no que la vida camine por mí.

A lo largo de mi vida claro que he enfrentado otras violencias patriarcales, pero también he reconocido las que he ejercido, y puedo seguir ejerciendo. Si reconozco esto que hay en mí, puedo trabajar y puedo llegar a ser más libre. Observo mis privilegios como madre, como adulta, como blanca, heterosexual, capacitista, universitaria, con un proyecto propio de vida a través de mi obra teatral. Y a través de esa observación, de ese repaso, puedo llegar a reconocer cuándo yo también ejerzo poder sobre alguien más. Es mejor trabajar desde el reconocimiento, es algo que está en mis manos poder cambiar. Con guías en el camino, puedo cambiarlo... como esta guía justamente. Es así como trato de deconstruir (con acciones) estos privilegios para sentirme más libre y abrazarme más a mí misma.

Tejer redes, llorar, reír, escuchar, estar en silencios compartidos, abrazarse, respetarse, son cosas tan básicas como comer o dormir en nuestra vida. Por eso te digo: sola no se puede, es imposible.

El trabajo que realiza Fundación Cepaim es uno de los mejores trabajos que conozco con la población migrante y, no solo porque apoyen a las mujeres que enfrentan las violencias machistas, sino porque están trabajando también con quien la ejerce. Ojo: porque de otra forma, tampoco podríamos avanzar.

Es un regalo, créeme, que tengas esta guía en tus manos y puedas conocer, gracias a Fundación Cepaim, todo este trabajo que se viene haciendo para sumarte, para abrirte y para querer crecer en el camino.

Ahora a continuar leyendo que ¡yo te estaré acompañando en cada página junto a Fundación Cepaim!

Pamela Palenciano Jódar

www.nosoloduelenlosgolpes.wordpress.com

presentación institucional

DE LA PUBLICACIÓN

Desde que en 2012 saliera a la luz la última versión de este manual para trabajar con mujeres migrantes la prevención de la violencia de género, se han sucedido varios acontecimientos tanto a nivel internacional como en clave nacional, que merece la pena recordar.

En el contexto internacional, la crisis económica y de los sistemas democráticos que se hacía más visible a partir del 2008, ha colocado a grandes masas de población al límite de la supervivencia, incluso, en latitudes donde se suponían estándares de bienestar que no tenían retroceso.

Con relación a la lucha contra la violencia hacia las mujeres, El convenio del Consejo de Europa (Convenio de Estambul, 2011) fue ratificado por España en 2014. Con este Convenio se aprobaba un Tratado internacional de carácter vinculante sobre la violencia contra las mujeres y suponía el reconocimiento de la preocupación hacia las diferentes formas de violencia que afectan a mujeres y niñas como: la violencia en la pareja, el acoso sexual, la violación, el matrimonio forzado, los crímenes cometidos supuestamente en nombre del honor y las mutilaciones genitales, que constituyen una violación grave de los derechos humanos de las mujeres y las niñas y un obstáculo fundamental para la consecución de la igualdad entre mujeres y hombres. El Convenio tiene como finalidad prevenir, perseguir y eliminar todas las formas de violencia contra las mujeres y las niñas, así como promover la igualdad real entre mujeres y hombres.

Por otro lado, la llamada “crisis de las personas refugiadas”, que se acentuaba en el año 2015, ponía en ruta hacia Europa a cientos de miles de personas, muchas mujeres, que, huyendo de la guerra, el hambre y la violencia buscan en los territorios de acogida una oportunidad para rehacer sus vidas. Se calcula que el 43% de las solicitudes de asilo presentadas en España en 2018 son realizadas por mujeres (23.055 solicitudes) según CEAR (www.masquecifras.org).

Otro hito importante, en el año 2017 el movimiento #MeToo, iniciado de forma viral como hashtag en las redes sociales, denunciaba las agresiones sexuales y el acoso sexual sufridas por las mujeres en todos los lugares del planeta, poniendo voz y palabra a tanto dolor silenciado.

En ese mismo año en España, todos los partidos políticos del arco parlamentario de ese momento firman el Pacto de Estado contra la Violencia de Género considerando a las mujeres migrantes como grupo en especial situación de vulnerabilidad.

El 8 de marzo de 2018 en España se hacía historia con una huelga feminista que colocaba en primera línea de la agenda política las reivindicaciones de las mujeres y, sin duda, una de las fundamentales, la necesidad de seguir visibilizando y combatiendo la violencia de género tanto en lo que se refiere a la atención a las víctimas, como en las imprescindibles estrategias de prevención.

La Fundación Cepaim y su Área de Igualdad y No Discriminación no hemos sido ajenas a ninguno de estos acontecimientos, tratando de adaptarnos a las nuevas demandas sociales y construyendo metodologías capaces de provocar las necesarias transformaciones sociales. Desde el 2012 no hemos dejado, de hecho, de desarrollar proyectos de prevención de violencia hacia las mujeres trabajando con todos los ejes de la realidad social implicados de cara a socavar las lógicas de la violencia patriarcal. En este sentido, la intervención no sólo dirigida a las mujeres, sino también a los hombres, se ha convertido en un elemento estratégico fundamental en el trabajo por la igualdad desde la Fundación Cepaim.

El Proyecto Salir Adelante, financiado desde hace más de 10 años por la Dirección General de Migraciones del Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social y con la cofinanciación del Fondo de Asilo, Migración e Integración, *Por una Europa Plural*, y la Guía que aquí presentamos son un claro ejemplo de nuestra vocación de innovación, aprendizaje continuo y del interés por la transferencia de buenas prácticas.

*Bakea Alonso Fernández de Avilés
Coordinadora del Área Igualdad y No Discriminación*





1. Antes de empezar...

¿Qué vas a encontrar en este manual?

El Manual que tienes en tus manos encuentra su origen en el **Taller Break Through “Salir Adelante”** -en su versión española- desarrollado como Proyecto dentro del Programa Europeo Daphne, Programa específico para prevenir y combatir la violencia ejercida sobre la población infanto juvenil y las mujeres con el objetivo de proteger a las víctimas y grupos en riesgo, incluido como una de las 15 buenas prácticas en el Informe de la Comisión Europea de 2004.

El Manual de formación y sensibilización se desarrolló como producto piloto con el fin de ser utilizado por la Unión Europea en la lucha para la prevención de la, por aquel entonces denominada, violencia doméstica en las familias de mujeres negras, inmigrantes y refugiadas, particularmente a nivel de base y organizadas en grupos. Actualmente, **el manual aborda de una manera teórico-práctica la violencia de género, entendida como aquella sufrida por las mujeres fruto de las desigualdades de género propias de una sociedad patriarcal.**

En este sentido, la **metodología grupal** es seleccionada por entender que, hoy en día, frente al individualismo y a los postulados neoliberales, ha quedado demostrado que el apoyo mutuo, la solidaridad y los vínculos con las demás personas, son los principales recursos de los que disponemos para hacer frente a nuestra vulnerabilidad. Y en el caso de los grupos de mujeres, actúa como un potenciador de lazos y redes de apoyo. El gran reto del trabajo comunitario está en cómo potenciar las habilidades y las capacidades de las personas para afrontar situaciones problemáticas.

La intervención a nivel grupal, como mecanismo eficaz de capacitación para que las personas puedan buscar soluciones colectivas, se orienta en dos direcciones:

- La consecución de una adecuada cohesión interna con carácter de proceso, fortaleciendo la identidad y sentido colectivo de la comunidad.
- La realización de tareas orientadas a la consecución de objetivos, impulsando y fortaleciendo procesos de participación ciudadana y coordinación interinstitucional. Siguiendo a Tomás Fernández y Antonio López (2006)¹, cabe destacar que, junto con la cohesión y la comunicación, dos de los elementos característicos de las dinámicas grupales a tener en cuenta son:

¹ Fernández, Tomás y López, Antonio (2006): *Trabajo Social con grupos*. Madrid. Alianza Editorial.

- **El poder:** se deben considerar las jerarquías y la distribución del poder que se da dentro de los grupos antes y durante la intervención.
- **La cultura:** se debe tener en cuenta tanto la cultura que aporta cada una de las personas al grupo, como la cultura que se genera en tanto grupo, integrada por los valores y formas propias de negociar. Reconociendo que podemos encontrar violencia tanto en el ámbito público como en el privado y entendiendo la discriminación como un tipo de violencia, en este Manual trataremos dos tipos de discriminación que se interrelacionan y que pueden sufrir las mujeres migrantes, debido a la intersección entre género y origen étnico/racial:
 - **El sexismo:** Discriminación de personas de un sexo por considerarlo inferior al otro. En la mayor parte de los casos el sexismo se aplica como un conjunto de creencias, actitudes y prácticas sociales dirigidas a minusvalorar a las mujeres por el mero hecho de serlo.
 - **El racismo:** Discriminación de grupos étnicos en base al color de la piel u otras características considerándolos inferiores a otros.

En esta nueva edición y, teniendo en cuenta los aspectos enumerados anteriormente, el manual pretende ser una **herramienta de trabajo y de consulta sobre cómo trabajar la sensibilización y la prevención de la violencia que se ejerce contra las mujeres desde una perspectiva de género, intercultural y comunitaria**, además de un acercamiento teórico sobre el tema y la situación de las mujeres migrantes en nuestro contexto más inmediato.

Por tanto, esta guía sirve para todas las personas profesionales que realicen o quieran realizar actuaciones grupales para la prevención de la violencia de género con mujeres migrantes pues aporta dinámicas prácticas listas para poner en marcha y aspectos teóricos en los que sustentarlas.

Para abordar las temáticas señaladas, el Manual cuenta con la siguiente **estructura**:

En primer lugar, desarrollamos una parte teórica dirigida a explicar las causas de la violencia hacia las mujeres, los tipos de violencia de género y las consecuencias para la salud de las mismas.

Continuamos con una introducción sobre la realidad de las mujeres migrantes en España en situación de violencia de género dentro del marco general migratorio.

Hacemos un resumen actualizado de las medidas institucionales españolas dirigidas a corregir las condiciones de discriminación, desigualdad y situaciones de violencia hacia las mujeres, así como la respuesta de diferentes organismos internacionales al respecto.

Seguidamente presentamos el Proyecto Salir Adelante que es un proyecto de prevención de la violencia de género con las mujeres migrantes: su origen, sus objetivos y la metodología que incorpora, tratando de articular la perspectiva de género, intercultural y

comunitaria. Y de manera práctica presentamos el Taller “Juntas y revueltas: fortalecimiento y crecimiento personal” enfocado al trabajo con mujeres migrantes en prevención de violencia de género a través de 3 módulos:

- Empoderamiento de las mujeres.
- Concienciación de la violencia hacia las mujeres.
- ¿Y ahora qué? Transformación social desde el feminismo.

Para finalizar, facilitamos algunas pinceladas sobre las atenciones individuales que son fundamentales para reforzar el trabajo realizado a nivel grupal. A través de ellas, se canalizan intereses y necesidades, se abordan los casos concretos de violencia de género, se trabajan estrategias de resistencia y cambio, entre otras muchas cuestiones.





2. APROXIMACIÓN A LA VIOLENCIA

hacia las mujeres

2.1 La violencia de género en el contexto patriarcal

Desde la teoría feminista se señala que la violencia contra las mujeres está directamente relacionada con la idea preconcebida y fuertemente arraigada de un modelo de género binario en el que el hombre es superior a la mujer y que, por tanto, tiene una serie de derechos sobre ella, y la mujer es inferior al hombre y que, por ende, tiene una serie de obligaciones respecto a este.

La diferente forma física entre hombres y mujeres, junto con otras diferencias biológicas, sobre todo en lo que se refiere a la capacidad reproductiva, se han utilizado como argumentos para construir una organización social (cultural, económica, religiosa...) desigual, llamada patriarcado, sustentada por un discurso que la legitima.

El **patriarcado** o “gobierno de padres” podría definirse como aquel sistema en el que la autoridad la ejerce el varón jefe de la familia, dueño del patrimonio, del que forman parte las hijas y los hijos, la esposa, las personas esclavas y los bienes. Pero este dominio masculino no se limita sólo al ámbito familiar, o sea, sobre la esposa y sus hijas/os, sino que se institucionaliza, ejerciéndose, sobre las mujeres de la sociedad en general. Además, como dice Celia Amorós², filósofa y teórica del feminismo, este sistema de dominación masculino se va adaptando a los distintos tipos históricos de organización económica y social.

Con mayor claridad lo explica Dolors Reguant Fosas: *“El Patriarcado es una forma de organización política, económica, religiosa y social basada en la idea de autoridad y liderazgo del varón, en la que se da el predominio de los hombres sobre las mujeres, el marido sobre la esposa, del padre sobre la madre y los hijos e hijas, y de la línea de descendencia paterna sobre la materna. El patriarcado ha surgido de una toma de poder histórico por parte de los hombres, quienes se apropiaron de la sexualidad y reproducción de las mujeres y de su producto, los hijos e hijas, creando al mismo tiempo un orden simbólico a través de los mitos y la religión que lo perpetuarían como única estructura posible”*³.

² Amorós, Celia (1985): *Hacia una crítica de la razón patriarcal*. Barcelona. *Anthropos*

³ Reguant Fosas, Dolors (2007): “Explicación abreviada del patriarcado”. Barcelona. <https://patagonialibertaria.files.wordpress.com/2014/12/sintesis-patriarcado-es.pdf>

Con este tipo de organización familiar, los hombres controlan la capacidad reproductiva de las mujeres, se aseguran su descendencia formalizando lo que se llama el “**contrato sexual**”, las relaciones sexuales dentro del matrimonio y la obligatoriedad heterosexual de las mujeres. Como señala Kate Millet⁴, escritora norteamericana feminista, las relaciones sexuales se convierten en relaciones políticas a través de las cuales los hombres dominan a las mujeres.

Con este sistema de relaciones sociales sexo-políticas, los hombres, como grupo social, controlan y oprimen a las mujeres de forma individual y colectiva, adscribiendo a las mujeres una serie de funciones productivas y reproductivas que las ubican en el ámbito privado del hogar.

Y como cualquier sistema necesita de una ideología que lo sustente para poder legitimarse y reproducirse a sí mismo. Y en este caso, se utilizó la capacidad reproductiva de las mujeres para considerar “natural” que las mujeres se dedicaran al cuidado de sus hijas/os y, por ende, al resto de los miembros de su familia, así como al cuidado del hogar familiar. Añadiendo además una serie de comportamientos, habilidades, valores, necesidades afectivas, tendencias emocionales y funciones sociales a la cualidad de “lo femenino” que van a sustentar esta función social y económica.

Dolores Juliano⁵, antropóloga especializada en temas de género, migración y cambio social, así como otras autoras e investigadoras feministas, señalan que se elabora todo un discurso donde se “naturalizan” conductas diferentes en función del sexo y a partir de esta naturalización se legitiman las desigualdades por razón de sexo.

Así, la mujer es “naturalmente” sumisa, pasiva, protectora, obediente, maternal, sacrificada... Hasta hace relativamente poco tiempo se consideraba que las mujeres tienen un coeficiente intelectual inferior al de los hombres (aunque todavía no es un discurso completamente desterrado). Mientras que el hombre tiene una habilidad y tendencia “natural” a interesarse por lo social, la política, la cultura, actividades que trascienden el ámbito familiar, y, por tanto, mejor consideradas que las anteriormente citadas. Se conforma así una separación de espacios doméstico/privado frente a lo público con valor social muy diferente y que entraña además otras desigualdades.

De igual manera, se legitima también la “natural” tendencia del hombre (y no de la mujer) a la agresividad y a la promiscuidad sexual, ya que, bajo esta mirada, el hombre tiene unas “necesidades naturales y genéticas” que debe satisfacer y que, por tanto, no se consideran ni patológicas ni antisociales, cuestión que legitima sus actos violentos y sus “canas al aire”. Estas conductas pueden sustentar el consumo de prostitución, determinado tipo de pornografía, etc. que podrían conformar una base para la llamada cultura de la violación.

⁴ Millet, Kate (1975): *Política Sexual*. Ed. Aguilar. México.

⁵ Juliano, Dolores (2005): “*Les altres dones: La construcció de l'exclusió social, els discursos que ens uneixen i ens separen.*” *Quaderns de l'institut 7*. Barcelona.

La cultura de la violación, acuñado como concepto en los años setenta, vincula la violación y la violencia sexual a la cultura de una sociedad en la que lo habitual es normalizar, excusar, tolerar e incluso perdonar la violación, y al mismo tiempo, culpabilizar a la víctima. A pesar de ser un término relativamente reciente, la cultura de la violación está tan arraigada en la sociedad que casi es imperceptible. A fuerza de ser “tan normal”, se ha hecho invisible.

Nuria Varela (2017): *CANSADAS. Una reacción feminista a la nueva misoginia*. S.A. Ediciones B

De las palabras de Dolores Juliano se desprende que el abandono masculino de las responsabilidades paternales es socialmente aceptado porque las leyes naturales no señalan la paternidad como un instinto. De igual manera, tampoco se vincula su sexualidad al “amor”. Se adscribe, eso sí, el instinto maternal a las mujeres para que el cuidado de las/os hijas/os esté asegurado.

Esta ideología naturaliza las conductas de hombres y mujeres poniendo las bases de los roles y funciones adscritos a cada género, con unos deberes y obligaciones para cada uno de ellos. Establece, por tanto, **un sistema binario con estereotipos y roles de género claramente diferenciados y que se establecen como complementarios**. Aquellos aspectos vinculados a lo femenino serán devaluados, generando desigualdades de género que provocan discriminaciones, como, por ejemplo, estar excluidas del ámbito público o discriminadas salarialmente con respecto a los hombres. Cualquier comportamiento por parte de las mujeres que se separe o transgreda estas expectativas, será mal visto y castigado individual y socialmente, llegando a producirse, en ocasiones, la violencia física sobre éstas.

Dolores Juliano nos recuerda que “*cuando las mujeres cuestionan este modelo y reivindican su autonomía como seres humanos y el derecho de decidir sobre su cuerpo y su fuerza de trabajo, muchos hombres se sienten atacados en las prerrogativas tradicionales y expresan con sus agresiones la incomodidad con los nuevos modelos y básicamente su reticencia a considerar a las mujeres como personas libres, con los mismos derechos que disfrutaban ellos.*”

Según Victoria Sau⁶, psicóloga feminista, la violencia que ejercen los hombres contra las mujeres es un ejemplo de la afirmación de la autoridad masculina sobre la mujer, afirma el deseo y el derecho de propiedad y la posibilidad de los hombres de descargar sobre ellas su frustración e irritabilidad.

Esta cultura dominante que se reproduce a sí misma a través de la educación ha formado y forma parte, todavía de nuestras sociedades atravesando tradiciones, clases sociales, religiones, etc. Además de la educación, hay otros mecanismos de socialización que inciden directamente en el **proceso de socialización diferenciada** (proceso eminentemente educativo de carácter psicosocial a través del cual se aprenden e interiorizan valores, expectativas y roles de la sociedad en la que vivimos), como son: los medios de comunicación, la

⁶ Sau, Victoria (1974): *Manifiesto para la liberación de la mujer*. Barcelona. Ed.19.

ciencia, las organizaciones, la familia, la cultura, las instituciones religiosas... que conforman todo un universo simbólico. No hay que olvidar el papel reforzador de los poderes religiosos a través de la interpretación de sus dogmas de fe, el uso del lenguaje, de los Estados, etc., a través de la **dominación simbólica patriarcal**.

Pierre Bourdieu describe la violencia simbólica como una “violencia amortiguada, insensible e invisible para sus propias víctimas, que se ejerce esencialmente a través de los caminos puramente simbólicos de la comunicación y del conocimiento o, más exactamente, del desconocimiento, del reconocimiento o, en último término, del sentimiento” y que se apoya en relaciones de dominación de los varones sobre las mujeres, a lo que el autor llama “la dominación masculina”.

Dice Bourdieu que esta dominación prescinde de justificaciones, se impone como neutra y no precisa de discursos que la legitimen.⁷

Afroféminas, comunidad en línea para las mujeres afrodescendientes/negras, plantean 5 ejemplos de dominación simbólica⁸:

- Enseñando a las mujeres en situaciones de subalternancia y/o violencia a través de las películas, por ejemplo.
- Diciendo a las mujeres que sus cuerpos no son suficientes buenos y que necesitan ser moldeados/camuflados con toda la industria de belleza, dietas milagrosas para perder peso...
- Restringiendo la movilidad de las mujeres con pautas sobre la vestimenta que deben usar, los lugares a los que ir y en qué momentos, con qué compañías...
- Por un lenguaje tradicionalmente machista y racista (insultos, expresiones...).
- Manipulando la historia e invisibilizando a las minorías a través de una hegemonía patriarcal blanca.

En este contexto la violencia masculina se entiende como «...todo acto de agresión física, verbal, psicológica, sexual o económica ejercida por los hombres contra mujeres, niños, niñas y contra otros hombres en un esfuerzo por afirmar poder y dominio sobre los demás.»⁹

La VIOLENCIA DE GÉNERO se definiría según la legislación vigente como:

«La violencia de género no es un problema que afecte al ámbito privado. Al contrario, se manifiesta como el símbolo más brutal de la desigualdad existente en nuestra sociedad. Se trata de una violencia que se dirige sobre las mujeres por el hecho mismo de serlo, por ser consideradas por sus agresores, carentes de los derechos mínimos de libertad, respeto y capacidad de decisión»¹⁰.

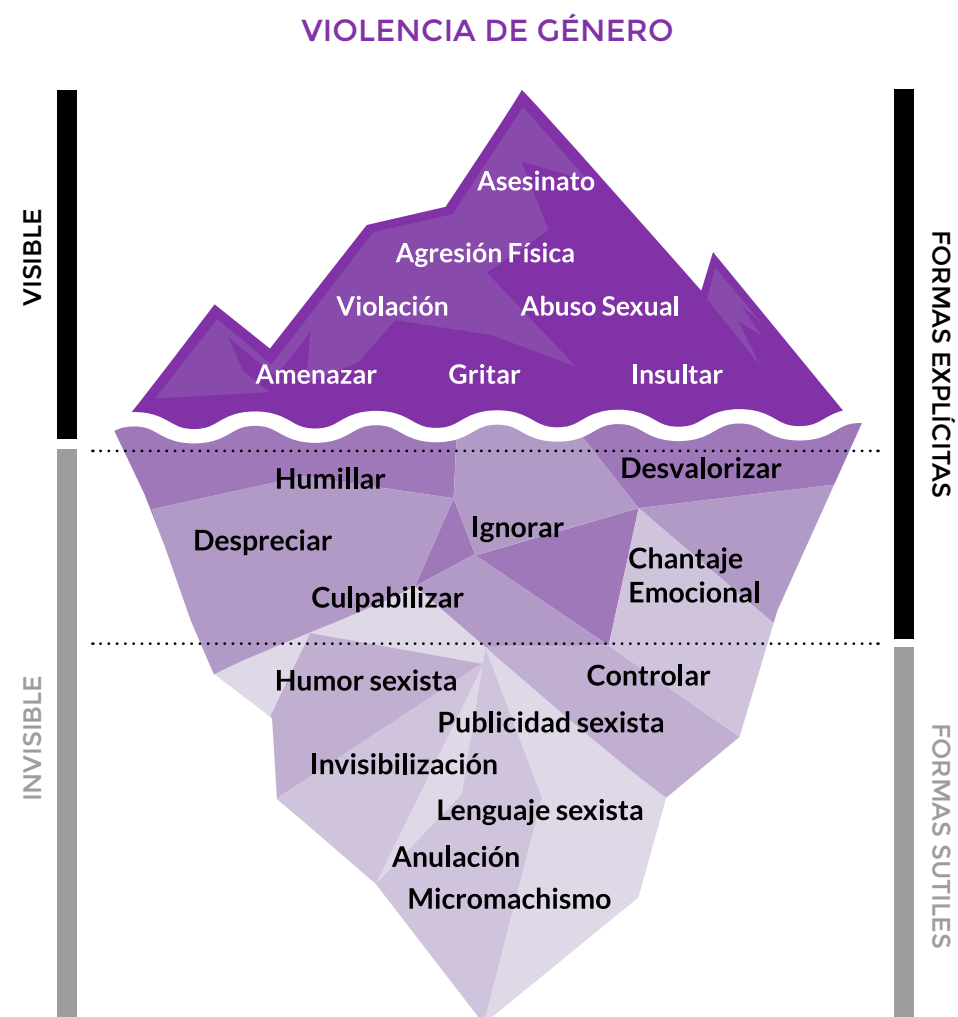
⁷ Fuente: <http://nuriavarela.com/violencia-simbolica/>

⁸ Fuente: <https://afrofeminas.com/2016/08/26/5-ejemplos-de-violencia-simbolica/>

⁹ Montoya, Oswald (1998): *Nadando contracorriente. Buscando pistas para prevenir la violencia masculina en las relaciones de pareja*. Managua. Punto de Encuentro.

¹⁰ Preámbulo de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.

En resumidas cuentas, la **violencia contra las mujeres es la consecuencia de un sistema patriarcal basado en la división de roles de género binario donde se han construido una serie de estereotipos, rasgos, actitudes jerárquicas y valoraciones sobre lo “masculino” y lo “femenino”, que otorgan diferentes ejercicios de poder**. La desigualdad de género es el caldo de cultivo y el aire viciado que permite y justifica la violencia contra las mujeres. Un símil muy utilizado es el iceberg, ya que, en su punta, fuera de la superficie, se visibilizan las máximas expresiones reconocibles de la violencia hacia las mujeres como los feminicidios. Sin embargo, hay toda una estructura más amplia y “difícil de ver”, que son todas aquellas desigualdades y discriminaciones que sufrimos las mujeres y que sostienen y son el caldo de cultivo de los asesinatos machistas y de la pervivencia de este sistema estructural violento en el que vivimos. Sería como ese iceberg en el que se visiona la violencia ejercida sobre las mujeres fuera de la superficie, y en su pico más alto las mujeres asesinadas; pero que debajo, sosteniendo toda la estructura del iceberg, está el sistema desigual de opresión.



El monólogo teatralizado *No sólo duelen los golpes* de Pamela Palenciano ejemplifica con claridad lo que es la violencia de género. Esta obra propone una mirada al tipo de relaciones que mantenemos en el marco del patriarcado a través de su experiencia vivida de maltrato, abuso y sometimiento de poder por parte de su pareja cuando era adolescente/joven.



Visionado de un fragmento del monólogo. https://www.youtube.com/watch?v=8fEQF_baRt4



La violencia contra las mujeres se caracteriza por:

- Ser un rasgo social a la vez que un fenómeno individual: se reproducen las estructuras sociales de dominación en las relaciones interpersonales, pero también internamente se produce una asimilación.
- Derivarse de las desigualdades entre mujeres y hombres, siendo el resultado de la superioridad masculina y todos los valores que así lo reflejan.
- Ser ideológica: dominadores y dominadas comparten la misma valoración de la jerarquización de las relaciones de género y tiene por objetivo mantener el *statu quo* de desigualdad.
- Ser estructural e institucional: de esta manera se garantiza la reproducción de las funciones dentro de las diferentes estructuras sociales (familia, justicia, educación...) y la adscripción de posiciones desiguales para los hombres y las mujeres, manteniendo como posibilidad el recurso a la violencia.
- Tener carácter instrumental: la violencia de género no es un fin en sí mismo, sino un instrumento de dominación y control social.

La violencia de género es un fenómeno transcultural, transgeneracional y que atraviesa todas las edades, niveles educativos, etc. con variantes según el contexto sociocultural y la época. Y así lo demuestran los diferentes resultados obtenidos en la encuesta europea de la Agencia Europea de los Derechos Fundamentales (FRA) y las Macroencuestas publicadas por el Instituto de la Mujer¹¹.

No hay que olvidar que las violencias hacia las mujeres tienen una causa común, ya nombrada: el patriarcado. Pero este sistema de dominación no podría entenderse sin conectarlo con otros sistemas de dominación que explican las discriminaciones y violencias desde una visión más global e interseccional.



¹¹ <http://www.inmujer.gob.es/>

2.2 Los derechos de las mujeres ¿son Derechos Humanos?

Como se ha indicado anteriormente, el modelo de dominación masculina atraviesa las diferentes culturas y formas de organización económica y social. Cada cultura elabora su propio discurso sobre las costumbres y los comportamientos que, en nombre de la tradición y de la identidad cultural, se legitiman. Entendemos que la **perspectiva intercultural**, basada en el respeto y el reconocimiento de todas las culturas, implica respetar y reconocer los derechos más básicos y fundamentales de todos y todas sus componentes, así como señalar y desentrañar discursos que perjudican los derechos humanos más fundamentales, en este caso los derechos de las mujeres. Estas buenas prácticas van a representar un mayor grado de legitimidad y de enriquecimiento para todas las culturas.

Los derechos humanos más básicos, como la *libertad*, la *igualdad* y la *dignidad* (art.1) todavía les son negados a muchas mujeres por el hecho de serlo. La desvalorización de la mujer como persona respecto al hombre, la infravaloración o desprecio de sus opiniones y de su capacidad de decidir y actuar autónomamente sin un hombre (art.4 y 5), el control de su entorno social, la limitación en cuanto a sus derechos civiles como ciudadana, la negación del derecho a la propiedad (art.17), del derecho a elegir marido (art.16), del derecho de herencia, etc. son todavía prácticas habituales en algunos de los países de los que proceden las mujeres inmigrantes, pero también encontramos algunas de ellas en nuestra sociedad.

En este sentido, es imprescindible acudir a la Convención sobre la Eliminación de toda forma de Discriminación contra la Mujer (**CEDAW** son sus siglas en inglés) -1979- de Naciones Unidas, que emplaza legalmente a los gobiernos que la ratifican a eliminar todas las formas de discriminación contra las mujeres en la vida pública y privada y tiene por objetivo lograr una igualdad sustancial, en la que las mujeres sean capaces de disfrutar de sus derechos humanos en la práctica y gocen de un acceso igualitario a las oportunidades y a un entorno propicio que permitan alcanzar los mismos resultados que los hombres.

Como se señala en “No solo es pegar”¹², cada caso de violencia debe ser atendido y tratado de forma individualizada, valorando todos los factores que rodean a las mujeres en situación de violencia de género (familia, economía, situación legal, etc.), y además respetando sus ritmos y su capacidad de decisión. Entendiendo estos dos últimos aspectos se habrá comprendido la base del funcionamiento del proceso evolutivo de la conciencia y se habrá entendido también el significado de dar legitimidad, reconocimiento y poder a las mujeres.

Autoras como Rosa Cobo o Celia Amorós inciden en que los hombres usan la cultura para disfrazar el ejercicio de sus privilegios y ponen sobre la mesa el debate sobre todas aquellas **prácticas culturales que quebrantan los derechos humanos y el principio de Igualdad**¹³.

¹² Arias, Andrés; Alonso, Bakea (2008): *No solo es pegar. Discursos de mujeres en torno a la violencia de género*. AD Nexos/UCM. Madrid.

¹³ Cobo, Rosa; Miyares, Alicia; Amorós, Celia; Sánchez Bello, Ana, y Posada Kubissa, Luisa (2006): *Interculturalidad, feminismo y educación*. Catarata

2.3 Las múltiples caras de las violencias machistas

Nombrar las diferentes manifestaciones de la violencia hacia las mujeres es importante por varios motivos:

- Visibiliza formas de violencias ocultas por ser consideradas del ámbito privado o ser un tabú.
- Cuestiona la normalización de las violencias machistas dentro de un sistema de dominación que las legitima.
- Ayuda a entender que la violencia contra las mujeres es un fenómeno global y estructural que afecta a cada una de las mujeres, aunque de manera diferente.
- Resalta cómo las mujeres enfrentan estas formas de violencia y qué espera la sociedad que hagan.
- Supone una toma de conciencia de la falta de respuesta eficaz de las instituciones ante las violencias machistas.

Según la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer -CEDAW-, importante tratado internacional de las Naciones Unidas firmado en 1979, la violencia contra las mujeres puede ocurrir bajo cualquiera de las siguientes modalidades: física, sexual, emocional y económico-patrimonial; o también traducirse en discriminación, hostigamiento, acoso y abuso, teniendo lugar ya sea en la esfera privada o pública; es decir, no sólo se considera cuando ocurre en el contexto de la vida en pareja, sino también cuando acontece en el ámbito comunitario-social, educativo o laboral.

A grandes rasgos se podrían describir los siguientes **tipos de violencia hacia las mujeres**:

Psíquica	Amenazas, humillaciones, ridiculizaciones, exigencias de obediencia, culpabilizaciones. Insultos, control de las salidas de casa, descalificaciones, control de su dinero, destrucción de los bienes de la mujer, indiferencia, aislamiento. Desvalorización de su trabajo y de sus opiniones.
Física	Empujones, bofetadas, golpes, mordiscos, cortes, palizas, fracturas, quemaduras. Asesinato.
Económica	Carencia de acceso al dinero, ni al de su pareja ni al suyo. Negación de su cónyuge a realizar un trabajo remunerado fuera del hogar u obligación a entregarle sus ingresos.
Social	Aislamiento de la mujer de su círculo social, de sus amistades o de su familia.
Sexual	Imposición a la mujer de una relación sexual sin su consentimiento y contra su voluntad. Desde el acoso sexual en diferentes ámbitos: laboral, educativo, centros de reclusión, etc. hasta el abuso y la violación.
Estructural	Es la violencia discriminatoria que sufren las mujeres por el hecho de serlo, en todos los niveles de la sociedad: en el ámbito educativo, laboral, político, en los medios de comunicación, a través del lenguaje. Es la violencia más invisible de todas y la más extendida. Y en muchas ocasiones se ejerce de manera simbólica y que continuamente nos recuerda qué lugares y roles ocupamos mujeres y hombres.

Las manifestaciones de la violencia hacia las mujeres son múltiples, en un contexto donde *“La masculinidad debe estar permanentemente demostrándose y cualquier cambio que quiebre la jerarquía de sexos debe corregirse”, “para el hombre patriarcal la violencia es una estrategia aprendida y premeditada para mantener el estatus privilegiado de lo masculino e impedir el cambio en las mujeres”*¹⁴. Por lo tanto, en esta construcción de la masculinidad el ejercicio de la violencia es lícito.

Quizá la más visibilizada en España por los esfuerzos realizados a nivel social y político, es la violencia ejercida por parejas o exparejas tal y como establece la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, en su artículo 1.1., *“como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia”, y “comprende todo acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad”*. A ella se dedicará el punto 2.3.1.

Otras manifestaciones:

Violencia sexual y abusos sexuales

Acoso sexual callejero

Violencia ejercida por la pareja o expareja

Trata con fines de explotación sexual

Mutilación genital femenina

Pruebas de virginidad

Violencia relacionada con la dote

Directrices en la vestimenta

Acoso sexual o por razón de género

Restricciones en la salud sexual y reproductiva de las mujeres

Violencia ginecológica y obstétrica

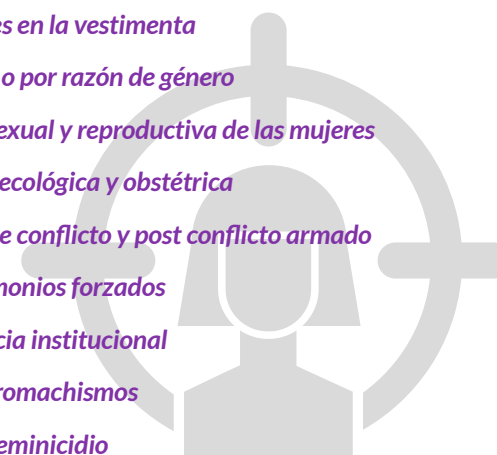
Violencia en situaciones de conflicto y post conflicto armado

Matrimonios forzados

Violencia institucional

Micromachismos

Feminicidio



¹⁴ Leal González, Daniel A. y Arconada Melero, Miguel A. (2011): *Convivir en Igualdad. Prevención de la violencia masculina en todas las etapas educativas*. UNED.

2.3.1 Cuando el amor duele: la violencia de género en la pareja o expareja

La Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1993¹⁵ y ratificada en Beijing en la IV Conferencia Mundial sobre las Mujeres, reconoce que la violencia contra las mujeres es la manifestación de relaciones de poder históricamente desiguales. Sitúa esta violencia en el marco de los Derechos Humanos y la atribuye a razones de género.

De todas las manifestaciones de violencia que pueden sufrir las mujeres, la más frecuente e invisible es la que procede de una pareja o expareja, afectando al 30% de las mujeres en el mundo según datos del Informe de la Organización Mundial de la Salud (2017), que además añade:

- La violencia contra la mujer -especialmente la ejercida por su pareja y la violencia sexual- constituye un grave problema de salud pública y una violación de los Derechos Humanos de las mujeres.
- Las estimaciones mundiales publicadas por la OMS indican que alrededor de una de cada tres mujeres en el mundo (35%) han sufrido violencia física y/o sexual de pareja o violencia sexual por terceros en algún momento de su vida.
- Un 38% de los asesinatos de mujeres que se producen en el mundo son cometidos por su pareja masculina.

En España, se entiende por violencia de género, según la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, en su artículo 1.1., *“como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia”*, y *“comprende todo acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad.”*

Aunque otras leyes autonómicas, como la de la Comunidad de Madrid¹⁶ o la Comunidad Autónoma de Andalucía¹⁷, y que mencionaremos más adelante, amplían los supuestos de violencia de género, siguen quedando lagunas en la conceptualización de la violencia de género y habría que incorporar todas aquellas otras agresiones que sufren las mujeres (prácticas tradicionales nocivas, insultos y coacciones en espacios públicos, otras violencias en el contexto familiar por parte de miembros varones, etc.) independientemente del vínculo que tengan con su agresor.

Como profesionales es muy importante entender que la violencia contra las mujeres se ejerce sobre ellas por el mero hecho de ser mujeres, independientemente del ámbito en

¹⁵ <https://www.ohchr.org/sp/professionalinterest/pages/violenceagainstwomen.aspx>

¹⁶ http://www.madrid.org/wleg_pub/secure/normativas/contenidoNormativa.jsf?opcion=VerHtml&nmno_rma=3351#no-back-button

¹⁷ <https://www.boe.es/buscar/pdf/2008/BOE-A-2008-2493-consolidado.pdf>

que se produzca, como una vulneración de sus derechos, de su dignidad y libertad como mujeres. Si no nos posicionamos desde esta óptica, es muy probable que creamos que el problema es individual de la mujer; y así será también la intervención que realicemos. Esto contribuye a una revictimización de la misma, haciéndola responsable si “libremente” permanece con su agresor o no. La violencia contra las mujeres tiene que ver con aspectos culturales y sociales estructurales, es decir, con un sistema patriarcal que provoca que la mujer no sea totalmente libre de decidir. Nuestra intervención por tanto, debe atender a todos estos aspectos.¹⁸

Las mujeres que sufren violencia de su pareja o expareja, naturalizan en ocasiones los primeros incidentes violentos, lo que impide que se visibilicen y detecten los abusos a los que están siendo sometidas. En ocasiones, esta falta de visibilidad se puede deber a que los abusos iniciales pueden ser casi indetectables, de “baja intensidad”, aislados o que, incluso, según la socialización de género que está en la base de la construcción de la identidad femenina puedan considerarse “normales”¹⁹. Estos abusos, a veces silencios, a veces reproches o gestos, van convirtiéndose en más frecuentes y repetitivos y se van alternando con manifestaciones amorosas, con lo cual puede producirse en la mujer, una alteración de la percepción de la realidad o distorsión de pensamientos, llevándola a una confusión emocional que dificulta identificar y nombrar la violencia que se va instalando en la relación. A ello se une la progresiva pérdida de autoestima, la impotencia, la ansiedad, etc. que van produciendo consecuencias físicas y psicológicas en las mujeres.



Muchos de estos abusos que tienen que ver con actitudes de desigualdad instaladas en las sociedades patriarcales y que se manifiestan en la pareja son el paternalismo, la explotación emocional, el control, los pseudoapoyos... que bajo la conceptualización de **“micromachismos”**, estudiados en profundidad por Luis Bonino y que abordaremos más adelante, normalizan las violencias.²⁰

En la búsqueda de respuestas cuando abordamos la violencia de género en la pareja, tales como: por qué la mujer permanece con el agresor, cómo es posible que estas situaciones se produzcan en mujeres empoderadas en otros ámbitos de su vida o cómo se puede amar a alguien que te maltrata, surgen una variedad de teorías y modelos explicativos que pueden ayudar a comprender mejor el contexto de las mujeres en esta situación²¹.

Una de ellas, la **Teoría del Ciclo de Violencia**, de la psicóloga estadounidense, Leonore E. Walker²², enumera una serie de fases por las que pasan la mayoría de las mujeres en situación de violencia de género y que puede ayudar a comprender cómo las mujeres llegan a convertirse en “víctimas”, cómo pueden sentir una “indefensión aprendida” (estudiada por Martin Seligman en 1975) e incluso, por qué no pueden escapar.

¹⁸ Romero Sabater, Inmaculada (coord.) (2015): *Guía de intervención en casos de violencia de género; una mirada para ver. Síntesis*. Madrid

¹⁹ *Ibid.*

²⁰ https://www.joaquimontaner.net/Saco/dipity_mens/micromachismos_o.pdf

²¹ Romero Sabater, Inmaculada (coord.) (2015): *Ibid.*

²² 1979



FASE DE ACUMULACIÓN DE TENSIÓN:

En esta primera fase el hombre empieza a mostrarse tenso e irritable, cualquier comportamiento de su pareja despierta en él una reacción de enfado. La mujer intenta hablar con él, pero esto le irrita más al verla como excesivamente dependiente. Si ella se queja, él lo niega todo. La actitud del hombre es hacer ver que ella está equivocada y que es la culpable, hasta que consigue su objetivo y ella acaba dudando de sus propios juicios y experiencias y se considera culpable de lo que pasa. Entonces la mujer se asusta pensando que lo va a perder ya que él se distancia emocionalmente y ella se disculpa, pero el hombre está muy irritado y siente la necesidad de castigarla verbal, físicamente o de ambas formas a la vez.

FASE DE EXPLOSIÓN DE LA VIOLENCIA:

El hombre pierde el control, y castiga a su pareja verbal o físicamente. La sensación de impotencia y de inseguridad personal y emocional larvada durante la fase anterior más este episodio violento le hace sentir ahora débil y paralizada. Entra en una “indefensión aprendida” que le impide reaccionar.

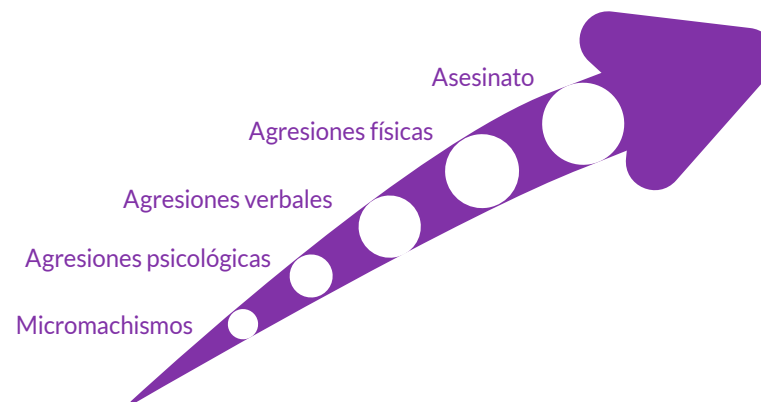
FASE DE “LUNA DE MIEL”:

El agresor muestra sentirse muy arrepentido de su conducta (por lo menos las primeras veces), pide perdón, promete cambiar y durante un tiempo se vuelve amable y cariñoso con ella. Incluso él le deja más espacio a ella, más libertad de movimientos. Ante este cambio de comportamiento la mujer vuelve a tener esperanzas de que su situación de pareja se puede arreglar y que él puede cambiar de verdad. Ni que decir tiene, que esta fase está asentada en los mitos del amor romántico que colocan a las mujeres como seres de amor, abnegadas que lo darán todo para mantener su relación de pareja.

Conjuntamente se produce otro proceso paralelo, la **escalada de la violencia de género**, que contribuye a la perpetuación de la misma. Una vez que ha conseguido el perdón de su víctima, el hombre se siente seguro en la relación, ya la ha recuperado y no tiene que seguir complaciéndola y vuelve otra vez a comportarse de manera irritable y abusiva. Y cuando ella quiere ejercer su recién conseguido poder, la castiga duramente.

Así, cada vez la mujer es más dependiente psicológicamente y cada vez tiene menos energía para luchar. Es el hombre quien controla estos ciclos y no ella. Hasta que llega un momento en que ella se da cuenta que haga lo que haga no puede controlar el comportamiento de su pareja, los malos tratos son arbitrarios e indiscriminados. La mujer sólo tiene energías para intentar mantenerse con vida dentro de la relación o para que no se implique a las hijas e hijos, si hubiera. Los ciclos de violencia se van sucediendo hasta que desaparece la fase de “luna de miel”.

De esta manera, se va produciendo un aumento progresivo del ejercicio de la violencia, la frecuencia y la intensidad van en aumento. Se trata de un mecanismo perverso, pues generalmente, las primeras agresiones pasarían más desapercibidas por ser más sutiles e invisibles y cuándo se vuelven más visibles, la mujer ya se siente atrapada y se siente con menos capacidad para salir (dependencia emocional, aislamiento social, indefensión aprendida o creer que no puede...).



Consecuencias de la violencia para la salud de las mujeres

Los impactos de la violencia de género son múltiples, afectando a la salud biopsicosocial, siendo algunas de las consecuencias las descritas a continuación²³:

MUERTE

El fallecimiento de las mujeres a causa de la violencia de género es la cúspide del iceberg, lo que más visible es, lo cuantificable. Muchas mujeres son asesinadas a manos de sus parejas o exparejas, otras mueren como consecuencia de las agresiones físicas y, no podemos olvidar, aquellas que, no encontrando otra salida, eligen suicidarse para poner fin a la tortura vivida. Sin embargo, los suicidios por esta causa no entran dentro de las estadísticas de víctimas asesinadas por violencia de género.

23 Comisión Contra la Violencia de Género Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud. Protocolo Común para la Actuación Sanitaria ante la Violencia de Género. 2018. P. 15. http://www.poderjudicial.es/stfjs/PODERJUDICIAL/DOCTRINA/FICHERO/protocoloComun%20Sanidad_1.o.o.pdf

EN LA SALUD FÍSICA

- Lesiones diversas: contusiones, traumatismos, heridas, quemaduras... que pueden llegar a producir discapacidad.
- Deterioro funcional.
- Síntomas físicos inespecíficos (por ejemplo, cefaleas, náuseas, diarreas...).
- Peor salud generalizada.

CONDICIONES CRÓNICAS DE SALUD

- Dolor crónico.
- Síndrome del intestino irritable.
- Otros trastornos gastrointestinales.
- Trastornos psicósomáticos.

EN LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

- Por relaciones sexuales forzadas: pérdida de deseo sexual, trastornos menstruales, enfermedades de transmisión sexual incluido el VIH/Sida, sangrado y fibrosis vaginal, dispareunia, dolor pélvico crónico, infección urinaria, embarazo no deseado...
- Por maltrato durante el embarazo: hemorragia vaginal, amenaza de aborto, muerte fetal, parto prematuro, bajo peso al nacer...

EN LA SALUD PSÍQUICA

- Depresión.
- Ansiedad.
- Trastornos del sueño.
- Trastorno por estrés postraumático.
- Trastornos de la conducta alimentaria.
- Intento de suicidio.
- Abuso de alcohol, drogas y psicofármacos.

EN LA SALUD SOCIAL

- Aislamiento social.
- Pérdida de empleo.
- Absentismo laboral.
- Disminución del número de días de vida saludable.

EN LA SALUD DE LOS/AS HIJOS/AS

- No hay que olvidar que las hijas y los hijos son también consideradas víctimas de la violencia de género según establece la legislación, es por ello que también requieren dicho tratamiento de cara a la intervención.

A las consecuencias que se enumeran a continuación habría que sumarle el asesinato (en 2017 fueron asesinadas/os a manos de sus padres 8 menores y en 2018, sin llegar a terminar el año, 3 menores²⁴) y la orfandad al ser asesinadas sus madres.

- Riesgo de alteración de su desarrollo integral.
- Sentimientos de amenaza.
- Dificultades de aprendizaje y socialización.
- Adopción de comportamientos de sumisión o violencia con sus compañeros y compañeras.
- Mayor frecuencia de enfermedades psicósomáticas.
- Con frecuencia son víctimas de maltrato por parte del padre.
- Violencia transgeneracional con alta tolerancia a situaciones de violencia.
- La violencia puede afectar a otras personas dependientes de la mujer y que convivan con ella.

En los procesos de intervención y recuperación emocional de las mujeres, encontramos ciertas barreras que dificultan la comprensión y el respeto a los ritmos en cuanto a la toma de decisiones y de empoderamiento.

La tolerancia social que se realiza en torno a la violencia hace que se legitime el discurso patriarcal, minimizando las expresiones machistas, justificando dichas agresiones, incluso culpabilizando a la mujer, produciéndose una invisibilización de dicha violencia.

El maltrato reiterado y sistémico provoca un vínculo traumático, que destruye la identidad de la mujer. Esto se ve reflejado en cambios psicofisiológicos: taquicardias, aceleración de la respiración, temperatura corporal, sudoración, miedo, vergüenza, culpa, etc.

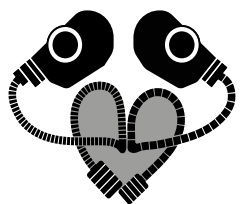
La **dependencia psicológica**, unida a la económica, hace difícil la concienciación y superación de los diferentes grados de discriminación que se ejerce sobre ellas. La construcción simbólica, casi arquetípica del ideario femenino vincula la unión familiar con el éxito personal de las mujeres, y lo relaciona estrechamente con su personalidad y su razón de ser, hasta el punto que, como dice Inés Alberdi²⁵, *“pueden llegar a creer que ser una buena madre y una buena esposa significa soportar todas las agresiones posibles antes de romper la unidad familiar”*. De la misma manera, cuando los hombres agreden sexualmente a las mujeres *“no es infrecuente convertir a la víctima en responsable y buscar los posibles motivos que ha dado para la agresión”*.



²⁴ Portal estadístico de la Delegación del Gobierno para la violencia de género. La contabilización de menores asesinadas/os en 2018 está fechada a 17 de octubre

²⁵ Alberdi, Inés (2005): *Violencia: Tolerancia Cero: Como reconocer y cómo erradicar la violencia contra las mujeres*. Obra Social La Caixa.

También social y jurídicamente se las penaliza y responsabiliza de las agresiones que sufren, tal y como ha ocurrido en la reciente sentencia de “La Manada”²⁶ cuyos agresores fueron condenados por abuso sexual y no por agresión.



Los diferentes tipos de violencia sufridas hacen que la mujer se introduzca en un proceso psicológico en el que se siente débil, vulnerable, insegura... creando una identidad y un vínculo dependiente respecto al maltratador. Al mismo tiempo, puede ir interiorizándose la idea de inferioridad femenina y la de superioridad masculina. El temor, la indefensión y el sufrimiento hacen difícil dar el paso de salir del círculo de violencia. Como indican algunas autorías sobre el “síndrome de la mujer golpeada”, a esto se le añade la capacidad de “adaptación” por parte de la mujer a la situación de hostilidad o violencia que se efectúa contra ella, su habilidad para afrontar los estímulos adversos, minimizar o negar este tipo de conductas, o disculparlas, justificarlas o atribuir aspectos positivos a su pareja para soportar esta situación adversa.

A partir del momento en que se dan cuenta del tipo de relación en la que estaban inmersas, las mujeres pasan por un choque inicial en el que se sienten heridas, estafadas y avergonzadas, además de apáticas, cansadas y sin interés por nada.

