

GUÍA METODOLÓGICA

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” (2ª Edición) 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 metodológica de la formación “Dinamizadora Comunitaria en prevención de violencias machistas”, una iniciativa impulsada por Málaga Acoge.

Este material ha sido diseñado para facilitar tu labor como formadora, ofreciéndote una visión integral de los contenidos, metodologías y recursos que sustentan la formación. Su objetivo es servirte de apoyo en la planificación, desarrollo de las sesiones y en la dinamización del grupo.

En las siguientes páginas encontrarás propuestas didácticas, dinámicas de grupo, recursos audiovisuales y bibliográficos, herramientas de reflexión, tanto individuales como colectivas y sugerencias metodológicas para trasladar los aprendizajes al ámbito comunitario.

Esta guía no solo acompaña el proceso de enseñanza, sino que busca fortalecer tu papel como formadora, brindándote estrategias para crear un espacio seguro y participativo en el aula, en torno a la prevención de las violencias machistas.

Leyenda cromática:



Material impreso, fotocopias...



Material físico: tarjetas, papelones, cartulinas



Imágenes y fotografías



Videos



ÍNDICE

de ejercicios

INTRODUCCIÓN.....	7
1. Bienvenida.....	7
2. Bases metodológicas.....	8
3. Ronda de presentaciones.....	8
4. Objetivos de la Formación: ¿Qué queremos conseguir?.....	8
5. El Rol de “Dinamizadora” en el contexto de las violencias machistas	9
Módulo 1. Conceptos clave para trabajar con perspectiva de género	11
Ejercicio 0- No sin feminismo.....	11
Ejercicio 1- Toma de contacto. ¿De qué hablamos cuando hablamos de violencia?	15
Ejercicio 2- “Ahora o nunca”	16
Ejercicio 3- Mitos que también son violencia	17
Ejercicio 4- Mandatos de género	19
Módulo 2. Masculinidad hegemónica.....	21
Ejercicio 5- Masculinidad hegemónica	21
Módulo 3. Sexismo en todas partes	24
Ejercicio 6. Sexismo en el lenguaje.....	24
Ejercicio 7. Sexismo en los medios de comunicación.....	25
Ejercicio 8. Sexismo en la educación	27
8.1. Familia	27
8.2. Escuela.....	28
8.3. Grupo de iguales.....	28
8.4 Profesiones.....	28
8.5. Deporte	29

8.6. Cine, literatura y música	29
8.7. Juego	31
8.8. Tecnología y redes sociales	32
Módulo 4. Violencias machistas.....	34
Ejercicio 9- Imagen de la mujer y violencias corporales.....	34
Ejercicio 10- Abajo el amor romántico.....	38
Ejercicio 11- ¿Qué nos hace vulnerables ante la violencia?.....	41
Ejercicio 12- Violencias en plural	44
Ejercicio 13- De violentos y violencia	47
Ejercicio 14- El ciclo de la violencia	50
Ejercicio 15: “Estas loca: la lluvia que no ves, pero empapa”	51
Módulo 5. Atención integral de la violencia de género.....	53
Ejercicio 16- Buscando alternativas para no ocultar los malos tratos	53
Ejercicio 17 – Decálogo para sobrevivir a la violencia: Medidas de emergencia.....	56
Ejercicio 18- Conociendo algunos recursos de mi comunidad	58
Módulo 6. Estrategias para la dinamización comunitaria	61
Ejercicio 19 -Pasamos a la acción: Campañas de prevención	61
Ejercicio 20- Recursos y prestaciones específicas del sistema de protección para víctimas.....	64
Ejercicio 21- Feminismo como herramienta para....	67

INTRODUCCIÓN

• Bienvenida

La sesión comienza con una bienvenida a todas las participantes. Es importante generar un ambiente de confianza desde el inicio, por lo que se debe esperar a que todas estén presentes antes de comenzar. La formadora debe presentarse brevemente, compartiendo su nombre y una pequeña introducción sobre su rol en la formación, para establecer un primer vínculo con el grupo.

Es recomendable que, en este momento, se presenten también **las voluntarias y dinamizadoras que ya forman parte de la Red**. Esto permitirá a las participantes conocer a algunas de las personas que les acompañarán en el proceso, además de servir como modelo y ejemplo de cómo se trabaja dentro de la Red. Estas voluntarias pueden compartir un poco de su experiencia para hacer más cercana la formación y mostrar que no están solas en este proceso.



•2. Bases metodológicas

Es crucial explicar las bases metodológicas de la formación. La metodología será participativa, enfocada en los cuidados y el trabajo colectivo. Se hará especial hincapié en el enfoque **participativo**, buscando que todas las participantes contribuyan con sus experiencias, conocimientos y perspectivas. Es importante destacar que la escucha activa y el apoyo mutuo serán pilares fundamentales durante todo el proceso.

En cuanto a los horarios y espacios, es necesario ser claras sobre los días y horas en los que se llevarán a cabo las sesiones, así como los lugares donde se desarrollarán. Finalmente, se deben establecer las **pautas de convivencia** dentro del grupo, dejando claro que este es un espacio de respeto y colaboración, donde todas las voces tienen valor.

•3. Ronda de presentaciones

A continuación, se lleva a cabo una ronda de presentaciones entre las participantes.

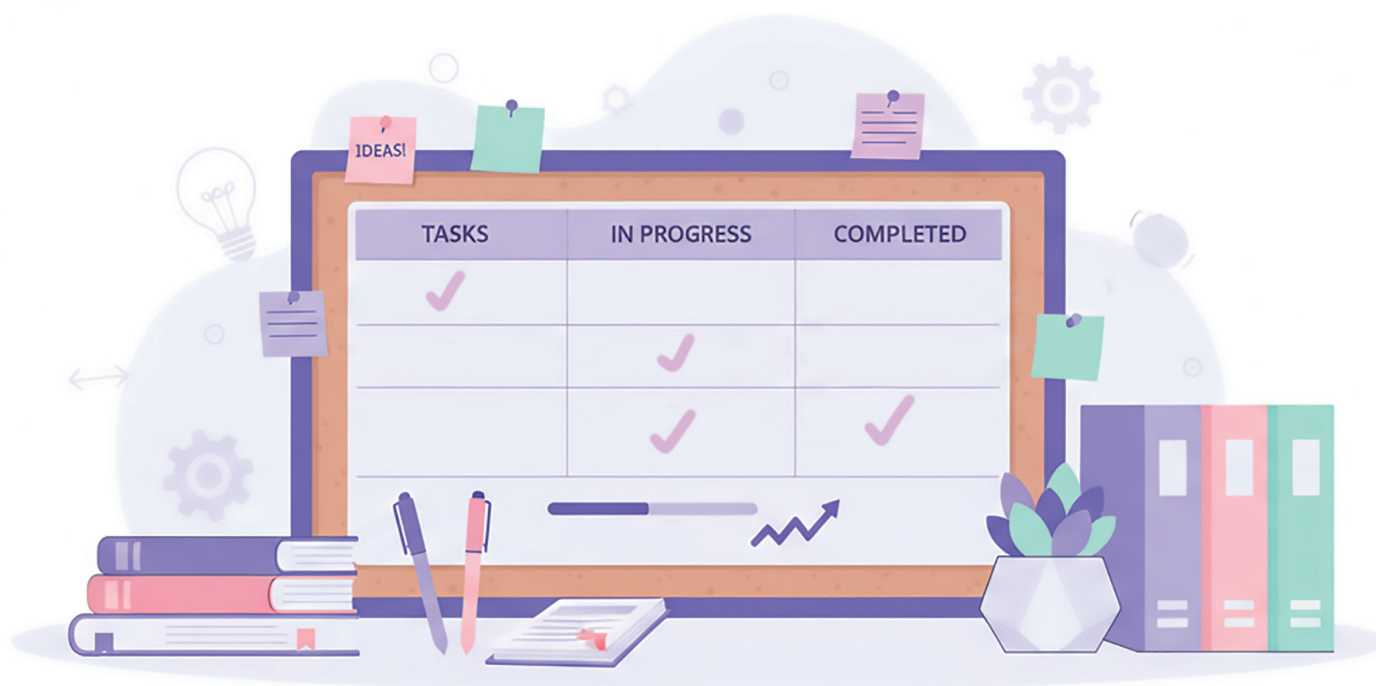
Es imprescindible que todas compartan una **cualidad o característica personal** que consideren importante. Para facilitar este ejercicio, se puede pedir que mencionen también el lugar donde viven. Esto no solo permite conocer mejor al grupo, sino que además, es útil para identificar si algunas personas pueden organizarse y acudir juntas a las sesiones. Mientras cada persona se presenta, la docente debe ir apuntando en la pizarra las cualidades mencionadas por cada una. Al terminar la ronda, se puede hacer una breve reflexión sobre el potencial del grupo, resaltando cómo la diversidad en las cualidades de cada una es lo que enriquece el trabajo colectivo.

•4. Objetivos de la Formación: ¿Qué queremos conseguir?.

Es fundamental que las participantes comprendan claramente qué se espera de ellas y qué ganarán al finalizar el curso:

- **Capacitar a las mujeres para la prevención de las violencias machistas a nivel comunitario**
- **Dotar a las asistentes de la metodología necesaria para la dinamización de grupos**
- **Fortalecer las redes de apoyo mutuo entre mujeres**
- **Empoderar a las mujeres migrantes y establecer referentes dentro de la comunidad**

Además, es crucial que se entienda que, más allá del aprendizaje técnico, se busca generar un cambio en el entorno social y personal de cada una.



•5. 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**:

- **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 este concepto, se puede utilizar la figura de Nawal El Saadawi, activista egipcia muy influyente y se proyecta una foto de sus citas más poderosas:



Nawal El Saadawi 1931-2021

“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 aproximarnos más al rol y al concepto de “dinamizadora”, se proyectan alguno de los siguiente [videos](#):

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

El objetivo de este primer ejercicio es introducir los conceptos clave del feminismo y la perspectiva de género, desmontando estereotipos contruidos por el patriarcado y fomentar la reflexión crítica desde una mirada interseccional, colaborativa e inclusiva. Conforme se introduzca cada definición clave simplificada, se presentan las **tarjetas de colores distintos** y se cuelgan en la pared:



Las tarjetas permanecen colgadas durante toda la semana para reforzar el aprendizaje visual y conceptual.

Preguntas iniciales:

¿Alguien sabe qué significa la palabra patriarcado?

¿Qué os viene a la cabeza si nombro la palabra feminismo?

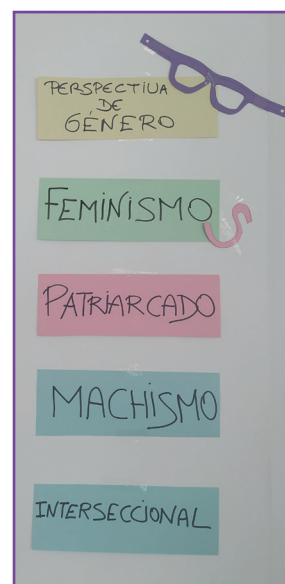


Foto extraída del trabajo realizado en el aula

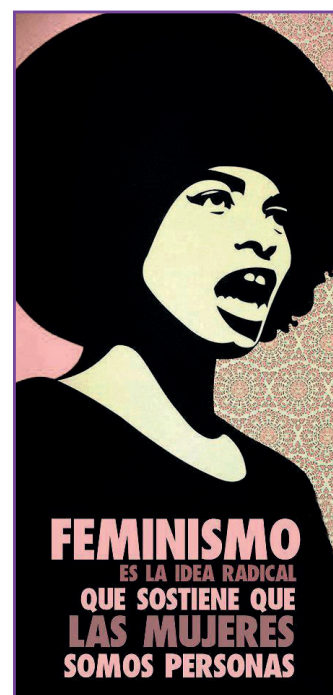
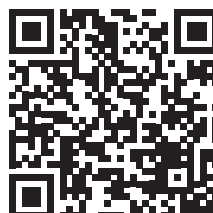
Tras escuchar las respuestas del grupo, se proyectan los siguientes videos:



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



Se muestra posteriormente la foto de Angela Davis con la definición de feminismo:



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.

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.



Ver video
recomendado: Testimonios de
mujeres mayores



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

Preguntas de reflexión tras el visualizado:

- **¿Consideramos que estas mujeres son feministas aunque no se definan como tal?**

Sí, se analiza cómo se relacionan entre ellas y los conceptos de sororidad, cuidados entre mujeres, violencias cotidianas, empoderamiento, reivindicación de la equidad...

- **¿El machismo es lo opuesto al feminismo? ¿Qué diferencia hay?**



Ver video recomendado: “La consulta” –
Yolanda Domínguez



Se introduce el concepto simplificado de **machismo** y se evidencia que **no son pares opuestos**:

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.

• ¿Qué significa Perspectiva de género?

Tras su respuesta, se plantea el concepto utilizando la metáfora de las gafas moradas, ya que uno de los principales objetivos del curso es aprender a mirar el mundo con las gafas moradas. Nuestra herramienta para ello es el feminismo.

La mirada feminista es una herramienta de análisis que permite identificar, cuestionar y transformar las desigualdades estructurales basadas en el género.



Para ejemplificar a nivel práctico, se **reparten las gafas moradas** de cartulina a todas las participantes. Se les invita a “ponérselas” simbólicamente. A continuación, proponemos analizar una situación concreta desde esa nueva mirada, por ejemplo, las migraciones con perspectiva de género:

¿Por qué las mujeres inician un proyecto migratorio?

