



PROGRAMA PARA FORTALECER  
LOS PRINCIPIOS FEMINISTAS

DEL EMPODERAMIENTO A LA DENUNCIA SOCIAL

# AUTODEFENSA

CAMINANDO HACIA UNA ESTRUCTURA NO-PATRIARCAL

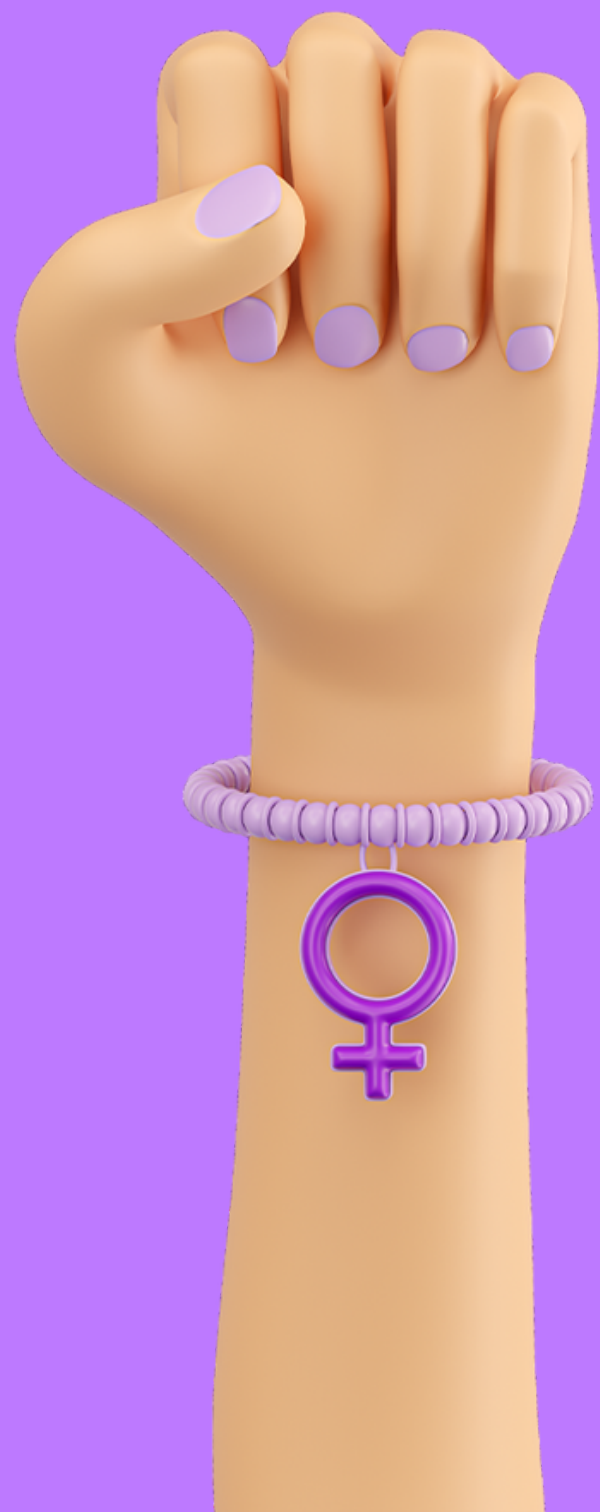


Va pidiendo guerra  
A PARTE DE GUAPA LISTA  
¿VAS A DARME  
UN BESO?  
Eso es para tías ¿Para cuando un novio?  
No sabéis ¿Estas con la regla?  
conducir Tan altas no me gustan  
No te vistas así CUERPAZO PERO FEA

# Lo político es personal y lo personal político.

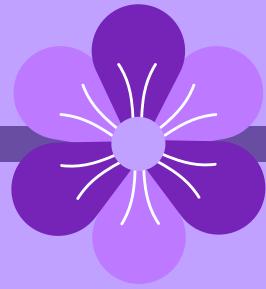
*Hablemos de...*

- OBJETO DEL PROYECTO
- CONCEPTOS FUNDAMENTALES
- PRIMEROS PASOS
- MARCO TEÓRICO
- METODOLOGÍA
- OBJETIVOS
- PROGRAMACIÓN
- TEMPORIZACIÓN
- COMPARTIR
- GRUPO
- NUESTRAS FORMADORAS



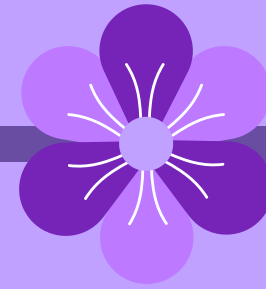
# VIOLENCIA ESTRUCTURAL Y NECESIDAD DE APROPIACIÓN DEL PROCESO

- Personal: deconstrucción del proceso y toma de conciencia.
- Grupo: juntas y organizadas.
- Acción directa: cambio social y denuncia.



