

GUÍA DIDÁCTICA

DINAMIZADORA COMUNITARIA EN PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS MACHISTAS



SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERRADICACIÓN
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Fecha de publicación: 2026

Idea y coordinación: Noemí Góngora, coordinadora del Área de Género de Málaga Acoge

Realización: Noemí Gongora, coordinadora del Área de género de Málaga Acoge y Violeta Seva, trabajadora social de Málaga Acoge.

Edición: Málaga Acoge

Este material se encuadra en el marco de los proyectos de prevención de las violencias machistas que desarrolla Málaga Acoge.

Proyecto de “Prevención comunitaria de las violencias machistas” (2ªedición) apoyado por la Secretaría de Estado de Igualdad y Para la Erradicación de la Violencia Contra las Mujeres.

Se permite la posibilidad de usar, copiar o redistribuir esta obra reconociendo su autoría, sin necesidad de solicitar autorización.



BIENVENIDA

¡Hola! Te damos la bienvenida a la guía didáctica de la formación **“Dinamizadora Comunitaria en prevención de violencias machistas”**, una iniciativa impulsada por **Málaga Acoge**.

Este material ha sido elaborado con el propósito de ofrecer, por un lado, una visión integral de los contenidos y ejercicios trabajados en el aula; y, por otro, servir como recurso de consulta y difusión tanto para el alumnado como para cualquier persona interesada en ampliar sus conocimientos en la materia.

Lo que encontrarás a continuación es una recopilación de todo el material teórico-práctico, así como los recursos audiovisuales, textos, dinámicas grupales, guías de referencia y propuestas de actividades complementarias que enriquecen y completan la formación. Además, incluye herramientas para la reflexión individual y colectiva, y orientaciones para llevar lo aprendido al terreno comunitario.



ÍNDICE

de ejercicios

INTRODUCCIÓN 7

1. El Rol de “Dinamizadora” en el contexto de las violencias machistas 7

Módulo 1. Conceptos clave para trabajar con perspectiva de género 9

Ejercicio 0- No sin feminismo 9

Ejercicio 1- Toma de contacto.

¿De qué hablamos cuando hablamos de violencia? 13

Ejercicio 2- “Ahora o nunca” 14

Ejercicio 3- Mitos que también son violencia 15

Ejercicio 4- Mandatos de género 17

Módulo 2. Masculinidad hegemónica 19

Ejercicio 5- Masculinidad hegemónica 19

Módulo 3. Sexismo en todas partes 22

Ejercicio 6- Sexismo en el lenguaje 22

Ejercicio 7- Sexismo en los medios de comunicación 23

Ejercicio 8- Sexismo en la educación 26

8.1 Familia 26

8.2. Escuela 26

8.3. Grupo de iguales 26

8.4. Profesiones y división sexual del trabajo 27

8.5. Deportes 27

8.6. Cine, literatura y música 28

8.7. Juego 29

8.8. Tecnología y redes sociales 29

Módulo 4. Violencias machistas 31

Ejercicio 9- Imagen de la mujer y violencias corporales 31

Ejercicio 10- Abajo el amor romántico 35

Ejercicio 11- ¿Qué nos hace vulnerables ante la violencia? 38

Ejercicio 12- Violencias en plural 40

Ejercicio 13- De violentos y violencia 42

Ejercicio 14- El ciclo de la violencia 45

Ejercicio 15: “Estas loca: la lluvia que no ves, pero empapa” 47

Módulo 5. Atención integral de la violencia de género 49

Ejercicio 16- Buscando alternativas para no ocultar los malos tratos 49

Ejercicio 17 – Decálogo para sobrevivir a la violencia: Medidas de emergencia 52

Ejercicio 18- Conociendo algunos recursos de mi comunidad 54

Módulo 6. Estrategias para la dinamización comunitaria 57

Ejercicio 19 -Pasamos a la acción: Campañas de prevención 57

Ejercicio 20- Recursos y prestaciones específicas del sistema de protección para víctimas 60

Ejercicio 21- Feminismo como herramienta para... 63

GLOSARIO 66-68

ANEXOS 69-70

INTRODUCCIÓN

1

El Rol de “Dinamizadora” en el contexto de las violencias machistas

La Dinamizadora es una persona que con sus habilidades, conocimientos y compromisos sirve de referente y ostenta un rol de líder dentro de su comunidad para ejercer una labor de prevención de violencia machista, informando y sensibilizando, acompañando y haciendo de nexo entre las mujeres que se encuentran en dicha situación y los recursos comunitarios que ofrecen asistencia y apoyo en una materia. Algunas de sus funciones son:

- Participar en proyectos de sensibilización comunitaria en materia de prevención de violencias machistas
- Informar, acompañar y apoyar a mujeres víctimas de violencia machista en su proceso de identificación de situaciones, conocimiento de recursos y toma de decisiones
- Incorporar la perspectiva de género en sus intervenciones dentro de la comunidad, tanto en contextos informales como en intervenciones en las que están implicados otros agentes comunitarios
- Realizar una labor de mediación intercultural que facilite a las mujeres inmigrantes que estén inmersas en situaciones de violencia la utilización de recursos, las herramientas comunicativas necesarias y en general, la posibilidad de superar cualquier barrera cultural que le esté suponiendo alguna dificultad.



Para ilustrar el rol de la dinamizadora comunitaria, se rescata la figura de **Nawal El Saadawi**:



Nawal El Saadawi 1931-2021

Escritora, feminista, médica y activista política egipcia. Está considerada como una de las feministas más importantes de su generación.

“Las mujeres poderosas para mí son las que luchan contra la desigualdad en su propia familia, en sus trabajos y en su vida cotidiana. Eso es lo que cambia las cosas”



Esta frase refleja el espíritu transformador del trabajo comunitario: actuar desde lo cotidiano, resistir las desigualdades y promover la justicia social en colectivo.

Para profundizar:

Se recomienda visualizar los siguientes vídeos, donde se amplía información sobre el concepto.



Red de dinamizadoras comunitarias en prevención de violencia machista



Vídeo realizado por red de dinamizadoras de Acoge para el 8M del 2019
Ejemplo de una de las funciones: dinamizar la comunidad.

MÓDULO 1.

CONCEPTOS CLAVE PARA TRABAJAR CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

Ejercicio 0- No sin feminismo

Introducción

En este primer bloque se introducen los conceptos clave del **feminismo**, la **perspectiva de género**, el **patriarcado**, el **machismo** y la **interseccionalidad** [* ver glosario]. A lo largo del proceso formativo, se reflexiona sobre cómo estas ideas ayudan a comprender las desigualdades estructurales que atraviesan la vida cotidiana, y cómo pueden ser transformadas desde una mirada crítica, colectiva e inclusiva.

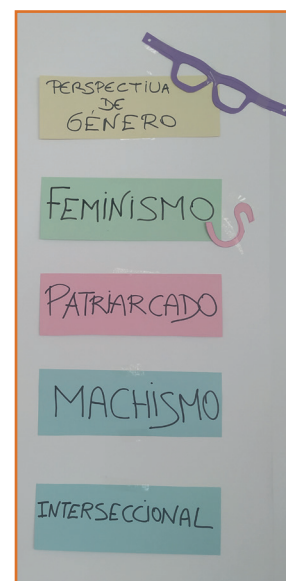


Foto extraída del trabajo realizado en el aula



FEMINISMO

El feminismo es un movimiento social y político que lucha por la equidad entre mujeres y hombres, y por la eliminación de todas las formas de desigualdad y opresión. No se trata de una lucha contra los hombres, sino contra un sistema que impone jerarquías, limita libertades y reproduce violencias. Se puede profundizar en esta idea con la imagen y palabras de la activista Angela Davis, figura clave del feminismo interseccional.



Ver video recomendado: ¿Qué es el feminismo para las niñas y los niños?





Ver video recomendado: Testimonios de mujeres mayores



“No echo de menos a mi marido, me despreciaba mucho. Si le besaba, me empujaba”

PATRIARCADO

El patriarcado es una forma de organización social jerárquica, donde los hombres tienen más poder que las mujeres. Esta estructura atraviesa todos los espacios: la familia, el trabajo, la política, los medios, las leyes, etc. A lo largo del curso veremos cómo el patriarcado se manifiesta y se sostiene en lo cotidiano.

MACHISMO

El machismo es la creencia de que los hombres son superiores a las mujeres. Se refleja en actitudes, normas y comportamientos que refuerzan esta idea y provocan que las mujeres sean tratadas con menos valor, respeto o derechos.



Clave: el feminismo y el machismo no son opuestos. El feminismo busca la igualdad; el machismo sostiene la desigualdad.





Yolanda Domínguez

Ver video recomendado: “La consulta” –
Yolanda Domínguez



“**La Consulta**” es una campaña contra el machismo, creada y dirigida por la artista **Yolanda Domínguez**, que tiene como objetivo implicar a los hombres en la erradicación de una gran epidemia social: el machismo.

PERSPECTIVA DE GÉNERO

Se introduce la **perspectiva de género** como una herramienta que permite analizar cómo las **diferencias** entre mujeres y hombres están construidas socialmente y **generan desigualdad**. Esta perspectiva ayuda a identificar, cuestionar y transformar esas desigualdades, muchas veces normalizadas.

Para ilustrarlo, se utiliza la metáfora de **las gafas moradas**, como símbolo de una nueva forma de mirar la realidad desde una **mirada feminista**.

“Aprender a mirar el mundo con gafas moradas es empezar a ver lo que antes no veíamos: las desigualdades normalizadas.”



Aplicación práctica: Las migraciones desde una mirada feminista

Se analiza el fenómeno migratorio incorporando la perspectiva de género, con el objetivo de visibilizar cómo las mujeres migrantes enfrentan desigualdades específicas.

Principales razones por las que las mujeres migran:

- Acceder a estudios o mejorar oportunidades laborales.
- Huir de violencias [conflictos armados, violencia machista, matrimonios forzados]
- Buscar independencia económica o enviar dinero a sus familias.
- Seguir el proyecto migratorio de sus parejas.
- Por amor o deseo de cambio.
- En algunos casos, bajo engaño o mediante redes de trata.

Dificultades específicas que enfrentan:

- Barreras idiomáticas y culturales.
- Discriminación por género, origen y etnia.
- Ausencia de redes de apoyo.
- Maternidad en solitario o separación de sus hijos/as.
- Explotación laboral o sexual.
- Situación administrativa irregular, sin acceso a derechos básicos.

Diferencias respecto a los hombres migrantes:

- Los hombres enfrentan menos riesgos físicos y sociales.
- Suelen tener mayor autonomía en la decisión migratoria y mayor red de apoyo.
- Acceden con mayor facilidad al mercado laboral.
- No sufren violencia machista ni discriminación de género.

INTERSECCIONALIDAD

La interseccionalidad es una herramienta para entender que **no todas las mujeres viven las opresiones de la misma forma**.

Factores como la etnia, la clase social, el color de piel, la orientación sexual, la religión o el país de origen se cruzan entre sí, generando desigualdades diferentes.

No todas las mujeres tienen las mismas condiciones ni los mismos derechos, por eso es necesario que el feminismo represente a todas, sin dejar a nadie fuera.





Clave: Es fundamental construir un feminismo inclusivo y antirracista que no reproduzca privilegios ni estructuras de poder y que representen a todas las mujeres. Para ello, es necesario desaprender el racismo, el clasismo y otras formas de opresión, para construir alianzas reales entre mujeres. También se reconoce que las mujeres blancas, por ejemplo, deben tomar conciencia de su privilegio racial y de cómo pueden situarse, incluso sin intención, en posiciones dominantes dentro del movimiento. De esta manera, se considera más justo hablar de feminismos en plural: un conjunto de luchas diversas, que se cruzan, se apoyan y se reconocen mutuamente.

Ejercicio 1- Toma de contacto. ¿De qué hablamos cuando hablamos de violencia?

En la mayoría de los casos, las mujeres no han sido socializadas para ejercer violencia, sino para adaptarse, evitar el conflicto y agradar a los demás. Esta tendencia responde a lo que se denomina **Ley del agrado** [* ver glosario], que describe cómo las mujeres son educadas para ser sumisas, amables y disponibles, incluso renunciando a sus propios deseos y necesidades.

• ¿Para qué se usa la violencia?

La violencia se emplea como una herramienta de poder. Se utiliza para controlar, infundir miedo, dominar y someter. No se trata solo de actos físicos o visibles, sino también de actitudes, palabras y estructuras que sostienen la desigualdad.

• Violencia de género y violencia machista

Es importante diferenciar ambos términos, ya que no significan lo mismo ni tienen el mismo enfoque:

Violencia de género: se emplea habitualmente en marcos legales o institucionales. Se centra en la desigualdad entre géneros, pero a menudo se limita a una visión binaria [hombre/mujer], invisibilizando otras realidades.

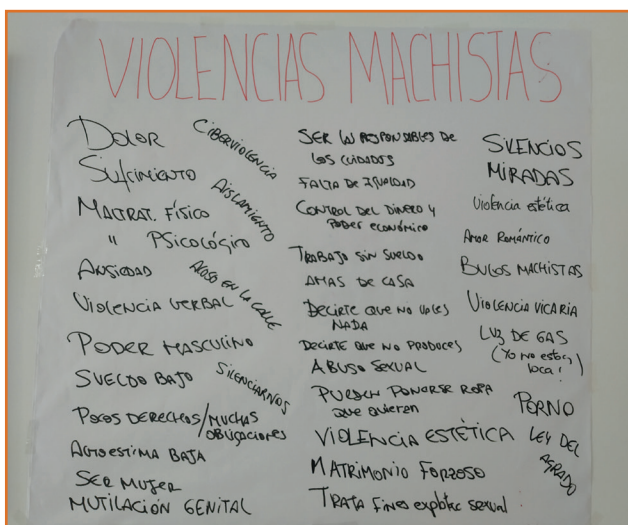
Violencia machista: pone el foco en el origen estructural de la violencia: el machismo como sistema que legitima la superioridad y el dominio masculino. Visibiliza al agresor y el sistema que lo ampara. Además, permite ampliar la mirada para reconocer a todas las personas que sufren estas violencias: niñas, adolescentes, migrantes, racializadas, mujeres empobrecidas, personas LGTBQ+...



Clave: es importante expandir el término y hablar en plural de violencias machistas, para comenzar a entender todas sus caras, sus manifestaciones, sus implicaciones, quienes la ejercen, quienes la sufren, sus consecuencias, sus herramientas, sus dimensiones...

• Una mirada amplia y estructural

Hablar de violencias machistas en plural permite comprender la complejidad del fenómeno. No se trata solo de agresiones físicas, sino también de violencias simbólicas, económicas, psicológicas, institucionales, digitales, obstétricas, etc.



Clave: Se profundiza así en quiénes la ejercen, quiénes la sufren, qué formas adopta, qué consecuencias tiene y cómo se reproduce, importante para identificarla, nombrarla, denunciarla y transformarla.

Foto extraída del trabajo realizado en el aula

Ejercicio 2- “Ahora o nunca”

Visualiza este video para tomar conciencia de todas las dimensiones de las violencias machistas, ya que ofrece una visión global para seguir trabajando en el concepto.



• Violencia estructural

Es una forma de violencia que no se ejerce de manera directa, pero que está en la manera en que está organizada la sociedad. Se refleja en las desigualdades que sufren algunas personas o grupos por su género, raza, clase social, origen, etc.

Por ejemplo, cuando a las mujeres se les dificulta acceder a puestos de poder, cuando las personas migrantes no tienen los mismos derechos, o cuando hay barrios sin servicios básicos, se está ejerciendo violencia estructural.

• Violencia simbólica:

Es la violencia que se transmite a través de mensajes, imágenes, lenguaje o ideas que refuerzan la desigualdad. Aparece en la publicidad, en canciones, en los chistes, en la televisión o en los libros, y muchas veces pasa desapercibida. Se basa en estereotipos que parecen “naturales”, pero que refuerzan la discriminación.

Por ejemplo, cuando en una película siempre se muestra a las mujeres como débiles o como objetos sexuales, se está ejerciendo violencia simbólica.