- 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.

¿Qué dificultades específicas encuentran en el camino o en los países de destino?

- 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.

¿Qué diferencias hay con respecto a los motivos por los que migran los hombres?:

- 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

Este análisis permite introducir el concepto de interseccionalidad, fundamental para comprender cómo las distintas formas de desigualdad se entrecruzan.

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.

Conclusión:

Es fundamental promover **feminismos inclusivos y antirracistas** que representen a todas las mujeres, sin reproducir privilegios ni estructuras de poder. Las mujeres blancas deben reconocer su privilegio racial y su posible posición de poder dentro del movimiento.

Para avanzar, es necesario desaprender opresiones como el racismo y el clasismo, y construir alianzas basadas en la solidaridad real. Por eso, **hablamos de feminismos en plural**, entendidos como una red de luchas diversas que se entrecruzan y se fortalecen mutuamente.

En ese momento colocamos **la letra "S" recortada en la tarjeta** de feminismo y se termina proyectando la **"Foto feminismo inclusivo"**.



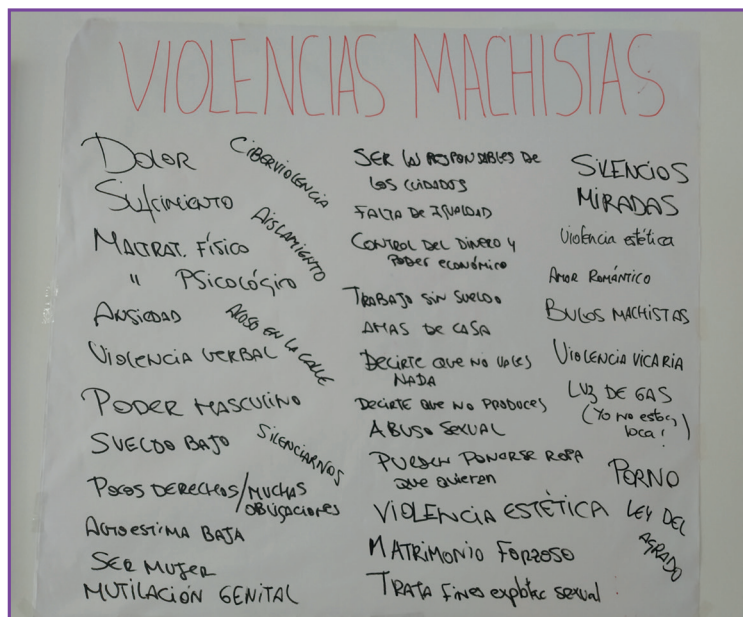
Ejercicio 1- Toma de contacto. ¿De qué hablamos cuando hablamos de violencia?

Se comienza a reflexionar colectivamente sobre el significado de la violencia, sus múltiples formas y cómo se expresa en la vida cotidiana. Se parte de las reflexiones iniciales del grupo para descomponer las ideas preconcebidas y ampliar la comprensión del fenómeno.

• Lluvia de ideas

Se propone al grupo una lluvia de ideas inicial para identificar qué imágenes, ideas o experiencias se asocian espontáneamente a la **palabra “violencia”**. Se anotan las respuestas en el **papelógrafo “Violencias machistas”** y lo colgamos en la pared para ir completándolo durante toda la semana de clase]

A continuación, se invita a reflexionar sobre la propia relación con las violencias nombradas.



Se plantea al grupo **si alguna vez han ejercido alguna de esas violencias**. Esta dinámica permite evidenciar que, en la mayoría de los casos, **las mujeres no han sido socializadas para ejercer violencia, sino para complacer, adaptarse y evitar el conflicto**.

Este aprendizaje se vincula con el concepto de **Ley del agrado**, que describe cómo las mujeres son educadas para ser sumisas, amables y disponibles, incluso a costa de sus propios límites.

Foto extraída del trabajo realizado en el aula

Se termina la construcción del concepto planteando varias preguntas:

¿Para qué se usa la violencia?

Controlar, infundir miedo, dominar, someter...

Tras reflexionar sobre los fines, se profundiza en las violencias específicas contra las mujeres:

• Violencia de género y violencia machista

¿Cuál es la diferencia entre ambos conceptos? La respuesta radica en poner el acento y visibilizar el brazo ejecutor de la violencia, que es el verdadero problema.

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 LGTBIQ+...

Conclusión:

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...

Ejercicio 2- “Ahora o nunca”

En este apartado se continúa profundizando en el análisis de la violencia machista, con el objetivo de visualizar todas sus dimensiones y crear un punto de partida común para el resto del curso. Se propone reflexionar sobre cómo esta violencia afecta la vida cotidiana de las mujeres y cómo opera a través de mensajes, normas y estructuras que se han interiorizado desde la infancia.



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.

Se propone una ronda breve de sentires para que las participantes puedan expresar cómo se han sentido tras el video:

- ¿Cómo se queda el cuerpo?
- ¿Surge alguna identificación con lo escuchado?
- ¿Qué frases llaman la atención?

El video permite introducir y ejemplificar dos formas menos visibles de violencia:

• 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 profundizar en estas formas de violencia, se entrega a las participantes el texto “**Cállate**”, que puede leerse de forma colectiva en voz alta. Este texto refuerza la comprensión de la violencia simbólica y cómo se interioriza desde edades tempranas.

Podemos completar el **papelógrafo de Violencias machistas**, con los nuevos conceptos.



Ejercicio 3- Mitos que también son violencia

Para seguir profundizando sobre la magnitud de la violencia, visibilizar formas de violencia que habitualmente pasan desapercibidas y dotar a las participantes de herramientas y argumentos sólidos para identificar y desmontar mitos en torno a la violencia de género. Se divide el aula en pequeños grupos y les pedimos que analicen estas afirmaciones sin mucho desarrollo, solo primeras impresiones. Para ello, **se reparte a cada uno una o dos cartulina con un mito:**



- “La mayor parte de las denuncias son falsas”
- “Las mujeres también maltratan a los hombres, incluso más”
- “Agresores y víctimas tienen pocos estudios y bajos recursos económicos”
- “Los maltratadores están enfermos”
- “Las asociaciones feministas solo quieren lucrarse con subvenciones”.
- “Si una mujer no sale de una situación de violencia, es porque le gusta”
- “Los hombres son naturalmente más agresivos y las mujeres más sumisas”

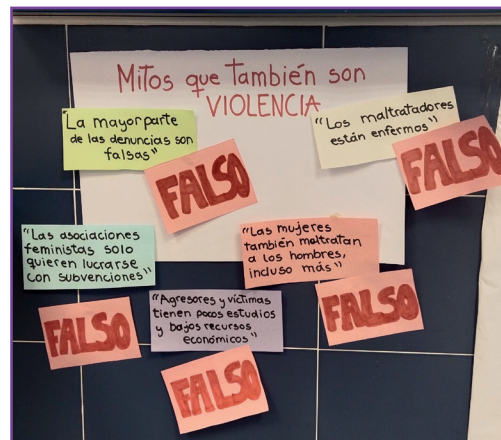


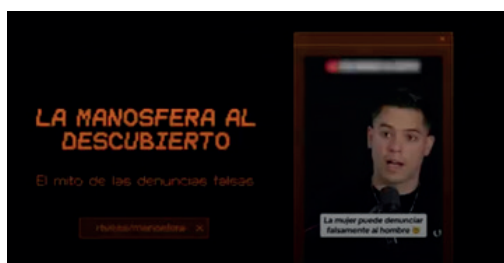
Foto extraída del trabajo realizado en el aula

Tras el debate por grupos se van colocando cada mito en la cartulina **“Mitos que también son violencia”**:

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

Según la Memoria de la Fiscalía General del Estado [2024] , 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.**²

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.



Mostrar foto “Foto denuncias falsas”



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

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.

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.³

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.

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.

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.

Sobre cada mito colocaremos un **papel blanco con la palabra “FALSO”** para visualmente desmontar esas creencias erróneas.

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

En este punto, ya se ha concluido que no existen perfiles cerrados ni de maltratadores ni de víctimas: la violencia no responde a características individuales, sino que es estructural y multicausal.

Por ello, es momento de profundizar en el origen, los objetivos y las causas de la violencia contra las mujeres, así como en las consecuencias reales y cotidianas que estas violencias generan en nuestras vidas.

Ejercicio 4- Mandatos de género

A través de este ejercicio, se busca favorecer la reflexión colectiva sobre los mandatos de género, entendidos como normas sociales que dictan cómo “deben” comportarse mujeres y hombres.



La persona formadora colocará un **papelógrafo titulado “Mandatos de género”** dividido en cuatro cuadrantes:

“Típicamente femenino”

“Típicamente masculino”

“Típicamente femenino que no me gusta”

“Típicamente masculino que me encantaría hacer”

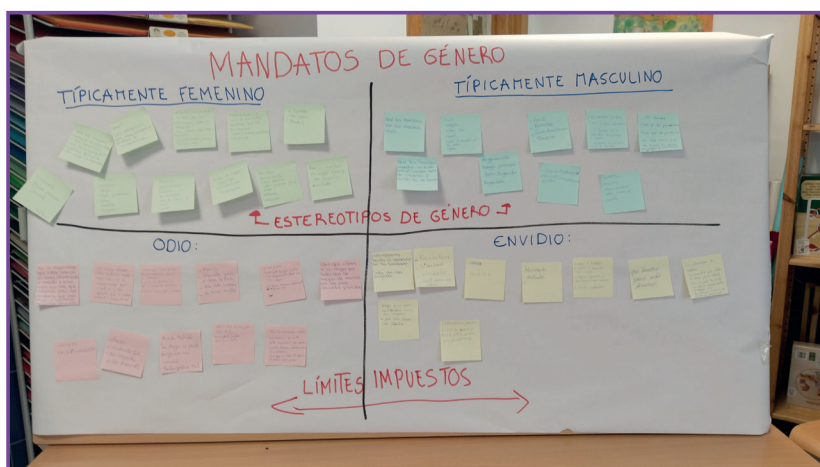


Foto extraída del trabajo realizado en el aula

Se reparten **post-it de cuatro colores diferentes**, uno por cada pregunta/cuadrante. Cada color corresponderá a una categoría, para poder visualizar mejor las respuestas durante el análisis.

Se irán lanzando una a una las preguntas, dando tiempo suficiente para que todas las participantes escriban su respuesta en el color correspondiente. Se recomienda que todas respondan a la vez y en silencio para propiciar una reflexión individual.

A medida que vayan terminando cada post-it, las participantes se acercarán a colocarlo en el cuadrante correspondiente del papelógrafo. Cuando todos estén colocados, se invita al grupo a leer algunos ejemplos y se inicia un análisis colectivo guiado por la formadora:

- ¿Qué se repite en cada cuadrante?
- ¿Qué mandatos generan malestar o deseo de transgredir?
- ¿Qué nos dice esto sobre cómo se construyen el “ser hombre” o el “ser mujer”?
- ¿Qué consecuencias tienen estos mandatos sobre la libertad personal y la autoestima?

• **Rechazo hacia los mandatos de género femeninos:** Muchas participantes suelen expresar incomodidad, frustración o rechazo hacia los estereotipos que tradicionalmente se asocian a lo “femenino” (cuidar, obedecer, no enfadarse, estar siempre disponibles...). Estos mandatos suelen percibirse como limitantes, injustos o invisibilizados socialmente.

- **Valoración positiva de ciertos mandatos masculinos:** Es frecuente que las personas manifiesten desear algunos comportamientos asociados a lo “masculino” [autonomía, libertad, poder, ocio, despreocupación...], ya que se asocian con privilegios, mayor reconocimiento y menos presión social.
- **Conciencia de desigualdad:** Al comparar ambos tipos de mandatos, el grupo suele reconocer que existe una clara desigualdad estructural. Se pone de manifiesto que los mandatos masculinos implican más libertad de acción y menos carga emocional o doméstica.
- **Cuestionamiento del sistema sexo-género:** El análisis colectivo permite evidenciar que muchos de los comportamientos que se dan por “naturales” son en realidad construcciones sociales. Esto abre la puerta a debatir sobre el género como una construcción cultural aprendida desde la infancia a través del proceso de socialización de género.
- **Malestares compartidos:** A partir de los mandatos, surgen emociones y vivencias relacionadas con la culpa, la autoexigencia, la falta de libertad o el miedo. Se identifican malestares comunes derivados de tener que cumplir expectativas que muchas veces no responden a los deseos individuales.

De esta forma, se explica que estos mandatos de género nos los inculcan a través de la **socialización de género**: Es el proceso por el que aprendemos desde pequeñas y pequeños cómo “debe” comportarse una mujer o un hombre según la sociedad. Nos lo enseñan en casa, en el colegio, en los medios... y nos marcan lo que se espera de nosotras o de ellos. Esto limita nuestra forma de ser y refuerza roles desiguales entre mujeres y hombres.



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

Tras el visionado, se propone un breve diálogo sobre cómo las niñas del video aprenden a comportarse con fragilidad o torpeza, y cómo esto se interioriza desde edades tempranas como parte del mandato de género.

Se introduce así el concepto de **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.

De esta manera, se profundiza en el significado de los **mandatos de género**, entendidos como las normas y expectativas sociales que dictan cómo deben comportarse las personas según su sexo asignado al nacer. Se analiza también los malestares y limitaciones que genera este **encorsetamiento social**. Además, se invita al grupo a reflexionar y debatir sobre el **género como una construcción cultural**, entendiendo cómo estas normas moldean comportamientos y roles en la sociedad.