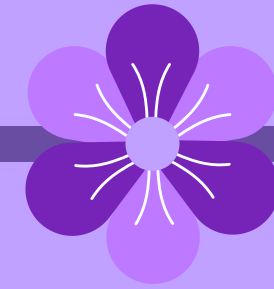
## DECOSTRUCCIÓN

Reflexión y análisis de las estructuras culturales y cognitivas del patriarcado.



## ORGANIZACIÓN SOCIAL

REFLEXIÓN - AYUDA MUTUA - ACCIÓN



## ACCIÓN DIRECTA

Evitar la impunidad, tomando el protagonismo de la denuncia social y el cambio de estructuras sociales

# Pasos de la autodefensa

1

Compartir reflexiones, miedos y vivencias.

2

Marco teórico: contexto de la estructura patriarcal.

3

Ejercicios prácticos.

4

Entretejer: creando grupo.



# Marco teórico

Queremos diluir la desigualdad estructural existente entre mujeres y hombres, desigualdad antinatural y con fuertes raíces ideológicas.

De hecho, cuando hablamos de violencia machista tendemos a pensar en violencia física, cuando la violencia que se dirige contra la mujer a lo largo y ancho del mundo es estructural.

*S*  
*O*  
*R*  
*O*  
*R*  
*I*  
*D*  
*A*  
*D*

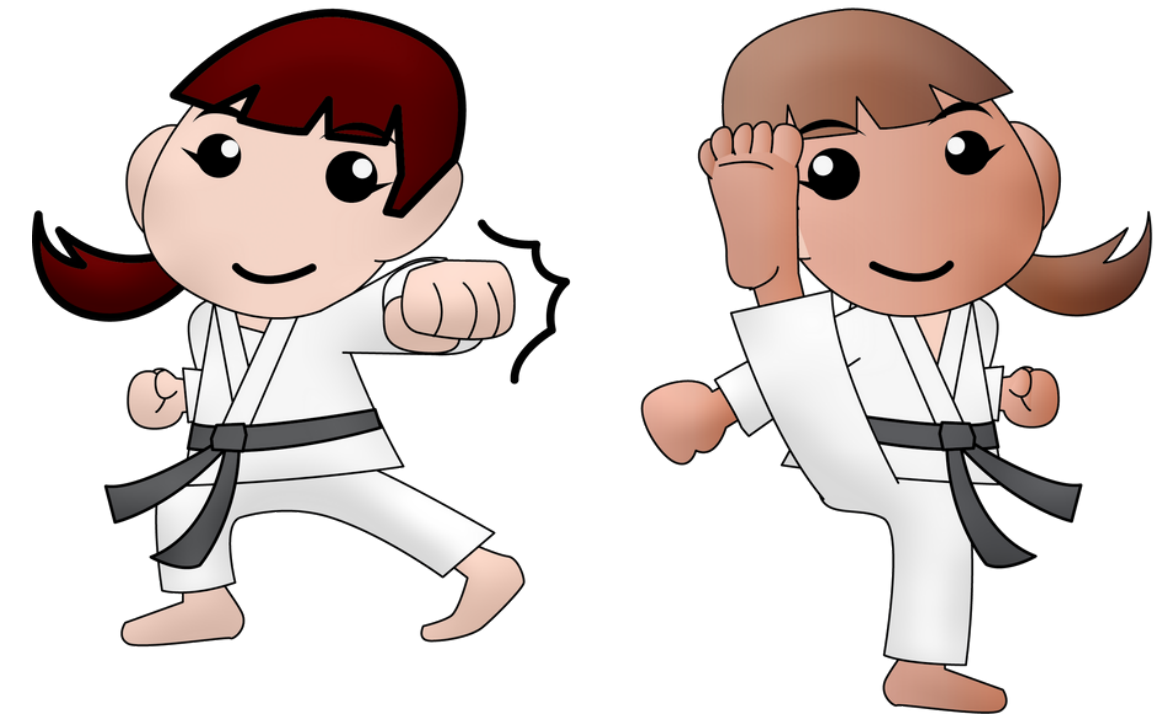
## Metodología

Es muy importante el rumbo que tomará el desarrollo del programa, porque, por un lado, vamos a tratar temas muy sensibles y por otro, porque el ambiente que debemos crear es tan importante como los contenidos. Por todo esto, el contexto que debe envolver el grupo debe ser de confianza y solidaridad mutua. Crear un grupo de referencia debe ser el principal objetivo del taller de autodefensa.

