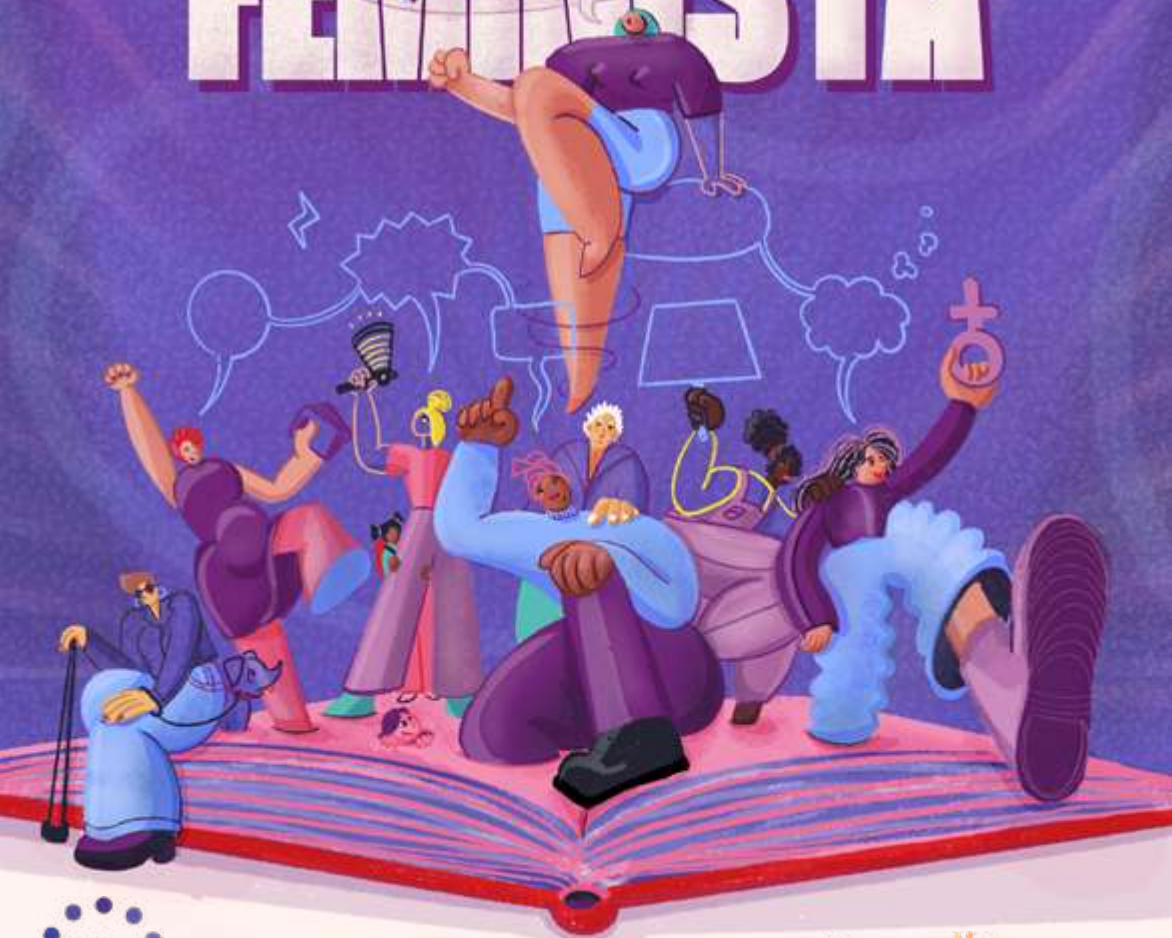


# Manual de AUTODEFENSA FEMINISTA

RESPUESTAS AL  
MACHISMO COTIDIANO



Sorginenea  
Tu casa feminista

# AGRADE

Sorginenea,  
*por ser nuestra Casa.*

sorginenea@gmail.com

Goizargi,  
*por inspirarnos.*

goizargiemakumeak@gmail.com

Malen,  
*por toda la ayuda  
y cariño recibidos.*

A todas las mujeres que  
nos han trasladado sus  
situaciones de violencia  
y nos han ayudado a  
reflexionar.