MÓDULO 2.

MASCULINIDAD HEGEMÓNICA

Ejercicio 5- Masculinidad hegemónica

Se busca problematizar el modelo tradicional de masculinidad y analizar cómo opera la cultura patriarcal sobre los hombres. Indagar en el proceso de construcción de la identidad masculina a través de mandatos sociales y culturales.



Se reparten imágenes extraídas del manual de “Homo circus”, de Rafa Soto,⁴ en las que se representan diferentes personajes del circo, cada uno simbolizando un rasgo o mandato ligado a la masculinidad hegemónica.

Se invita a las participantes a observar las imágenes y reflexionar individualmente sobre lo que sugiere el texto. A continuación, se abre una puesta en común para extraer las temáticas presentes. La formadora puede guiar el análisis con las siguientes claves:

•El forzado

Representa la autosuficiencia y la negación de la vulnerabilidad. Preguntas guía:

- ¿En qué situaciones los hombres deben “resistir”?
- ¿Qué consecuencias tiene no pedir ayuda?
- ¿Qué les cuesta mostrar?

•El domador

Encarna el rol dominante, la negación del miedo y la supuesta fortaleza frente a los riesgos. Preguntas guía:

- ¿Qué significa el miedo para un hombre?
- ¿Cómo se expresa o se oculta la vulnerabilidad?

•Los platos chinos

Simboliza la presión por sostener múltiples exigencias sin fallar. Preguntas guía:

- ¿Qué ocurre cuando un hombre fracasa?
- ¿Qué diferencias hay entre cómo vive el fracaso un hombre y una mujer?

•El motorista

Representa la velocidad, el riesgo, el liderazgo competitivo. Preguntas guía:

- ¿Qué significa ganar o perder para un hombre?
- ¿Qué valor se le da a la cooperación frente a la competición?

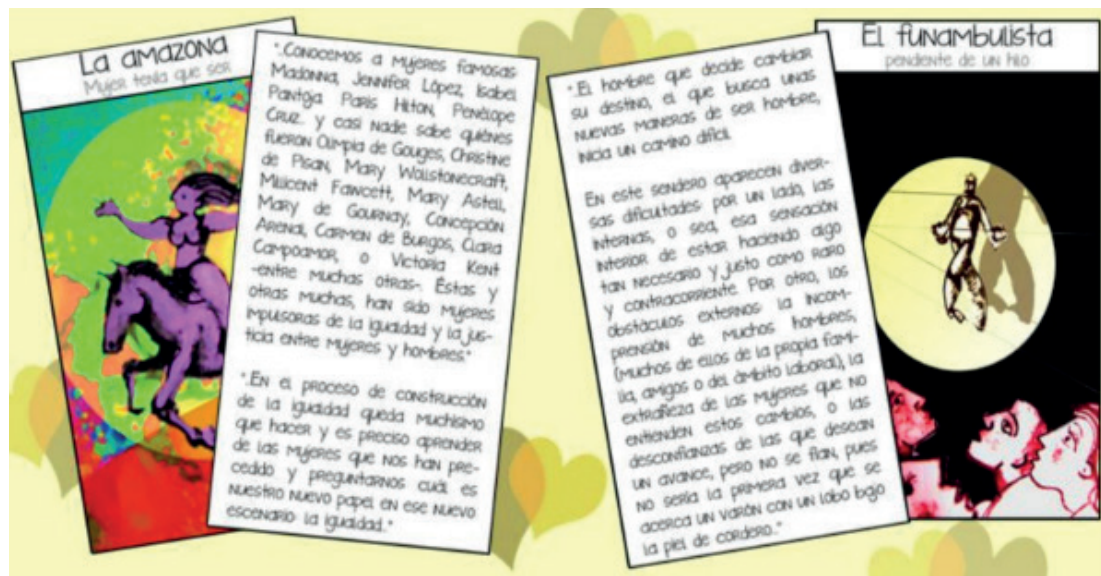
4- Soto, R. [2023]. *Homo Circus: del macho al hombre en construcción*. AHIGE Andalucía. Recuperado de <https://www.ahigeandalucia.org/materiales/>



• El lanzador de cuchillos

Refleja el uso de la violencia como forma de control o amenaza. Preguntas guía:

- ¿Qué papel juega la violencia simbólica o física en la construcción de la masculinidad?
- ¿Cómo se relaciona con la intimidación o el poder?



Cuando las imágenes ya están trabajadas se reparten entre esos mismos grupos **tarjetas de colores con adjetivos** escritos en ambas caras



INDEPENDIENTE	DEPENDIENTE
AGRESIVO	PACÍFICA, DÓCIL
FUERTE	DÉBIL
COMPETITIVO	COOPERATIVA
ACTIVO	PASIVA
SEGURO DE SÍ	INSEGURA DE SÍ
SEXUALMENTE ACTIVO	SEXUALMENTE PASIVA
REBELDE	OBEDIENTE
VALIENTE	COBARDE
DURO	SENSIBLE
ATREVIDO	PRECAVIDA
DOMINADOR	SUMISA/DOMINADA
SEDUCTOR	RECATADA, RESERVADA

Están presentados en parejas opuestas lo que permite analizar cuál se asocia al estereotipo del varón en la cultura patriarcal. Las participantes deben elegir los adjetivos que, según ellas, están socialmente asociados a los hombres (masculinidad hegemónica). Se destaca que la identidad masculina está construida por oposición a la femenina.

Tras ello, se realiza un volcado sobre la percepción que tienen de los hombres, sus comportamientos, consignas y códigos, imagen que proyectan, etc. y se plasman las ideas en el **papelógrafo titulado "Masculinidad tradicional"** con una silueta de cuerpo masculino dibujada. Después se comenta en grupo:





- ¿Qué adjetivos son los más frecuentes?
- ¿Qué imagen se construye de lo masculino?
- ¿Cómo influye en la vida emocional y relacional de los hombres?

Finalmente también se pegan en la figura masculina, los adjetivos elegidos y las fotos del HomoCircurs.

Foto extraída del trabajo realizado en el aula



Esta identidad masculina, rígida y jerárquica, responde a una lógica patriarcal, en la que se premia la dominación, el control, la fuerza y el rechazo de todo lo que se asocia con lo femenino, pero puede ser diferente. Se diseña una cartulina o mural colectivo con la pregunta: ¿Cómo sería un hombre igualitario? Se anima a que expresen características que desafíen los estereotipos.

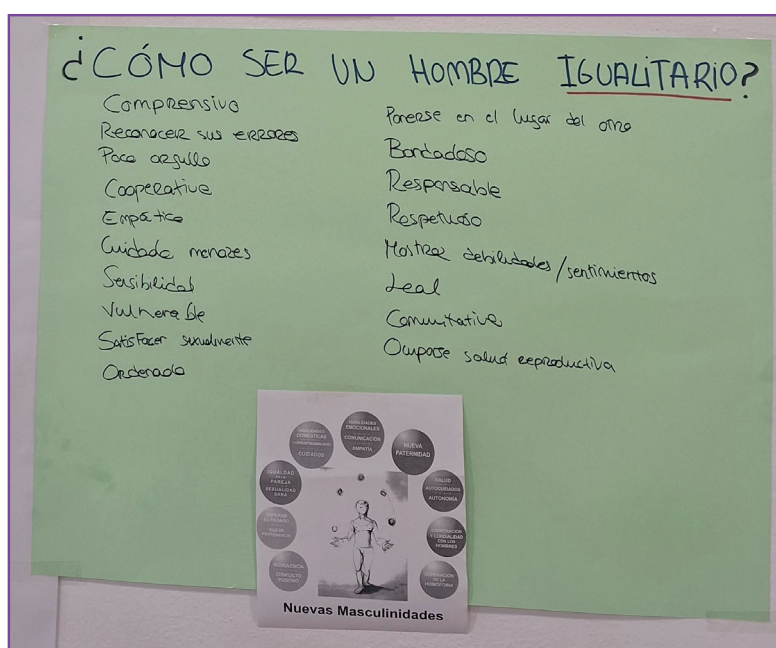


Foto extraída del trabajo realizado en el aula



Cierre del ejercicio:

Se plantea la pregunta al grupo: ¿Se puede ser un hombre feminista?

La reflexión se enfoca en que el feminismo no es una cuestión de género, sino de posicionamiento ético y político. Ser feminista implica revisar privilegios, romper con el modelo tradicional de masculinidad y comprometerse con una transformación social hacia la igualdad. El feminismo se aprende, y los hombres pueden y deben formar parte de esa lucha.

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.

En primer lugar, se expone la definición de **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.

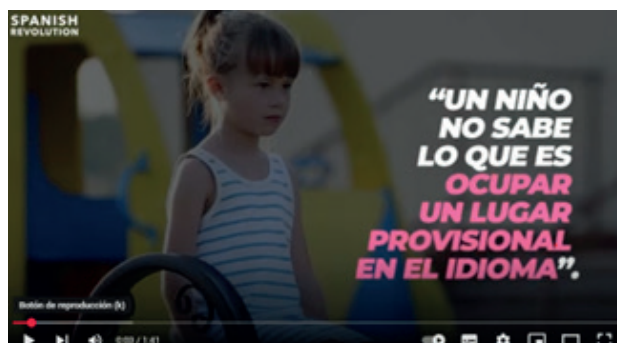
Ejercicio 6. Sexismo en el lenguaje

El lenguaje es:

- Una herencia cultural.
- Un sistema que evoluciona.
- Un modo de representar la realidad.
- Un medio de comunicación.
- Un posicionamiento ideológico.
- Una forma de pensamiento.
- Una opción personal de representar el pensar y el sentir.

“Pensamos como hablamos, hablamos como pensamos.”

Es fundamental analizar de qué manera el lenguaje moldea nuestra forma de percibirnos a nosotras/os mismas/os y al mundo. El uso de formas sexistas en el lenguaje no solo excluye, sino que también invisibiliza a una parte importante de la sociedad, consolidando roles y jerarquías de género. Se proyecta el siguiente video “[Sexismo e intuición femenina](#)”:

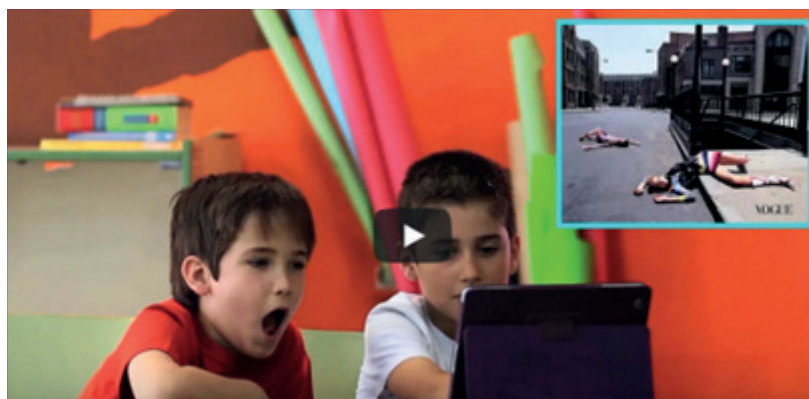


La persona formadora puede iniciar una conversación en el grupo a partir de preguntas clave, que ayudan a evidenciar cómo se expresa el sexismo a través del lenguaje:

- ¿Se ha discutido o formulado alguna medida respecto al lenguaje hablado y escrito?
- ¿Se hace un esfuerzo consciente para utilizar un tipo de lenguaje que promueva una imagen positiva de todas las personas?
- ¿Se evita el lenguaje estereotipado? (Ej. “Pareces una nena”, “Estás hecho un gitano”...)
- ¿Nos dirigimos a hombres y mujeres en las convocatorias, murales, carteles, boletines, etc.?
- ¿Hemos pensado sobre la importancia de utilizar un lenguaje no sexista?
- ¿Se ha reflexionado en torno al plural masculino y la palabra «hombre» como representación de la humanidad?

Ejercicio 7. Sexismo en los medios de comunicación

Se proyecta el video “Niñxs versus moda”



Tras el visionado, se abre un diálogo guiado para reflexionar sobre lo que han percibido.

Algunas ideas que suelen surgir sobre las **imágenes de ELLAS**:

- Aparecen asustadas, solas, heridas, tristes, culpables, ridiculizadas o vulnerables.
- Se muestra a chicas peleándose entre sí, siendo abandonadas, sexualizadas o con aspecto enfermo.
- Se normaliza la tristeza, la pasividad o el sufrimiento como atributos femeninos.

En contraste, sobre las **imágenes de ELLOS**:

:

- Se perciben como héroes, líderes, profesionales, espías, jefes o personas decididas.
- Se les representa como activos, seguros, fuertes y protagonistas de sus historias.

Preguntas sugeridas para guiar la reflexión:

- ¿Cómo se presentan las emociones y actitudes en las imágenes femeninas?
- ¿Qué diferencias hay respecto a cómo aparecen los hombres?
- ¿Cómo puede afectar esto a nuestra autoestima, deseos, expectativas o miedos?
- ¿Crees que la publicidad transmite modelos sanos de relación y autoestima?



Mostrar la imagen : "Un contenido es sexista cuando..."

[Usar como disparador para aplicar criterios al material visual siguiente].