El listado de consecuencias psico-fisiológicas que las violencias tienen sobre las mujeres es largo y depende de muchos factores: tipo de violencia ejercida, tiempo que ha estado sufriendola y cómo no, de cada mujer. Tenemos que tener en cuenta, en la interacción con las mujeres en situación de violencia que, en ocasiones, puede resultar paradójica su conducta y no encajar en ese ideario que se tiene sobre una mujer en esta situación. Muchos de sus comportamientos (negación, disociación, pasividad, hostilidad, etc.) responden al maltrato recibido o son mecanismos de defensa ante la situación. Dichos aspectos hay que tenerlos en cuenta tanto en la relación de ayuda y en la intervención grupal como socialmente para no culpabilizarlas/enjuiciarlas. Así como los efectos sociales que tiene la violencia recibida y que pueden manifestarse en el aislamiento social, el absentismo o pérdida de empleo, la disminución en actividades lúdicas y de participación social, el riesgo de pobreza, etc.

2.3.2 Una esclavitud en el s. XXI: la trata con fines de explotación sexual

La trata de mujeres con fines de explotación sexual debe concebirse como una violación de los Derechos Humanos, además de un delito. En el “Protocolo para Prevenir, Reprimir y Sancionar la Trata de Personas, Especialmente Mujeres y Niños/as” de Naciones Unidas (Protocolo de Palermo, 2000) se define la trata de personas:

Artículo 3. Definiciones

a) Por “trata de personas” se entenderá la captación, el transporte, el traslado, la acogida o la recepción de personas, recurriendo a la amenaza o al uso de la fuerza u otras formas de coacción, al rapto, al fraude, al engaño, al abuso de

²⁶ https://elpais.com/sociedad/2018/12/05/actualidad/1543995494_456176.html

poder o de una situación de vulnerabilidad o a la concesión o recepción de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra, con fines de explotación. Esa explotación incluirá, como mínimo, la explotación de la prostitución ajena u otras formas de explotación sexual, los trabajos o servicios forzados, la esclavitud o las prácticas análogas a la esclavitud, la servidumbre o la extracción de órganos.

De esta definición se extraen tres elementos clave que se dan en la trata:

ACTOS	Captación, transporte, traslado, acogida o recepción de personas.
MEDIOS	Amenaza, uso de la fuerza, coacción, violencia, rapto, engaño, abuso de poder, abuso de situación de vulnerabilidad, fraude, etc.
FINES	Explotación sexual, laboral, matrimonios forzados, criminalidad forzada, servidumbre, mendicidad o extracción de órganos.

La trata de personas no está necesariamente vinculada al cruce de fronteras, pudiendo darse situaciones de trata nacional o internacional.



El Centro de Inteligencia contra el Terrorismo y el Crimen Organizado (CITCO) del Ministerio del Interior publicó los datos relativos al fenómeno de la trata de seres humanos en España durante el año 2017 donde se afirma que 10.111 personas fueron detectadas en una situación de riesgo en el ámbito de la prostitución. De ellas fueron identificadas 155 víctimas de trata con fines de explotación sexual; 9 de ellas menores de edad y todas mujeres.²⁷

Las víctimas de trata con fines de explotación sexual, además de ser víctimas de violencia de género por el hecho de ser tratadas, pueden sufrir otras violencias vinculadas a dicha situación como agresiones físicas, violaciones, abortos forzosos, consumo de drogas, escasez de atención sanitaria, maltrato psicológico, etc.

De ahí precisamente la importancia de la incorporación de la perspectiva de género a la hora de intervenir con víctimas de trata.

²⁷ http://www.interior.gob.es/documents/10180/7146983/Balance_2017_Trata.pdf/153296b3-begb-44be-921d-0b034f772a76

RECOMENDACIÓN:

TRATAME BIEN: Notas sobre la trata con fines de explotación sexual.

Fundación Cepaim. 2015



Documental "Chicas Nuevas 24h"
dirigido por Mabel Lozano.

Exposición fotográfica "Chicas Nuevas 24h"
de Fundación Cepaim.

Documental "El proxeneta, paso corto, mala leche"
dirigido por Mabel Lozano.

En España se cuenta con un PLAN INTEGRAL DE LUCHA CONTRA LA TRATA DE MUJERES Y NIÑAS CON FINES DE EXPLOTACIÓN SEXUAL 2015-2018²⁸ del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar que pretende articular el compromiso asumido por España desde la ratificación del Protocolo para prevenir, reprimir y sancionar la trata de personas, especialmente mujeres y niños (Protocolo de Palermo, 2000), el primer instrumento internacional referido explícitamente a la trata de seres humanos. Este plan tiene por objetivo central la promoción de los Derechos Humanos y la protección de las víctimas. Además, recoge aspectos básicos para el desarrollo de una política eficaz de lucha contra la trata con fines de explotación sexual y medidas que forman parte de una acción integral garantizando el enfoque multidisciplinar y de género, promoviendo la comunicación y coordinación.

Desde el Grupo de Expertos/as sobre la Lucha contra la Trata de Seres Humanos (GRETA, siglas en inglés) se publicó en 2018 su segundo informe de evaluación sobre la implementación del Convenio del Consejo de Europa sobre la lucha contra la trata de seres humanos por parte de España²⁹. En dicho documento, además de reconocer los progresos realizados en los últimos años para luchar contra la trata, se recalcan una serie de medidas que se deberían llevar a cabo: poner el foco en la trata laboral, realización de un plan integral para combatir las diferentes formas de trata y priorizar la identificación de las víctimas de trata entre las/os solicitantes de protección internacional y las personas migrantes en situación irregular y mejorar, en líneas generales, el proceso de identificación de las víctimas de trata de tal manera que la identificación formal de las víctimas no dependa de la obtención de pruebas suficientes para iniciar el procedimiento judicial.

Actualmente desde las entidades especializadas, la Red Española Contra la Trata de Personas³⁰ y otros estamentos se está haciendo incidencia política para la elaboración de una Ley Integral contra la trata de personas que tenga fuerza normativa para que sea vinculante.

²⁸ http://www.violenciagenero.igualdad.mpr.gob.es/planActuacion/planContraExplotacionSexual/docs/Plan_Integral_Trata_18_Septiembre2015_2018.pdf

²⁹ <https://rm.coe.int/greta-2018-7-frg-esp-en/16808b51e0>

³⁰ www.redcontralatrata.org

2.3.3 Violencias de aquí y allá: la mutilación genital femenina y otros crímenes de honor

"La mutilación genital femenina (MGF) comprende todos los procedimientos consistentes en la escisión parcial o total de los genitales externos femeninos, así como otras lesiones de los órganos genitales femeninos por motivos no médicos. La MGF es reconocida internacionalmente como una violación de los derechos humanos de las mujeres y niñas. Refleja una desigualdad de género muy arraigada, y constituye una forma extrema de discriminación hacia las mujeres. Es practicada casi siempre en menores y constituye una violación de los derechos del niño y la niña. Asimismo, viola los derechos a la salud, la seguridad y la integridad física, el derecho a no ser sometida a torturas y tratos crueles, inhumanos o degradantes, y el derecho a la vida en los casos en que el procedimiento acaba produciendo la muerte³¹."



"La práctica de la MGF está ligada a los mandatos de género sobre el cuerpo y la sexualidad (castidad, virginidad, pureza y limpieza, simbólica y física) que se imponen a las mujeres en las sociedades patriarcales en las que vivimos. Así, en las comunidades que la practican, la mutilación genital femenina es una marca de identidad étnica y de género; esto quiere decir que para ser considerada una mujer respetable y digna de pertenecer a su etnia y su comunidad es necesario tener mutilados los genitales. Si no se respeta el mandato de la MGF, surge el rechazo, la marginación y el aislamiento que puede suponer en muchos casos, además del sufrimiento emocional, la imposibilidad de sobrevivir. En estas comunidades existe la creencia generalizada de que la mutilación genital es beneficiosa para las mujeres y las niñas; ya que por un lado les otorga la condición de mujeres respetables y por otro se piensa que su cuerpo será el "adecuado" para "cumplir" como mujer en la comunidad (más limpio, mejor maternidad, hijas/hijos sanos, fidelidad al marido)³²."

En lo que afecta al Estado español, es importante saber que el Convenio de Estambul, primer instrumento legal vinculante para los países de Europa con el fin de erradicar la violencia de género, incluye la Mutilación Genital Femenina como una amenaza para las mujeres y las niñas en todo el mundo y obliga a acelerar las medidas para garantizar su protección contra esta práctica. Este convenio entró en vigor en España en 2014. La erradicación de la mutilación genital femenina también constituye una meta específica de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 de Naciones Unidas. A nivel estatal, la mutilación genital femenina es un delito penado con la cárcel. El Código Penal español castiga la MGF como un delito de lesiones. Art. 149.2 L.O. 11/2003: "El que causara a otro mutilación genital en cualquiera de sus manifestaciones será castigado con la pena de prisión de seis a doce años. Si la víctima fuera menor o incapaz, será aplicable la pena de inhabilitación especial para el ejercicio de la tutela o patria potestad por tiempo de cuatro a diez años."

³¹ Fundación Cepaim (2014): Mujeres plenas: notas sobre mutilación genital femenina. Pp. 6-7 http://cepaim.org/th_gallery/mujeres-plenas-mutilacion-genital-femenina/

³² UNAF (2017): Mutilación genital femenina. Guía breve para intervenciones en prevención para mediadores y mediadoras interculturales. Madrid.

Según datos de la Unión de Asociaciones Familiares (UNAF), organismo de lucha contra las mutilaciones genitales de gran trayectoria en España³³, la MGF es un problema mundial que afecta a las niñas y a las mujeres en todas las regiones del mundo. Más de 200 millones de mujeres y niñas la han sufrido. En África Subsahariana y Oriente Medio es donde se concentran la gran mayoría de los países donde prevalece la MGF. También es importante saber que no se da en todos los países africanos, ni dentro de cada país se practica en todas las comunidades, pues su práctica está vinculada al grupo étnico. Con los movimientos migratorios la práctica de la MGF se ha extendido a Europa, Estados Unidos, Canadá, Australia y Nueva Zelanda.

En Europa, se calculan 500.000 mujeres con MGF y 180.000 niñas en riesgo de ser mutiladas. En España viven unas 70.000 mujeres procedentes de países en los que se practica la MGF y 18.000 niñas y jóvenes (menores 15 años) están en riesgo.³⁴



Para facilitar estrategias de intervención y abordaje de las mutilaciones genitales femeninas, desde Fundación Cepaim se elaboró en el año 2014 la publicación **Mujeres plenas: notas sobre mutilación genital femenina**.
http://cepaim.org/th_gallery/mujeres-plenas-mutilacion-genital-femenina/

Además de la MGF, hay otros delitos relacionados con el honor como los temas relacionados con la dote, los matrimonios tempranos y forzados, las muertes por honor, las pruebas de virginidad, etc. Todos ellos constituyen una violación de los Derechos Humanos de las mujeres.

2.3.4 Mi cuerpo NO es mío: la violencia sexual y la expropiación del cuerpo de las mujeres.

Según la web Geofemicidio³⁵, la Agencia Europea de Derechos Fundamentales (FRA) realizó una encuesta sobre violencia machista en 2014 y en lo referente a violencia sexual arrojaba las siguientes conclusiones:

- El 98% de las/os autoras/es de la violencia sexual son hombres.
- Una de cada 20 mujeres mayores de 15 años de la UE ha sido violada.
- Una de cada 10 mujeres ha sufrido violencia sexual por parte de su pareja o expareja.
- Una de cada 10 víctimas de violencia sexual fuera de la pareja fue agredida por más de un agresor en el incidente más grave.

En la Macroencuesta 2015³⁶ realizada desde la Delegación de Gobierno para la Violencia de Género se refleja que el 7,2% de la población femenina (1,7 millones de mujeres residentes en el país) han sufrido una agresión sexual alguna vez en su vida. Otros datos relevantes son:

³³ http://www.stopmutilacion.org/wp-content/uploads/2018/06/gu%C2%A1a-MGF-_baja.pdf

³⁴ Kaplan, Adriana; y López Gay, Antonio (2017): "Mapa de la Mutilación Genital Femenina en España 2016", Publicaciones de la UAB.

³⁵ <https://geovienciasexual.com/agresiones-sexuales-multiples-en-espana-informe-2016-2018/>

³⁶ <http://www.violenciagenero.igualdad.mpr.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/home.htm>

- El 24,2% de las mujeres residentes de 16 o más años han sufrido violencia física y/o sexual en los últimos 12 meses, a manos de parejas, exparejas o terceros.
- El 15,2% de las mujeres de origen extranjero en España han sufrido violencia sexual a lo largo de su vida, más del doble que las españolas.
- El 6,6% de las mujeres que han tenido pareja heterosexual han mantenido relaciones forzadas con él.
- El 94% de las mujeres que han sufrido agresiones sexuales por alguna pareja las sufrieron más de una vez.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la violencia sexual como:



"todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo"³⁷.

La violencia sexual, incluida la violación, es una grave violación de derechos humanos y una de las manifestaciones más extendidas de la violencia contra las mujeres y niñas, basada en la discriminación por motivos de género.

En la actualidad hay un gran cuestionamiento por parte de la sociedad y de los movimientos feministas de la diferenciación en el Código Penal español de la violación como agresión sexual o abuso sexual, según se produzca con o sin violencia o intimidación.³⁸

Cuando hablamos de violencia sexual nos referimos también a aquellas relacionadas con el género y que tienen que ver con la desobediencia a los mandatos de género y sexualidad normativos, las cuales impactan de manera negativa en la identidad y bienestar social, físico y psicológico de las personas que las reciben. La violencia sexual se ejerce por personas desconocidas y conocidas y, tanto en espacios públicos como privados. El patriarcado establece un mecanismo de control para las mujeres indicándoles cuál es su lugar en el mundo a través del miedo a ser violadas; dicha amenaza para todas las mujeres constituye un factor básico de poder de unos cuerpos sobre otros. Rita Segato reitera la idea de que la violación no tiene una finalidad sexual, sino de poder y lo que hace es, además, potenciar la masculinidad de un varón sobre otro.

A pesar que las violencias sexuales se manifiestan en muchos contextos, en el ocio nocturno y, más si le sumamos el consumo de sustancias, estas se hallan muy presentes y tal como apunta el 4º Informe Anual (2016-2017) del Observatorio Noctámbul@s por algunos factores se desarrollan **"en un clima específico y particular de impunidad, normalización y silenciamiento"**³⁹.

³⁷ Organización Mundial de la Salud (2011): "Violencia contra la mujer: violencia de pareja y violencia sexual contra la mujer. Nota descriptiva N° 239" Ginebra.

³⁸ <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/campanas/violencia-sexual-2018/>

³⁹ https://www.drogasgenero.info/wp-content/uploads/4/InformeNoct_2016-201717.pdf

Tipos de violencia sexual. Espacios en los que se produce.

Manifestaciones de la violencia sexual	Espacios
- Violación	Familia y entorno íntimo
- Agresión sexual	En la comunidad: espacios públicos y privados comunitarios, entornos laborales, instituciones, deportes, espacios de ocio, etc.
- Acoso sexual	
- Abuso sexual	Cometida y tolerada por los estados
- Aborto forzoso	
- Exhibicionismo	En los conflictos armados y posconflictos
- Acoso callejero	
- Embarazo forzoso	Entornos virtuales
- MGF	
- Trata y tráfico con fines de explotación sexual	
- Esclavitud sexual	
- Tortura sexual	
- Sexting sin consentimiento, stalking, grooming, etc.	
- Femicidio por violencia sexual	
- Pornografía infantil	