Y a todas las aliadas  
feministas con las que  
caminamos.

# CIMIENTOS

Primera edición, 10 de noviembre de 2023

Textos de Comisión de Autodefensa Feminista de Sorginenea

Promovido por Sorginenea

Diseño y maquetación por Salvia Pérez San José

Ilustraciones de Salvia Pérez San José

Copyright (c) 2022, Maksym Kobuzan (maxkobuzan@gmail.com), with Reserved Font Name NYGHT SERIF.

Rajesh Rajput (rajputrajesh\_448@yahoo.com), with Reserved Font Name THUNDER.

Impreso en San Martín Comunicación

C/ Argentina nº3, Vitoria-Gasteiz, Álava, España

www.sanmartin-digital.com

Depósito Legal: G 679-2023

TODAS LAS IMÁGENES Y TEXTOS SON PROPIEDAD DE LAS AUTORAS.

Diríjase a la Comisión de Autodefensa Feminista de Sorginenea si le surge cualquier duda relacionada con este manual (gasteizadf@gmail.com)



LAS AUTORIDADES FEMINISTAS ADVIERTEN:

**ACOSAR A LAS MUJERES PROVOCA ATROFIA CEREBRAL**

## INTRODUCCIÓN

Desde la **comisión de Autodefensa Feminista (ADF) de Sorginenea** hemos realizado este manual para dar algunas claves sobre cómo actuar ante las situaciones del machismo del día a día para que formen parte de nuestro kit de ADF. La idea nos surgió porque a nosotras mismas nos ocurría, que no sabíamos cómo responder y cuando llegábamos al grupo, entre todas, conseguimos dar respuestas más eficaces ante las situaciones de violencia verbal, maltrato psicológico, humillaciones, acoso... que sufrimos en nuestro cotidiano. Creemos que el hecho de tener una identificación clara de las “violencias invisibles” y una batería de recursos verbales, nos puede hacer sentir más seguras. Aun así, queremos señalar que no siempre es necesario responder a los machirulos, porque muchas veces lo que buscan es llamar nuestra atención, además de que nos desgastemos a través de la confrontación activa a sus provocaciones. No pretendemos hacer un “deber feminista” sino una propuesta de actuación, donde también contemplamos el silencio como una posible acción. No siempre hay que responder de manera activa, no siempre tenemos que hacer evidente al machirulo que lo es, ya lo sabe. Nos podemos pirar, poner el límite dejando de tener relación con él, etc.<sup>1</sup>

Somos conscientes de que las respuestas deben adaptarse al contexto y a la situación de cada mujer. Es importante ver las relaciones de poder, el momento vital en el que estamos, los recursos con los que contamos, valorar qué queremos hacer y no solo lo que sentimos que podemos hacer.

Hemos querido hacer un manual desde la sororidad, desde los lugares comunes y reivindicando los espacios seguros entre feministas. Somos conscientes de que nos faltan un montón de situaciones. Por eso, esta es una guía en construcción y estaremos encantadas de recibir vuestras aportaciones para seguir ensanchando nuestro kit de respuesta feminista. Hemos dividido el manual por ámbitos por cuestiones metodológicas, aunque sabemos que los abusos y malos tratos se producen en diferentes contextos.

**Nos gustaría subrayar que con este manual no pretendemos hacer pedagogía sino tener recursos para poner límites a los abusos del cotidiano.** Sabemos que los machirulos son conscientes de su abuso, porque es selectivo e instrumental, saben contra quién ejercer la violencia, cuándo y cómo. También sabemos que la crítica está asegurada, hagamos lo que hagamos, así que debemos estar preparadas para una respuesta de resistencia patriarcal frente a nuestro derecho de legítima defensa.



Puedes escribirnos a:  
[gasteizadf@gmail.com](mailto:gasteizadf@gmail.com)

### ACLARACIÓN

Como las formas de abusar se repiten y se presentan en los diferentes ámbitos, aquellas situaciones que llevan asterisco es porque ya hemos dado opciones en otro de los ámbitos o bien puedes utilizar el mismo recurso en diferentes situaciones.