Para conocer un ejemplo de violencia simbólica y profundizar, consultar texto “Callate” [\[ver Anexo\]](#)

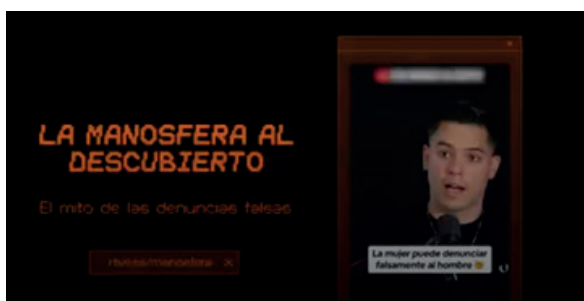
Ejercicio 3- Mitos que también son violencia

La violencia de género es un fenómeno complejo y estructural, que se sostiene sobre creencias erróneas y mitos que dificultan su comprensión y abordaje efectivo. A continuación, se desmontan los mitos más frecuentes con datos y análisis basados en estudios recientes, ya que como dinamizadoras comunitarias debemos dotarnos de argumentario para hacer frente a bulos y mitos que perpetúan e invisibilizan la violencia.

Mito 1: “La mayor parte de las denuncias son falsas”

Según la Memoria de la Fiscalía General del Estado [2024]¹, correspondiente al año 2023, en España se registraron 12 testimonios por denuncia falsa en casos de violencia de género, lo que supone solo **un 0,0010 % del total de 199.282 denuncias interpuestas**.

Es importante destacar que el hecho de que una denuncia no termine en condena no implica necesariamente que sea falsa. Existen múltiples factores que pueden influir en el resultado de un proceso judicial, como la falta de pruebas suficientes.



Para profundizar más, visualizar video sobre “Manosfera y denuncias falsas”:



Mito 2: “Las mujeres también maltratan a los hombres, incluso más”

En el ámbito de la violencia doméstica [que excluye específicamente los delitos por violencia de género perpetrados por hombres], en 2023 se registraron 9.126 víctimas con órdenes de protección o medidas cautelares, lo que supone un aumento del 12 % respecto al año anterior. De estas víctimas, el 61,1 % fueron mujeres y el 38,9 % hombres. Durante ese mismo año, se dictaron 18.263 medidas cautelares, de las cuales el 70,3 % recayeron sobre hombres denunciados y el 29,7 % sobre mujeres.²

Mito 3: “Agresores y víctimas tienen pocos estudios y bajos recursos económicos”

No existe un perfil socioeducativo ni económico único ni exclusivo para agresores o víctimas de violencia de género. Esta violencia atraviesa todas las clases sociales, niveles de educación, edades y contextos.

Además, el único rasgo común a todos los agresores es que son hombres en el 99,6 % de los casos.

Mito 4: “Los maltratadores están enfermos”

La violencia no es un problema individual ni patológico, sino un fenómeno social y estructural que surge del patriarcado. Psicologizar la violencia como una enfermedad desvía la atención de sus raíces sociales y culturales, que sustentan y perpetúan estas conductas.

¹- Fiscalía General del Estado. [2024]. Memoria anual 2023: Evolución de la actividad del Ministerio Fiscal. Datos sobre violencia de género, denuncias falsas y casos juzgados. Madrid: Fiscalía General del Estado.

²- Instituto Nacional de Estadística. [2024]. Estadística de Violencia Doméstica y Violencia de Género. Año 2023: Nota de prensa. Madrid: INE.

Los agresores no son “monstruos” aislados ni enfermos mentales, sino personas comunes que forman parte de nuestro entorno diario: pueden ser compañeros de trabajo, vecinos o conocidos.

Según la Macroencuesta de Violencia contra la Mujer [2019], más del 80 % de las agresiones sexuales fuera del ámbito de la pareja son cometidas por hombres conocidos por la víctima. Solo alrededor del 18,8 % de las violaciones fueron perpetradas por desconocidos.³

Mito 5: “Las asociaciones feministas solo quieren lucrarse con subvenciones”

El presupuesto destinado a la prevención de la violencia está disminuyendo, lo que se traduce en una reducción de recursos y de personal disponible para su combate efectivo.



Ayuso invertirá un 34% menos para luchar contra la violencia machista en 2025



Juanma Moreno recorta cinco millones al Instituto de la Mujer para 2024 siendo Andalucía la Comunidad con más asesinatos machistas

Mito 6: “Si una mujer no sale de una situación de violencia, es porque le gusta”

Quedarse en una situación de violencia no implica que la víctima la desee. Muchas veces, la persona sufre **indefensión aprendida**, donde tras experiencias repetidas de maltrato siente que no puede cambiar su situación.

La violencia genera un entramado complejo de miedo, dependencia económica, manipulación psicológica, aislamiento social y falta de recursos o apoyos para salir. Además, las agresiones afectan la autoestima y la capacidad para tomar decisiones, haciendo muy difícil romper el ciclo.

Mito 7: “Los hombres son naturalmente más agresivos y las mujeres, más sumisas”

La agresividad y la sumisión no son rasgos biológicos inevitables sino conductas aprendidas y reforzadas socialmente.

Los estudios en psicología y sociología muestran que la socialización de género fomenta comportamientos agresivos en hombres y obediencia en mujeres [ley del agrado], pero estos patrones pueden cambiar con la educación y la cultura. Atribuir la violencia a “la naturaleza” oculta la responsabilidad social y cultural, además de impedir la prevención y el cambio.

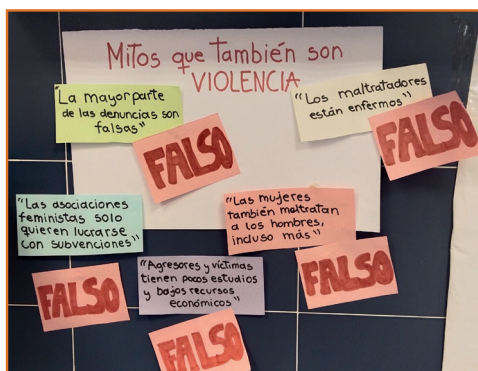


Foto extraída del trabajo realizado en el aula



Clave: en este punto del proceso formativo, se ha establecido que no existen perfiles cerrados ni de maltratadores ni de víctimas. La violencia de género no responde a características individuales, sino que es un fenómeno estructural y multicausal, presente en todos los ámbitos de la sociedad.

3- Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. [2020]. Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2019. Ministerio de Igualdad

Ejercicio 4- Mandatos de género

Para entender cómo funciona la violencia machista, se ha de profundizar en su origen, las causas y los objetivos, así como en las consecuencias que estas violencias generan en la vida de las mujeres, tanto a nivel individual como colectivo.

•Mandatos de género

Reflejan las normas y expectativas sociales que dictan cómo deben comportarse las personas según su sexo asignado al nacer. Estas normas dictan roles, actitudes y comportamientos que la sociedad espera de mujeres y hombres y limita que generando un encorsetamiento social.

•¿Cómo aprendemos los mandatos de género?

Este aprendizaje se produce a través de la socialización de género, un proceso mediante el cual, desde la infancia, se nos enseña qué es “lo femenino” y qué es “lo masculino”. Lo aprendemos en casa, en la escuela, en los medios de comunicación y en muchos otros espacios sociales. Así, interiorizamos expectativas y límites que moldean nuestra forma de ser.

•Mandatos típicos y su impacto

-Mandatos femeninos: se asocian a cuidar, obedecer, estar siempre disponibles, no expresar enfado y asumir la mayoría de las tareas domésticas y emocionales. Muchas personas los perciben como limitantes, opresivos y causantes de malestar.

-Mandatos masculinos: incluyen autonomía, poder, fuerza, libertad sexual y ausencia de responsabilidad en cuidados domésticos. Estos mandatos suelen estar asociados a privilegios y menor presión social.

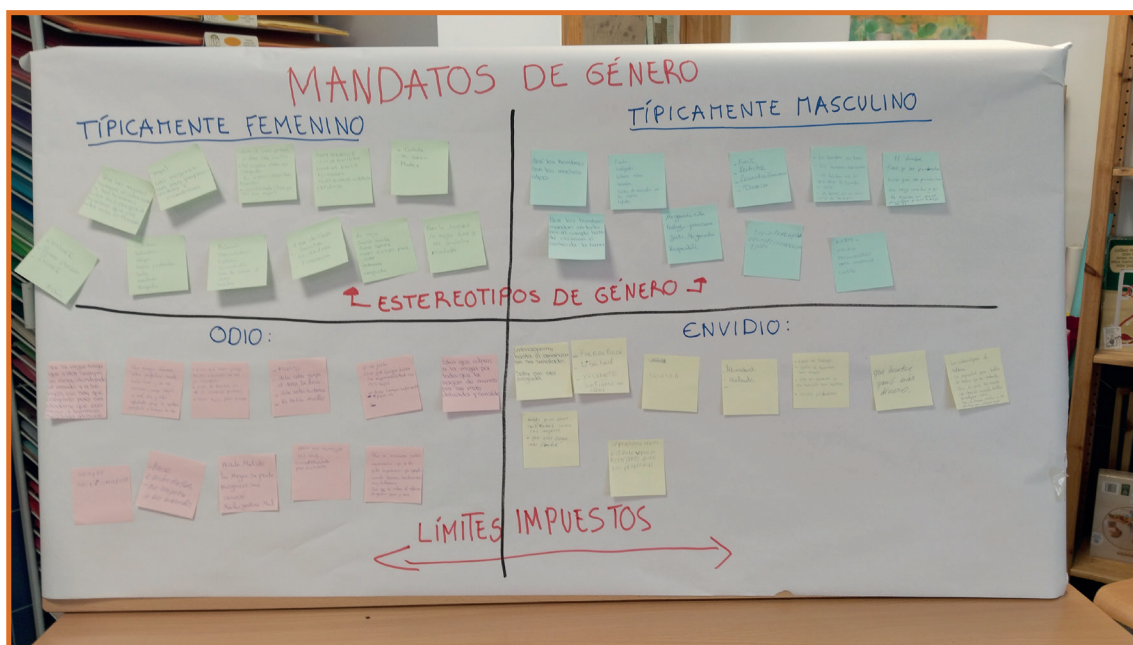
•Consecuencias de los mandatos de género

-Limitan la libertad personal y la expresión auténtica.

-Refuerzan roles desiguales entre mujeres y hombres.

-Generan malestares como culpa, ansiedad, baja autoestima y estrés.

-Contribuyen a la desigualdad estructural.



•Género como construcción cultural

El análisis de los mandatos muestra que el “ser mujer” o “ser hombre” no es un resultado natural o biológico, sino una construcción social aprendida y reforzada culturalmente. Como dijo Simone de Beauvoir: “No se nace mujer, se llega a serlo”, lo que significa que la identidad de género se forma a través de las experiencias, normas y expectativas que la sociedad impone, y no simplemente por las características biológicas.

•Indefensión aprendida

Relacionado con este tema, se encuentra la indefensión aprendida, como el estado en el que una persona, tras haber vivido repetidas situaciones de violencia, maltrato o falta de control, llega a creer que no puede hacer nada para cambiar su situación, aunque existan formas de salir de ella. Esta sensación se origina porque, al intentarlo varias veces sin éxito o recibiendo respuestas negativas o culpabilizadoras, la persona deja de buscar ayuda o alternativas.



Para entender cómo los mandatos de género funcionan como normas sociales que limitan y condicionan a las personas, y por qué es necesario cuestionarlos para avanzar hacia una sociedad más justa e igualitaria, se invita a completar este apartado a través del siguiente video



MÓDULO 2.

MASCLINIDAD HEGEMÓNICA

Ejercicio 5- Masculinidad hegemónica

La masculinidad hegemónica es el modelo socialmente dominante de lo que significa “ser hombre” en una sociedad determinada. Implica una serie de expectativas y comportamientos que los hombres deben cumplir para ser reconocidos como “verdaderos hombres”. Este modelo suele estar asociado con la fuerza, el control, la autosuficiencia, la competitividad y el dominio sobre otros.

Para facilitar la comprensión, se puede usar la metáfora de las figuras del “Homo circus”, extraídas del manual **“Homocircus”, de Rafa Soto⁴**, donde cada personaje representa un rasgo o expectativa de la masculinidad hegemónica:

•El forzado

Representa al hombre fuerte e independiente que debe ser capaz de “hacerlo todo solo” y no pedir ayuda. Se invita a reflexionar sobre situaciones en las que un hombre siente que debe demostrar su hombría aunque le incomode, y qué significa para él “resistir” ante dificultades, poniendo en evidencia cómo esta idea puede afectar su bienestar emocional y físico.

•El domador

Representa el rol de control y dominio, enfrentando riesgos y miedos. Se plantea qué es el miedo para cada persona y cómo suele vivirlo un hombre, considerando los riesgos asociados a la salud, peleas, conflictos o guerras. Se analiza cómo la masculinidad hegemónica limita la expresión del miedo y la vulnerabilidad, tanto propia como ajena.

•Los platos chinos

Simbolizan el delicado equilibrio que el hombre debe mantener para no “fracasar”. Se reflexiona sobre el significado del fracaso personal y cómo se percibe socialmente el fracaso en hombres frente a mujeres, evidenciando las presiones y tabúes que existen para los hombres en este sentido.

•El motorista

Representa la velocidad, la competición y el liderazgo agresivo, conceptos valorados en la masculinidad tradicional. ¿Qué significa para un hombre “ganar” o “perder”? Existe un contraste entre la competencia, muy valorada, y la cooperación, que suele ser menos fomentada.

•El lanzador de cuchillos

Simboliza el uso de la violencia como herramienta de control y amenaza, aunque no siempre explícita. La violencia está vinculada a la construcción de la masculinidad y el mantenimiento del poder en distintos ámbitos.



⁴Soto, R. [2023]. Homo Circus: del macho al hombre en construcción. AHIGE Andalucía. Recuperado de <https://www.ahigeandalucia.org/materiales/>



A través de la socialización, el patriarcado impone estos mandatos y castiga cualquier desviación. Así, ser hombre se asocia con controlar, no mostrar miedo y no cuidar. Esta forma de ser sostiene un sistema desigual, porque valora lo masculino por encima de lo femenino.



Por tanto, como la masculinidad es un constructo impuesto socialmente, también se puede deconstruir y el feminismo ofrece una alternativa para crear identidades masculinas libres de violencia. Ser un hombre feminista implica:

- Revisar los propios privilegios y cuestionar cómo el patriarcado le ha beneficiado.
- Escuchar a las mujeres y reconocer sus experiencias sin intentar liderar el discurso.
- Asumir responsabilidades en la transformación social, desde lo cotidiano hasta lo estructural.
- Romper con los mandatos de la masculinidad hegemónica, abriéndose a una forma de ser hombre más libre, empática y corresponsable.

No se trata de “hablar por” las mujeres, sino de sumarse activamente a la lucha por una sociedad más justa e igualitaria.

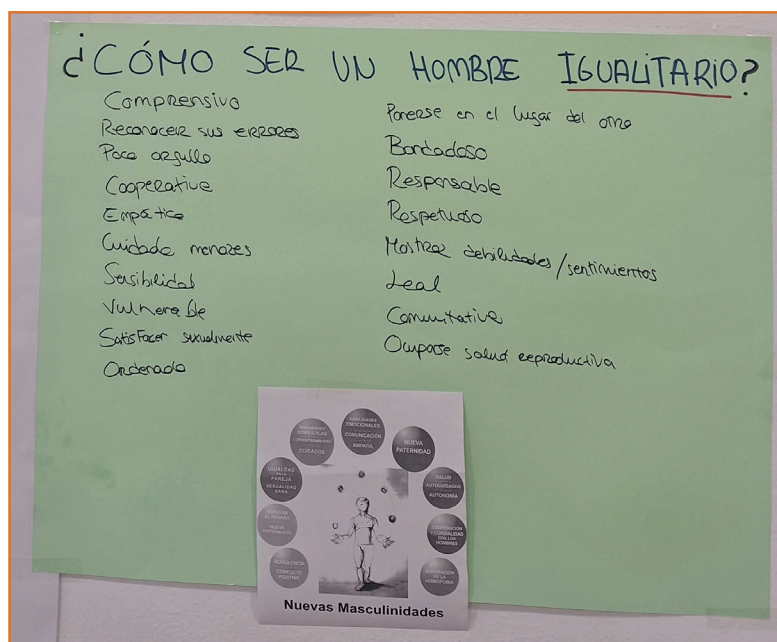


Foto extraída del trabajo realizado en el aula



MÓDULO 3.

SEXISMO EN TODAS PARTES

Tras haber trabajado los mandatos de género, la construcción cultural del género y los modelos de masculinidad hegemónica, es importante seguir profundizando en las múltiples formas que adopta la desigualdad.

Una de las más invisibles, pero más poderosas, es el lenguaje. Este no es neutro ni inocente: transmite valores, refuerza estereotipos y reproduce o cuestiona el sistema patriarcal. Por eso, este bloque busca generar reflexión crítica sobre el uso sexista del lenguaje y fomentar una comunicación más justa, inclusiva y consciente.