# Programación

## 35 sesiones

- **5** Sesiones de **empoderamiento**
- **5** Sesiones de **visión política**
- **5** Sesiones de **autoestima**
- **3** Sesiones de **victimología primaria**
- **15** Sesiones de ejercicios de **victimología secundaria** (taller autodefensa)
- **2** Sesiones **victimología terciaria**



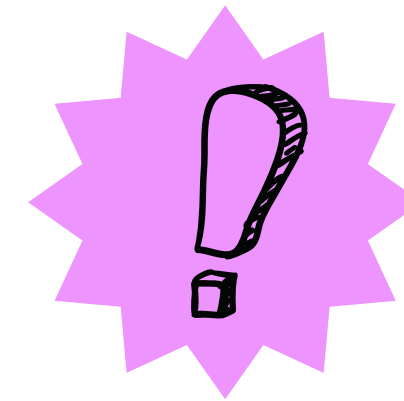
# Taller de autodefensa

Utilizaremos el baile para automatizar los movimientos de autodefensa

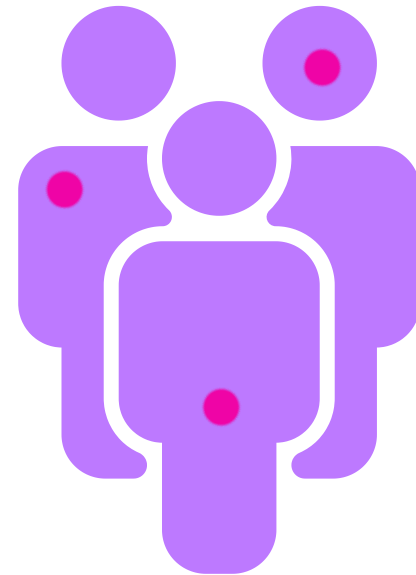
1. Evaluaciones de riesgo 1



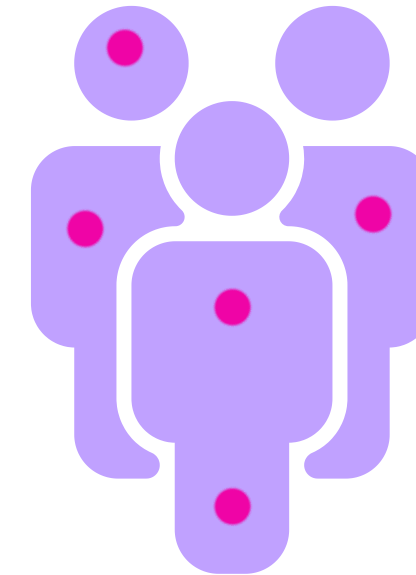
2. Evaluaciones de riesgo 2



3. Puntos vulnerables 1



4. Puntos vulnerables 2



# Taller de autodefensa

Utilizaremos el baile para automatizar los movimientos de autodefensa

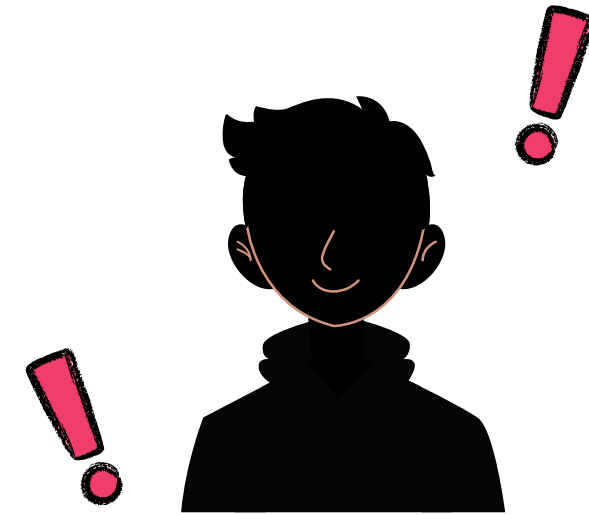
5. Noche y alcohol



6. Encerradas 1 (agresor conocido)



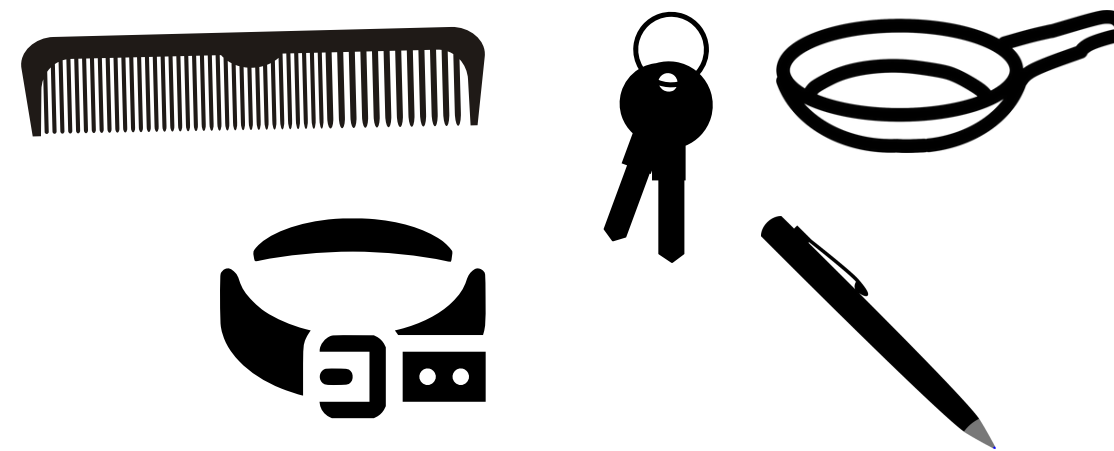
7. Encerradas 2 (agresor desconocido)



8. En el suelo



9. Defensa con objetos cotidianos



# Taller de autodefensa

Utilizaremos el baile para automatizar los movimientos de autodefensa

10. Fuera de sus casillas



11. ¿Y si son varios?



12. ¿Y si nosotras somos varias?



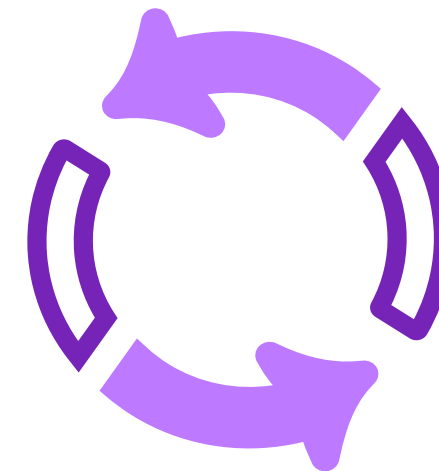
13. Como utilizar algunos ataques



14. Pensar rápido



15. Repaso evaluación de situaciones de riesgo



# OBJETIVOS

- ❁ QUE LAS MUJERES SEAN PROTAGONISTAS DE SU PROPIA AUTODEFENSA
- ❁ CREAR UN ESPACIO DE REFLEXIÓN
- ❁ PROMOVER EL EMPODERAMIENTO Y LA AUTOESTIMA DE LA MUJER
- ❁ PROPORCIONAR A LAS MUJERES HERRAMIENTAS Y RECURSOS ADECUADOS
