



JUNTAS
SOMOS
MÁS
FUERTES

PROYECTO BER2

Autodefensa *feminista*

www.ber2web.com



Va pidiendo guerra
A PARTE DE GUAPA LISTA
¿VAS A DARME
UN BESO?
Eso es para tías ¿Para cuando un novio?
No sabéis ¿Estas con la regla?
conducir Tan altas no me gustan
No te vistas así CUERPAZO PERO FEA

0. OBJETO DEL PROYECTO

Autodefensa feminista es una estrategia de empoderamiento personal y colectivo. Redefiniendo la idea de la violencia sexista desde el marco teórico del feminismo, busca combatirla y erradicarla. El ADF es una actitud, más que actuar ante un ataque, porque supone enfrentarse a un sistema patriarcal, ya que todo ese sistema nos atraviesa.

Queremos erradicar, la desigualdad estructural que se da entre mujeres y hombres, que no tiene nada de natural y biológico sino de ideológico. Cuando hablamos de violencia machista tendemos a pensar en violencia física pero la violencia que se ejerce contra las mujeres en todo el mundo es estructural.

Las **ideas** que queremos llevar a cabo con este **proyecto** :

- Visualizar todo tipo de violencia
- Fomentar el empoderamiento
- Desarrollar la autoconfianza y la autoestima
- Reflexionar sobre androcentrismo
- Desarrollar la hermandad
- Dar atención al cuerpo
- Reflexionar sobre el modelo de amor
- Identificar agresiones y trabajar las respuestas.

Para conseguir esto proponemos diferentes criterios metodológicos. Por un lado la respuesta física, para esto hemos diseñado un programa de defensa personal, previendo la respuesta verbal, analizando los aspectos psicológicos.

A través de la reflexión colectiva, detectaremos el aspecto simbólico de la autodefensa, porque no todas las agresiones son físicas y denunciaremos su ubicación en la sociedad.

Para finalizar, si el grupo lo desea, contemplaremos la posibilidad de formar un grupo estructurado, el Grupo de Autodefensa Feminista (ATF).



3. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

GENERALES



- Que las mujeres sean protagonistas de su propia defensa
- Crear un espacio de reflexión
- Reforzar la autoestima de las mujeres y fomentar su empoderamiento
- Dotar a las mujeres de herramientas y recursos adecuados
- Romper el aislamiento en el que han sido víctimas de violencia

Protagonizar la propia defensa por parte de las mujeres

- Conocer las posibilidades de nuestro cuerpo y nuestra mente para responder a las agresiones
- Trabajar la asertividad aprendiendo a reaccionar ante situaciones incómodas o de peligro
- Tratar la detección y prevención de actitudes sexistas y violentas en el entorno

ESPECÍFICOS



Establecer un espacio de reflexión

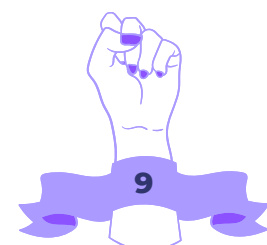
- Analizar y visibilizar los diferentes tipos de violencia machista y sexista
- Determinar la definición y el significado de autodefensa feminista
- Erradicar el discurso justificativo y legitimador del machismo

Reforzar la autoestima y promover el empoderamiento

- Aprender a evaluar las situaciones de riesgo y buscar la mejor manera de resolverlas
- Reducir las posibilidades de convertirse y/o sentirse víctima
- Trabajar la toma de decisiones, la iniciativa y la fortaleza
- Reconocer el miedo y situarlo

Romper el aislamiento en el que han sido víctimas de violencia

- Promover el compromiso de eliminar la violencia machista de nuestras vidas
- Crear una red solidaria entre mujeres y fomentar la sororidad



4. METODOLOGÍA

Vamos a trabajar temas muy importantes y sensibles. El ambiente que se puede crear puede tener tanta relevancia como el contenido. En relación a esto, contamos con la formación de un taller de autodefensa feminista. La primera intención será conseguir un grupo de referencia donde la confianza y la solidaridad sean recíprocas, esto será la base y el contexto del trabajo a desarrollar.

Partiendo de esta realidad, el siguiente aspecto metodológico será la reflexión, tanto del grupo como de cada participante, desde un punto de vista filosófico y político, basado en la experiencia personal.

Aspectos simbólicos:

Es importante reconocer la violencia en todas sus formas, que lo sexista no sólo golpea y mata. Que la violencia estructural y simbólica también es sexista. Que a las mujeres nos quieren hacer creer que la opresión que sufrimos se encuentra en nuestra propia naturaleza. Estas prácticas son tan sutiles que suelen pasar desapercibidas y cuando se denuncian se les resta importancia. Sin embargo, sus consecuencias afectan a la salud mental de las mujeres disminuyendo su autoestima y quitando seguridad en sí mismas. Estas actitudes basadas en la invisibilización de las estrategias de dominación, demuestran la vigencia del androcentrismo en nuestras sociedades.

Aspectos psicológicos:

Cualquier agresión tiene un dolor psicológico. Este dolor tiene relación y puede afectar a nuestro futuro. La preparación no debe ser sólo física, sino que las formaciones psicológicas tienen una gran importancia en este proyecto. En las actividades relacionadas con esto, tanto en grupo como individualmente, analizaremos las dudas, los miedos y las carencias.

Respuesta física:

Contaremos con un experto en artes marciales para guardar distancia, actitud, evitar una embestida y enseñar técnicas para hacer frente adecuadamente a una agresión. Mediante estas técnicas conseguiremos desarrollar la seguridad física y la tranquilidad mental de las participantes.

Respuesta verbal:

Trabajaremos las reacciones ante actitudes violentas en todos sus ámbitos, desde lo doméstico o afectivo hasta lo laboral, en la calle, con una persona conocida, con un grupo o con alguien que no conocemos. Para ello la referencia del equipo será muy importante.