- **¿Qué es el sexismo?**

El sexismo es una actitud que discrimina o menosprecia a las personas por razón de su sexo. Habitualmente, esto afecta a las mujeres, a quienes se les asigna un rol inferior en la sociedad. También ocurre cuando se hacen distinciones injustas simplemente por ser mujer u hombre.

Ejercicio 6. Sexismo en el lenguaje

El lenguaje es una herramienta poderosa. No solo sirve para comunicarnos, sino también para pensar, dar forma a la realidad y transmitir valores. Por eso, lo que decimos (y cómo lo decimos) importa.

Pensamos como hablamos, y hablamos como pensamos.

El lenguaje no es neutro: refleja cómo pensamos y cómo vemos el mundo. Usar expresiones que invisibilizan o estereotipan a las mujeres refuerza la desigualdad. Por ejemplo, decir “los hombres” para referirse a toda la humanidad, o usar frases como “pareces una nena”, transmite la idea de que lo masculino vale más.

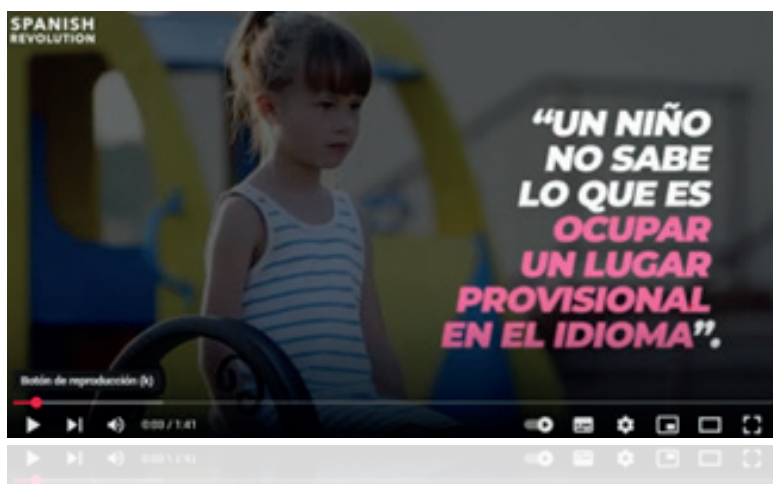
Muchas veces no se hace un esfuerzo por hablar de forma inclusiva, y esto deja fuera a mujeres, personas no binarias u otras identidades. Expresiones cotidianas o documentos oficiales siguen usando solo el masculino, lo que contribuye a mantener modelos excluyentes.

Hablar de forma igualitaria es posible. El lenguaje evoluciona, y elegir cómo nos expresamos también es una forma de transformar la realidad

¿Por qué es importante cambiarlo?

Porque cuando solo se nombra a los hombres, las mujeres quedan fuera del pensamiento colectivo. Y cuando se refuerzan estereotipos con frases o palabras, se limitan nuestras formas de ser y de actuar. Cambiar el lenguaje es un paso para cambiar el mundo.

Sugerido para ejemplificar la temática: **Video sugerido para ejemplificar la temática: “Sexismo e intuición femenina”**



Ejercicio 7. Sexismo en los medios de comunicación

Los medios de comunicación (anuncios, películas, redes sociales, series, revistas...) tienen un gran poder para moldear nuestras ideas sobre lo que significa “ser mujer” o “ser hombre”. Sin darnos cuenta, consumimos imágenes y mensajes que muestran a las mujeres como frágiles, débiles, tristes, culpables o pasivas. En cambio, los hombres suelen aparecer como fuertes, exitosos, valientes o poderosos.

No es casual, se trata de sexismo en la comunicación visual, que transmite estereotipos y refuerza desigualdades entre mujeres y hombres. Cuando este tipo de representación es constante, puede hacernos pensar que esos papeles son “naturales” o “normales”, aunque en realidad son construcciones culturales impuestas.

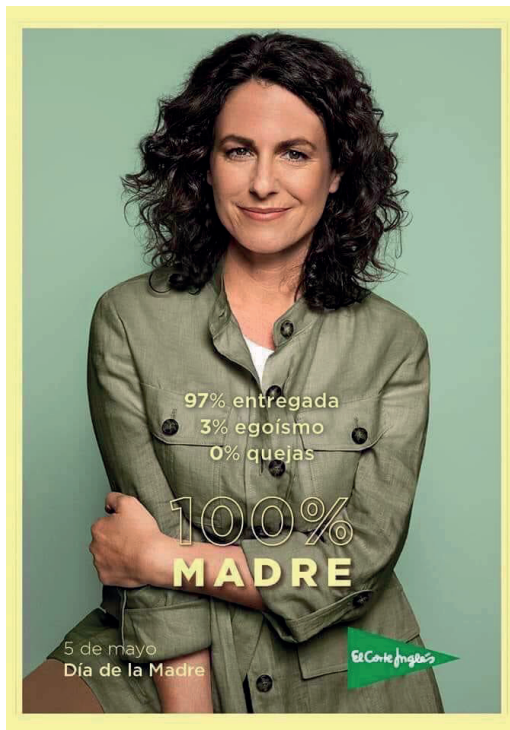
Herramientas para detectar un contenido sexista

Un contenido es sexista y discriminatorio contra las mujeres cuando...

- Utiliza un lenguaje, ya sea en el texto o en la imagen, que invisibiliza o excluye a las mujeres.
- Exhibe imágenes del cuerpo de las mujeres o partes del mismo, como recurso para captar la atención o como adorno.
- Establece diferencias con respecto a las distintas opciones o actividades sociales para mujeres o para hombres, especialmente en la producción y publicidad de juguetes infantiles.
- Fomenta un modelo de belleza femenina basado en la juventud o delgadez, y promueve comportamientos nocivos para la salud de las mujeres o asociados a su éxito personal y social.
- Atribuye capacidades según el sexo para el ejercicio de diferentes profesiones o actividades.
- Asigna a las mujeres la responsabilidad exclusiva o principal de cuidados a terceros y al ámbito doméstico, excluyendo o asignando un rol secundario a los hombres en dicha responsabilidad.
- Sitúa a las mujeres en posiciones de subordinación o inferioridad, con menores capacidades, no aptas para asumir determinadas actividades o responsabilidades.
- Frivoliza o justifica comportamientos o actitudes que impliquen cualquier forma de violencia hacia las mujeres.
- Ridiculiza, subvalora o presenta de forma vejatoria a las mujeres en cualquier actividad.
- Utiliza a las mujeres y su cuerpo, y las reduce a un mero objeto sexual, pasivo y al servicio de la sexualidad y los deseos del hombre.

También se habla de violencia simbólica, que es cuando los medios nos envían mensajes que humillan, desvalorizan o colocan a las mujeres en situaciones de inferioridad sin necesidad de insultos o agresiones físicas. Por ejemplo:

- Mostrar a las mujeres siempre dependientes de un hombre.
- Usarlas como objetos sexuales.
- Reforzar la idea de que entre mujeres debe haber competencia o conflicto.



Violencia simbólica

- ¿Por qué es importante detectar esto?

Porque los mensajes que vemos influyen en cómo nos sentimos, cómo nos valoramos y qué creemos posible para nuestra vida.



#HARTAS
¿Hasta cuándo?





Clave: Por eso es imprescindible desarrollar una mirada crítica, que nos ayude a identificar estos mensajes y proponer nuevas formas de representarnos.

Para reflexionar puedes ver el video "Niñxs versus moda"



Muestra cómo la publicidad presenta roles muy diferentes para chicas y chicos desde la infancia.

Teniendo en cuenta las herramientas para detectar un contenido sexista, se pueden observar ejemplos de publicidad sexista en nuestro cotidiano, que perpetúan estereotipos y cosifican:



Ejercicio 8. Sexismo en la educación

Los **agentes de socialización de género** son los espacios, personas e instituciones que influyen en cómo se construyen las identidades y los comportamientos asociados a ser mujer u hombre en una sociedad. A través de ellos se transmiten normas, valores y expectativas diferenciadas según el género. Entre los principales agentes se encuentran la familia, la escuela, el grupo de iguales, los medios de comunicación, el cine, la literatura, la música, el juego, los deportes, las profesiones y las tecnologías.

8.1 Familia

Es el primer entorno en el que las personas aprenden qué se espera de ellas según su sexo. En él se interiorizan modelos de comportamiento, actitudes y formas de relación que pueden perpetuar roles tradicionales o desigualdades de género.

- Los comportamientos de las personas adultas sirven de modelo, y la presencia de desigualdad o violencia puede ser normalizada desde la infancia.
- La división sexual del trabajo doméstico sigue siendo frecuente, con una mayor carga de cuidados para las mujeres.
- La falta de educación en corresponsabilidad contribuye a reforzar estereotipos.

Para complementar, visualizar vídeo "Mamás y Papás"



8.2. Escuela

La escuela, como espacio formal de socialización, también reproduce roles de género a través de múltiples elementos:

- Distribución del espacio (como los patios), normas de conducta o actividades diferenciadas.
- Ausencia de referentes femeninos en los libros de texto o contenidos curriculares.
- Participación desigual en actividades extraescolares según estereotipos de género.
- Roles y expectativas distintas hacia niños y niñas por parte del profesorado y las familias.

8.3. Grupo de iguales

En la adolescencia, la presión del grupo cobra un papel clave. La necesidad de pertenencia puede llevar a imitar actitudes y conductas que refuercen estereotipos.

- La búsqueda de aceptación a veces implica tolerar situaciones de discriminación o asumir comportamientos no deseados.
- Se refuerzan roles tradicionales de masculinidad y feminidad como formas de validación social.

8.4. Profesiones y división sexual del trabajo

La elección profesional también está influenciada por mandatos de género.

- Algunas profesiones siguen asociándose a lo masculino (ingeniero, policía, directivo) y otras a lo femenino (cuidados, limpieza, docencia infantil).
- Esta segregación horizontal y vertical del mercado laboral perpetúa la desigualdad de oportunidades y refuerza los roles tradicionales.



8.5. Deportes

El deporte es otro ámbito donde se expresa la desigualdad de género.

- Existe una clara diferencia en la visibilidad, el trato, la profesionalización y los salarios entre deportes masculinos y femeninos.
- Los comportamientos de la afición, los medios y los clubes también reflejan estereotipos y machismo.
- Disciplinas, y diferencias en los sueldos, el trato o la indumentaria.



#SeAcabó



El movimiento “Se Acabó” surgió tras el caso de Jenni Hermoso, víctima de violencia machista, y denuncia la cultura de machismo y agresiones que persisten en el mundo del fútbol. Busca visibilizar estas problemáticas, exigir justicia y promover un cambio real en el deporte y la sociedad.



8.6. Cine, literatura y música

A través de estos canales se difunden mensajes que moldean el imaginario colectivo en torno a lo que significa ser mujer u hombre.

- La mayoría de productos culturales reproducen estereotipos: mujeres como sumisas, emocionalmente dependientes o hipersexualizadas, y hombres como fuertes, racionales y dominantes.
- Se normalizan relaciones desiguales, el amor romántico con dependencia y la violencia simbólica o explícita hacia las mujeres.
- Estos discursos impactan especialmente en la población joven, generando modelos de referencia que refuerzan la desigualdad.

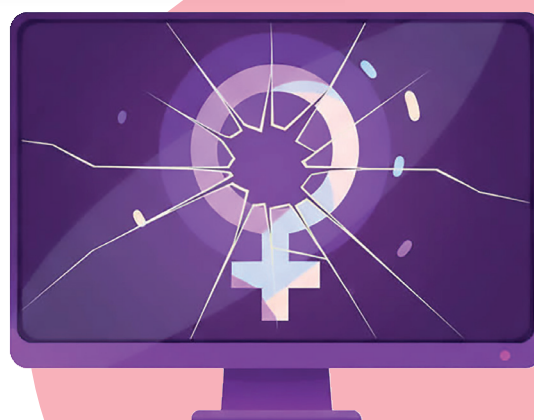
Para ampliar: Video recomendado – “Ni malas ni vuestras”



Para ampliar: Video recomendado – “¿Cómo te suena?”



En general, las canciones, novelas, etc. muy estereotipadas, basadas en el amor romántico, conductas de sumisión en ellas y violencia en ellos, normalización de todo tipo de violencias hacia la mujer [muchas ni las vemos]. Transmiten modelos de conducta y mensajes con mucha rapidez. Forman parte de las modas y de lo que “mola”.



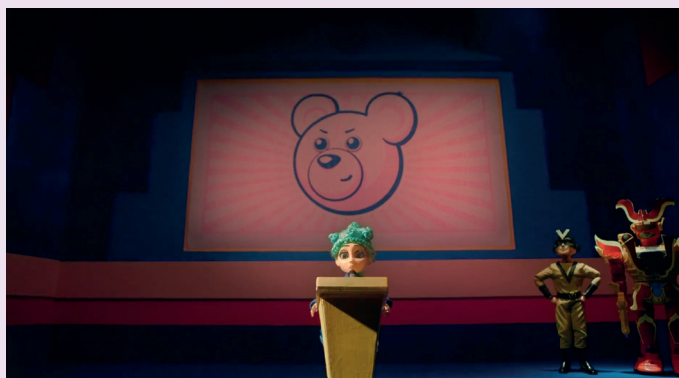
8.7. Juego

Los juguetes y las formas de jugar transmiten mensajes muy potentes desde la infancia.

- Se suelen asignar juguetes diferentes a niños y niñas, fomentando distintos roles: unos orientados al cuidado y otros a la acción, liderazgo o fuerza.
- Esto refuerza estereotipos que se trasladan luego a la vida adulta y al mundo laboral.
- Os invitamos a analizar vídeos de juguetes por secciones de niños y niñas.



Niñas y maquillaje en Tik Tok



Anuncio Marvel



La huelga de juguetes

8.8. Tecnología y redes sociales

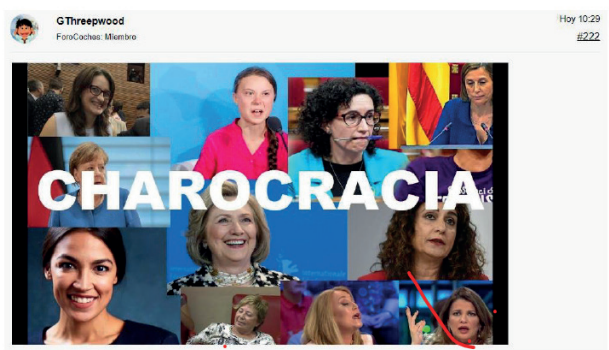
Las tecnologías y plataformas digitales también son espacios de socialización marcados por el sexismo.

- Se utilizan como herramientas de control, acoso o vigilancia, especialmente hacia las mujeres.
- Surgen comunidades virtuales (como la manosfera) donde se legitiman discursos de odio, machismo y misoginia.
- El acceso a ciertos contenidos, foros o perfiles puede reforzar la desigualdad, transmitir violencia simbólica o promover relaciones tóxicas.

Como ejemplo, se puede observar capturas de foros como Forocoches o hilos de manosfera, para identificar los mensajes sexistas o violentos y reflexionar sobre su impacto, extraídas del artículo⁵ de Alfonso Navarro [2024].



⁵ Navarro Guinea, A. [2024]. El eterno retorno de la manosfera. La figura de la mujer en Forocoches.com. *Perifèria. Revista d'investigació i Formació En Antropologia*, 29(1), 109–139. <https://doi.org/10.5565/rev/periferia.942>



Es una mujer trans una mujer?



alracij
ForoCoches: Miembro

Hoy 23:18
#1

Buenas shurs,

Hoy estaba hablando con un amigo del chaval que se ha liado con un travelo en la Isla de las Tentaciones y me ha tachado de retrógrado por decir que una mujer trans para mí siempre será un hombre por mucho que se disfrace.

Le he comentado que lo respeto, que me parece bien que tenga los mismos derechos que todo el mundo, pero que el hecho de vestir como una mujer o operarte y cortarte la polla no te hace mujer.

Yo lo tengo clarísimo, si dentro de 100 años le hacen la prueba a sus restos te dirán lo que era por mucho que se sentía como quiera.

Además mi amigo me decía que él sería capaz de tener sexo con él/ella si está operada.

¿Soy un puto retrógrado o mi amigo un poco trucha?



Xavipri
ForoCoches: Miembro

Hoy 09:21
#151

Beh, yo cuando llego de trabajar viene a recibirme mi señora mano con un beso, me pregunta qué tal se me ha dado y me pregunta si quiero una cerveza. Y lo más importante: El plato encima de la mesa. Ella es ama de casa y yo soy el macho proveedor, así funcionan bien las relaciones, si vuestra mano trabaja fuera de casa siento decir que si no se os la han follao ya muy probablemente lo van a hacer, el roce hace el cariño y las mujeres AMAN a los hombres, este es el origen del TDS PTS.