- ❁ DESTRUIR EL AISLAMIENTO DE LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA



# TEMPORIZACIÓN (3 OPCIONES):



**CURSO EXPRÉS**

1 Trimestre



**CURSO**

2 Trimestres



**CURSO NATURAL**

3 TRIMESTRES

# COMPARTIR

## REFLEXIONES, VIVENCIAS Y MIEDOS

Las ideas que queremos promover con este curso son las siguientes: visibilizar todos los tipos de violencia y promover la apropiación del proceso y el empoderamiento. Desarrollar la autoconfianza y la autoestima, y reflexionar a cerca del androcentrismo. Promover la hermandad entre mujeres, prestar la debida atención a nuestro cuerpo, reflexionar sobre los diferentes modelos de amor, identificar los ataques y trabajar las respuestas.

# ORGANIZACIÓN Y ESTRUCTURA DEL GRUPO

## PROCESO DE ESTRUCTURACIÓN DEL GRUPO DE AUTODEFENSA

SE PROMOVERÁ LA HERMANDAD ENTRE LAS PARTICIPANTES. DE ESE MODO, AL TIEMPO SE COMPARTEN VIVENCIAS, MIEDOS, EXPERIENCIAS Y REFLEXIONES, SEGUIREMOS UN CAMINO DE EMPODERAMIENTO. POR OTRO LADO, EL COMPARTIR EL TIEMPO JUNTAS EN UNA MISMA ACTIVIDAD, NOS APORTARÁ CERCANÍA EN FAVOR DE LA SORORIDAD.

POR ÚLTIMO, LA PRESENCIA DE LAS MUJERES EN LA CALLE Y LA DIFUSIÓN DE SUS IDEAS, LLAMARÁ A OTRAS MUJERES.

# NUESTRAS REDES SOCIALES



[WWW.BER2WEB.COM](http://WWW.BER2WEB.COM)



[LINKEDIN](https://www.linkedin.com)



[INSTAGRAM](https://www.instagram.com)



[FACEBOOK](https://www.facebook.com)



¿Nos  
reunimos?

## CONTACTO

Amaya González / Garikoitz Lasa

## TELÉFONO

652759794

## CORREO ELECTRÓNICO

[info@ber2web.com](mailto:info@ber2web.com)



**GESTIONANDO PARTICIPACIÓN**