Fuente: Bárbara Tardón

“El problema de la violencia sexual es político, no moral”

~~~~~ Rita Segato ~~~~~

### 2.3.5 Otras violencias ¿invisibles?

En la actualidad y gracias a la visibilización y denuncias por parte del movimiento feminista, particularmente de los feminismos autónomos, se han puesto de manifiesto otra serie de violencias que las mujeres sufrimos en nuestro cotidiano y que no se identificaban como tales, ya que formaban parte de la histórica naturalización de la desigualdad.

➤ Una de ellas es el **acoso callejero** en el que se manifiestan estas relaciones desiguales de poder en las que quien acosa, el hombre, se siente con el derecho de verbalizar a la mujer lo que opina de ella físicamente, silbarle, gesticular o incomodarla sexualmente, generando situaciones de incomodidad y malestar. Muchos de estos comportamientos han sido normalizados bajo el nombre de piropos. El acoso callejero es transgredir nuestra intimidad en un espacio público y, sin nuestro consentimiento, es violento. Esto crea una sensación de inseguridad e indefensión en las mujeres.

En los últimos tiempos han surgido iniciativas feministas por varios lugares del mundo para señalar y poner freno a estas violencias, como son los grupos de autodefensa feminista, organizaciones como Hollaback<sup>40</sup>, que incorpora en su web un mapa donde las mujeres pueden compartir sus experiencias de acoso. En España comienzan a proliferar los “Puntos Violetas” en fiestas o eventos multitudinarios donde se previene o interviene en el caso de que se produjera cualquier tipo de agresión o acoso. También podemos encontrar otras campañas de concienciación como la que llevaron a cabo Las Vecinas de Lavapiés #nomellamonena, de denuncia del acoso sexista a mujeres y transexuales en calles y bares.

Algunos países como Bélgica, Francia o Portugal han lanzado iniciativas legislativas que ya contemplan el mal llamado “piropo” como acoso y, por tanto, con condenas y penas de cárcel.

📢 Para ver más...

“El Piropo” de Malena Pichot, La loca de mierda [https://www.youtube.com/watch?v=1\\_Um8OYEVVc](https://www.youtube.com/watch?v=1_Um8OYEVVc)

“El cazador cazado” de Alicia Murillo <https://aliciamurillo.com/el-cazador-cazado-2/>

Iniciativa #nomellamomorena <https://www.publico.es/actualidad/vecinas-lavapies-inician-campana-nomellamonena.html>

➤ Si las mujeres somos violentadas en casa y en la calle, el mundo digital no iba a ser una excepción, y otras violencias “silenciadas” actuales que sufrimos las mujeres se llevan a cabo a través de Internet.

Las mujeres hacemos un menor uso de Internet y de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), estableciéndose una “brecha digital de género”, tanto en el acceso a las mismas, como en el uso o en la adquisición de competencias para utilizarlas<sup>41</sup>. Todo ello, unido al anonimato en la red, nos pone en una situación de vulnerabilidad a la hora de defendernos de las violencias y el acoso a través de las mismas. Con el paso de los años las mujeres han ido accediendo en mayor medida al uso de las TIC, pero eso no significa que Internet sea un espacio donde las mujeres se sientan libres y seguras. A todo ello se une la viralidad, impunidad y las lagunas jurídicas que legislen sobre ello.

Muchas mujeres sufren el **ciberacoso** o violencia online en la cual un acosador, en elevadas ocasiones su compañero íntimo o ex-compañero, envía mensajes amenazantes o intimidatorios con el objetivo de controlar y por motivos de odio o venganza. También pueden extenderse el hostigamiento y las humillaciones a otras personas de la familia, amistades e, incluso, suplantar la identidad.



<sup>40</sup> <https://www.ihollaback.org>

<sup>41</sup> <https://otrotiempo.org/la-brecha-digital-de-genero-en-espana/>

Las consecuencias que esta violencia online tiene sobre las mujeres es similar a la producida *offline*, pudiéndose producir aislamiento, miedo, pérdida de autoestima, etc.

Pero a su vez, internet también puede ser un espacio seguro y de resistencia y, algunas organizaciones feministas como la Asociación Otro tiempo desarrollan toda una serie de actuaciones de sensibilización y formación para que las mujeres, de manera colectiva, aprendan a identificar estas violencias desarrollando estrategias para prevenirlas y responderlas, a través del conocimiento de herramientas tecnológicas para la autodefensa digital.

La violencia online no sólo se ejerce de manera individual contra las mujeres, sino que también nos agreden como grupo social, ya que se constatan ataques a blogueras o al movimiento feminista en las redes por parte de “machitrols” que buscan polemizar en exceso ciertos debates o noticias con perspectiva feminista denigrando e insultando a sus autoras.



En otras ocasiones se utiliza un discurso de odio lesbófobo y transfóbico para desprestigiar.

Queremos recalcar que desde los feminismos existen respuestas estratégicas desde la parodia y el sentido del humor. Un ejemplo lo tenemos en el uso de los memes feministas como “chistes en sí mismos”<sup>42</sup> y entre cuyas autoras mencionamos a Ana Burgos García, Elisa Mandillo Cabañó o Yendéh R. Martínez.

➤ Otra de las violencias que se ejercen contra las mujeres es la que denominamos **violencia obstétrica**<sup>43</sup>, en relación a las violaciones de los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres. De acuerdo a las leyes más recientes (México, 2014), la violencia obstétrica es un tipo de violencia basada en el género que implica la apropiación del cuerpo y procesos reproductivos de las mujeres por el personal de salud.



La historia de la medicina, desde la Edad Media y hasta la Modernidad, ha sido claramente androcéntrica, donde el cuerpo de la mujer era generalmente visto como un actor pasivo, cuya función principal era portar nuevos seres, preferiblemente masculinos.

Ya lo dicen algunos autores clásicos de la Antigüedad como Hipócrates: “*Mujer preñada que trae varón, tiene buen color, si trae hembra, malo*” o Aristóteles: “*El embrión es fruto del hombre y el vientre de la mujer, simplemente un continente para que éste se forme*”.

En la década de 1960 surge un activismo feminista que lucha por la defensa del parto respetado y los derechos de las mujeres durante su atención perinatal. Venezuela, seguida de otros países latinoamericanos, fue el primer país en reconocer legalmente este tipo de violencia; sin embargo, en España aún no se ha legislado. La Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME), comienza en 2007, a impulsar la elaboración de un plan de par-

<sup>42</sup> IX Jornadas GrediDona “Violencias de género 2.0” <https://drive.google.com/file/d/0B77ldFvyHhjjbHJWXoVSVjBIZzA/view> P.60

<sup>43</sup> Bello Sánchez. Silvia (2015): *La violencia Obstétrica desde los aportes de la crítica feminista y la biopolítica*. Universidad de Granada/Utrecht University.

to en el que la mujer embarazada pueda establecer sus expectativas y deseos sobre el parto y el nacimiento.

Las cosas no han cambiado mucho pues, en la actualidad, las denuncias más comunes de las mujeres incluyen: la negación de información sobre procedimientos médicos, trato infantilizador, aislamiento durante la espera, privación de movimiento, episiotomías (incisión zona perineo) o realización de cesáreas innecesarias.

Carmen Valls, endocrinóloga y médica especializada en medicina con perspectiva de género, ha señalado en numerosas ocasiones la escasa investigación en medicina femenina y defiende una Sanidad que atienda diferencias de género en materia de salud.

➤ No podemos finalizar este apartado sin mencionar otra serie de violencias “silenciadas” o menos explícitas que sufrimos las mujeres en nuestra cotidianidad. Son los llamados **micromachismos** o violencias de baja intensidad teorizados y desarrollados por Luis Bonino Méndez y que son maniobras sutiles de dominación, ejercicio de poder y violencia ejercidos por los varones en el ámbito cotidiano.<sup>44</sup>

El objetivo de estos micromachismos, muchas veces fruto de la consciencia y otras “menos conscientes” por el ejercicio naturalizado de la desigualdad, no es otro que imponer el dominio sobre la mujer o reafirmarlo y aprovecharse del trabajo de “cuidados” que las mujeres realizamos. Son el caldo de cultivo de otras violencias físicas, económicas, emocionales, sexuales y psicológicas que comienzan a utilizarse desde el inicio de la relación y van minando la autoestima y limitando la libertad de las mujeres. Aunque algunos de ellos pueden considerarse poco lesivos, el uso continuado produce consecuencias muy nocivas en la salud y el bienestar de las mujeres tales como agotamiento emocional, irritabilidad continuada, deterioro de la autoestima, inseguridad, etc. A su vez, tiende a culparse a la mujer del comportamiento provocado por tales consecuencias con lo cual el desequilibrio de poder entre ambos se engrandece.

Realizamos una breve definición de los micromachismos clasificándolos en:

### 1. Micromachismos Coercitivos

Los varones los ejercen a través del uso de la fuerza (física, emocional...) para conseguir poner a la mujer a su servicio. Provocan que la mujer dude de “su razón” y generan inseguridad.

- Intimidación: tonos amenazantes, miradas, gestos que puede incluir alguna “prueba” de superioridad física, económica, etc.
- Control del dinero.
- No participación de lo doméstico, basándose en el rol cuidador de las mujeres, sobrecargando a estas por omisión.

<sup>44</sup> [https://www.joaquimmontaner.net/Saco/dipity\\_mens/micromachismos\\_o.pdf](https://www.joaquimmontaner.net/Saco/dipity_mens/micromachismos_o.pdf)

- Uso expansivo/abusivo del espacio y el tiempo: “invadir” la casa con sus cosas, tener tiempo de diversión a costa de la sobrecarga del trabajo de las mujeres...
- Insistencia abusiva hasta agotar a la mujer.
- Apelación a la lógica superior de los varones, imponiendo a las mujeres su “razón” como única o mejor.
- Toma o abandono repentino del “mando de la situación”: no tener en cuenta decisiones conjuntas, anular las decisiones de la mujer...

## 2. Micromachismos Encubiertos

Son más sutiles y en lugar de utilizar la coerción hacen uso de la inducción y los afectos para conseguir su objetivo. Suelen utilizarse de manera compleja y entremezclada.

- Abuso de la capacidad de cuidado de las mujeres que las lleva a una sobrecarga mental, tales como: ensalzar su maternidad que lleva a una dejación de la paternidad, de su capacidad para cuidar a familiares, peticiones implícitas de cuidado...
- Creación de falta de intimidad a través de los silencios, aislamiento, paternalismo, manipulación emocional, invasión inclusiva de terceras personas repetidamente o conducir insistentemente al afecto y a la disponibilidad de las mujeres, creación de pseudointimidad con engaños o con una comunicación defensiva-ofensiva, desautorización de diversos tipos, etc.

## 3. Micromachismos de Crisis

Aparecen cuando la mujer reclama una situación más igualitaria en la relación y se utilizan para impedirlo. Entre otros podemos encontrar un aumento del control, distanciamiento, falsos apoyos, rehuir la conversación, victimismo, promesas de cambio, etc.

Es importante nombrar e identificar estas conductas para visibilizar que las violencias de género son solo de algunos varones y se ejercen siempre en su cara más dramática<sup>45</sup>.

Gracias a estas maniobras, tretas, trucos... se generan y sostienen los privilegios masculinos que se ejercen con total impunidad, generando confusión y poca capacidad de respuesta por parte de las mujeres. Por supuesto, algunas de las conductas que se acuñaron como micromachismos actualmente son nombradas como violencias machistas debido al proceso de empoderamiento de las mujeres y de transformación social.

En su conceptualización original, Luis Bonino, los centró en la pareja heterosexual por ser especialmente tóxicos al darse en un vínculo de confianza e intimidad, pero actualmente desde el feminismo su análisis se ha extendido a otros ámbitos, como, por ejemplo: entorno laboral, vía pública, redes sociales, organizaciones y escuelas, etc.



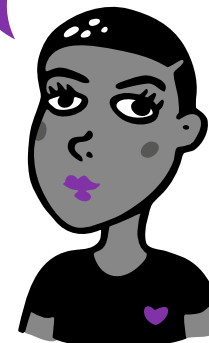
<sup>45</sup> Resumen adaptado del artículo de Bonino, L: [https://www.joaquimmontaner.net/Saco/dipity\\_mens/micromachismos\\_o.pdf](https://www.joaquimmontaner.net/Saco/dipity_mens/micromachismos_o.pdf)



### 3. EL GÉNERO cruza fronteras

#### 3.1 Mujeres migrantes en España

Además de ex-~~franjera~~,  
pequeña, pobre y negra,  
¡Soy chica!



“Además de extranjera, pequeña, pobre y negra, ¡soy chica!<sup>46</sup>”. De manera muy clara y concisa se puede ver en esta viñeta cómo la edad, procedencia, clase social, género, etnia... influyen en la configuración de la identidad particular, haciéndola única, y a la vez cambiante en función del contexto, por ejemplo, si variase de país, modificara su género o encontrara un empleo bien remunerado. Por tanto, lo importante es la interrelación/cruce entre todas estas variables, no siendo lo mismo, por poner un ejemplo, ser mujer con determinada nacionalidad con pocos recursos económicos y lesbiana, que una mujer originaria de determinado país con altos recursos económicos y heterosexual; haber tenido estudios o no; ser una mujer del

ámbito urbano, o proceder del medio rural, tener diversidad funcional, etc.

*La articulación entre género, clase, etnia y procedencia coloca a las personas en diferentes posiciones en la sociedad y esas posiciones están jerárquicamente situadas. Formamos parte de un orden social en el que cada cual ocupa su lugar<sup>47</sup>.* Una clave a tener en cuenta en la intervención, es que, en ocasiones, tratar de cambiarla puede provocar efectos negativos; por ejemplo, una mujer que quiere tratar de librarse de la opresión vivida por su pareja, puede sufrir un repunte de la violencia vivida a manos de él. Por ello es muy importante la escucha, la empatía y el respeto a los ritmos y procesos.

Para atender la articulación entre estas variables, es necesario dotarse de dos herramientas clave:

#### Perspectiva de género

Permite explicar las desigualdades estructurales establecidas entre mujeres y hombres.

#### Interseccionalidad

Sirve para explicar cómo se articula el género con la clase social y la etnia. La interseccionalidad permite analizar las discriminaciones múltiples así como el modo en que se relacionan, se refuerzan mutuamente y de manera simultánea<sup>48</sup>.

<sup>46</sup> Tomé, Amparo, y Tonucci, Francesco (2013): *Con ojos de niña*. Grao. Barcelona.

<sup>47</sup> Notas extraídas de los apuntes INTERSECCIONALIDAD, GÉNERO Y DIVERSIDAD de Silvina Monteros Obelar en su ponencia *Perspectiva de género: definición y claves para la intervención en el curso “¡MachisNOOO! LA PERSPECTIVA DE GÉNERO EN LA INTERVENCIÓN* organizado por Fundación Cepaim en el marco del Programa Adelante (Almería, 2016).

<sup>48</sup> Ídem. Notas extraídas de los apuntes INTERSECCIONALIDAD, GÉNERO Y DIVERSIDAD de Silvina Monteros Obelar en su ponencia *Perspectiva de género: definición y claves para la intervención en el curso “¡MachisNOOO! LA PERSPECTIVA DE GÉNERO EN LA INTERVENCIÓN* organizado por Fundación Cepaim en el marco del Programa Adelante (Almería, 2016).

## Interseccionalidad

- Género -
- Clase social -
- Procedencia -
- Orientación sexual -
- Diversidad funcional -
- Ideología -
- Creencias religiosas -



El hecho migratorio es una situación que hay que tener en cuenta, puesto que moviliza a las personas dentro de la jerarquía social del entramado de desigualdades. El desempleo, los altos niveles de pobreza, las desigualdades de género, los conflictos armados, la inestabilidad política, etc. ayudan a entender el contexto en el que se dan los flujos migratorios. Lo que sumado a las restricciones cada vez mayores de entrada en los países enriquecidos, hace que la emigración se de en situaciones cada vez más irregulares.

La feminización de los flujos migratorios se ha convertido en uno de los rasgos característicos de la migración. Cada vez más mujeres de Asia, África, América Latina y Europa del Este emigran hacia otros países buscando alternativas y mejoras en sus condiciones de vida. Si, principalmente durante los años 50-70, era el hombre sólo el que migraba y, posteriormente, migraba su pareja mediante la llamada reagrupación familiar, actualmente se observa un cambio en esa tendencia. *Desde mediados de los años noventa, se produce un extraordinario crecimiento de la población inmigrante en la sociedad española y, dentro de ella, de las mujeres trabajadoras de origen inmigrante, al hilo del periodo de crecimiento expansivo que sufre*

*la economía. (...) Un crecimiento donde la población femenina representó un porcentaje muy significativo. Así, las mujeres extracomunitarias crecen desde las 314.824 empadronadas en el año 1998 a las 2.500.000 del año 2008, justo una década después.*<sup>49</sup>

Las razones que llevan a migrar a las mujeres pueden ser diversas según el colectivo IOE<sup>50</sup>: mujeres que migran para asegurar la subsistencia de su grupo familiar, especialmente de sus hijas/os, mujeres que buscan su promoción personal, mujeres jóvenes que migran por “espíritu aventurero”, mujeres jóvenes de segunda generación que llegan a España para reunirse con sus familias ya migradas... De esta manera, se produce un aumento progresivo de las mujeres que migran de forma autónoma, dejando atrás su entorno familiar y social. Sin embargo, independientemente de las razones que las llevan a iniciar ese proceso migratorio, todas ellas se encuentran con esa DOBLE DISCRIMINACIÓN: ser mujer y ser migrante.

En ocasiones, para las mujeres que migran con sus parejas, el hecho migratorio en sí, puede aumentar las tensiones y/o hacer que aparezcan nuevas dificultades en la vida familiar. ¿Las razones? El propio hecho migratorio sumado a la mayor dependencia respecto de las parejas y la escasa red de apoyo social en el país de acogida.

El mercado laboral remunerado es el medio principal para adquirir derechos y deberes como ciudadana. La población migrante y, especialmente la población femenina vendrían a ocupar el último peldaño de la estructura social y laboral del mercado de trabajo en España, concentrándose en ocupaciones manuales, principalmente de baja cualificación profesional, y produciéndose un fenómeno de etno-estratificación en el segmento más bajo del mercado laboral<sup>51</sup>. En este marco global, las mujeres migrantes han pasado a ser trabajadoras vulnerables ubicadas en ocupaciones y sectores laborales precarizados. Mayoritariamente acceden al sector de la hostelería, de la agricultura, al comercio en la calle, a la prostitución y al servicio doméstico, en muchas ocasiones, sin contrato de trabajo y/o con una retribución marginal lo que supone una carencia de cobertura legal y de protección social.

Con la salida de las mujeres al mercado laboral, las tareas domésticas y de cuidados quedaron al descubierto. Esto podría haber supuesto una reorganización de los cuidados, pasando por una asunción de dichas tareas por parte de los hombres y un reparto equitativo entre mujeres y hombres. Sin embargo, este cambio no se produjo, lo que ha significado, principalmente para la clase media, una doble (o triple) jornada para las mujeres o la mercantilización de las tareas reproductivas y, por tanto, la asunción de dichas tareas por terce-

49 VVAA (2015): “Estudio sobre la situación laboral de las mujeres migrante en España. Análisis y posiciones para la igualdad de trato y la lucha contra la discriminación”. Organización Internacional para la Migraciones. [https://www.comillas.edu/images/OBIMID/Estudio\\_Sobre\\_la\\_Situaci%C3%B3n\\_Laboral\\_de\\_la\\_Mujer\\_Inmigrante.\\_OIM\\_2015\\_1.pdf](https://www.comillas.edu/images/OBIMID/Estudio_Sobre_la_Situaci%C3%B3n_Laboral_de_la_Mujer_Inmigrante._OIM_2015_1.pdf)

50 Colectivo IOE (1998): “Mujeres migrantes en España. Proyectos migratorios y Trayectorias de Género”. OFRIM/Suplementos.

51 VVAA (2015): “Estudio sobre la situación laboral de las mujeres migrantes en España. Análisis y posiciones para la igualdad de trato y la lucha contra la discriminación”. Organización Internacional para la Migraciones”. P. 8. [https://www.comillas.edu/images/OBIMID/Estudio\\_Sobre\\_la\\_Situaci%C3%B3n\\_Laboral\\_de\\_la\\_Mujer\\_Inmigrante.\\_OIM\\_2015\\_1.pdf](https://www.comillas.edu/images/OBIMID/Estudio_Sobre_la_Situaci%C3%B3n_Laboral_de_la_Mujer_Inmigrante._OIM_2015_1.pdf)



ras personas ajenas a la organización familiar. ¿Quiénes? Otras mujeres con menos recursos económicos, entre las que estarían las mujeres migrantes. En este sentido surgen las llamadas cadenas globales de cuidados.

### ¿Qué entendemos por Cadena Global de Cuidados?

Son cadenas de dimensiones transnacionales que se conforman con el objetivo de sostener cotidianamente la vida, y en las que los hogares se transfieren trabajos de cuidados de unos a otros en base a ejes de poder, entre los que cabe destacar el género, la etnia, la clase social, y el lugar de procedencia. Es un fenómeno surgido en el contexto de la globalización, la feminización de las migraciones y la transformación de los estados del bienestar<sup>52</sup>.



La abuela  
que cuida al hijo de la madre  
que migró para cuidar a la hija  
de la madre que salió a trabajar  
ESTA CANSADA

El trabajo en el servicio doméstico, que supone la realización de las tareas domésticas y de cuidado en los hogares, conforma un sector altamente precarizado que exige ser flexible y barato. De hecho, no cuenta con todos los derechos recogidos en el régimen general de trabajadoras/es, sino, que cuenta con especificidades. Desde 2012 el Régimen Especial de la Seguridad Social de los(as) Empleados(as) de Hogar se integró en el Régimen General como un Sistema Especial.

Cuando las mujeres migrantes acceden a un puesto de trabajo en el servicio doméstico se encuentran con dos modalidades: trabajar como “externa” o como “interna”. Trabajar como interna, por un lado, supone tener algunas necesidades básicas cubiertas (alojamiento y manutención, especialmente cuando tienes una situación de irregularidad administrativa),

<sup>52</sup> Pérez Orozco, Amaia (2007). “Cadenas globales de cuidado”. Serie Género, Migración y Desarrollo Documento de trabajo 2. Instituto Internacional de Investigaciones y Capacitación de las Naciones Unidas para la Promoción de la Mujer (INSTRAW). P. 4. [http://mueveteporlaigualdad.org/publicaciones/cadenasglobalesdecuidado\\_ozroco.pdf](http://mueveteporlaigualdad.org/publicaciones/cadenasglobalesdecuidado_ozroco.pdf)

sin embargo, revierte negativamente en el salario y las jornadas son interminables. En muchas ocasiones, esta situación de irregularidad da pie a múltiples abusos por parte de las personas empleadoras.

Por otro lado, el trabajo de externa supone más flexibilidad horaria lo que permite, a priori, la conciliación personal, familiar y laboral, aunque la mayoría de las veces sin contar con contrato laboral, pocas horas de trabajo y malas condiciones.

Por supuesto, este anclaje a determinados nichos laborales mal remunerados y poco valorados socialmente, sumado a las dificultades para homologar sus estudios (imposibilidad o demora en los trámites) está suponiendo que gran parte de las mujeres migrantes desempeñen puestos de trabajo no adecuados a su nivel de titulación.

Por todas estas razones, es necesario que desde la intervención social se visibilicen estas desigualdades y se generen experiencias de resistencia emancipadoras que aúnen las posibilidades que les ofrece nuestro sistema con las expectativas y anhelos que las mujeres portan.

También son muy importantes las luchas que desde movimientos sociales y feministas se están llevando a cabo como es el caso de *Territorio doméstico*, que se definen como un espacio de encuentro, cuidado y lucha de mujeres, la mayoría migrantes, por sus derechos como trabajadoras del hogar<sup>53</sup>.

### 3.2 La violencia de género en contextos migratorios

Los datos resultan abrumadores. La Delegación del Gobierno para la Violencia de Género en su portal estadístico contabiliza las 957 mujeres asesinadas por violencia de género a manos de sus parejas o exparejas desde el 1 de enero de 2003 (fecha en la que empiezan a contabilizarse los asesinatos por violencia de género) hasta el día de hoy. De ellas, 311 eran mujeres migrantes, es decir, una de cada tres.

En 2018, de las 47 mujeres asesinadas según cifras oficiales<sup>54</sup>, 17 eran extranjeras, lo que supone un 36.2% sobre el total. Teniendo en cuenta que según el INE<sup>55</sup> el porcentaje de mujeres extranjeras sobre la población total española es de un 10,96%, se puede observar una sobrerrepresentación de las mujeres migrantes en las cifras.

A continuación, se muestran los datos segregados en función del origen extranjero o no, de los últimos 10 años:

<sup>53</sup> <http://www.fuhem.es/ecosocial/noticias.aspx?v=9419&n=0>

<sup>54</sup> Fuente: Delegación del Gobierno para la Violencia de Género. Ministerio de Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad. <http://www.violenciagenero.igualdad.mpr.gob.es/violenciaEnCifras/victimasmortales/fichaMujeres/home.htm>

<sup>55</sup> Instituto Nacional de Estadística. Estadística del Padrón Continuo. Datos provisionales a 1 de enero de 2018. <http://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?path=/t20/e245/p04/provi/lo/&file=00000006.px&L=0>

| Año  | Total víctimas mortales | Origen    |             |           | % víctimas extranjeras sobre el total de víctimas de nacionalidad conocida |
|------|-------------------------|-----------|-------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------|
|      |                         | Españolas | Extranjeras | No consta |                                                                            |
| 2018 | 47                      | 33        | 17          | 0         | 36,4%                                                                      |
| 2017 | 51                      | 33        | 18          | 0         | 35,3%                                                                      |
| 2016 | 45                      | 26        | 19          | 0         | 42,2%                                                                      |
| 2015 | 60                      | 38        | 22          | 0         | 36,7%                                                                      |
| 2014 | 55                      | 37        | 18          | 0         | 32,7%                                                                      |
| 2013 | 54                      | 38        | 16          | 0         | 29,6%                                                                      |
| 2012 | 52                      | 41        | 11          | 0         | 21,2%                                                                      |
| 2011 | 62                      | 39        | 26          | 0         | 37,1%                                                                      |
| 2010 | 73                      | 46        | 27          | 0         | 37,0%                                                                      |
| 2009 | 56                      | 36        | 20          | 0         | 35,7%                                                                      |
| 2008 | 76                      | 43        | 33          | 0         | 43,4%                                                                      |

Datos extraídos del portal estadístico de la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género: <http://www.violenciagenero.igualdad.mpr.gob.es/violenciaEnCifras/home.htm>

En la tabla origen, la resolución del Parlamento Europeo 2006/2010 del 17 de junio expresa que las mujeres migrantes están más expuestas a la violencia, psíquica y física, bien a causa de su dependencia económica y legal, bien porque las mujeres sin estatus legal son más vulnerables ante la violencia y la explotación sexual en el lugar de trabajo, así como frente a redes de personas.

¿Cómo se pueden explicar estas cifras?

¿Por qué la incidencia de violencia de género es mayor en mujeres migrantes?

¿A qué se deben esas dificultades?



De igual modo se recoge en la Macroencuesta de violencia sobre la mujer de 2015<sup>56</sup> que *las mujeres nacidas en el extranjero y residentes en España han sufrido violencia física en mayor medida que las autóctonas. Así, el número relativo de quienes han experimentado esta situación alguna vez en su vida por parte de cualquier pareja dobla, en el caso de las nacidas en el exterior, al de las nacidas en España (un 9,5% frente al 20,5%, respectivamente)*. Dicha tendencia se mantiene similar en lo que a violencia sexual, violencia psicológica de control y emocional, violencia económica y miedo hacia la pareja se refiere.

<sup>56</sup> Macroencuesta de violencia sobre la mujer de 2015 elaborada por la Delegación del Gobierno para la violencia de género. P. 16. <http://www.violenciagenero.igualdad.mpr.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/Macroencuesta2015/home.htm>

Si bien hay un común denominador para todas las mujeres: el sistema patriarcal bajo el que se establecen las relaciones de género, desiguales y opresoras, que justifica y legitima el ejercicio de la violencia por parte de los hombres: las mujeres migrantes con frecuencia se encuentran con mayores dificultades para salir de la situación de violencia, así como para acceder a los recursos legales y sociales diseñados para tales situaciones. Algunos factores de riesgo a los que se pueden enfrentar son:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Carencia de redes sociales y familiares en el país de acogida en las que poder apoyarse, por tratarse de una migración reciente, en solitario, por trabajar de "internas" en el servicio doméstico...                                                                                                          |
| Escasez de servicios de traducción e interpretación (a pesar de estar establecidos en la Ley Orgánica de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género) sumado a la falta de conocimiento del idioma del país de acogida.                                                                       |
| Situación administrativa irregular o sin permiso de trabajo, lo que aumenta la sensación de vulnerabilidad de las mujeres y la posible dependencia económica de sus maltratadores.                                                                                                                             |
| Dificultades en la empleabilidad: trabajo en sectores precarizados y falta de apoyo para la conciliación laboral y familiar.                                                                                                                                                                                   |
| Desconfianza en las instituciones, percibidas como amenazas (alimentadas, en ocasiones, por el agresor). Algunos de estos miedos se hacen realidad al acudir las mujeres a la justicia y no verse protegidas, teniendo que volver con su agresor en una posición mayor de vulnerabilidad <sup>57</sup> .       |
| Con personas dependientes a cargo en el país de origen y/o de acogida, lo que puede suponer: necesidad de envíos periódicos de dinero a la familia en origen, limitaciones en la disponibilidad horaria en la búsqueda de empleo, gestión emocional de la situación y ejercicio de los cuidados a distancia... |
| Discriminación racial y/o étnica, en el acceso al empleo, el entorno laboral, la convivencia vecinal, la comunidad educativa, etc.                                                                                                                                                                             |
| Algunas claves culturales y creencias que sostienen la violencia hacia las mujeres.                                                                                                                                                                                                                            |

La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género regula la violencia ejercida contra una mujer por un hombre que es o ha sido su pareja. La violencia de género afecta a mujeres de todas las edades, clase social, situación laboral, tamaño del municipio en que residen, nivel educativo, posicionamiento ideológico u opción religiosa. Las manifestaciones de la violencia de género son múltiples (punto 2.3) y es necesario tener en cuenta aquellas que pueden incidir con mayor magnitud en las mujeres migrantes, como pueden ser:

<sup>57</sup> Amnistía Internacional (2007): *Más riesgos y menos protección. Mujeres inmigrantes en España frente a la violencia de género. Informe Noviembre*.

- Trata con fines de explotación sexual.
- Mutilación genital femenina.
- Matrimonios tempranos y forzados.
- Otros crímenes relacionados con el honor: el mandato cultural de la virginidad, la dote...
- Violaciones en conflictos armados y postconflictos.
- Discriminación y agresiones por motivos de orientación sexual e identidad de género.

Todas estas situaciones pueden suponer persecución por motivos de género que hace que huyan de su país, motivo por el cual podrían solicitar asilo y optar a protección internacional.

Una **persona refugiada** (según el Artículo 1A.2 de la Convención de Ginebra sobre el Estatuto de los Refugiados) es aquella persona que *...debido a fundados temores de ser perseguida por motivos de raza, religión, nacionalidad, pertenencia a determinado grupo social u opiniones políticas, se encuentre fuera del país de su nacionalidad y no pueda o, a causa de dichos temores, no quiera acogerse a la protección de tal país...*



A pesar de no haber una referencia directa a la dimensión de género, éste puede influenciar o determinar el tipo de persecución o daño causado, así como las razones o motivos para dicho trato. Mujeres que huyen de sus países de origen para evitar que sus hijas sean mutiladas genitualmente, para no ser casadas precozmente, para salir de conflictos armados donde son violadas masivamente como arma de guerra o para escapar de una pareja que las maltrata; mujeres que en su camino migratorio son captadas por redes de trata con fines de explotación sexual y no pueden regresar a su país o que son vendidas por sus familias a dichas redes; mujeres lesbianas y trans que se ven forzadas a marcharse para evitar las vejaciones y agresiones.



Más información:

CEA(R) Refugio por género: <https://www.cear.es/sections-post/refugio-por-genero/>



Las leyes de extranjería durante mucho tiempo han contribuido a una mayor desprotección para las mujeres migrantes al excluirlas de ciertos derechos. Con la última reforma de la Ley de Extranjería: *Ley de Extranjería 2/2009 de 11 de Diciembre*, tanto las mujeres en situación de reagrupación familiar, como las mujeres en situación jurídica/administrativa irregular, podrán obtener una autorización de residencia temporal -y ahora también de trabajo- por circunstancias excepcionales desde el momento en el que se interponga la denuncia y que el/la juez/a dicte una orden de protección o, en su defecto, exista un informe del

Ministerio Fiscal que indique la existencia de indicios de violencia de género, que será provisional hasta que se produzca una sentencia condenatoria. Sigue vigente la actuación del expediente sancionador de la Instrucción 14/2005 de la Secretaría de Estado de Inmigración y Emigración del Ministerio de Interior sobre “actuación en dependencias policiales en relación con mujeres extranjeras víctimas de violencia doméstica o de género en situación administrativa irregular”, con el agravante de que dicha Instrucción pasa a tener con la reforma, rango de ley y, por tanto, es de obligado cumplimiento por parte de la policía.

Por otro lado, la nueva Ley de Extranjería del 2009 favorece la renovación de la autorización de residencia y trabajo por cuenta ajena a su expiración en los supuestos de extinción de contrato de trabajo o suspensión de la relación laboral como consecuencia de estar en situación de violencia de género. Y finalmente, queda sin efecto la limitación regulada por la Ley de Extranjería en relación a la contratación laboral de personas migrantes dependiendo de la situación nacional de empleo en las situaciones de violencia de género.

### 3.3 Feminisconsejos para la intervención

En la Macroencuesta de violencia sobre la mujer de 2015 se indica que el 52% de las mujeres que han sufrido violencia física, violencia sexual y/o miedo de su pareja o expareja han acudido a la policía, al juzgado o a algún servicio de ayuda. Si además se tiene en cuenta las que han contado su situación a alguien del entorno, el 81% de las mujeres que han sufrido violencia física, violencia sexual y/o miedo de su pareja o expareja han acudido a la policía o al juzgado, a algún servicio de ayuda o han contado a alguien su situación.

Es por ello que se hace tan relevante realizar una buena acogida y una atención integral ajustada a cada caso. Las siguientes propuestas de actuación son recomendaciones a tener en cuenta<sup>58</sup>:

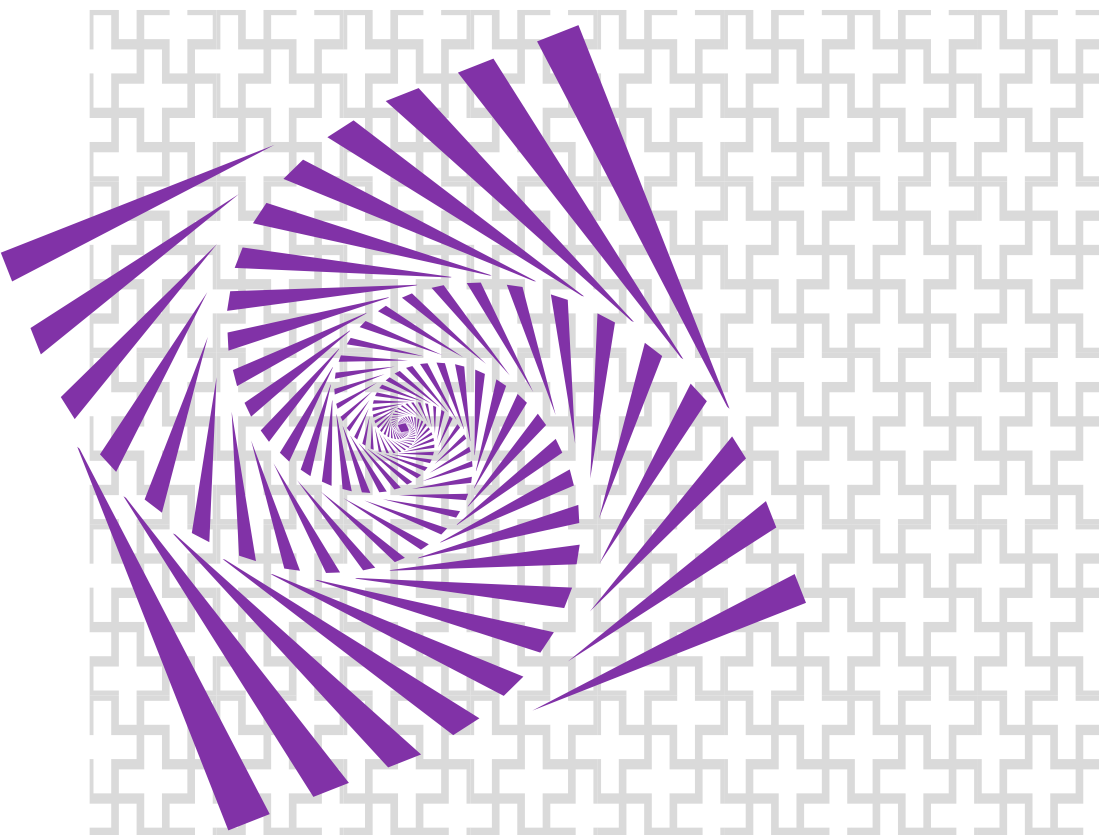
- Las mujeres usuarias de nuestros servicios son titulares de derechos sociales y, ante todo, de derechos humanos. Cuando dichas mujeres acceden a los servicios y recursos de atención están ejerciendo un derecho que les es garantizado por el Estado del Bienestar y la legislación vigente.
- El sistema que atiende a la mujer migrante víctima de violencia de género debe estar enfocado hacia la desvictimización de esa mujer. Se debe ofrecer una atención que reconozca su capacidad resiliente, sus fortalezas y potencialidades, su autonomía en la toma de decisiones, apoyándola en todo momento y en definitiva favoreciendo su empoderamiento.
- Es relevante reconocer que dentro de la violencia de género existen diferentes realidades que comparten puntos comunes, pero también que requieren en muchos aspectos una aproximación específica que pueda dar respuesta a las diferentes realidades y necesidades que se presentan.

<sup>58</sup> VVAA (2013): *Informe Multidisciplinar sobre Violencia de Género en Mujeres Inmigrantes*. Madrid. Pp. 10-11. [http://cepaimg.org/th\\_gallery/informe-sobre-violencia-de-genero-en-mujeres-inmigrantes/](http://cepaimg.org/th_gallery/informe-sobre-violencia-de-genero-en-mujeres-inmigrantes/)

- Las mujeres migrantes víctimas de violencia de género tienen derecho a la información en un idioma que comprendan.
- Las mujeres migrantes en situación de violencia de género tienen derecho a una atención integral que incorpore la perspectiva de género y la interculturalidad.
- Es necesario tomar conciencia del mayor riesgo y desventaja comparativa al que están expuestas las víctimas inmigrantes con respecto a la población en general, especialmente si están en España en situación administrativa irregular, ya que se pueden dar una serie de condiciones agravantes (estar recién llegada, carecer de una red de apoyo, depender económicamente de la pareja, tener menores a su cuidado, proceder de entornos culturales donde existe un menor rechazo social a la violencia hacia la mujer, etc.). Hay una serie de factores especialmente graves y dañinos: la vulnerabilidad derivada de su invisibilidad, el desconocimiento de esta realidad social y cultural, y el miedo a sus agresores, tratantes y/o redes organizadas.
- Las mujeres migrantes en situación de violencia de género sufren una victimización secundaria por el sistema que las atiende cuando no son detectadas y/o identificadas y cuando sus testimonios son cuestionados o puestos en duda. Es necesario visibilizar esta victimización secundaria, tanto por parte de las instituciones que representan al país de origen (consulado o embajada) como por las instituciones nacionales.
- El trabajo en red de las entidades y organizaciones que intervienen atendiendo las necesidades de las mujeres migrantes víctimas de violencia de género en situación más desfavorecida permite intercambiar experiencias que favorezcan una valoración crítica de los recursos con los que cuentan dichas usuarias. Conocer los recursos y crear sinergias entre las entidades propicia una mayor coordinación y una valoración más acertada de las respuestas que se les puede ofrecer a las usuarias atendidas y complementar esfuerzos para poder ser eficaces en nuestra labor.
- Es necesario implementar, dentro de las organizaciones e instituciones y entre los/as profesionales, estrategias de autocuidado como respuesta al riesgo de padecer el síndrome del “burnout” o de desgaste profesional, así como diseñar protocolos de seguridad y potenciar la formación continua.
- Ante mujeres víctimas de trata se recomienda siempre la derivación a entidades especializadas que puedan valorar el caso y dar una atención integral. De igual manera, en otras formas de violencia de género puede ser necesario consultar o valorar la derivación de la mujer a recursos especializados en materia de violencia de género, especialmente si el personal que la atiende no tiene la formación requerida.

La Delegación del Gobierno para la Violencia de Género recoge en su web los **derechos de las mujeres migrantes en materia de violencia machista**: <http://www.violenciagenero.igualdad.mpr.gob.es/informacionUtil/extranjeras/derechos/home.htm>





#### 4. "RE"EVOLUCIÓN

# Normativa

#### 4.1. Medidas institucionales españolas dirigidas a corregir las condiciones de discriminación y desigualdad que sufren las mujeres migrantes

A continuación, se recogen el conjunto de normas, leyes y planes nacionales que se han ido aprobando en España ordenados cronológicamente en materia de violencia de género:

- Constitución Española de 1978, que recoge en sus normas relativas a los derechos y libertades el reconocimiento de la igualdad ante la ley y la no discriminación por razón de raza, sexo, religión u opinión, el derecho a la dignidad de la persona, al libre desarrollo de su personalidad, el derecho a la vida y a la integridad física y moral.
- Ley Orgánica 3/1989, de actualización del Código Penal vigente, castiga la violencia física ejercida habitualmente sobre el cónyuge o persona con la que el autor estuviera unido por análoga relación de afectividad, sobre las hijas o hijos sometidas/os a su potestad o sobre pupilas, pupilos menores o incapaces sometidos/as a tutela o guarda de hecho y la Ley Orgánica 14/1999, de 9 de junio, reconoce la violencia psicológica y la violencia ejercida contra personas con las que el agresor hubiera mantenido en el pasado relaciones afectivas.
- Ley Orgánica 4/2000, sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social, especifica los supuestos para las autorizaciones y renovaciones de residencia y trabajo de las víctimas de violencia de género. El Real Decreto 557/2011, de 20 de abril, por el que se aprueba el Reglamento de la Ley Orgánica 4/2000, sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social, tras su reforma por Ley Orgánica 2/2009, modifica los artículos 31 bis y 59 bis de la LO 4/2000, suponiendo un nuevo avance en la lucha contra la violencia de género focalizada en mujeres extranjeras en situación de irregularidad.
- Ley 27/2003, de 31 de julio, que regula la Orden de Protección de las Víctimas de la Violencia Doméstica, donde se establece la diferencia entre la violencia de género en el ámbito de las relaciones afectivas y otras violencias intrafamiliares.
- **Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género**, la cual modifica el panorama del sistema penal vigente hasta el momento, así como las medidas y acciones que se llevan a cabo para manejar este problema social<sup>59</sup>.
- Ley Orgánica 1/2015, de 30 de marzo, por la que se modifica la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal, entre las novedades hay que señalar el reforzamiento de la protección específica que actualmente dispensa el Código Penal a las víctimas de violencia de género y de trata de seres humanos. Además, incorpora el género como motivo de discriminación en la agravante de comisión del delito e introduce nuevos tipos penales relacionados con la violencia de género.

<sup>59</sup> Precedida por otra legislación que le da lugar: Estatuto Integral de protección de las víctimas, Ley Orgánica 11/2003, Ley Orgánica 13/2003 y Ley Orgánica 15/2003

- **Ley Orgánica 4/2015, de 27 de abril, de Estatuto de la víctima** (BOE 28/04/2015): Esta Ley aglutina en un solo texto legislativo el catálogo general de derechos, procesales y extraprocesales, de todas las víctimas de delitos, transponiendo las diferentes Directivas de la Unión Europea en esta materia.
- **Ley Orgánica 8/2015, de 22 de julio, de modificación del sistema de protección a la infancia y a la adolescencia** (BOE de 23 de julio), y **Ley 26/2015, de 28 de julio, de modificación del sistema de protección a la infancia y a la adolescencia** (BOE de 29 de julio), mejoran la atención y la protección de las hijas e hijos de las mujeres víctimas de violencia de género, así como de menores víctimas de otras formas de violencia, en particular, de la trata de seres humanos. Principalmente porque supone que las/os menores son víctimas directas de la violencia de género.

A esta legislación habría que añadir la legislación aprobada por las diversas Comunidades Autónomas, dentro de su ámbito competencial incidiendo en los distintos ámbitos civiles, penales, sociales, educativos a través de sus respectivas normativas, que, en ocasiones es más amplia que la legislación estatal al incluir otras formas de violencia hacia las mujeres como: violencia en la pareja o expareja, feminicidio, agresiones y abusos sexuales, acoso sexual, acoso por razón de sexo, violencia contra los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres, mutilación genital femenina, trata con fines de explotación sexual, matrimonio precoz o forzado, violencias originadas por la aplicación de tradiciones culturales que atenten contra los derechos de las mujeres, ciberviolencia, entre otras.

Algunos ejemplos de estas legislaciones: la Ley 5/2005, de 20 de diciembre, Integral contra la Violencia de Género de la Comunidad de Madrid, en su Artículo 2. Ámbito de aplicación; la Ley 13/2007, de 26 de noviembre, de medidas de prevención y protección integral contra la violencia de género de la Comunidad Autónoma de Andalucía en su Artículo 3. Concepto, tipología y manifestaciones de violencia de género; y la Ley 5/2008, de 24 de abril, del derecho de las mujeres a erradicar la violencia machista de la Comunidad Autónoma de Cataluña en sus artículos 4. Formas de violencia machista y 5. Ámbitos de la violencia machista.

La Estrategia Nacional para la Erradicación de la Violencia contra la Mujer 2013-2016<sup>60</sup> que pretende ser un instrumento vertebrador de la actuación de los poderes públicos para acabar con la violencia que sufren las mujeres por el mero hecho de serlo. En él se recogen una serie de medidas de sensibilización, prevención, detección y atención; así como formación a agentes clave y evaluación de las políticas públicas. En el momento actual, se está elaborando un nuevo Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades 2018-2021<sup>61</sup>.

Por último, destacar el Pacto de Estado contra la violencia de género<sup>62</sup> fue ratificado en diciembre de 2017 por los distintos grupos parlamentarios, las comunidades autónomas

60 <http://www.violenciagenero.igualdad.mpr.gob.es/planActuacion/estrategiaNacional/docs/EstrategiaNacionalCastellano.pdf>

61 <http://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/AreaPlanificacionEvaluacion/PEPlanes.htm>

62 <http://www.violenciagenero.igualdad.mpr.gob.es/pactoEstado/home.htm>

y las entidades locales representadas en la Federación Española de Municipios y Provincias, (FEMP). Dicho Pacto supone la unión de un gran número de instituciones, organizaciones y personas expertas en la formulación de medidas para la erradicación de la violencia sobre las mujeres e implica incidir en todos los ámbitos de la sociedad y se estructura en diferentes ejes de trabajo.

#### 4.2 Ley orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género



La Ley 1/2004 ha introducido relevantes mejoras, definiciones y supuestos en el campo de la lucha contra la violencia hacia las mujeres y venía siendo una demanda desde el movimiento feminista, la sociedad civil y las organizaciones especializadas en la temática. Sin embargo, hay que señalar que dicha Ley restringe y limita el concepto de violencia de género, considerando a ésta, exclusivamente, como aquella perpetrada por parejas o exparejas.

Dicha ley califica la violencia de género como “el símbolo más brutal de desigualdad existente en nuestra sociedad” y expone que “La violencia se dirige sobre las mujeres por el hecho mismo de serlo, por ser consideradas por sus agresores, carentes de los derechos mínimos de libertad, respeto y capacidad de decisión”. Y en el segundo párrafo hace referencia al art. 15 de la Constitución Española donde se declara el derecho de todas las personas a la vida y a la integridad física y moral, sin que en ningún caso puedan ser sometidas/os a torturas ni a penas o tratos inhumanos o degradantes. Además, estos derechos vinculan a todos los poderes públicos.

De esta manera esta ley reconoce la desigualdad que sufren las mujeres por razón de género en nuestra sociedad y la falta de consideración y de respeto a su dignidad y a su integridad como personas.

El objeto de la ley es “actuar contra la violencia que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aún sin convivencia”.



Como violencia de género se entiende “todo acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad”.

Se reconocen así los diferentes tipos de violencia que se ejercen contra las mujeres: la coacción, la amenaza, las vejaciones, todos ellos diferentes tipos de violencia psicológica poco “visibles” todavía en nuestra sociedad, además de la violencia física, la cual sí cuenta con más rechazo social.

La Ley establece medidas de sensibilización e intervención en los ámbitos educativo, social, asistencial y sanitario para optimizar la prevención precoz y la atención física y psicológica, en el ámbito de la publicidad, de atención posterior a las víctimas, así como la respuesta punitiva. Reconociendo el derecho de las víctimas a la información, la asistencia jurídica gratuita y otros de protección social y de ayuda económica, incluyendo la debida formación de los operadores sanitarios, policiales y jurídicos. La violencia de género, como dice la ley, se enfoca de un modo integral y multidisciplinar, empezando por el proceso de socialización y educación.

A su vez, se crea la Delegación Especial del Gobierno contra la Violencia sobre la Mujer, perteneciente al Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social, a la que corresponderá proponer la política del Gobierno en relación con la violencia sobre la mujer y coordinar e impulsar todas sus actuaciones. Y el Observatorio Estatal de Violencia sobre la Mujer, como órgano colegiado del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, que será centro de análisis de la situación y evolución de la violencia sobre la mujer, además de asesorar y colaborar con el Delegado en la elaboración de propuestas y medidas para erradicar este tipo de violencia.

En cuanto a las normas de naturaleza penal, se tipifican como delito las lesiones, los malos tratos, las amenazas, coacciones y vejaciones; así como unas medidas de protección hacia las víctimas. Y a nivel judicial se crean los Juzgados de Violencia sobre la Mujer en cada partido judicial. Se crea el puesto de Fiscalía contra la Violencia sobre la Mujer, encargado de la supervisión y coordinación del Ministerio Fiscal en este aspecto. Todo lo cual implica una reforma del ordenamiento jurídico para adaptar las normas vigentes al nuevo marco.

Como crítica a la Ley 1/2004, y si bien en la exposición de motivos se contemplan tres ámbitos básicos de relación de la persona donde se puede producir maltrato: en el seno de las relaciones de pareja, agresión sexual en la vida social y acoso en el medio laboral, estos tres ámbitos se reducen a uno en el Objeto, Medidas y Derechos de la ley y es el que se refiere al maltrato que se produce en el seno de las relaciones de pareja.

Aunque el movimiento feminista en general valora positivamente el avance que esta ley implica en el sentido de “visibilizar” la desigualdad y discriminación que sufren las mujeres y la violencia que se ejerce contra ellas como un problema de desigualdad de género, también se debate desde algunos sectores que no contempla otras violencias como la mutilación genital femenina, la explotación sexual, la agresión sexual y el acoso en el trabajo, entre otras.

### 4.3 Ley orgánica 4/2015, de 27 de abril, del Estatuto de la Víctima del Delito

Esta Ley aglutina en un solo texto legislativo el catálogo general de derechos, procesales y extraprocesales, de todas las víctimas de delitos, transponiendo las diferentes Directivas de la Unión Europea en esta materia.

Entre las novedades que afectan a las víctimas de violencia de género y de trata de seres humanos hay que señalar las siguientes:

- Las víctimas de violencia de género ven ampliada su asistencia y protección con este catálogo general de derechos, procesales y extraprocesales, de la víctima.
- Además, esta Ley remite a lo dispuesto en la legislación especial respecto a víctimas con especiales necesidades o con especial vulnerabilidad, como las víctimas de violencia de género en virtud de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.
- El cónyuge de la víctima directa del delito o la persona que hubiera estado unida a ella por una relación análoga de afectividad, no tendrá la consideración de víctima indirecta del delito cuando se trate del responsable de los hechos.
- Garantiza a las víctimas de violencia de género la notificación de determinadas resoluciones sin necesidad de que lo soliciten, de manera que estén informadas de la situación penitenciaria del inculpado o condenado.
- Visibiliza como víctimas a menores que se encuentran en un entorno de violencia de género, para garantizarles el acceso a los servicios de asistencia y apoyo, así como la adopción de medidas de protección, con el objetivo de facilitar su recuperación integral.
- Las necesidades de protección de las víctimas de violencia de género y de trata de seres humanos serán tenidas en cuenta en la evaluación individual de las víctimas para determinar sus necesidades especiales de protección. Esta valoración tendrá en cuenta:
  - Las características personales de la víctima.
  - Las circunstancias del delito, en particular si se trata de delitos violentos. La valoración de las necesidades de la víctima y la determinación de las medidas de protección, corresponden durante la fase de investigación del delito, al Juez/a de Instrucción o al de Violencia sobre la Mujer; y durante la fase de enjuiciamiento, al Juez/a o Tribunal a los que correspondiera el conocimiento de la causa.
  - Refuerza la protección de los hijos e hijas de las mujeres víctimas de violencia de género en el marco de la orden de protección, al prever que el/la Juez/a deberá pronunciarse en todo caso, incluso de oficio, sobre la pertinencia de la adopción de las medidas civiles (régimen de guarda y custodia, visitas, comunicación y estancia, etc.).

#### 4.4 Respuestas de Organismos Internacionales que se suman en su artículo a la condena de la violencia de género

Hace solo 25 años que, por primera vez, durante la II Conferencia Internacional sobre Mujer auspiciada por las Naciones Unidas, en Nairobi, se incluyó el maltrato contra la mujer entre las formas de discriminación.

Posteriormente y a partir de 1993, los organismos internacionales recogen en sus informes y declaraciones artículos y medidas encaminadas a la sensibilización, prevención y actuación para la erradicación de la violencia de género, considerándola como un problema político y de profundización de la democracia. Se considera que la violencia contra las mujeres es una clara violación de los Derechos Humanos, es un problema estructural que trasciende las diferencias de ingresos, clases sociales y culturas y que exige un abordaje complejo, transversal y multidisciplinar, haciendo responsables a los propios Estados.