[IMG]

[IMG]



Se invita a consultar los consejos de seguridad digital de la “Guía Confianza y Seguridad de las mujeres en Red”, del Instituto Andaluz de la Mujer ,



MÓDULO 4.

VIOLENCIAS MACHISTAS

Existen múltiples formas que adopta la violencia machista en la vida cotidiana, más allá de la violencia física o explícita. Estas atraviesan distintos ámbitos y afectan especialmente a los cuerpos de las mujeres, que han sido históricamente contruidos como objetos de control y dominación.

Ejercicio 9- Imagen de la mujer y violencias corporales

Desde el nacimiento hasta la vejez, las mujeres enfrentan mandatos sociales, exigencias estéticas y diversas formas de violencia, tanto directas como simbólicas, que condicionan sus vidas. Ejemplos claros de estas violencias son:

- **Violencia obstétrica** es una forma de violencia institucional que se ejerce sobre las mujeres durante los procesos reproductivos, como el embarazo, parto y postparto, afectando su autonomía y dignidad.



Consultar asociación “El parto es nuestro”: funciona como una red feminista que busca transformar el paradigma obstétrico en España y promover un modelo respetuoso con los derechos, la autonomía y la dignidad de las mujeres durante el nacimiento.



- **La gordofobia** es otra manifestación de violencia corporal, consistente en la discriminación hacia cuerpos que no se ajustan a los estándares hegemónicos de belleza, generando exclusión y estigmatización. “Visualizar el video para completar formación”



Esta presión social se extiende a la **violencia estética**, que impone un ideal único y restrictivo, limitando la diversidad corporal y provocando problemas físicos y emocionales como anorexia, cirugías estéticas o baja autoestima. Medios de comunicación, publicidad, industria musical, cine, videojuegos y redes sociales reproducen esta **violencia simbólica**, midiendo el valor de la mujer muchas veces solo por su apariencia, ignorando su inteligencia y capacidades.

Para profundizar: Cortometraje “La Supervenus” que critica duramente el ideal de belleza femenino.



En la sociedad actual, la violencia estética presiona a las mujeres para que se ajusten a un ideal único y restringido de belleza. Este control **limita la diversidad corporal** y obliga a cumplir exigencias sociales que muchas veces derivan en **problemas** de salud física y mental, como anorexia, cirugías estéticas o baja autoestima.



Los principales agentes que reproducen estas violencias simbólicas son los medios de comunicación, la publicidad, la industria musical, el cine, los videojuegos y las redes sociales, que contribuyen a que el valor de la mujer se mida muchas veces por su apariencia física y no por su inteligencia o capacidad.



Por tanto, los cuerpos de las mujeres han sido históricamente un campo de batalla donde se libran luchas por el control, la autonomía y la dignidad. Este cuerpo es objeto de múltiples formas de violencia —directas, simbólicas, físicas y culturales— que reflejan las desigualdades y el poder patriarcal presentes en la sociedad.

La violencia sexual es una de las expresiones más graves de este control, sostenida y reforzada por una cultura que la justifica, la minimiza o culpa a la víctima.

¿Qué entendemos por violación?

La visión común y limitada suele asociarla solo con agresiones extremas y desconocidos en lugares oscuros, pero es necesario ampliar esa perspectiva para reconocer las formas cotidianas, invisibilizadas y normalizadas, de violencia sexual.

La violación es cualquier acto sexual no consentido, realizado mediante la fuerza, la amenaza o aprovechando la incapacidad para otorgar consentimiento.

El consentimiento es un acuerdo libre, claro y voluntario; su ausencia —por miedo, silencio, estado de inconsciencia o consumo de alcohol— convierte cualquier acto sexual en una agresión.

La cultura de la violación está formada por un conjunto de creencias y actitudes que justifican y minimizan la violencia sexual, culpabilizando a las víctimas y excusando a los agresores. Esta cultura refuerza la idea de que el cuerpo de las mujeres está disponible para otros, negando su autonomía y derechos.

Esta cultura se sostiene mediante la culpabilización de la víctima, con frases como “¿Cómo iba vestida?”, “Si eran novios”, “Ella primero dijo que sí” o “Iba provocando”, que desvían la responsabilidad del agresor.

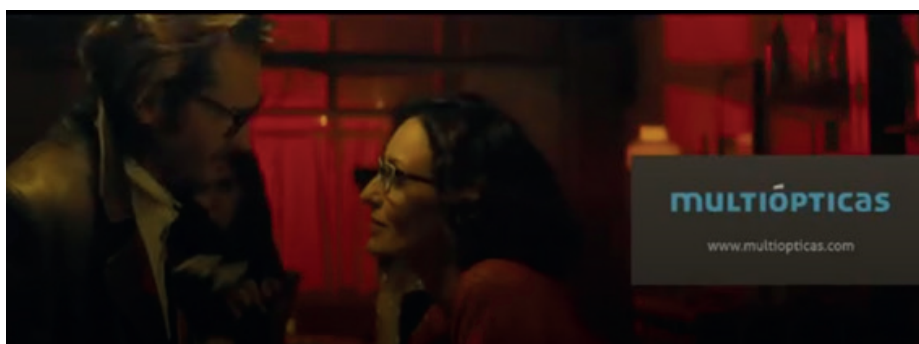


Con esta imagen se satiriza y evidencia que la culpabilización de una violación o agresión sexual, al revés, no solo no pasa sino que indigna.⁶

Esta cultura empieza desde la socialización temprana: no se educa a los niños para no agredir, sino a las niñas para protegerse. La sexualización y objetivación del cuerpo femenino se refuerzan con piropos, bromas y comentarios que minimizan la violencia simbólica. Además, algunos hombres buscan reafirmar su poder a través de la dominación sexual, incluso en grupo, como en las violaciones colectivas.

Un ejemplo para reflexionar es el vídeo del anuncio de Multiópticas “Estrena todo el rato”, que convierte a las mujeres en objetos sexuales.

Por todo ello, es imprescindible cuestionar estos mensajes, visibilizar la violencia simbólica que atraviesa a las mujeres y fortalecer la idea de que ellas son sujetos activos y políticos, con derecho a decidir sobre su cuerpo y su deseo.



⁶ Contenido extraído del las redes sociales de Barbijaputa: <https://radiojaputa.com/redes-sociales/>

Ejercicio 10- Abajo el amor romántico

El amor romántico es una idea que hemos aprendido a través de canciones, películas, anuncios, cuentos y hasta frases que escuchamos en casa o en la calle. Muchas veces, esas ideas no reflejan cómo debe ser un amor sano y respetuoso, sino que mantienen creencias que pueden causar sufrimiento o limitar nuestra forma de querer y relacionarnos.

¿De dónde aprendemos a amar?

Para empezar, piensa: ¿De qué maneras y quiénes te han enseñado qué es el amor? Puedes recordar canciones, frases que escuchaste en casa, cuentos, dibujos animados, películas, anuncios o tradiciones como las bodas. Muchas de esas cosas nos enseñan ideas sobre cómo debe ser el amor, pero no siempre son verdad.

Desmontando algunos mitos comunes sobre el amor

1. "Si no estás en una relación, te falta algo"
2. "Solo tu pareja puede satisfacer todas tus necesidades afectiva y debe ser tu prioridad"
3. "Los celos son inevitables, es instinto"
4. "Lo nuestro es tan fuerte que todo lo puede"
5. "El amor de verdad no se acaba nunca"
6. "Si no sufres, no es amor real"
7. "El amor se demuestra entregándote al 100%"
8. Si tu pareja no te controla, es que no le importas tanto
9. "Sin peleas fuertes, no hay química real"



Foto extraída del trabajo realizado en el aula

ESPERA A TU PRÍNCIPE AZUL NO SE PUEDE SER FELIZ
 LOS CELOS DEMUESTRAN AMOR MI PAREJA ES MI PROPIEDAD
 EL AMOR VERDADERO ES ETERNO SIN TI NO SOY NADA
 NO HAY AMOR SIN SUFRIMIENTO LA PAREJA ES TODO
 EL AMOR LO PUEDE TODO SI LE QUIERO TE ENTREGO TODO

Visualizar video "Este es el problema con el amor romántico"



1. No tener pareja no significa estar incompleta

Este mito sostiene que solo siendo pareja se está completo o feliz. En realidad, la felicidad y la realización personal no dependen de tener una pareja. Estar sola o solo puede ser una etapa positiva para crecer y quererse a una misma y desarrollar otras facetas igual de importantes.

2. Nadie puede ser todo para ti; tu amor viene de muchas fuentes.

Creer que una sola persona debe ser todo para ti genera dependencia emocional y aislamiento de otros vínculos importantes como amistades o familia. El amor sano se nutre de relaciones diversas y equilibradas y por tanto, se debe cuidar al mismo nivel todas las relaciones, no solo las de pareja.

3. Puedes sentir celos, pero se pueden gestionar con comunicación.

Aunque sentir celos es una respuesta normal, considerarlos naturales e inevitables es un error. Los celos son emociones que se pueden gestionar con comunicación, confianza y respeto, y no deben usarse para justificar comportamientos controladores o violentos.

4. Amar bien es poner límites, no aguantarlo todo.

Pensar que un amor "fuerte" puede superar cualquier problema lleva a justificar situaciones dañinas o abusivas. Amar bien implica reconocer límites y saber cuándo algo no es saludable.

5. El amor puede acabar y eso no es fracaso.

Creer que el amor verdadero dura para siempre es un mito que dificulta aceptar que los sentimientos pueden cambiar. Amar también implica aceptar que las relaciones pueden terminar sin que eso signifique fracaso o pérdida, ya que no solo tenemos una única relación verdadera.



6. El amor sano no duele ni hace sufrir.

Idealizar el sufrimiento en el amor hace que se normalicen los conflictos constantes, los celos y la dependencia. El amor sano se basa en el bienestar, el cuidado mutuo y el respeto, no en el dolor o la lucha constante.

7. Amar es mantener tu individualidad, no perderse en el otro.

Pensar que amar es darlo todo sin límites puede llevar a perder la propia identidad y autonomía. Amar es compartir y acompañar, pero también mantener tu espacio y cuidarte a ti misma.

8. Amar es confiar, no controlar.

Esta creencia confunde el control con el cariño. El amor verdadero respeta la libertad y la confianza, no el dominio ni la vigilancia.

9. La verdadera química es transmitir paz y seguridad.

Creer que las peleas intensas son señal de pasión confunde conflicto con conexión. La verdadera química se basa en la comunicación, el respeto y la tranquilidad que genera sentirse seguro con la otra persona.

Para seguir reflexionando

Videos como “Sin ti, soy yo” o “Contigo” presentan visiones de relaciones basadas en el respeto, la autonomía y la igualdad, invitando a repensar el amor desde la libertad y el bienestar mutuo.

El amor [no] es para siempre
El amor [no] lo puede todo
Las mujeres [no] nacimos para esperar
“Los que más se pelean, [no] son los que más se desean
[No] estamos condenadas a sufrir por amor:
Del amor al odio [no] hay un paso
Sin pareja [no] estás sola
Si tienes éxito, tendrás amor
El amor no se exige, ni se mendiga:
“Quien bien te quiere, [no] te hará llorar
[No] se te escapa el tren si no encuentras pareja, ni se te pasa el arroz
“Sin ti no soy nada”, o “Haz conmigo lo que quieras” te anulan como persona
Se está mejor sola que mal acompañada
El amor es infinito, abierto, diverso y colorido

“Se invita a escuchar la canción Contigo de la artista La Otra, que propone otros modelos relacionales alternativos al amor romántico.”



Ejercicio 11- ¿Qué nos hace vulnerables ante la violencia?

Existen ciertos **aprendizajes**, creencias y necesidades afectivas que pueden **predisponer a las mujeres a vincularse con parejas que ejercen control y violencia**. A través del análisis de esquemas relacionales dañinos, podemos identificar más críticamente señales de riesgo. Existen esquemas afectivos aprendidos que predisponen a la dependencia emocional y dificultan la salida de vínculos violentos:

1. Baja autoestima o autoimagen patriarcal Muchas mujeres crecen creyendo que su valor depende de ser amadas, deseadas o escogidas por un hombre. Esto genera inseguridad, necesidad constante de validación externa y disposición a tolerar maltrato con tal de “no perder” al otro.	2. Idealización del amor romántico Creencias como “el amor todo lo puede”, “si hay amor, hay que aguantar” o “el amor duele” refuerzan relaciones desequilibradas y justifican el sufrimiento.	3. Rol de cuidadora y de salvadora como vía de realización personal La idea de que amar es cuidar al otro sin límites lleva a muchas mujeres a asumir una postura de entrega incondicional, incluso frente a comportamientos abusivos. El deseo de “salvar” al otro se convierte en una trampa emocional.
---	--	---

Dependencia emocional en las relaciones violentas

Suele aparecer con frecuencia una pregunta orientada a la víctima: ¿Por qué no lo deja? Sin embargo, casi nunca nos planteamos la pregunta inversa: ¿Por qué el agresor no la deja, si aparentemente tanto la odia?

La dependencia no solo afecta a la víctima, sino que también atraviesa al agresor, aunque socialmente no se reconozca, ni se juzgue con la misma claridad

• La víctima: atrapada en un vínculo de refuerzo intermitente

La permanencia de muchas mujeres en relaciones violentas no se debe simplemente al miedo o a la falta de voluntad:

-**Desequilibrio estructural:** la relación se sostiene sobre una base desigual, el agresor ejerce el control y la víctima se adapta constantemente. Este desequilibrio puede agravarse por asimetrías de poder respecto a diferencias de edad, estatus económico, red de apoyo o situación administrativa (como en el caso de mujeres migrantes), generando dependencia económica, documental o social con el agresor.

-**Táctica del agresor:** el uso combinado de violencia, afecto, castigo y disculpas crea un ciclo emocional adictivo, conocido como refuerzo intermitente, que fortalece el vínculo afectivo hacia el agresor.

-**Adaptación patológica:** con el tiempo, muchas



víctimas desarrollan una forma de adaptación, donde normalizan el daño como parte del amor.

-Falta de consentimiento real: la permanencia en la relación no equivale a consentimiento. Se trata de un proceso inconsciente, donde la víctima no puede visualizar una alternativa viable.

-Dependencia emocional: muchas mujeres no denuncian, o lo hacen y luego se retractan, no solo por miedo, sino porque han interiorizado la idea de que no pueden estar sin él. Incluso manifiestan seguir amando al agresor.

-Estado de indefensión: esta es una de las formas más complejas de violencia: aquella que anula por completo la capacidad de respuesta, crítica o escape. La víctima pierde su voluntad sin saberlo.

•El agresor: el gran dependiente oculto

Aunque la figura del agresor suele construirse desde la imagen de fuerza, dominio o frialdad emocional, en realidad se trata de una figura altamente dependiente, aunque no lo reconozcan socialmente, ya que como hemos visto, a los hombres no se les educa para mostrar vulnerabilidad, por lo que sus inseguridades las proyectan a través del control y la violencia:

-Dependencia emocional intensa: necesita mantener a la víctima cerca. La sola idea de perderla activa sus inseguridades y temores profundos.

-Soledad intolerable: su relación consigo mismo es disfuncional; por eso necesita "completarse" desde el dominio del otro.

-Relación de superioridad: establece vínculos desde una posición jerárquica para enmascarar su baja autoestima. Esta lógica le permite alimentar su ego a costa de la sumisión de su pareja.

-Deseo de posesión: no le basta con tener una relación. Necesita sentirse dueño del cuerpo, las decisiones, el tiempo y la libertad de la otra persona.

-Reacción violenta ante la autonomía ajena: cuando percibe independencia, cuestionamiento o deseo de ruptura, su inseguridad lo lleva a usar la violencia como mecanismo de control.

-Inmadurez emocional: su baja autoestima, la falta de habilidades afectivas y su inseguridad lo convierten en un depredador emocional.

-Estilo parasitario: obtiene energía, sentido de poder y validación a través del sometimiento de la víctima. Su dependencia es destructiva y silenciosa.



