

# ¡EMPODERÁNDONOS JUNTAS!

## Herramientas contra las violencias machistas i sexuales

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad generaremos un proceso colectivo para cuestionar, desnaturalizar los mandatos de género, para producir reflexiones y aprendizajes que nos ayuden a identificar violencias, situaciones de riesgo, conocer nuestros derechos y dar herramientas y estrategias para poder ejercerlos. Se trata de una actividad para chicas. Apostamos por un formato de trabajo no-mixto porque pensamos que para trabajar cosas que nos remueven, que nos generan inseguridades, etcétera son necesarios espacios de confianza. Los espacios no-mixtos nos parece una buena herramienta para trabajar desde la experiencia, para explorar el que se nos remueve, y a la vez asumir por una vez el cuidado emocional del espacio (1)

**Duración de la actividad:** 1h 30' como mínimo y si es posible 2 horas . Esta sesión tiene que ser una sesión de continuidad. Recomendamos haber trabajado recientemente actividades de educación sexual. En concreto, la dinámica [-Sexualidades](#) -de SIDA STUDI:

ACTIVIDAD	TIEMPO
Introducción	10 min.
Autodefensa delante de las agresiones	20 min.
Teatro	25 min.
Videos	15 min
El muro	10 min
Cierre	10 min.

### OBJETIVOS

- Aprender a identificar las agresiones machistas y conocer estrategias de autodefensa.
- Abrir un espacio de empoderamiento colectivo.
- Visibilizar las personas que dinamizan como referentes de confianza ante las agresiones machistas.

### PERSONAS DESTINATARIAS

- De 12 a 15 años
- De 15 a 18 años

### MATERIAL

- Proyector, papel grande o pizarra, rotuladores.

### CONCEPTOS CLAVE

- Autocuidado
- Empoderamiento
- Alianzas
- Autodefensa
- Agresión / respuesta
- Machismo



1)Es conveniente avisar que en el caso que esta separación binaria resulte incómoda para alguna persona dejamos a su elección el grupo donde quiere participar.

---

## Pactos previos:

**Cuidado del grupo.** Tratarnos bien. No juzgar: juzgar a las compañeras no nos hace sentir bien, nos acaba haciendo mal. Es mucho mejor sentirse acompañada y escuchada, hace bien a quién recibe este trato y a quien lo hace. Este pacto se hace entre las personas del grupo y también entre el grupo y las personas dinamizadoras.

A lo largo de la sesión, podemos hablar de lo que queramos, pero es importante no olvidar que esta dinámica es solo de hora y media/dos horas y por tanto es recomendable hablar de lo que se pueda sostener. Entendemos que a veces “nos venimos arriba” y queremos explicar algo que hemos vivido y punto, y está bien, pero si después del taller alguna persona quiere continuar hablando o algo del taller que le ha removido, es importante que haya alguien disponible. No se trata de crear una expectativa de que será intenso, o de que se hablarán cosas emocionalmente fuertes. Se trata más bien, de abrir un espacio para pensar el auto-cuidado en el cual cada joven puede elegir como quiere participar.

Si en algún momento no os sentís bien, decídnoslo. Solo vosotras sabéis qué os hace sentir bien y que no, no tengáis miedo, vergüenza u os sepa mal expresar lo que sentís y hacernos saber vuestros límites, que los respetaremos y decidiremos juntas que es lo mejor. El último pacto es el de confidencialidad: lo que aquí se habla, aquí se queda. Ni las personas dinamizadoras, ni las compañeras del grupo explicarán nada a nadie. Recuperamos de la sesión anterior las palabras de la lluvia de ideas y una de las ideas principales: el placer tiene que ser el hilo conductor cuando estamos ligando, construyendo un vínculo afectivo o de pareja y cuando compartimos nuestra sexualidad. Cada persona vive su sexualidad de una forma muy personal y placentera.

La única norma es que cuando la compartimos con otras personas todo lo que hagamos tiene que ser de mutuo acuerdo, es decir, tiene que haber consentimiento. El consentimiento tiene que ver con el deseo. Más que dar o no dar permiso, se trata de enterarnos si nos apetece hacer o no hacer algo. El consentimiento tiene que ver con escucharnos a nosotras mismas y a la persona con la cual estamos. A diferencia de las pelis de ficción, la realidad tiene muchos guiones: Podemos comentar que queremos, que nos apetece y de que no tenemos ganas.