En 1997, se pone en marcha una campaña de “Tolerancia cero” frente a la violencia que tiene como objetivos: analizar la situación social y la legislación de los distintos países que integran la Unión Europea, promover un marco común en el plano legislativo y desarrollar políticas públicas de intervención comunes, con la pretensión de erradicar la violencia contra las mujeres, creando asimismo el Observatorio Europeo de violencia contra las mujeres.

En el año 2000 el Parlamento Europeo realizó una encuesta que reflejó la desinformación, la distorsión y la falta de realismo que la sociedad tiene sobre esta problemática, justificándolo como algo natural en los conflictos de pareja o familiares. Como respuesta a esta información se puso en marcha el programa DAPHNE que tiene como objetivo la prevención de la violencia ejercida contra niñas o niños, adolescentes y mujeres, creando marcos transnacionales de formación, información, estudio, intercambio de buenas prácticas y de sensibilización de los grupos profesionales, sectores sociales, comunidades, etc.

El Consejo de Europa en su informe “**Estudio sobre medidas y acciones adoptadas por los Estados miembros del Consejo de Europa**”, 2006, refleja que el 20-25% de las mujeres de la Unión Europea ha sufrido algún tipo de violencia física a lo largo de sus vidas, y que más del 10% ha sufrido una agresión sexual, alcanzando el 45% si la violencia incluye el acoso. También destaca que muchas de esas agresiones son ocasionadas después de que la relación haya terminado. Las consecuencias de la violencia de género, sigue el informe, más allá del resultado aislado de la agresión puntual se manifiestan en serios problemas de salud física, sexual, reproductiva y psíquica en las mujeres, así como importantes repercusiones sobre los y las menores que viven en el seno de una relación marcada por la violencia contra la mujer, tanto en el plano físico y psíquico, como en el conductual, aprendiendo a vivir con ella y a integrarla como parte de los roles de su identidad de género masculina y femenina.

La IV Conferencia Mundial sobre la Mujer en Beijing 1995, así como la Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la Mujer en Resolución de la Asamblea General

de diciembre de 1993, ponen de manifiesto, que **algunos grupos de mujeres, entre ellos las mujeres que migran, las trabajadoras migratorias (...) son particularmente vulnerables a la violencia.**

El informe elaborado por el Parlamento Europeo sobre la situación actual de la lucha contra la violencia ejercida contra las mujeres y futuras acciones del 2004, entre otras recomendaciones recoge la cooperación entre las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales con el fin de desarrollar políticas y prácticas dirigidas a atajar el fenómeno de la anteriormente llamada violencia doméstica, la consolidación de un único registro de los casos de malos tratos común a todas las autoridades competentes, como las judiciales y policiales, los hospitales y los servicios sociales, **desarrollar programas y estudios dirigidos a las mujeres pertenecientes a las comunidades con peculiaridades culturales o minorías étnicas, con miras a describir las formas particulares de violencia que afrontan dichas mujeres y diseñar los medios adecuados para atajarlas (...) prestando la protección adecuada a las inmigrantes, en particular a las madres solteras y a sus hijas/os, que con frecuencia carecen de medios adecuados de defensa o desconocen los recursos disponibles para combatir la violencia doméstica (actualmente denominada violencia de género).**

La “**Estrategia de Igualdad de Género 2014-2017**” se basa en el gran acervo jurídico y político del Consejo de Europa en lo que respecta a la igualdad de género. El objetivo principal de esta Estrategia es lograr el progreso y el empoderamiento de las mujeres y, por lo tanto, la realización efectiva de la igualdad de género en los Estados miembros del Consejo de Europa mediante el apoyo a la implementación de las normas existentes.

Para profundizar se realiza un anexo que recoge los principales hitos referentes a la evolución normativa a nivel internacional. (Anexo 1).

No podemos acabar este apartado sin hacer referencia al papel de los hombres y a su implicación en la erradicación de la violencia de género, aunque hay poco desarrollado. A nivel europeo, el documento *Men and Gender Equality. Toward Progressive Policies* (2006) en el que se invitaba a los estados miembros a tener en cuenta a ambos géneros a la hora de emprender medidas y proyectos destinados a fomentar la igualdad de género. Por otro lado, una de las conclusiones de la Comisión sobre el Estatuto de la Mujer de Naciones Unidas en su 48ª sesión (2004) se vertebró en el documento: **Políticas para involucrar a los hombres y niños en la equidad de género.**

Hace ya más de 12 años de ambos documentos, y en España apenas hemos comenzado a reflexionar acerca de la inclusión de los hombres en las políticas de igualdad como agentes de cambio, más allá de las políticas y programas destinados de forma específica a los hombres que ejercen violencia contra sus parejas o exparejas. En general, las Políticas de Igualdad en España no mencionan de forma clara y directa a los hombres como receptores de medidas que, aplicando la lógica del *mainstreaming* de género, lograrían avanzar hacia una igualdad real.





## 5. UNA APUESTA METODOLÓGICA DE PREVENCIÓN.

# El Proyecto Salir Adelante

### 5.1 Cómo nace y se hace

El PROYECTO SALIR ADELANTE, financiado por el Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social, a través de la Secretaría de Estado de Migraciones, la Secretaría General de Inmigración y Emigración, Dirección General de Integración y Atención Humanitaria, y cofinanciado por el Fondo de Asilo, Migración e Integración, pretende prevenir y sensibilizar sobre la violencia de género que sufren las mujeres migrantes a través de actuaciones grupales e individuales.

*Tiye International Foundation* (Coordinadora de organizaciones no gubernamentales de 21 organizaciones nacionales de mujeres negras, migrantes y refugiadas -BMR- en los Países Bajos), en colaboración con *Pro-Job* (Holanda), desarrolló el proyecto que fue incluido como una de las 15 buenas prácticas en el informe de la Comisión europea de 2004. Uno de los objetivos principales de esta Fundación es promover la igualdad de oportunidades para la participación efectiva de las mujeres negras, migrantes y refugiadas en todas las esferas de la vida, particularmente a nivel social y económico, toma de decisiones legales y políticas, lucha contra el racismo y todas las demás formas de discriminación.

El Proyecto *Breack Thought* se inició y se trabajó muy estrechamente entre colectivos de personas inmigradas, ya que los y las migrantes, los grupos y las minorías étnicas eran un punto clave para el proyecto cuya naturaleza era la de darles voz a la hora de revelar sus propios conceptos de violencia y de género entre culturas. El Proyecto integra la diversidad cultural pretendiendo llegar a un mutuo entendimiento y unas buenas prácticas que permitan el diálogo intercultural.

A partir de ese año el Proyecto Salir Adelante ha ido implementándose en diversos territorios, llegando a estar presente en 2018 en Barcelona, Valencia, Huelva, Murcia y Madrid.

El Proyecto Salir Adelante se enmarca dentro de un nivel de **prevención primaria**: el que se encarga de la sensibilización, toma de conciencia de modelos violentos, empoderamiento de las mujeres para salir del círculo de violencia, creación de grupos de apoyo que a su vez reviertan y desarrollen los puntos anteriormente citados, e información de los recur-

sos existentes para las mujeres que sufren o han sufrido la violencia. Aunque principalmente el objetivo es trabajar la prevención primaria, en el camino recorrido por los talleres también se han realizado intervenciones de **prevención secundaria** (con la presencia del conflicto) a partir de las experiencias explicadas por las participantes tanto en primera, segunda como en tercera persona, promoviendo actitudes de apoyo y acompañamiento, tanto por parte de las dinamizadoras como por parte de las compañeras del taller, así como animando al asesoramiento profesional.

De ahí la necesidad de las **atenciones individuales que permiten un mejor acompañamiento a las mujeres en situación de violencia de género**, pudiendo detenerse en cada caso concreto, facilitando el abordaje más profundo de la situación y la derivación a recursos especializados en cada territorio. En cuanto a dicha derivación, se identifican las instituciones y las personas de referencia de los mismos a las que recurrir, en qué momento, de qué manera y con qué objetivo, realizando actuaciones personalizadas, teniendo en cuenta en qué fase se encuentra cada mujer.

El Proyecto comenzó con los **talleres Salir Adelante -Fortaleciendo relaciones libres de violencia- dirigidos a mujeres** y, en la actualidad incorpora otras actuaciones como el curso de **“Dinamizadora comunitaria para la prevención de la violencia de género”**, que capacita a mujeres en contenidos teórico-prácticos acerca de las violencias machistas y en metodologías de intervención grupal para poder ser agentes claves en su entorno.

Por otro lado, tras un proceso de reflexión y análisis donde desde la Fundación vemos necesario el trabajo con los hombres, desde el año 2014, se incorporan actuaciones dirigidas a ellos. En los talleres denominados **“Hombres de CuidadoS”**, se trabaja sobre la comprensión y deconstrucción de los modelos hegemónicos de masculinidad que incorporan como lícito el ejercicio y la legitimación de la violencia, y se trabaja en pro de la construcción de masculinidades alternativas sostenidas bajo la óptica de los cuidados y las relaciones igualitarias.<sup>63</sup>

Partiendo de la base de la riqueza de la diversidad cultural presente y de que los intereses y las necesidades de las mujeres y los hombres pueden ser diferentes, **todas las actuaciones del proyecto tienen un enfoque feminista e intercultural que guían la intervención.**



### ¿Qué es el feminismo?

El feminismo es una teoría y a su vez un conjunto de movimientos sociales, culturales, políticos y económicos que lucha por la igualdad entre mujeres y hombres, buscando la consideración de las mujeres como seres humanos completas, sujetas individuales de derechos y deberes.

<sup>63</sup> Para más información puede consultarse el manual de la Fundación Cepaim(2015): “A fuego lento: Cocinando ideas para una intervención grupal con hombres desde una perspectiva de género”

El feminismo es una ética y una forma de estar en el mundo. Es como llevar unas gafas violetas que permiten analizar la realidad y visibilizar desigualdades y opresiones de género, para posteriormente transformarla. No hay que olvidar que el feminismo es un **impertinente**, pues cuestiona el orden establecido:



*¿Por qué están excluidas las mujeres de determinadas esferas?*

*¿Por qué los derechos solo corresponden a la mitad de la población del mundo, a los hombres?*



*¿Dónde está el origen de estas desigualdades?*

*¿Cómo podemos combatirlo?*

*¿Qué papel juegan los hombres en la igualdad?*

*“Para millones de mujeres [el feminismo] ha sido una conmoción intransferible desde la propia biografía y circunstancias, y para la humanidad, la más grande contribución colectiva de las mujeres. Removió conciencias, replanteó individualidades y revolucionó, sobre todo en ellas, una manera de estar en el mundo”.*

*Viviana Erazo*

“El feminismo no quiere imponer un matriarcado basado en la violencia contra el hombre, como ha sido el patriarcado hasta ahora. No desea dejarlos sin voto, ni violarlos en las guerras, ni mutilar sus genitales en pro de una tradición cultural, ni confinarlos en el ámbito doméstico, ni quiere matarlos por adulterio. El feminismo no pretende que los hombres sean propiedad de sus madres y luego de sus mujeres, ni desea que los hombres cobren salarios más reducidos, ni tampoco querría desterrarlos de las cúpulas de poder mediático, empresarial y político. No quiere traficar con cuerpos masculinos para el disfrute de los femeninos, ni desea que los niños varones estén desnutridos o abandonados en orfanatos, ni, por supuesto, promovería su marginación social o económica. Tampoco vetaría que los niños varones pudiesen ir a la escuela, ni les prohibirían el acceso a la sanidad y la Universidad. Comprendan que eso es una locura que no promueve el feminismo”.

*Coral Gómez Herrera*

## 5.2 Objetivos: hacia dónde vamos


Como objetivo general del Proyecto perseguimos *facilitar la comprensión por parte de las/os participantes de que el establecimiento de relaciones libres de violencia es un elemento fundamental para conseguir una vida plena y satisfactoria.*

De manera más específica, también buscamos alcanzar los siguientes objetivos:

- Sensibilizar a mujeres para la erradicación de situaciones de violencia de género a través del fomento del empoderamiento individual y colectivo.
- Capacitar profesionalmente a mujeres para la prevención de la violencia de género a nivel social y comunitario, facilitando conocimientos y herramientas para la dinamización de grupos.
- Sensibilizar a hombres en materia de igualdad y masculinidades para que se conviertan en agentes activos en la lucha contra la violencia hacia las mujeres.
- Detectar situaciones de violencia de género y atender los casos individuales que lo requieran a través del acompañamiento personalizado y la derivación a recursos especializados.
- Promover redes de apoyo que tengan un efecto multiplicador y extiendan a otras mujeres los conocimientos adquiridos y donde se retroalimentan de los conocimientos que van adquiriendo y, desarrollando de esta manera la sororidad entre mujeres.
- Participar en el tejido asociativo y visibilizar las actuaciones desarrolladas en el marco del Proyecto.

## 5.3 Público destinatario

Este Proyecto va dirigido de manera específica y especializada a **personas de origen extranjero**, extracomunitarias, solicitantes de asilo y refugiadas, familiares de personas comunitarias que sean nacionales de terceros países que residan legalmente en España, con dominio del castellano, siendo la **perspectiva de género, la interculturalidad y la interseccionalidad** piezas claves de nuestra intervención.

 Las actuaciones van dirigidas a:

- Mujeres migrantes que quieran trabajar su autoestima y su empoderamiento y fomentar relaciones libres de violencia (taller Juntas y Revueltas: fortalecimiento y crecimiento personal).
- Mujeres migrantes implicadas, concienciadas o interesadas en la prevención de la violencia, los conflictos y las relaciones de poder (curso de Dinamizadora comunitaria para la prevención de la violencia de género).
- Hombres migrantes que deseen hacer una revisión de su masculinidad de cara a tener relaciones sanas e igualitarias (taller Hombres de CuidadoS).

## 5.4 Dimensión intercultural y comunitaria

Debido a que, de forma mayoritaria, la población destinataria del proyecto Salir Adelante es de origen extranjero, es fundamental tener en cuenta la **perspectiva intercultural** a la hora de diseñar, impartir y evaluar los contenidos.

La situación de interculturalidad se define como una interacción entre dos agentes o más, portadores cada uno de ellos de una identidad, síntesis de múltiples adscripciones personales, culturales, sociales, religiosas y situacionales que se combinan de una manera singular y única en cada persona.

A continuación, se clasifican los factores con incidencia en la configuración de la(s) identidad(es) personal y comunitaria:


**A. Factor personal:** aquí se incluye la idea de sí misma/o, las pautas de percepción de las otras personas, las pautas de percepción de lo ajeno, las pautas habituales en el comportamiento, el talante, las habilidades sociales, la estructura afectiva y emocional, la escala de valores y la filosofía particular de la vida.

**B. Factor situacional:** la situación familiar, económica, residencial, laboral, de género, de edad, de clase social, de prestigio, de poder e influencia.

**C. Factor situacional en las y los migrantes:** la situación jurídica, el nivel de ingresos, el compromiso económico con la familia u otras personas en origen, las condiciones de trabajo, las condiciones de vida, el desarrollo escolar, la situación de salud y acceso al sistema sanitario, el proyecto migratorio, las estrategias y expectativas.

**D. Factor cultural:** las normas, prohibiciones y prescripciones, la estructura y jerarquía de valores, los roles y estereotipos de edad y de género, los sistemas de parentesco familiar y herencia, las concepciones y prácticas de intercambio, sistemas de jerarquía y autoridad, lengua y pauta de comunicación verbal y no verbal, creencias y prácticas religiosas, rituales y ciclos festivos e identidad étnica.

Para una buena comprensión de lo que implica el **diálogo intercultural** se ha de dar una dinámica intercultural (es decir, una mirada introspectiva de cada una/o donde hacerse consciente de la propia cultura y códigos) y una intercultural (donde descubrir la cultura y los códigos de las otras personas).

 Algunos pasos que pueden darse en el acercamiento al diálogo intercultural suponen:

**1. Descentrarse:** tomar consciencia de una/o misma/o, intentando identificar los esquemas referenciales propios, y también tomar consciencia y desarrollar la capacidad de identificar los propios prejuicios.

**2. Empatizar:** penetrar en el sistema del/la otro/a con curiosidad y descubrir las diferencias culturales y de identidad, reconociendo que el/la otro/a tiene sus normas y sus criterios de vida.

**3. Acercarse:** encontrar un espacio de encuentro mutuo, partiendo del reconocimiento de la otra persona en un estatus de igualdad.

En la práctica se da el caso de que en estos talleres también participan personas autóctonas, por lo que es conveniente tener en cuenta también los posibles prejuicios o esquemas referenciales etnocentristas y modelos de cultura más valorada (la autóctona), ante la menos valorada (la procedente de fuera).

De hecho, los estereotipos son “cruzados”. Es decir, que cualquier persona o grupo humano es susceptible de generar estereotipos y prejuicios y al mismo tiempo ser objeto de ellos. En resumen, tanto las personas participantes como las formadoras, procedentes todas ellas de diferentes culturas, y desde su manera de mirar, son productoras de estereotipos y al mismo tiempo, son miradas desde los estereotipos de las demás.

De ahí que sea tan necesario introducir la perspectiva y el diálogo intercultural en el desarrollo de los talleres/cursos. Explicitar, desde el principio, los supuestos de los que parte cada persona y darse cuenta de la subjetividad de los mismos, va a facilitar la escucha, la empatía y la apertura a compartir entre las mujeres de distintas nacionalidades, y darse cuenta de que, a pesar de las diferencias culturales, etc., hay algo que las une, que es su condición de mujer, el trato discriminatorio que reciben, por el hecho de ser mujeres, aunque en cada cultura con sus especificidades, las atraviesa a todas ellas.

En los talleres buscamos márgenes de libertad dentro de los cuales se haga posible el acercamiento y el encuentro con la otra, reconociendo la diversidad existente en cuanto a sistema de valores y preferencias encarnados en las/os participantes.

## 5.5 Metodología de intervención

*¿Cómo conseguir los objetivos del Proyecto? ¿Cómo concienciar sobre la existencia de las violencias hacia las mujeres? ¿Cómo sensibilizar que existen conductas que se consideran “normales” y que en realidad son agresivas y discriminatorias para las mujeres, que las mujeres son mucho más que el rol que tradicionalmente e históricamente se les ha asignado, que el amor implica respeto y reconocimiento y no humillaciones y obediencia ciega, que quien bien te quiere NO te hará sufrir...? ¿Cómo cuestionar o desmontar las justificaciones de dichas conductas? ¿Cómo lograr que las mujeres transiten a través de su dependencia afectiva y de identidad a su rol de género femenino y lo trasciendan? ¿Cómo cuestionar los privilegios masculinos? ¿Cómo concienciar de los micromachismos que ejercen los hombres cotidianamente hacia las mujeres?...*

Las interpretaciones y teorizaciones sobre la violencia de género a veces quedan lejos para muchas mujeres. En ocasiones, pueden provocar una actitud defensiva y de rechazo sobre todo si el discurso es demasiado interpretativo y elaborado. El lenguaje que utilizemos a veces nos aleja de la experiencia y nos impide conectar. Ante una argumentación teórica pa-

rece que solo existan dos opciones: o estar de acuerdo, o estar en desacuerdo, y esto puede desviarnos de la diversidad de experiencias que viven las mujeres. Por eso es tan importante la **escucha empática y evitar los juicios**.

La violencia machista está grabada muy profundamente en el inconsciente colectivo y emocional de las mujeres. Todas las mujeres han vivido en algún momento de su vida, si no en más de uno, la violencia, actitudes violentas o que violentan, y el cómo se interpretan estas vivencias puede ser algo tan doloroso que muchas veces queda por resolver, pero no por ello desaparece, sino que permanece en nuestra memoria emocional. Es difícil hablar de algo que es tabú o traumático. Trabajando desde lo emocional y desde lo común que de alguna u otra manera nos atraviesa a todas, se puede llegar a esas experiencias que se resisten a la conciencia y a la conceptualización. En otras ocasiones puede producirse un ejercicio de normalización y justificación de las violencias; en este punto el grupo actúa en ocasiones de confrontador.

Los **ejercicios vivenciales** acercan a las experiencias que son comunes entre las mujeres, aunque después la interpretación se haga de manera diferente y, es por esto, por el potencial unificador que proporcionan estas dinámicas que son tan útiles en este caso.

Con el lenguaje de los símbolos se mueven las emociones, los dibujos expresan y hacen sentir. Las representaciones, simulaciones o teatralizaciones se asocian fácilmente con el personaje interpretado y a la situación que se quiere mostrar, haciendo más fácil el ponerse en el lugar de la otra persona, viendo lo “qué” pasa y “cómo” pasa, sin interesarse en un principio de “por qué” pasa, ya que esta es la parte final del proceso de concienciación, y no la primera.

**Atendiendo al proceso, la conciencia y la transformación del pensamiento se produce de una manera gradual**, sin forzar, dejando fluir la propia y personal manera de elaborar el pensamiento y asimilar los aprendizajes vividos.

Las dinámicas más poderosas son las que movilizan distintos niveles de conciencia (el ser, el pensar, el sentir, el hacer) simultáneamente, sacando a las personas participantes de su estado de confort. Esta sería una manera de “darse cuenta”, de ser más conscientes de las emociones, de los actos. El empoderamiento lleva aparejada la responsabilidad de las emociones, de los actos, de las elecciones y, en definitiva, de la propia vida, y para que esto sea así primero hay que ser conscientes de todo ello.

De esta manera, se trata de que las personas participantes se hagan conscientes de las sensaciones y emociones para hacerlas presentes, visibles y asimilables, y poder resolverlas para responder conscientemente a cualquier situación desde el presente. Como se verá más adelante en la exposición y desarrollo de las dinámicas, la exploración de las emociones y de los pensamientos asociados se sucede continuamente como una manera de “sacar a la luz”.

Es fundamental trabajar de esta manera vivencial con los hombres, pues es una manera de establecer otro modelo relacional: la masculinidad tradicional estable el “estar en un

grupo para hacer”, no para “sentirse y ser”. Por eso es importante que empiecen a incorporar herramientas de cuidado, vocabulario emocional, etc.

En el Proyecto Salir Adelante utilizamos las siguientes **herramientas metodológicas**:

- Dinámicas participativas.
- Ejercicios vivenciales.
- Expresión artística, simbólica y creativa: pinturas, signos, símbolos, ilustraciones.
- Debate a partir de textos, imágenes o videos.
- Herramientas narrativas y audiovisuales: cuentos, canciones, películas/cortometrajes, videos, cuadros e ilustraciones, libros...
- Ejercicios de nuevas habilidades: técnicas de simulación y entrenamiento práctico, *role-playing*, técnicas de comunicación no violenta...
- Expresión oral de emociones y pensamientos.
- Coaching.
- Biodanza.
- Teatro social.
- Etc.



Un lema podría ser: “si tus sentimientos aparecen en tu vida a través de símbolos, puedes manejarlos y obtendrás una mayor percepción de lo que sucede”. Hablar, a veces no es suficiente. Estos métodos artísticos son seguros y permiten revelar modelos que son tabú y, como tales, difíciles de comentar. Utilizando diferentes formas de expresión con el objeto de sacar sentimientos, compartir experiencias, comunicar con libertad y sin sesgos culturales.

Con el objetivo de que las mujeres participantes de los talleres y curso puedan seguir manteniendo **espacios de encuentro** seguros, se diseñan los grupos de apoyo podrán realizarse de manera semanal, quincenal o mensual para cubrir diferentes necesidades:

- Propiciar y compartir apoyo mutuo: **SORORIDAD**.
- Realizar un seguimiento de los procesos de cambio iniciados en el taller.
- Seguir promoviendo nuevos modelos de relaciones igualitarias, adquiriendo estrategias de empoderamiento y resiliencia.

*“La **sororidad** es una dimensión ética, política y práctica del feminismo contemporáneo. Es una experiencia de las mujeres que conduce a la búsqueda de relaciones positivas y a la alianza existencial y política, cuerpo a cuerpo, subjetividad a subjetividad con otras mujeres, para contribuir con acciones específicas a la eliminación social de todas las formas de opresión y al apoyo mutuo para lograr el poderío genérico de todas y al empoderamiento vital de cada mujer.”<sup>64</sup>*

64 PACTO ENTRE MUJERES SORORIDAD. Aportes para el debate. Marcela Lagarde y de los Ríos. P. 126. <https://www.asociacionag.org.ar/pdfaportes/25/09.pdf>

Los **acuerdos del grupo** son una herramienta importante que va a determinar el clima que ayudará al buen desarrollo de las dinámicas y, por tanto, de los objetivos planteados. Estos ayudan a:

- Adoptar una actitud abierta y receptiva ante otros puntos de vista,
- Escuchar las diferentes perspectivas culturales con respeto y sin juzgar,
- Ayudar a las personas participantes a crear un ambiente que ayude e invite al diálogo,
- Compartir pensamientos y experiencias relacionadas con la violencia en sus diferentes formas.

Antes de empezar con el desarrollo de los contenidos del taller o curso será necesario establecerlos y periódicamente se puede proceder a la relectura de los acuerdos del grupo. A la hora de la creación colectiva de dichos acuerdos, se puede sugerir alguno de los enumerados a continuación:

|                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>EMPATÍA:</b><br>Ponerse “en el lugar de la otra persona”, hacernos cargo de su situación, identificarnos sin perder nuestra identidad, sin disolverse en la otra, guardando una cierta distancia. |
| <b>DIÁLOGO:</b><br>Comunicarnos en forma de diálogo o en forma de debate.                                                                                                                            |
| <b>COMPRENSIÓN:</b><br>Comprensión mutua en lugar de centrarnos en los fallos de la otra.                                                                                                            |
| <b>COLABORACIÓN:</b><br>Colaboración en lugar de ganar.                                                                                                                                              |
| <b>ACTITUD CONSTRUCTIVA:</b><br>Actitud positiva en lugar de una actitud destructiva.                                                                                                                |
| <b>BUSCAMOS APERTURAS:</b><br>Buscamos aperturas para llegar a una avenencia en lugar de buscar las debilidades de la otra persona                                                                   |
| <b>RESPECTAMOS DIFERENTES OPINIONES Y EXPERIENCIAS:</b><br>Respeto a las opiniones y experiencias.                                                                                                   |
| <b>RESPECTO A LA DIVERSIDAD CULTURAL:</b><br>Respeto a las diferentes culturales de las/os participantes, promoviendo dichas diferencias como una riqueza y un aprendizaje.                          |

## 5.6 Talleres y cursos: sensibilización y concienciación

El Proyecto Salir Adelante pretende concienciar y hacer visible la violencia machista y sus diferentes manifestaciones y tipologías, considerándola como un tema público que debe ser rechazado socialmente.

Rojas Marcos<sup>65</sup> menciona que los **espacios seguros** donde poder verbalizar los hechos traumáticos, ayudan a transformar las sensaciones, imágenes y el dolor interior en recuerdos más manejables. De esta manera se produce una liberación emocional de estos recuerdos que, aunque no se olviden, ayuda a limpiarlos y hace que la persona no se sienta “atrapada” por ellos ni les roben energía y confianza en el futuro y en la vida. Como bien expresan algunas de las mujeres que han participado en estos talleres, el hecho de explicar sus experiencias y poderles poner un nombre (interpretarlos), las alivia y fortalece al mismo tiempo.

Vincular a mujeres en situación de violencia de género es un buen método para fomentar su normalización, donde encontrarán apoyo y comprensión, ya que como dice Rojas Marcos la conexión con otras personas y la pertenencia a un grupo con experiencia similar permite superar las adversidades con mayor éxito que si se realiza sin una red de apoyo emocional.

El **empoderamiento o fomento de la autoestima y autonomía** pasa por un cambio de ideas y de valores con respecto a la relación entre los géneros, el cuestionamiento de los roles sociales, con respecto a una misma, valorar y revisar creencias con respecto al amor, a la familia, al papel de las mujeres en la familia, en la sociedad y en el proyecto personal. Cada dinámica del taller está pensada para que esto sea posible, y de esta manera ser capaces de detectar manipulaciones, aproximaciones no solicitadas, desconfiar de promesas que no tienen sentido... y toda una serie de códigos y actitudes sutiles que sin esta evolución transformativa no sería posible de visibilizar.

Finalmente, es necesario que las mujeres sepan cómo actuar ante cualquier tipo de violencia y conozcan los recursos y apoyos que ofrece nuestra sociedad, por ello es sumamente importante dotar de herramientas y recursos para la acción.

En el caso de los grupos de hombres, resulta fundamental trabajar, no solo aspectos como el control de la ira o la expresión emocional, sino el **cuestionamiento de los privilegios que el patriarcado asigna a los hombres por el mero hecho de ser hombres**. Sin este cuestionamiento, resulta imposible llegar a alcanzar una verdadera sociedad igualitaria. Dar espacios para este trabajo es imprescindible teniendo en cuenta la evolución marcada por el feminismo y el trabajo que las mujeres han venido realizando en pro de la Igualdad históricamente.

Dentro del Proyecto Salir Adelante se llevan a cabo diferentes actuaciones. Cada una de ellas con una estructura diferente. A continuación, se menciona brevemente la estructura para cada una de ellas.

<sup>65</sup> Rojas Marcos, Luis. *Semillas y antídotos de la violencia en la intimidad. Violencia: Tolerancia Cero. Obra Social La Caixa, 2005.*

## TALLER JUNTAS Y REVUELTAS: FORTALECIMIENTO Y CRECIMIENTO PERSONAL

A él le dedicaremos el siguiente punto de este manual. Este taller de prevención de violencia de género con mujeres migrantes tiene una duración total de 36 horas y se desarrollará a través de tres módulos temáticos:

**MÓDULO 1º:** Empoderamiento de las mujeres: a través de diferentes técnicas se propiciará que las mujeres a nivel individual y colectivo se vayan sintiendo más seguras en sus procesos de cambio, generando una toma de conciencia de las desigualdades de género existentes.

**MÓDULO 2º:** Concienciación de la violencia de género: en este módulo se conceptualizan y se visibilizan diferentes manifestaciones de la violencia hacia las mujeres.

**MÓDULO 3º:** Transformación social desde el feminismo: los contenidos de este módulo van relacionados con modelos afectivo-sexuales libres de violencia, la transformación social hacia una sociedad más igualitaria que pasa por la visibilización del papel de las mujeres, el conocimiento de recursos especializados y la consolidación de redes de apoyo.

Tras la realización del taller se promueve la realización de **ESPACIOS DE ENCUENTRO** donde las mujeres puedan seguir compartiendo experiencias y promover redes de apoyo que tan útiles han demostrado ser a la hora de enfrentarse a situaciones de vulnerabilidad y/o exclusión que todas transitamos en algún momento de nuestras vidas. Aquí resulta crucial el nivel de maduración del grupo, y aunque la idea es la autogestión grupal de las mujeres, puede contemplarse la presencia como apoyo, cada vez más diluida, de la facilitadora.

La duración, frecuencia y/o distribución temporal de los módulos será diseñada en función de las necesidades concretas de cada grupo, siendo recomendable que entre las diferentes sesiones exista siempre un tiempo para que las participantes pongan en práctica lo que van aprendiendo en las sesiones presenciales, creando de esta manera sus propios grupos de apoyo que faciliten la creación de una red.

Los horarios de los talleres varían dado que cada lugar de implementación trata de adaptarse al máximo a la disponibilidad de las mujeres participantes. Se recomienda que las sesiones no duren más de 3 o 4h para facilitar la atención plena de las participantes y permitir tiempos de descanso al abordar temáticas que pueden generar tensiones internas y revivir situaciones dolorosas y traumáticas. El espacio informal que supone el descanso para el desayuno/comida/merienda fortalece las relaciones de confianza y colabora notablemente en la creación de grupos de apoyo entre las participantes, objetivo principal del Proyecto Salir Adelante.

## CURSO “DINAMIZADORA COMUNITARIA PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO”

Con este curso se pretende capacitar profesionalmente a mujeres migrantes para la prevención de la violencia de género a nivel comunitario y social y dotar de herramientas metodológicas para la dinamización de grupos. El curso tiene 40 h de duración y los contenidos que se trabajan con los siguientes:

### Módulo 1: (De)generándonos: Teoría y análisis de género

- Sistema sexo-género y otros conceptos clave.
- Género y cotidianidad.
- La mirada feminista.

### Módulo 2: Violencia de género: análisis y aproximación

- Violencia(s) de género: causas, conceptos y manifestaciones.
- Violencia en la pareja: ¿una cuestión de amor?
- Marco jurídico de la violencia de género.

### Módulo 3: Prevención y sensibilización

- Conceptos básicos: prevención primaria, secundaria y terciaria.
- Sensibilización social: modificación de patrones sexistas, medios de comunicación y publicidad, campañas de sensibilización, lenguaje...

### Módulo 4: Nuestro papel como dinamizadoras

- Habilidades de comunicación para el manejo de grupos.
- Perspectiva intercultural, igualdad de trato y no discriminación.
- ¿Y nosotras qué? Autocuidados.

### Módulo 5: Intervención grupal para la prevención de la violencia de género

- El grupo como espacio privilegiado para el cambio.
- Recursos y estrategias pedagógicas para la intervención grupal: nuestra caja de herramientas.

### Módulo 6: Planificación de acciones de prevención

Diseño grupal de una actuación cuyo objetivo sea la prevención de la violencia de género.

A la hora de impartir los contenidos de este curso, se realiza una adaptación de los mismos al grupo, teniendo en cuenta sus intereses y necesidades formativas y su nivel y lugar de influencia: grupos de mujeres informales, grupos de feminismo autónomo, entidades sociales/empresa/administración, asociaciones de mujeres, grupos de hombres, comunida-

des de vecinas/os, entorno familiar... De esta manera, las herramientas facilitadas irán orientadas a la multiplicación del efecto sensibilizador en sus entornos de actuación mediante la acción comunitaria.

En esta acción formativa y de sensibilización resulta especialmente interesante contar con profesionales con especialización de manera externa a la entidad que aporten una diversidad de miradas y una profundización mayor en algunas temáticas. Además, se propone realizar actividades complementarias al curso como asistir a jornadas, conocer otros recursos en materia de violencia de género, en sensibilización, etc.

## ENCUENTROS DE DINAMIZADORAS COMUNITARIAS

Estos encuentros permiten juntarse a las participantes de los cursos de “Dinamizadora comunitaria para la prevención de la violencia de género” que se han ido formando en diferentes ediciones con el objeto de promover redes de contacto entre ellas, así como para conocer el impacto en sus vidas y comunidades de la experiencia formativa en los cursos. Además, se puede aprovechar para ofrecer una profundización en alguna temática concreta o facilitar nuevas herramientas metodológicas.

## TALLER “Hombres de Cuidados”

A través de los talleres con grupos de hombres de 30h de duración se pretende promover la toma de conciencia corporal/emocional en los grupos de hombres de cara a mejorar las habilidades relacionales, fomentar la participación activa de los hombres como agentes de cambio en la creación de una sociedad en igualdad y, sensibilizar y aumentar la concienciación sobre patrones de discriminación y manifestaciones de la violencia de género. Los contenidos se organizan en los siguientes módulos:

### Módulo 1: LA CONSTRUCCIÓN DE LA(S) MASCULINIDAD(es) ¿QUÉ ES SER HOMBRE?

- La socialización diferenciada y los procesos migratorios.
- Identidad masculina y masculinidad hegemónica.
- Mandatos de la masculinidad: Costes y privilegios.

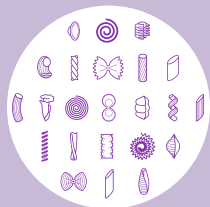
### Módulo 2: NI CONTIGO NI SIN TI: HOMBRES Y VIOLENCIA(S)

- La violencia de género y sus múltiples formas.
- Otras manifestaciones de violencia: hombres contra hombres; hombres contra sí mismos.

### Módulo 3: HACIA OTROS MODELOS ALTERNATIVOS

- Cuidando ¿TE?: corresponsabilidad, hombres y cuidados.
- Paternidades positivas.
- Y a ti... ¿cuánto te mide?: Sexualidad(es).
- Cariño, tenemos que hablar: emociones y mundo afectivo.

La guía metodológica **A FUEGO LENTO: Cocinando ideas para la intervención grupal con hombres desde la perspectiva de género** de Fundación Cepaim (2015) recoge reflexiones, herramientas, estrategias y dinámicas grupales para trabajar la prevención de la violencia de género y la sensibilización hacia dicha problemática con hombres desde la perspectiva de género. Esta guía sirve como material de apoyo para los talleres con hombres.



[http://cepaim.org/th\\_gallery/a-fuego-lento-guia-trabajo-con-hombres-desde-perspectiva-de-genero/](http://cepaim.org/th_gallery/a-fuego-lento-guia-trabajo-con-hombres-desde-perspectiva-de-genero/)

Como material de apoyo puede utilizarse además el cómic: **Hombres feministas: algunos referentes**. [http://cepaim.org/th\\_gallery/hombres-feministas-algunos-referentes/](http://cepaim.org/th_gallery/hombres-feministas-algunos-referentes/)

## 5.7 Perfil y funciones de las facilitadoras

Las profesionales encargadas de llevar a cabo este tipo de talleres/cursos deben de tener las siguientes competencias para desarrollar estas funciones:

### PERFIL:

- Competencia para manejar dinámicas de grupo.
- Conocimiento en materia de género y feminismos y, específicamente, en violencia de género.
- Experiencia en el trabajo con grupos de mujeres y hombres desde una perspectiva de género.
- Conocimiento de la situación en que viven las mujeres migrantes en nuestro país.
- Competencia intercultural que permita entender y llegar a diferentes culturas, es decir, desde la comprensión de los diferentes valores familiares, culturales y religiosos de cada participante y de cómo ellas/os perciben e interpretan la violencia de género.
- Conocimientos en intervención comunitaria con perspectiva de género.
- Estudios sobre masculinidades y, en el caso de que para *Hombres de CuidadoS* fuese un facilitador, es necesario que haya pasado por un proceso de revisión de su masculinidad.

Además, la facilitadora deberá poseer competencias personales y sociales para el empoderamiento. Entre las competencias personales destacamos prioritariamente las siguientes:



- **Autorregulación:** Es básico que la facilitadora aporte confiabilidad (tratar con coherencia, fidelidad, sinceridad e integridad, toda la información que se recibe dentro de los talleres/cursos), autocontrol (a la hora de manejar sus propias emo-

ciones y saber poner distancia), adaptabilidad (en cuanto a la flexibilidad para responder ante los cambios que presenta el entorno y el grupo) e innovación (a la hora de pensar y desempeñar las tareas para lograr los objetivos establecidos).

- **Motivación:** La facilitadora deberá promover la motivación por el logro. Es decir, no solo para el desarrollo propio del taller/curso, sino también por los objetivos establecidos por el Proyecto), compromiso (hacia las personas y hacia el óptimo desarrollo del taller/curso), iniciativa (a la hora de proponer nuevas acciones), optimismo (supone una actitud de fortaleza en las acciones encaminadas hacia la consecución de las metas que se proponen, independientemente de las dificultades ante las que enfrentarse).







6. TALLER JUNTAS Y REVUELTAS:  
Fortalecimiento y crecimiento personal  
**con grupos de  
mujeres migrantes**

### 6.1 Objetivos de cada módulo

Los talleres están divididos en tres módulos, cada uno de ellos con unos objetivos específicos.

#### MÓDULO I: EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

- Facilitar el empoderamiento individual de las mujeres a través del fomento de la autoestima y el colectivo a través de la sororidad y las redes de apoyo.
- Crear conciencia feminista.
- Promover espacios de autocuidado a través del autoconocimiento, el disfrute y la interacción con otras mujeres.

#### MÓDULO II: CONCIENCIACIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

- Reflexionar sobre el sistema patriarcal en el que se sustenta la violencia hacia las mujeres, tomando conciencia de las desigualdades y discriminaciones de género.
- Sensibilizar y concienciar sobre la violencia de género y sus múltiples manifestaciones.
- Identificar patrones, signos y mitos sobre la violencia a fin de detectar situaciones vividas.
- Fomentar una actitud crítica ante la normalización de las violencias.
- Identificar el amor romántico como facilitador para que se den situaciones de violencia.

#### MÓDULO III: TRANSFORMACIÓN SOCIAL DESDE EL FEMINISMO

- Conocer la vinculación entre los Derechos Humanos y las relaciones libres de violencia.
- Aportar información en materia de violencia machista: estrategias de afrontamiento, recursos, servicios y derechos.
- Fomentar la participación social de las mujeres y acercar el feminismo como una estrategia de empoderamiento colectiva.

Hay que tener en cuenta que los contenidos derivados de estos objetivos no son estancos para cada uno de los módulos, puesto que el empoderamiento individual y colectivo será un contenido transversal a lo largo de todo el taller.

## MÓDULO 1:

# Empoderamiento de las mujeres

*Mientras más se gana en experiencia vivida, en protagonismo, en la autonomía, en el poder como afirmación, mientras más se toma la vida en las manos, más se define cada mujer como sujeto de su propia vida.*

*Marcela Lagarde, antropóloga mexicana.*

### OBJETIVOS:

- Facilitar el empoderamiento individual de las mujeres a través del fomento de la autoestima y el colectivo a través de la sororidad y las redes de apoyo.
- Crear conciencia feminista.
- Promover espacios de autocuidado a través del autoconocimiento, el disfrute y la interacción con otras mujeres.

### GUIÓN DE ACTIVIDADES:

1. Bienvenida: presentación de los contenidos y estructura del taller.
2. Conocimiento grupal: presentaciones, expectativas y acuerdos grupales.
3. Dinámica 1: mi maleta.
4. Dinámica 2: autoestima, ¿quién soy?
5. Dinámica 3: el bazar mágico.
6. Dinámica 4: la caja mágica.
7. Dinámica 5: carta de amor recordando a una amiga.
8. Dinámica 6: barómetro de la autoestima.
9. Dinámica 7: la flor del empoderamiento.
10. Dinámica 8: factores que influyen en el empoderamiento.
11. Dinámica 9: pero... ¿por dónde se empieza?
12. Dinámica 10: el diagrama de la migración.
13. Dinámica 11: bailarse a sí misma.
14. Dinámica 12: el árbol de mis logros.
15. Dinámica 13: la estrella de los elogios.
16. Dinámica 14: comunicar una cualidad.
17. Dinámica 15: la loba.
18. Dinámica 16: pienso, siento, hago.
19. Dinámica 17: sentir y expresar lo que siento.
20. Dinámica 18: el naufragio.
21. Dinámica 19: ¿todo bien? Evaluación.

## BIENVENIDA: PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS Y ESTRUCTURA DEL TALLER.

Las dinámicas que se presentan pretenden ser una **herramienta que sirva al proceso evolutivo de sensibilización y de concienciación de las participantes sobre el empoderamiento**. El nivel de participación de las mujeres y la necesidad de trabajar cada tema en cada grupo pueden hacer variar el tiempo que se dedique a cada una de ellas. Tampoco es imprescindible realizarlas todas. No hay que olvidar que las dinámicas están elaboradas para que poco a poco las mujeres vayan realizando un proceso de cohesión, confianza, de concienciación y cada grupo y cada participante tendrá su ritmo y sus experiencias que contar.

Cada grupo se compondrá, seguramente de perfiles diferentes, dependiendo para empezar, de lo numeroso que sea, de las diferentes nacionalidades, culturas, religiones e historias de vida de cada una de las participantes. Cada mujer trae consigo su pequeño universo, su historia de vida con sus alegrías y sus tristezas y muchas cosas que aportar. Así que en cada momento las facilitadoras valorarán las dinámicas a realizar y el tiempo que se dedicará a cada una de ellas. Crear un espacio para favorecer “la palabra” de cada participante significa valoración y respeto hacia ellas.

Hay que tener en cuenta que este módulo puede resultar complicado de abordar por las participantes, pues supone una toma de conciencia de las desigualdades de género que nos colocan a las mujeres en una situación de opresión y cuestionan nuestro papel en la sociedad. Además, pueden abrirse heridas al relatar y/o escuchar vivencias dolorosas que remueven no solo pensamientos y creencias, sino emociones y sentires. Es por ello que hay que ser cuidadosa a la hora de introducir las dinámicas, generando espacios de cuidado dentro del grupo y siendo flexible a la hora de dinamizar las sesiones. La intensidad de las dinámicas debe ser gradual y muy flexible con el proceso individual y del grupo.



**Se sugiere que al inicio del proceso grupal y que esporádicamente se utilicen actividades para promover el conocimiento de las integrantes del grupo, la cohesión y confianza grupal.** Pueden introducirse al inicio de las sesiones, para “distender” en momentos determinados o para finalizar sesiones.

Será necesario presentar a las entidades organizadoras y financiadoras, el Proyecto, sus objetivos, su metodología y la estructura del taller (fechas, número de módulos y horario), para que las participantes se ubiquen y conozcan el recorrido que se hará en el taller.

## CONOCIMIENTO GRUPAL: PRESENTACIONES, EXPECTATIVAS Y ACUERDOS GRUPALES.

Tras las presentaciones, empezamos con una rueda de presentaciones.

Para ello, se propone la dinámica de la **TELA DE ARAÑA**. Las participantes y las formadoras se colocan en círculo y una a una se van presentando empezando por el nombre, edad, país de origen, ocupación/profesión, interés y expectativas en relación al mismo y cómo se sienten en ese momento. Utilizamos un ovillo de lana de color lila o violeta<sup>66</sup> que se irá pasando a medida que se realicen las presentaciones, aleatoriamente, hasta formar una telaraña que simbólicamente representa un primer momento de unión, una primera aproximación al grupo. Cuando todas las participantes se hayan presentado, se devolverá el ovillo a la persona que lo lanzó, repitiendo el nombre como recordatorio, hasta destejer la telaraña.

Otra actividad que puede utilizarse es **TODOS LOS NOMBRES, UNA MEMORIA**, en la cual se pide a las participantes que se sienten en círculo para verse entre ellas y se les pide que piensen en una característica que las distinga y la definan. Se solicita a una de las participantes que comparta su nombre y su característica. La persona que tiene al lado tiene que repetir el nombre y la característica dadas y añadir las suyas propias. La tercera participante tiene que reproducir el nombre y características de las integrantes 1 y 2 y así sucesivamente hasta finalizar. Podemos utilizar esta actividad para resaltar la importancia de nombrarnos, especialmente a las mujeres que la Historia nos ha olvidado en muchas ocasiones.

Es muy importante que, a lo largo de todo el taller, se sigan introduciendo dinámicas de presentación, conocimiento, cohesión grupal, autoafirmación y confianza para seguir forjando lazos de unión entre las participantes y dando a cada mujer su propio espacio dentro del grupo. De esta manera, desde la práctica vamos favoreciendo el empoderamiento individual y colectivo.

Para sondear las expectativas que las participantes tienen del taller puede utilizarse la actividad **MI OBJETO**. Para su desarrollo, las participantes se ponen en círculo y se les explica que de todos los objetos que hay en el centro (deben ponerse varios, tales como: bolas, almohadas, caramelos, tazas, etc.) cojan aquél que simboliza lo que esperan llevarse del taller al finalizar.

Una vez que lo han hecho, se les pide que vuelvan a dejarlo en el centro y elijan otro diferente aquello que no quieren que pase durante el taller.

Finalmente se acaba la actividad cuando se recogen todos los temas, especialmente los aparecidos frecuentemente y se cotejan con los recursos y contenidos con los que se cuenta, a fin de que las expectativas se adecúen a las posibilidades reales.

<sup>66</sup> El color violeta, o lila, simboliza la lucha de las mujeres por sus derechos -la lucha feminista- y se adoptó en honor a las 129 trabajadoras que murieron quemadas en la fábrica textil de Nueva York en 1908. Se dice que el violeta era el color de las telas que estaban trabajando.



En el Manual *"Herramientas pedagógicas para la prevención de la trata con fines de explotación sexual"* de Fundación Cepaim (2014) se pueden encontrar algunas propuestas de dinámicas de conocimiento y cohesión grupal en Módulo I: Bienvenida y cohesión grupal, págs. 41-50.

[http://cepaim.org/th\\_gallery/herramientas-pedagogicas-para-la-prevencion-de-la-trata-con-fines-de-explotacion-sexual-guia/](http://cepaim.org/th_gallery/herramientas-pedagogicas-para-la-prevencion-de-la-trata-con-fines-de-explotacion-sexual-guia/)

Otro aspecto relevante es definir los **ACUERDOS DE GRUPO** desde el principio. Para ello, se propone que cada participante escriba en un post-it qué aspectos son importantes para ella de cara a garantizar el buen funcionamiento del grupo. Se puede facilitar lanzando preguntas como: ¿a qué me comprometo? ¿qué haría falta en este grupo para un buen funcionamiento? Posteriormente, cada una va compartiendo sus aportaciones y se van recogiendo en una cartulina grande tras ser refrendada por el resto del grupo. Al finalizar, todas las participantes firmarán la CARTA DE ACUERDOS GRUPALES.



## DINÁMICA 1: MI MALETA

### OBJETIVOS

- Profundizar en el autoconocimiento.
- Compartir con el grupo algo con lo que nos identificamos.

### DURACIÓN

1 hora.

### DESARROLLO

Cada participante piensa en un objeto simbólico para ella que lo lleve consigo a cualquier lugar que vaya, como por ejemplo cuando cambian de residencia, de país, etc. Una vez reflexionado y definido el objeto, se les entregará colores y folios para que lo dibujen y representen como ellas prefieran dentro de una maleta.

Posteriormente tendrán que exponer al resto de compañeras porqué es importante para ellas dicho objetivo, qué les representa y qué historia guarda.

### MATERIAL

Folios y rotuladores de colores.

### OBSERVACIONES

Durante el rato de reflexión individual se puede poner música ambiente para romper el silencio y crear un clima acogedor.

## DINÁMICA 2: AUTOESTIMA: ¿QUIÉN SOY?

### OBJETIVO

Expresar públicamente y positivamente la percepción que tienen de ellas mismas reforzando así su autoestima.

### DURACIÓN

35 minutos.

### DESARROLLO

Sentadas en círculo, a cada participante se le pide que se dibuje y se le entrega una hoja con las siguientes preguntas que han de reflexionar y posteriormente contestar.

- *¿Cuáles son mis virtudes?*
- *Características físicas que me agradan de mí misma.*
- *¿Qué imagen tengo de mí misma?*

Luego se hace una reflexión global donde las participantes pueden compartir sus respuestas abiertamente.

### MATERIALES

Folios, bolígrafos y rotuladores.

### OBSERVACIONES

Se puede utilizar algún soporte gráfico con imágenes, o animarlas a dibujar en lugar de escribir, especialmente a aquéllas que no hablan el castellano con fluidez.

## DINÁMICA 3: EL BAZAR MÁGICO

### OBJETIVO

Profundizar en el autoconocimiento y fomentar la cohesión y la autoestima.

### DURACIÓN

40 minutos.

### DESARROLLO

La facilitadora dice a las participantes: “Imaginaos que nos encontramos en un gran bazar, donde hay de todo. El bazar es mágico y especial: cada cual puede coger la característica (sólo una) que desea tener y, a cambio, puede dejar la que menos le gusta de sí misma, solo se puede entrar una vez para coger una cosa y dejar otra”.

Al salir del bazar imaginario, cada participante escribe en un papel su nombre y lo que ha cogido y ha dejado en el bazar. La pizarra o papelógrafo se dividirá en dos secciones: “Coger” y “Dejar”, y en cada sitio se transcribirá lo que se ha anotado en los papeles. A continuación, se hace una puesta en común en la que todas las participantes, de una en una, exponen los motivos de sus elecciones. Con todos los papeles, se puede hacer un gran mural, dividido en dos, para colgarlo en el aula.

Hay que estar pendiente si salen características repetidas relacionadas con la educación de género, tales como: “soy buena madre”, “cocino bien”, etc. Así puede aprovecharse para introducir ideas sobre la educación de género diferenciada. También nos permite hablar sobre la diferencia de percepciones y, por ejemplo, a una persona que puso como algo negativo la “timidez”, a alguien con impulsividad puede parecerle un rasgo positivo. Además, esta dinámica también nos puede servir para dialogar sobre la riqueza de la diversidad.

Podemos pedir a las participantes que públicamente hablen sobre lo que han “dejado” en el bazar y realizar un *feedback* grupal sobre herramientas para convertir esa aparente dificultad en un aspecto positivo o en un logro.

### MATERIALES

Post-it, rotuladores, papelógrafo o pizarra, celo.

### OBSERVACIONES

Si han surgido muchas características relacionadas con estereotipos de género, se puede hacer una parte II de la actividad en la que se promueva una búsqueda de características diferentes y más “transgresoras”.

## DINÁMICA 4: LA CAJA MÁGICA

### OBJETIVO

- Fortalecer la autoestima entre las participantes.
- Reflexionar sobre el lugar que nos damos como mujeres.

### DURACIÓN

30 minutos.

### DESARROLLO

Se lanza a las participantes la pregunta ¿quién es la primera maravilla del mundo? o bien ¿quién es la persona más importante del mundo para tí? Cada una escribe en un papel ese nombre en silencio y se puede hacer una recogida grupal de las respuestas sin detenernos a reflexionar.