Ejercicio 12- Violencias en plural

- **Física:** Forma de agresión directa que incluye cualquier acción que cause daño corporal: empujones, bofetadas, patadas o golpes. Puede dejar marcas externas y es la más fácil de identificar, aunque muchos agresores saben cómo aplicarla sin que deje pruebas visibles.
- **Psicológica:** Toda conducta que cause daño emocional o disminuya la autoestima de la víctima. Incluye insultos, amenazas, humillaciones, silencios castigadores, desprecio, chantajes o manipulación. Aunque no deja marcas visibles, sus efectos son profundos y duraderos, generando miedo, inseguridad, dependencia y aislamiento emocional.
- **Económica:** Ocurre cuando el agresor controla el acceso al dinero para someter a la víctima: le impide trabajar, le quita su salario, o la hace depender económicamente de él.
- **Social:** Consiste en aislar a la víctima de su entorno: familia, amistades o redes de apoyo. Limita sus salidas, llamadas, visitas o comunicación para que no tenga apoyo externo.
- **Sexual:** Cuando se impone, obliga o presiona para mantener relaciones sexuales sin el consentimiento libre y claro de la víctima. Puede implicar coacción, intimidación o aprovechamiento de una situación de indefensión.
- **Micromachismos:** Son formas sutiles y cotidianas de control y dominación masculina en la pareja o en el entorno social. Incluyen actitudes como minimizar lo que dice una mujer, tomar decisiones por ella, celos normalizados, comentarios sexistas, interrupciones constantes o control disimulado de su tiempo, ropa o amistades.
- **Institucional:** Se da cuando una institución [juzgado, policía, sanidad, etc.] no protege adecuadamente a la víctima: le hace repetir el relato una y otra vez, no investiga bien, la culpabiliza o retrasa los procesos, o cuando se generan denuncias cruzadas o contradenuncias. También incluye obstáculos en partidos políticos, sindicatos o servicios sociales.
- **Laboral:** Se manifiesta en el trabajo mediante discriminación, acoso, menosprecio o trato desigual por ser mujer. Incluye acoso sexual, brecha salarial, comentarios ofensivos, presión sobre el aspecto físico o exclusión por maternidad.
- **Obstétrica:** Es el trato irrespetuoso o deshumanizado en procesos médicos vinculados a la salud sexual y reproductiva [embarazo, parto, aborto, revisiones]. Incluye infantilización, abuso de medicalización, falta de consentimiento o decisiones impuestas.
- **Estética:** Presión social que obliga a las mujeres a cumplir con ideales de belleza irreales. Se transmite en medios, redes, entornos familiares o laborales, y puede generar baja autoestima, trastornos alimentarios o rechazo del propio cuerpo.
- **Vicaria:** “Es cuando el agresor daña a las hijas o hijos [o personas queridas] con el fin de hacer sufrir a la mujer. Utiliza el daño a terceros como herramienta de control, venganza o castigo.”

Consultar video: “Mitos de la violencia de género y la infancia”



- **Digital:** Violencia ejercida a través de redes, móviles o tecnologías: control del móvil, difusión de imágenes íntimas, vigilancia, amenazas online, acoso en redes o suplantación de identidad. Busca controlar, humillar o someter a la víctima también en el entorno digital.”

El Iceberg de las Violencias Machistas

La violencia machista no es un único acto visible y extremo, como una agresión física o un asesinato. Es un sistema que se sostiene sobre muchas otras formas de violencia menos visibles, más sutiles y normalizadas. Estas violencias cotidianas y aparentemente pequeñas legitiman y sostienen las violencias más graves.

Lo visible (la punta del iceberg) son aquellas formas de violencia que la sociedad identifica con mayor claridad:

- Agresiones físicas
- Violencia sexual explícita
- Asesinatos
- Maltrato muy evidente

Lo sumergido, es decir, lo que no siempre se nombra ni se reconoce como violencia, pero que sostiene y permite todo lo demás:

- Control emocional
- Chantaje afectivo
- Celos presentados como amor
- Invisibilización de la mujer
- Reparto desigual de los cuidados
- Comentarios machistas
- Silencios culpabilizadores
- Violencia vicaria o digital
- Micromachismos cotidianos
- Violencia institucional

La violencia machista no empieza con un golpe. Empieza mucho antes, con actitudes, comentarios, bromas, desigualdades y abusos de poder que se repiten y normalizan y no se producen exclusivamente en el ámbito de la pareja. Por eso hablamos de violencias en plural.

Nombrarlas, visibilizarlas y entender cómo se conectan es el primer paso para desmontarlas.

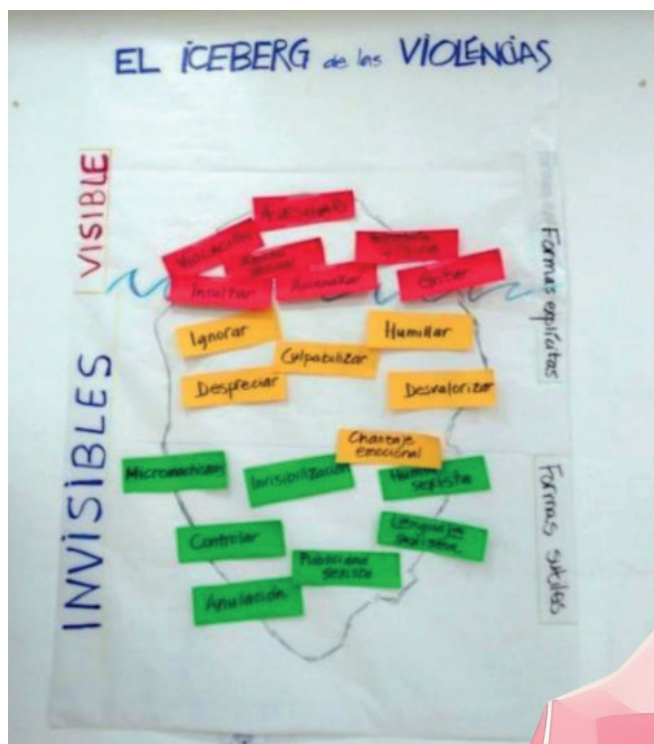


Foto extraída del trabajo realizado en el aula

Ejercicio 13- De violentos y violencia

¿Qué hay detrás de la violencia machista?

La violencia machista no es un problema individual, ni fruto de una enfermedad mental o de una situación puntual. Es un fenómeno estructural que se sostiene sobre una cultura patriarcal que educa, permite, normaliza y justifica la violencia que muchos hombres ejercen contra las mujeres. Aunque los agresores pueden tener diferentes características, su comportamiento responde a una lógica común basada en el control, la dominación y la impunidad.

•¿De dónde nace esta violencia?

Violencia aprendida: Muchos hombres han sido educados para resolver conflictos con violencia, sin herramientas para gestionar emociones, dialogar o asumir límites. En el imaginario colectivo, la masculinidad sigue asociada a la fuerza, la agresividad y la imposición.

Sentido de la propiedad: Existe una creencia patriarcal de que las parejas, hijos/as o espacios domésticos son "propiedad" del hombre. Esta visión se hereda desde modelos familiares jerárquicos, donde el varón es el "cabeza de familia".

Impunidad: Los agresores rara vez enfrentan consecuencias reales. La justicia es lenta o ineficaz, y la sociedad minimiza o encubre su violencia. Entre hombres, existe una complicidad que protege al agresor.

Amor romántico patriarcal: Nuestra cultura amorosa enseña que los celos son prueba de amor, que el sufrimiento es parte de la relación, y que hay que aguantar o perdonar. Esto oculta dinámicas de maltrato bajo la apariencia de vínculos afectivos.

Ausencia de nuevos modelos masculinos: Muchos hombres no cuestionan su posición de privilegio, ni desarrollan nuevas formas de relacionarse desde la igualdad y el respeto. Tampoco buscan ayuda ni asumen responsabilidades afectivas.

•¿Cómo actúa un agresor?

No es un enfermo mental: es un producto coherente del sistema patriarcal, profundamente machista y controlador.

Su violencia no es espontánea, sino planificada: combina agresiones físicas con maltrato emocional y psicológico.

Controla todos los aspectos de la vida de su pareja: lo que hace, con quién se relaciona, cómo se viste, qué dice o qué piensa.

Aísla progresivamente a la víctima: debilita sus vínculos familiares, sociales o laborales, dejándola sin red de apoyo.

Vigila, desconfía y acusa constantemente: convierte a la víctima en sospechosa permanente.

Utiliza el chantaje emocional, los cambios de humor y los silencios como forma de castigo y confusión.

Ejerce violencia sexual y física: impone relaciones no deseadas, humilla, amenaza o intimida, incluso sin necesidad de golpear.

Practica “luz de gas”: distorsiona la realidad, confunde a la víctima, la hace dudar de sí misma, de su memoria o de su percepción.

Alterna violencia con momentos de afecto: usa la seducción como refuerzo para mantener la dependencia emocional.

Se victimiza con facilidad: hace creer que él sufre, que todo lo hace por amor, que está “perdido” o “superado por las circunstancias”.

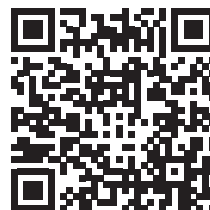
En público puede ser simpático o encantador: en privado es frío, autoritario o violento.

Utiliza a los hijos e hijas como herramientas para amenazar, chantajear o castigar [violencia vicaria].

No cambia con el amor, ni con el tiempo: repite su conducta con cada pareja, porque lo que busca es poder.

La violencia no le “sale sin querer”: la utiliza como estrategia funcional para someter y dominar.

Videos y recursos para comprender el modus operandi del agresor:



Para ver testimonios reales: “El nunca me pegó” – Documental
Documental sobre violencia psicológica en el marco de la pareja heterosexual. Dirigido por Irantzu Varela y producido por Faktoria Lila. Testimonio de tres mujeres que han sobrevivido a ese modelo de amor romántico que insiste en que “querer” es “poder”.



Para reflexionar sobre violencia sutil: “No solo duelen los golpes” – Pamela Palenciano



Libro: Muñoz, C. [2015]. Machista, perverso y narcisista .

• ¿Qué estrategias del patriarcado sostienen esta violencia?

El patriarcado no solo permite la violencia: también la justifica, encubre y le resta importancia, a través de discursos muy arraigados:

Idealizar al agresor: Se presenta como buen padre, gran trabajador, alguien querido en el barrio. “Nunca se le vio violento”.

Desacreditar a la víctima: Se la retrata como conflictiva, provocadora o con “malas decisiones”. Se le busca un pasado que la invalide como víctima.

Justificar la agresión: Se menciona que el agresor tenía problemas económicos, estaba borracho, tenía depresión o estaba “desesperado”.

Evitar la palabra adecuada: En lugar de decir “asesinato” o “feminicidio”, se usan eufemismos como “apareció muerta” o “murió en manos de su pareja”.

Medios sin enfoque de género: El tratamiento mediático a menudo banaliza los casos, los aísla del contexto estructural y aporta muchos más datos sobre la víctima que sobre el agresor.

Discurso de los “hombres víctimas”: Se habla de denuncias falsas, de la violencia de mujeres hacia hombres, de la injusticia en las custodias o de que ellos sufren más en el trabajo.

Exigencia de la “víctima perfecta”: Se espera que la mujer agredida tenga una conducta impecable, no haya tomado “malas decisiones”, sufra visiblemente, y se aísla tras el trauma. Si no cumple con ese estereotipo, se duda de su testimonio o se invalida su sufrimiento. Incluso se cuestiona su derecho a recibir indemnización.

Estos mensajes se pueden observar en titulares o noticias con mal tratamiento mediático, como las que se muestra a continuación, extraídas del Observatorio de la imagen de las mujeres, estudio del IAM [2024]⁷, donde se victimiza al agresor y se culpabiliza a la víctima.

Carambola de tres cadáveres
Un suceso pasional, posible móvil de un asesinato cuyo autor también mató a un repartidor ajeno a los hechos

El acusado de estrangular a una mujer dice que no quiso matarla, solo «calmarla» durante una pelea

El taxista que se pegó un tiro tras agredir a su mujer sigue en la uci

También en el caso de la violencia sexual se han publicado titulares más que cuestionables y que culpabilizan a las víctimas:

Millonario 'empotra' a una quinceañera en su avión privado, al que dejó en piloto automático

Las chicas de Benidorm y Bilbao utilizaron apps para ligar que les condujeron a sus agresores

Acusado de violar a su novia de 12 años y dejarla embarazada

Álvaro Frías | Málaga y Juan Cano
La Fiscalía de Málaga dice que la víctima fue vejada y maltratada antes de romper la relación con el procesado, de 21 años, porque él no se quiso hacer cargo del bebé

Absuelto de abusos sexuales porque la denunciante no se mostró "muy afectada" y lloró "poco" en la exploración ginecológica

Detenido hombre de 46 años por tener relaciones sexuales con una niña de 13

“También a nivel judicial se aplica el Imaginario de víctima perfecta”

Muere tras ser atropellada por su ex marido

Tribunales Piden cárcel para el ex novio de la desuertizada

Dos heridos por arma blanca en una discusión de pareja

Golpeó a su mujer con un martillo en la cabeza, pero no quiso matarla
El fiscal haga a cuatro años la petición de cárcel tras entender que no queda nada.

Muere una joven al caer desde un quinto piso tras discutir con su novio

Las disputas de pareja están en el origen de 9 de los 13 asesinatos de niños a manos de sus padres

Le da una fregona para que limpie y él la emplea para pegarle
Una mujer se lleva una paliza por pedirle a su marido que la ayude en las tareas domésticas y por darle la vuelta al periódico deportivo que estaba leyendo.

Empezó roncando y acabó en el Juzgado
Una verineña acusa a su pareja de pagarle una hospitalidad por averiguar de que no le dijera verdad.



1



2



3

⁷Ortiz, M., Laborda, P., & Jiménez, E. [2024]. 30 años transformando miradas: 1994–2024. Instituto de las Mujeres. Recuperado de <https://www.inmujeres.gob.es/observatorios/observimg/informes/docs/TransformandoMiradas.pdf>

CASO DE LA MANADA >

La víctima de La Manada pide que se reabra la causa contra los detectives que la siguieron tras la violación

Un juzgado de instrucción de Madrid rechazó la denuncia porque el informe que elaboraron no se aceptó en el sumario del caso y no consta que se divulgara su contenido

2

La lacra de la violencia sexual

Renunciar a la indemnización para ser creída: el "fracaso social" tras el gesto de la víctima de Alves

3

Los expertos consultados por EL PERIÓDICO denuncian que la sociedad aún distingue entre 'víctimas puras' y las que no son consideradas así

Ejercicio 14- El ciclo de la violencia

•Tela de araña del abuso emocional

Antes de introducir el ciclo de la violencia, es fundamental comprender la **tela de araña del abuso emocional**, un recurso conceptual y visual que facilita la comprensión de las diversas estrategias de control y dominación que un agresor puede ejercer en una relación afectiva.

Este concepto permite visualizar cómo, aún en ausencia de agresión física directa, el maltratador crea un entorno de abuso constante, silencioso y devastador. La tela de araña describe las múltiples formas en que se ejerce el control emocional, estructurando un entramado de violencia psicológica difícil de detectar y superar.

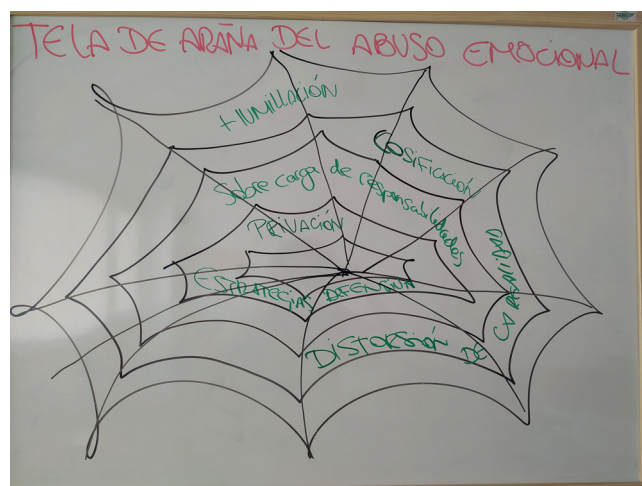


Foto extraída del trabajo realizado en el aula

Estrategias de control dentro de la tela de araña

- 1. Humillación y degradación:** El agresor ridiculiza, critica o sabotea los logros de la víctima, menoscabando su autoestima y exponiéndola a la burla pública.
- 2. Cosificación:** Se trata a la víctima como un objeto, tomando decisiones unilaterales que afectan su vida personal, invadiendo su privacidad, controlando sus movimientos y relaciones, o imponiendo prácticas sexuales sin consentimiento.
- 3. Intimidación:** Se generan estados de miedo mediante amenazas (retirar la custodia de hijos/as, agresiones, denuncias falsas) o conductas agresivas (romper objetos, maltratar animales, acoso), manteniendo a la víctima en un estado de alerta constante.
- 4. Sobrecarga de responsabilidades:** Se asignan todas las tareas domésticas y familiares a la víctima, mientras el agresor mantiene el control decisorio, supervisando y fiscalizando su cumplimiento.
- 5. Privación:** Se limita o niega el acceso a recursos esenciales como dinero, tiempo libre, redes de apoyo, salud o movilidad, generando una dependencia forzada.
- 6. Distorsión de la realidad (luz de gas o gaslighting):** Se induce a la víctima a dudar de sus recuerdos, percepciones y juicio, imponiendo una "realidad paralela" construida por el agresor.
- 7. Estrategias defensivas del agresor:** Minimiza, justifica o niega los hechos, culpabilizando a la víctima mediante chantajes, excusas o mentiras, confundiendo y desorientando a la persona abusada.