- Si la persona con la que estamos nos dice que quiere dejar lo que estamos haciendo, respetémoslo siempre.
- Insistir, presionar i/o traspasar los límites personales es saltarse el consentimiento.

Saltarse el consentimiento, traspasar los límites, es lo contrario de una sexualidad placentera, se denomina agresión y provoca malestar a quien la sufre.

Recordar: Nunca se pierde el derecho a decir NO, en cualquier momento podemos parar una situación si no nos está resultando placentera, si sentimos incomodidad, si no nos hace sentir bien, etc.

## ACTIVIDAD 1: CONSTRUIMOS COLECTIVAMENTE UNA DEFINICIÓN DE AUTODEFENSA

Cuando encontramos el momento adecuado, lanzamos algunas preguntas para ayudar al grupo a reflexionar sobre la autodefensa: ¿qué entienden por autodefensa? ¿de qué nos defendemos? y ¿de qué manera? ¿cuándo escucharon por primera vez esta palabra? ¿desde cuándo creen que existe la autodefensa? ¿qué emociones podemos asociar a la autodefensa?



---

- Nos defendemos de algo que identificamos como negativo/peligroso para nosotras.

- Nos defendemos cuando nos atacan, hacen daño de forma física o verbal, cuando alguien nos hace sentir mal.

- Hay muchas maneras de defenderse, todas son válidas: con la palabra, abandonando el espacio, gritando, corriendo, etc.

Nuestras estrategias de autodefensa tienen la intención de parar aquello que nos está molestando, que nos causa malestar. Lo podemos hacer de muchas maneras y aquella que elegimos es la que nos parece más adecuada en el momento. La autodefensa puede ser individual pero también puede ser colectiva, como grupo aprendemos a cuidarnos las unas a las otras, ¡juntas somos más fuertes! Les pedimos ejemplos de situaciones de traspaso de límites, de acoso o de agresiones al grupo, (a pesar de que existen diferentes términos: abuso sexual, acoso, agresión, violación, según el marco legal, como que el que nos interesa es visibilizar la naturalización de la violencia sexual hacia las chicas y las mujeres y proporcionar estrategias operativas, usaremos el término agresión y acoso de forma genérica: agresión por aquellas situaciones más graves y acoso por el resto).

Los ejemplos se tienen que ajustar a la edad y a las vivencias del grupo.

A continuación, proponemos algunos: alguna vez andando por la calle te han gritado comentarios sobre tu cuerpo como si fueras un objeto, en la fiesta mayor aparece un pelmazo que no deja de molestar, un amigo de toda la vida ha querido ligar insistentemente, te tocan el culo por la calle sin tu consentimiento o te levantan la falda, te enrollas con alguien y te traspasa

los límites, te dicen comentarios lesbófobos al verte darte besos con tu “churri”

Seguramente, las chicas vayan diciendo ejemplos de situaciones que han vivido, (desgraciadamente a partir de los 12/13 años muchas chicas ya han vivido situaciones similares, sin tener estrategias para hacerlas frente). Si lo encontramos adecuado podemos preguntar si tienen algún ejemplo de agresión machista.

Ejemplos: en los lavabos un par de chicos tienen comportamientos inadecuados hacia ti, en una noche de vivac alguien se acerca demasiado e invade tu zona de dormir, estáis haciendo una actividad en el gimnasio y sientes que alguien te hace tocamientos.

Se trata de compartir situaciones en las cuales nos hemos sentido incómodas, que se nos traspasaban los límites, que nos sentíamos acosadas o agredidas. Es tan importante recoger lo que pasó como las estrategias que usaron y cómo se sintieron. Anotamos en la pizarra o papelógrafo lo que dicen.

### **CLAVE: Autocuidado. El objetivo es reírnos juntas.**

Intentar conectar con situaciones que nos permitan reírnos un rato de los agresores que nos hicieron sentir mal, porque esto es el que haremos. Contar a las compañeras situaciones que queramos compartir (recordamos que es un taller corto y que es complicado ir a lugares que son difíciles para ellas. Recordar también que si alguna conecta con cosas que quiere explicar puede contar con las personas que dinamizan después de la sesión o más adelante).

Podemos hablar de situaciones en las cuales traspasaron nuestros límites personas con las cuales no teníamos vínculo estrecho o bien eran desconocidas.