A continuación, se les pide que salgan todas del aula y que vayan entrando de una en una. Se les vuelve a formular la misma pregunta y se les comenta que tenemos una caja mágica que tiene la respuesta a la pregunta. La actividad debe realizarse con el mayor silencio posible y animarlas a abrir la caja con mucho mimo y examinar con detenimiento. Es importante que se mantenga el secreto hasta que todas acaben la actividad.

Cuando todas acaban se comienza una reflexión grupal. Algunas preguntas que nos pueden ayudar son:

*¿Qué había en el interior de la caja? ¿Qué esperabais encontrar? ¿Qué habéis visto reflejado en el espejo de la caja? ¿Qué os ha parecido lo que las cajas os ha enseñado? ¿Quién se ha sorprendido? ¿A quién le ha gustado o a quién no? ¿Por qué?*

Se puede finalizar leyendo algún texto relacionado con la autoestima. Se sugiere el “Tratamiento de merecimiento” de Louise Hay.

### MATERIALES

Una caja con un espejo grande dentro.

### OBSERVACIONES

En esta actividad es posible que emerjan emociones y es importante verbalizarlas y expresar cómo nos sentimos cuando alguien nos dice que somos lo más maravilloso del mundo, si nos lo creemos o no, la necesidad de amarnos profundamente a nosotras mismas como elemento fundamental para respetarnos, etc. Nos permite enlazar con contenidos relacionados con la educación patriarcal y la falta de autoestima de las mujeres, el “ser para otras/os”, etc. Es importante tener cuidado con las generalizaciones culturales.

## DINÁMICA 5: CARTA DE AMOR RECORDANDO A UNA AMIGA

### OBJETIVO

- Poner de manifiesto la facilidad que tenemos para ver aspectos positivos en otras personas y la dificultad que a veces hay para reconocerlos en una misma.
- Potenciar el autocuidado y reforzar la autoestima.

### DURACIÓN

30 minutos.

### DESARROLLO

Se pide a las participantes que piensen en una persona a quien quieren o aprecian mucho. Tratando de recordar su casa, su forma de sonreír y de hablar. Se pide que piensen en ella y en las situaciones en que les agrada estar con ella. Se lanza la pregunta: “¿qué te gustaría decirle?”

Cada participante le escribirá una carta a esa persona o, en su defecto, anotará en una hoja los mensajes que le diría si estuviera realmente frente a ti.

Cuando todas tienen su carta o frases, se les pide que lo lean en alto. Cuando lo han leído, se pide que ahora lo lean como si se lo estuvieran diciendo a sí mismas cada una. Pensando que se lo están diciendo así mismas con cariño.

También se puede realizar leyendo a otra mujer lo que se ha escrito.

### MATERIALES

Papel y bolígrafo.

### OBSERVACIONES

La realización de esta actividad produce una sensación de desconcierto cuando se pide a la participante que se le aplique a sí misma. Aunque la primera reacción es la de no aceptar esas cualidades en una misma, generalmente la elaboración final suele ser muy positiva.

## DINÁMICA 6: BARÓMETRO DE LA AUTOESTIMA

### OBJETIVO

- Elaborar una definición colectiva de lo que es la autoestima.
- Reconocer el propio nivel de autoestima y saber cómo trabajarla.

### DURACIÓN

45 minutos.

### DESARROLLO

Se hace una lluvia de ideas sobre lo que ellas entienden por autoestima. a partir de las palabras propuestas se configura una definición colectiva de lo que es la autoestima.

Para ello, se les reparte una serie de tarjetas con cualidades que nos colocan en diferentes lugares dentro del barómetro de la autoestima. Se les pide que las lean en voz alta y que las coloquen en la cartulina que hemos colocado anteriormente con dos columnas: alta autoestima y baja autoestima.

Posteriormente se les pide que hagan un ejercicio de reflexión interna sobre dónde se ven ellas y se les lanza la siguiente pregunta: ¿puede cambiarse la autoestima? ¿puede mejorar o empeorar? ¿de qué va a depender?

Se les explica que la autoestima no es lineal, sino que es cambiante en función de la situación que atraviesa cada persona y las herramientas que una tenga para trabajarla. Para finalizar se facilitan algunas claves para mejorar la autoestima.

### MATERIALES

Tarjetas autoestima (Anexo 2).

### OBSERVACIONES

Lectura y debate sobre el empoderamiento.

## LECTURA Y DEBATE SOBRE EL EMPODERAMIENTO

*¿Qué es el empoderamiento?<sup>67</sup>*

*Desarrollar la conciencia de tener el derecho a tener derechos.*

*Reconocer la **propia autoridad** y confiar en la capacidad de lograr propósitos. Dicha autoridad se produce cuando cada mujer genera **auto confianza**, seguridad subjetiva y legitimidad para ser quien es y para existir, es decir, para autoafirmarse y **atreverse**.*

*Tomar decisiones propias y movilizarse para realizarlas en la existencia.*

*Decimos que una mujer es o está empoderada cuando esas capacidades se convierten en **poderes vitales** y se tornan estructurales, se vuelven su forma de ser.*

*Por eso empoderarse es algo que le sucede a cada quien. **Una se empodera, no la empoderan(...)**".*

*Neus Albertos Meri. Formadora y Asesora en Igualdad de Oportunidades. Valencia*

**El empoderamiento puede tener lugar a nivel psicológico, sociocultural, político o económico.**

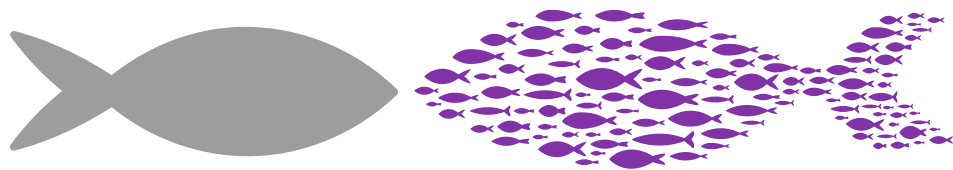
- El aspecto psicológico afecta tanto a personas como a grupos e incluye: la **autoestima, el amor propio y el sentimiento de impotencia** –posiblemente internalizado– a lo largo de la dimensión interna del empoderamiento.
- El aspecto sociocultural hace referencia al **papel secundario de la persona o su lugar dentro del grupo y en la sociedad**. A nivel individual, las principales variables son: las capacidades interactivas, sociales y de participación social. A nivel colectivo, resultan de vital importancia la capacidad del grupo para superar la opresión, el estigma y los estereotipos.
- El ámbito político no sólo hace referencia al poder oficial y a la influencia del Estado, sino también a la **capacidad de la persona o del grupo de tener influencia dentro de la sociedad civil y ser capaz de conseguir algo dentro de los marcos burocráticos**. El empoderamiento político **implica la acción para cambiar las relaciones de poder entre los grupos de población oprimidos y los grupos dominantes**. Las personas que toman las decisiones a nivel institucional, se ven presionadas a introducir cambios en cuanto a las políticas, los programas y la composición de los equipos de trabajo.
- **Las personas y grupos que no tienen influencia en otras esferas, siempre sufren desventajas económicas**. Los miembros de los grupos no dominantes de la sociedad, experimentan discriminación en el mercado de trabajo, limitadas posibilidades de educación y reducidas oportunidades de pasar a un colegio de nivel superior, malas condiciones de trabajo y derechos insuficientes dentro de la seguridad social.

Mientras que a nivel individual algunas pocas personas pueden hacer una carrera y conseguir poder económico por su buena fortuna o por su talento excepcional, para alterar las estructuras del poder es necesaria una acción colectiva que contrarreste la opresión económica de grupos o de clases sociales enteras.

<sup>67</sup> Fuente: Manual y Programa de Formación "Break Through" Salir Adelante, Ann Mannen.

**El empoderamiento es un proceso en el que la gente, junto con otras personas, toma el control de su propia vida a través de desarrollar actividades y cambiar estructuras, por lo cual tienen más influencia en asuntos que les afectan personalmente.** Por ello, la gente va teniendo poco a poco la posibilidad de defender sus propios intereses de forma efectiva. Este proceso tiene que ver con el uso del poder, y no con ejercer poder sobre otras personas o poder como factor dominante en el sentido tradicional de la palabra<sup>68</sup>.

Kofi Annan<sup>69</sup> dijo sobre el empoderamiento durante la conferencia del Milenio el día 15 de noviembre de 2001: “¿Por qué terrorismo?: Nosotros, como personas corrientes, tenemos el enorme poder de crear un mundo más equitativo. Nosotros somos las células, los nervios y los huesos del organismo estrechamente integrado y coherente que constituye el



mundo, y todas nuestras acciones tienen efecto más allá de nosotros. Como consumidores tenemos el poder y podemos optar por usar ese poder para crear unas condiciones de trabajo razonables para los productores de los productos que consumimos. Tenemos un enorme poder como ciudadanos de una sociedad democrática, y si elegimos usar ese poder, podemos elegir a líderes que reconocen la desigualdad fundamental en el mundo y que se esfuerzan por cambiar esta situación. Solamente tenemos poder para realizar estas acciones si nos entendemos y nos vemos como parte de un mundo orgánicamente conectado. Así que cambiamos el mundo cuando trabajamos en nuestro propio cambio y en nuestra manera de pensar.”

#### **El empoderamiento de las mujeres en las relaciones familiares**

Las familias son parte de la sociedad y son, como lo indicaba Kofi Annan, como células de un organismo. El dinamismo de la sociedad se refleja en el dinamismo de las subdivisiones. Por eso, es lógico suponer que hay una relación entre violencia social, estructural y política, y la violencia dentro de las familias.

Para garantizar los derechos fundamentales de las mujeres también dentro de la familia, **los hombres deben desempeñar un papel más activo en la prevención de la violencia de género en todos los niveles de la sociedad.** Los cambios en la conducta tanto de los hombres como de las mujeres son requisitos necesarios para alcanzar relaciones armoniosas. Los hombres desempeñan un papel clave para la consecución de la igualdad de género ya que ejercen un poder predominante en casi todos los ámbitos de la vida en la mayoría de sociedades. A través del empoderamiento, las mujeres pueden afrontar los nuevos retos y obtener nueva fuerza.

<sup>68</sup> Bystedziensky, Jill. M., *Women Transforming Politics: worldwide strategies for empowerment*: Bloomington, Indiana University Press, 19

<sup>69</sup> Séptimo Secretario de las Naciones Unidas (1977-2006) y Premio Nobel de la Paz en 2001.

La igualdad de género es de crucial importancia para el empoderamiento de las familias.

#### **El racismo y el empoderamiento de las mujeres**

El racismo es un obstáculo importante para la evolución del ilimitado potencial latente de las mujeres racializadas y obstruye el progreso humano. La solución fundamental finalmente está en el reconocimiento común de la unidad del género humano.

A causa del racismo y el sexismo las mujeres negras, migrantes, refugiadas, etc., experimentan una forma específica de discriminación. Esta forma específica de opresión muchas veces no se reconoce ni se entiende y normalmente se ignora. Sus experiencias únicas y la opresión específica que experimentan forman la agenda política que se tiene que desarrollar y para la que se necesitan nuevas estrategias<sup>70</sup>.

Las estrategias tienen que concentrarse tanto en las necesidades específicas de los grupos de mujeres implicados, como en la integración de una dimensión de género dentro del amplio trabajo en el campo del antirracismo. La gestión intercultural y la comunicación dentro de los diversos sectores y organizaciones son esenciales para establecer un clima seguro y sano para todas las personas implicadas.



**“El feminismo será antirracista o no será.”**

*Ángela Davis, filósofa feminista y activista*

#### **Recomendado:**

Encuentro con Angela Davis en el Ciclo de Mujeres contra la Impunidad de 2018 organizado por Asociación de Mujeres de Guatemala AMG en la Casa Encendida de Madrid. <https://www.youtube.com/watch?v=1zBDpG1gRTw>

#### **Sobre el Poder<sup>71</sup>**

El proceso de empoderamiento está muy vinculado con la toma y el ejercicio del poder. Diferenciar los tipos de poder existentes es una herramienta para comprender los alcances del empoderamiento. En su artículo, Rowlands diferencia Cuatro clases de poder, con base, en buena medida, en la obra de Lukes, *Power: A Radical View* (1974). La primera clase –el poder sobre– es un poder de suma cero, en el que el aumento de poder de una persona implica la pérdida de poder de otra. Los otros tres poderes –poder para, poder con y poder desde dentro– se definen como poder de suma positiva, debido a que el incremento de poder de una persona incrementa el poder total disponible.

<sup>70</sup> Ronnie Fay, Parveen Beoors 1996.

<sup>71</sup> Fuente: [www.mujeresprogresistas.org/poder1.htm](http://www.mujeresprogresistas.org/poder1.htm)



Poder “sobre”... EL PODER COMO DOMINACIÓN.

“Poder “para”... EL PODER COMO POTENCIA COLECTIVA.

“Poder “con”... EL PODER COMO ESPACIO DE IGUALES.

Poder “desde”... EL PODER INTERIOR DE CADA PERSONA.

- **PODER “SOBRE”:** es el más familiar y común y, en general, cuando se habla de relaciones de poder, se piensa en este tipo. Representa la habilidad de una persona para hacer que otras actúen en contra de sus deseos: es la capacidad de una actriz o un actor de afectar los resultados aun en contra de los intereses de las demás personas, es decir, es una capacidad interpersonal en la toma de decisiones.



**Este tipo de poder controlador suele manifestarse en la toma de decisiones** en conflictos abiertos u observables, pero también puede estar presente en procesos en los que se suprimen algunos conflictos con el fin de evitar su discusión abierta, lo cual limita su aparición en las agendas. Cuando la relación se da en un conflicto observable, el poder está del lado de quien se impone en la decisión. El conflicto puede darse entre personas o entre grupos de cualquier tipo. Puede llegar a expresarse con violencia o fuerza, o tomar la forma de omitir u otorgar recursos para lograr lo deseado.

Según Batliwala, las decisiones que confieren el poder sobre se toman con relación a bienes y recursos, que pueden ser materiales (físicos, financieros, de tierra, de agua, del cuerpo o del trabajo), intelectuales (conductas, información e ideas) o ideológicos (creencias, valores y actitudes).

El hecho de que en el tipo de poder sobre los conflictos no siempre son observables o públicos y las decisiones no siempre son visibles y transparentes es fundamental, puesto que llama la atención sobre lo siguiente: el poder no sólo se da en la toma de decisiones sino también en lo suprimido, en aquello que no se toma en cuenta en la decisión y ni siquiera entra en la negociación. Así que el poder sobre también se expresa en la capacidad de decidir sobre qué se decide. En este caso no se observa el conflicto porque no se permite que se manifieste. No tomar decisiones, dejar de hacer algo, no objetar, también implica la presencia del poder, y a esto se le denomina poder invisible. Riger (quien cita a Hollander y Offerman) explica que ello significa que el poder puede ser de dominación implícita o explícita. Así, coerción, manipulación e información sesgada o falsa también son espacios del poder sobre, caracterizados por no permitir el surgimiento del conflicto abierto.

Lukes habla de otra dimensión del poder sobre: presente cuando hay tensiones latentes debido a la negación de intereses reales, aunque éstos no sean reconocidos por las personas involucradas. A diferencia de los tipos de poder sobre, re-

feridos atrás, en este caso los intereses no son fácilmente identificables, al punto de que se puede ser inconsciente de sus propios intereses. Young indica que “la falta de poder no sólo impide que aquellos que carecen de poder puedan ubicar en la agenda sus demandas, sino que, con frecuencia hace imposible la articulación de estas demandas”. Esta forma de poder se da sobre aspectos no discernibles en la superficie, pero que son elementos de insatisfacción latente.

- **PODER “PARA”:** este poder sirve para incluir cambios por medio de una persona o grupo líder que estimula la actividad en otras personas e incrementa su ánimo. En esencia es un poder generativo o productivo, aunque puede haber resistencia



y manipulación. Permite compartir el poder y favorece el apoyo mutuo. Es importante para que se expresen los potenciales y se logre construir individual o colectivamente la propia agenda. Es un poder creativo o facilitador que abre posibilidades y acciones sin dominación, es decir, sin uso del poder sobre. Su resultado es la generación de un amplio rango de alternativas y potencialidades humanas.

- **PODER CON:** este poder se aprecia especialmente cuando un grupo presenta una solución compartida a sus problemas. Se refiere a que el todo puede ser superior a la sumatoria de las partes individuales.



- **PODER “DESDE” DENTRO O PODER DEL INTERIOR:** este poder representa la habilidad para resistir al poder de otras personas mediante el rechazo a las demandas indeseadas. Ofrece la base desde la cual construir a partir de sí misma/o.



Incluye el reconocimiento y análisis de los aspectos por medio de los cuales se mantiene y reproduce la subordinación de las mujeres, lo cual se logra con base en la experiencia. Es el poder que surge del mismo ser y no es dado o regalado.

Las mujeres han sido objeto principalmente de las diferentes clases de poder sobre, en particular del poder latente e invisible y, es por ello, que se dice que está en situación de desempoderamiento. Pero **no podemos decir que la mujer ha carecido de poder, sino más bien que su situación social expresa poco poder y que el que ostenta se da dentro de limitaciones sociales patriarcales.**

**El empoderamiento de las mujeres debe darse desde una nueva concepción de poder apoyando procesos que generen poder de tipo suma positiva.**

*Pero, ¿es posible empoderar a otras personas?*

*¿Cómo fomentar el empoderamiento?*

Hay que enfatizar que no hay fórmula mágica o diseño infalible para el empoderamiento, que no hay receta única ni modelo prescriptivo. El empoderamiento no es un proceso lineal con un inicio y un fin definidos de manera igual para las diferentes mujeres o grupos de mujeres. El empoderamiento es diferente para cada persona o grupo según su vida, contexto e historia, y según la localización de la subordinación en lo personal, familiar, comunitario, nacional, regional y global.

Hay también coincidencia entre diferentes autoras en plantear que el empoderamiento representa un desafío a las relaciones de poder existentes y que busca obtener mayor control sobre las fuentes de poder. Se señala que el empoderamiento conduce a lograr autonomía individual, a estimular la resistencia, la organización colectiva y la protesta mediante la movilización. En suma, **los procesos de empoderamiento son, para las mujeres, un desafío a la ideología patriarcal con miras a transformar las estructuras que refuerzan la discriminación de género y la desigualdad social.** El empoderamiento, por lo tanto, se entiende como un proceso de superación de la desigualdad de género. Se busca que las mujeres reconozcan que hay una ideología que legitima la dominación masculina y que entiendan que esta ideología perpetúa la discriminación. Si la subordinación ha sido vista por la ideología patriarcal como natural, es difícil que el cambio parta espontáneamente de la condición de subordinación.

En este sentido, el empoderamiento es inducido y de allí la importancia de crear conciencia de la discriminación de género. Ello significa que las mujeres modifiquen la imagen de sí mismas y las creencias sobre sus derechos y capacidades y desafíen los sentimientos de “inferioridad”. Facilitar las condiciones que permitan o induzcan estos cambios es el papel de los agentes externos.

El empoderamiento se proyecta como herramienta que permitirá en este siglo XXI “mirar al mundo con ojos de mujer”, como se señaló en el lema del camino a Beijing, o IV Conferencia Mundial de la Mujer celebrada en 1995.

**“El poder de una mujer estará en el poder que tiene el conjunto de mujeres”**

*Celia Amorós*

**“El poder como potencia colectiva. Pluralidad de la acción colectiva”**

*Hannah Arendt*

**El empoderamiento:**

- Fortalece capacidades.
- Proporciona confianza, visión, protagonismo.
- Cuestiona las estructuras existentes.
- Sirve para tomar el control de la propia vida a través de desarrollar actividades y cambiar estructuras, o sea, a través de la acción.
- Nos ayuda a tener más confianza en los asuntos que nos afectan personalmente.
- Nos ayuda a defender nuestros propios intereses de forma efectiva.
- Nos ayuda a usar nuestro poder, entendido como fortaleza (no para ejercer el poder contra alguien).

Tiene que ver con:

- El grado de fortaleza.
- Capacidad.
- Seguridad.
- Valor.
- Autoestima.
- El “tener derecho” y “tener derechos”.
- Atreverse.
- Tener “credibilidad” sobre una misma y para las demás personas.
- El reconocimiento.
- La acción.

## DINÁMICA 7:

### LA FLOR DEL EMPODERAMIENTO<sup>72</sup>

#### OBJETIVO

- Aprender a distinguir los factores positivos y negativos para el empoderamiento de las mujeres; así como conocer las dimensiones del empoderamiento.
- Evaluar el grado de empoderamiento de las participantes y reflexionar conjuntamente sobre cómo aumentarlo.

#### DURACIÓN

120 minutos.

#### DESARROLLO

Se inicia la dinámica preguntándole a las participantes sobre qué es para ellas el PODER:

¿Qué es el poder para ti? ¿Qué implica tener poder? ¿Cómo lo utilizas? ¿Cómo se utiliza? ¿Cómo te sientes cuando tienes/sientes poder?

Se puede apoyar con imágenes o vídeos sobre los diferentes tipos de poder. Posteriormente se relaciona el poder con el concepto de empoderamiento.

Se pide a las participantes que se analicen a sí mismas partiendo de las hojas de la flor del empoderamiento. Cada una de las participantes hace su propio inventario por escrito e individualmente de aspectos positivos y negativos con referencia a las diferentes dimensiones del empoderamiento.

Dimensiones del empoderamiento:

- Social.
- Psicológico.
- Físico.
- Espiritual.
- Político.
- Económico.
- Cultural.

Posteriormente cada participante informa al grupo sobre su autoanálisis, lo que ha aprendido, se observan las semejanzas y las diferencias entre las participantes dentro de las diferentes dimensiones y se hace un inventario de los factores que fortalecen o amenazan el empoderamiento.

Se pueden utilizar las siguientes preguntas:

- Piensa en una situación que sientas que es destructiva para tu empoderamiento.
- ¿Qué situaciones no te gustan de ti misma?
- ¿Qué situaciones te gustaría mejorar?
- ¿Hay soluciones prácticas para mejorar esta situación?
- ¿Qué debilidades o imperfecciones quieres mejorar?
- ¿Qué puedes hacer para ayudarte a ti misma durante este proceso?
- ¿Qué tipo de ayuda necesitas de otras personas? ¿Qué pones de tu parte?
- ¿Qué quieres conseguir y cuándo?
- ¿Cuál es el primer paso para conseguirlo? ¿Y el segundo?
- ¿Qué pasos tienes que dar para conseguirlo?
- ¿Cómo sabrás que lo estás consiguiendo?

#### MATERIALES

Copias de la flor del empoderamiento (Anexo 3), papel y bolígrafos.

#### OBSERVACIONES

Este ejercicio supone un esfuerzo de reflexión y ayuda a situar a cada participante en el grado de empoderamiento en el que se encuentra. Las preguntas sirven para marcar objetivos de mejora.

Este inventario puede ser realizado periódicamente para autoevaluar los progresos realizados y los que todavía quedan por hacer, sirve para saber cómo nos encontramos de empoderadas en cada momento.

Por experiencia, este ejercicio es muy enriquecedor para todas por los comentarios de ánimo y de aliento y por las ideas dirigidas a las compañeras que surgen durante el desarrollo del mismo.



Para mostrar más visualmente lo que es el empoderamiento se puede mostrar algún vídeo:

- “Atrévete a cambiar”: <https://www.youtube.com/watch?v=-sn2-9Rcyjc>
- Fragmento “Las mujeres de verdad tienen curvas”. Minuto 1:06:00 a 1:11:00: <https://www.youtube.com/watch?v=H-YEUBQ-fQE>

<sup>72</sup> Fuente: Adaptación del Manual y Programa de Formación Break Through Salir Adelante de Ann Mannen

## DINÁMICA 8: FACTORES QUE INFLUYEN EN EL EMPODERAMIENTO<sup>73</sup>

### OBJETIVO

- Reconocer los obstáculos para el empoderamiento de las mujeres.
- Evaluar el grado de empoderamiento de las participantes y reflexionar conjuntamente sobre cómo aumentarlo.

### DURACIÓN

60 minutos .


### DESARROLLO

Se retoman las conclusiones extraídas de la dinámica anterior para profundizar en los obstáculos que las mujeres nos encontramos en nuestro empoderamiento a través de los factores que pueden influir, de forma positiva o negativa, en el empoderamiento:


- La socialización de género diferenciada.
- La situación migratoria.
- El estatus jurídico/administrativo.
- La condición social.
- La presión de género.

Se pide a las participantes que pongan un ejemplo de la influencia de uno de los factores de la lista y que piensen sobre lo que se puede hacer para cambiar los factores por los que las mujeres quedan presas en una situación de desigualdad y/o violencia.

### MATERIALES

 Lista de factores que influyen en el empoderamiento de las mujeres, papel y bolígrafos.

### OBSERVACIONES

 También se puede expresar a través de un collage utilizando revistas y periódicos facilitando así la expresión artística y relegando el uso de la palabra en grupos donde el manejo del castellano puede ser limitado.

<sup>73</sup> Fuente: Adaptación del Manual y Programa de Formación Break Through Salir Adelante de Ann Mannen.

## FACTORES QUE INFLUYEN EN EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

Estos factores están interrelacionados entre sí, por lo que no pueden entenderse de manera aislada. Además, hay que entenderlos en el contexto patriarcal, capitalista y neoliberal en el que actualmente vivimos inmersas y que, por supuesto, legitiman el uso de la violencia hacia las mujeres.

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Socio cultural          | <p>La socialización de género diferenciada que establece estereotipos y roles de género.</p> <p>Los valores que confieren a los hombres un mayor estatus y consideración social que a las mujeres, dotándoles de un poder “sobre”.</p> <p>Aceptación del uso de la violencia por parte de los hombres como posibilidad de solucionar conflictos.</p> <p>Castración emocional y expresión de diferentes emociones en función del género (ira en los hombres, tristeza en las mujeres...).</p> <p>Interseccionalidad: cruce de otras variables de la diversidad con el género que pueden generar más opresión (país de procedencia, ser racializada, situación económica, orientación sexual...).</p> |
| Económico               | <p>La dependencia económica de las mujeres.</p> <p>Discriminación en el acceso a los recursos económicos y a los créditos.</p> <p>Leyes discriminatorias relativas a la herencia, derechos de propiedad, uso de tierras comunitarias y manutención después del divorcio o viudedad.</p> <p>Discriminación en el acceso a la educación y formación de las mujeres.</p> <p>Mercado laboral discriminatorio para las mujeres: brecha salarial, techo de cristal y trampa de la conciliación.</p> <p>Feminización de la pobreza.</p>                                                                                                                                                                    |
| Jurídico/administrativo | <p>Menor estatus jurídico de las mujeres en lo legal y/o en la práctica.</p> <p>Leyes relativas al divorcio, custodia de las hijas y los hijos, manutención y herencia.</p> <p>Las definiciones jurídicas de violación y violencia machista.</p> <p>Trato insensible por parte de la policía y del sector judicial hacia las mujeres y las niñas. Violencia institucional.</p> <p>Legislación de extranjería restrictiva basada en el cierre de fronteras.</p>                                                                                                                                                                                                                                      |
| Político                | <p>Discriminación en la representación de mujeres en posiciones importantes.</p> <p>Violencia de género no considerada como un problema público.</p> <p>Discriminación en la participación de las mujeres en el sistema político organizado.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## DINÁMICA 9: PERO... ¿POR DÓNDE SE EMPIEZA?

### OBJETIVO

Identificar conductas eficaces o limitadoras para un proceso de empoderamiento.

### DURACIÓN

1 hora y 30 minutos.

### DESARROLLO

Se le facilita a las participantes la siguiente pregunta para responder individualmente: “¿qué desearías si pudieras soñar algo que se convirtiera en realidad?”.

A continuación, se da paso a la lectura por grupos del texto “El color de la leche”.

Tras la lectura de dicho texto, se les reparte en grupos y se genera un debate en cada grupo donde comparen sus deseos individuales con los de la protagonista del texto haciendo uso de las preguntas:

- ¿Qué nos sugiere o provoca el texto?
- ¿Qué diferencias y similitudes encontramos?

En la reflexión colectiva se intenta hacer reflexionar sobre “comenzar por escuchar nuestros propios deseos, ¿deseamos para nosotras o para otras personas?”.

### MATERIALES

Texto “El color de la leche” (Anexo 4) que puede repartirse a las participantes. Bolígrafos y folios.

### OBSERVACIONES

Lectura y debate sobre la cultura, la interculturalidad y la comunicación intercultural.

## LECTURA Y DEBATE SOBRE LA CULTURA, LA INTERCULTURALIDAD Y LA COMUNICACIÓN INTERCULTURAL

### ABORDANDO TÉRMINOS: CULTURA – INTERCULTURALIDAD<sup>74</sup>

Todas las sociedades humanas y sus culturas son el fruto de un largo proceso histórico de interrelación con otros pueblos de diferente origen y cultura. Existe, y ha existido siempre, una constante y permanente relación entre estas sociedades a través del comercio, de las/os viajeras/os, de los medios de comunicación, etc. Ninguna sociedad se ha mantenido, por tanto, inalterada desde sus orígenes, pudiéndose afirmar que todas las sociedades contemporáneas son, en mayor o menor grado, sociedades multiculturales.

Lo que comemos, lo que vestimos, lo que pensamos, lo que celebramos, todo ello es una síntesis y combinación de muchas aportaciones realizadas a lo largo del tiempo por diferentes culturas.

Los procesos migratorios son una de las múltiples formas en que las culturas establecen contacto entre sí. La realidad en este periodo histórico, caracterizado por los grandes flujos migratorios, es la de la interacción entre culturas. Todas las culturas son plurales y en ellas residen y se dejan oír muchas voces.

### EDUCACIÓN INTERCULTURAL DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO

Según el Colectivo Amani<sup>75</sup>, cuando se juntan varias culturas puede ocurrir lo siguiente:

- **Asimilación:** se produce cuando no se conserva la identidad cultural y las costumbres, pero se buscan y valoran las relaciones positivas. Generalmente, una de las dos culturas posee un estatus “superior”, mientras que la otra es considerada “inferior”. Los cambios que se producen en ambas culturas son, por tanto, desiguales.
- **Separación:** se produce separación cuando se conserva la identidad cultural y las costumbres, pero se evitan las relaciones positivas.
- **Marginación:** se produce marginación cuando ni se conserva la identidad cultural y las costumbres, ni se favorecen las relaciones positivas.
- **Integración:** se produce integración cuando se conserva la identidad cultural y las costumbres y se buscan y valoran las relaciones positivas. La integración es considerada sinónimo de la interculturalidad.

<sup>74</sup> Fuente: texto extraído de “Voces de Mujeres Inmigrantes. Educación Intercultural desde una Perspectiva de Género”. Andalucía Acoge

<sup>75</sup> Fuente: “Educación Intercultural: análisis y resolución de conflictos”. Colectivo Amani. Ed. Popular, Madrid, 1994.

La interculturalidad es concebida como la actitud que partiendo del respeto a otras culturas busca un encuentro cultural en igualdad. Engloba a la vez un proceso y un producto, una finalidad. Significa que personas de culturas diferentes entren en interacción positiva (proceso) para construir una realidad común donde cada una encuentra sitio y dignidad (producto).

Una actitud intercultural es la que:

- Nos permite analizar otras culturas desde sus propios patrones culturales.
- Busca el encuentro, y por tanto, no cae en el riesgo de la guetización, ni teme el cambio que puede producir el contacto.
- Promueve un encuentro en igualdad, con lo cual no cae en el paternalismo/maternalismo, ni la superioridad-inferioridad.
- Tiene una visión crítica de las culturas, en la que acepta la cultura pero puede rechazar y luchar contra algunas de sus instituciones (infanticidio, violencia contra las mujeres, marginación de ancianas/os, etc.), bajo el precepto, de que todas las culturas tienen rasgos aceptables y deseables y otros que no pueden ser defendibles desde la perspectiva de los derechos humanos<sup>76</sup>.

No obstante, este encuentro igualitario entre culturas no es fácil de conseguir, produciéndose, en muchas ocasiones, conflictos causados por un choque o malentendido cultural, siendo precisamente este tema y su posible solución lo que vamos a analizar en el siguiente epígrafe.

#### LACOMUNICACIÓN INTERCULTURAL COMO HERRAMIENTA DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS CULTURALES.

Una de las causas que provoca la existencia de conflictos multiculturales es la convivencia dentro de un mismo territorio de personas pertenecientes a distintas culturas, ya que esto implica diferentes formas de concebir la vida y de ver el mundo.

Además, en muchas ocasiones, esta convivencia está marcada por una relación desigual. El contacto que se establece, así, entre los colectivos de inmigrantes y la población autóctona, es un contacto entre una minoría y una mayoría. De esta forma, la mayoría posee prácticamente todo el poder, al tiempo que la minoría tiene mucho menos. La mayoría dispone de las leyes, los medios de comunicación, los bienes de producción... y la minoría pertenece a países muy diversos, no conoce el medio o apenas está organizada. Esta desigualdad conlleva, muchas veces, la existencia de conflictos<sup>77</sup>.

<sup>76</sup> Ídem.

<sup>77</sup> Ídem.

Por otra parte, y haciendo referencia al otro tema central de esta guía, las relaciones de género, M. Walzer señala que las “cuestiones de género” ofrecen quizás la mayor dificultad para la convivencia multicultural. No es sólo que estas cuestiones se vean afectadas al tener que enfrentar las ideas de igualdad y de protección de los derechos humanos, sino que la misma transmisión de la cultura, su reproducción, corre peligro si las mujeres ingresan a la par en la esfera pública abandonando la privada. Las regulaciones culturales recaen, sobre todo, en la vida familiar que es donde se transmite la misma cultura y donde se aprenden los roles de género<sup>78</sup>.

Los controles culturales se ejercen fundamentalmente sobre las mujeres. Así, la mayoría de los ejemplos que exigen “respeto cultural” tienen que ver con el control de estas. Son minoritarios y anecdóticos los que tienen que ver con otras cuestiones. Asuntos como la vestimenta de las mujeres –del chador al burka-, herencias, divorcios, matrimonios arreglados entre familias, derechos reproductivos, patria potestad, o simplemente violencias ritualizadas –como la mutilación femenina o el apedreamiento a las adúlteras- o violencias ejercidas en el seno del hogar o a mujeres inmigrantes que son catalogadas como meros objetos sexuales o como esclavas domésticas, son los más frecuentes<sup>79</sup>.

El respeto hacia la diferencia cultural no debe anular la percepción de la discriminación sufrida por las mujeres en distintos marcos culturales. Denunciar lo obvio, la dominación patriarcal, hecho que muchas mujeres de esa cultura también denuncian, no puede ser entendido como “ofensa cultural imperialista”, sino como un ejercicio de los derechos humanos<sup>80</sup>.

La realidad multicultural genera como hemos visto conflictos de distinta índole, conflictos solucionables a través del diálogo y la comunicación como herramienta de encuentro y respeto hacia la diferencia, donde se decidirá conjuntamente qué es lo que se considera válido y no válido a fin de construir entre todas y todos una convivencia armónica y, por tanto, justa e igualitaria. Estos choques culturales o incidentes críticos, pueden regularse a través de la comunicación intercultural. La autora Margalit Cohen-Emériké nos indica que el proceso de comunicación intercultural consta de tres fases:

1. La descentración. Es el proceso que permite a las personas tomar conciencia y distancia de sus referentes culturales para llegar a una relativización de sus propios puntos de vista para, de este modo, acceder a una cierta mentalidad cultural que no es sinónimo de negación de su identidad, sino al contrario, un reconocimiento dominado de su identidad. Se trata pues de aprender a llevar una mirada crítica sobre sí mismo/a y sus propios marcos de referencia. La noción de IDENTIDAD es el concepto clave de este trabajo.

<sup>78</sup> Guerra, M. Jose, “¿Servirá el multiculturalismo para revigorizar el patriarcado? Una apuesta por el feminismo global”. *Leviatán*, nº 80

<sup>79</sup> Ídem.

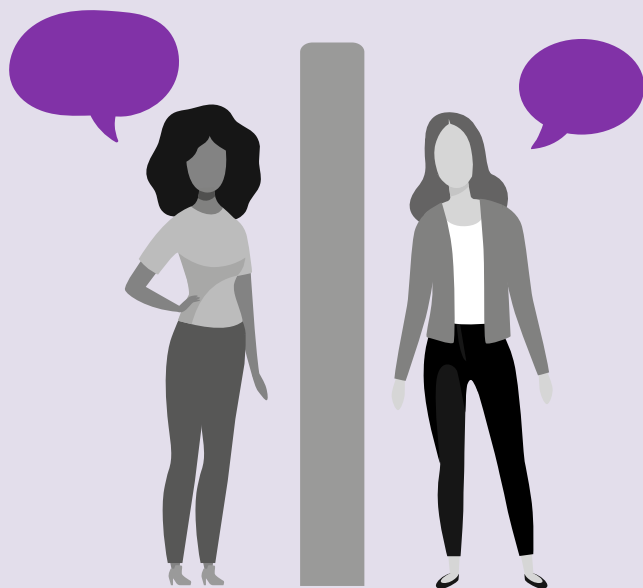
<sup>80</sup> Ídem.

2. La penetración en el sistema del Otro/a. Consiste en dar pruebas de una actitud de apertura, un esfuerzo personal de curiosidad para descubrir lo que da sentido y valor al Otro/a, para darle la palabra y expresar lo que fundamenta sus roles, sus funciones, sus creencias, siempre interpretadas de manera única por la persona. Se trata de apropiarse de la cultura del otro/a tomando en cuenta todos sus aspectos, y esto dentro de una perspectiva dinámica que intente reconocer los cambios provocados por todos los procesos de aculturación que han estructurado a la persona.

3. La negociación-mediación. Se inscribe en la fase de resolución de problemas, cuando los códigos culturales en presencia son, o muy distantes, o en oposición, incluso en conflicto, y en este caso, se pueden ver amenazadas nuestras propias identidades o bien la Otra persona se puede ver excluida y empujada hacia la marginalidad.

Es necesario reconocer que:

- Se trata de un conflicto de valores entre personas de culturas diferentes.
- Es necesario considerar a la otra persona, como igual interlocutora en el valor de su argumento, sin lo cual no puede hallarse ninguna solución. La aproximación sólo puede hacerse en los dos sentidos, el uno hacia el otro, para ser un punto de partida de un cambio en ambos lados, admitido conscientemente por cada uno.



## DINÁMICA 10:

### EL DIAGRAMA DE LA MIGRACIÓN<sup>81</sup>

#### OBJETIVOS

- Hacer conscientes en el grupo los procesos psicosociales de la migración, en particular, los procesos de duelo que pueden implicar, y cómo afectan en el bienestar integral de la persona.
- Buscar estrategias comunes que ayuden a elaborar adecuadamente estos procesos (cómo asumir las pérdidas y reconocer las ganancias del cambio).

#### DURACIÓN

60 minutos.

#### MATERIAL

Papelógrafo o pizarra y rotuladores de diferentes colores.

#### DESARROLLO

La facilitadora introducirá el ejercicio diciendo que se va a reflexionar sobre cómo cambia el entorno personal cuando se migra. Dibujará en la pizarra un diagrama circular blanco (con seis círculos concéntricos) con el dibujo de una mujer en el círculo central.

El diagrama representa lo que rodea, apoya, da significado y conoce una persona cuando está asentada en un lugar, el lugar de donde es o en el que siente pertenencia. Se pide al grupo que en base a ello, por lluvia de ideas y en orden, ayude a completar este diagrama, empezando por la parte central, más próxima a la figura, para terminar en la más externa. Se irá haciendo por capas, leyéndose la explicación del significado de cada círculo y, posteriormente, lanzando una pregunta por capa circular. Una vez respondida se pasará a la siguiente capa, a la par irá tomando notas en la pizarra. Preguntas:

1. ¿Con qué apoyos cuenta en el círculo más íntimo? ¿Quién la rodea?
2. En un segundo lugar, ¿con quién se relaciona con frecuencia? ¿con qué apoyos cuenta? ¿qué y quien está próximo al círculo íntimo?
3. En tercer lugar, ¿cuáles son los lugares de relación? ¿Qué hace fuera de los círculos próximos? ¿Con quién se relaciona? ¿Dónde vive habitualmente? ¿Cómo es su ciudad o pueblo?
4. En unos lugares más amplios, ¿cuáles y cómo es su entorno? ¿Cómo es su país?

<sup>81</sup> Guía Práctica para la Dinamización de Espacios de Desarrollo Personal y Profesional para Mujeres con Inmigrantes, Programa SARA. Cepaim, Cruz Roja, 2007.

¿Qué maneja para saber desenvolverse en él? ¿Qué le influye? ¿Qué rige el entorno? ¿Qué la rodea?

5. ¿Qué aspectos más generales envuelven todo ello? ¿Qué otros elementos se manejan a un nivel más abstracto, casi sin ser conscientes? ¿Qué elementos forman la cultura en sentido amplio?

Este sería el diagrama de origen. Todos estos elementos, estas “capas”, constituirán el mundo conocido de una persona. Con ello construirá sus “gafas” para mirar el mundo, su marco de referencia. Para interpretar la realidad. Las personas y partes que lo forman son el espejo que guía a la persona para definirse, valorarse, marcarse objetivos, tomar decisiones, etc.

Cuando se haya completado este diagrama, la dinamizadora preguntará: “¿Y en el lugar de destino, ¿quién y qué se tiene? ¿Qué pasa cuando se emigra, cuando se cambia de lugar? ¿Cómo queda el diagrama?” Se podrá realizar otro diagrama al lado para ver aquellos aspectos que cambian, se añaden o desaparecen en el lugar de destino, al emigrar.

Seguidamente cada participante observará cómo ha quedado su diagrama personal: qué ha cambiado, si lo está completando y si se mantiene la conexión entre lo del país de origen y su nueva realidad. Se finalizará con una reflexión grupal.

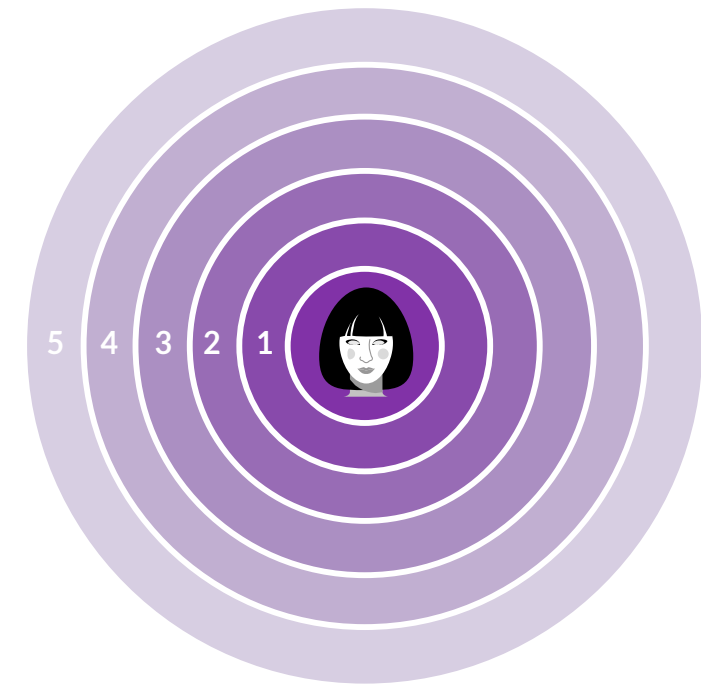
Las transformaciones del entorno físico, personal, social y cultural, hacen que el marco de referencia se amplíe y también que cambie el “espejo” para definirse, para tomar decisiones, para comunicarse. Por tanto, es necesario e inevitable un proceso de ajuste y adaptación a todas estas novedades, por el que se asuma lo que se ha “perdido” o dejado atrás y se valoren las ganancias y aprendizajes en el nuevo contexto. La comprensión de estos procesos y de los procesos de duelo pueden dar claves explicativas a las participantes para comprender sus propias vivencias.

Más preguntas a realizar que pueden ayudar a la reflexión.

- ¿Qué sentimientos pueden provocar estos cambios? ¿Qué reacciones a éstos pueden darse? ¿Son normales?
- ¿Qué se puede hacer para sentirse mejor si estos cambios afectan negativamente?
- ¿Cómo podemos completar el diagrama de nuevo? ¿Qué estrategias estamos usando? ¿Nos aferramos a lo que dejamos atrás? ¿Nos queremos olvidar de todo y empezar de cero? ¿Podemos integrar los dos diagramas en uno nuevo? ¿Qué estrategia funciona mejor? ¿Con cuál se sienten mejor y pueden avanzar de manera más fácil? ¿Pueden sugerir alguna idea, estrategia, algo que hagan para mantener el contacto con el origen? ¿Y algo para volver a “completar” el diagrama con algo nuevo? ¿Qué pueden exigirse y qué no? ¿Qué tiene de negativo el proceso? ¿Y de positivo? ¿Qué aprendizajes se realizan en este trayecto? ¿Se pueden observar ganancias en el proceso, es decir, qué pueden decir de positivo?

## OBSERVACIONES

Recordar que la migración puede suponer para algunas personas una liberación y para otras un calvario, pero, lo fundamental es que la reflexión se encamine a comprender los esfuerzos que hay que realizar, las pérdidas y cambios que se dan, y que es normal que pueda provocar sentimientos adversos, cambios de ánimo, estados de tipo depresivo, y que si se observa que no pasan en mucho tiempo sería adecuado consultar a profesionales. Se puede dejar tiempo suficiente para hablar y expresar los sentimientos que provoca tratar estos temas, buscando siempre la comprensión de todas las participantes. Es muy importante que la sesión subraye las ganancias, aprendizajes y factores positivos que se pueden lograr también, aunque algunas no encuentren muchos, en principio, para que la sesión tenga efectos positivos.



En cuanto a las estrategias de adaptación, recordar que siempre el estancarse en el pasado o negarlo, tiene efectos nocivos y que la estrategia idónea sería la integración de las experiencias pasadas vinculadas al origen, con las experiencias en el nuevo contexto.

Se pueden comentar las teorías de los Duelos Migratorios y entregar documentación relativa como lectura para casa por si alguna participante quiere informarse sobre esta teoría, según el nivel formativo del grupo.



Es conveniente adaptarse al nivel formativo y de capacidad de abstracción del grupo. Por ejemplo, en vez de “concepto de urbanismo”, puede ponerse “cómo son las calles, cómo se hacen los edificios”, etc. Es recomendable iniciar la lista de cada círculo, para evitar dudas en lo que se demanda hacer.

Es útil realizar esta dinámica con las participantes del taller para ayudarlas a comprender las propias vivencias y procesos que supone el proyecto migratorio. Saber situarse en el contexto personal que están viviendo y poder elaborar adecuadamente el duelo migratorio (en el caso de que lo hubiera) les ayudará a enfrentarse con más fortaleza a una situación de violencia de género.

Significado de los círculos:

1. Círculo íntimo, el hogar: amistades íntimas, pareja/relaciones afectivo sexuales, hijos/as, madres, padres... (familia directa).
2. Círculo próximo: amistades, familia extensa, personas conocidas, vecinos/as, el barrio... Grupos de referencia.
3. La ciudad o el pueblo: trabajo, estudios, comercios, servicios públicos, actividades de ocio, lugares habituales... La vida pública, el estatus social, profesional, formativo, económico, etc.
4. El país: estilos de vida, idioma, dialecto (lenguaje verbal y no verbal), costumbres, formas de pensar, de actuar, de relacionarse, alimentación, clima, geografía, paisajes... Los medios de comunicación, la expresión artística, la gente del país, el tipo de economía, de servicio, legislación, la organización horaria y la gestión del tiempo, organización social, territorial, concepto urbanístico, etc.
5. Cultura en sentido amplio (lo que envuelve todo): referentes históricos, míticos, creencias, valores, tradiciones, arquetipos, religiones, roles de género y otros roles, sentido del humor, sentido del bien y del mal, etc.

## LECTURA EL DUELO MIGRATORIO<sup>82</sup>

Para J. Achotegui el duelo migratorio consiste en un complejo proceso de reorganización de la personalidad al que debe hacer frente el ser humano para adaptarse al cambio migratorio.

La persona que migra puede perder a su familia si viaja sola o a parte de ella, también pierde a sus amistades, deja su país, su ciudad, su entorno con su cultura y sus costumbres, otras veces tiene que aprender un idioma nuevo, puede empeorar su posición social y laboral, y finalmente, puede vivir momentos de riesgo para su salud en su recorrido migratorio.

El duelo es un proceso natural y de maduración vital que vivimos las personas cuando se producen cambios en nuestras vidas, cuando tomamos decisiones, cuando pasamos por determinadas experiencias que hacen cambiar nuestros valores, incluso nuestra identidad... Con cada cambio se ganan cosas nuevas, y se pierden otras.

El proceso migratorio se emprende con esperanza, con la idea de mejorar las condiciones de vida. Si las expectativas no se cumplen, si surgen dificultades por el camino que no se esperaban, algunas de ellas difíciles de superar, o si los objetivos tardan demasiado en cumplirse puede haber problemas para elaborar bien el duelo y, sobre todo, para cerrarlo. Se pueden producir ambivalencias entre el país de acogida y el de origen. Añoranza por lo perdido e idealización, falta de interés por su integración en el país de acogida o por sufrir momentos de discriminación o situaciones de marginalidad y exclusión social.

En los casos anteriores, y como cuenta Achotegui, se manifiesta una mezcla de miedo (por la situación del momento y por todas las experiencias por las que han tenido que pasar durante el viaje), sensación de haber fracasado en su vida, despersonalización y soledad. El nivel de estrés es alto y la mayoría de las personas pueden mostrar signos de depresión, tristeza, ansiedad, confusión sobre quiénes son, dónde están y si es real la situación que están viviendo, insomnio, reducción del sistema inmunológico, etc.

En todo este proceso de duelo migratorio, las mujeres migrantes pueden sufrir vejaciones, abusos y violaciones en el trayecto de su viaje. Otro caso es el de las mujeres que viajan engañadas para luego ser tratadas con fines de explotación sexual, despojadas de todo tipo de documento identificativo, sin poder disponer del dinero que ganan y soportando tratos humillantes y vejatorios.

Se han descrito cuatro etapas por las que pasan o pueden pasar las personas que emigran:

- Etapa de la luna de miel: la persona migrante tiene amplias expectativas sociales y personales acerca del país de acogida.
- Etapa depresiva: se sufre frustración por el incumplimiento de las expectativas iniciales y paralelamente se mantiene una expectativa de fraternidad respecto a las personas del mismo origen. Suele haber un discurso ideológico que gira en torno a la culpa dirigida a una misma o a las demás. El aprendizaje de un nuevo idioma se puede vivir como una amenaza a la pérdida de la identidad cultural con el país de origen.
- Etapa de la adaptación: se establecen relaciones sociales más consolidadas, aunque se tienen pérdidas en cuanto a las relaciones iniciales o establecidas en la llegada.
- Etapa de rechazo de la cultura de origen: no todas las personas pasan por esta etapa.

<sup>82</sup> Achotegui, J. *La depresión en los inmigrantes: una perspectiva transcultural*. Ed. Mayo. Barcelona, 2002

## DINÁMICA 11: BAILARSE A SÍ MISMA

### OBJETIVOS

- Tomar conciencia de sensaciones, emociones, pensamientos y percepciones.
- Reconocerse, aceptarse y entenderse a través de su propia danza, así como experimentar el propio cuerpo en relación con una misma, las otras y el espacio en un estado de atención y escucha amplificado.

### DURACIÓN

30 minutos.

### DESARROLLO

Se realiza una primera rueda en la que las participantes cierran los ojos y la facilitadora, previa toma de contacto corporal y puesta de conciencia sobre la respiración, lanza al grupo preguntas, que ellas se contestarán interiormente:

¿Cómo estoy? ¿Qué imagen, sensación, emoción me evoca cómo estoy hoy? ¿Hay coherencia entre lo que digo, lo que pienso, lo que siento y lo que hago? ¿Soy consciente de lo que necesito?

En segundo lugar, iremos energizando el cuerpo:

Calentamos mientras enfocamos la atención en partes específicas del cuerpo y cómo éstas se relacionan con el todo: respiración, nivel de tensión, cantidad de esfuerzo... La dinamizadora del grupo irá indicando cada parte del cuerpo a observar, pasando por pies, piernas, caderas, genitales, glúteos, zona abdominal, zona pectoral, brazos, manos, cuello, espalda, orejas, boca, mandíbula, nariz, ojos, cabeza... Seguidamente, se invita a las participantes a bailar al son de una música (si es percusión o con sonidos de percusión, ayudará a enraizar). Se indica al grupo que dance dejando su peso sobre las caderas, siempre atentas a su respiración y fijando su atención a su cuerpo. Se van dando diferentes consignas: bailar sobre un solo pie, ocupar espacios vacíos de la sala, no se trata de bailar bien sino de mover el cuerpo, bailar con alguien, llevar una u otra de la pareja... Para terminar, invitamos a parar y quedarse en posición de enraizamiento (caderas alineadas con pies y piernas, ligeramente posicionada hacia fuera). La respiración se va acompasando y va haciéndose más relajada. Por último, se hace una rueda para compartir lo vivido:

- ¿Cómo te has sentido? (Buscar palabras diferentes a bien o mal).
- ¿Qué has sentido?

### MATERIALES

Música energética y relajante y equipo para reproducir.

### OBSERVACIONES

Estas dinámicas abren nuestro registro de posibilidades... Aprender algo nuevo, mover cosas que nunca movemos, recordar desde el cuerpo, imitar, moverse desde el centro...

## DINÁMICA 12: EL ÁRBOL DE MIS TRIUNFOS

### OBJETIVO

Debatir sobre la importancia de dar valor a lo que somos y hacemos.

### DURACIÓN

1 hora.

### DESARROLLO

Se le pide a cada participante que dibuje, en un folio, un árbol con:

- Raíces: situaremos 3 cualidades positivas.
- Tronco: habilidades o cosas que una hace bien.
- Hojas: metas que te has planteado en tu vida.
- Frutos: algunos éxitos que hayas alcanzado por ti misma en la vida.

A partir de este dibujo se intentará que las participantes reflexionen sobre el valor que se dan a ellas mismas y a lo que hacen.

### MATERIALES

Folios, rotuladores de colores, ceras, lapiceros, gomas...

### OBSERVACIONES

La autoestima también tiene género. A las mujeres se nos ha enseñado a valorarnos poco, a evaluarnos duramente y a definirnos en base a la otra o el otro. Eso provoca que nunca estemos satisfechas con nuestro cuerpo (los cánones de belleza occidentales tampoco nos lo permiten), por ejemplo. Siendo educadas en el sacrificio y la entrega, nosotras nunca somos la prioridad para nosotras mismas.

Es recomendable que los árboles de cada una de las participantes puedan colgarse en alguna de las paredes del aula para que las acompañen durante todo el taller.

## DINÁMICA 13: ESTRELLA DE LOS ELOGIOS

### OBJETIVOS

- Aprender a recibir elogios.
- Fortalecer las relaciones positivas entre el grupo y fomentar la sororidad.
- Generar sentimiento de aprecio y autovalía.

### DURACIÓN

1 hora.

### DESARROLLO

Sentadas alrededor de una mesa grande, si es posible, intentaremos que las participantes tengan suficiente espacio entre ellas, a fin de que puedan escribir con libertad, sin temor a que la compañera de al lado pueda leer lo que escribe.

Es importante evitar comentarios durante la dinámica para no condicionar las respuestas. Entregamos una hoja con la estrella a cada una de las participantes.

Cada participante deberá escribir en el centro de la estrella, el nombre de la compañera que tenga en ese momento a su izquierda inmediata. Luego, en una de las puntas de la estrella, deberá escribir un elogio o cumplido, pensando en esta compañera, para lo cual daremos unos segundos.

A la señal de la facilitadora, todas las participantes deberán pasar la hoja a la compañera de la derecha. Es importante que realice este “pase” todo el grupo a la vez. Así sucesivamente, iremos repitiendo esta acción hasta dar la vuelta por completo, es decir, hasta que cada participante se encuentre con “su estrella”. Seguidamente, propondremos si alguna quiere leer en voz alta los elogios recibidos.

Podemos terminar el ejercicio con las siguientes reflexiones:

- ¿Cómo te has sentido al leer tu estrella?
- ¿Te ha costado leerla?
- ¿Qué pensamos que es más difícil: recibir críticas o elogios?

Para finalizar, y a modo de refuerzo, podemos proponer que cada una coloree “túne” su estrella, para luego colgarlas en la sala, pegarla a modo de portada en la carpeta de trabajo o llevársela a casa.

### MATERIALES

Copias de la estrella (Anexo 5) y lápices de colores.

### OBSERVACIONES

Recomendable poner música ambiental que anime a la participación.

## DINÁMICA 14: COMUNICAR UNA CUALIDAD

### OBJETIVO

Fomentar la autoestima a través del reconocimiento de virtudes.

### DURACIÓN

5-10 minutos.

### DESARROLLO

Las participantes caminan por la sala, ocupando los espacios de la misma, se paran delante de alguien, le miran a los ojos y le comentan a esa persona una cualidad o habilidad suya. Por ejemplo “yo me considero una persona optimista”, o “yo sé cantar muy bien”, o “yo soy una persona que sabe escuchar”... La persona que tiene delante la mira a los ojos con una actitud de escucha. Luego la persona que escucha hace lo mismo, comunicando una cualidad suya.

Después siguen caminando, se paran delante de otra persona y repiten el proceso.

### MATERIAL

Ninguno.

### OBSERVACIONES:

Invitar a usar todo el espacio disponible y romper la dinámica de movimiento circular repetitivo.