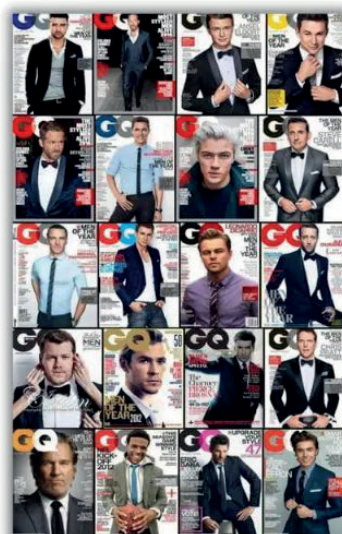
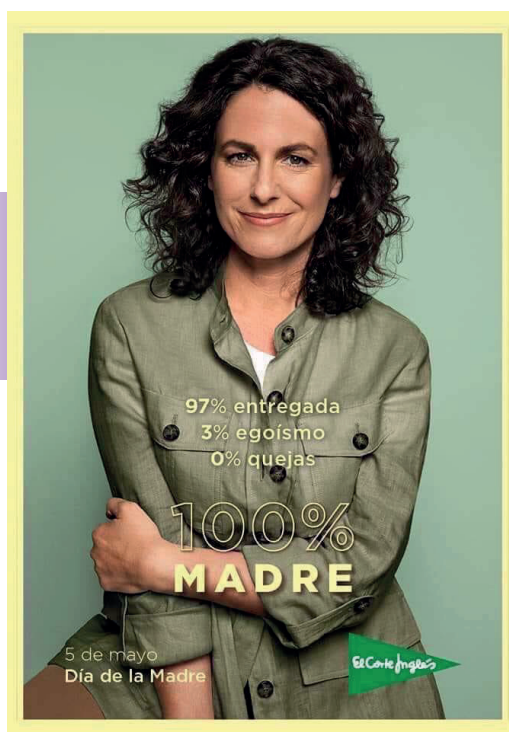
Herramientas para detectar un contenido sexista

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.



Se muestran las fotos Foto publicidad sexista día de la madre el corte inglés y Foto violencia simbólica portada revista



Plataforma
Anti Patriarcado

#HARTAS
¿Hasta cuándo?



Preguntas para debatir:

- ¿Qué estereotipos se están reproduciendo?
- ¿A quién van dirigidos los mensajes? ¿Qué tipo de mujer u hombre representan?
- ¿Qué impacto crees que tiene esto en cómo nos vemos o nos valoramos?



Ejercicio 8. Sexismo en la educación

Se inicia el bloque con una lluvia de ideas colectiva orientada a identificar los principales agentes de socialización de género en la sociedad. Se espera que el alumnado mencione, entre otros: la familia, la escuela, el grupo de iguales, los medios de comunicación, el cine, la literatura y la música, el juego, los deportes, las profesiones o las tecnologías.

A partir de este punto, se propone problematizar cómo cada uno de estos espacios contribuye a la construcción de los roles de género y a la reproducción de la desigualdad.

8.1. Familia

Es el primer entorno donde aprendemos lo que “debe” ser una niña o un niño.

- **Modelos de comportamiento:** Los niños y las niñas reproducen lo que observan. Si crecen en un entorno donde hay violencia o desigualdad, pueden normalizar esas conductas.
- **Reparto de tareas domésticas:** Se muestra cómo persiste la división sexual del trabajo (ellas cuidan, ellos mandan), y cómo la corresponsabilidad no suele enseñarse.



8.2. Escuela

- El sistema educativo también reproduce roles de género:
- Reparto de espacios (uso diferenciado del patio por género).
- Uniformes que marcan códigos corporales distintos.
- Falta de referentes femeninos en libros de texto.
- Resolución de conflictos diferenciada por género.
- Actividades extraescolares estereotipadas.
- Reflexionar también sobre:
 - Participación en AMPAS: ¿quién cuida, quién toma decisiones?
 - Roles del profesorado: ¿quién da qué asignaturas?, ¿quién impone disciplina?

8.3. Grupo de iguales

- Es el grupo que más influye en la adolescencia.
- Para ser aceptadas, muchas chicas toleran o imitan conductas que no desean.
- Se puede trabajar desde lo vivencial:
- “¿Qué cosas has hecho o aguantado para sentirte incluido/a o aceptado/a en tu grupo?”

8.4 Profesiones

Propuesta de dinámica: escribir raíces de profesiones en la pizarra (por ejemplo, “limpiad-”, “abogad-”, “agricult-”) y dejar que completen con sufijos -o / -a. Esto permite visualizar la feminización de los cuidados y la masculinización de cargos de poder o técnica. Ejemplos para la pizarra:

- Azafat-A / Carpinter-O
- Agricult-OR / Limpiad-ORA
- Abogad-O / Enfermer-A

Mostrar imagen de **anuncio sexista de empleo**



JEFE DE ALMACEN

Zaragoza | Hace 28m (Publicada de nuevo)

JEFE DE ALMACEN...

Contrato indefinido | Jornada completa | 24,000 € - 27,000 € Bruto/año

nueva oferta

Dependientes para tienda de textil, zapatos y...

03501 Benidorm, Alicante provincia

[Solicita fácilmente](#)



8.5. Deporte

Se analizan elementos donde se reproduce la desigualdad:

- Comportamientos de hinchas y jugadores/as.
- Diferencias en sueldos, equipaciones, acceso a directivas.
- Modelos de masculinidad agresiva en el deporte profesional.



Video beso no consentido
Jenni Hermoso



#SeAcabó

8.6. Cine, literatura y música

Sin decir la temática del apartado, se pone el vídeo titulado “¿Cómo te suena?” para introducirla:



Se busca reflexionar junto al alumnado sobre los mensajes sexistas que se transmiten a través de canciones, novelas, series, películas y otros productos culturales, muchas veces desde edades muy tempranas. Estas narrativas suelen estar profundamente marcadas por estereotipos de género, especialmente en lo relativo al amor romántico, reforzando conductas de sumisión en ellas y dominación o violencia en ellos.

Se propone analizar con el grupo la canción “Toda” de Malú. Se reparte la letra fotocopiada a cada persona para que la lean mientras se [proyectan el videoclip](#) y escuchan la música. Preguntas para el debate posterior:



- ¿Qué opinan del título?
- ¿Qué mensaje transmite la canción?
- ¿Es positivo? ¿Todas las personas del grupo están de acuerdo?
- ¿Por qué casi todas las canciones hablan de amor?
- ¿Por qué engancha tanto ese tipo de amor?
- ¿De qué tipo de amor se trata?
- ¿Te parece positivo depender tanto de alguien como para que tu vida “no tenga sentido” sin esa persona?
- ¿Muestra una equivocada idea de apoyo dentro de una relación?
- ¿Qué piensan sobre frases como: “sin ti no soy nada”?
- ¿Qué tipo de relación transmiten estas canciones?

Esta dinámica permite identificar los elementos del mito del amor romántico: dependencia emocional, idealización, control disfrazado de amor etc.

Para reforzar el análisis, se proyecta el [video “Ni malas ni vuestras”](#), que muestra cómo en múltiples géneros musicales (pop, reguetón, flamenco, rock...) se reproducen patrones sexistas y violentos:



8.7. Juego



Se analizan [vídeos de juguetes](#) por secciones de niños y niñas, a partir de la ficha para evaluar dibujos animados [En Anexos]



Video para
juguetes de
maquillaje (niñas)



Video para
juguetes de
Marvel (niñas)



Mostrar vídeo
catálogo sexista:



Mostrar catálogo
coeducativo:





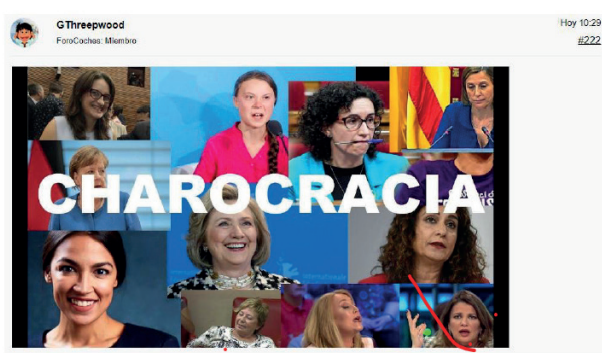
Finalizar con el video huelga de juguetes

8.8. Tecnología y redes sociales



El sexismo también se reproduce, intensifica y difunde a través de los entornos digitales.

Manosfera: Término que se utiliza para describir un conjunto de comunidades y espacios en internet compuestos principalmente por hombres que promueven discursos antifeministas, misóginos y que, en muchos casos, refuerzan estereotipos tradicionales de género y promueven conductas de gendertrolling (acoso, burlas, amenazas misóginas en línea⁵). Se analizan capturas de foros como Forocoches o hilos de manosfera, para identificar los mensajes sexistas o violentos y reflexionar sobre su impacto, extraídas del artículo:



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 sienta 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

Bah, 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 le han follao ya muy probablemente lo van a hacer, el roce hace el cariño y las mujeres AMAN a los hombres, esto es el origen del TDS PTS.



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>



Repartir fotocopia con consejos de seguridad digital (puede usarse la “Guía Confianza y Seguridad de las mujeres en Red”, del IAM) o la infografía riesgos en internet del Gobierno de Canarias.



RIESGOS EN INTERNET

EN INTERNET, AL IGUAL QUE EN LA VIDA REAL, EXISTEN RIESGOS.

¿Qué es la identidad digital?
Es todo lo que me identifica en la red.

Lo que yo publico + Lo que yo comparto + Lo que otras personas publican sobre mí

Internet no es anónimo

En Internet, al igual que en la vida real, tengo las precauciones adecuadas y me siento seguro/a.

	Ciberacoso	Ciberbullying	Grooming	Suplantación de identidad	Sexting
¿Qué es?	La ciberacoso es el uso de Internet que limita la libertad de menores y adultos por la gran dependencia que provoca.	El Ciberbullying es el acoso de una persona a otra persona usando las tecnologías: Internet, móvil, videojuegos online, etc.	El Grooming es el término utilizado para describir una serie de conductas en la que un adulto trata de engañar a un/a menor a través de Internet para ganarse su confianza con intención de obtener fotos o videos de situaciones sexuales.	La suplantación de la identidad o Phishing es la acción por la que una persona, de forma malintencionada, se apropia indebidamente de la identidad digital de otra y actúa en su nombre para conseguir información personal, publicar para desprestigiar, estorcionar o chantajear, etc.	El sexting consiste en el envío de textos, imágenes o videos insinuantes, eróticos o pornográficos por medio de teléfonos móviles. El riesgo está en que una vez enviados estos contenidos, pueden ser utilizados de forma dañina por los/as demás, así creando consecuencias complejas como Ciberbullying, extorsión, chantaje, Grooming, etc.
¿Cómo me protejo?	Acordar un horario concreto y moderado de conexión a Internet. Moderar el uso de videojuegos en la red. Buscar alternativas a Internet para el tiempo libre. Cuidar las relaciones sociales fuera de Internet.	No contestes a las provocaciones. Si te molestan en la red, desconecta y pide ayuda. No facilites datos personales y si te acosan, guarda las pruebas.	No aceptar desconocidos en las Redes Sociales ni proporcionar imágenes, videos o informaciones personales a desconocidos.	Con contraseñas seguras que debo modificar cada cierto tiempo.	Piensa antes de enviar contenido de este tipo. Las fotos, videos y mensajes privados pueden dejar de serlo en cualquier momento.
¿Qué debo hacer?	Hablar con tus padres y/o profesores para que te ayuden a organizar tu tiempo.	No estás solo/a! Comunica la situación a un adulto lo antes posible.	Guarda los mensajes que recibes y haz capturas de pantalla y pedir siempre ayuda a tu familia o profesorado.	Comunicarlo a familias y profesorado, avisar a mis contactos del perfil suplantado y denunciarlo en la misma Red Social.	Guardar las pruebas del chantaje, no ceder, cortar la comunicación y denunciar a la policía.

Cosas que no debo publicar nunca en mis Redes Sociales (RRSS)

Teléfono y dirección	Contraseñas	Insultos	Fotos comprometidas o privadas	Conversaciones privadas	Planes de tu vida íntima o familiar
Una cosa es que te mencionen en Facebook o Instagram, y otra que te llamen al móvil o sepan dónde es tu casa.	Tu contraseña se te roba: ¡peligro! ¡interferencia! Contar a alguien o publicar puede hacer que sufras uno de los riesgos que afectan tu identidad.	Tanto en la vida real, como en la virtual, no es correcto insultar, pero faltar al respeto en RRSS puede tener un mayor impacto. Antes de lanzarte, dile a la tía de la tía (Borrer).	Aunque ahora piensas que puede ser gracioso o no tener importancia, las imágenes privadas que subes a las RRSS quedan expuestas y pueden ser utilizadas por extraños sin tu consentimiento.	Como su nombre indica, no debes exponer a la vista de todo el mundo tus asuntos privados. Utiliza el chat o los mensajes directos que te ofrecen las RRSS para ese cometido.	No todo el mundo debe saber dónde te encuentras en cada momento, no solo por tu privacidad sino también por motivos de seguridad.

Denuncia interna

Cualquier persona que considere que su identidad digital ha sido suplantada o le ha utilizado de forma indebida, puede solicitar el ejercicio de los derechos de acceso, rectificación, cancelación u oposición al tratamiento ante el prestador del servicio.

- <https://support.google.com/plus/troubleshooting/778140?hl=es>
- <https://www.facebook.com/help/www/263149623790864>
- <https://help.instagram.com/44666317382270/>
- <https://support.twitter.com/articles/20170183>

Posible delito

Las Fuerzas y Cuerpo de Seguridad disponen de unidades policiales especializadas y canales de denuncia de delitos vinculados con la identidad digital.