**TIP** En las ocasiones que te cueste identificar el abuso, piensa cómo te sentirías si lo que tú estás viviendo lo viviese una mujer a la que quieres, piensa qué le dirías, cómo la acompañarías y eso mismo dedícatelo para ti.

1. Es importante decidir hasta qué punto estoy yo dispuesta a romper esa relación.

# ÍNDICE

## contenidos

06 **FORMATOS  
COMUNES**

08 **SOCIAL/  
OCIO**

16 **LABORAL/  
ACADÉMICO**

21 **AFECTIVO/  
SEXUAL**

24 **FAMILIA**

28 **AUTODEFENSA  
FEMINISTA DIGITAL**  
Kit de herramientas

31 **RECURSOS  
DISPONIBLES**

31 **BIBLIOGRAFÍA**



# FORMATOS HABITUALES

## comunes a todos los ámbitos

### 01 Mansplaining<sup>2</sup>

Es frecuente que los hombres nos expliquen o nos den su opinión, en cualquier espacio, sobre temas en los que nosotras somos expertas, o sobre nuestro aspecto, o sobre nuestras decisiones.

Menos mal que estés, no sé cómo hemos podido sobrevivir sin ti. Te voy a mandar el currículum chico

Explicámelo otra vez que no me ha quedado claro. ¿Cómo decías que era?



### 02 Centro de atención

Cuando los hombres intentan que todos los focos se centren en ellos. Por ejemplo, en las charlas, en las presentaciones de libros, cuando se abre el turno de palabras son los primeros en opinar; además, si la ponente es una mujer, van a explicar lo que la autora o conferencianta ha querido expresar.

La primera intervención que sea nuestra.  
**SACA TU VOZ**

### 03 Maternidad/ Familia

Se da por sobreentendido que si no tienes hijas e hijos no tienes familia.

Cuando te pregunten si tienes familia:

Sí, muy extensa

Cuando nos preguntan sobre si hemos sido madres:

He tenido 9 abortos, gracias por tu interés

2. Solnit, R. (2016). Los Hombres me explican cosas. Capitán Swing

### 04 Soledad

“

No estoy sola, estoy conmigo misma

Relacionado siempre con tener pareja, pero también con el hecho de que no haya un hombre en un grupo de mujeres.

### 05 “No te enfades, no te pongas así”

¿Quién eres tú para decirme cómo me tengo que poner o qué me tiene que enfadar?

”

Es lo que tiene tener tetas

### 06 “Te lo tomas todo a pecho”



# SOCIAL

## Social/Ocio

### 01

#### PATERNALISMO O MANSPLAINING COMO, POR EJEMPLO...



Cuando nos aconsejan sobre compras

“De San José se sale, míratelo”

En situaciones de venta de moto-coches:

Vender la moto patriarcal veo que se te da bien, ahora la que yo quiero es la moto de cilindrada

No me expliques mis posibilidades para tener el coche/la moto que yo quiero y véndemela

### 02

#### LAS JUERGAS PATRIARCALES RELATIVAS A “IR DE PUTAS”

“No sabía que eras del club de los puteros”

Ya te notaba yo cara de putero”

Darles la espalda, dejar de hablarles

### 03

#### CHISTES Y DEMÁS GRACIETAS MACHISTAS

“Creía que esto estaba superado ya”

No reírlas, poner mala cara, pararlas, ponerles en evidencia

Responsabilizarnos solo de lo que nos compete

Decidir si nos merece la alegría permanecer. No estar donde no queremos estar

Abandonar grupos de whatsapp

### 04

#### Acoso callejero ANTE UN EXHIBICIONISTA

Reírse a carcajadas

Gritar bien alto para llamar la atención de la gente, p.e., en playas nudistas:

¡Aquí hay un pajero que desea que se le mire!



### 05

#### EN LAS REUNIONES NOS INTERRUMPEN Y DESAUTORIZAN CON MÁS FRECUENCIA

Si eres una mujer que estás en la misma reunión:

“Me gustaría escuchar toda la argumentación, por favor, vuelve a tomar la palabra”.