El ciclo de la violencia

El ciclo de la violencia, descrito por la psicóloga Leonore Walker en 1979, permite entender que la violencia machista no se presenta como un episodio aislado, sino como un proceso repetitivo y progresivo.



Fases del ciclo:

- **Fase de tensión:** Se incrementan la hostilidad y el control. La víctima percibe peligro inminente, experimentando ansiedad, miedo, inseguridad y agotamiento psicológico.
- **Fase de explosión o agresión:** Se produce la agresión directa, que puede ser física, sexual, emocional o económica. La víctima vive una situación de indefensión extrema.
- **Fase de reconciliación o "luna de miel":** El agresor se muestra arrepentido, promete cambiar, pide perdón y busca restablecer el vínculo afectivo, dificultando la ruptura definitiva de la relación.

Ejercicio 15: “Estas loca: la lluvia que no ves, pero empapa”

Luz de gas (gaslighting)

El gaslighting es una forma de violencia psicológica en la que el agresor manipula a la víctima para que dude de su memoria, percepción y juicio, generando confusión y pérdida de confianza en sí misma. Consiste en:

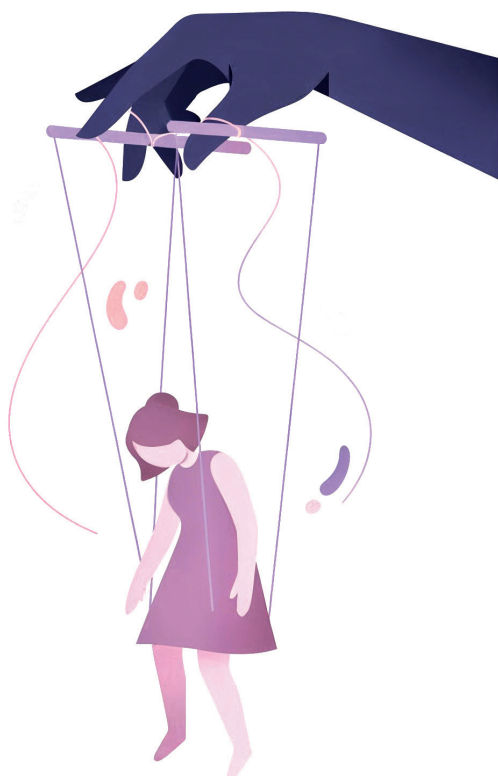
- **Alteración de la realidad:** El agresor impone una versión distorsionada de los hechos para desestabilizar emocionalmente a la víctima.
- **Duda y confusión:** La víctima comienza a cuestionar su propia percepción y memoria, lo que afecta su autoestima y seguridad.
- **Manipulación emocional:** Se usan frases y comportamientos para minimizar, negar o justificar el abuso, culpabilizando a la víctima.
- **Objetivo del agresor:** Controlar y dominar a la víctima a través de la desvalorización y la distorsión de su realidad.

Para ampliar información consultar artículo Revista PÍKARA sobre “luz de gas”.



Píkara
MAGAZINE

Violencia ‘luz de gas’: “Desaparecí, y no sé cuándo”





MÓDULO 5.

ATENCIÓN INTEGRAL DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Ejercicio 16- Buscando alternativas para no ocultar los malos tratos

¿Por qué no se denuncia la violencia machista?

Las mujeres que sufren violencia de género suelen tardar años en poder reconocer, nombrar y compartir lo que están viviendo. Según el artículo “Las mujeres maltratadas en España tardan 8 años y 8 meses de media en poder verbalizar su situación”⁸, este proceso no es inmediato ni sencillo, y está atravesado por múltiples factores personales, sociales, económicos, legales y culturales.

Las mujeres maltratadas en España tardan 8 años y 8 meses de media en poder verbalizar su situación



Comprender por qué muchas mujeres no denuncian, ni formalmente ante la justicia ni informalmente ante sus redes cercanas, es fundamental para desmontar mitos, prejuicios y juicios simplistas. Este proceso de reflexión debe hacerse desde una mirada empática, interseccional y transformadora.

⁸-Larrañeta, A. [2019, 7 de mayo]. Las mujeres maltratadas en España tardan 8 años y 8 meses de media en poder verbalizar su situación. 20 minutos. https://www.20minutos.es/noticia/3633203/0/victimas-violencia-genero-tardan-ochos-anos-verbalizar-situacion/?mc_cid=9e6eb49d9a&mc_eid=a62fd0ff8f

Múltiples realidades, múltiples barreras

No existe una única experiencia de violencia ni una única forma de vivirla o reaccionar ante ella. Las barreras que impiden a una mujer romper el silencio varían enormemente según su situación vital. Algunos ejemplos de perfiles a considerar:

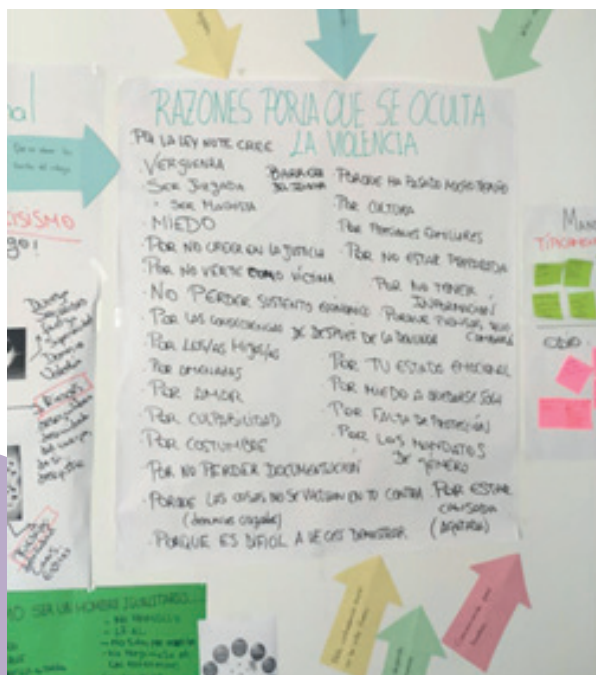
Mujeres migrantes o en situación administrativa irregular	Mujeres con hijas/os a cargo y sin red de apoyo	Mujeres sin ingresos propios ni acceso a vivienda
Mujeres con alto nivel educativo o en entornos profesionales prestigiosos	Mujeres jóvenes en contextos universitarios	Mujeres con discapacidad, mayores o en situación de dependencia

En todos estos casos, el silencio no es señal de consentimiento, sino muchas veces una estrategia de supervivencia ante un entorno que no siempre garantiza protección ni comprensión.

Causas frecuentes del silencio

Algunas de las razones más comunes por las que una mujer no denuncia son:

- Pensar que lo ocurrido fue algo puntual y no volverá a repetirse
- Confiar en que la pareja cambiará su comportamiento
- Miedo a quedarse sola o a perder el proyecto de vida compartido
- Dependencia económica
- Sentimientos de vergüenza o culpa
- Temor a no ser creída o a ser cuestionada
- Miedo a que su familia o entorno la juzgue o culpe
- No querer perjudicar a la pareja agresora
- Temor a iniciar un proceso judicial largo y hostil
- Miedo a represalias si rompe el silencio
- Sensación de desprotección o abandono institucional



Estas creencias no surgen de la nada: son el reflejo de una sociedad que muchas veces no acompaña, no escucha y no protege de forma eficaz.

Foto extraída del trabajo realizado en el aula

Hacia una mirada transformadora

Frente a estas barreras, es urgente construir respuestas colectivas que no culpabilicen a la víctima, sino que generen entornos más seguros, empáticos y sostenibles para el cambio.

Algunas claves para repensar la respuesta social ante la violencia:

- No depender exclusivamente de la vía judicial: hay otras formas de acompañar.
- Mejorar los sistemas de detección y atención temprana.
- Garantizar formación específica a profesionales de todos los sectores.
- Promover cambios legales que pongan en el centro la protección y el respeto a los tiempos de las víctimas.
- Fomentar una respuesta social activa y contundente contra el machismo.
- Involucrar a los hombres en los procesos de transformación.
- Abrir las puertas de los espacios educativos al abordaje integral de la violencia.
- Reforzar la sororidad entre mujeres: no cuestionar ni culpabilizar a quienes sufren, sino aliarnos y acompañarnos.

Alternativas para el cambio estructural

El silencio y la impunidad no son inevitables. Existen muchas formas de generar un cambio profundo desde diferentes esferas:⁹

- Educar en igualdad, diversidad y valores feministas desde la infancia.
- Enseñar a gestionar las emociones sin recurrir a la violencia ni la dominación.
- Romper con el mito del amor romántico que refuerza la dependencia y la desigualdad.
- Fomentar relaciones horizontales y cooperativas, libres de luchas de poder.
- Sensibilizar a medios de comunicación para que no reproduzcan discursos machistas.
- Exigir políticas públicas que garanticen autonomía, protección y reparación para las víctimas.
- Poner fin a la impunidad de los agresores.
- Promover programas específicos de intervención con hombres agresores.
- Cambiar las narrativas culturales en cine, música, videojuegos y literatura.
- Visibilizar y apoyar a hombres feministas que trabajan contra la violencia.
- Tejer redes de mujeres para acompañarnos, cuidarnos y defendernos juntas desde la autodefensa feminista.



9- "La violencia machista no es inevitable: 7 medidas que pueden tomarse"
eldiario.es/sociedad/violencia-machista-inevitable

Ejercicio 17 – Decálogo para sobrevivir a la violencia: Medidas de emergencia

El proceso de salida de una situación de violencia machista es complejo y requiere un abordaje integral que contemple distintas etapas fundamentales. Estas etapas permiten a la persona afectada fortalecer su conciencia, autonomía y seguridad tanto emocional como física, y brindan criterios claros para quienes la acompañan, promoviendo un apoyo empático, respetuoso y no intrusivo.

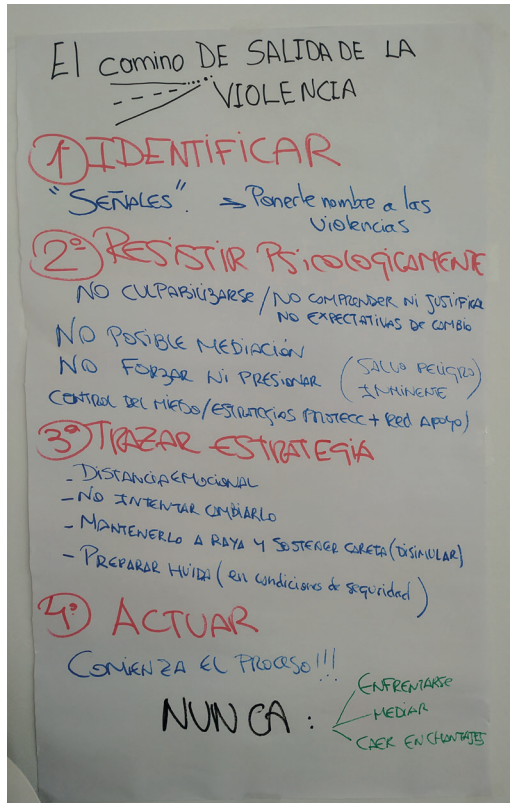


Foto extraída del trabajo realizado en el aula

1. Identificación de la violencia

El primer paso indispensable es reconocer y nombrar la violencia que se está sufriendo. Este reconocimiento se basa en la comprensión de los distintos tipos de violencia (física, psicológica, sexual, económica, entre otras), así como de las estrategias de control y manipulación empleadas por el agresor, como el “gaslighting” (manipulación emocional que hace dudar a la víctima de su propia percepción). La identificación clara de la violencia es condición sine qua non para cualquier proceso de acción y protección.

2. Resistencia psicológica

La resistencia psicológica implica romper el aislamiento emocional y cognitivo en que muchas víctimas se encuentran, fortaleciendo la autopercepción, la confianza en sí mismas y la capacidad crítica frente al maltrato. Es fundamental que las víctimas:

- Tomen plena conciencia de la situación de violencia, evitando la auto-culpabilización.
- Detecten de forma continua y consciente las estrategias de manipulación y control emocional.
- Abandonen la esperanza de que el agresor cambiará, evitando justificar o racionalizar su comportamiento.
- Busquen y mantengan redes de apoyo emocional y afectivo que contribuyan a controlar el miedo de forma realista y segura.
- Rechacen consejos o planteamientos conciliadores que impliquen mediación, ya que en contextos de violencia machista la mediación no es una vía adecuada ni segura.

Por su parte, las personas que acompañan deben evitar intervenir o tomar decisiones en nombre de la víctima, absteniéndose de juzgar o presionar, y centrarse en facilitar un acompañamiento respetuoso y paciente.

3. Trazar una estrategia

Una vez identificada la violencia y fortalecido el ámbito psicológico, se debe planificar una estrategia de salida que contemple la seguridad y particularidades de cada caso. Esta planificación debe incluir:

- **Establecer distancia emocional, reconociendo que las agresiones no definen a la víctima, sino que forman parte de las tácticas de manipulación del agresor.**
- **Evitar intentar cambiar al agresor, pues este esfuerzo suele ser infructuoso y contraproducente; el foco debe centrarse en las acciones y cambios que la víctima pueda gestionar.**
- **Mantener una relación estratégica con el agresor que evite confrontaciones directas, usando una actitud superficial y distante para minimizar riesgos.**
- **Preparar meticulosamente la salida, reuniendo documentos importantes, ahorrando recursos, identificando redes de apoyo y buscando información sobre recursos disponibles para garantizar una huida segura cuando sea posible.**

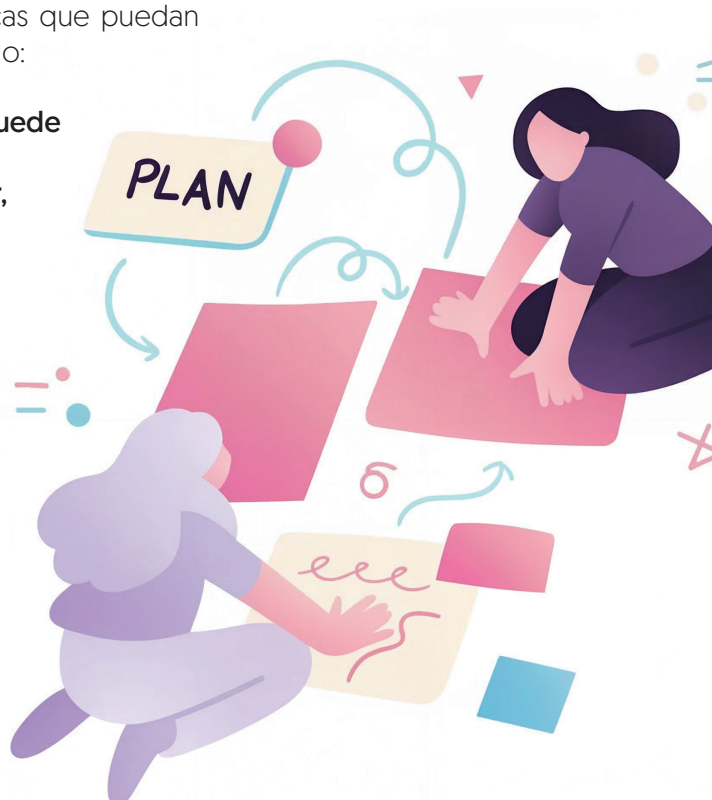
4. Actuar

La etapa de acción implica la implementación de la estrategia diseñada, que puede incluir, aunque no exclusivamente, la denuncia judicial. Se debe enfatizar la dureza del proceso legal y la posibilidad de enfrentar violencia institucional, definida como la reproducción del maltrato por parte de las instituciones (sistema judicial, sanitario, fuerzas de seguridad) a través de la desprotección o desacreditación de la víctima, lo que puede generar revictimización. En este sentido, afortunadamente, existe otra figura llamada título habilitante, un mecanismo de acreditación administrativa que permite a las víctimas acceder a ayudas y recursos sin necesidad de realizar una denuncia penal, constituyendo un avance importante para la protección y autonomía de las mujeres afectadas.