---

Podemos aprovechar este momento para comentar que cuanto más próximo es el vínculo, más difícil es defenderse y más doloroso es todo (abuso de confianza). La mayoría se producen en el ámbito familiar y el entorno de confianza.

En todo momento, tenemos que ser conscientes como adultas de si podemos sostener lo que se abre. Si esto pasa tenemos que mantener una actitud de calma y escucha. Si la persona que habla está tranquila y quiere compartir una experiencia con el grupo puede ser algo enriquecedor para todas. Si por el contrario, una chica está sobrepasada es mejor no abordar el tema durante la sesión, es mejor buscar un espacio de intimidad fuera del espacio para proporcionar un acompañamiento más adecuado.

Mencionamos que las agresiones se pueden dar también hacia chicos menores de edad, pero dejamos muy claro que por la sociedad machista en la que vivimos las chicas y las mujeres estamos mucho más expuestas. No es casualidad que por el hecho de ser chicas hayamos vivido situaciones parecidas a las descritas, desgraciadamente tenemos muchos ejemplos de agresiones sexistas porque provienen del machismo de nuestra cultura y se materializa cotidianamente en las actitudes y los comportamientos sexistas.

Orientaciones educativas:

- Las agresiones provocan malestar, que se nos corte el rollo, rabia, miedo, enfado... Cada una de nosotras va aprendiendo cuando queremos dar respuesta individual o colectivamente.

- **La responsabilidad de una agresión es de quien traspasa los límites, nunca de quienes la sufren.**

- **Nada justifica una agresión.** Las chicas tenemos todo el derecho a vivir la calle, la noche y las fiestas, cuando queramos y como queramos, a vestirnos como nos guste y, por supuesto, a vivir una sexualidad libre y deseada.

A continuación, comentamos que haremos un ejercicio de teatro para resolver juntas algunas de las situaciones que se hayan explicado. Pedimos a las chicas que quieran que su experiencia sea representada. La dinámica resultará más fluida si escogemos situaciones que hagan referencia “al pelmazo del instituto”, al extraño que te dice cosas por la calle, a un chico más grande que te toca el culo, etc.

Le damos unas vueltas colectivamente a la historia antes de representarla.

- ¿Qué pasa cuándo estamos en estas situaciones?
- ¿Qué pasa cuando reaccionamos y damos una respuesta?
- ¿Y cuando no? ¿cómo se nos queda el cuerpo?
- ¿Qué han hecho ellas u otras compañeras en situaciones similares?

Es importante hablar de las estrategias de respuesta ante este tipo de situaciones y a la vez hablar del bloqueo, del no saber que hacer, del malestar de no haber sido capaz de reaccionar o de pensar que algo hemos hecho mal. También es interesante señalar como, muchas veces quitamos importancia a ciertas agresiones y es que la violencia hacia las chicas y mujeres está tan normalizada que a veces ni tan solo se detecta como tal.

---

## CLAVES:

- **Hablar del machismo:** reflexionar sobre que nos han educado a las chicas para ser complacientes, sumisas, agradables y cómo esto afecta a nuestras maneras de reaccionar o no reaccionar ante estas situaciones. De los discursos y los estereotipos sobre la sexualidad de los chicos: no se ha podido controlar, iba bebido, insiste que al final “caerá”, se está haciendo “la difícil”, etc.

- **Sacarnos la culpa:** justamente por lo que acabamos de comentar, muchas veces cuando vivimos una situación de acoso o de agresión, por la socialización de género las chicas pensamos que la culpa es nuestra (porque no hemos estado atentas, porque nos hemos confiado, porque hemos arriesgado, porque no hemos estado bastante valientes y un largo etcétera). Debemos tener presente siempre que la responsabilidad nunca es de quien recibe una agresión, siempre pertenece a quién traspasa los límites, asedia o agrede..

- **Romper el silencio:** muchas chicas y mujeres que han vivido una agresión se lo han callado, han tenido que enfrentar el malestar ellas solas, esto es una injusticia muy grande. Sabemos que una de las mejores formas de sacarnos la angustia, la desazón, es hablar con otras personas cuando hemos vivido una situación que nos ha causado malestar. Si hemos vivido una situación de traspaso de límites nos hará muy bien hablar con nuestras amigas, personas de confianza. Compartir lo que nos ha pasado, comunicar una agresión, hacerla pública, denunciar, etc. Son también estrategias de autodefensa.