La Brigada de Investigación Tecnológica (BIT) del Cuerpo Nacional de Policía. La presentación de la denuncia puede realizarse a través del teléfono: 902 102 102, página web o cualquier comisaria.

<https://denuncias.policia.es/CVD>

Grupo de Delitos Tecnológicos (GDT) de la Guardia Civil que actúa, entre otros, en caso de injurias y calumnias, protección al menor y pornografía infantil en el uso de las nuevas tecnologías, hacking, revelación de secretos, suplantación de identidad.

<https://gdt.guardiacivil.es/webgdt/plaformar.php>



MÓDULO 4.

VIOLENCIAS MACHISTAS

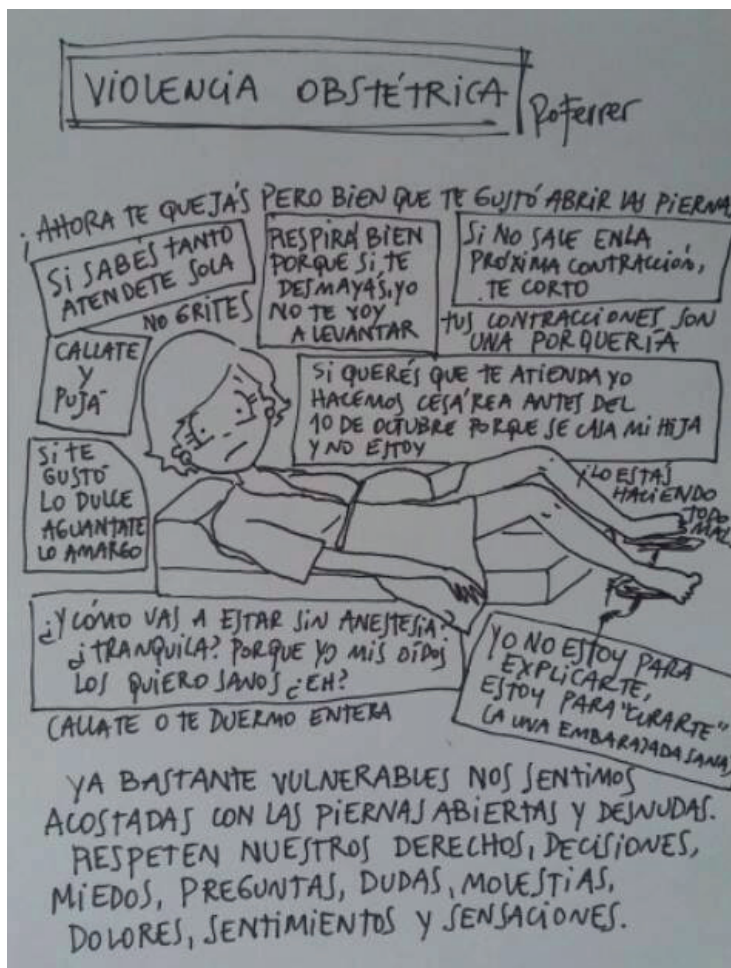
Se inicia este bloque con el objetivo de ampliar la comprensión del grupo sobre las múltiples formas que adopta la violencia machista en la vida cotidiana, más allá de la violencia física o explícita.

Ejercicio 9- Imagen de la mujer y violencias corporales

Se parte de la noción de que los cuerpos de las mujeres han sido históricamente contruidos como objetos de control. Desde el nacimiento hasta la vejez, se imponen exigencias estéticas, mandatos sociales y violencias directas e indirectas que condicionan la vida de las mujeres.

Se mencionan dos ejemplos claros de violencias corporales:

- **Violencia obstétrica** : una forma de violencia institucional que se ejerce sobre los cuerpos de las mujeres durante procesos reproductivos (embarazo, parto, postparto).
- **Gordofobia**: discriminación hacia los cuerpos no normativos, particularmente hacia mujeres que no encajan en los ideales hegemónicos de belleza.



Mostrar 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.



Violencia sobre el cuerpo de la mujer

Se visualizan ambos videos:



Vídeo el maltrato sutil



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



Tras la proyección, se define la **Violencia estética**: es la presión social que obliga a las mujeres a ajustarse a un ideal de belleza. Es una forma de control que limita la diversidad corporal y estética.

Se genera una ronda de reflexión con la pregunta guía: **¿Qué exigencias estéticas sienten que se imponen hoy a las mujeres?**

Se complementan sus respuestas con la imagen “Una mujer de verdad” (proyectada en clase).



¿Quiénes fundamentalmente se encargan de exigir esto a las mujeres?

Se identifica a los principales agentes responsables de reproducir esta violencia simbólica: medios de comunicación, publicidad, industria musical, juegos, cine, redes sociales...

Se insiste en cómo el valor de la mujer se sigue midiendo, en muchos espacios, por su apariencia y no por su capacidad, inteligencia o autonomía.

Ideas clave para reforzar:

- **El cuerpo de la mujer como territorio de disputa:** sexualización, control reproductivo, medicalización, sobrecarga de cuidados, ocupación del espacio, etc.
- **Consecuencias:** anorexia, cirugía estética, hipersexualización, baja autoestima, ansiedad...

Se cierra el bloque visibilizando cómo la **violencia sexual** se sostiene gracias a una cultura que la justifica, la minimiza o culpa a la víctima. A través de la foto **"Mi cuerpo no es una campo de batalla"**, se pregunta sobre **Cultura de la Violación**:



¿Qué entendemos por violación?

Se pone en cuestión la visión limitada (desconocido en un portal) y se amplía la perspectiva hacia situaciones cotidianas invisibilizadas o normalizadas.

- **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.
- **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, minimizan o normalizan la violencia sexual. Culpabiliza a las víctimas y excusa a los agresores, reforzando la idea de que el cuerpo de las mujeres está disponible.



NO ES NO

¿Cómo se sostiene esta cultura?

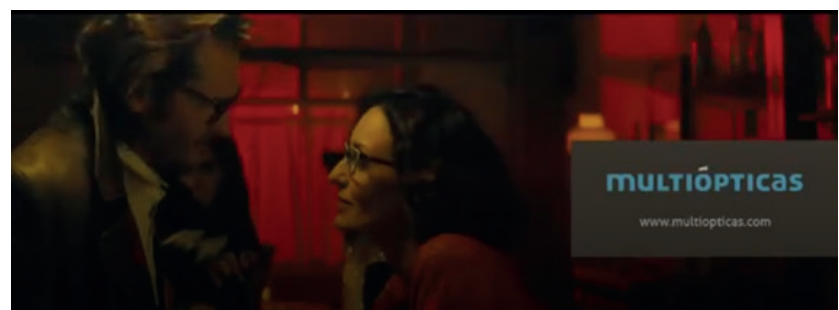


Se desmonta la lógica de la culpabilización de las víctimas, como estrategia patriarcal para sostenerla: “¿Cómo iba vestida?”, “Si eran novios”, “Ella primero dijo que sí”, “Iba provocando”... Muestra foto “de detenido”, para evidenciar que la culpabilización de una violación o agresión sexual, al revés, no solo no pasa sino que indigna.⁶



¿Cómo empieza?

No se educa a los chicos para no agredir, sino a las chicas para protegerse. Desde edades tempranas se sexualiza y se objetiviza el cuerpo de las mujeres. Las bromas, los piropos, los comentarios sobre mujeres borrachas o el “sexo fácil” refuerzan esta violencia simbólica. Además, muchos hombres buscan reafirmarse a través de la dominación sexual, incluso en grupo [violaciones colectivas]. Ponemos ejemplo visual: [Video Anuncio multiópticas](#) “estrena todo el rato”. Especificar que el video que es material interno porque ya no está disponible.



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

Es necesario cuestionar los mensajes que convierten a las mujeres en objetos sexuales, visibilizar la violencia simbólica que las atraviesa y reforzar la idea de mujer como sujeto activo y político con derecho a decidir sobre su cuerpo y su deseo.

Ejercicio 10- Abajo el amor romántico

Se inicia el ejercicio proponiendo una lluvia de ideas sobre cómo, a través de qué medios y por quiénes hemos aprendido a amar, recordando el papel de la socialización de género en esta construcción. Para ello, invita al grupo a pensar en ejemplos concretos como canciones, frases familiares, refranes, dibujos animados, cuentos, anuncios publicitarios, películas y tradiciones como las bodas.



Luego, se coloca **papelógrafo "MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO"**. Dentro del corazón, se pide a las participantes que, en parejas, escriban las ideas que les vienen a la mente al pensar en el amor romántico. Para facilitar la reflexión, se les plantea preguntas como: ¿Entre quiénes se sucede el amor romántico? ¿En qué condiciones? ¿Qué cosas consideran románticas?



Foto extraída del trabajo realizado en el aula

Se les sugiere escribir ideas relacionadas y se anotan el corazón sus respuestas:

- Entrega Total a la otra persona.
- Hacer de la otra persona lo único y fundamental de la existencia.
- Depender de la otra persona y adaptarse a ella, postergando lo propio.
- Perdonar y justificar todo en nombre del amor.
- Pensar todo el tiempo en la otra persona, hasta el punto de no poder trabajar, estudiar, comer, dormir o prestar atención a otras personas.
- Hacer todo junto a la otra persona, compartirlo todo, tener los mismos gustos.
- Creencia de que el amor solo ocurre en la pareja, dejando de lado otros vínculos como la familia o amistades.



Una vez finalizada esta fase, se reparte a cada pareja cartulinas con diferentes mitos escritos, y les pide que los analicen desde un punto de vista crítico. A continuación, cada pareja expone sus conclusiones al grupo y pega su cartulina alrededor del corazón inicial, generando un mural colectivo.

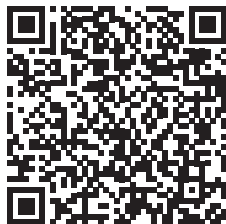
MITOS ESCRITOS:

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"

DECONSTRUYENDO EL AMOR. VOLVER A CONSTRUIR



Se muestra un video "Este es el problema con el amor romántico"



Derribar mitos:

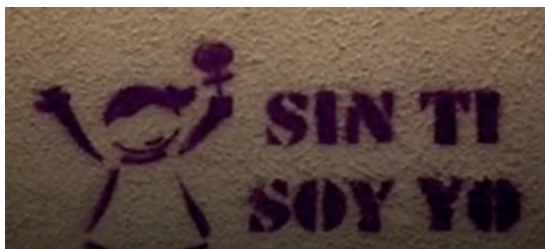
- No tener pareja no significa estar incompleta
- Nadie puede ser todo para ti; tu amor viene de muchas fuentes.
- Puedes sentir celos, pero se pueden gestionar con comunicación.
- Amar bien es poner límites, no aguantarlo todo.
- El amor puede acabar y eso no es fracaso.
- El amor sano no duele ni hace sufrir.
- Amar es mantener tu individualidad, no perderse en el otro.
- Amar es confiar, no controlar.
- La verdadera química es transmitir paz y seguridad.



Una vez que hayamos desmontado los mitos, se tachan las frases de los **mitos de las tarjetas**.

Finalmente, se guía un debate para reflexionar sobre cómo construir relaciones afectivas igualitarias, placenteras y realistas, desmitificando ideas como que el amor es para siempre, que todo lo puede, o que las mujeres deben esperar pasivamente. Se presentan ideas que promueven el amor como un vínculo diverso, abierto, que no requiere sufrimiento ni entrega absoluta.

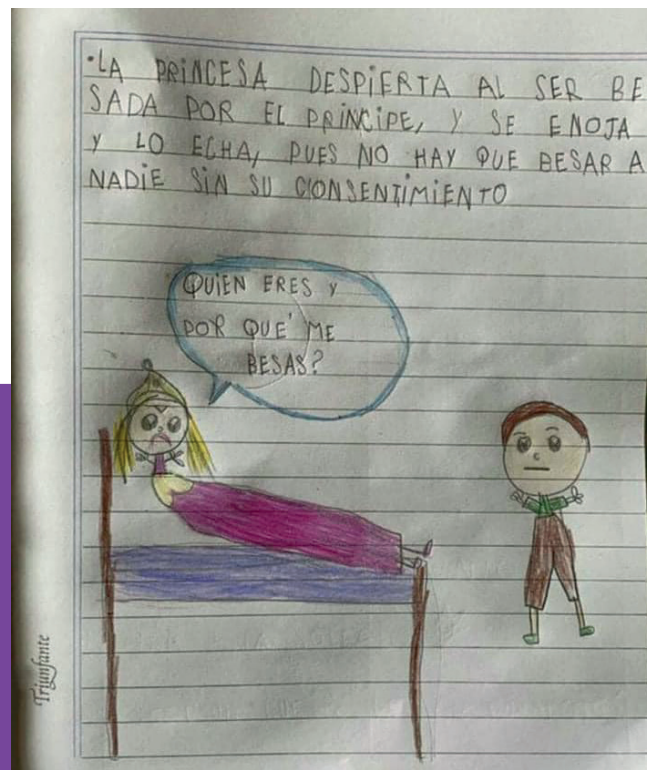
Para concluir, se proyecta un video “Sin ti, soy yo” o “Contigo”. Se recuerda que la letra “Sin ti, soy yo”, se utiliza en el **video musical** realizado por las dinamizadoras, anteriormente proyectado.