Conductas que deben evitarse

Para garantizar la seguridad y eficacia del proceso, es fundamental que ni la víctima ni quienes la acompañan incurran en prácticas que puedan aumentar el riesgo o perpetuar la violencia, tales como:

- **Enfrentar directamente al agresor, lo que puede desencadenar violencia inmediata.**
- **Intentar mediar, dialogar o negociar con el agresor, dado que la dinámica de poder no es equitativa y estas vías no son seguras ni efectivas en contextos de violencia machista.**
- **Ceder a chantajes emocionales, retirar denuncias bajo presión o por miedo, o abandonar estrategias de protección que hayan sido planificadas.**



Ejercicio 18- Conociendo algunos recursos de mi comunidad

Para poder desempeñar la labor como dinamizadora comunitaria de manera efectiva, es fundamental conocer los recursos y servicios que existen a nivel comunitario, para atender a mujeres víctimas. Por eso, se cuenta con personal especializados que explican cómo trabajan y qué servicios ofrecen.

- **Equipo de Trabajo Social en los Centros de Salud**

La trabajadora social del centro de salud ofrece apoyo integral a las mujeres que acuden tras sufrir violencia. Este servicio interviene en la valoración de las consecuencias físicas y emocionales que la violencia genera en la salud de las víctimas. Se activan protocolos específicos cuando se detectan partes de lesiones, garantizando la comunicación con los servicios judiciales pertinentes, siempre respetando la confidencialidad y la seguridad de la mujer.

El centro de salud coordina con urgencias hospitalarias en caso de lesiones que requieran atención inmediata, asegurando que la víctima reciba el seguimiento necesario, incluso si el centro de salud habitual está cerrado. La trabajadora social es un recurso accesible para la mujer, quien puede acudir a ella de manera voluntaria o ser derivada por el personal sanitario. Su función es acompañar, informar y facilitar acceso a otros recursos, sin ejercer presión ni juzgar, respetando el ritmo de la víctima.

- **Centro Municipal de Atención a la Mujer (CIM) e Instituto de la Mujer**

En los Centros de la Mujer y en los Institutos de la Mujer, en el caso de capitales de provincia, se proporciona asesoría legal especializada, apoyando a las mujeres en diferentes fases de la situación de violencia. Entre sus funciones está informar sobre los recursos disponibles en casos de riesgo, como teléfonos de emergencia y casas de acogida, a las que pueden acceder junto a sus hijos e hijas. Además, ofrece acompañamiento en el proceso de denuncia y en el desarrollo de los procedimientos judiciales, explicando las distintas etapas y las posibles ayudas económicas, psicológicas y sociales a las que la víctima puede optar. El centro también facilita apoyo en procesos paralelos, como divorcios o trámites administrativos, y garantiza atención incluso a mujeres en situación administrativa irregular. También servicios de apoyo psicológico y social para acompañar a las mujeres víctimas de violencia. Facilitan acceso a recursos como ayudas económicas, vivienda y empleo, y brindan orientación en temas familiares. Además, informan y derivan a otros servicios especializados para asegurar una atención integral que favorezca la protección y empoderamiento de las mujeres. Este servicio promueve la seguridad y autonomía de las mujeres, brindándoles recursos tanto si deciden denunciar como si optan por otras vías de protección, ya que la entidad que gestiona los Títulos Habilitantes.

- **Policía Nacional (Unidad de Familia y Mujer - UFAM) y Guardia Civil**

Las fuerzas policiales especializadas en violencia de género atienden la recepción y tramitación de denuncias, garantizando un trato profesional, sensible y confidencial. Estos cuerpos actúan en distintos puntos donde se puede interponer una denuncia y ofrecen acompañamiento durante todo el proceso, incluyendo la protección inmediata y la coordinación con otros servicios. Cuentan con recursos para facilitar la comunicación, como interpretación para personas que no dominan el idioma y asistencia psicológica para mujeres que se encuentren en situaciones de crisis o nerviosismo. Tras la denuncia, activan protocolos de protección y supervisan el cumplimiento de las medidas judiciales que salvaguardan la integridad de la víctima y su familia.

La Unidad de Familia y Mujer (UFAM) desempeña un papel clave en la atención especializada, brindando apoyo continuo y asesoramiento en materia de seguridad personal y protección de menores.

- **Turnos Específicos de Oficio**

Son servicios de asistencia jurídica especializada dentro del turno de oficio, dirigidos a víctimas que requieren atención inmediata y experta. El Ilustre Colegio de Abogados/as de Málaga cuenta con turnos de oficio específicos para casos de violencia de género, violencia sexual y trata de seres humanos. Los abogados y abogadas adscritos a estos turnos cuentan con formación específica y protocolos de actuación para garantizar una defensa eficaz y adaptada a las necesidades de cada víctima. Su activación se realiza habitualmente a través de la denuncia, la policía, el juzgado o la propia solicitud de la víctima en el Colegio de Abogados

Turno de oficio



Violencia de Género



Trata de personas



Violencia sexual





MÓDULO 6.

ESTRATEGIAS PARA LA DINAMIZACIÓN COMUNITARIA

Ejercicio 19 -Pasamos a la acción: Campañas de prevención

Dentro del trabajo comunitario para la prevención de la violencia machista, la comunicación juega un papel fundamental. Los mensajes que se transmiten a través de campañas públicas, medios de comunicación y redes sociales no solo informan, sino que también pueden reproducir estereotipos, reforzar el machismo o, por el contrario, promover la igualdad y el empoderamiento.

Por ello, es esencial desarrollar una mirada crítica que permita identificar cuándo una campaña realmente contribuye a la prevención de la violencia, y cuándo, aunque con apariencia de buenas intenciones, perpetúa discursos dañinos. A continuación, se exponen algunos errores habituales en campañas institucionales de prevención:

Diseño sin perspectiva feminista: muchas campañas están ideadas y ejecutadas por varones o equipos sin formación específica en igualdad, lo que deriva en mensajes que no reflejan las realidades y necesidades de las mujeres.

Enfoque en la víctima: en lugar de señalar y responsabilizar al agresor, muchas campañas dirigen sus mensajes a las mujeres, sugiriéndoles cómo deben actuar para evitar ser agredidas.

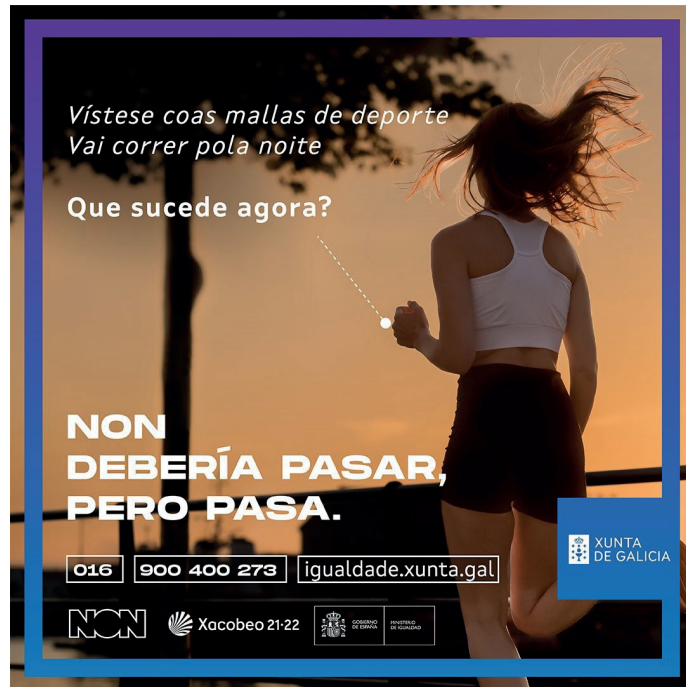
Paternalismo y tono infantilizador: se habla a las mujeres como si fueran incapaces de protegerse por sí mismas, en lugar de promover su autonomía y fortaleza.

Héroes masculinos: se representa a los hombres como salvadores de las mujeres, invisibilizando la capacidad de autodefensa y la sororidad entre mujeres.

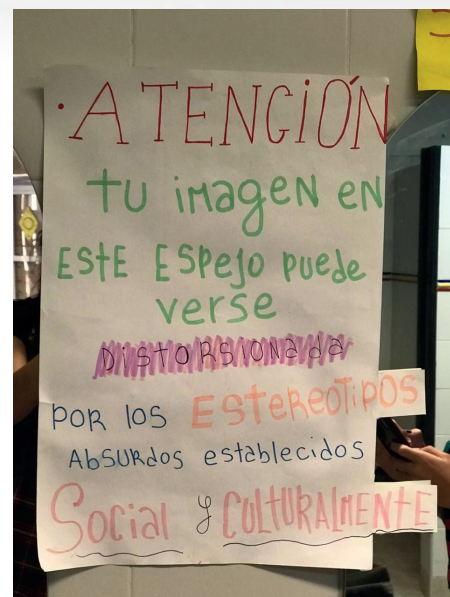
Mensajes que infunden miedo: algunas campañas refuerzan el miedo como mecanismo de prevención (“no camines sola”, “no bebas”), en lugar de visibilizar la responsabilidad de los agresores.

Culpabilización de las víctimas: ciertos lemas responsabilizan a las mujeres de las agresiones que sufren, mediante reproches encubiertos como: “no mandes fotos íntimas”, “no provoques”, etc.

Ejemplos de campañas que responsabilizan a las mujeres

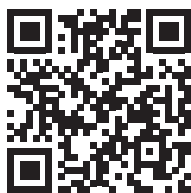


Un enfoque feminista en campañas de prevención exige cambiar el foco: **del control sobre las mujeres a la interpelación directa de los hombres agresores y del sistema que lo permite**. La comunicación preventiva debe empoderar, visibilizar las violencias estructurales y promover un cambio social profundo, no solo simbólico.



Campaña diseñada por las alumnas.

Para profundizar, analiza los siguientes vídeos como ejemplos:



Campaña “Hombres contra la violencia de género”



Campaña “Chicos también pueden frenar la violencia”



Campaña “Saca tarjeta roja al maltratador”:



Videoclip dinamizadoras.
Sin ti soy yo

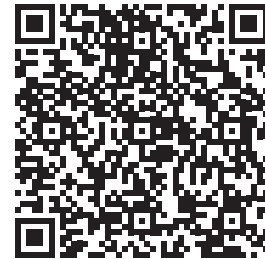


Ejercicio 20- Recursos y prestaciones específicas del sistema de protección para víctimas

Este ejercicio tiene como finalidad que las participantes conozcan de forma clara y detallada los principales recursos institucionales, económicos y sociales disponibles para mujeres víctimas de violencia de género. La persona dinamizadora organiza una sesión teórico-práctica en la que se explican los recursos vigentes, acompañando la explicación con fichas informativas impresas, páginas web oficiales y ejemplos reales. Se recomienda proyectar las páginas de solicitud o mostrar formularios para que las participantes se familiaricen con su formato.

Subsidio del SEPE para víctimas de violencia de género

El subsidio del Servicio Público de Empleo Estatal [SEPE] es una prestación económica temporal dirigida a mujeres víctimas de violencia de género que se encuentran en situación de desempleo y dificultad para acceder al mercado laboral. Esta ayuda tiene como objetivo proporcionar un apoyo económico mientras la mujer busca empleo. Para acceder a este subsidio, la mujer debe estar inscrita como demandante de empleo y contar con el reconocimiento oficial de víctima de violencia de género. La cuantía del subsidio equivale al 80% del Indicador Público de Renta de Efectos Múltiples [IPREM]. La duración máxima de esta prestación es de 30 meses, salvo si se ha sido beneficiaria con anterioridad de uno o dos derechos al programa de Renta Activa de Inserción.



Pago único del Instituto Andaluz de la Mujer [IAM]

El pago único gestionado por el Instituto Andaluz de la Mujer [IAM], dependiente de la Consejería de Igualdad de la Junta de Andalucía, es una ayuda económica puntual destinada a mujeres víctimas de violencia de género que se encuentran en situación de vulnerabilidad económica. Para ser beneficiaria, la mujer debe estar acreditada oficialmente como víctima, no convivir con el agresor y no superar un nivel de ingresos establecido, lo que asegura que la ayuda llegue a quienes más la necesitan. Esta ayuda consiste en un pago único aproximado de 2.600 euros, diseñado para facilitar la independencia económica y apoyar la salida de la situación de violencia. No requiere devolución y su solicitud está abierta durante todo el año, permitiendo un acceso flexible a las beneficiarias.



Título habilitante

El título habilitante es un documento administrativo que acredita a una mujer como víctima de violencia de género sin que sea necesario presentar una denuncia judicial. Este reconocimiento es clave para acceder a una amplia variedad de ayudas y recursos públicos, que incluyen asistencia económica, acceso a vivienda protegida, formación laboral, medidas de protección y servicios sociales. Los Centros Municipales de Información a la Mujer [CIM] son los encargados de gestionar la solicitud cuando están presentes en el municipio. En las capitales de provincia, esta función la asumen los Centros Provinciales..

Para obtener el título habilitante es imprescindible contar con una valoración técnica realizada por profesionales especializados, que puede incluir informes psicológicos, sociales o jurídicos que acrediten la situación de violencia. Este mecanismo respeta el proceso personal de la víctima y permite el acceso a recursos sin necesidad de iniciar un procedimiento judicial.



Servicio ATENPRO [Atención Telefónica Cruz Roja]

El Servicio ATENPRO es un recurso telefónico de atención y protección para mujeres víctimas de violencia de género que están en situación de riesgo.

Este servicio ofrece atención psicológica, asesoramiento, seguimiento y acompañamiento personalizado, así como la conexión con otros recursos y servicios especializados que puedan reforzar la seguridad y bienestar de la mujer. El servicio está activo durante el tiempo que la mujer lo necesite, con evaluaciones continuas para ajustar las medidas de protección según el nivel de riesgo, garantizando así una protección efectiva y personalizada.



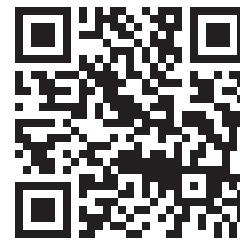
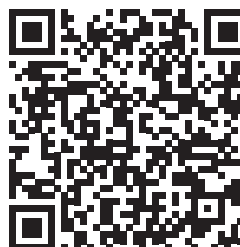
Punto Violeta

El Punto Violeta es un espacio de atención y orientación que puede ser presencial o móvil, cuyo objetivo principal es la prevención y detección de la violencia machista en eventos y espacios públicos, como ferias, festividades y actividades con alta concentración de personas.

Este recurso está gestionado por organizaciones municipales, asociaciones y servicios públicos, según la localidad donde se encuentre.

El Punto Violeta está abierto a cualquier persona que necesite información, apoyo o quiera denunciar situaciones de violencia de género en espacios públicos. Ofrece servicios de información, asesoramiento, acompañamiento y derivación a recursos especializados para asegurar una atención integral y oportuna.

Málaga Acoge forma parte de la red de Puntos Violetas



Casas de Autonomía y Recursos Habitacionales de Emergencia

- Recursos Habitacionales de Emergencia

Son alojamientos temporales que se activan de forma inmediata para proteger a mujeres víctimas de violencia de género y, en su caso, a sus hijos e hijas, cuando existe riesgo para su seguridad. Tienen un carácter corto o medio plazo y su objetivo principal es garantizar un espacio seguro mientras se valoran las necesidades de la víctima y se planifica su proceso de recuperación. En estos recursos, gestionados por administraciones públicas o entidades sociales, se ofrece atención integral: apoyo psicológico, social y jurídico, así como cobertura de necesidades básicas.

- Casas de Autonomía

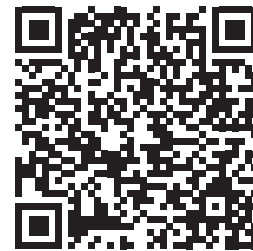
Son recursos residenciales destinados a mujeres que, tras salir de un recurso de emergencia, necesitan un lugar donde continuar su proceso hacia la independencia y la plena autonomía. Tienen un carácter medio o largo plazo y combinan alojamiento seguro con programas de inserción laboral, formación y acompañamiento social, para que la mujer pueda reconstruir su vida de forma estable. En este espacio, la atención está más orientada al fortalecimiento personal, la adquisición de habilidades y la estabilidad económica que a la protección inmediata.



Ministerio de Igualdad: Recursos Próximos a Mí

El Ministerio de Igualdad ofrece un buscador en línea de recursos próximos a mí, donde cualquier persona puede localizar centros, servicios y teléfonos de atención a víctimas de violencia de género en su área geográfica.