Trabajaremos en grupos de 4 o 5 chicas. Las personas que han aportado historias dicen si quieren que los grupos trabajen con sus historias. Podemos hacer que en mi grupo se trabaja lo que yo he explicado o bien lo puede trabajar otro grupo.

**CLAVE:** Nos quedó mal cuerpo de aquel momento y ahora haremos una cosa mágica que funciona: cambiaremos este mal cuerpo por risas y “power”. En aquel momento, reaccionamos como pudimos, puede ser nos sentimos mal para actuar de cierta manera o por no actuar, cambiaremos esto con la herramienta del teatro. Les podemos decir que no tiene mucha complicación, que se trata de meterle un poco de imaginación.

Ejemplos:

- Estas en una parada de autobús y hay un chico que insiste en hablar contigo.
- Unos chicos más mayores te están siguiendo por la noche mientras vas a casa y te gritan ¿dónde vas tú tan “solita”?
- Es la noche de fiesta al final de curso y un colega quiere ligar contigo traspasando tus límites.

Una persona representará a la persona que hace de acosador y otras personas representarán a la persona “acosada”. La idea es que van saliendo diferentes personas que van probando estrategias para parar el acoso. De esta forma, compartiremos que haría cada compañera y que le va mejor a cada una. En el supuesto de que se trate de una situación real que ha comentado alguna chica, está bien hablar de lo que realmente le hubiera gustado hacer a ella, si quieren, que lo hagan.

**Consejos:** Hay respuestas que pueden resultar contraproducentes en una situación de acoso, como por ejemplo responder con otra pregunta:

- ¿Cómo te llamas?

---

- A ti que te importa?

Puede dar pie a que continúe hablando el acosador.

Las palabras son importantes, pero más importante es la actitud, el lenguaje corporal. A menudo muchas chicas dicen que lo que les gustaría es haber dado un empujón, un puñetazo, etc. En estos casos, que expliquen lo que hubieran hecho, sin llevarlo a cabo, para no hacer daño a la compañera.

Es importante que se reproduzca la escena inicialmente tal cual fue. Que la persona acosadora haga lo que hizo y que ellas hagan otra cosa que crean que le hubiera hecho sentir mejor. Lo que quería decir y no se atrevió, lo que quería hacer y no pudo hacer. El acosador no ha de hacer replica. Tenemos que acabar con el triunfo, con buen cuerpo.

Tenemos la opción de que haya más personajes en la escena que tengan que tomar partido o intervenir de alguna manera. De este modo podemos introducir la autodefensa colectiva, por ejemplo: las amigas apoyando, le hacen frente al acosador, hablan con la protagonista de la historia y le van a explicar juntas a un profe/educadora, entre otras resoluciones. La dinámica finaliza cuando nos quedamos contentas colectivamente en cómo hemos reaccionado ante la situación.

### **ACTIVIDAD 3: VIDEOS. ¡Empoderándonos juntas!**

Según la edad miraremos uno de estos videos:

- Sin un SI, es NO |Psico Woman | (12 a 15 años)<https://www.youtube.com/watch?v=PBdkftaORUk>

- Piropos | Cualca | 15 a 18 años  
<https://www.youtube.com/watch?v=VWMyRAQcZv8>

---

**ACTIVIDAD 4: EL MURO.** Aprendemos a como decir NO asertivamente.

Nos dividimos por parejas a unos metros de distancia, probaremos a expresar un NO con la mirada y con el cuerpo. Una de las personas se dirige hacia la otra despacio. La persona que está parada tiene que comunicarle con su mirada que se pare cuando considere que está demasiado cerca de su espacio personal. La expresión fàcial nos puede ayudar, pero el objetivo es entrenar la mirada y la actitud que no es hacer una mueca de desaprobaci3n. Una vez las dos miembros de la pareja han llevado a cabo esta acci3n varias veces, podemos introducir la voz para entrenar el NO contundente.

### **CIERRE**

Recordamos que si alguna chica se ha sentido incomoda durante el taller, tiene disponibles a las personas que dinamizan para hablar al finalizar la sesi3n y que siempre tienen gente a su alrededor que puede proporcionarlas ayuda: amigas, familiares, profesoras, etc. Cerramos la dinàmica diciendo cada una una palabra que se lleva del taller.