Por último, se reparte una **fotocopia titulada** “**Algunos mitos del amor romántico**”, con el fin de ayudar a las participantes a identificar elementos que dificultan la igualdad en las relaciones y reconocer señales de abuso, para fomentar relaciones más saludables y respetuosas.



Se muestra **foto “princesa que despierta”**



**COLORÍN
COLORADO
ESTE CUENTO
HA CAMBIADO**

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

A través de este ejercicio se busca **comprender** cómo ciertos aprendizajes, creencias y necesidades afectivas pueden **predisponer a las mujeres a vincularse con parejas que ejercen control y violencia**. A través del análisis de esquemas relacionales dañinos, se busca identificar 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.



Dinámica: “Reescribiendo las relaciones: STOP al control”

Para identificar patrones de dependencia y manipulación emocional en relaciones violentas y poner en práctica lo aprendido para dar respuestas alternativas, se reparte en cuatro grupos una de las “escenas dependencia emocional” [ver anexos].

1. Fase: presentación

En la primera ronda de representaciones, los grupos recrean sus escenas mientras el resto observa en silencio. Las actrices pueden ampliar o matizar el diálogo siguiendo las pautas dadas, pero sin cerrar la historia, ya que la escena debe quedar abierta, sin dar soluciones. Durante esta fase, se invita a las espectadoras a ponerse las “**gafas moradas**”, para mirar con perspectiva de género, e ir anotando qué dinámicas de control, manipulación o desigualdad dadas en clase, detectan en la escena:

• Escena 1: “No sé qué haría sin ti”

Teoría: Dependencia emocional disfrazada de preocupación; miedo a la soledad.

• Escena 2: “El amor es así”

Teoría: normalización del sufrimiento.. Uso de la violencia y manipulación para reforzar el vínculo, adaptación patológica de la víctima.

• Escena 3: “No serías nada sin mí”

Teoría: desvalorización, sabotaje de oportunidades, posesividad encubierta. Relación jerárquica para alimentar ego; baja autoestima y deseo de control.

• Escena 4: “Solo quiero lo mejor para ti”

Teoría: Control disfrazado de protección; minimización de la autonomía, aislamiento de la víctima.

2. “Stop y reescribir la escena” (intervención colectiva)

Una vez vistas todas las escenas, se retoman una a una. El grupo espectador comparte qué banderas rojas han identificado.

Luego, se vuelve a representar cada escena, pero esta vez el público tiene que cortar la escena y decir “STOP”, cuando detecte una conducta que debería cambiarse para romper el ciclo de dependencia emocional. Quien detiene la escena puede:

- Sustituir a uno de los personajes para cambiar su diálogo y confrontar.

- Introducir un nuevo personaje (una amiga, una profesora, una compañera, dinamizadora comunitaria) que interviene en la situación.





Finalizamos el ejercicio poniendo la **canción Paquita la del Barrio**:



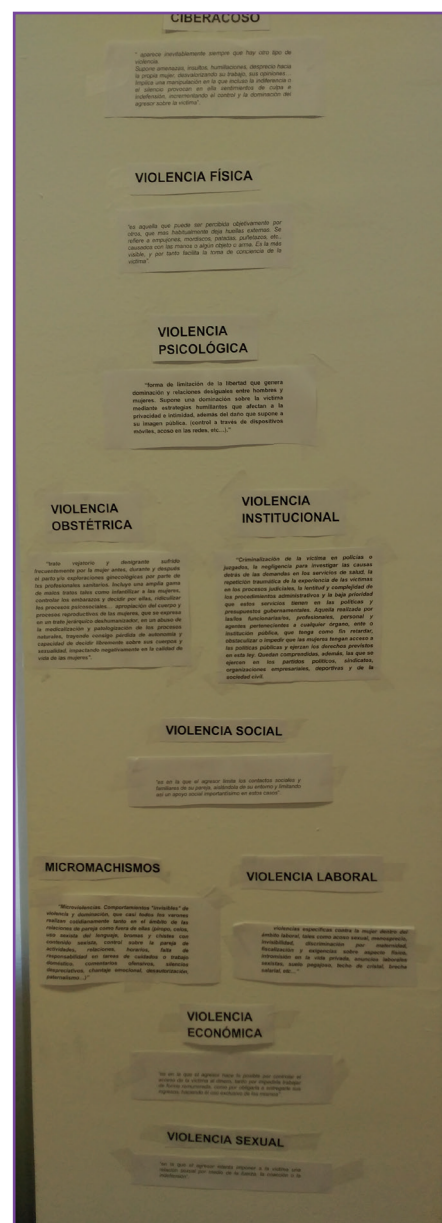
Ejercicio 12- Violencias en plural



En pequeños grupos, las participantes realizarán un ejercicio para agrupar los distintos tipos de violencia con sus definiciones, usando el anexo “tipos de violencia” que contiene por separado los títulos y las definiciones. Se busca pensar en ejemplos prácticos en la familia, el ámbito laboral, la sociedad y el espacio digital y que no la asocien únicamente con las relaciones de pareja. Finalmente, se hará una puesta en común en la que cada grupo reflejará sus conclusiones en un **papelógrafo sobre las violencias machistas**.

- **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

Foto extraída del trabajo realizado en el aula



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:** “Escuando 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.”
- **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.”



Si se dispone de tiempo puedes proyectar brevemente el [siguiente video](#): “Mitos de la violencia de género y la infancia”





A continuación se trabajará sobre el **papelógrafo “Iceberg de las violencias machistas”** y se preguntará al grupo: ¿Qué tan visible creés que es cada violencia para la sociedad? Según la respuesta, se anota cada violencia en un color:

- Rojo: muy visible
- Amarillo: medianamente visible
- Verde: poco visible o normalizada

Luego, se colocan en la parte del iceberg que corresponda [visible o sumergida]. Una vez situadas, se completa el mural escribiendo ejemplos concretos de cada violencia, tanto explícitos como sutiles. Se deja claro que la violencia legítima a los agresores y que es necesario hablar de violencias en plural.

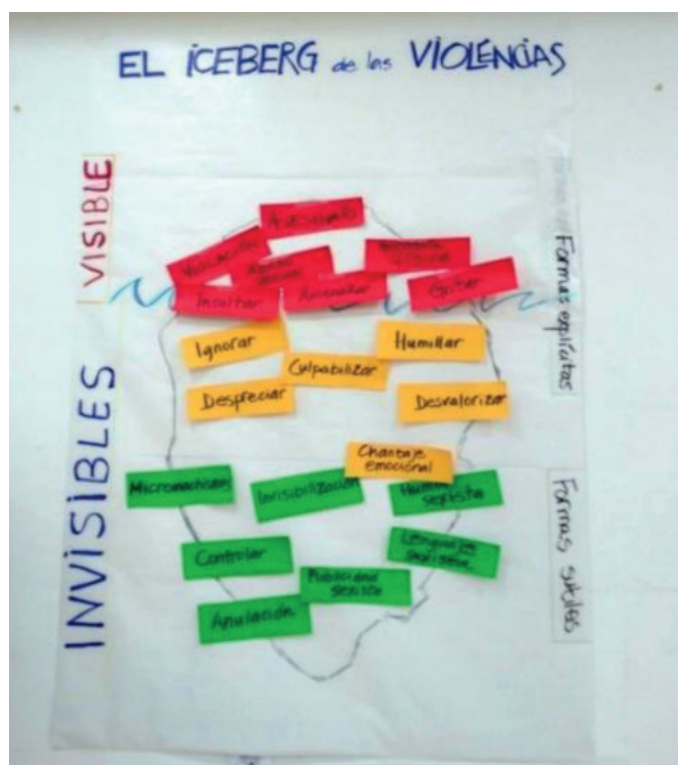


Foto extraída del trabajo realizado en el aula



Ejercicio 13- De violentos y violencia

El objetivo del ejercicio es desmontar mitos sobre el “perfil del maltratador” y visibilizar cómo opera la violencia machista desde una lógica estructural y cultural.

• ¿De dónde nace la violencia machista?

Se trabaja la idea de que **no existe un perfil único de agresor**, pero sí un **modus operandi** común, basado en una estructura patriarcal que **justifica la violencia, normaliza el control y culpabiliza a las víctimas**. Se analizan sus raíces:

-**Violencia aprendida:** Muchos hombres han sido educados para resolver conflictos con agresividad y no saben gestionar emociones ni tolerar la frustración.

-**Sentido de propiedad:** Creen que pueden controlar a sus parejas, hijos o entorno porque fueron educados como figuras de poder y posesión.

-**Impunidad:** No temen consecuencias; otros hombres los justifican o respaldan, y se sienten legitimados frente a una supuesta “guerra de sexos”.

-**Amor romántico patriarcal:** Se idealiza el sufrimiento, los celos y la posesión como muestras de amor.

-**Falta de nuevos modelos masculinos:** Muchos no piden ayuda ni cuestionan el modelo tradicional de masculinidad.



Ejercicio de identificación: ¿Reconoces a alguien?

La formadora lee de forma pausada la **fotocopia del libro “Machista, perverso y narcisista” de Concha Muñoz⁷**. Se invita al grupo a reflexionar en silencio: ¿Reconoces a alguien en este relato? ¿Hay estas actitudes en tu entorno?

Principales estrategias de funcionamiento de un maltratador

- No es un enfermo mental: es un “hijo sano del patriarcado”, profundamente machista.
- Su violencia no es espontánea ni puntual: es premeditada, estructural y persistente.
- Combina violencia explícita [gritos, empujones, amenazas] con violencia sutil y psicológica [manipulación, silencios, contradicciones].
- Controla todos los aspectos de la vida de su pareja: movimientos, vestimenta, decisiones, relaciones sociales, información.
- Aísla a la víctima: limita o rompe sus vínculos familiares y sociales.
- Tiene celos patológicos y vigila constantemente: desconfía, pone a prueba, reprocha y acusa.
- Utiliza estrategias de desgaste emocional: cambios de humor, silencios prolongados, chantaje afectivo.
- Hace sentir culpa a la víctima constantemente: la responsabiliza de su comportamiento.
- Usa la “luz de gas” para desorientarla: distorsiona la realidad y la hace dudar de su salud mental.
- Alterna seducción y castigo: se muestra afectuoso para después maltratar. Esto confunde y genera dependencia.
- Destruye psicológicamente: emplea humillación, desprecio, ofensas o negligencia emocional.
- Se victimiza con facilidad: convierte sus errores en sufrimiento propio y busca compasión o perdón.

⁷-Muñoz, C. [2015]. Machista, perverso y narcisista [Ensayo]. CreateSpace Independent Publishing Platform. ISBN 978-1518724374

- Utiliza a los hijos/as como herramienta de manipulación, amenaza o castigo [violencia vicaria].
- En público puede ser encantador; en privado, controlador y agresivo.
- Repite patrones con todas sus parejas: no cambia por amor ni por arrepentimiento.
- No utiliza la violencia porque pierde el control, sino porque le funciona como herramienta de poder y dominio. La utiliza como medio, no como fin.

Estrategias del patriarcado que lo justifican y culpabilizan a la víctima:

- Se ensalza al agresor: “era buen padre”, “la quería”, “trabajaba mucho”, “nunca se le vio violento”.
- Se desprestigia a la víctima: “era conflictiva”, “se juntaba con cualquiera”, “algo habrá hecho”.
- Se justifica la violencia: “estaba borracho”, “tenía depresión”, “sentía presión”.
- Se usa lenguaje impreciso o eufemismos: “apareció muerta”, “murió en manos de su pareja”, evitando llamar asesinato a lo que lo es.
- El tratamiento mediático es superficial: sin contexto estructural ni enfoque de género.
- Se dan más detalles sobre la vida de la víctima que sobre el agresor.
- Se difunde el discurso de “hombres víctimas”: denuncias falsas, injusticia en custodias, “también hay mujeres violentas”, “ellos sufren más en el trabajo”.
- Estereotipo rígido de “víctima perfecta”: exige conducta impecable y un cambio total tras la violencia, lo que genera dudas sobre si realmente se sufrió y con la intensidad suficiente. A las víctimas se les cuestiona por reclamar sus derechos legales, llegando a renunciar a ellos para ser creídas.

Análisis de noticias y titulares



Se muestra al grupo **imágenes de titulares o noticias con mal tratamiento mediático**, extraídas del Observatorio de la imagen de las mujeres, estudio del IAM [2024] , donde se victimiza al agresor y se culpabiliza a la víctima. Identificarán las estrategias patriarcales usadas, como justificación, minimización o eufemismos, y propondrán titulares positivos que pongan en el centro a la víctima y responsabilicen al agresor.

Carambola de tres cadáveres
Un asunto 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

Muere tras ser atropellada por su ex marido

Piden cárcel para el ex novio de la descuartizada

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 lucha a cuatro años la petición de cárcel tras entender que no quería matarla.

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 a la buena el periódico deportivo que estaba leyendo.

Empezó roncando y acabó en el juzgado
Una verineense acusa a su pareja de pegarle una bofetada por avisarlo de que no la debía dormir.