## DINAMICA 15: LA LOBA

### OBJETIVO

Reflexionar a nivel grupal sobre el concepto de sororidad entre las mujeres.

### DURACIÓN

1 hora y 30 minutos.

### DESARROLLO

La actividad puede iniciarse con la audición de la canción que consideremos puede ayudar a relajar el ambiente y propiciar el inicio de la lectura del cuento.

Se entrega copia del cuento y se lee en voz alta. Tras la lectura, se dejará un tiempo para la reflexión.

Tras dicho espacio se procede a realizar las siguientes preguntas:

- ¿Qué entiendes por recoger huesos?
- ¿Qué canción elegirías?
- ¿Qué crees que te puede enseñar la loba?

Se genera un espacio de escucha donde se da libertad de que narren sus experiencias de vida.

Finalizamos la dinámica con la presente canción: "A la luz de la risa de las mujeres" de Rosa Zaragoza <https://www.youtube.com/watch?v=hNRNgtVNVz8>

### MATERIALES

Copias del cuento La Loba (Anexo 6) con el texto para cada una de las participantes. Ordenador con altavoces y conexión a Internet.

### OBSERVACIONES

Marcela Lagarde describió la SORORIDAD así: "Es una experiencia de las mujeres que conduce a la búsqueda de relaciones positivas y la alianza existencial y política, cuerpo a cuerpo, subjetividad a subjetividad con otras mujeres, para contribuir con acciones específicas a la eliminación social de todas las formas de opresión y al apoyo mutuo para lograr el poderío genérico de todas y al empoderamiento vital de cada mujer (...) Sumar y crear vínculos. Asumir que cada una es un eslabón de encuentro con muchas otras y así de manera sin fin. El mecanismo más eficaz para lograrlo es dilucidar en qué estamos de acuerdo y discrepar con el respeto que le exigimos al mundo para nuestro género"<sup>83</sup>.

<sup>83</sup> Lagarde y de los Ríos, Marcela: PACTO ENTRE MUJERES SORORIDAD. Aportes para el debate. P. 126. [www.asociacionag.org.ar/pdf/aportes/25/09.pdf](http://www.asociacionag.org.ar/pdf/aportes/25/09.pdf)

## DINÁMICA 16: PIENSO, SIENTO, HAGO

### OBJETIVO

Tomar conciencia de sí mismas y poner atención en sensaciones, emociones, pensamientos y percepciones que diariamente tienen y cómo de coherentes son con respecto a sus acciones.

### DURACIÓN

30 minutos.

### DESARROLLO

Se forman parejas, se sitúan frente a frente y cierran los ojos, se nombran una A y otra B, primero trabaja una y luego la otra.

La dinamizadora del grupo pide que una de la pareja cierre los ojos y empieza a pensar en situaciones que vive en su día a día, hechos que le suceden o algo concreto que le ha sucedido. Empieza a relatar un hecho o acción en voz alta, imaginando que está en esa situación en ese momento. Mientras relata, la persona que tiene delante va preguntando en presente a cada rato y en este orden:

- ¿qué piensas?
- ¿qué sientes?
- ¿qué haces?

La persona que relata, interrumpe su historia y haciendo una respiración responde a las preguntas. La consigna es no dialogar, solo relatar y responder preguntas.

Se realizará siete minutos por persona.

Luego se puede compartir en grupo grande cómo se han sentido y si se han dado cuenta de algo sobre cómo funcionan en relación a la coherencia que hay entre lo que dicen, lo que piensan, lo que sienten y lo que hacen.

### MATERIALES

Espacio acomodado para las participantes.

### OBSERVACIONES

Durante la marcha de la dinámica será necesario ir recordando que no se trata de dialogar, sino de relatar.

## DINÁMICA 17:

### SENTIR Y EXPRESAR LO QUE SIENTO<sup>84</sup>

#### OBJETIVOS

- Impulsar el reconocimiento de las emociones, las dificultades para expresar algunas de ellas por razón de género y las consecuencias que esto tiene en la comunicación que se establece con las demás personas.
- Fomentar el asertividad.

#### DURACIÓN

1 hora.

#### DESARROLLO

Escribir en un papelógrafo o pizarra que esté en un lugar visible por todas las participantes las 5 emociones básicas y dibujar las caras que se asocian a cada emoción.

Al lado del cuadro, copiar la siguiente escala con letra o relación numérica:

- Emoción que expreso con más facilidad.
- Emoción que expreso con cierta facilidad, pero no tanto como la primera.
- Me es indiferente, o sea, no siento ni dificultad ni facilidad para expresar esta emoción.
- Emoción que tengo algo de dificultad para expresar.
- Emoción que tengo mucha dificultad en expresar.

Entregar una hoja a cada participante. Se les pide que de manera individual dibujen la cara que representa la emoción que expresan con más facilidad y que a ese dibujo le asignen el número 1. Luego, la que expresan con cierta facilidad, pero no tanto como la primera y que le asignen el número 2. A continuación, la que les es indiferente y le asignen el número 3. Después, la emoción que tienen algo de dificultad para expresar y le asignen el número 4. Y, por último, la emoción que les es muy difícil de expresar y le asignen el número 5.

Una vez que cada participante haya terminado de asignar un número a cada emoción, pedir que se reúnan en grupos de entre 3 a 4 participantes y compartan sus registros.

Solicitar que conversen sobre qué les pasa con cada emoción, si les resulta fácil o

<sup>84</sup> Dinámica adaptada y extraída del manual *Prevención de la violencia sexual con varones. Manual para el trabajo grupal con adolescentes y jóvenes* (Aguayo, F. et al., 2015: 146-150).

difícil reconocerla y/o expresarla. Proponer que cada grupo elija a alguien para moderar las opiniones de modo que todas alcancen a compartir.

Tras este tiempo de debate en pequeños grupos, se invita a todas las participantes a sentarse en un círculo y que una representante de cada grupo presente una síntesis de lo conversado.

Tras la exposición de la representante, se les pregunta a las demás miembros de su grupo si tienen algo que agregar.

Mientras se exponen los resultados, se puede anotar en el papelógrafo o pizarra la síntesis de lo que vaya apareciendo. Una vez que todas hayan expuesto, y en base a las notas que se hayan hecho en el papelógrafo o pizarra, se pide que el grupo reflexione en torno a las semejanzas y a las diferencias encontradas. Algunas preguntas que se pueden lanzar son:

¿En qué áreas o lugares del cuerpo sentimos usualmente nuestras distintas emociones?

¿Cómo nos gusta expresar aquello que sentimos?

¿Con quién conversamos de nuestras emociones, de lo que vamos sintiendo día a día?

¿Para qué sirven las emociones? Dar ejemplos...

¿Por qué reprimimos o exageramos la manifestación de ciertas emociones?

¿Cómo aprendemos a hacer esto? ¿Qué dificultades nos puede acarrear esto?

¿Cómo influyen mis emociones en mis relaciones con las demás personas (compañeros/as, familia, amigos/as, etc.)?

¿Cómo podemos aprender a expresar libremente nuestras emociones?

#### MATERIALES

Rotuladores, folios, bolígrafos, papelógrafo o pizarra.

#### OBSERVACIONES

Se puede cerrar la actividad preguntando, por ejemplo, ¿descubriste algo nuevo sobre ti misma a partir de esta actividad? o ¿de qué te das cuenta después de esta actividad? ¿crees que los resultados serían los mismos en un grupo de hombres?

## DINÁMICA 18: EL NAUFRAGIO<sup>85</sup>

### OBJETIVOS

- Favorecer la capacidad de argumentación y el liderazgo.
- Promover competencias para la toma de decisiones.

### DURACIÓN

1 hora

### DESARROLLO

Mediante alguna técnica divertida se divide al grupo en grupos pequeños y se les plantea la siguiente situación:

“Imaginad que os encontráis en un naufragio. A duras penas habéis conseguido llegar a una isla donde tendréis que pasar tres años de vuestra vida, sin salir de allí y viviréis en las siguientes condiciones:

Ocuparéis un espacio físico cuadrado, absolutamente idéntico a la realidad terrestre.

Este espacio mide veinte kilómetros cuadrados y está repartido de la siguiente manera:

- $\frac{1}{4}$  es un lago con peces;
- $\frac{1}{4}$  es una tierra de cultivo;
- $\frac{1}{4}$  es un bosque salvaje;
- $\frac{1}{4}$  es un terreno sin cultivar.

El clima del lugar es estival, con una temperatura constante de 30° durante el día y 20° durante la noche. Sólo llueve 30 días al año.

Las únicas personas con las que os relacionaréis durante vuestra estancia en la isla serán las propias miembros del grupo.

Entre todas las personas del grupo podéis rescatar 3 objetos de los 36 que hay en el barco.

Tenéis que poneros de acuerdo entre todo el grupo para decidir qué tres objetos de la lista decidís llevaros.

La lista de objetos que podéis elegir:

1. Un equipo completo de pesca.
2. Dos palas y dos picos de jardinería.
3. Tres raquetas de tenis y veinte pelotas.
4. Dos guitarras.
5. Veinte pastillas de jabón.
6. El cuadro de la Gioconda.
7. Diez películas y un proyector de pilas.
8. Una mochila para cada persona del grupo.
9. Cien rollos de papel higiénico.
10. Una vaca y un toro.
11. Cien cajas de conservas surtidas.
12. Cien libros de literatura clásica.
13. Cien botellas de bebidas alcohólicas.
14. Un Jeep nuevo.
15. Una barca de remos.
16. Diez barras metálicas.
17. Cien cajas de cerillas.
18. Un caballo de seis años.
19. Una buena cantidad de penicilina.
20. Cien paquetes de tabaco.
21. Tres barajas de cartas.
22. Un gato siamés.
23. Artículos de tocador y de belleza.
24. Semillas de diversas clases.
25. Una máquina de escribir.
26. Cinco armarios llenos de ropa.
27. Veinticinco fotografías de personas queridas.
28. Cinco mil hojas de papel para escribir.
29. Un fusil y cien balas.
30. Un equipo de pinturas al óleo y treinta tubos de recambio.
31. Cien discos y un tocadiscos de pilas.
32. Un Cadillac y cuatro mil litros de gasolina.
33. Material para hacer un reportaje fotográfico.
34. Dos tiendas de campaña de tres plazas cada una.
35. Tres camas muy grandes.
36. Una batería de cocina.

<sup>85</sup> <http://www.educarueca.org/spip.php?article18>

Una vez terminada la toma de decisiones será muy importante analizar cómo ha sucedido. Habrá quien haya respetado las opiniones de otras personas, pero seguro que hay también quien se haya impuesto con su opinión sin dejar mucho espacio a otras diferentes. Esta segunda parte es mucho más importante y sobre todo más educativa que la primera. Más que juzgar se trata de escuchar, abrir un espacio al debate. Cuanto más organizado sea el debate más oportunidad de hablar tendrán aquellas personas que normalmente guardan silencio en estos momentos.

#### MATERIALES

Copias de las indicaciones dadas.

#### OBSERVACIONES

Esta dinámica debe relacionarse con un soporte teórico sobre habilidades sociales de comunicación, estilos de comunicación, comunicación no violenta, asertividad, conflicto *versus* violencia, etc.

### DINÁMICA 19: ¿TODO VA BIEN? EVALUACIÓN

#### OBJETIVO

Realizar una evaluación colectiva para saber la adquisición grupal de conocimientos y reforzar los aspectos que se necesiten.

#### DURACIÓN

30 minutos.

#### DESARROLLO

Por pequeños grupos las participantes tendrán que elaborar una serie de preguntas con contenidos relacionados con el módulo que tendrán que lanzar a las compañeras de los otros grupos.

#### MATERIALES

Folios y bolígrafos.

#### OBSERVACIONES

El número de preguntas y los turnos de intervención tendrán que ser acordes al número de mujeres participantes. Se puede simular un concurso con un pulsador para hacerlo más dinámico y divertido.

## MÓDULO 2:

# Concienciación de la violencia de género

*Teníamos dos opciones: estar calladas y morir o hablar y morir.  
Decidimos hablar.*

*Malala Yousafzai, activista pakistaní.*

### OBJETIVOS:

- Reflexionar sobre el sistema patriarcal en el que se sustenta la violencia hacia las mujeres, tomando conciencia de las desigualdades y discriminaciones de género.
- Sensibilizar y concienciar sobre la violencia de género y sus múltiples manifestaciones.
- Identificar patrones, signos y mitos sobre la violencia a fin de detectar situaciones vividas.
- Fomentar una actitud crítica ante la normalización de las violencias.
- Identificar el amor romántico como facilitador para que se den situaciones de violencia.



### GUIÓN DE ACTIVIDADES:

1. Dinámica 1: la extraterrestre.
2. Dinámica 2: los cuidados y las tareas domésticas.
3. Dinámica 3: prejuicios y mitos machistas.
4. Dinámica 4: la ropa sucia.
5. Dinámica 5: relajación guiada.
6. Dinámica 6: mitos y hechos.
7. Dinámica 7: otras violencias.
8. Dinámica 8: la línea de la violencia.
9. Dinámica 9: la pirámide de la violencia machista.
10. Dinámica 10: por nada.
11. Dinámica 11: baño lúdico.
12. Dinámica 12: ¿amor verdadero?
13. Dinámica 13: el elefante encadenado.
14. Dinámica 14: mi historia de amor ideal.
15. Dinámica 15: mitos del amor romántico.
16. Dinámica 16: construyendo relaciones de buen trato.
17. Dinámica 17: depositar la confianza en la otra persona.
18. Dinámica 18: semáforo evaluativo.

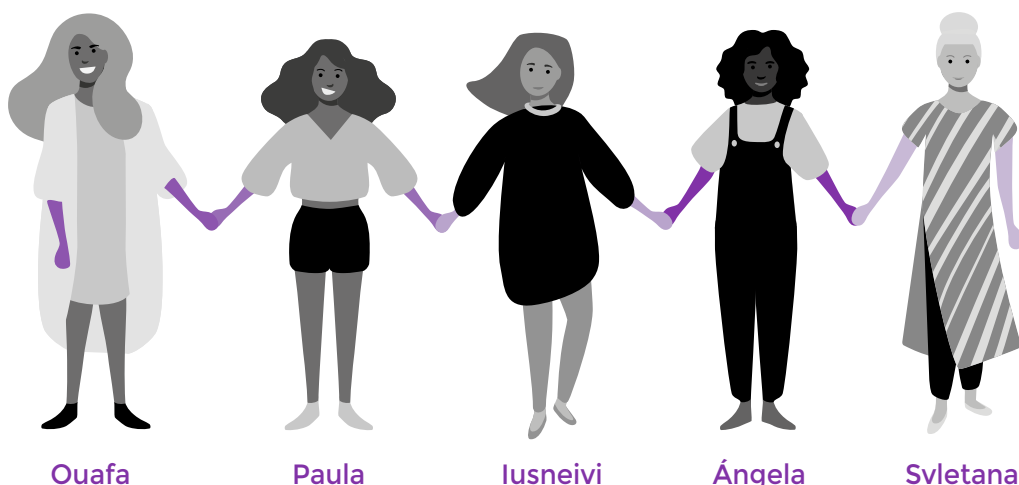


## RECONECTANDO...

Recordamos los nombres, pues es muy importante que las participantes se conozcan entre ellas. A lo largo de este módulo se seguirán intercalando dinámicas de conocimiento, confianza y cohesión grupal, así como dinámicas de distensión que ayudarán a mantener un buen clima en el grupo.

Pedimos a las participantes si tienen algo que comentar con respecto a lo trabajado en el primer módulo, algún cambio que hayan notado o alguna vivencia relacionada con el tema. Así mismo también se les pregunta por su estado emocional en este momento.

Comentamos al grupo nuestras expectativas sobre este segundo módulo. Compartimos los objetivos propuestos para el mismo y recogemos inquietudes o aspectos que quieran trabajar en relación a ello.



Es un buen momento para recordar la posibilidad de realizar atenciones individuales con la dinamizadora a fin de profundizar en algún tema en concreto, abordar vivencias y malestares u orientar hacia la consecución de metas propuestas.

Este es un módulo especialmente duro, pues las mujeres toman conciencia de las diferentes violencias que han sufrido y sufren a lo largo de su vida, las ponen nombre y las comparten con las compañeras. Son narraciones difíciles y dolorosas que requieren por parte de la dinamizadora de una especial sensibilidad: recoger los estados emocionales de cada una de ellas, escuchar, acompañar, responder en base a sus necesidades... Preguntar si hay algo que pueda necesitar del grupo y de la dinamizadora ayudará a dar la respuesta lo más ajustada a lo que la persona quiere en ese momento. Por supuesto, los casos de violencia de género detectados deben ser atendidos de una manera especializada y personalizada. Profundizaremos en el punto 7. *No sólo de lo grupal vive el empoderamiento: la importancia de las ATENCIONES INDIVIDUALES.*

### DINÁMICA 1:

## LA EXTRATERRESTRE

### OBJETIVOS

- Analizar la socialización diferenciada de género: cómo se produce, bajo qué mecanismos y qué consecuencias provoca en mujeres y hombres.
- Desmontar estereotipos y roles de género.

### DURACIÓN

60 minutos.

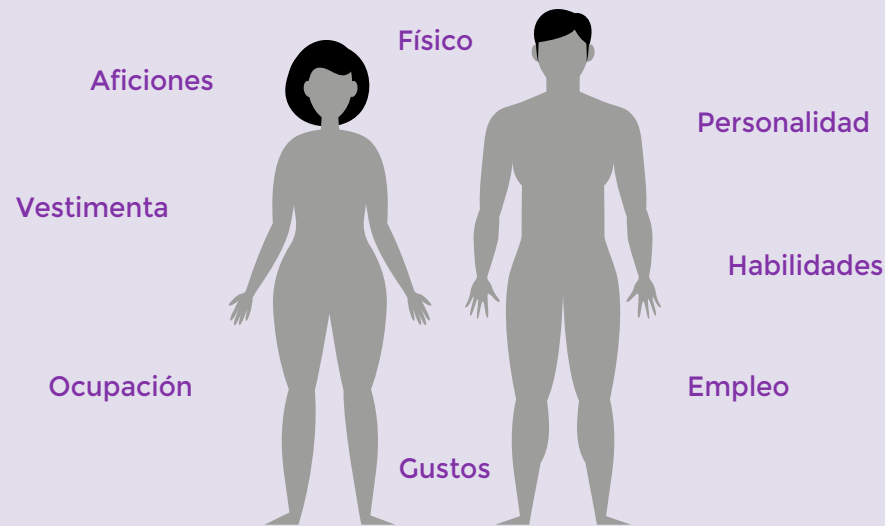
### DESARROLLO

La dinamizadora se dirige al grupo y dice ser una extraterrestre venida a la tierra recientemente. Cayó en este país de casualidad y está adaptándose poco a poco al entorno. Alguien le ha comentado que las personas se dividen entre hombres y mujeres, pero no sabe muy bien cómo distinguirlos y necesita de la ayuda de las participantes para ello.

Se dividen las participantes en dos grupos, y a un grupo se le asigna representar a las mujeres y al otro a los hombres. Para ello se les entrega una cartulina o papel continuo donde tendrán que dibujar la silueta de una mujer y de un hombre respectivamente. En dichas siluetas deben de hacer una enumeración de las características propias de las mujeres y de los hombres atendiendo a lo siguiente<sup>86</sup>:

- *Físicas: sexo, peso, fuerza física, constitución, cabello...*
- *Mentales: inteligencia, capacidades y habilidades de mediación, expresión oral, diálogo/imposición, carácter...*
- *Sociales: en el trabajo, en el ocio, la política, el deporte, coche, temas de conversación, relación con las personas del mismo sexo o del contrario...*
- *Familiares: función dentro de la familia: quién aporta el dinero, quién cuida a las/os hijas/os y de su educación, quién administra el dinero, las tareas de casa, cocinar...*
- *Valores: protección/desprecio de la vida propia y ajena, cuidado de la naturaleza, espiritualidad/religiosidad...*

<sup>86</sup> Juanjo Compairé (coord.), Paco Abril y Miguel Salcedo (2001). *Chicos y chicas en relación*. Icara editorial. Barcelona. P. 57.



Al final cada grupo presenta al otro lo trabajado y se hace una puesta en común. En esta reflexión deben trabajarse conceptos relacionados con la teoría de género como: sexo y género, estereotipos y roles de género, socialización diferenciada de género... y cómo todo ello conduce a desigualdades y discriminaciones hacia las mujeres. Para visibilizar estas discriminaciones, se puede marcar con colores o identificar con un + y un - aquellas palabras valoradas socialmente como positivas y como negativas. Se podrá ver cómo lo considerado masculino alcanzará más valoración que lo femenino.

Es importante aquí también reflexionar sobre la diversidad sexual, no dando por sentado un modelo binario y mostrando diversas identidades de género: cismujer, cishombre, género fluido, agénero, transgénero, etc. Posiblemente al hablar de estos temas también salgan algunas dudas y prejuicios sobre la identidad y/u orientación sexual.

Para apoyar este debate se puede usar el vídeo “¿Qué es la diversidad sexual? Explicación fácil”: <https://www.youtube.com/watch?v=1QbTZYiQ6BA>

### MATERIALES

Cartulinas, lápices de colores, bolígrafos y folios.

### OBSERVACIONES

Es recomendable trabajar desde las aportaciones facilitadas por el grupo a partir de los dibujos y descripciones para partir de sus propias creencias y avanzar desde ahí. Las siluetas pueden exponerse en el aula para poder volver a ellas cuando sea necesario a lo largo del taller.

## DINÁMICA 2:

### LOS CUIDADOS Y LAS TAREAS DOMÉSTICAS

#### OBJETIVOS

- Analizar el reparto de tareas de cuidados y domésticas dentro de sus hogares.
- Visibilizar la sobrecarga de las mujeres en estos aspectos y las repercusiones que ello tiene en la salud de las mujeres.

#### DURACIÓN

60 minutos.

#### DESARROLLO DE LA DINÁMICA

Para esta dinámica hay que partir de la dinámica anterior, de tal manera que se les entrega a cada una de las participantes unas tarjetas con imágenes de tareas domésticas y de cuidado que se realizan en los hogares y se les pide que, de una en una vayan asignando cada tarea a una silueta en función de qué género las desarrolla “generalmente” (de manera estereotipada).

Una vez las tareas estén asignadas, se procede a calcular el número de horas que supone semanalmente cada tarea. Luego se suma y se ve la diferencia de horas que mujeres y hombres dedicamos a las tareas reproductivas (se puede hacer la estimación de horas diarias). Posteriormente se abre un debate, pudiendo ahondar en las siguientes preguntas:

*¿Por qué se produce este reparto? ¿Crees que es equitativo?*

*¿Los hombres no saben cuidar o limpiar?*

*¿Quién se encarga de llevar la responsabilidad de la organización en los hogares?*

*¿Qué consecuencias tiene para las mujeres?*

En este diálogo es importante profundizar en la división sexual del trabajo, el uso desigual de los tiempos, la sobrecarga mental de las mujeres en las responsabilidades de cuidados y domésticas, el uso de los privilegios masculinos (“el escaqueo”, micromachismos), etc.

Para finalizar y de manera complementaria se puede realizar un roll-playing sobre la negociación de tareas dentro del entorno familiar.

#### MATERIALES

Siluetas mujer y hombre, tarjetas de tareas domésticas y de cuidados (Anexo 7).

### DINÁMICA 3: PREJUICIOS Y MITOS MACHISTAS

#### OBJETIVOS

- Analizar los prejuicios y mitos machistas que prevalecen en la sociedad.
- Ayudar a las participantes a expresar sus malestares respecto a lo vivido (en relación a dichos mitos) por el hecho de ser mujeres.

#### DURACIÓN

45 minutos.

#### DESARROLLO DE LA DINÁMICA

Todas las participantes se disponen en círculo mientras la formadora coge el punto central. Conforme ella va leyendo los mitos, las mujeres darán un paso adelante en respuesta a si han vivido en primera persona dicha afirmación.

Afirmaciones:



- En las relaciones de pareja, el hombre es el que tiene que llevar la iniciativa.
- La mujer no debe decir lo que piensa ni discutir con su pareja.
- Las mujeres tienen las mismas oportunidades y derechos que los hombres tanto en el ámbito académico como el profesional.
- La mujer es inferior al hombre, es menos inteligente.
- La mujer debe tener la comida preparada para cuando su marido vuelva a casa.
- Las tareas del hogar deben ser repartidas por igual entre mujeres y hombres.
- Mujeres y hombres somos iguales en derechos y obligaciones, en posibilidad de participación, en acceso a la educación...
- La cultura en la que se cría una persona es la que determina cómo deben comportarse mujeres y hombres.
- La sociedad en general es mucho más tolerante con los hombres, que con las mujeres con respecto a la soltería, el divorcio, la infidelidad...
- Las mujeres conducen peor que los hombres.
- Los hombres y las mujeres deben cuidar por igual de las personas dependientes: menores, mayores, personas con diversidad funcional...

Posteriormente se hace una reflexión global entre las participantes con debate participativo, partiendo de algunas preguntas tales como:

- ¿Cómo te has sentido ante tales afirmaciones?
- ¿Te has sentido así alguna vez?
- ¿Cómo actuaste ante tales situaciones en su momento?
- ¿Se pueden cambiar y mejorar algunas de esas afirmaciones? ¿Cómo?
- ¿Por qué crees que se producen estas situaciones en nuestra sociedad?

Se pueden introducir al grupo algunas definiciones, tales como: patriarcado, androcentrismo, machismo... y ver cómo impactan en la vida de las mujeres.

#### MATERIALES

Listado con las diferentes afirmaciones/mitos a trabajar.

#### OBSERVACIONES

Es recomendable adaptar las afirmaciones a las características del grupo de mujeres, incluyendo algunas frases con las que se puedan sentir más identificadas.



## DINÁMICA 4: LA ROPA SUCIA<sup>87</sup>

### OBJETIVO

Expresar sentimientos e ideas sobre la violencia hacia las mujeres para llegar a una definición de la misma.

### DURACIÓN

90 minutos.

### DESARROLLO DE LA DINÁMICA

Se pide a las participantes que expresen sus ideas o experiencias sobre la violencia que sufren las mujeres en una sábana/trapo o en un folio. Pueden elegir colores, símbolos, dibujos o palabras para expresar sus sentimientos, sus ideas y sus experiencias sobre ello. Se amenizará el desarrollo del ejercicio con música ambiental. Para facilitar la expresión se les puede lanzar las siguientes preguntas:

- ¿Cómo sentís la violencia?
- ¿Qué imágenes os vienen a la mente?

Luego se tiende la “ropa sucia” y se invita a las participantes a comentar sobre lo que cada una ha representado.

Preguntas para realizar posteriormente en la exposición grupal:

- ¿Cómo os sentís en relación a vuestros dibujos?
- ¿Qué pensáis respecto a ellos?
- ¿Qué sentís y pensáis en relación a los dibujos de las demás?

La dinamizadora puede facilitar algunas definiciones de lo que es la violencia de género y hacer un resumen final de las diferentes manifestaciones de la violencia representadas y otras que no hayan aparecido, tipología, ejemplos, etc. que se hayan trabajado en esta dinámica.

### MATERIALES

Sábanas o folios, lápices y rotuladores de colores, revistas, periódicos, cuerdas y pinzas, música ambiental.

### OBSERVACIONES

Esta dinámica ayuda a las participantes a sacar a la luz sensaciones, emociones e ideas guardadas muy profundamente en la memoria psíquica y emocional, que al compartirlas con el grupo (mostrando y explicando sus dibujos) se hacen conscientes.

Debido a que este ejercicio implica un trabajo profundo en cuanto a movilización de sentimientos y emociones con respecto a la violencia, después de realizarlo, se deja el resto del tiempo un espacio con música para distender el ambiente, descansar, relajarse y tomar aire...

Es muy posible que durante el transcurso de la exposición de la ropa sucia se comparta algún caso de violencia de alguna de las participantes, es conveniente entonces que la dinamizadora arrope y provoque que el resto de compañeras den también su apoyo a la persona que expone su caso. Una actitud de escucha activa, de empatía y de apoyo hará que esa persona y el resto del grupo se sientan reconfortadas. La dinamizadora debe estar muy atenta a cómo queda el ambiente y en su caso acabar la dinámica reconvirtiendo ese ambiente cargado en otro lleno de positivismo y esperanza. Se puede realizar algún ejercicio de meditación guiada que las haga salir de ese estado, o provocar en las participantes el recuerdo de alguna experiencia positiva de su pasado.

<sup>87</sup> Fuente: Adaptación del Manual y Programa de Formación Break Through Salir Adelante, Ann Mannen.

## DINÁMICA 5: RELAJACIÓN GUIADA<sup>88</sup>

### OBJETIVO

Invitar a las participantes a crear un espacio propio e íntimo y encontrarse con ellas mismas.

### DURACIÓN

30 minutos.

### DESARROLLO:

#### Lectura del ejercicio de relajación guiada:

Comenzamos ya la relajación. Te sitúas cómodamente en tu silla, la espalda recta y cómodamente apoyada en el respaldo, la cabeza sigue el curso de tu columna, recta, tu barbilla ligeramente inclinada hacia abajo, y los pies cómodamente apoyados en el suelo.

Cierras tus hermosos ojos. Te das una orden mental para desconectar de todo lo que has hecho hasta ahora, desconectas también de lo que vas a hacer más tarde, te centras por completo en el aquí y en el ahora, en este momento.

Imaginas por un instante que vas a hacer un viaje interior, ya te has preparado para ese viaje. Sitúas tu mano derecha a la altura del plexo solar y con la mano izquierda haces lo mismo en el corazón. Sientes tu respiración, rítmica y muy tranquila. Al inspirar profundizas hasta el abdomen, ensanchas el tórax y luego expiras despacio pausada y muy lentamente, muy poco a poco. Cuando inspiras, acaparas principio de vida, de energía, de salud, de bienestar. Cuando expiras desaparece el cansancio, la tensión, las preocupaciones... Una vez que hayas hecho de 3 a 4 respiraciones completas, te dejas llevar por tu ritmo ordinario de respiración, como respiras normalmente.

Sientes tu cuerpo muy cómodo, calmado... Ahora visualizas una espiral de luz que desciende de lo alto, y envuelve tu cuerpo, de la cabeza a los pies y de los pies a la cabeza, relajándolo, tranquilizándolo.

Por un momento, observas cómo se distiende tu propia piel, el envoltorio de tu cuerpo. Cómo se va aflojando, también tus músculos, tus nervios, tus órganos, descansando por completo: observas cómo se relajan tus pies, tus piernas, tus manos, tus brazos. Luego el pecho, el estómago, el abdomen, el suelo pélvico...

<sup>88</sup> Adaptación de un ejercicio de relajación guiada del Dr. Alfonso Acero, neuro-psiquiatra fundador del Instituto Internacional de Sofrología Cayciana: CD, "Fuente de energía y salud. Una vía de desarrollo personal".

Lo mismo ahora con tu espalda y tu cuello, observas cómo se distiende, afloja tu cuero cabelludo, tu piel facial se distiende, mueve los ojos, sube y baja las cejas, abre y cierra la boca... y a un nivel más interno se relaja toda tu cabeza.

Sientes una agradable sensación de relax y de descanso, te sientes como si flotaras. Puedes ver tu cuerpo ya preparado para comenzar ese agradable viaje. Por un momento centras toda tu atención en la base de la columna vertebral, en la zona lumbosacra, envuelves esta zona de los colores rojo y naranja, los colores de la fuerza, la vitalidad, la alegría. Experimentas una sensación de confianza y de seguridad muy grande confías en tus propios valores, todos los esquemas de tu personalidad son sólidos.

Ahora centras tu atención en el bajo vientre. Visualiza ahí, en este centro, el color tierra, el color marrón y sus diferentes tonalidades. Es muy agradable la vibración de este color, de sentirlo ahí, en tu vientre. Armonizando tus relaciones, tus sentimientos, tus emociones. Hay un perfecto equilibrio a nivel emocional en este momento.

Ahora pasamos al plexo solar. Este es el centro del poder, de la confianza, de la fuerza. Visualiza ahí el color verde, las propiedades de este color te envuelven por completo. El color verde es el color del crecimiento, también despierta el ser sanador que todas llevamos dentro.

Ahora pasamos al corazón, ahí visualizas el color amarillo y dorado, también sus diferentes tonalidades. Son colores muy alegres, que despiertan alegría y entusiasmo. Este centro es el centro del amor, ahí puedes visualizar una llama de luz, esa llama, es la llama de la aspiración, es la luz de tu propia esencia. Es muy agradable contemplar esta visualización.

Experimentas un gran amor hacia todas y hacia todo, aumenta tu autoestima, reconoces lo importante que es quererse a una misma. Experimentas la sensación de paz y de tranquilidad.

Y sigues tu viaje interior. Ahora te detienes en el cuello, el centro regidor de los cambios, también el centro que rige la expresión. Visualiza ahí, en tu cuello un cielo azul donde puedes verte expresándote, cómo eres realmente, expresando tu auténtica personalidad, también aceptando los cambios que hay en ti, internos y externos. Sintonizas con lo que tú eres realmente, con tu auténtica personalidad y encuentras seguridad y confianza.

Ahora centras tu atención en el entrecejo. Este centro rige la intuición. Es como si una voz que hay en tu interior te aconseja en cada momento, qué camino he de seguir, qué tengo que hacer. Es muy importante sintonizar con tu propia intuición, sientes que se abren nuevas posibilidades en tu vida, aumenta tu sensibilidad, tu capacidad de percepción a todos los niveles.

Ahora centras tu atención en el centro corona, la parte posterior de la cabeza, ahí visualizas una hermosa flor de color violeta, y al abrirse, esa hermosa flor, te abres a niveles superiores de conciencia. Experimentas una paz muy grande en tu interior, una paz como nunca habías sentido, todo está bien. Recréate en esa agradable sensación.

Y ahora, en este profundo estado de relajación, deja que aparezcan ante ti, tus motivaciones más profundas... ¿quién eres tú?, ¿qué te identifica como persona?, ¿cuál es tu propósito?, ¿cómo quieres vivir en este mundo?...

Deja que aparezca una imagen, una frase, una palabra, una sensación... Deja que aparezca...

Y ahora, poco a poco, muy despacio, vuelves a tu personalidad consciente, vuelves a esta sala, sientes tu respiración, puedes mover tus pies, tus piernas. Poco a poco te vas despertando, mueves tus manos, tu cabeza, y sientes el contacto con tu propia piel, notarás la diferencia, sentirás la piel totalmente relajada y sintiendo esa sensación de paz y de bienestar.

Tras finalizar, preguntar a las participantes cómo se han sentido, si se han encontrado cómodas, si algo le ha costado y qué imágenes proyectaron en su visualización.

#### MATERIAL:

Esterillas o sillas para la relajación, música ambiental.

#### OBSERVACIONES:

Es interesante mientras se va haciendo la relajación observar cómo está cada una de las participantes, si se sienten cómodas y se dejan llevar por la relajación, si alguna está intranquila, tensa...



## DINÁMICA 6: MITOS Y HECHOS

### OBJETIVOS

- Concienciar sobre las causas de la violencia de género.
- Desmitificar creencias erróneas acerca de la violencia.

### DURACIÓN

90 minutos.

### DESARROLLO DE LA DINÁMICA

Se cuelgan por el aula tres imágenes que representan acuerdo, desacuerdo y desconcierto/dudas. Se les pide a las participantes que, tras la lectura de una serie de frases, ellas deben colocarse junto a cada imagen en función de su sintonía con el enunciado.

Tras cada lectura de un mito, se pide a alguna participante de cada posición que explique por qué se colocó allí. Poco a poco se va desmontando el mito y se va dando paso al hecho a través del diálogo y el debate.

Es importante que antes de finalizar se haga una recapitulación de todo lo visto.

### MATERIALES

Lectura Mitos y hechos e impresión de las imágenes de ¿Acuerdo o desacuerdo? (Anexo 8).

### OBSERVACIONES

Este ejercicio, a diferencia de los anteriores, hace trabajar más la parte conceptual y en concreto las interpretaciones sobre las causas de la violencia en las relaciones de pareja, los roles, estereotipos, las actitudes, las ideas preconcebidas, etc. Se produce un debate muy rico en opiniones y conceptualizaciones procedentes de diferentes culturas y creencias religiosas.

En este ejercicio la dinamizadora provoca el debate con preguntas abiertas que induzcan al diálogo y fomenten la expresión de los diferentes puntos de vista, sin juzgarlos, pero motivando al cuestionamiento de las ideas expresadas.

La lectura de los mitos que circulan sobre la violencia de género y, posteriormente, el abordaje de los hechos ayuda a desmitificar argumentos que lo que hacen es desviar la atención de la causa fundamental de la violencia, haciendo responsables a las mujeres de dicha violencia.

## Lectura: MITOS Y HECHOS SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

### Mito 1

La violencia de género es típica de familias pobres en las que el nivel de educación de la pareja es bajo y de aquellas pertenecientes a minorías étnicas. En las familias de alto nivel económico, educativo y cultural y en familias blancas, la violencia de género no es cosa frecuente.

### Hecho 1

La violencia contra las mujeres no está sujeta a formación, posición económica o social ni pertenencia a grupos étnicos. Ocurre en igual medida en todas las familias.

Los servicios sociales dan cuenta de las mujeres de menos ingresos porque las clases medias y altas pueden acudir a servicios privados. Además, hay cierta tendencia a solucionarlo dentro de las propias familias a fin de no darlo a conocer al exterior y evitar el “qué dirán”.

### Mito 2

La violencia contra las mujeres es un nuevo fenómeno causado tanto por los cambios económicos y sociales como por el ritmo, el estrés social, etc. provocado por la vida moderna.

### Hecho 2

La violencia contra las mujeres es tan antigua como el matrimonio y, a veces, incluso fue estimulada y aprobada públicamente por la legislación y la reglamentación relativas al matrimonio. Como consecuencia, la mayoría de las formas de violencia contra las mujeres también cuentan con una larga historia.

### Mito 3

Hoy en día la violencia contra las mujeres sólo existe de forma esporádica. Es algo del pasado, cuando la gente era más violenta y las mujeres eran consideradas como una posesión del hombre.

### Hecho 3

La violencia contra las mujeres es una forma de violencia a causa de la cual son asesinadas muchas mujeres cada año. Además, es un delito del cual sólo una pequeña parte de las víctimas presenta denuncia. Sería como esa punta del iceberg. De hecho, si comparamos los datos, según las estadísticas facilitadas por la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género en 2003 (fecha a partir de la cual se empiezan a contabilizar los datos, fueron 71 mujeres asesinadas a manos de sus parejas o exparejas, mientras que en 2018 el dato es de 47.

### Mito 4

Las mujeres provocan la violencia de los hombres sobre ellas por sus actitudes o conductas. Deben obedecer a sus maridos y ser corregidas cuando hayan hecho algo “mal”. Y, en ocasiones, provocan a los hombres con su manera de vestir.

### Hecho 4

Esta opinión generalizada demuestra que el problema de los malos tratos a las mujeres es un problema social profundamente arraigado en la manera cómo hombres y mujeres son educadas/os. Esta forma de pensar también nos deja ver cómo la sociedad vincula el matrimonio a la propiedad, la posesión, el sexo y la violencia. La verdad es que ninguna persona “merece” ser pegada, maltratada o violada y que los perpetradores siempre tendrán una excusa para su conducta, independientemente de lo que haga o no haga su víctima.

### Mito 5

Si las mujeres quisieran, se irían. Si se quedan, es que no es para tanto, o quizá las guste.

### Hecho 5

Hay muchos motivos por los que las mujeres se mantienen en una relación de violencia o no se atreven a denunciar, siendo alguno de ellos: la vergüenza que da el admitir que están en una situación de violencia, el sentimiento de culpa (“algo habré hecho”), el miedo a un recrudecimiento de la violencia, el bloqueo emocional, la dependencia económica, la falta de redes de apoyo, la creencia de que es mejor para las hijas y los hijos, la normalización de la violencia de género a nivel social, mensajes desincentivadores del entorno familiar y social, desconfianza de las instituciones, etc. Probablemente la mayoría de las veces se trata de una combinación de todos estos motivos.

### Mito 6

Las mujeres en situación de violencia cuentan con una buena protección por parte de la Ley.

### Hecho 6

Desde un punto de vista legal, la posición de las mujeres ha tenido y tiene sus debilidades en este terreno. La policía en todo el mundo vacila al intervenir en lo que ellos llaman “disputas familiares” o un “asunto personal dentro de una relación”. En muchos países, el Derecho Penal no ofrece protección especial ante la violencia de género. La mayoría de los sistemas jurídicos consideran la violencia machista como un conflicto entre dos partes equivalentes, aunque no es el caso en absoluto. Los hombres tienen más poder (supremacía): social, económico, físico e, incluso,

legalmente. En muchos países la violación dentro del matrimonio no es considerada como delito. Muchos de los jueces y las juezas consideran la violencia de género como algo que forma parte de la vida familiar, y toman decisiones judiciales y de protección en base a ello. La violencia institucional está revictimizando a las mujeres y ahuyentando a otras mujeres de denunciar.

#### Mito 7

Las mujeres que sufren violencia a manos de sus parejas o exparejas tienen una educación básica y no tienen muchas perspectivas profesionales.

#### Hecho 7

Las mujeres maltratadas son tanto empresarias de éxito como trabajadoras de fábricas y amas de casa. Sus profesiones no tienen ninguna influencia en la conducta de sus parejas. Uno de los grandes mitos de la violencia de género es haber construido un perfil de víctimas y de victimarios que no se ajusta con la realidad e imposibilita a las mujeres a reconocerse en la situación de violencia de género.

#### Mito 8

Los hombres violentos son enfermos o alcohólicos.

#### Hecho 8

Los hombres que ejercen violencia contra las mujeres no ejercen esa violencia porque padezcan ninguna enfermedad o conducta de consumo. Se comportan así ante las mujeres porque se creen tener el derecho a dominar sus cuerpos y apropiarse de sus vidas. Desde la teoría feminista se dice que los hombres maltratadores son hijos sanos del patriarcado. Aprenden una manera de estar en el mundo, asumen una serie de privilegios y ejercen su poder legítimo sobre las mujeres. La violencia sería la forma más extrema de ejercer ese control sobre las mujeres.

El abuso de alcohol puede agravar la violencia contra las mujeres, pero no es la causa. Los hombres violentos con un problema de alcoholismo maltratan a su pareja independientemente de que estén borrachos o sobrios. De igual manera les ocurre a los hombres con alguna enfermedad mental, estrés laboral... No todos estos hombres son violentos, ni tampoco lo son con todas las personas. No golpean al jefe, ni al empleado del INEM cuando no tienen trabajo...

#### Mito 9

La violencia dentro de casa es un asunto de la familia y no debe salir fuera.

#### Hecho 9

Ningún acto que dañe a la persona física, psicológica o sexualmente, puede considerarse como un asunto privado, debe entenderse como una vulneración de los

derechos humanos y un delito. De hecho, la diferentes legislaciones autonómicas, nacionales e internacionales así lo recogen: la violencia hacia las mujeres es un problema público del que las sociedades y los Estados deben encargarse.

Así se recoge en el preámbulo de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género: «La violencia de género no es un problema que afecte al ámbito privado. Al contrario, se manifiesta como el símbolo más brutal de la desigualdad existente en nuestra sociedad. Se trata de una violencia que se dirige sobre las mujeres por el hecho mismo de serlo, por ser consideradas por sus agresores, carentes de los derechos mínimos de libertad, respeto y capacidad de decisión.»

#### Mito 10

Las mujeres se aprovechan de la ley en su propio beneficio y para causar un daño a los hombres.

#### Hecho 10

Este mito de las denuncias falsas en violencia de género por parte de las mujeres está muy extendido en un intento de deslegitimar a las mujeres que atraviesan situaciones de violencia de género, desincentivar a otras mujeres a denunciar y seguir normalizando la violencia de género.

El estudio sobre la aplicación de la Ley Integral contra la Violencia de Género por las Audiencias Provinciales realizado por el Consejo de Poder Judicial en 2016 evidencia el bajo porcentaje de casos de denuncia falsa: sólo en el 0,4 % de las sentencias estudiadas se acordó la deducción de testimonio contra la mujer<sup>89</sup>.

#### Mito 11

Los hombres también pueden ser víctimas de la violencia de género.

#### Hecho 11

La violencia de género es aquella que sufren las mujeres por el mero hecho de ser mujeres y así se recoge en los tratados internacionales y en la legislación nacional y autonómica. Se explica en el marco de las relaciones de género, entendidas como relaciones de poder, en las que se establece una jerarquía de subordinación: lo hombres sobre las mujeres, lo masculino sobre lo femenino. Y que legitima el ejercicio de la violencia hacia las mujeres, normalizando incluso el asesinato, lo que, sumado a las cifras de feminicidios, hace que se requiera de legislación específica que proteja de manera especial a las mujeres.

<sup>89</sup> Fuente: <http://www.poderjudicial.es/cgpj/es/Poder-Judicial/En-Portada/Los-expertos-del-Observatorio-proponen-reformar-la-ley-para-que-la-violencia-de-genero-no-requiera-acreditar-la-intencion-de-dominar-a-la-mujer>



Por supuesto, los hombres pueden ser víctimas de la violencia a manos de otros hombres o, de las mujeres, pero no se denominaría violencia de género, sino violencia, violencia intrafamiliar, violencia escolar... y contaría con el Código Penal para perseguir el delito y reparar el daño.

#### **STOP** Mito 12

La violencia hacia las mujeres y todas esas conductas machistas han venido dadas de la mano de las personas migrantes.

#### **➔** Hecho 12

Este mito viene sustentado por creencias racistas y xenófobas que colocan a las personas migrantes como portadoras de muchos de los males que actualmente enfrenta la sociedad española. Creencias etnocéntricas del desarrollo que erigen a las sociedades occidentales como portadoras del progreso y los avances, en este caso en materia de igualdad. Sin embargo, si analizamos las estadísticas de criminalidad o de asesinatos por violencia de género, se puede apreciar que son mayoritariamente cometidos por hombres de origen español.



## DINÁMICA 7: OTRAS VIOLENCIAS

### **📌** OBJETIVO

Visibilizar las diferentes manifestaciones de la violencia hacia las mujeres.

### **🕒** DURACIÓN

40 minutos.

### **⚙️** DESARROLLO DE LA DINÁMICA

Encima de una mesa grande se pone un papel continuo en blanco con diferentes materiales. Se trata de hacer entre todas un collage que represente las diferentes violencias que sufrimos las mujeres por el mero hecho de ser mujeres, las que son visibles y las que no lo son...

Una vez el mural esté finalizado, se pone en común: qué han querido expresar, qué puede verse en la obra de arte creada...

Para cerrar la dinámica se aportan algunas pinceladas teóricas sobre las violencias que hayan ido saliendo y se nombran aquellas que no hayan salido. Algunas de ellas pueden ser:

- Acoso callejero.
- Violencia sexual.
- Violencia de género en la pareja o expareja.
- Matrimonios forzosos.
- Mutilación genital femenina.
- Ciberacoso.
- Micromachismos.
- Trata con fines de explotación sexual.
- Femicidio.
- Etc.

### **📄** MATERIALES

Papel continuo, témperas, pinceles, revistas, periódicos, pegamento, telas, rotuladores, hojas secas, purpurina...

### **💬** OBSERVACIONES

Observar el funcionamiento del grupo: cómo se organizan para hacer el collage, roles asumidos, nivel de participación...

## DINÁMICA 8: LA LÍNEA DE LA VIOLENCIA

### OBJETIVOS

- Detectar situaciones de violencia de género en la pareja.
- Elaborar colectivamente un imaginario sobre el concepto de violencia de género.

### DURACIÓN

1 hora 30 minutos.

### DESARROLLO DE LA DINÁMICA

Se traza una línea en el suelo, en uno de los extremos se coloca el cartel “Muy violento” y en el otro, el cartel “Nada violento”. Se leen los mensajes y cada mujer se ubica a lo largo de la línea, explicando los motivos por los que se posiciona en uno u otro lugar (o en medio).

Una vez posicionadas, se les invita a compartir sus creencias y debatir con las mujeres posicionadas en otros lugares.

Listado de frases:

- Es inútil hablar contigo, de todas formas, no me vas a entender.
- No deberías cenar tanto. Estás engordando.
- Seguir viendo a tu amiga no creo que te haga bien.
- Ese curso que quieres hacer no te va a ayudar a encontrar un empleo.
- ¿Por qué quieres trabajar? ¿Te falta de algo?
- ¿Para qué necesitas un móvil? ¿Con quién tienes que hablar?
- Estás horrible, podrías arreglarte un poco, para variar.
- Te ocupas tan mal de las/os niñas/os que voy a denunciarte para que te les quiten.
- Eres feísima, y no es una crítica, sólo constato una realidad.
- Todo el mundo sabe que estás loca.
- ¿Y tú qué sabes de eso?
- Ese vestido no te favorece, es por los pechos tan pequeños que tienes.
- Si pasaras más tiempo en casa, podría comer a una hora decente.

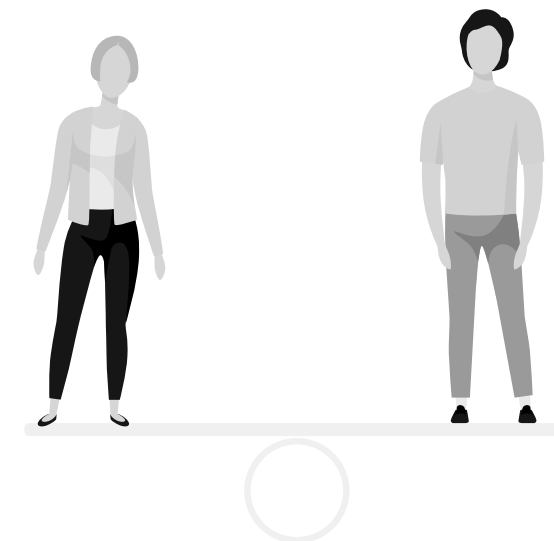
- No sé cuándo me apetecerá volver a hablarte.
- Conduzco rápido porque me da la gana. ¿Tienes miedo?
- Parece que estás en celo.
- ¿Y a dónde vas a ir sin mí? No eres capaz de hacer nada por ti misma.
- Vas al parque para coquetear con los padres de otras niñas y niños, ¿por eso te arreglas tanto?
- Te crees alguien por participar en esa mierda de asociación.
- ¿Dónde has estado hasta estas horas?

### MATERIALES

Listado de frases, cinta para pegar en el suelo y carteles “Nada violento” y “Muy violento”.

### OBSERVACIONES

Se deben incluir otras frases que hayan ido saliendo a lo largo del taller para nombrarlas como formas de violencia hacia las mujeres.



## DINÁMICA 9: LA PIRÁMIDE DE LA VIOLENCIA MACHISTA

### OBJETIVOS

- Conocer cómo se desarrolla el ciclo y la escalada de la violencia en una relación de pareja.
- Detectar los tipos de violencia que pueden darse y visibilizar el machismo sobre el que se asienta (sistema patriarcal).

### DURACIÓN

60 minutos.

### DESARROLLO DE LA DINÁMICA

Esta dinámica consta de dos partes:

a) Se dibuja en papel continuo o pizarra una pirámide que en su interior dividiremos simbolizando los tipos de maltrato (físico, psicológico, sexual, económico, institucional...) en la cúspide la muerte, como estado máximo de la situación de maltrato, ya sea por suicidio o por asesinato, todo ello como base y sostenido por la sociedad machista/patriarcal.

Se pide a las participantes que escriban en post-it diferentes frases o hechos que constituyan maltrato, según lo escuchado o que previamente sepan, cuanto más explícita sea la frase o hecho mejor, más cercano a la realidad. Una vez hayan escrito deben colocar el post-it en la zona de la pirámide que corresponda, según el tipo de maltrato.

Quedará una pirámide llena de mensajes relacionados con la violencia machista en todas sus variantes, niveles y formas.

Aprovechar para analizar el ciclo y la escalada de la violencia a través de los ejemplos facilitados por las participantes.

b) En la última parte, se dibuja otra pirámide nueva sobre la base del feminismo y la sociedad igualitaria, se pide a las participantes que escriban de nuevo en un post-it y luego peguen en el panel, cómo sería una relación sana y respetuosa huyendo de mitos del amor romántico y del maltrato. Qué consecuencias positivas y sanadoras tendría para la vida de las mujeres y sus familias. Se pide que sean lo más concretas posible en las frases y hechos que escriban.

### MATERIALES

Post-its, papel continuo, bolígrafos, rotuladores, pizarra (opcional).

### OBSERVACIONES

Con esta dinámica hacemos un recorrido por el hecho de la violencia machista, sobre todo centrada en la pareja. Desde sus causas, consecuencias, formas, tipos, etc. Detenerse a abordar el concepto de escalada de la violencia, para atender a esa progresión que suele darse a la hora de manifestarse la violencia de género en la pareja, ese poco a poco que invisibiliza la violencia y hace que no la percibamos mientras se va instaurando. De igual manera, se presentará el ciclo de la violencia de género. Para terminar cerrando el círculo a través de la pirámide sanadora, asentada en una sociedad eminentemente feminista.



## DINÁMICA 10: POR NADA

### OBJETIVO

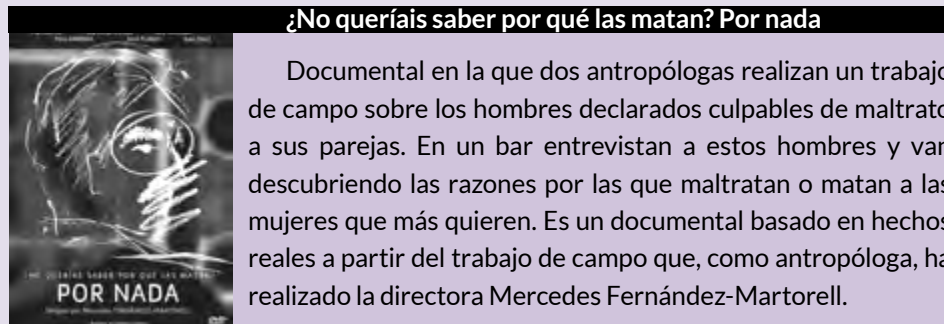
Identificar y analizar los efectos de la masculinidad hegemónica en la violencia de género.

### DURACIÓN

1 hora y media.

### DESARROLLO DE LA DINÁMICA

Se proyectará la película documental: “¿No queráis saber por qué las matan? Por nada”. Y se hará un coloquio posterior.



Tras el visionado, reflexionar colectivamente sobre:

- ¿Qué pensáis sobre la entrevista de Claudio?
- ¿Consideráis que desde instituciones penitenciarias se realiza una correcta intervención con los maltratadores?
- ¿Por qué culpabiliza a la mujer de lo ocurrido?
- ¿Creéis que las leyes están realizadas para favorecer a las mujeres?
- Salva habla de su relación en la entrevista, ¿creéis que su visión es la correcta?
- ¿Qué opinas respecto a la opinión de las abogadas?
- ¿Qué cambios se deberían realizar a nivel de pareja para que esto no ocurriera?
- Esta investigación se realiza entre 2005 a 2008 y el documental se emite en 2009, ¿crees que ha habido cambios?

### MATERIALES

Proyector, portátil, conexión a internet, altavoces, música relajante y el documental “¿No queráis saber por qué las matan? Por nada”:

<https://vimeo.com/113209124>

### OBSERVACIONES

#### FICHA TÉCNICA<sup>90</sup>

Título original: ¿No queráis saber por qué las matan? Por nada.

Año: 2009.

Duración: 61 minutos.

País: España

Dirección: Mercedes Fernández-Martorell

Guión: Mercedes Fernández-Martorell, Jesús Pozo, Lola Álvarez

Reparto: Ángela Rosal, Carlota Frison, Pere Ventura, Jordi Planas, Rafael Cruz, Pep Cortés, Paca Barrera, Flora María Álvaro, Agustí Estadella, Gemma Charines, Rocío Arbona, Pol Rius, Sandra Paris

Productora: Canónigo Films

Sinopsis: Documental en la que dos antropólogas realizan un trabajo de campo sobre los hombres declarados culpables de maltrato a sus parejas. En un bar entrevistan a estos hombres y van descubriendo las razones por las que maltratan o matan a las mujeres que más quieren. Es un documental basado en hechos reales a partir del trabajo de campo que, como antropóloga, ha realizado la directora Mercedes Fernández-Martorell.



<sup>90</sup> Información extraída de FILMAFFINITY

## DINÁMICA 11: BAÑO LÚDICO<sup>91</sup>

### OBJETIVO

Facilitar el contacto, la integración motora y sensitiva, y propiciar un espacio de relajación.

### DURACIÓN

30 minutos.

### DESARROLLO

Se distribuye al grupo en parejas o tríos. Una persona se sitúa en el centro del grupo y las demás a su alrededor. Según suena la música, la dinamizadora irá dando una serie de pautas para proceder al baño siguiendo los siguientes pasos:

1. Bañar a la compañera: contacto en cascada desde la cabeza a los pies.
2. Enjabonado: contacto circular y vital por todo el cuerpo, con progresividad.
3. Retirar la espuma: con ligera presión y deslizamiento.
4. Aclarar con el agua limpia: deslizamiento de arriba abajo y del centro afuera en el rostro.
5. Secar: suavemente compresión en todo el cuerpo
6. Retirar la humedad soplando a modo de “soplo de vida” en cabellos y cuerpo (evitar rostro).
7. Dar calor envolviendo con el cuerpo.

Al terminar se les pregunta a las participantes cómo les fue y cómo se sintieron.

### MATERIALES: música ambiental propuesta:

- Sou loco por ti America, Caetano Veloso.
- Omar serenou, Clara Nunes.
- South American way, Marisa Monte.
- Down in belgorod, Paul Winter.
- Ensaboa, Marisa Monte.
- Eu e água, Maria Bethânia.

### OBSERVACIONES

En esta dinámica hay que ser muy cuidadosa con cómo se sienten las mujeres. En todo momento hay que indicar que debe ser un ejercicio placentero y que se debe respetar el cuerpo de las otras personas, ni invadiéndolo ni violentándolo.

<sup>91</sup> Extraído de “El juego en biodanza” Escuela y Centro Hispánico de Biodanza de Madrid. <https://www.biodanzaya.com>

## DINÁMICA 12: ¿AMOR VERDADERO?<sup>92</sup>

### OBJETIVO

- Detectar los indicadores de la violencia de género dentro de las relaciones de pareja.
- Promover el buen trato en las relaciones.

### DURACIÓN

45 minutos.

### DESARROLLO

Se realiza el visionado de los vídeos y se les indica que por parejas comenten aquellas cosas que les han llamado la atención de manera especial. Al finalizar se realiza una puesta en común donde se pregunta:

¿Consideras que las formas de amar son sanas?

¿Crees que esas conductas pueden traer algún problema en la pareja?

¿Qué harías tú si te ocurriera algunas de estas situaciones?

### MATERIALES

Proyector, portátil, conexión a Internet, altavoces y vídeos: “Encuentra el Verdadero Amor”, dirigidos y producidos por la Asociación de Mujeres Cineastas y de Medios Audiovisuales (CIMA).

Capítulo 1. Fútbol. <https://youtu.be/xdCCSyatVx0>

Capítulo 2. Árbol. <https://youtu.be/YKnaj2DnKBI>

Capítulo 3. Telefonillo. <https://youtu.be/mjGAeOPVrPc>

Capítulo 4. Banco. [https://youtu.be/Z\\_zCdJD9bpA](https://youtu.be/Z_zCdJD9bpA)

Capítulo 5. Contraseña. <https://youtu.be/82HNR1XKrd0>

### OBSERVACIONES

De lo que se trata en dicha dinámica es, a través de situaciones cotidianas que se dan en las relaciones de pareja, detectar la naturalización de la violencia dentro de las relaciones, así como visibilizar la sociedad patriarcal en la cual se está inmersa.

Las reflexiones y los argumentos que nos den, nos permitirán hacer un listado de indicadores en violencia de género, permitiendo compartir y buscar soluciones conjuntas para promover un cambio en cómo nos relacionamos cuando amamos.

<sup>92</sup> A. de Mujeres Cineastas y de M. Audiovisuales (CIMA). Vídeos: “Encuentra el Verdadero Amor” [www.cimamujerescineastas.es](http://www.cimamujerescineastas.es)

## DINÁMICA 13: EL ELEFANTE ENCADENADO

### OBJETIVO

- Analizar las consecuencias que la violencia de género tiene para las mujeres en situación de violencia de género.
- Reflexionar sobre el término “indefensión aprendida” y cómo se manifiesta en una relación de maltrato y qué consecuencias tiene para las mujeres.

### DURACIÓN

1 hora.

### DESARROLLO DE LA DINÁMICA

Lectura del cuento por parte de la dinamizadora o a través de la voz de **Jorge Bucay**. Tras la lectura se pasa una ficha de reflexión. En parejas, durante 15 minutos se habla y trabaja sobre las preguntas que invitan a la reflexión. Cuando finalice el tiempo de trabajo, se juntan las parejas formando cuartetos que intercambiaran lo hablado durante 10 minutos llegando a conclusiones comunes y cómo afecta la indefensión aprendida a una mujer que sufre una situación de violencia progresiva.

Finalmente, cada grupo expone sus conclusiones al grupo grande.

Preguntas para reflexionar:

¿Por qué no se escapa el elefante del circo?

¿Qué significa “estar adiestrado/a”?

¿Qué cosas crees imposibles de alcanzar ahora mismo en tu vida? ¿Por qué crees que no están a tu alcance? ¿Estás segura de que eso es cierto? ¿Por qué?

¿Cómo afecta, a una mujer que sufre violencia, la indefensión aprendida en su vida?

¿Qué consecuencias para su salud puede padecer?

### MATERIALES

Cuento de **Jorge Bucay** “El elefante encadenado” (Anexo 9) o también se puede visualizar y escuchar un video de YouTube donde se relata el cuento con imágenes.