Este servicio permite filtrar por tipo de recurso [jurídico, social, psicológico, de acogida] y facilita la localización rápida de ayuda. Es una herramienta disponible 24/7, accesible desde ordenador o móvil, y actualizada con información oficial.



AlertCops

AlertCops es una aplicación gratuita del Ministerio del Interior que permite comunicarse de forma rápida y segura con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado. Está especialmente diseñada para situaciones de emergencia, incluyendo casos de violencia de género. Permite enviar alertas geolocalizadas, fotografías y mensajes directamente a la policía o la Guardia Civil, incluso de forma silenciosa.

Es útil tanto para la víctima como para testigos de una agresión y funciona en todo el territorio nacional.



Puntos de Encuentro Familiar

Son espacios neutrales y seguros donde se facilita el cumplimiento del régimen de visitas y otros contactos familiares en casos de separación, divorcio o situaciones conflictivas, especialmente cuando hay antecedentes de violencia de género.

Su objetivo es proteger a menores y progenitores vulnerables, garantizando un entorno supervisado por profesionales. El acceso se realiza a través de resolución judicial o derivación de los servicios sociales, y en ellos trabajan psicólogos, trabajadores sociales y educadores.



SAVA (Servicio de Atención a Víctimas en Andalucía)

El SAVA es un servicio público y gratuito que ofrece atención integral a todas las víctimas de delitos, con especial atención a las de violencia de género. Proporciona información, apoyo psicológico, acompañamiento a juicios, asistencia para trámites y derivación a recursos especializados. Su objetivo es garantizar que la víctima esté informada de sus derechos y reciba apoyo en todas las fases del proceso judicial y de recuperación.



Programa VioPet

VioPet es un programa estatal que ofrece acogida temporal a los animales de compañía de mujeres víctimas de violencia de género, garantizando su protección mientras la víctima accede a un recurso habitacional seguro o avanza en su proceso judicial. Está gestionado por el Ministerio de Derechos Sociales y Bienestar Animal, en colaboración con protectoras, veterinarios y entidades locales. Su objetivo es evitar que la víctima retrase o renuncie a denunciar por miedo a dejar a su mascota en riesgo. El servicio es gratuito y se coordina de forma confidencial.



Ejercicio 21- Feminismo como herramienta para...

El feminismo es una herramienta indispensable para enfrentar las desigualdades y las violencias que atraviesan nuestras vidas. A lo largo de esta guía, ha sido el faro que ha permitido cuestionar estructuras de poder y denunciar injusticias que se naturalizan. A lo largo de esta formación, quedó claro que el feminismo no es solo una idea, sino una práctica necesaria para construir sociedades más justas, donde nadie quede excluida ni silenciada y donde podamos vivir libres, sin miedo, y en igualdad.

En el aula se ha reflexionado sobre por qué necesitamos el feminismo, y como resultado de una lluvia de ideas colectiva surgió lo siguiente:

**“Feminismo para no morir,
para transformar,
para amar en igualdad,
para no tener miedo,
para empoderarnos,
para vivir libres,**

**para decidir sobre nuestros cuerpos,
para eliminar la brecha salarial,
para que viajar sin hombres no
signifique viajar solas,
para resistir,
para no sentirnos solas.”**

¿Qué hemos visto en esta guía?

A modo de recapitulación de los contenidos trabajados a lo largo de la presente guía, se presenta a continuación un resumen que busca ofrecer una visión global del recorrido formativo:

- **Introducción**

Definición de “Dinamizadora” en el contexto de las violencias machistas

- **Módulo 1- Conceptos clave para trabajar con perspectiva de género**

¿A qué llamamos violencia? Violencias machistas

Feminismo, patriarcado, perspectiva de género, machismo e intencionalidad

Socialización de género

Mandatos de género

Mitos y estereotipos

Patriarcado y violencia estructural

Género y migraciones. Una cuestión de interseccionalidad

- **Módulo 2- Masculinidad hegemónica**

Construcción de identidad del sujeto masculino. Virilidad vs. vulnerabilidad

Gestación de la cultura de la violencia

Modelos alternativos de masculinidad

- **Módulo 3. Sexismo en todas partes**

Sexismo en el lenguaje

Sexismos en los medios de comunicación

Sexismo en la educación

- **Módulo 4- Violencias machistas**

Violencias sobre el cuerpo de la mujer

La cultura de la violación

Amor romántico

Formas que adopta la violencia

Modus operandi del maltratador

Estrategias del patriarcado para justificar al agresor

Araña del abuso emocional

El ciclo de la violencia

Luz de gas

- **Módulo 5- Atención integral de la violencia de género**

Razones por las que se oculta la violencia

Búsqueda de alternativas y propuestas para combatir la violencia

Medidas de emergencia para sobrevivir a la violencia

Visita de profesionales: conociendo los recursos de mi comunidad para abordar y prevenir la V.G

- **Módulo 6- Estrategias para la dinamización comunitaria**

Pasamos a la acción: Campañas de sensibilización

Recursos y prestaciones específicas del sistema de protección para víctimas

Feminismo como herramienta de cambio





AGENTES DE SOCIALIZACIÓN DE GÉNERO: Son las instituciones, grupos, asociaciones y organizaciones que, de manera directa o indirecta, participan en el proceso mediante el cual las personas aprenden y adoptan normas, valores, comportamientos y roles asociados al género dentro de una sociedad.

CONSENTIMIENTO: Es el acuerdo libre, claro y voluntario de participar en una actividad. Sin consentimiento, cualquier acto sexual es una agresión. El silencio, el miedo, el alcohol o el estar inconsciente nunca son consentimiento.

CULTURA DE LA VIOLACIÓN: Conjunto de creencias y actitudes que justifican y minimizan la violencia sexual, culpabilizando a las víctimas y excusando a los agresores. Esta cultura refuerza la idea de que el cuerpo de las mujeres está disponible para otros, negando su autonomía y derechos.

DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO: Fenómeno fácilmente observable, que se expresa en la concentración de las mujeres en las tareas de la reproducción en el ámbito doméstico y también en determinadas actividades y puestos dentro del trabajo remunerado, produciendo sistemáticamente diferencias salariales en detrimento de la calidad de vida y autonomía de las mujeres.

ESTEREOTIPOS DE GÉNERO: Conjunto de ideas preconcebidas utilizadas para explicar el comportamiento de hombres y mujeres, generadas en torno a la idea sobre cómo deben comportarse y los papeles que deben desempeñar en el trabajo, la familia, el espacio público, además de cómo deben relacionarse entre sí.

FEMINISMO: Movimiento social y político que lucha por la equidad entre mujeres y hombres, y por la eliminación de todas las formas de desigualdad y opresión. Según Ángela Davis, es la idea radical que sostiene que las mujeres somos personas.

INDEFENSIÓN APRENDIDA: Estado en el que una persona, tras haber vivido repetidas situaciones de violencia, maltrato o falta de control, llega a creer que no puede hacer nada para cambiar su situación, aunque existan formas de salir de ella. Esta sensación se origina porque, al intentarlo varias veces sin éxito o recibiendo respuestas negativas o culpabilizadoras, la persona deja de buscar ayuda o alternativas.

INTERSECCIONALIDAD: Herramienta que nos ayuda a reconocer que las mujeres no viven las opresiones de la misma manera. Su experiencia está atravesada por factores como la clase social, la etnia, el color de piel, la orientación sexual, el origen, la religión o la edad, y estas identidades influyen en el acceso que tienen a derechos y oportunidades.

GORDOFOBIA: Es otra manifestación de violencia corporal, consistente en la discriminación hacia cuerpos que no se ajustan a los estándares hegemónicos de belleza, generando exclusión y estigmatización.

MASCULINIDAD HEGEMÓNICA: Es el modelo socialmente dominante de lo que significa “ser hombre” en una sociedad determinada. Implica una serie de expectativas y comportamientos que los hombres deben cumplir para ser reconocidos como “verdaderos hombres”. Este modelo suele estar asociado con la fuerza, el control, la autosuficiencia, la competitividad y el dominio sobre otros.

LEY DEL AGRADO: Es una norma social implícita y un mandato de género a través del cual se educa a las mujeres para ser sumisas, amables y disponibles, incluso a costa de sus propios límites.

GLOSARIO



“LUZ DE GAS” El llamado ‘gaslighting’ es un mecanismo de violencia psicológica con el que el abusador altera la percepción de la realidad de la víctima, haciéndole dudar de su memoria, su percepción o su cordura, imponiendo una “realidad paralela” construida por el agresor.

MACHISMO: Actitud o manera de pensar de quien sostiene que el hombre es por naturaleza superior a la mujer.

MANDATOS DE GÉNERO: Reflejan las normas y expectativas sociales que dictan cómo deben comportarse las personas según su sexo asignado al nacer. Estas normas dictan roles, actitudes y comportamientos que la sociedad espera de mujeres y hombres, generando un encorsetamiento social.

PATRIARCADO: Organización social jerárquica donde los hombres se sitúan por encima de las mujeres y se apropian de su fuerza productiva y reproductiva, de sus cuerpos, ya sea con medios pacíficos o mediante el uso de la violencia.

PERSPECTIVA DE GÉNERO: Herramienta que permite analizar cómo las diferencias entre mujeres y hombres están construidas socialmente y generan desigualdad. Esta perspectiva ayuda a identificar, cuestionar y transformar esas desigualdades, muchas veces normalizadas. Para ilustrarlo, se utiliza la metáfora de las gafas moradas, como símbolo de una nueva forma de mirar la realidad desde una mirada feminista.

SEXISMO: Actitud discriminatoria de quien infravalora a las personas del sexo opuesto [normalmente hacia el sexo femenino] o hace distinción de las personas según su sexo.

SISTEMA SEXO-GÉNERO: Un sistema sexo/género es un conjunto de acuerdos por el cual la sociedad transforma la sexualidad biológica en productos de la actividad humana y en los cuales estas necesidades sexuales transformadas son satisfechas.

SOCIALIZACIÓN DE GÉNERO: Proceso mediante el cual l@s niñ@s aprenden las expectativas sociales, actitudes y comportamientos típicamente asociados con niños y niñas. Este tema trata acerca del proceso de socialización y los factores que influyen en el desarrollo de género de l@s niñ@s.

VIOLACIÓN: Forma de violencia sexual que implica cualquier acto sexual no consentido, mediante la fuerza, la amenaza o aprovechando la falta de capacidad para dar consentimiento.

VIOLENCIA DE GÉNERO: Se emplea habitualmente en marcos legales o institucionales. Se centra en la desigualdad entre géneros, pero a menudo se limita a una visión binaria [hombre/mujer], invisibilizando otras realidades.

VIOLENCIA DIGITAL: Violencia ejercida a través de redes, móviles o tecnologías: control del móvil, difusión de imágenes íntimas, vigilancia, amenazas online, acoso en redes o suplantación de identidad. Busca controlar, humillar o someter a la víctima también en el entorno digital.

VIOLENCIA ESTRUCTURAL: Es una forma de violencia que no se ejerce de manera directa, pero que está en la manera en que está organizada la sociedad. Se refleja en las desigualdades que sufren algunas personas o grupos por su género, raza, clase social, origen, etc. Se puede hablar de violencia estructural cuando instituciones o sistemas sociales dan poder a ciertas personas, privando a otras de Derechos Humanos fundamentales.



GLOSARIO

VIOLENCIA ESTÉTICA: Impone un ideal único y restrictivo, limitando la diversidad corporal y provocando problemas físicos y emocionales como anorexia, cirugías estéticas o baja autoestima.

VIOLENCIA MACHISTA: No es un único acto visible y extremo, como una agresión física o un asesinato. Es un sistema que se sostiene sobre muchas otras formas de violencia menos visibles, más sutiles y normalizadas. Estas violencias cotidianas y aparentemente pequeñas legitiman y sostienen las violencias más graves tanto en el ámbito público como privado, afectando a la vida, libertad, dignidad, integridad física, psicológica, sexual, económica o patrimonial de la víctima, por el hecho de ser o sentirse mujer.

VIOLENCIA OBSTÉTRICA: Es una forma de violencia institucional que se ejerce sobre las mujeres durante los procesos reproductivos, como el embarazo, parto y postparto, afectando su autonomía y dignidad. Estos se expresan mediante un trato deshumanizado por parte de los profesionales de la salud.

VIOLENCIA SEXUAL: Cuando se impone, obliga o presiona para mantener relaciones sexuales sin el consentimiento libre y claro de la víctima. Puede implicar coacción, intimidación o aprovechamiento de una situación de indefensión.

VIOLENCIA SIMBÓLICA: Es la violencia que se transmite a través de mensajes, imágenes, lenguaje o ideas que refuerzan la desigualdad. Aparece en la publicidad, en canciones, en los chistes, en la televisión o en los libros, y muchas veces pasa desapercibida. Se basa en estereotipos que parecen “naturales”, pero que refuerzan la discriminación.

VIOLENCIA VICARIA: Es la utilización de los menores por parte de los maltratadores para herir y continuar maltratando a las mujeres que han sido sus parejas. Utiliza el daño a terceros como herramienta de control, venganza o castigo.



ANEXOS

Ejercicio 2- “Ahora o nunca”

Texto Cállate: La columna de Lucía Baskaran.

No te muevas. Quédate quieta, que pasará más rápido.

No a la guerra. La guerra es cosa de hombres, tú di “no a la guerra”, “no a la violencia” y quédate callada mientras la ejerzan contra ti. No grites, no llores, no te quejes. No seas paranoica, no es para tanto.

Es un cumplido, mujer. Es de bien nacida ser agradecida. Hay mucho gilipollas suelto, pero no generalices, mujer. No todos los hombres somos así. Eso no es feminismo.

Mucho decir que eres feminista pero luego bien que vas depilada. Qué asco las tías que van sin depilar. Ves machismo en todas partes.

Va, hazlo por mí. Eso no es violación.

¿Qué llevabas puesto? ¿Ibas borracha? Entonces no te quejes. No provoques. No vayas sola, es peligroso. Tú por si acaso, no vayas sola, y si vas sola, luego no te quejes.

Eso te pasa por ir con quien no debes, estaba claro que era un maltratador. En el fondo te quiere.

¿Por qué no quieres ser madre? Es lo mejor que le puede pasar a una mujer. ¿Ya tienes novio?

Has engordado. Qué mala cara, hija. Has perdido mucho peso. Ponte un poco de colorete o algo. Estás más guapa sin maquillaje. ¿De verdad vas cómoda con esos taconazos? ¿Ni para una boda te vas a poner tacones? Un día es un día.

Tú lo que tienes que hacer es. Os quejáis de vicio. Ésta lo que tiene es vicio, todo el día follando por ahí. Frígida. Malfollada. A ti lo que te pasa es que no te han follado como dios manda o como mando yo.

Qué mandona eres. Qué carácter. Ay, de verdad, qué sosa. No sabes pensar por ti misma. Vas de lista y no tienes ni puta idea. Demasiadas ideas tienes tú. No me extraña que no tengas novio. Demasiados pájaros en la cabeza. No seas tan ambiciosa.

Si entras al trapo, te estás poniendo a su altura. No te pongas a su altura, que no vas a poder. No vuelas tan alto, que no te puedo coger.

ANEXOS

Ejercicio 8. Sexismo en la educación. Ficha para evaluar dibujos animados

¿QUÉ ESTOY VIENDO?:

ASPECTOS QUE ANALIZO	SÍ	NO
El protagonista es un hombre o un niño		
La protagonista es una mujer o una niña		
El hombre siempre aparece con mayor importancia [doctor/enfermera, jefe/secretaria, etc.]		
Hay mayoría de personajes masculinos		
Hay mayoría de personajes femeninos		
Las tareas domésticas casi siempre las realizan las mujeres		
Los trabajos pagados y fuera de casa casi siempre los realizan los hombres.		
Los deportes y la aventura casi siempre están protagonizadas por los hombres		
El delantal es un objeto exclusivo de mujeres		
El sofá siempre es para papá		
La valentía es casi exclusiva de hombres		
El miedo es de mujeres		
El llanto y las emociones son de mujeres		
Las mujeres son las que cuidan a personas mayores, bebés, etc		
Los personajes masculinos son muy activos, van vuelven, se mueven...		
Los personajes femeninos son muy pasivos: están en casa, no hacen deporte, no les pasa nada..		
Se habla de las características físicas de las mujeres, pero no de los hombres: si es guapa, si es gorda, si es alta...		

¡ENHORABUENA!

Has llegado al final del curso. Esperamos que hayas aprendido mucho y, sobre todo, que a partir de ahora puedas mirar siempre el mundo con tus gafas violetas.



No estás sola.

**Servicio de atención a todas las formas
de violencia contra las mujeres: 016.**