1



2



3

Imaginario de víctima perfecta actualmente

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

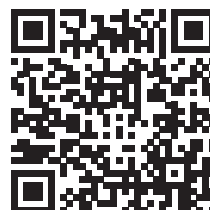
La lacra de la violencia sexual

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

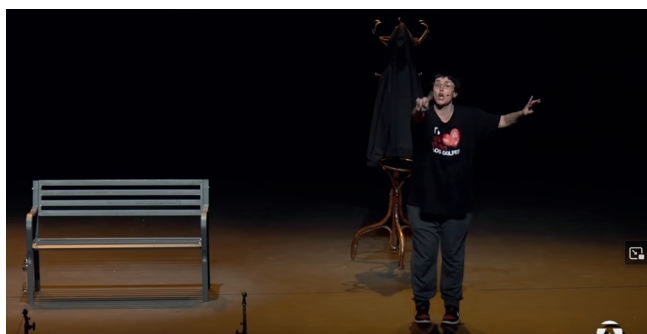
Si se dispone de tiempo se puede proyectar parte del documental ["El nunca me pegó"](#) o ["No solo duelen los golpes"](#) de Pamela Palenciano.



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



Ejercicio 14- El ciclo de la violencia

Tela de araña del abuso emocional

Antes de introducir el ciclo de la violencia, es fundamental presentar **la tela de araña del abuso emocional**, un recurso visual y explicativo muy útil para que el grupo comprenda de forma gráfica y estructurada las **estrategias de control y dominio** que un agresor utiliza en sus relaciones con la víctima. Este concepto permite ver cómo, incluso sin agresión física directa, el maltratador crea un entorno de abuso constante, silencioso y devastador.

Estrategias de control de la telaraña:

1. Humillación y degradación

Ridiculiza, critica, sabotea sus logros, la deja en evidencia delante de otras personas.

2. Cosificación

Trata a la víctima como objeto: toma decisiones unilaterales, ignora su opinión, invade su privacidad, controla sus movimientos, impone relaciones o prácticas sexuales, destruye objetos personales.

3. Intimidación

Infunde miedo con amenazas [quitar hijos/as, suicidio, agresión, denunciarla...], conductas agresivas [romper cosas, maltratar animales, gestos intimidatorios, conducir de forma peligrosa, acoso telefónico]. La víctima vive en estado permanente de alerta.

4. Sobrecarga de responsabilidades

Le asigna todas las tareas domésticas y familiares, pero mantiene el poder de decisión. Revisa y controla su cumplimiento. Es una de las formas más normalizadas e invisibles de control.

5. Privación

Limita o niega el acceso a recursos y necesidades básicas: dinero, tiempo, descanso, redes de apoyo, salud, movilidad. La víctima debe gestionar carencias constantes.

6. Distorsión de la realidad (luz de gas)

La hace dudar de sus recuerdos, su percepción y su juicio. Se impone una "realidad paralela" creada por el agresor.

7. Estrategias defensivas del agresor

Minimiza los hechos, culpa a la víctima, justifica su conducta con chantajes, excusas o mentiras. Niega lo ocurrido o lo tergiversa. A partir de esta telaraña, se introduce el ciclo de la violencia

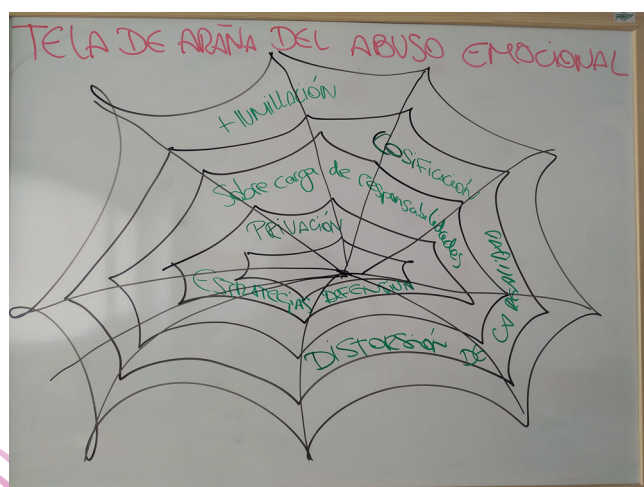


Foto extraída del trabajo realizado en el aula

Ciclo de la Violencia

Este ciclo, identificado por la psicóloga Leonore Walker en 1979, permite entender que la violencia machista no es un hecho aislado, sino un proceso cíclico que se repite y se intensifica con el tiempo. **Fases del ciclo:**

- **Fase de tensión**

Aumenta la hostilidad y el control. Ella percibe el peligro y se mantiene en un estado de alerta permanente. Aparecen el miedo, la ansiedad, la inseguridad y el agotamiento psicológico.

- **Fase de explosión o agresión**

Se produce la agresión directa: física, sexual, emocional, económica o combinada. La víctima experimenta indefensión extrema, y en algunos casos puede culminar en intento de asesinato o feminicidio.

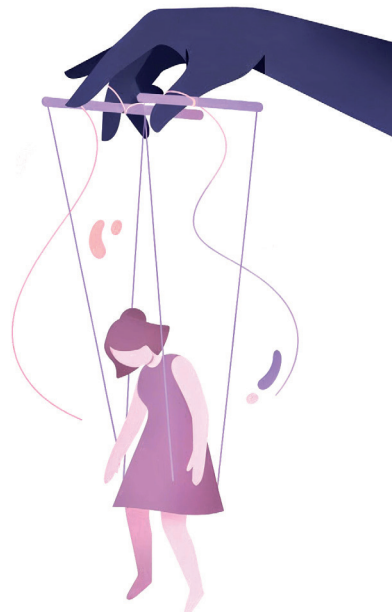
- **Fase de reconciliación (o luna de miel)**

El agresor promete cambiar, pide perdón, se muestra afectuoso y dice que fue “la última vez”. Ella tiene expectativas de mejora, se culpabiliza, intenta complacer y justificar. Es la fase que más confunde y más dificulta la ruptura, porque el agresor recupera el vínculo emocional momentáneamente.



Entregar fotocopia Revista PÍKARA sobre “luz de gas”.

Pikara
MAGAZINE



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

Definimos luz de gas o ‘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.



Para comprender cómo opera la violencia psicológica del tipo gaslighting, a través de la identificación de frases manipuladoras en escenas cotidianas de pareja, se le parte **tres escenas impresas “detectives de la realidad”**, una por grupo, basadas en el texto de Píkara. Por grupo deberán subrayar o rodear las frases que consideren manipuladoras y reflexionar por qué creen que esa frase es una forma de gaslighting.

Después, cada grupo explica brevemente su caso y expone al resto qué frases identificaron, qué estrategias detectaron y cómo creen que eso afecta a la víctima. Preguntas para guiar:

- **¿Qué intenta conseguir el agresor con esa frase?**
- **¿Qué emoción genera esta frase en la víctima?**
- **¿Se cuestiona la realidad de la otra persona?**
- **¿Se apela a la culpa, la exageración, el victimismo?**



MÓDULO 5.

ATENCIÓN INTEGRAL DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Ejercicio 16- Buscando alternativas para no ocultar los malos tratos

Se comienza haciendo referencia al Art. "Las mujeres maltratadas en España tardan 8 años y 8 meses de media en poder verbalizar su situación"⁹:

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



¿Por qué no se denuncia la violencia machista?

Objetivo: Reflexionar colectivamente sobre los múltiples factores que dificultan o impiden que las mujeres víctimas de violencia machista denuncien, ya sea formal o informalmente. La actividad busca también desmontar prejuicios y construir alternativas desde un enfoque empático, interseccional y transformador.

Desarrollo de la actividad:

1. División en grupos pequeños

El aula se divide en pequeños grupos de trabajo. Cada grupo reflexionará y anotará las razones por las que las situaciones de violencia machista no se denuncian. Es importante que los grupos piensen en diferentes tipos de violencia [física, emocional, sexual, económica...] y en múltiples realidades de mujeres, como:

- Mujeres migrantes y/o sin papeles
- Mujeres con hijas/os a su cargo
- Mujeres sin recursos económicos
- Mujeres en contextos privilegiados o de clase media/alta
- Mujeres universitarias o en espacios de prestigio profesional



⁹-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.

2. Puesta en común



Se recopilan en voz alta las ideas generadas por los grupos y se construye colectivamente un papelógrafo titulado: “Razones por las que se oculta la violencia machista”,

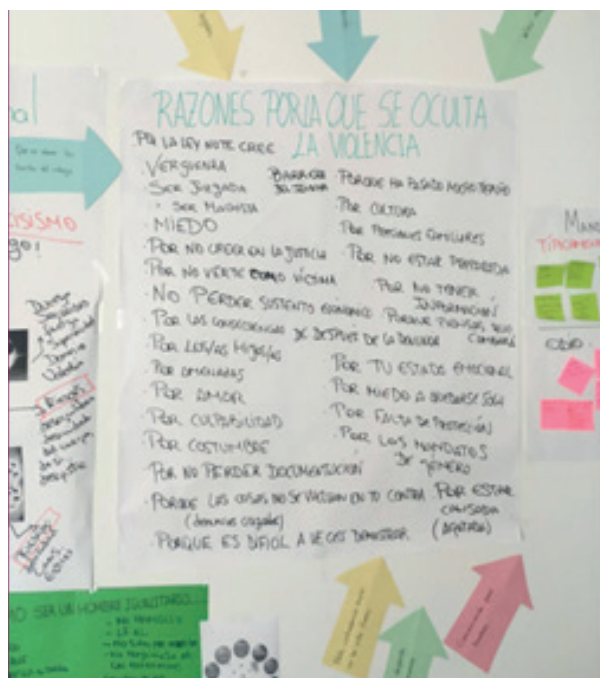


Foto extraída del trabajo realizado en el aula

3. Otras razones

Se lee en voz alta una lista con otras razones frecuentes por las que muchas mujeres no denuncian malos tratos, en basarse al artículo : El grupo comprueba si ya han salido o si hay que añadirlas al papelógrafo:

- Pensar que nunca más va a pasar
- Creer que mejorará su comportamiento
- Esperar que él cambie
- Miedo a quedarse sola
- Dependencia económica
- Vergüenza o culpa
- Temor a no ser creída
- Creer que si la relación se rompe ha fracasado
- Miedo al juicio de la familia o amistades
- Deseo de no hacerle daño o perjudicarlo
- Temor a emprender acciones judiciales
- Miedo a represalias si lo cuenta
- Sensación de desprotección institucional o social

4. Desmontaje colectivo y propuestas de cambio

A continuación, se trabaja en desmontar cada una de las razones mencionadas. El grupo propone una alternativa o reflexión positiva para cada idea que aparece en el mural. Estas alternativas se escriben en flechas de cartulina y se colocan alrededor del papelógrafo, de forma simbólica, apuntando hacia otras posibilidades.



10-“La violencia machista no es inevitable: 7 medidas que pueden tomarse”

Propuestas clave para repensar el abordaje de la violencia:

1. **No depender exclusivamente de la denuncia judicial para actuar.**
2. **Mejorar los sistemas de detección precoz.**
3. **Reforzar la formación de profesionales.**
4. **Promover cambios legales que faciliten la protección.**
5. **Fomentar la condena social cotidiana al machismo.**
6. **Involucrar a los hombres en la transformación.**
7. **Abrir los espacios educativos al abordaje de la violencia.**
8. **Fomentar la sororidad: dejar de cuestionar a otras mujeres y verlas como aliadas.**

Alternativas para el cambio estructural:

Educar en igualdad, diversidad y valores feministas desde la infancia.

Romper con el mito del amor romántico que perpetúa relaciones de poder.

Formar a medios de comunicación para evitar la difusión de estereotipos machistas.

Detener la impunidad de los agresores.

Cambiar las narrativas culturales: cine, literatura, música, videojuegos...

Fomentar la gestión emocional y evitar la cultura de la violencia y la competición.

Transformar los vínculos humanos en relaciones horizontales y cooperativas.

Exigir a los gobiernos políticas públicas de protección, autonomía y reparación para las víctimas.

Implementar programas de intervención con hombres agresores.

Visibilizar y apoyar a los hombres feministas que luchan contra la violencia.
Tejer redes de mujeres y fomentar la autodefensa feminista.



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

Para proporcionar a las participantes una guía clara y práctica sobre el proceso de salida de una situación de violencia machista, es necesario identificación y tomar decisiones estratégicas y de protección. Este ejercicio tiene como finalidad reforzar la conciencia, la autonomía y la seguridad emocional y física de las mujeres que están transitando o han transitado una situación de violencia. También aporta a las dinamizadoras criterios para acompañar sin juzgar, sin imponer y sin sustituir.

La persona dinamizadora irá guiando el ejercicio mientras escribe en un **papelógrafo titulado: "El camino de salida de la violencia"**.

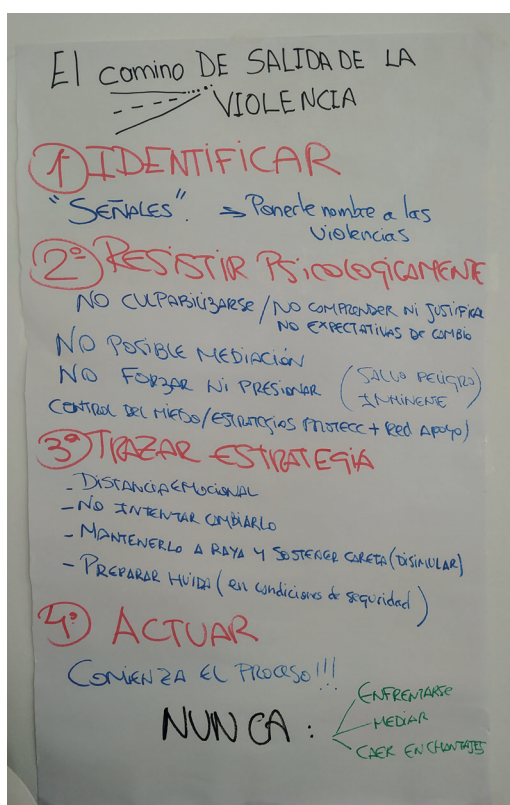


Foto extraída del trabajo realizado en el aula

Este recorrido consta de **cuatro etapas fundamentales**:

1. Identificar la violencia

Antes de actuar, es necesario reconocer que se está en una situación de violencia. Para ello, todo lo trabajado en los módulos anteriores (tipos de violencia, estrategias de control, ciclo de la violencia, gaslighting, etc.) permitirá a las participantes ponerle nombre a lo que viven o han vivido.