### OBSERVACIONES

Abordar a raíz de este ejemplo, otras consecuencias que tiene la violencia de género sobre la vida y la salud de las mujeres y retomar el concepto del ciclo de la violencia.

## DINÁMICA 14: MI HISTORIA DE AMOR IDEAL<sup>93</sup>

### OBJETIVO

Detectar los mitos de amor romántico imperantes en la conceptualización del amor en las relaciones afectivas.

### DURACIÓN

40 minutos.

### DESARROLLO

La dinamizadora realizará una primera visualización que facilitará a las mujeres conectar consigo mismas en un nivel más introspectivo e íntimo. Se les indica que vamos a imaginar que tenemos una cita amorosa con una(s) persona(s). Para ello, se les irá dando las indicaciones que aparecen unas páginas más adelante :

Nada más terminar, se les pregunta cómo se encontraron y si les resultó sencillo imaginarse la cita. A continuación, se divide el grupo en 4 grupos y cada uno de ellos reflexiona sobre uno de estos aspectos: PERSONA(S) DE LA CITA, ESCENARIOS, DESENLACE, EMOCIONES.

Una vez transcurrido el tiempo de trabajo grupal, cada grupo pondrá en común sus aportaciones. Mientras tanto se toman notas en la pizarra. Se puede orientar la reflexión hacia:

- ¿Cómo elegimos pareja? ¿qué es lo que me gusta y me seduce de alguien? ¿de qué me enamoro?
- ¿Qué aspectos son importantes para que me enamore? ¿qué aspectos son negociables y cuáles no?
- ¿Cómo son las mujeres en las relaciones? ¿cómo son los hombres en las relaciones?
- ¿Observan diferencias entre hombres y mujeres? ¿esas características se pueden invertir? ¿por qué se dan esas diferencias? ¿las diferencias son vividas de la misma forma por mujeres y por hombres?
- ¿Piensan que así se va construyendo una sociedad desigual y machista? ¿quiénes viven mayor desigualdad y violencia?
- ¿Se espera lo mismo de hombres y mujeres? ¿qué mandatos tienen los hombres y las mujeres? ¿qué implicaciones tienen estas diferencias?

<sup>93</sup> Técnica adaptada del Taller “Amor/Desamor” de Terapia de Reencuentro realizado por Fina Sanz.

Para hacer un buen cierre de esta dinámica es importante identificar los criterios basados en creencias e ideas con las que elegimos a nuestras parejas, reflexionar si tales valoraciones se encuentran determinadas por mandatos de género y estereotipos de lo que deben ser las mujeres y los hombres. Así, se menciona que las parejas, el amor y la sexualidad son aspectos que están influenciados por el género y los mandatos sociales para hombres y mujeres, con implicaciones que pueden causar desigualdad y, en ocasiones, violencia, si se viven desde esquemas tradicionales o machistas.

Por otro lado, se habla de características ideales, pero en lo real ¿en qué de eso estarían dispuestas a flexibilizarse o cambiar? Un concepto que consideramos importante en las relaciones es lo negociable y lo no negociable (desde los conceptos de la Terapia de Reencuentro) en donde cada persona puede decidir qué aspectos puede acordar que existan en una relación (lo negociable, por ejemplo: el color de cabello) y cuáles no está dispuesta a aceptar o cambiar (lo no negociable, por ejemplo, que se ejerza violencia).

#### MATERIALES

Colchonetas, si fuera posible.

Pizarra y rotuladores.

#### OBSERVACIONES

Es importante en esta dinámica no caer en la heteronormatividad dando por sentado que las participantes tienen una orientación sexual única y compartida. Por ello, hay que plantear la posibilidad de que la persona elegida sea diversa, incluso, dando la posibilidad a otras estructuras afectiva no constreñidas por la idea de pareja, por ejemplo, relaciones poliamorosas.

### VISUALIZACIÓN GUIADA DE LA CITA AMOROSA

*Ponte cómoda en la silla, o tumbada en colchonetas si fuera posible, haces una respiración profunda, vas sintiendo tu respiración, como el aire entra y sale por su cuerpo, destensa la cara, relaja el cuerpo, siente el silencio y, poco a poco, imagínate en la cita.*

*¿Cómo me preparo yo para esa cita? ¿Cómo me siento? ¿Qué ropa me pongo?*

*Mientras me preparo, pienso ¿qué color de ojos tendría?, ¿qué altura?, ¿cómo es su cuerpo?, ¿y su cabello, qué color, corto o largo, rizado o liso...? ¿Qué sexo tendría: mujer, hombre, otro? ¿Qué color de piel tendría: moreno, blanco, negro? ¿Qué complexión tiene tu pareja ideal: delgada, robusta, mediana, ancha? ¿Cómo viste? ¿Qué posición económica tiene? ¿Cómo es su personalidad? ¿Qué tipo de música le gusta, qué aficiones tiene?, ¿las compartís?*

*Una vez que os encontráis, ¿cómo os saludáis? ¿Cómo es el ambiente que os rodea? ¿Hay música? Descríbelo para tí misma...*

*¿Cómo transcurre la historia? ¿Qué hacemos en ese tiempo compartido?*

*¿Cómo me siento mientras estoy con esa persona?*

*La cita va llegando a su fin, ¿Cómo acaba? ¿Cómo nos despedimos? ¿Qué sensación me deja en el cuerpo la despedida?*

*Poco a poco, vamos moviendo el cuerpo, estiramos los brazos y las piernas, movemos manos y pies, nos desperezamos y, sin prisa, vamos abriendo los ojos conectando con el aquí y el ahora.*

## DINÁMICA 15: MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

### OBJETIVO

Facilitar el conocimiento de cómo tenemos impregnados los mitos de amor romántico y de su efecto en las relaciones y los costes que tiene para las mujeres.

**DURACIÓN** 30 minutos.

**DESARROLLO DE LA DINÁMICA** Se irán presentando una serie de mitos del amor romántico y conjuntamente se irán poniendo ejemplos de cada uno de ellos. Apoyarse en la siguiente ilustración:

#### 1. Mito de “la media naranja” o de la “fe ciega en el destino”

Consistente en creer que se elige a la pareja que teníamos predestinada y que ha sido la única o mejor elección posible.

#### 3. Mito de la exclusividad

Creer que es imposible que nos gusten varias personas a la vez.

#### 5. Creer que amor y enamoramiento son equivalentes

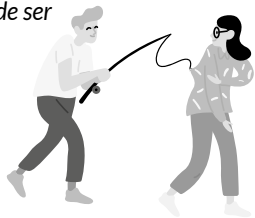
Se puede creer que si una persona deja de estar apasionadamente enamorada es que ya no ama a su pareja y lo mejor es cortar la relación.

#### 7. Concepción mágica del amor

Creencia de que nuestros sentimientos amorosos no están influidos por factores socio-biológicos-culturales.

#### 9. Mito de la unidad

Creencia de que ambos miembros en la relación han de ser “uno”.



#### 2. Mito del “emparejamiento”

Creencia de que la pareja heterosexual es algo natural y universal o de que la monogamia amorosa está presente en todas las épocas y culturas.

#### 4. Mito de los celos

Creencia de que los celos son un signo de amor.



#### 6. Mito de la omnipotencia

Creer que “el amor lo puede todo” o que “cualquier sacrificio es válido por la pareja”.

#### 8. Mito del matrimonio o de la convivencia

Creer que el amor debe conducir siempre a la unión estable de la pareja y constituirse en la única base de la convivencia de la pareja.

#### 10. Creencia de que discutir es malo

Una pareja que no discute no es necesariamente una buena pareja.

#### 11. “Los polos opuestos se atraen”

Las personas que tienen objetivos, intereses, gustos y perspectivas comunes son las que más se atraen y mejor se llevan a largo plazo.

Mitos en torno al Amor Romántico



Para completar la dinámica se puede proyectar el trailer de la película “Simplemente no te quiere”:

<https://www.youtube.com/watch?v=BmP5LSBsCJM>

¿Qué os ha parecido? ¿Cómo definimos el amor las mujeres desde esa perspectiva? ¿Qué consecuencias tiene para nosotras?



A partir de este debate se puede reflexionar sobre la construcción sociocultural que del amor se hace dentro de sociedades patriarcales, por lo que las manifestaciones del amor están atravesadas por el género y tienen costes para las mujeres (plusvalía emocional en las relaciones, amor ligado a la identidad y la entrega y el sacrificio, satelización que genera dependencia...) pudiendo conducir a relaciones de abuso de poder y violencia. De hecho, desde ahí se explican los micromachismos vividos en el entorno íntimo de las relaciones de pareja heterosexuales.

Finalizar la dinámica con una definición colectiva de amor saludable y algunas ideas clave para disfrutar de relaciones afectivo-sexuales igualitarias. Algunas preguntas para la reflexión:

¿Cómo desmitificamos el amor?

¿Cómo aprendemos a amar sin hacernos la guerra?

¿Cómo podemos construir relaciones placenteras, hermosas, respetuosas e igualitarias?

¿Cómo trabajar desde el feminismo para reapropiarnos del placer, para reinventar el amor, para liberar al deseo de la culpa y los miedos?



### MATERIALES

Se les puede entregar a las participantes el cuadro sobre los mitos del amor romántico.

Si se proyecta el vídeo: proyector, portátil, conexión a Internet y altavoces.



### OBSERVACIONES

Para profundizar se recomienda leer a Coral Herrera Gómez:

<https://haikita.blogspot.com>



## DINÁMICA 16: CONSTRUYENDO RELACIONES DE BUEN TRATO<sup>94</sup>

### OBJETIVO

- Reconocer la internalización de los mitos del amor romántico.
- Reflexionar sobre cómo podemos construir relaciones no abusivas y basadas en el buen trato.

### DURACIÓN

1 hora.

### DESARROLLO DE LA DINÁMICA

Se inicia la dinámica con un trabajo personal o en pequeños grupos donde se trabajará sobre diferentes preguntas tratando de recoger el mayor número de vivencias de las mujeres. Para facilitar se puede usar la palabra, el dibujo o cualquier otra herramienta creativa.

Las preguntas están orientadas a la descripción de las relaciones sanas. La consigna debe ir acompañada con la indicación que no deben pensar en sus propias relaciones, es un trabajo colectivo.

Preguntas a reflexionar:

- ¿Cómo es una relación basada en el buen trato?
- ¿Qué características debe tener dicha relación?
- ¿Qué deben aportar las personas para que esa relación sea de buen trato?
- ¿Qué valores conllevan un buen trato?
- ¿Tengo un buen trato conmigo?
- Si he sufrido un maltrato, ¿puedo establecer relaciones de buen trato?

En grupo se compartirá el trabajo realizado, y se irá poniendo en juego los diferentes mitos para posibilitar las situaciones que nos pueden poner en riesgo.

### MATERIALES

Papeles de colores, cinta adhesiva, rotuladores y pinturas, pizarra (opcional).

### OBSERVACIONES

Una de las claves fundamentales es que una relación de buen trato se inicia en una relación de buen trato con una misma. Se tratará de romper algunos de los mitos de amor romántico, tales como: que una relación de maltrato puede llegar a ser una relación de buen trato, que las “personas cambiamos por las otras, en este caso por los otros”...

## DINÁMICA 17: DEPOSITAR LA CONFIANZA EN LA OTRA PERSONA<sup>95</sup>

### OBJETIVO

- Desarrollar una actitud de entrega y de apoyo.
- Fortalecer la confianza entre las participantes.

### DURACIÓN

10 minutos.

### DESARROLLO DE LA DINÁMICA

Por parejas, de pie y de espaldas una contra la otra. Una de las dos se apoya ligeramente en su compañera para experimentar relajación y confianza dejándose llevar por la música, mientras masajea su sien con el puño, la compañera hace de apoyo, experimentando el dar soporte y el estar presente (5 minutos cada una).

### MATERIALES

Música ambiental.

### OBSERVACIONES

Algunas mujeres pueden ser reacias al contacto físico inicial u oponer algunas resistencias para “soltarse” con la compañera. Se sugiere que se remarque que es una dinámica para estar cómodas y relajadas y no pasa nada si nos sentimos nerviosas o tímidas o si simplemente no nos apetece realizarla.

<sup>95</sup> Fuente: “Comunicación Intercultural”, taller organizado por la Fundació Servei Gironí de Pedagogia Social (Ser.Gi) de la Escuela de Verano de Gerona, 1995.

<sup>94</sup> El manual de las señoritas Crespis. Creación positiva. P. 45.

[http://creacionpositiva.org/banco-de-recursos/MALETA%20SRTA%20CRESPIS/07\\_dinamicas.pdf](http://creacionpositiva.org/banco-de-recursos/MALETA%20SRTA%20CRESPIS/07_dinamicas.pdf)

## DINÁMICA 18: SEMÁFORO EVALUATIVO

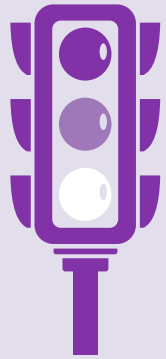
### OBJETIVO

- Realizar una evaluación colectiva para saber la adquisición grupal de conocimientos y reforzar los aspectos que se necesiten.
- Valorar el grado de satisfacción de las participantes.

### DURACIÓN

30 minutos.

### DESARROLLO



Se les pide a las participantes que escriban en un pos-it una idea que se lleven de este módulo que creen importante para su vida.

Una vez todas hayan terminado, se les pide que se vayan levantando, se muevan por la sala y piensen para ellas que valoración tiene hasta el momento el taller. Si les está gustando mucho pondrán un adhesivo en la parte verde del semáforo, si no les gusta nada en la luz roja y, si les gusta, pero hay cosas que no les convencen, en el ámbar.

Para finalizar, cada una compartirá con sus compañeras su aprendizaje adquirido y pegará el *Post-it* configurando la base del semáforo.

### MATERIALES

Papel continuo, adhesivos/pegatinas, rotuladores, *Post-it* y bolígrafos.

### OBSERVACIONES

Si se detecta alguna necesidad no atendida o algún concepto que no está claro, es importante pararse en ello.



MÓDULO 3:

# Transformación Social desde el feminismo



*"No estoy aceptando las cosas que no puedo cambiar, estoy cambiando las cosas que no puedo aceptar.*

*Hay que actuar como si fuera posible transformar radicalmente el mundo. Y tienes que hacerlo todo el tiempo"*

*Angela Davis,  
activista afroamericana antirracista*

**OBJETIVOS:**

- Conocer la vinculación entre los Derechos Humanos y las relaciones libres de violencia.
- Aportar información en materia de violencia machista: estrategias de afrontamiento, recursos, servicios y derechos.
- Fomentar la participación social de las mujeres y acercar el feminismo como una estrategia de empoderamiento colectiva.

**GUIÓN DE ACTIVIDADES:**

1. Reconectando...
2. Dinámica 1: camina por tu bienestar.
3. Dinámica 2: narrar una historia de superación.
4. Dinámica 3: tejemos una manta.
5. Dinámica 4: analizando mi relación familiar.
6. Dinámica 5: ¿qué hacer ante un caso de violencia de género?
7. Dinámica 6: círculo de apoyo.
8. Dinámica 7: conozcamos los recursos.
9. Dinámica 8: los Derechos Humanos y el empoderamiento de las mujeres.
10. Dinámica 9: la revolución empieza en el taller.
11. Dinámica 10: y las mujeres ¿qué?
12. Dinámica 11: mi proyecto de participación.
13. Dinámica 12: iguales y distintas.
14. Dinámica 13: experiencias previas.
15. Dinámica 14: creando nuestro diccionario.
16. Dinámica 15: un regalo para mí.
17. Dinámica 16: la graduación.
18. Dinámica 17: las sillas evaluativas.

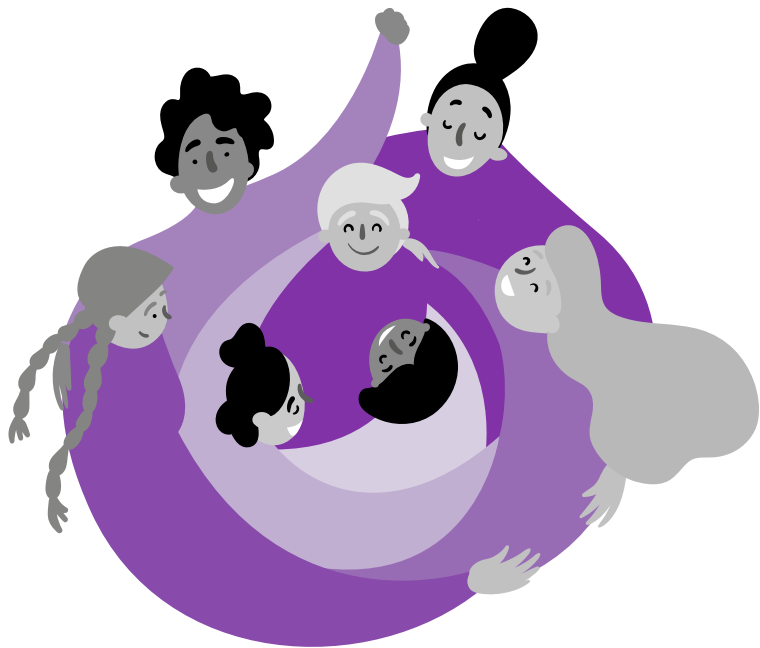
## RECONECTANDO...

A estas alturas, las participantes ya se conocen, pero sigue siendo muy interesante y necesario seguir profundizando en su autoconocimiento y la cohesión grupal. En este módulo se hace vital el fortalecimiento de los lazos de unión entre las participantes a fin de crear redes de apoyo duraderas.

Volvemos a proponer a las participantes al inicio de éste módulo la reflexión sobre posibles cambios que hayan notado al ir avanzando en el taller en ellas mismas y en la relación con su entorno. Comentamos al grupo nuestras expectativas sobre este tercer módulo. Compartimos los objetivos propuestos para el mismo y recogemos inquietudes o aspectos que quieran trabajar en relación a ello.

Hay que tener en cuenta que este será el último módulo y, por tanto, el cierre del taller se acerca. Es por ello que es necesario asegurarse de que los conceptos básicos están asentados y detectar necesidades de última hora a fin de poder trabajarlas en las sesiones pendientes.

También es importante volver a proponerles la posibilidad de solicitar atenciones individuales con la dinamizadora si valoran que puede ser necesario y enriquecedor para sí mismas.



## DINÁMICA 1:

### CAMINA POR TU BIENESTAR

#### OBJETIVOS

- Fomentar hábitos saludables y de autocuidado.
- Animar al movimiento y a la conciencia corporal.
- Salir de la zona de confort, en este caso el espacio formal del taller, y fomentar el uso de espacios públicos.

**DURACIÓN:** 2 horas aproximadamente, pues habría que tener en cuenta la distancia. Entre 4-5 km. por hora, es un buen ritmo.

**DESARROLLO:** Esta actividad está pensada como una salida externa a la naturaleza para hacer una caminata.

Previamente, habremos escogido un espacio o recorrido de nuestra localidad, que nos permita caminar relajadas, con el menor tráfico y ruido posibles: parque, camino rural, etc. y habremos avisado a las participantes con antelación para que traigan ropa y calzado cómodos, botella de agua y algo ligero para comer (bocadillo, fruta...). Una vez llegadas al lugar elegido, buscaremos un lugar donde sentarse, descansar y comer. Posteriormente, se generará un debate a través de las preguntas propuestas:

- ¿Cuánto tiempo te dedicas a tí misma? ¿Qué te gusta hacer en ese tiempo para tí?
- ¿Sueles hacer algún deporte? ¿Cuánto tiempo le dedicas?
- ¿Sales con tus amigas/os a caminar o pasear?
- ¿Te gustaría ampliar tu red de contactos con los que compartir tu tiempo de relax, paseo, meditación...?
- ¿Te fijas mucho en tu alimentación? La cantidad de verdura y fruta que comes, p.e.
- ¿Crees que podrías mejorar tus hábitos de salud?

**MATERIALES:** Ropa y calzado cómodos, agua y merienda. Recomendaciones de hábitos saludables para cada una de las participantes (Anexo 10).

**OBSERVACIONES:** La dinamizadora tendrá en cuenta que cada persona tiene su ritmo al caminar y deberemos encontrar el equilibrio entre animar al grupo a esforzarse y evitar el desánimo de aquellas que se sientan con dificultad para seguir. Esto podría generar malestar y frustración y nos alejaría nuestro objetivo. Aunque la actividad propuesta a priori será la caminata, en paralelo se pretende que las participantes se relacionen entre ellas en libertad y de forma distendida y que resulte una actividad placentera.

Al finalizar se puede realizar una ronda para ver cómo se han sentido y que lo expresen con una palabra.

## DINÁMICA 2: NARRAR UNA HISTORIA DE SUPERACIÓN PERSONAL

### OBJETIVOS

- Visibilizar la capacidad de cada una de ellas para afrontar situaciones complejas.
- Compartir con el grupo ejemplos de superación a partir de historias personales o familiares.

### DURACIÓN

90 minutos.

### DESARROLLO

Se pide a algunas participantes que cuenten una historia de superación personal, de su familia o cultura que recuerden. A continuación, el grupo responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué has aprendido de esta historia?
- ¿Te ofrece una nueva perspectiva o nuevas ideas que podrías utilizar?
- ¿Cómo podrías utilizar esta historia en tu propia estrategia?

### MATERIALES

No se requieren.

### OBSERVACIONES

Si se cree conveniente se puede dejar un tiempo de reflexión (hasta el próximo día o sesión, por ejemplo) para que las participantes recuerden alguna experiencia, después de plantear la propuesta.



## DINÁMICA 3: TEJEMOS UNA MANTA<sup>96</sup>

### OBJETIVO

Compartir las ideas y sentimientos de lo que significa para las participantes una vida segura de manera creativa.

### DURACIÓN

90 minutos.

### DESARROLLO

Cada participante reflejará sus ideas y sentimientos sobre lo que significa para ellas un hogar seguro, una vida libre de violencias, pudiendo representarlo de dos maneras en función del material elegido para la dinámica:

- Sobre folios: cada participante dibujará a modo de mandala.
- Sobre un trozo de tela cosiendo y pegando otros trozos a modo de collage.

Una vez hayan terminado, se irán uniendo unas con otras hasta obtener una manta gigante con lo que para el grupo representa una vida en paz y libre de violencias machistas.

Finalmente se pide a las participantes que nos comenten el significado de sus dibujos.

### MATERIAL

Folios, lápices de colores, rotuladores y celo, y/o trozos de tela de distintos colores, agujas, hilo y tijeras. Música ambiental.

### OBSERVACIONES

Así como en la dinámica de la Ropa Sucia, se movilizan y se sacan a la luz ideas y sentimientos relacionados con la violencia, esta dinámica motiva a plasmar en la tela o papel las ideas, proyectos y motivaciones en positivo de un hogar/ciudad libre de violencia. Esta dinámica representa el resultado de todo lo trabajado: la concienciación de la violencia de género y el empoderamiento individual y colectivo y, como resultado, las participantes están mejor preparadas para proyectar sus deseos desde su fortaleza, desde su esperanza y desde su ilusión de una vida libre de violencias.

En este sentido, el mandala (o círculo en sánscrito), como centro energético de equilibrio y purificación que ayuda a transformar el entorno y la mente, representa la totalidad de la mente abarcando el consciente y el inconsciente, dicha integración proporciona reflexión y calma.

<sup>96</sup> Fuente: Adaptación de una dinámica del Manual y Programa de Formación "Break Through" Salir Adelante, Ann Mannen.

## DINÁMICA 4:

### ANALIZANDO MI RELACIÓN FAMILIAR<sup>97</sup>

#### OBJETIVO

- Fijar un objetivo dentro de mi sistema familiar de cara a mejorar su funcionamiento y encontrarme mejor en él.
- Atender a la diversidad familiar mostrando diferentes modelos.

#### DURACIÓN

90 minutos.

#### DESARROLLO

Se pide a las participantes que dibujen un círculo y lo dividan en cuatro partes, de la siguiente manera:



En la parte superior izquierda representarán su objetivo, aquello que ellas quieran alcanzar en relación a una relación familiar saludable y libre de violencia; en la parte superior derecha dibujarán aquellas actitudes o habilidades que tendrán que desarrollar para conseguirlo; en la parte inferior derecha representarán de lo que se quieren desprender de ellas mismas para conseguirlo, aquello de ellas mismas que no les gusta y que además es un impedimento para su desarrollo personal; y finalmente en la parte inferior izquierda representarán cómo van a conseguirlo, qué es lo que las nutre, qué es lo que les sienta bien.

Una vez lo hayan completado, se expone al grupo.

#### MATERIALES

Folios y bolígrafos.

#### OBSERVACIONES

A la hora de desarrollar esta dinámica es necesario tener en cuenta que nos referimos a familia en su concepto más amplio. Es decir, que se tienen en cuenta todas las diversidades familiares (familias monoparentales/monomarentales, familias homosexuales/heterosexuales, familias ampliadas, parejas sin hijas/os, etc.). Además, englobaría no sólo a estructuras definidas por la filiación parental, sino también a las relaciones afectivas elegidas (amistades).

Las participantes realizan un trabajo profundo de conocimiento personal implicando y poniendo en interacción el consciente y el inconsciente. Cada participante está enfocando su energía hacia lo que quiere. Es como iniciar un viaje hacia la propia esencia de cada una que, al elaborarlo queda “grabado”, como si fuera una huella transformadora que nos está esperando.


<sup>97</sup> Fuente: Adaptación del manual y programa de formación Break Through Salir Adelante de Ann Mannen.

## DINÁMICA 5: QUÉ HACER ANTE UN CASO DE VIOLENCIA MACHISTA

### OBJETIVOS

- Facilitar a las mujeres información sobre estrategias de afrontamiento ante posibles casos de violencia de género que se encuentren a lo largo de la vida.
- Dotar de agencia a las mujeres.

 **DURACIÓN:** 120 minutos.


 **DESARROLLO:** Para el abordaje de estas situaciones de violencia emplearemos el “teatro foro” pues es una herramienta del teatro social que permite presentar una situación de opresión y buscar posibles situaciones que eliminen o palién dicha situación.

Para ello, se eligen diferentes situaciones en las que las mujeres son violentadas y se trabaja sobre ellas. Por ejemplo, el acoso callejero, la violencia de género dentro de la pareja, acoso laboral, agresiones sexuales en contexto de ocio nocturno... Se divide a las participantes en diferentes grupos en función de las microrepresentaciones que quieran hacerse y a cada grupo se les da unos 10/15 minutos para que desarrollen su escena bajo las consignas de que debe ser breve y debe apreciarse la opresión.

Posteriormente se inician las representaciones. Tras finalizar la primera, se le indica al grupo que se volverá a representar y las espectadoras pasarán a ser “*espectatrices*” pudiendo intervenir en la obra. ¿Cuándo? En el momento que vean que alguno de los personajes podría actuar de otra manera y cambiar el curso de la historia para eliminar la opresión. ¿Cómo? Dirá “stop” y se cambiará por el personaje en cuestión. Esta acción puede producirse tantas veces como se considere oportuno.

Cuando se considere que la escena está en su punto óptimo se detiene la escena y se debate sobre: *¿cómo se encontraron en la representación? ¿qué vieron? ¿cómo varía la capacidad de agencia de la mujer violentada? ¿y el resto de las personas que rodean a la situación?* Posteriormente se repite con las siguientes situaciones.

 **MATERIAL:** Sala amplia.

 **OBSERVACIONES:** Para profundizar sobre el teatro de las personas oprimidas o teatro social, en general, y el funcionamiento del teatro foro en particular, consultar: Boal, Augusto (2002): *Juegos para actores y no actores*. Alba editorial. Barcelona.

Antes de iniciar este trabajo es recomendable hacer algunos juegos corporales que despierten la creatividad y la motivación. Además, se puede valorar con el grupo la posibilidad de representar estas pequeñas creaciones de “teatro foro” en la calle o algún otro espacio con público externo como una estrategia de sensibilización sobre la violencia machista y empoderamiento colectivo.


En esta dinámica es importante trabajar un plan de seguridad con ellas si se encontraran en una situación de violencia de género y también que conozcan la importancia de prever el riesgo en el que pueden encontrarse.

## DINÁMICA 6: TU CÍRCULO DE APOYO<sup>98</sup>

### OBJETIVO

Elaborar una red de apoyo de las participantes de cara a encontrarse en situaciones de violencia de género que requieran de la ayuda y el acompañamiento de otras personas.


 **DURACIÓN:** 60 minutos.

 **DESARROLLO:** Se plantea a las participantes a quién acudirían en el caso de encontrarse en una situación de violencia o de agravamiento de la violencia. Se les pide que escriban en un círculo los nombres de la familia, amistades, vecinas/os, colegas, personal sanitario, personal de asociaciones y ongs, policía, etc. a quienes acudirían, que expliquen lo que comparten con cada una de esas personas y qué esperan de estas personas indicadas en el círculo.

Se pide a las participantes que peguen su círculo de apoyo en la pared y que caminen para observar los dibujos de las demás. Finalmente, las participantes deberán volver al grupo y se les formularán las siguientes preguntas:

- ¿Qué has advertido en los círculos de apoyo?
- ¿Qué has aprendido de tu propio círculo?
- ¿Qué has aprendido del círculo de las otras?
- ¿Cómo se complementan los círculos unos con otros?
- ¿Cómo se solapan vuestras redes?

 **MATERIALES:** Papel, bolígrafos y celo.

 **OBSERVACIONES:** Este ejercicio sirve para que cada participante sea consciente de su red social o círculo de apoyo, piense en las personas con las que puede contar y se haga una idea de lo que tendría que hacer y a dónde acudir en caso de violencia. Este ejercicio ayuda a marcar los pasos a realizar en caso de necesidad de ayuda y ejercita en su entrenamiento.

Ayuda a valorar, en cada caso, qué es lo más conveniente, diferenciando lo que es bueno para cada mujer, lo que está dispuesta a hacer y lo que quiere hacer. Y ayuda también a empatizar con cada situación, a valorarla y a respetarla.

Por tanto, este ejercicio puede servir para realizar una valoración del riesgo en el que pueden encontrarse y elaborar un plan de seguridad ante una posible agresión (ver en punto 7. *No sólo de lo grupal vive el empoderamiento: la importancia de las ATENCIONES INDIVIDUALES*).

<sup>98</sup> Fuente: Adaptación del Manual y Programa de Formación Break Through” Salir Adelante de Ann Mannen

## DINÁMICA 7: CONOZCAMOS LOS RECURSOS

### OBJETIVO

Conocer de primera mano los recursos especializados en materia de violencia de género y otros recursos de interés en su entorno.

### DURACIÓN

60 minutos, flexibles en función de las distancias.

### DESARROLLO

Se elabora con las mujeres un listado de entidades/servicios ya sean de entidades públicas o privadas del barrio/pueblo que estén especializadas en materia de violencias de género, así como de atención a las mujeres. Y se dividen en grupos y cada grupo se encargará de acudir a uno o dos de los recursos propuestos.

Para ello, tras informarse sobre los servicios que ofrece y la dirección en la que está ubicada, se les dará un tiempo determinado para que cada grupo se acerque al recurso que le fue asignado y recabar la mayor información posible: servicios y actividades que ofrece, forma de inscripción o solicitud de cita previa, población a la que se dirige, etc.

A su vuelta, cada grupo pondrá en común la información recabada y se colgará en el tablón del aula los folletos y carteles recopilados.

### MATERIALES

Acceso a un ordenador con conexión a Internet.

### OBSERVACIONES

Facilitará la actividad si la dinamizadora conoce de antemano dichos recursos, siendo algunos de los recogidos en su mapa de recursos (Anexo 14) y ha podido preavisar a dichas entidades/servicios de la visita para que las estén esperando. De igual modo, deberá encargarse de recoger toda esta información y entregárselas a las mujeres en un único documento con información sobre recursos incluyendo el 016 y el teléfono de emergencias 112.

## DINÁMICA 8: LOS DERECHOS HUMANOS Y EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES <sup>99</sup>

### OBJETIVOS

- Visibilizar los derechos de las mujeres a través del análisis de la Declaración de los Derechos Humanos.
- Reflexionar sobre la invisibilidad de las mujeres en diferentes ámbitos de la vida, especialmente el de las leyes a través de la obra de Mary Wollstonecraft, Elizabeth Cady Stanton o Lucretia Mott.

### DURACIÓN

90 minutos.

### DESARROLLO

Se le plantea al grupo si conocen estos textos:

- Vindicación de los Derechos de la Mujer de Mary Wollstonecraft en 1792.
- Declaración de Seneca Falls en 1848.
- Declaración Universal de los Derechos Humanos de la Asamblea General de las Naciones Unidas de 1948 en París.

Se hace una breve introducción sobre la obra de Mary Wollstonecraft y cómo fue una precursora del feminismo moderno. Y también sobre la Declaración de Seneca Falls. Y, posteriormente, se inicia un debate sobre la Declaración Universal de los Derechos Humanos, sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Qué puede generar que la legislación no tenga como sujetos/as de derechos a mujeres y hombres por igual?
- ¿Cuál es la relación entre estos dos textos y las familias libres de violencia?
- ¿Cómo puede la Declaración escrita de los Derechos Humanos ayudar a las mujeres a liberarse y a liberar a otras de la violencia?
- ¿Creéis que si se cumplieran estos derechos existiría la violencia contra las mujeres?
- ¿Creéis que son realmente universales estos Derechos Humanos?

Para facilitar en análisis del texto se sugiere la lectura previa de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, o, en su defecto, se pueden hacer diferentes papeles que contengan cada uno de los artículos y, cada persona será la encargada de hacer aportaciones en función del artículo que le tocó.

<sup>99</sup> Fuente: Adaptación del Manual y Programa de Formación "Break Through" Salir Adelante, Ann Mannen



Se pueden ir formulando las siguientes preguntas en relación a los contenidos de cada artículo:

1. ¿Tu relación de pareja se basa en la libertad y en la igualdad de condiciones? ¿eres tratada dignamente?
2. ¿Sientes que tus derechos y libertades son respetados? ¿sientes que no son respetados tus derechos y libertades por el hecho de ser mujer, por el hecho de ser migrante... o por el hecho de ser mujer migrante?
3. ¿Consideras que tienes derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de tu persona? ¿Qué significan cada uno de estos conceptos? ¿Qué implican en la práctica? ¿Te sientes tratada como una persona con derecho a la vida y a la libertad?
4. ¿Sufres alguna situación que consideres de servidumbre o de esclavitud? ¿Conoces a alguien que la sufra?
5. ¿Se puede considerar equiparable la tortura o trato cruel o degradante a los diferentes tipos de violencia de género?
6. ¿Crees que en tu país de origen o en el país de acogida están protegidos tus derechos y cuentas con recursos efectivos que amparen la seguridad integral de las mujeres?
7. ¿Conoces algún caso en el que las mujeres no tengan derecho a elegir libremente a sus maridos o a elegir libremente el matrimonio? ¿Conoces algún caso en el que ante la disolución del matrimonio las mujeres no tengan los mismos derechos que los hombres? ¿Crees que la falta de este derecho favorece la violencia machista? ¿Y qué implica y significa la falta de este derecho para las mujeres, sobre todo en relación a los hombres?
8. ¿Crees que las mujeres cuentan con los mismos derechos que los hombres en el mercado laboral? ¿Disfrutan las mujeres de los mismos salarios que los hombres por igual puesto de trabajo?
9. ¿Crees que tanto hombres como mujeres tienen el mismo derecho a la educación aquí o en tu país de origen?

#### MATERIAL

Una copia de la Declaración de los Derechos Humanos (Anexo 11).

#### OBSERVACIONES

En el apartado de anexos podrás encontrar referencias de estas autoras y documentos para profundizar (Anexo 11).


#### DINÁMICA 9:

### LA REVOLUCIÓN EMPIEZA EN EL TALLER

#### OBJETIVOS

- Aumentar el conocimiento sobre pensamiento y práctica feminista.
- Generar un espacio de diversión y cohesión en torno a la historia de las mujeres.


#### DURACIÓN: 90 minutos.


 **DESARROLLO:** *Feminismos reunidos. La revolución empieza en tu salón* es un juego de mesa de preguntas y respuestas que pone a prueba los conocimientos sobre pensamiento y práctica feminista, historia de las mujeres, diversidad sexual, cultura en femenino, activismo, etc.

La dinámica del juego se basa en el Trivial y consta de 1.200 preguntas, englobadas en seis categorías. Cada categoría está representada por una figura representativa de ese campo:

- Academia [Simone de Beauvoir]: grandes referentes teóricos de ayer y de hoy.
- Calle [Angela Davis]: movimientos sociales y activismo, también en internet.
- Cuerpos [Judith Butler]: sexualidad, salud, LGTBQ y transfeminismos.
- Cultura [Frida Kahlo]: aportaciones femeninas y feministas a la historia de la literatura, música, bellas artes, cine, etc.
- Derechos [Olympe de Gouges]: avances en materia de derechos (aborto, divorcio, voto...), política institucional, convenciones y legislación internacional.
- Herstory [Valentina Tereshkova]: ¿sabías que la historia está llena de mujeres que hacen cosas?

Por tanto, sería necesario distribuir a las participantes en varios grupos en función del número y que cada grupo se ponga un nombre. Posteriormente se explica el funcionamiento del juego y se inicia la partida.

 **MATERIALES:** Un ejemplar del Trivial feminista: *Feminismos reunidos. La revolución empieza en tu salón*. Se recomienda un tablero grande y papeles con los comodines.

 **OBSERVACIONES:** Se recomienda introducir COMODINES al juego para facilitar de tal manera que cada grupo tenga un par de comodines de cada tipo. Se irá apuntando en una pizarra o se entregarán las tarjetas del comodín a la dinamizadora para ir gestionando el gasto. Algunos de los comodines que se podrían presentar:


- Cambio de pregunta.
- Búsqueda en Internet durante 2 minutos.
- Solicitud de apoyo de alguna compañera de los equipos contrarios.
- Respuesta múltiple durante 1 minuto.
- Llamada a una persona externa al grupo.

## DINÁMICA 10: ¿Y LAS MUJERES QUÉ?<sup>100</sup>

### OBJETIVOS


- Mostrar modelos de mujeres que participan activamente en la sociedad.
- Conocer y analizar este tipo de experiencias con sus obstáculos y estrategias de superación.


 **DURACIÓN:** 45 minutos.

 **DESARROLLO:** Se visionan varios fragmentos de películas/documentales en los que se muestren diferentes roles de las mujeres en relación a la familia, la sociedad, etc. y se debate sobre los mismos.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué podemos aplicar a nuestro día a día de lo que acabamos de ver?
- ¿Es importante tener modelos a lo largo de nuestra vida? ¿Cómo nos afectan?
- Las mujeres que acabamos de ver:
  - ¿Qué problemas, dificultades, barreras han encontrado?
  - ¿Qué tipo de relaciones establecen?
  - ¿Qué estrategias han utilizado para superar estas dificultades?

 **MATERIALES:** Proyector, portátil o reproductor de sonido. Fragmentos de películas/documentales.

 **OBSERVACIONES:** Otra opción para el desarrollo de la dinámica puede ser indicarles a las mujeres que vean previamente el material y después debate en el taller (aunque esta opción en ocasiones es complicada debido al acceso a este tipo de recursos por parte de las mujeres, la falta de tiempo, etc.).

Sugerencias de películas de las que podemos extraer fragmentos y/o ideas:

- “El color púrpura” (151 min). Director: Steven Spielberg.
- “Caramel” (90 min). Directora: Nadine Labaki.
- “Thelma y Louise” (128 min). Director: Ridley Scott.
- “Tomates Verdes Fritos” (120 min). Director: Jon Avnet.
- “Quiero Ser Como Beckham” (110 min). Director: Gurinder Chadha.
- “Las Hijas del Camino”. Daniel Lavilla.
- “Las mujeres de verdad tienen curvas” (93 min). Directora: Patricia Cardoso.
- “Criadas y señoras” (146 min). Director: Tate Taylor.
- “La sonrisa de la Mona Lisa” (117 min). Director: Mike Newell.
- “La bicicleta verde” (98 min). Directora: Haifaa al-Mansour.
- “Bar Bahar” (105 min). Directora: Maysaloun Hamoud.
- “On the basis of sex” (120 min). Directora: Mimi Leder.

<sup>100</sup> Dinámica adaptada de la que aparece con el mismo nombre en el Módulo Formativo: Mujeres y participación Social, Guía de la Monitora Editado por el IMFE del Ayto de Granada (1997).

## DINÁMICA 11: MI PROYECTO DE PARTICIPACIÓN

### OBJETIVOS

- Ser agentes de cambio en su entorno realizando un efecto multiplicador de lo aprendido en el taller.
- Promocionar talleres y actividades dirigidas a la prevención y concienciación de la violencia machista territorio.

 **DURACIÓN**

60 minutos.

 **DESARROLLO**

Se entrega a las mujeres una copia del plano de su pueblo, ciudad, barrio... (Donde viven y se mueven de forma cotidiana). A partir de él se trabaja desde una triple perspectiva:

- ¿Qué puedo hacer yo a nivel individual dentro de mi territorio?
- ¿Qué podemos hacer como grupo (el creado en el taller Juntas y revueltas: fortalecimiento y crecimiento personal).
- ¿Qué podemos hacer junto con la entidad a la cual acudimos, en este caso Fundación Cepaim, o cualquier otra entidad en la que participamos?

En el mapa se deberán señalar espacios clave, lugares de intervención/acción comunitaria... Una vez contestado a nivel individual pondremos en común las estrategias desarrolladas y estableceremos un calendario de cómo poner en marcha dicha acción.

 **MATERIALES**

Mapa del pueblo/ciudad o barrio donde vivan. Bolígrafos.

 **OBSERVACIONES**

Las participantes deberán poner en marcha estrategias relacionadas con la toma de decisiones y el análisis de consecuencias por lo que la dinamizadora acompañará este proceso que requiere un alto grado de abstracción. Durante la reflexión final es importante encontrar puntos en común entre sus proyectos para, así fomentar una colaboración por parte del resto de participantes y que se mantenga más allá del taller.

## DINÁMICA 12: IGUALES Y DISTINTAS

### OBJETIVOS

- Valorar la diversidad existente dentro del grupo.
- Encontrar el abanico de conexiones múltiples que existen entre todas las participantes.

### DURACIÓN

60 minutos.

### DESARROLLO

Todas las participantes se levantan, se van moviendo por el espacio de manera libre y desordenada y se van juntando en grupos en función de las siguientes indicaciones:

- Que tengan los ojos marrones.
- Que les gusten los perros.
- Que les gusten las gatas.
- Que sean madres.
- Que tengan el pelo negro.
- Que se hayan cambiado de barrio.
- Que tengan menos de 30 años.
- Que sepan más de un idioma.
- Que les guste la playa.
- Que tengan hermanos varones.
- Que tengan más de 30 años.
- Que hayan vivido en más de un país.
- Que les guste salir de vacaciones.
- Que se hayan mudado de casa en más de una ocasión.

En plenaria, se señalan los puntos en los que ha habido más y menos convergencia. Se puede remarcar el hecho de que, a pesar de todas nuestras diversidades, el ser mujer nos identifica y conecta.

### MATERIALES

Música ambiental y equipo para reproducir.

## DINÁMICA 13: EXPERIENCIAS PREVIAS

### OBJETIVO

Reflexionar sobre la importancia del trabajo colectivo como herramienta para visibilizar y buscar soluciones a situaciones compartidas.

### DURACIÓN

60 minutos.

### DESARROLLO

Se divide al grupo en subgrupos y se les pide que comenten actividades colectivas en las que hayan participado en su barrio, lugar de trabajo, centro educativo, centro de salud... en las que se alcanzaron los objetivos propuestos.

Cada subgrupo debe hacer una lista de las actividades que realizaron como parte de ese trabajo y que valoran como muy importantes para que la petición fuera escuchada y resuelta a partir de las siguientes reflexiones:

*¿El grupo era formal o informal? ¿Se creó para esa actividad concreta?*

*¿Cómo os organizabais?*

*¿Cómo se tomaban las decisiones?*

*¿Se consiguieron los objetivos marcados? Y luego, ¿qué fue del grupo?*

En plenaria se comparten los trabajos grupales y se extraen conclusiones. Si alguno de esos recursos/grupos fuera interesante para alguna de las participantes, se las invita a anotarlo en el mapa creado durante la dinámica 4: Mi proyecto de participación.

### MATERIALES

Folios, bolígrafos.

### OBSERVACIONES

En esta dinámica la dinamizadora puede aprovechar para dar a conocer recursos/servicios que puedan ser interesantes para las participantes: librerías feministas, espacios de igualdad, centros de la mujer, centros culturales, asociaciones y ongs, asambleas vecinales, grupos feministas de barrio... Así como actividades interesantes.

## DINÁMICA 14: CREANDO NUESTRO DICCIONARIO

### OBJETIVOS

- Reconocer los conceptos clave manejados en éste manual.
- Detectar y conocer el lenguaje androcéntrico y sexista en nuestra vida cotidiana.

### DURACIÓN

90 minutos.

### DESARROLLO

Se inicia esta dinámica con la lectura de la cita de Hannah Arendt, *“Una experiencia hace su aparición cuando es verbalizada, y a menos que sea verbalizada es, por así decirlo, inexistente”*<sup>101</sup>. Basándonos en el material de este manual, crearemos una serie de tarjetas, las cuales contendrán definiciones de algunos de los conceptos que habremos trabajado durante el taller. Y una segunda serie de tarjetas, que contendrán los conceptos.

Por grupos de 3 o 4 participantes, deben emparejar cada concepto con su significado hasta completar el diccionario completo, que podemos pegar en una cartulina unidos por flechas.

Ejemplo definición y concepto clave:

Conjunto de normas y comportamientos considerados adecuados, que según la sociedad deben seguir los hombres y mujeres en función de un género determinado.

Rol de género

### MATERIALES

Cartulinas de varios colores, pegamento, celo, rotuladores y tarjetas con los conceptos y las definiciones.

<sup>101</sup> <https://mujeresconciencia.com/2017/04/24/lo-no-se-dice-no-existe/>

## DINÁMICA 15: UN REGALO PARA MI

### OBJETIVOS

- Fomentar la sororidad entre las mujeres.
- Valorar lo que cada una de las mujeres ha aportado al grupo para que éste funcionara de una manera satisfactoria.

### DURACIÓN

20 minutos.

### DESARROLLO

Cada participante se pega un folio en la espalda con un poco de celo y coge un rotulador. Cada participante deberá escribir en el folio de cada una de sus compañeras algo que le haya gustado de ella, que haya aprendido, que crea que ha aportado al grupo... solo tendrán cabida mensajes positivos. Para ello, las participantes se mueven por toda la sala al ritmo de la música.

Posteriormente, a quienes les apetezca, podrán leer en voz alta lo que les escribieron y comentarlo, si así lo quieren.

### MATERIALES

Folios de colores, rotuladores y celo. Música para el ambiente.

### OBSERVACIONES

Finalizar el taller con un buen sabor de boca y consolidando el grupo es imprescindible.



## DINÁMICA 16: LA GRADUACIÓN<sup>102</sup>

### OBJETIVO

Identificar los compromisos que cada persona adquiere al terminar el taller.

### DURACIÓN

60 minutos.

### DESARROLLO

Comenta que una de las metas de este taller es que las mujeres reconozcan aquellas cosas que les facilitarán su crecimiento personal y la manera de establecer compromisos con ellas mismas, con su familia y con la comunidad.

Se entrega a cada persona el “Acta de compromiso” y se lee en voz alta para que todas escuchen.

A continuación, se les pide que cada una represente a través de palabras, frases, símbolos, dibujos... qué compromisos adquieren de aquí en adelante. Posteriormente, cada una comparte sus compromisos y se muestra al resto de compañeras.

### MATERIALES

Acta de compromiso para cada una de las participantes (Anexo 12), bolígrafos, pinturas.

### OBSERVACIONES

Puede aprovecharse para hacer la entrega de los diplomas del taller, empleándose como dinámica final, y representándolo a modo de graduación.

<sup>102</sup> Adaptación del ejercicio “La graduación” en VVAA (2003): ¡POR NOSOTRAS MISMAS! Guía del taller para el empoderamiento de la mujer indígena y campesina. INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL. México. P. 172 (2ª ed.). <https://hemisphericinstitute.org/es/hidvl-collections/item/30-habito-texts-por-nosotras.html>

## DINÁMICA 17: LAS SILLAS EVALUATIVAS

### OBJETIVO

Recoger de una manera cualitativa una evaluación del desarrollo de todo el taller.

### DURACIÓN

30 minutos.

### DESARROLLO

Se colocan tres sillas en el centro de la sala. Cada una de ellas tendrá un cartel que indique: ¿qué me llevo del taller? ¿cómo me he sentido? ¿qué he aportado yo al desarrollo del taller y el grupo?

Cada una de las participantes se levanta por turnos arbitrarios y se sienta en cada una de las sillas contestando a las preguntas.

### MATERIALES

Sillas y carteles con las frases.

### OBSERVACIONES

Al ser final del taller, suele ser un momento bastante emotivo. Aunque no se obligue a la participación, es interesante motivar a la misma y reforzar a aquellas que les cueste hablar en público. Tras esta evaluación colectiva será necesario pasar el cuestionario individual para que puedan completarlo. Además, para realizar un el broche final exitoso, puede hacerse un aperitivo o comida intercultural en el que cada participante traerá algo para compartir con el grupo y pasar un buen rato



## 6.5 Evaluando(nos)

Evaluar los procesos de empoderamiento y toma de conciencia de la violencia de género es imprescindible para conocer la idoneidad del trabajo realizado. Sin embargo, medir los cambios acaecidos en la percepción de la violencia de género y la configuración de la identidad de género en las mujeres y los hombres tras los talleres/cursos es complicado.

En el Proyecto Salir Adelante se realiza una evaluación continua cualitativa y cuantitativa que atiende tanto a los resultados como al proceso. Para ello se realiza:

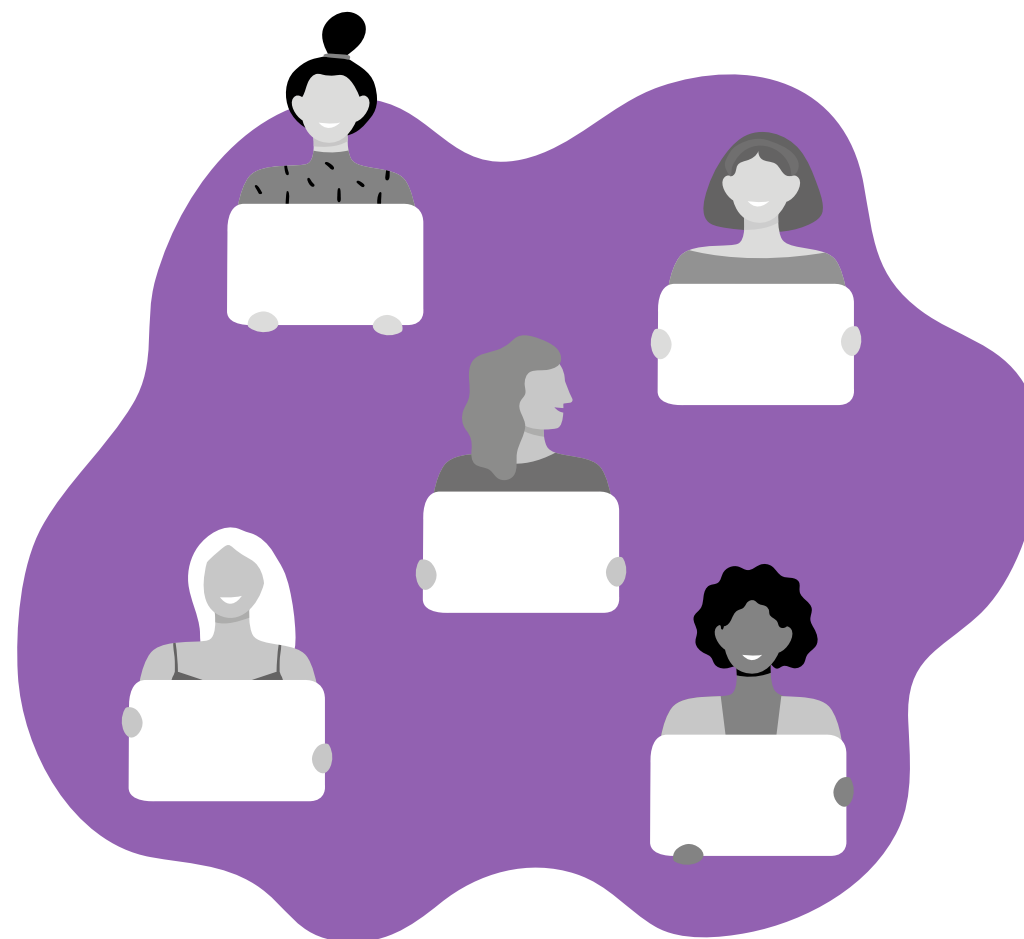
- a) Evaluación continua basada en la observación por parte de la dinamizadora: relación entre demanda-oferta de los talleres/cursos, interés por parte de las entidades sociales y administración pública, regularidad en la asistencia de participantes, nivel y calidad de las participaciones dentro de los talleres, motivación, la evolución del grupo... estos aspectos quedarán plasmados en el informe final del taller/curso.
- b) Evaluación tras cada módulo: recapitulación de los aprendizajes adquiridos y resolución de dudas por parte de las participantes.
- c) Evaluación final a través de una evaluación participativa el último día del taller/curso a través de alguna de las dinámicas propuestas en el apartado anterior y de un cuestionario de satisfacción de participantes individualizado y anónimo (Anexo 13). En dichos cuestionarios se valora el grado de cumplimiento de las expectativas, la valoración sobre la dinamizadora y la organización general del taller, los principales cambios percibidos en ellas (antes pensaba que... y ahora...), qué les gustó más y qué mejorarían.

### RECOMENDACIÓN:

Donoso, Trinidad; Luna González, Esther; y Velasco Martínez, Anna (2012): VIOLENCIA: TOLERANCIA CERO. GUÍA DE EVALUACIÓN para las intervenciones en violencia de género. Obra social "la Caixa".

<https://obrasociallacaixa.org/documents/10280/197042/Gui%CC%81a+de+evaluacio%CC%81n.pdf/c5654a76-ab5f-4f98-b7a8-5572c8fc7ac7>

Ofrece un modelo estratégico para evaluar los cambios que se producen en las mujeres tras cualquier intervención contra la violencia de género realizada en formato grupal con un cariz psicosocial.





**7. NO SÓLO DE LO GRUPAL  
VIVE EL EMPODERAMIENTO:  
la importancia de las  
Atenciones  
Individualizadas**



*Podemos trabajar juntos con los hombres  
y mujeres de buena voluntad,  
esos que irradian la bondad intrínseca  
de la humanidad.*

*Para hacerlo efectivamente,  
el mundo necesita una ética global  
con valores que den sentido a la experiencia de vivir.*

*Wangari Maathai, activista y ecologista keniana.  
Premio Nobel de la Paz 2004*

El propósito de este apartado es dotar a las dinamizadoras/formadoras de herramientas, estrategias y recursos para gestionar de forma eficaz las atenciones individualizadas que soliciten las mujeres y/o hombres participantes del Proyecto Salir Adelante.

Acorde con la metodología de los talleres, las atenciones individualizadas se crearon a partir de la detección de la necesidad de dotar de un espacio íntimo y personal donde la mujer sea acogida y escuchada ante la situación de violencia que ha vivido o está viviendo.

**¿PARA QUÉ SIRVEN LAS ATENCIONES INDIVIDUALIZADAS?**

1. Acompañar a la mujer en su proceso de toma de decisiones.
2. Generar autoconfianza y seguridad en la toma de decisiones.
3. Abordar estrategias de afrontamiento y autocuidado.
4. Facilitar ayuda para controlar síntomas y mejora de la salud física y psicológica.
5. Dotar de recursos y derivaciones adecuadas para la mejora de la calidad de vida de dicha mujer.

**¿CUÁL ES EL PAPEL DE LA DINAMIZADORA/FORMADORA?**

Conviene subrayar que las atenciones individuales suponen un apoyo psicosocial no terapéutico, a menos que la dinamizadora sea una profesional de la psicología y se acuerde/negocie con la mujer dicho proceso terapéutico. Por tanto, como dinamizadoras las funciones serían:



1. Propiciar un contacto de confianza, donde se permita el desahogo, se transmita tranquilidad, seguridad, empatía.
2. Canalizar las emociones, transmitiendo un mensaje de esperanza y posicionamiento en contra de la violencia.
3. Facilitar el proceso de toma de decisiones, respetando la "ruptura evolutiva" de la mujer.
4. Apoyar los contenidos impartidos en las dinámicas del taller.
5. Derivar a recursos especializados en función de las demandas: a profesionales sanitarios si fuera necesario (psicóloga/o, psiquiatra), servicios sociales, servicios de atención a mujeres en situación de violencia de género.
6. Elaborar un plan de acción individualizado con cada mujer.

Es importante realizar una entrevista previa con las personas interesadas en participar en los talleres/cursos a fin de conocer sus intereses y necesidades, detectar situaciones de violencia de género previamente a su incorporación a las actividades grupales y reconocer otras demandas. En estas atenciones individuales pueden surgir otras demandas, como la necesidad de orientación sociolaboral, información sobre actividades de ocio y/o desarrollo personal, requerimiento de vivienda, etc., razón por la que se hace imprescindible trabajar con un equipo interdisciplinar.

### ¿POR QUÉ NOS PARECE IMPORTANTE ESTE MODELO DE INTERVENCIÓN?

La salud de las mujeres se resiente por el hecho de ser mujer en una sociedad patriarcal y androcéntrica. *"Una sociedad que ha puesto límites a su desarrollo personal y emocional, aplicando diferentes modalidades de violencia (directa, estructural, cultural, simbólica, sexual...), impidiendo tanto su plena participación en la vida pública como, lo que es más importante, privándoles de la posibilidad de decidir sobre sus propias vidas, sobre sus propios cuerpos, sobre su sexualidad, su maternidad, su erotismo, su identidad... y provocándoles lo que las profesionales de AMS (Asociación de Mujeres para la Salud) hemos denominado Malestares de Género: Síndromes y Depresiones de Género que afectan a las mujeres por el solo hecho de ser mujer".*<sup>103</sup>

Son malestares que no se deben a ninguna característica individual, sino al hecho de ser mujer socializada en una sociedad sexista. La construcción de la identidad de género de las mujeres supone<sup>104</sup>:

- La falta de desarrollo de la individualidad y, por tanto, la imposibilidad de construcción de la autonomía personal.

<sup>103</sup> "Posgrado en Malestares de Género: un curso sobre género diferente, activo y saludable" Tribuna feminista. 28/07/2017 <https://tribunafeminista.elplural.com/2017/07/posgrado-en-malestares-de-genero-un-curso-sobre-genero-diferente-activo-y-saludable/>

<sup>104</sup> Muruaga López de Guereñu, Soledad, y Pascual Pastor, Pilar (2013): *La salud mental de las mujeres: La Psicoterapia de Equidad Feminista*. AMS Asociación de Mujeres para la Salud. P. 32.

- El mecanismo de culpa para cumplir con los mandatos de género.
- La contradicción de los distintos modelos de mujer impuestos.
- La educación de los afectos.
- La interiorización del sistema de dominación masculina y sumisión femenina, y su reproducción en las relaciones de pareja.
- La violencia de género: estructural, cultural, simbólica y directa.

### ALGUNAS CLAVES PARA LA INTERVENCIÓN

- Escucha empática.
- No realización de juicios sobre las vivencias de las mujeres, evitando la «consejitis».
- Respeto a los ritmos y tiempos de cada mujer.
- No interrupción de la narrativa por desordenada y caótica que sea, contén, reorganiza la información, solicita aclaraciones si las necesitas.
- La entrevista debe ser en un lugar idóneo que garantice la intimidad y la confidencialidad.
- Creación de confianza y vínculo con la mujer.
- Evitación de las proyecciones, estereotipos...
- Acompañamiento en el proceso y seguimiento periódico.
- Auto-revisión permanente mediante las gafas moradas: es imprescindible el cuestionamiento desde dónde trabajamos, cómo miramos a las otras...

### DETECCIÓN DE CASOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Tanto en el desarrollo de los talleres/cursos con mujeres, como en las propias atenciones individuales es importante estar pendiente de las posibles situaciones de violencia de género por las que puedan estar pasando las mujeres. La labor de detección es fundamental, pues puede ser que sea el primer contacto de la mujer con esta situación, además de que una primera demanda puede llevar a manifestar otras necesidades.

En esta labor es clave:

- Ofrecer una atención integral, no centrándose únicamente en la demanda inicial.
- Tener en mente una serie de indicadores que nos ayuden a saber identificar un posible caso de violencia de género.
- Respetar el proceso de cada mujer. Como profesionales apoyamos y acompañamos, no decidimos. Debemos trasladar a las mujeres con las que intervenimos que decidan lo que decidan, nuestro papel es apoyarlas.
- Conocer recursos especializados en violencia de género para realizar una correcta derivación.



Para llevar a cabo la detección de una manera correcta habría que dar los siguientes pasos:

1. Análisis de la demanda y establecimiento de un buen vínculo profesional.
2. Identificación de la violencia de género y otros problemas coexistentes.
3. Apoyo al desahogo y la contención emocional.
4. Recogida de información: historia de vida, peligrosidad/riesgo, situación socio-familiar, estado emocional... teniendo en cuenta la ley de protección de datos vigente y evitando la llamada victimización secundaria (revictimización). Para ello únicamente debe ser obtenida la información útil para la actuación, evitando "preguntar por preguntar".