Se entregará una **fotocopia con señales machista** perverso que permiten identificar situaciones de violencia. Se leen en voz alta y se comentan en grupo.



2. Resistir psicológicamente

Esta etapa es clave para romper el aislamiento emocional y cognitivo en el que muchas víctimas se encuentran. Consiste en fortalecer la autopercepción, la capacidad de análisis y la confianza en una misma.

Algunas claves:

- Tomar conciencia de lo que ocurre y dejar de culpabilizarse.
- Detectar continuamente el efecto "luz de gas" y otras formas de manipulación emocional.
- Abandonar la esperanza de cambio del agresor. No intentar comprender ni justificar su comportamiento.
- Buscar apoyo emocional y afectivo, y trabajar para controlar el miedo de forma realista y segura.
- Evitar los consejos conciliadores o neutralizadores. En las relaciones con violencia no cabe la mediación.
- Como dinamizadoras: no denunciar por ella, no intervenir activamente en sus decisiones, no juzgar. Acompañar, escuchar, facilitar y respetar sus tiempos.

3. Trazar una estrategia

El objetivo es planificar una salida progresiva y segura, atendiendo a los riesgos y limitaciones particulares de cada caso. Para ello, se proponen medidas de emergencia concretas:

- Poner distancia emocional: comprender que las ofensas no la definen, son parte de la manipulación del agresor.
- No intentar cambiarlo: centrarse en lo que ella puede modificar o preparar.
- Mantener una relación superficial y estratégica: fingir neutralidad y desapego para evitar tensiones. No confrontar directamente al agresor.
- Preparar el terreno para salir: planificar una estrategia de huida segura, reunir documentos, ahorrar dinero si es posible, identificar redes de apoyo, buscar información y recursos.

4. Actuar

Una vez elaborada la estrategia, se inicia la fase de acción, que puede incluir (pero no necesariamente) la denuncia judicial. Es importante hablar de la dureza del proceso legal, la violencia institucional y social, y los efectos de la revictimización. Aquí se introduce de nuevo la violencia institucional presente en el proceso de denuncia penal:

- **Violencia institucional:** cuando las instituciones (justicia, sanidad, fuerzas de seguridad) reproducen el maltrato, no protegen adecuadamente o desacreditan a la víctima.

Presentar de manera breve, ya que se desarrollará en profundidad en Módulo 6.

- **Título habilitante:** nuevo medio finalista de acreditación administrativa para víctimas de violencia, que permite acceder a ayudas y recursos sin necesidad de denuncia penal.

Lo que nunca debe hacerse tanto por parte de la víctima como de quienes acompañan el proceso, se debe evitar:

- Enfrentarse directamente al agresor.
- Mediar, dialogar o intentar negociar.
- Caer en chantajes emocionales o retiradas de denuncia por presión o miedo.



Ejercicio 18- Conociendo algunos recursos de mi comunidad

Para que las dinamizadoras comunitarias puedan desempeñar su labor de forma efectiva, es imprescindible que conozcan los recursos y servicios disponibles en su entorno. Por ello, como parte fundamental de la formación, se incluye una sesión en la que se realiza una mesa redonda con personal especializado que trabaja en distintos ámbitos relacionados con la atención a víctimas de violencia de género. Esta sesión es previamente organizada con las y los profesionales para explicarles cuales son los objetivos de la mesa y de cada una de las exposiciones.

Antes de las exposiciones, se organiza a las participantes en pequeños grupos para que, de forma colectiva, elaboren preguntas dirigidas a cada profesional. Posteriormente, en una puesta en común, se comparten y discuten estas inquietudes con todo el grupo, fomentando un aprendizaje activo y contextualizado.

Profesionales y recursos en la comunidad

• Equipo de Trabajo Social en los centros de salud

Objetivos de la intervención:

- Informar a las dinamizadoras sobre el procedimiento de atención a una víctima en un centro de salud y el protocolo establecido.
- Explicar el proceso de elaboración de la parte de lesiones y la comunicación a la Fiscalía.
- Describir las funciones específicas de la Trabajadora Social en los centros de salud.
- Detallar el protocolo de actuación ante casos de agresión sexual: pasos a seguir y derivaciones necesarias.
- Exponer la coordinación y actuaciones desde los servicios de urgencias y hospital.
- Explicar el Servicio de atención a mujeres en el ámbito sanitario y su coordinación con otros recursos.

• Centro Municipal de Atención a la Mujer (CIM) y Centro Provincial de la Mujer

Objetivos de la intervención:

- Explicar qué son los CIMs y los Centros Provinciales de la Mujer.
- Indicar a quiénes se dirigen estos servicios y el perfil de mujeres que pueden acceder a ellos.
- Describir sus funciones principales.
- Detallar qué ofrecen y qué gestionan, incluyendo servicios de orientación laboral, de psicología y jurídico.
- Presentar los servicios, recursos y prestaciones disponibles.

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

Objetivos de la intervención:

- Explicar el papel de la UFAM y la Guardia Civil en la atención a víctimas de violencia de género.
- Detallar el proceso de denuncia: cómo se realiza, qué información se recoge y derechos de la víctima.
- Indicar qué ocurre después de la denuncia: medidas de protección, seguimiento del caso y coordinación con otros organismos.

- Informar sobre los derechos de la víctima en materia de seguridad y en el ámbito judicial.
- Precisar dónde y cómo se puede denunciar, incluyendo opciones fuera de comisaría.
- Informar sobre las medidas de protección y acompañamiento a la víctima.
- Describir la coordinación con juzgados, servicios sociales y otros cuerpos de seguridad.
- Indicar puntos de denuncia y canales de contacto para mujeres.

•Turnos de Oficio Especializados: Derechos y Asistencia Jurídica a Víctimas

Objetivos de la intervención:

- Explicar qué es el turno de oficio y su papel en la defensa de las personas que carecen de recursos o requieren asistencia jurídica inmediata.
- Informar sobre el derecho a la justicia gratuita: quién puede acceder, qué cubre y cómo se tramita.
- Describir el protocolo de acceso al turno de oficio, incluyendo la solicitud, requisitos y plazos.
- Detallar los derechos de la persona asistida y las funciones de los abogados y abogadas adscritos al turno.
- Presentar los tres turnos específicos existentes en Málaga para víctimas:

- Víctimas de violencia de género.
- Víctimas de violencia sexual.
- Víctimas de trata de seres humanos.





MÓDULO 6.

ESTRATEGIAS PARA LA DINAMIZACIÓN COMUNITARIA

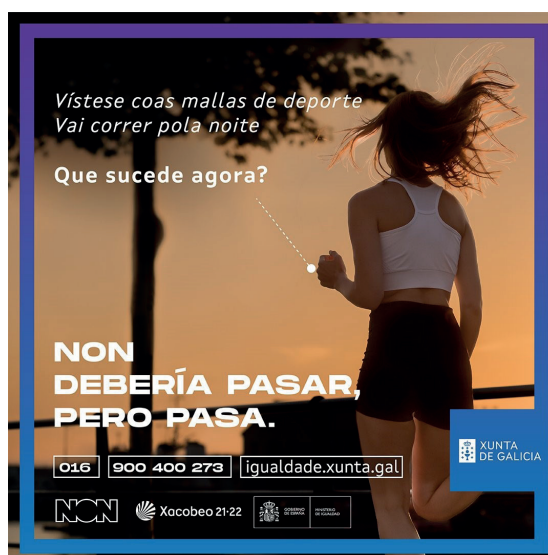
Ejercicio 19 -Pasamos a la acción: Campañas de prevención

Este ejercicio tiene como finalidad desarrollar la capacidad crítica de las participantes frente a las campañas institucionales de prevención de la violencia de género, así como fomentar la creatividad y el compromiso social mediante el diseño de mensajes alternativos más efectivos, igualitarios y transformadores.

Desarrollo del ejercicio

1. Análisis crítico de campañas existentes

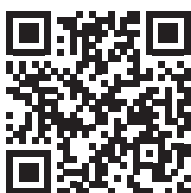
Se comienza analizando colectivamente los errores habituales presentes en muchas campañas de prevención institucional, se visualizan ejemplos de campañas que culpabilizan víctima, para detectar errores:



Estos pueden incluir:

- Que sean ideadas y dirigidas por hombres sin formación ni conciencia feminista.
- Que se dirijan a las víctimas, en lugar de a los agresores.
- Que utilicen un tono paternalista, que infantiliza o responsabiliza a las mujeres.
- Que muestren personajes masculinos “defensores” de las mujeres en lugar de fomentar el empoderamiento y la autodefensa.
- Que transmitan miedo a las mujeres en lugar de advertir a los agresores.
- Que culpabilicen a las víctimas (“No mandes fotos desnuda”, “No salgas sola”, etc.) en vez de responsabilizar a quienes agreden.

Para trabajar esta parte se pueden [visualizar los siguientes vídeos](#) como ejemplos positivos de campañas que interpelan a los hombres:



Campaña “Hombres
contra la violencia de
género”



Campaña “Chicos también
pueden frenar la violencia”



Campaña “Saca tarjeta roja
al maltratador”:



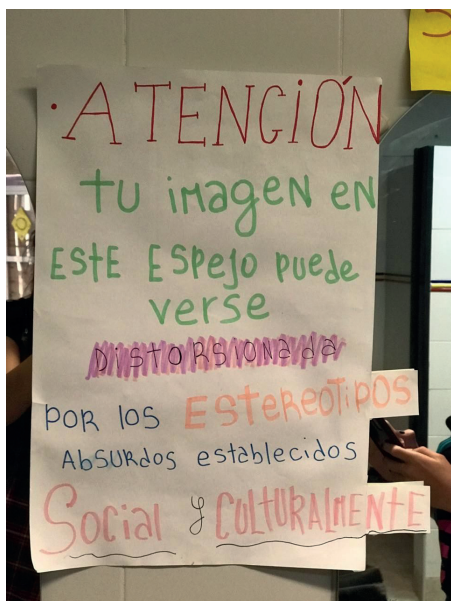


Imagen real de sensibilización feminista
Trabajo realizado en clase



O el Videoclip
dinamizadoras. Sin ti soy yo

2. Diseño colectivo de campañas alternativas

Una vez identificadas las claves para evitar mensajes sexistas o paternalistas, se invita a las participantes a pasar a la acción. En grupos pequeños, diseñarán su propia campaña de prevención dirigida a los agresores y no a las víctimas.

Pueden optar por distintos formatos:

- Cartel o póster con mensaje claro, directo y transformador.
- Fotografía con mensaje tipo “fotoacción” (como la del espejo).
- Campaña audiovisual: grabación de un TikTok, reel o vídeo breve.
- Performance o acción simbólica (puede grabarse y usarse como material de campaña).

3. Puesta en común y lluvia de ideas

Una vez elaboradas las propuestas, cada grupo presenta su campaña al resto del grupo. Se abre un espacio para la reflexión colectiva y la lluvia de ideas sobre otras formas creativas de sensibilización. Se pueden recoger las ideas en un [papelógrafo](#).



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..

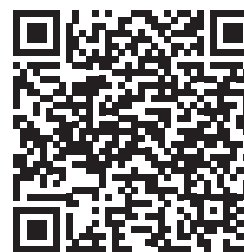
Para obtener el título habilitante es imprescindible contar con una valoración técnica realizada por profesionales especializados, que puede incluir informes psicológicos, sociales o jurídicos que acrediten la situación de violencia. Este mecanismo respeta el proceso personal de la víctima y permite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



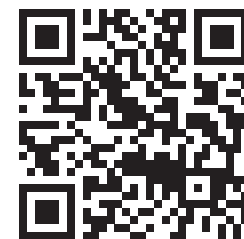
Punto Violeta

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.

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



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.



Ministerio de Igualdad: Recursos Próximos a Mi

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.



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...

Se busca favorecer la expresión libre y espontánea de las participantes en torno al significado personal y colectivo del feminismo, poniéndolo en el centro, como herramienta fundamental. Es una forma sencilla de cerrar la formación y generar espacio de reflexión, conexión grupal y motivación.

Desarrollo de la dinámica:

Se realiza un juego rápido en el que las participantes, una a una y sin repetir respuestas, deben completar en voz alta la frase "Feminismo para...". Se puede dinamizar con una ruleta, dado, pelota o música que se detenga de forma aleatoria. También puede escribirse en tarjetas o posits para crear un papelógrafo colectivo al finalizar.

Algunas ideas que suelen surgir:

"Feminismo para no morir / para transformar / para amar en igualdad / para no tener miedo / para empoderarnos / para vivir libres / para abortar / para eliminar la brecha salarial / para que viajar sin hombres no signifique viajar solas / para resistir / para no sentirnos solas".

Al cierre, se puede hacer una breve devolución o lectura colectiva de las frases recogidas para visibilizar la riqueza y diversidad de sentidos.

¿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



GRA