5. Toma de conciencia de su situación de violencia de género siempre respetando los tiempos de las mujeres.
6. Trabajo sobre las alternativas de superación y toma de decisiones a través de la elaboración de un mapa de acción y un plan de seguridad.
7. Derivación a aquellos recursos que se considere necesario: atención jurídica, psicológica, dispositivo de alojamiento...

De cara a los **INDICADORES DE DETECCIÓN** que nos faciliten reconocer una posible situación de violencia de género, tenemos que tener en cuenta dos premisas: Los efectos del maltrato no siempre se observan directamente y la constatación de un indicador no prueba la existencia de maltrato, pero sí la presencia reiterada de uno de ellos o la combinación de varios.

Algunos indicadores en las mujeres:



- Físicos: fracturas, traumatismos, hematomas, heridas, quemaduras, pérdida de dientes, cabello, audición y/o vista, embarazos no deseados, infecciones ginecológicas...
- Psicológico/emocional: miedo, ansiedad, depresión, quejas somáticas, trastornos del sueño y/o alimentación, fobias, irritabilidad, abuso de sustancias
- Relacional: a la defensiva, silencio continuado, irritabilidad, discurso machista, bloqueo, llanto...

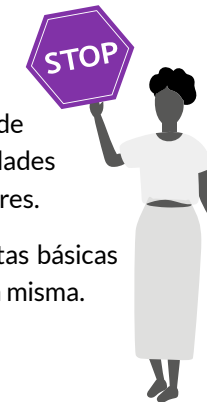


## PLAN DE SEGURIDAD

Gracias a la elaboración del plan de seguridad se puede anticipar la respuesta a dar ante una situación de riesgo de cara a facilitar la reacción y aumentar las posibilidades de éxito en cuanto al bienestar y la protección de las mujeres.

Un plan de seguridad debe contener algunas pautas básicas de qué hacer ante una posible agresión o qué hacer tras la misma.

Algunas sugerencias podrían ser:



### ... Ante una posible agresión:

- Aléjate de lugares donde el agresor pueda acceder a objetos peligrosos.
- Refúgiate fuera del alcance del agresor o acude a casa de un/a vecino/a.
- Dale a conocer a algún/a vecino/a de confianza tu situación y pídele que llame a la policía si oye cualquier suceso violento en tu domicilio.
- Ten pensado siempre algún familiar o amistad a quien acudir.
- Ten preparada siempre una bolsa con tu documentación personal por si tuvieras que huir.
- Si lo necesitas, llama a al 112 o al 016.



### ... Tras una agresión:

- Llama a la policía a través del 112.
- A la hora de declarar, haz referencia al maltrato físico (golpes, patadas, cortes...), psicológico (humillaciones, amenazas, control, gritos...) y sexual (violaciones, tocamientos...) sufrido tanto en esta ocasión como en otras por tí y por tus hijas/os, si tuvieras. Intenta describirlo con la mayor cantidad de detalles, aunque sea doloroso.
- Si hay testigos de cualquiera de las agresiones sufridas, comunícalo a la policía.
- Lleva contigo toda la documentación personal.
- Guarda todos los justificantes de los gastos producidos como consecuencia de la agresión (médicos, farmacéuticos, de desplazamiento...).
- Asiste a tu centro de salud para una revisión y solicita los partes de lesiones o informes médicos y guárdalos.
- Si has sido obligada a mantener relaciones sexuales, no te laves y acude directamente a urgencias y explícales lo ocurrido.



### ... Documentación personal a tener siempre a mano:

- Documento de identidad.
- Juego de llaves del domicilio y del coche.
- Tarjeta sanitaria.
- Agenda de teléfonos con tus contactos más importantes.
- Libro de familia, en caso de tenerlo.
- Contrato de compra-venta o arrendamiento de la vivienda.
- Denuncias e informes médicos de agresiones anteriores.
- Tarjetas bancarias.
- Pequeña cantidad de dinero en metálico.
- Teléfono móvil.

### ¿DENUNCIAR O NO DENUNCIAR? UNA GRAN CUESTIÓN

Durante el proceso de toma de conciencia de la violencia de género sufrida, tanto en atenciones individuales como en grupales, un tema que debe abordarse en gran parte de los casos es la posibilidad de denunciar la situación vivida.

En España se cuenta con la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género que dota de una serie de derechos a las mujeres que atraviesan esa situación. Sin embargo, muchos de esos derechos pasan por la acreditación de la situación (denuncia interpuesta, orden de protección en vigor, sentencia condenatoria, título habilitante para algunas comunidades autónomas). Sin embargo, el proceso judicial está cargado de situaciones ocultas que no alivian y resuelven la situación de las mujeres, sino que añaden tensión y malestar al ser sometidas a una violencia institucional durante el proceso judicial.

Algunos datos aportados por Amnistía Internacional<sup>105</sup>:

“Los datos conocidos arrojan una realidad preocupante. El Observatorio del Consejo General del Poder Judicial indica que en 2017 se presentaron 166.260 denuncias, un 16,4% más que en 2016. Las personas enjuiciadas fueron 20.059, de las cuales 16.146 fueron condenadas. Si ponemos en relación estas condenas con el total de denuncias presentadas, estamos hablando de menos del 10%. En 2017 se solicitaron 44.106 órdenes de protección, sin embargo, el 32,3% fueron inadmitidas o denegadas (12.447). A su vez, ese mismo año se juzgó a 266 menores por delitos de violencia, lo que supone un incremento respecto a 2016 del 48,6%.”

“Las autoridades se amparan en la necesidad de que las víctimas pongan denuncia para intervenir, pero Amnistía Internacional considera que, además, es necesario evaluar e

<sup>105</sup> <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/espana/violencia-contra-las-mujeres/>



identificar todos los obstáculos en la persecución de este tipo de violencia. A lo largo de estos años, la organización ha denunciado la persistencia de múltiples obstáculos para la protección e identificación de las mujeres y víctimas de violencia de género.”



Para profundizar sobre **VIOLENCIA JUDICIAL** que sufren las mujeres que denuncian situaciones de violencia de género, recomendamos ver e cortometraje “La última gota” del colectivo feminista Las Tejedoras: <https://vimeo.com/110662425>

Por estas razones es necesario ofrecer una información certera sobre los siguientes aspectos:

- Información sobre dónde interponer la denuncia y qué debe contener. Deben saber que pueden solicitar la presencia de un/a abogado/a y/o intérprete. En la interposición de la denuncia es importante destacar el riesgo que la mujer corre a fin de poder solicitar, ya en la propia denuncia, medidas de protección.
- Información sobre el proceso judicial: posible detención del maltratador, juicio rápido, adjudicación de abogada/o de oficio (si lo necesita), posible concesión de medidas de protección y establecimiento de medidas paternofiliales, entre otras.
- Valoración de las opciones que puede tener y los posibles resultados del proceso judicial: sentencia condenatoria, archivo del caso, sobreseimiento, custodia de las/os hijas/os...
- Posibles repercusiones de la denuncia respecto a su situación administrativa en materia de extranjería.
- Consecuencias en su entorno más cercano (relación con su agresor, hijas/os, madres/padres...), como en su comunidad (en relación a un posible rechazo o apoyo de la misma).
- Asesoramiento sobre posibles sentimientos y pensamientos encontrados: culpabilidad, miedo, rechazo, esperanza de cambio, alivio...

En este aspecto es clave hacer un buen seguimiento del caso manteniendo el contacto periódico, así como ofrecer acompañamiento en los diferentes pasos dados que la mujer requiera. Por supuesto, contar con recursos especializados en la materia, como asesoramiento jurídico, psicológico... garantiza un mejor asesoramiento.

### LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA DERIVACIÓN

La manera en la que realicemos una derivación es muy importante por lo que debe estar ajustada a las necesidades de las mujeres y al proceso personal que se esté viviendo, siendo respetuosas con sus tiempos y sus deseos. Se debe derivar al recurso más adecuado para lo cual es necesario elaborar un mapa de recursos personalizado al territorio. Y es vital hacer un seguimiento de la derivación preguntándoles a las mujeres si acudieron al recurso derivado y qué tal les fue.

**MAPA DE RECURSOS:** para mejorar la calidad de las atenciones dadas es imprescindible conocer los recursos existentes en el entorno y, especialmente, al trabajar con mujeres migrantes en situación de violencia de género donde la desconfianza hacia las instituciones y el desconocimiento del idioma pueden dificultar la atención.

Por ello resulta necesario construirse un mapa de recursos especializados en violencia de género, así como otros ámbitos, que puedan atender las demandas surgidas. Se debe conocer el recurso para evitar la revictimización de las mujeres, ofreciendo el contacto directo. Es preferible que el recurso haya sido visitado previamente y que la información esté actualizada.

De igual manera este mapa debe contar con recursos en materia de igualdad, vivienda, ocio, así como de trabajo en masculinidades y grupos de hombres que trabajen desde la perspectiva de género.

El mapa debe contener la siguiente información: contacto directo, persona de contacto, servicios que ofrecen, requisitos de acceso, forma de derivación... (Anexo 14).

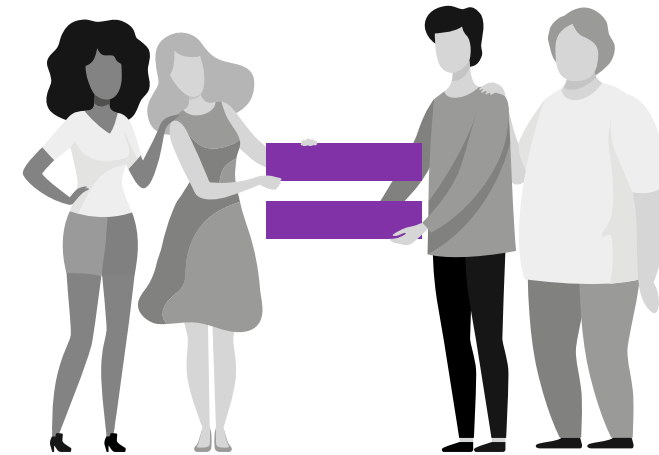


*Más información:*

#### **DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.**

Información útil para la mujer y su entorno: cómo detectar y qué hacer (recursos, derechos, testimonios, información sobre mujeres extranjeras, etc.).

<http://www.violenciagenero.igualdad.mpr.gob.es/informacionUtil/home.htm>



### ¿Y CON LOS HOMBRES QUÉ?

El trabajo con hombres de manera individualizada también resulta relevante, pues en el taller *Hombres de CuidadoS* se remueven pilares básicos de su identidad masculina que, en ocasiones, requieren de un trabajo más profundo y personalizado.



En dichas sesiones, además de consolidar los cambios generados en las sesiones grupales, se puede profundizar en el cuestionamiento de estereotipos y roles de género, atender a los malestares emocionales generados por la masculinidad hegemónica tradicional (costes), cuestionar privilegios de los que disfruta y mostrar otras maneras de ser hombre más igualitarias y saludables.

Además, en el taller se puede dar una toma de conciencia del ejercicio de la violencia con sus parejas o exparejas, así como otras violencias como: acoso callejero, agresiones sexuales en contextos de ocio nocturno, micromachismos, etc.

De tal manera que se pueden aprovechar las sesiones individuales para abordar el cuestionamiento del uso de la violencia, cambios en la conceptualización que se tiene de las mujeres, la incorporación de la ética y los cuidados en las relaciones, entre otras muchas cuestiones.

# Testimonios

"He aprendido el respeto y el cuidado de las relaciones interpersonales con las mujeres

Taller Hombres de CuidadoS. 2017

"En el almacén me decían que mi marido me obligaba a ponerme el velo, pero no es así. Creen que los extranjeros van a quitar los beneficios de los españoles".

Fátima.

Taller Salir Adelante. 2018

(Anteriormente el taller Juntas y revueltas: fortalecimiento y crecimiento personal se denominaba Taller Salir Adelante)

"Algunas personas nos ven con el velo y nos preguntan ¿no tienes calor?"

Lejet. Taller Salir Adelante. 2018

"He podido comprobar cómo la violencia sobre las mujeres es un fenómeno más amplio que las agresiones físicas".

Taller Hombres de CuidadoS. 2015

"Antes no sabía mis derechos".

Taller Salir Adelante. 2018

"Me he llevado aprender a sentirme"

Taller Hombres de CuidadoS. 2016

"La Sororidad es solidaridad y concordia entre mujeres, que implica un reconocimiento mutuo, plural y colectivo".

Curso Dinamizadoras Comunitarias. 2016

"No te respetan por el velo".

Halima. Taller Salir Adelante. 2018

"La mujer es todo", "no quiero pasar por la vida por pasar", "cuando nos ven con el pañuelo piensan que no tenemos pensamientos propios, que somos como animales".

María. Taller Salir Adelante. 2018

## 8. BIBLIOGRAFIA Y WEBGRAFIA



### BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez García, María Ángeles; Sánchez Alías, Ana M<sup>a</sup> y Bojó Ballester, Pepa (2016): *Manual de atención psicológica a víctimas de maltrato machista*. Colegio Oficial de la Psicología de Guipúzcoa.
- Anthias, Floya y Rodríguez, Pilar (2006): *Feminismos periféricos: discutiendo las categorías sexo, clase y raza (etnicidad)*. Alhulia. España.
- Avtar, Brah et al. (2004): *Otras Inapropiables. Feminismo desde las Fronteras*. Traficantes de sueños. España.
- Bacete, Ritxard (2018): *Nuevos hombres buenos: La masculinidad en la era del feminismo*. Península Atalaya.
- Castelló Blasco, Jorge (2014): *La superación de la dependencia emocional*. Ed. Corona Borealis.
- Cembranos, Fernando; Medina, José A. (2006): *Grupos inteligentes: Teoría y práctica del trabajo en equipo*. Ed. Popular. Madrid.
- Cobo Gutiérrez, Carla (2016): *La violencia obstétrica*, Universidad de Cantabria.
- De Robertis, Cristina; Pascal, Henri (1994): *La intervención colectiva en trabajo social. La acción con grupos y comunidades*. El Ateneo. Buenos Aires.
- Fernández, Tomás; López, Antonio (2006): *Trabajo social con grupos*. Alianza Editorial. Madrid.
- Fernández, Tomás; López, Antonio (2008): *Trabajo Social Comunitario: afrontando juntos los desafíos del siglo XXI*. Alianza Editorial. Madrid.
- Fundación Cepaim (2015): *A fuego lento. Cocinando ideas para una intervención grupal desde la perspectiva de género*. Murcia.
- Fundación Cepaim (2014): *Herramientas pedagógicas para la prevención de la trata con fines de explotación sexual*. Murcia.
- Fundación Cepaim (2017): *Hombres feministas: algunos referentes*. Murcia.
- Green, Mónica H. (2008): *Gendering the History of Women's Healthcare*. October 17.
- Hendel, Liliana (2017): *Violencias de género: Las mentiras del patriarcado*. ED. Paidós. Argentina.

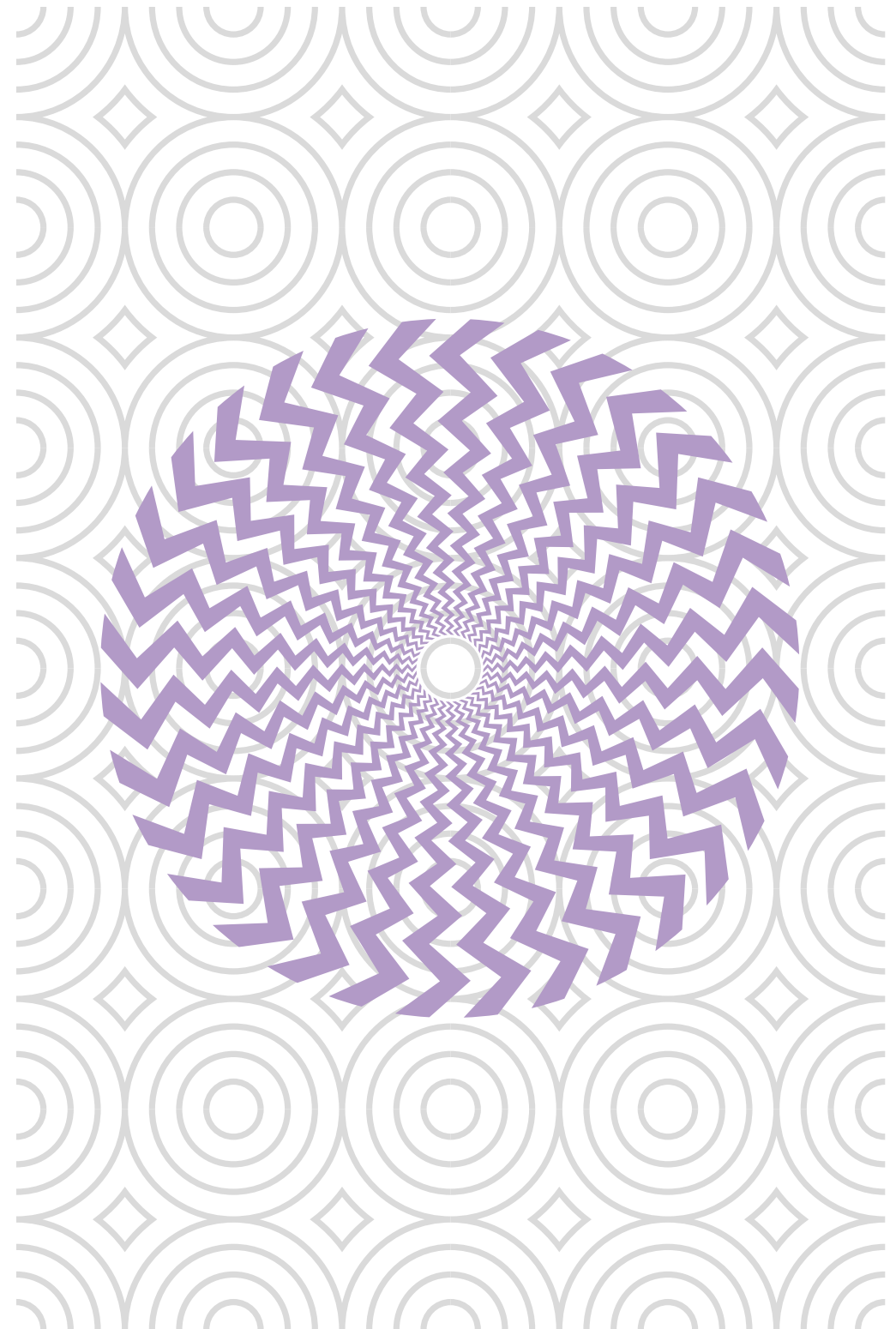
- Heras, Pilar (coord.) (2008): *La Acción Política Desde La Comunidad*. Barcelona. Grao.
- Lillo, Nieves; Roselló, Elena (2004): *Manual para el Trabajo social comunitario*. Narcea. Madrid.
- López, Antonio (2010): *Teoría del Trabajo Social con grupos*. Universitas. Madrid.
- Marín, Manuel; Garrido, Miguel A. (2003): *El grupo desde la perspectiva psicosocial. Conceptos básicos*. Pirámide. Madrid.
- Ramírez Bermúdez, Marieta y Lugones Botell, Miguel. *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*. Policlínico Universitario, Playa. La Habana, Cuba.
- Romero Sabater, Inmaculada (Coord.) (2015): *Guía de intervención en casos de violencia de género. Una mirada para ver*. Ed. Síntesis. Madrid.
- Salazar, Octavio (2018): *El hombre que no deberíamos ser: La revolución masculina que tantas mujeres llevan siglos esperando*. Madrid. Ed. Planeta.
- Bello Sánchez, Silvia (2015): *La violencia Obstétrica desde los aportes de la crítica feminista y la biopolítica*. Universidad de Granada/Utrecht University.
- Segado, Sagrario; Del Fresno, Miguel; López, Antonio (Eds.) (2013): *Modelos de Trabajo Social con grupos: Nuevas perspectivas y nuevos contextos*. Universitas. Madrid.
- Shaw, Marwin E. (2004): *Dinámica de grupo. Psicología de la conducta de los pequeños grupos*. Herder. Barcelona.
- Zamanillo, Teresa (2008): *Trabajo social con grupos y pedagogía ciudadana*. Síntesis. Madrid.
- Zastrow, Charles H. (2008): *Trabajo social con grupos*. Paraninfo. Madrid.
- *Curso de Formación para Educadores en Psicología de los Eneatipos*. Fundación Claudio Naranjo. Dinámica vivenciada.
- Espiniella, Belén et al. (2009): *Guía para profesionales. Trabajo en grupo para la Promoción del Buen Trato a Mujeres Mayores*. UNAF.



## WEBGRAFÍA (Documentales y videos)

- “El orden de las cosas”. César Alenda y José Esteban Alenda. 2010.  
<https://www.youtube.com/watch?v=hfGsrMBsX1Q>
- “Batallas íntimas”. Lucía Gajá. 2017.  
<http://www.batallasintimas.com/film/batallas-intimas/>
- “La consulta”. Yolanda Domínguez. 2018.  
[https://www.youtube.com/watch?v=Cu\\_GX8Xn8vY](https://www.youtube.com/watch?v=Cu_GX8Xn8vY)
- “¿No te ha pasado que...? Micromachismos”. ELDiario.es. 2017.  
<https://www.youtube.com/watch?v=WVRKdakH6fw>
- “Relatos de nuevos hombres”. Módulo psicosocial de Deusto. 2016.  
[https://www.youtube.com/watch?v=HdT\\_IrLGIYo](https://www.youtube.com/watch?v=HdT_IrLGIYo)
- “The mask you live in”. The Representation ProjeT. 2017.  
<https://www.youtube.com/watch?v=uoloTWC9Y14>
- “Au bout de la rue”. Maxime Gaudet. 2016  
<https://www.youtube.com/watch?v=gW7EmM9Pg38>
- “Desenfocada”. Zonacero Producciones. 2012.  
<https://www.youtube.com/watch?v=DdqBPpoECjA>
- “It’s your fault”. ILEC. 2013.  
[https://www.youtube.com/watch?v=2\\_-EsgXLB6k](https://www.youtube.com/watch?v=2_-EsgXLB6k)
- “¿Qué significa hacer algo como una niña?”. 2014.  
<https://www.youtube.com/watch?v=s82iF2ew-yk>
- “¿No queráis saber por qué las matan? Por nada”. Mercedes Fernández-Martorell. 2008.  
<https://vimeo.com/113209124>

- “Encuentra el Verdadero Amor”. Asociación de Mujeres Cineastas y de Medios Audiovisuales (CIMA) <https://cimamujerescineastas.es/> Con los siguientes capítulos:
  - **Capítulo 1: fútbol.**  
<https://youtu.be/xdCCSyatVxo>
  - **Capítulo 2: el árbol.**  
<https://youtu.be/YKnajzDnKBI>
  - **Capítulo 3: el telefonillo.**  
<https://youtu.be/mjGAeOPVrPc>
  - **Capítulo 4: banco.**  
[https://youtu.be/Z\\_zCdJD9bpA](https://youtu.be/Z_zCdJD9bpA)
  - **Capítulo 5: contraseña.**  
<https://youtu.be/8zHNR1XKrd0>
- “No sólo duelen los golpes”. Pamela Palenciano. 2016.  
[https://www.youtube.com/watch?v=8fEQF\\_baRt4](https://www.youtube.com/watch?v=8fEQF_baRt4)
- “El machismo que no se ve”. Documentos TV. 2015.  
<http://www.rtve.es/alacarta/videos/documentos-tv/documentos-tv-machismo-no-se-ve/3191698/>
- “Homenaje a Berta Cáceres”  
<https://youtu.be/AR1kwx8boms>
- “Francisca Márquez, Nobel medioambiental”. 2018.  
[https://www.youtube.com/watch?v=6eOBC\\_7BohU](https://www.youtube.com/watch?v=6eOBC_7BohU)
- “Silvia Federici: el extractivismo de las mujeres”. 2016.  
<https://www.youtube.com/watch?v=A49a3ljVpR4>
- “Silvia Federici: La nueva caza de brujas, desde las Cuevas de Zurragaurdi”. 2017.  
<https://www.elsaltodiario.com/feminismos/silvia-federici-entrevista-vivimos-una-nueva-caza-de-brujas>
- “La abuela Margarita: el despertar femenino”. 2016.  
<https://www.youtube.com/watch?v=CTO8qEs6ZVs>
- “Always | #ComoNiña: imparable, que nada te detenga” 2014.  
<https://www.youtube.com/watch?v=Fr8tN6tVOMa>





## 9. ANEXOS

### Anexo 1:

#### Principales hitos en la evolución normativa a nivel internacional.

Módulo 1 Punto 4.4 Respuestas de Organismos Internacionales que se suman en su articulación a la condena de la violencia de género.

- Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación sobre la mujer de 1979.
- II Conferencia Internacional sobre Mujer auspiciada por las Naciones Unidas, Nairobi 1985.
- Declaración de Naciones Unidas sobre la eliminación de la violencia sobre la Mujer, proclamada en diciembre de 1993 por la Asamblea General.
- Resolución 45/1994, la comisión de los Derechos Humanos asigna por primera vez a los Estados responsables por los actos de violencia contra las mujeres.
- Conferencia Mundial de Derechos Humanos, Viena, junio de 1993.
- Resoluciones de la última cumbre Internacional sobre la mujer celebrada en Pekín en septiembre de 1995.
- IV Conferencia Mundial sobre la Mujer, Beijing 1995 y creación de la Plataforma de Acción de Beijing.
- Resolución WHA49.25 de la Asamblea Mundial de la Salud declarando la violencia como problema prioritario de salud pública proclamada en 1996 por la OMS.
- Informe del Parlamento Europeo de julio de 1997.
- Resolución de la Comisión de Derechos Humanos de Naciones Unidas de 1997.
- Resolución de la Asamblea General de las Naciones Unidas de “Medidas de prevención del delito y de justicia penal para la eliminación de la violencia contra la mujer”, de 2 de febrero de 1998.
- Declaración de 1999 como Año Europeo de Lucha contra la Violencia de Género.
- Resolución de la Asamblea General de las Naciones Unidas, “Hacia la erradicación de los delitos de honor cometidos contra la mujer”, 30 de enero del 2003.
- Resolución de la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre la eliminación de la violencia doméstica contra la mujer, de 19 de febrero del 2004.
- Informe del Parlamento Europeo sobre la situación actual en la lucha contra la violencia ejercida contra las mujeres y futuras acciones., 2004.
- Resolución del Parlamento Europeo, de 5 de abril de 2011, sobre las prioridades y líneas generales del nuevo marco político de la UE para combatir la violencia contra las mujeres.



- Resolución del Parlamento Europeo, de 26 de noviembre de 2009, sobre la eliminación de la violencia contra la mujer.
- Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica, 2011.
- Directiva 2011/99/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 13 de diciembre de 2011, sobre la Orden Europea de Protección.
- Directiva 2011/36/UE de 5 de abril de 2011 sobre prevención y lucha de la trata de personas y protección de víctimas.
- Directiva 2012/29/UE del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2012, por la que se establecen normas mínimas sobre los derechos, el apoyo y la protección de las víctimas de delitos, y por la que se sustituye la Decisión marco 2001/220/JAI del Consejo.
- Conclusiones del Consejo de Europa para la Erradicación de la violencia contra las mujeres en la UE.
- Conclusiones del Consejo de Europa sobre el pacto para la igualdad de género en el periodo 2011-2020 para el acuerdo de la UE sobre discriminaciones de género en empleo, educación y protección social.

## Anexo 2: Tarjetas autoestima.

### DINÁMICA 6: BARÓMETRO DE LA AUTOESTIMA. Punto 6.2 Módulo 1.

|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Independiente</b><br/><i>Indépendante</i><br/>Independent</p>                                                                                                                | <p><b>Segura de sus ideas y cualidades.</b><br/><i>Elle est sûre de ses idées et de ses qualités</i><br/>She is sure of her ideas and qualities</p>                                      |
| <p><b>Lucha por sus sueños y sus objetivos</b><br/><i>Lutte pour ses rêves et ses objectifs</i><br/>She fights for their dreams and goals</p>                                      | <p><b>Creativa</b><br/><i>Créative</i><br/>Creative</p>                                                                                                                                  |
| <p><b>Optimista</b><br/><i>Optimiste</i><br/>Optimistic</p>                                                                                                                        | <p><b>Se siente libre</b><br/><i>Elle se sent libre</i><br/>She feels free</p>                                                                                                           |
| <p><b>Se quiere a sí misma</b><br/><i>S'aime à soit-même</i><br/>she loves herself</p>                                                                                             | <p><b>Acepta que comete errores</b><br/><i>Elle accepte de commettre des erreurs</i><br/>She accepts that she makes</p>                                                                  |
| <p><b>Toma sus propias decisiones</b><br/><i>Prend ses propres décisions</i><br/>She makes its own decisions</p>                                                                   | <p><b>Conoce sus derechos</b><br/><i>Elle connaît ses droits</i><br/>She knows her rights</p>                                                                                            |
| <p><b>Dependiente</b><br/><i>Dépendante</i><br/>Dependent</p>                                                                                                                      | <p><b>Sumisa</b><br/><i>Soumise</i><br/>Submissive</p>                                                                                                                                   |
| <p><b>Tiene miedo a expresar sus ideas o sentimientos</b><br/><i>A peur d'exprimer ses idées et ses sentiments</i><br/>She is afraid to express their ideas or feelings</p>        | <p><b>No pone límites a situaciones que no les gustan</b><br/><i>Elle ne met pas de limites aux situations qui ne lui plaisent pas</i><br/>She does not limit you dislike situations</p> |
| <p><b>Tiene dificultad para relacionarse con otras personas</b><br/><i>Elle a du mal à communiquer avec d'autres personnes</i><br/>She has difficulty relating to other people</p> | <p><b>No conoce sus sentimientos</b><br/><i>Elle ne connaît pas ses sentiments</i><br/>She doesn't know her feelings</p>                                                                 |
| <p><b>No tiene el control de su vida</b><br/><i>Elle n'a pas de contrôle sur sa vie</i><br/>She hasn't control over her life</p>                                                   | <p><b>Se culpa constantemente</b><br/><i>Se sent constamment coupable</i><br/>She constantly blames</p>                                                                                  |
| <p><b>Usa prejuicios</b><br/><i>Utilise des préjugés</i><br/>She uses prejudices</p>                                                                                               | <p><b>Sabe decir NO</b><br/><i>Elle sait dire NON</i><br/>She says NO</p>                                                                                                                |

### Anexo 3: La flor del empoderamiento.

DINÁMICA 7: La flor del empoderamiento. Punto 6.2 Módulo 1.

#### Dimensiones del empoderamiento



### Anexo 4: Texto "El color de la leche".

DINÁMICA 9: PERO... ¿POR DÓNDE SE EMPIEZA? Punto 6.2 Módulo 1.

«Yo quisiera una vida distinta, dijo Hope, que yo fuera la única de la casa y tuviera una cama para mí sola y que hiciera calor todo el año y nunca tuviera que salir en la oscuridad y poner la cabeza al lado de una vaca y que tuviera agua caliente todo el día y gente que me trajera la comida que yo quiero comer».

Violet se rió. ¿Eso es todo?

«Hay más, dijo Hope. Quiero no tener nunca hambre y no tener nunca sed y no estar nunca tan cansada que me quedo dormida mientras voy caminando.»

«Más te vale que te busques un marido rico, dijo Violet, solo que ¿cómo va a hacer para aguantar tu mal carácter?»

«No tengo mal carácter, dijo Hope. Es sólo que me canso mucho.»

Todas nos reímos y entonces vimos que dos conejos salieron y nos miraron y luego se fueron corriendo. El cielo se abrió un poco más y el sol iba subiendo poco a poco.

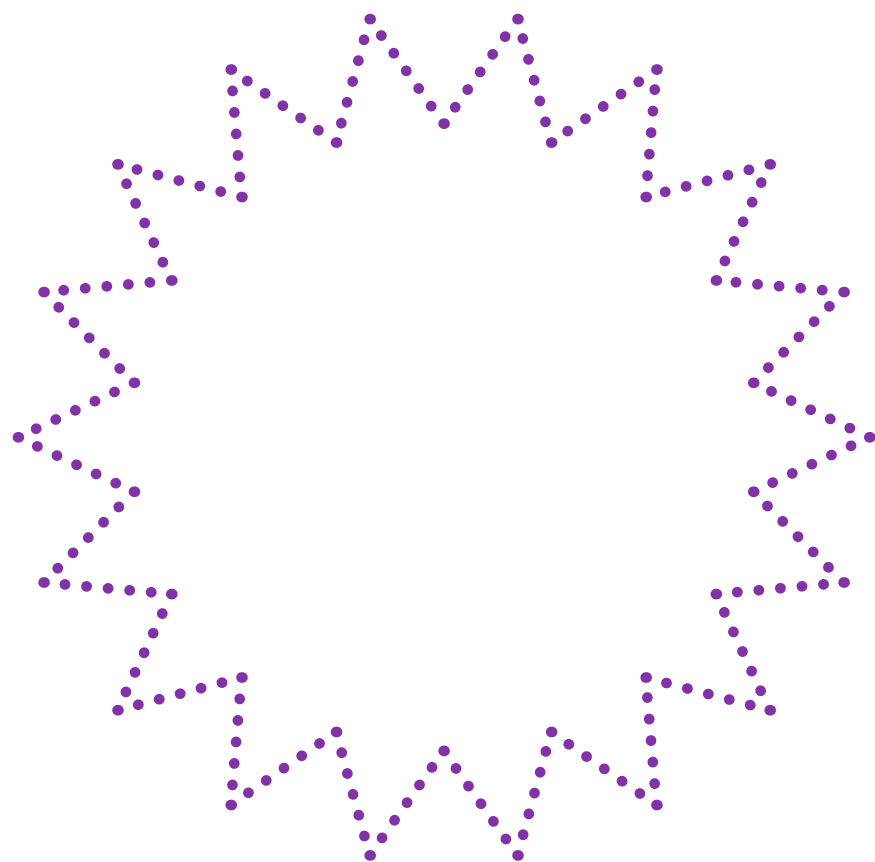
«¿Qué soñaría yo si pudiera soñar algo y que se convirtiera en realidad?»

¿Qué diría yo si alguien me lo preguntara alguna vez? No lo sabía. Sabía que tenía sueños, pero no sabía qué era lo que soñaba».

[En *Del color de la leche*, de NELL LEYSHON. 2013]

## Anexo 5: La estrella.

### DINÁMICA 13: ESTRELLA DE LOS ELOGIOS. Punto 6.2 Módulo 1.



## Anexo 6: Cuento La Loba.

### DINÁMICA 15: LA LOBA. Punto 6.2 Módulo 1.

Hay una vieja que vive en un escondrijo del alma que todos conocen, pero muy pocos han visto. Como en los cuentos de hadas de la Europa del este, la vieja espera que los que se han extraviado, los caminantes y los buscadores acudan a verla.

Es circunspecta, a menudo peluda y siempre gorda, y, por encima de todo, desea evitar cualquier clase de compañía. Cacarea como las gallinas, canta como las aves y por regla general emite más sonidos animales que humanos.

Podría decir que vive entre las desgastadas laderas de granito del territorio indio de Tarahumara. O que está enterrada en las afueras de Phoenix en las inmediaciones de un pozo. Quizá la podríamos ver viajando al sur hacia Monte Albán en un viejo cacharro con el cristal trasero roto por un disparo. O esperando al borde de la autopista cerca de El Paso o desplazándose con unos camioneros a Morella, México, o dirigiéndose al mercado de Oaxaca, cargada con unos haces de leña integrados por ramas de extrañas formas. Se la conoce con distintos nombres: La Huesera, La Trapera y La Loba.

La única tarea de La Loba consiste en recoger huesos. Recoge y conserva sobre todo lo que corre peligro de perderse. Su cueva está llena de huesos de todas las criaturas del desierto: venados, serpientes de cascabel, cuervos. Pero su especialidad son los lobos.

Se arrastra, trepa y recorre las montañas y los arroyos en busca de huesos de lobo y, cuando ha juntado un esqueleto entero, cuando el último hueso está en su sitio y tiene ante sus ojos la hermosa escultura blanca de la criatura, se sienta junto al fuego y piensa qué canción va a cantar.

Cuando ya lo ha decidido, se sitúa al lado de la criatura, levanta los brazos sobre ella y se pone a cantar. Entonces los huesos de las costillas y los huesos de las patas del lobo se cubren de carne y a la criatura le crece el pelo.

La Loba canta un poco más y la criatura cobra vida y su fuerte y peluda cola se curva hacia arriba. La Loba sigue cantando y la criatura lobuna empieza a respirar. La Loba canta con tal intensidad que el suelo del desierto se estremece y, mientras ella canta, el lobo abre los ojos, pega un brinco y escapa corriendo cañón abajo.

En algún momento de su carrera, debido a la velocidad o a su chapoteo en el agua del arroyo que está cruzando, a un rayo de sol o a un rayo de luna que le ilumina directamente el costado, el lobo se transforma de repente en una mujer que corre libremente hacia el horizonte, riéndose a carcajadas.

Recuerda que si te adentras en el desierto y está a punto de ponerse el sol y quizá te has extraviado un poquito y te sientes cansada, estás de suerte, pues bien pudiera ser que le cayeras en gracia a La Loba y ella te enseñara una cosa... una cosa del alma.

Anexo 7: Tarjetas de tareas domésticas y de cuidados.

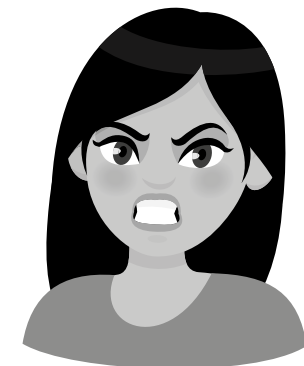
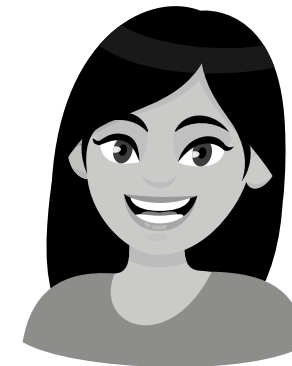
DINÁMICA 2: LOS CUIDADOS Y LAS TAREAS DOMÉSTICAS. Punto 6.3 Módulo 2.

|                                        |                                     |                                              |                                             |
|----------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Hacer la compra                        | Sacar al perro                      | Tirar la basura                              | Cocinar                                     |
| Limpiar el baño                        | Pequeñas reparaciones del hogar     | Planchar                                     | Bañar a las hijas e hijos                   |
| Cambiar pañales                        | Hacer los deberes con hijas e hijos | Cuidar a las personas de la familia enfermas | Llevar/recoger a las hijas e hijos del cole |
| Llevar a hijas e hijos a citas médicas | Regar las plantas                   | Gestiones diversas                           | Tender y guardar la ropa                    |
| Jugar con hijas/os                     | Poner lavadoras                     | Limpiar el polvo                             | Poner la mesa                               |
| Barrer                                 | Fregar                              | Hacer las camas                              | Otras                                       |



Anexo 8: Imágenes ¿acuerdo o desacuerdo?

DINÁMICA 6: MITOS Y HECHOS. Punto 6.3 Módulo 2.



## Anexo 9: Cuento de Jorge Bucay<sup>106</sup> “El elefante encadenado”.

### DINÁMICA 13: EL ELEFANTE ENCADENADO. Punto 6.3 Módulo 2.

“Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. Me llamaba especialmente la atención un elefante que, como más tarde supe, era también el animal preferido de otros niños. Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de su peso, tamaño y fuerza descomunal... pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo.

Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa me parecía obvio que ese animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir.

El misterio es evidente:

¿Qué lo mantiene entonces?

¿Por qué no huye?

Cuando tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de los grandes. Pregunté entonces a algún maestro, a algún padre, o a algún tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapa porque estaba amaestrado.

Hice entonces la pregunta obvia: “Si está amaestrado ¿por qué lo encadenan?”

No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente.

Con el tiempo me olvidé del misterio del elefante y la estaca, y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta.

Hace algunos años descubrí que por suerte para mí alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta:

**El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño.**

Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él.

Juraría que se durmió agotado y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al que le seguía... Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino.

Este elefante enorme y poderoso, que vemos en el circo, no escapa porque cree, pobre, que NO PUEDE.

Tiene grabado a fuego el recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que sintió poco después de nacer.

Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro.

Jamás, jamás, intentó poner a prueba su fuerza otra vez...”

<sup>106</sup> Bucay, Jorge (1999): *Déjame que te cuente... Los cuentos que me enseñaron a vivir*. RBA Libros, S.A.: Barcelona. 21ª ed. Pág.11.

## Anexo 10: Recomendaciones de hábitos saludables.

### DINÁMICA 1: CAMINA POR TU BIENESTAR. Punto 6.4 Módulo 3.

**Una vida saludable influye de manera directa en el bienestar, equilibrio personal y la calidad de vida de las personas. Conseguirlo, depende de nuestro estilo de vida y hábitos diarios.**

**Alimentación saludable:** una alimentación saludable se define como aquella que es satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada a la persona y al entorno, sostenible y asequible. Existen múltiples propuestas saludables, aunque según las personas expertas, deberíamos tener en cuenta basar nuestra dieta en alimentos mayoritariamente de origen vegetal, frescos y mínimamente procesados, del tiempo y local. Procurar hacer el máximo de comidas en familia/amistades y potenciar actividades culinarias compartidas.

**Actividad física:** realizar actividad física regularmente aporta bienestar a la vez que ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes, la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad, infartos, demencias y algunos tipos de cáncer. Ser una persona activa, mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y ayuda a combatir la ansiedad y depresión.

**Hábitos de higiene:** la higiene personal es imprescindible para evitar microbios y bacterias. Es importante poner especial cuidado en la higiene del cuerpo, manos y boca, con una mayor atención en los entornos donde se conviva con animales.

**Salud sexual:** el concepto de sexualidad es muy diverso en relación con factores culturales, religiosos y sociales, entre otros. La salud sexual implica vivir la sexualidad de una manera integral, autónoma, igualitaria, satisfactoria y que garantice los derechos sexuales y reproductivos, así como, la libertad de la orientación sexual elegida. La menopausia es un concepto referido fisiología reproductiva y, en ningún caso, significa el fin de la vida sexual de la mujer.

**Salud emocional:** la salud emocional es un concepto muy amplio que está relacionado con la manera en cómo nos sentimos, pensamos y relacionamos. Por tanto, es mucho más que no sufrir una enfermedad de salud mental. Una buena salud emocional implica poder desarrollar nuestras capacidades con normalidad y contar con las habilidades y recursos necesarios para afrontar y gestionar retos y altibajos de la vida diaria.

*Fuente: adaptación basada en la información de la web:*

[http://canalsalut.gencat.cat/ca/actualitat/campanyes/alimentacio\\_saludable/Campanya-habits-saludables/](http://canalsalut.gencat.cat/ca/actualitat/campanyes/alimentacio_saludable/Campanya-habits-saludables/)

## Anexo 11: Referencias.

### DINÁMICA 8: LOS DERECHOS HUMANOS Y EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES. Módulo 3 Punto 6.4

Sobre la obra de **Mary Wollstonecraft**.<sup>107</sup>

*“Mary Wollstonecraft es sin lugar a dudas uno de los referentes para el feminismo moderno. Su vida y su obra sentaron las bases de las ideas en favor de la igualdad de sexos que defendieron las feministas de los siglos posteriores. Mary vivió en los tiempos de la Revolución Francesa, momentos convulsos en los que se defendían los derechos del hombre y el ciudadano, olvidando a las mujeres en todas las reivindicaciones que se llevaron a cabo. Mary, como otras mujeres de su tiempo, creyeron que ellas debían conseguir los mismos derechos por los que luchaban hombres y también mujeres.*

*De todo su pensamiento, la obra Vindicación de los derechos de la mujer supone un magnífico alegato en favor de incluir a la mitad del género humano en la misma lucha que la otra mitad. Escrita en el año 1792, la obra de Mary Wollstonecraft es una respuesta a un texto del político francés Tayllerand. Antiguo obispo de Autun, Charles Maurice de Talleyrand fue un diplomático que tuvo una participación activa en la Revolución Francesa. En 1791, la Asamblea Constituyente le encargó que escribiera un proyecto de educación pública en el que se garantizaba la educación de los niños, pero no así de las niñas (...).*

*A lo largo de toda la obra, Mary intenta demostrar al mundo que la mujer necesita recibir la misma educación del hombre para alcanzar la igualdad de sexos y como un medio indispensable para avanzar política y socialmente: si no se la prepara con la educación para que se convierta en la compañera del hombre, detendrá el progreso del conocimiento y la virtud.*

*Mary Wollstonecraft no dudó en llenar las páginas de su obra de acusaciones hacia unos hombres que llevaban siglos denigrando de muchas maneras a las mujeres y haciendo creer que eran inferiores a ellos por el simple hecho de nacer mujer: los hombres han aumentado esa inferioridad hasta hundir a las mujeres casi por debajo del tipo de criaturas racionales.*

*Mary hizo una brillante descripción de la educación de las mujeres, condenadas a verse recluidas en el hogar y a dedicarse únicamente a tareas relacionadas con la familia y a perder el tiempo en engalanarse para mayor deleite de los hombres.*

*Pero ella no se revelaba en contra del sexo masculino, sino que pedía con sus palabras igualdad, no superioridad de ninguno de los dos: quiero al hombre como compañero.*

*Vindicación de los derechos de las mujeres se convirtió con el paso de los años en uno de los principales pilares del feminismo moderno.”*

Sobre la **Declaración de Seneca Falls**. *“En 1848 se celebró en Seneca Falls (Nueva York) la primera convención sobre los derechos de la mujer en Estados Unidos. Organizada*

<sup>107</sup> Reseña de Sandra Ferrer Valero en: <http://palabrasquehablandehistoria.blogspot.com/2014/04/vindicacion-de-los-derechos-de-la-mujer.html>

*por Lucretia Mott y Elizabeth Cady Stanton. El resultado fue la publicación de la “Declaración de Seneca Falls” (o “Declaración de sentimientos”, como ellas la llamaron), un documento basado en la Declaración de Independencia de los Estados Unidos en el que denunciaban las restricciones, sobre todo políticas, a las que estaban sometidas las mujeres: no poder votar, ni presentarse a elecciones, ni ocupar cargos públicos, ni afiliarse a organizaciones políticas o asistir a reuniones políticas.”<sup>108</sup>*

La **Declaración Universal de los Derechos Humanos** establece el reconocimiento de la dignidad humana, de la libertad, de la justicia y de la paz para todos los seres humanos. El reconocimiento de estos valores, considerándolos como derechos y libertades fundamentales elimina cualquier razonamiento que justifique la tiranía, la opresión o la infravaloración por motivo de sexo, raza, color de piel, orientación sexual, cultura, religión o ideología. Por ello, esta declaración nos da la oportunidad de debatir la consideración y el tratamiento de los valores, derechos y libertades relacionados con la dignidad humana en los diferentes países y culturas de las participantes del taller, y relacionarlos con las actitudes y comportamientos que pretenden justificar la violencia de género desde una perspectiva cultural. Las formadoras pueden tener preparadas las definiciones de los conceptos que interese trabajar con más profundidad como libertad, igualdad, feminismo, dignidad, servidumbre, crueldad, etc. Se pueden encontrar en el diccionario de la Real Academia Española -Rae- o en el de María Moliner o en el diccionario ideológico feminista de Victoria Sau Sánchez.

**Declaración Universal de los Derechos Humanos**. Adoptada y proclamada por la Resolución de la Asamblea General 217 A (iii) del 10 de diciembre de 1948.

El 10 de diciembre de 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó y proclamó la Declaración Universal de Derechos Humanos, cuyo texto completo figura en las páginas siguientes. Tras este acto histórico, la Asamblea pidió a todos los Países Miembros que publicaran el texto de la Declaración y dispusieran que fuera “distribuido, expuesto, leído y comentado en las escuelas y otros establecimientos de enseñanza, sin distinción fundada en la condición política de los países o de los territorios”.

#### Preámbulo

Considerando que la libertad, la justicia y la paz en el mundo tienen por base el reconocimiento de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e inalienables de todos los miembros de la familia humana;

Considerando que el desconocimiento y el menosprecio de los derechos humanos han originado actos de barbarie ultrajantes para la conciencia de la humanidad, y que se ha proclamado, como la aspiración más elevada del hombre, el advenimiento de un mundo en que los seres humanos, liberados del temor y de la miseria, disfruten de la libertad de palabra y de la libertad de creencias;

Considerando esencial que los derechos humanos sean protegidos por un régimen de Derecho, a fin de que el hombre no se vea compelido al supremo recurso de la rebelión contra la tiranía y la opresión;

<sup>108</sup> Reseña de Alicia Miyares en *Mujeres en Red. El periódico feminista*. “1848: El manifiesto de “Seneca Falls” (Análisis y referencias históricas del manifiesto)” <http://www.mujeresenred.net/spip.php?article2259>

Considerando también esencial promover el desarrollo de relaciones amistosas entre las naciones;

Considerando que los pueblos de las Naciones Unidas han reafirmado en la Carta su fe en los derechos fundamentales del hombre, en la dignidad y el valor de la persona humana y en la igualdad de derechos de hombres y mujeres, y se han declarado resueltos a promover el progreso social y a elevar el nivel de vida dentro de un concepto más amplio de la libertad;

Considerando que los Estados Miembros se han comprometido a asegurar, en cooperación con la Organización de las Naciones Unidas, el respeto universal y efectivo a los derechos y libertades fundamentales del hombre, y

Considerando que una concepción común de estos derechos y libertades es de la mayor importancia para el pleno cumplimiento de dicho compromiso;

#### La Asamblea General proclama la presente

Declaración Universal de Derechos Humanos como ideal común por el que todos los pueblos y naciones deben esforzarse, a fin de que tanto los individuos como las instituciones, inspirándose constantemente en ella, promuevan, mediante la enseñanza y la educación, el respeto a estos derechos y libertades, y aseguren, por medidas progresivas de carácter nacional e internacional, su reconocimiento y aplicación universales y efectivos, tanto entre los pueblos de los Estados Miembros como entre los de los territorios colocados bajo su jurisdicción.

#### Artículo 1

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

#### Artículo 2

1. Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.

2. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona, tanto si se trata de un país independiente, como de un territorio bajo administración fiduciaria, no autónomo o sometido a cualquier otra limitación de soberanía.

#### Artículo 3

Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

#### Artículo 4

Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre, la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

#### Artículo 5

Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

#### Artículo 6

Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

#### Artículo 7

Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. To-

dos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación.

#### Artículo 8

Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales reconocidos por la constitución o por la ley.

#### Artículo 9

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

#### Artículo 10

Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

#### Artículo 11

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad, conforme a la ley y en juicio público en el que se le hayan asegurado todas las garantías necesarias para su defensa.

2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

#### Artículo 12

Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

#### Artículo 13

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.

2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país.

#### Artículo 14

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.

2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

#### Artículo 15

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.

2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

#### Artículo 16

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia, y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio.

2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.

3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

#### Artículo 17

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.
2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

#### Artículo 18

Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de manifestar su religión o su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.

#### Artículo 19

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

#### Artículo 20

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.
2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

#### Artículo 21

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.

2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.

3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

#### Artículo 22

Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, mediante el esfuerzo nacional y la cooperación internacional, habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

#### Artículo 23

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.

2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.

3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.

4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

#### Artículo 24

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

#### Artículo 25

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

#### Artículo 26

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.

2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.

3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

#### Artículo 27

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.

2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

#### Artículo 28

Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

#### Artículo 29

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad.

2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.

3. Estos derechos y libertades no podrán, en ningún caso, ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

#### Artículo 30

Nada en esta Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades o realizar actos tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.



#### Artículo 25

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

#### Artículo 26

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.

2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.

3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

#### Artículo 27

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.

2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

#### Artículo 28

Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

#### Artículo 29

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad.

2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.

3. Estos derechos y libertades no podrán, en ningún caso, ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

#### Artículo 30

Nada en esta Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades o realizar actos tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.

#### Anexo 12: Acta de compromiso.

#### DINÁMICA 16: LA GRADUACIÓN. Punto 6.3 Módulo 3.

### PENSANDO EN EL FUTURO...

*Creo que como mujer poseo las capacidades necesarias para aprender y hacer lo que me haga falta. Soy lo suficientemente valiosa para alcanzar la misión que me proponga porque tengo la fortaleza indispensable para cumplir lo prometido ante los/as demás y ante mí misma.*

Nombre:

Fecha:

Firma:

*Mis compromisos son...*

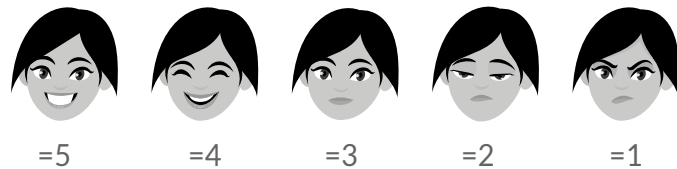


**Anexo 13: Cuestionario de evaluación de participantes.**

Punto 6.5 Evaluación.

| CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LAS PARTICIPANTES                            |  |
|----------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>TALLER SALIR ADELANTE: FORTALECIENDO RELACIONES LIBRES DE VIOLENCIA</b> |  |
| Fechas de realización:                                                     |  |
| Horario:                                                                   |  |
| Lugar de realización:                                                      |  |
| Dinamizadora:                                                              |  |

**PROCEDIMIENTO:** Marcar con una X encima de la cara seleccionada, teniendo en cuenta la siguiente escala (5 muy satisfecha a 1 nada satisfecha):



**1. EXPECTATIVAS: ¿Cómo pensaba que iba a ser este taller?**

|                                                              | Bien | Bastante bien | Regular | Mal | Fatal | Puntuación |
|--------------------------------------------------------------|------|---------------|---------|-----|-------|------------|
| Se han cumplido                                              |      |               |         |     |       |            |
| Puntuación Total (a cumplimentar por el personal del Centro) |      |               |         |     |       |            |

**Completa la frase:**

|                                                                                |                               |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <p>ANTES DEL TALLER YO PENSABA SOBRE LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES QUE...</p> | <p>...Y AHORA CREO QUE...</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

**2. PERSONAL DE FORMACIÓN**

Valora los siguientes aspectos relativos a la(s) DINAMIZADORA(S) que ha llevado el taller:

|                                                              | Mucho | Bastante | Regular | Poco | Nada | Punt. |
|--------------------------------------------------------------|-------|----------|---------|------|------|-------|
| Domina la materia                                            |       |          |         |      |      |       |
| Trato personal: atención, explicaciones, clima de trabajo... |       |          |         |      |      |       |
| Metodología empleada                                         |       |          |         |      |      |       |
| Material proporcionado                                       |       |          |         |      |      |       |
| Si esta persona realizara otro taller, ¿asistirías?          |       |          |         |      |      |       |
| Puntuación Total (a cumplimentar por el personal del Centro) |       |          |         |      |      |       |

**Su valoración personal sobre la(s) dinamizadora(s) es:**

| Características que destaca<br>(lo que más me gustó...) | Características a mejorar<br>(lo que cambiaría...) |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                         |                                                    |

**SOBRE COLABORADORES/AS:**

Nombre y apellidos del/la colaborador/a:

| Lo que más me gustó... | Lo que mejoraría |
|------------------------|------------------|
|                        |                  |

### 3. ORGANIZACIÓN

Por favor, valore los siguientes aspectos relativos a la organización del taller y del centro.

|                                                              | Mucho | Bastante | Regular | Poco | Nada | Punt. |
|--------------------------------------------------------------|-------|----------|---------|------|------|-------|
| Información previa sobre el taller                           |       |          |         |      |      |       |
| Condiciones del centro                                       |       |          |         |      |      |       |
| Condiciones del aula                                         |       |          |         |      |      |       |
| Duración del taller                                          |       |          |         |      |      |       |
| Fechas y horario                                             |       |          |         |      |      |       |
| Puntuación Total (a cumplimentar por el personal del Centro) |       |          |         |      |      |       |

### 4. APRENDIZAJES ADQUIRIDOS Y VALORACIONES

• ¿Crees que lo trabajado en este taller puede ser útil para tu vida personal? Marca con una cruz.

|    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| SI |  | NO |  |
|----|--|----|--|

• ¿Puedes nombrar alguna idea que vaya a servirte?

• Escribe dos aspectos del taller que te hayan gustado especialmente.

• Destaca algún aspecto del taller que no te haya gustado o qué mejorarías.

• Pensando en posibles actividades futuras, escribe temas que te parecerían interesantes o que te gustaría trabajar.

### 5. OBSERVACIONES/COMENTARIOS:

Anexo 14: Mapa de recursos.

**MAPEO DE RECURSOS. Punto VII. ATENCIONES INDIVIDUALES**

|                                                                                                        |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <i>NOMBRE DEL RECURSO</i>                                                                              |  |
| <i>ÁMBITO (violencia de género, igualdad, inserción sociolaboral, vivienda, servicios sociales...)</i> |  |
| <i>FECHA DE ACTUALIZACIÓN</i>                                                                          |  |

**DATOS BÁSICOS DE CONTACTO**

|                            |  |                            |  |
|----------------------------|--|----------------------------|--|
| <i>Dirección</i>           |  | <i>Localidad/Provincia</i> |  |
| <i>Teléfono</i>            |  | <i>Email</i>               |  |
| <i>Persona de Contacto</i> |  | <i>Ámbito Territorial</i>  |  |
| <i>Web</i>                 |  |                            |  |

**SERVICIOS QUE OFRECE**

| <i>Servicio</i> | <i>Horario de atención</i> | <i>Persona de contacto</i> | <i>Forma de contacto</i> | <i>Forma de derivación</i> |
|-----------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|
|                 |                            |                            |                          |                            |
|                 |                            |                            |                          |                            |
|                 |                            |                            |                          |                            |
|                 |                            |                            |                          |                            |

**PERSONAS DESTINATARIAS Y REQUISITOS DE ACCESO:**

|  |
|--|
|  |
|--|

**OBSERVACIONES:**

|  |
|--|
|  |
|--|

# Salir Adelante

Manual para la prevención  
de violencia de género  
con grupos de mujeres migrantes

**“No seré una mujer libre,  
mientras siga habiendo  
mujeres sometidas”**

Audre Lorde