“Te agradezco que interpretes sus palabras, pero ya que ella está aquí, prefiero escucharla que seguro es más fácil saber qué nos quiere contar”

“Quizás necesites utilizar el traductor de lenguaje machista de Google”

ESTA SIEMPRE ES UNA OPCIÓN



# 06

## QUE LOS HOMBRES TOMEN LA PALABRA

Devolver el turno de palabra a la mujer. Con cualquiera de los argumentos que estamos utilizando para recuperar la voz, la palabra y la autoridad.

Ya he hablado claro, pero si lo necesitas te lo vuelvo a explicar.

Te agradezco que interpretes mis palabras, pero ya que estoy aquí prefiero ser yo quien explique lo que quiero decir.

# 07

## Espacios formales de reuniones o charlas DESAUTORIZAR A PONENTES MUJERES, RESALTAR ASPECTOS NEGATIVOS Y NO LOS POSITIVOS.

- Quitarles el turno de palabra (**moderadora fundamental en estos espacios**), siendo la moderadora la que ponga el límite.
- No es necesario responder a todo lo que te pregunta

Ya has dado tu opinión.

Gracias por tu aportación.

¿Alguien más quiere hablar?



# 08

## Hostelería CUANDO LE DAN LA CUENTA AL HOMBRE

RESPUESTA MUJER

La de la pasta soy yo

La de la pasta es ella

RESPUESTA HOMBRE

# 09

## Hostelería LE DAN A PROBAR EL VINO AL HOMBRE

RESPUESTA MUJER

La sommelier soy yo

No, que lo pruebe la señora que es la experta

RESPUESTA HOMBRE

# 10

## Hostelería LE PONEN LA CAÑA A ÉL Y A ELLA LA BEBIDA SIN ALCOHOL

“Te has confundido, la alcohólica soy yo”



# 11

## Hostelería EN GENERAL, OCUPAR NUESTRO ESPACIO

- No apartarnos
- Marcar con nuestros brazos para pasar o ampliar nuestro espacio

# 12

## Hostelería TE QUITA EL PERIÓDICO DANDO POR HECHO QUE NO LO ESTÁS LEYENDO Y SIN PREGUNTAR

PERDONAAAA, Si no lo vas a entender.....

# 13

Transporte público

## SI TE AGREDEN

Gritar y alborotar, que se entere todo el mundo. Que él pase vergüenza.

**¡AGRESOR!**

# 14

Transporte público

## HOMBRE OCUPANDO MÁS ESPACIO DEL QUE LE CORRESPONDE

Comentar en voz alta:

Aquí hay alguien con un problema testicular

**¿QUE SE NOTE LA IRONÍA**

# 16

Gimnasio

## UNA MUJER PIDE AYUDA A OTRA MUJER SOBRE EL FUNCIONAMIENTO DE UNA MÁQUINA Y ACUDE UN HOMBRE (SIN HABERLO LLAMADO) Y REPITE LO MISMO QUE LE ESTABA EXPLICANDO LA OTRA MUJER

“ Gracias por decir lo mismo que yo estaba diciendo, veo que has entendido mi idea ”

Veo que me he explicado bien porque eres capaz de repetir mi idea ”

# 15

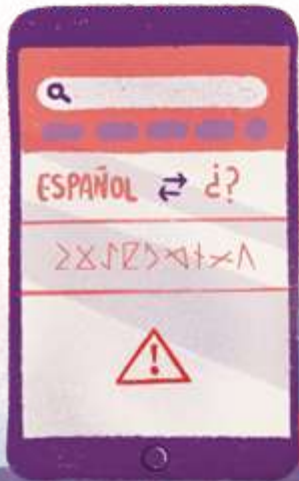
Gimnasio

## HOMBRES QUE ENSEÑAN CÓMO UTILIZAR LAS MÁQUINAS A MUJERES QUE YA SABEN UTILIZARLAS O QUE NO LES HAN PEDIDO AYUDA

Hacerte la extranjera

**Perdón, no entiendo tu idioma**

Mi traductor de google no incluye ese idioma. ¿Es el lenguaje del machismo?



# 17

Gimnasio

## MIRADAS

“ ¿Tengo algo en la camiseta? ”

¿Te mola la camiseta?, a mí también me gusta. ”

¿Tengo monos en la cara? ”



Social-ocio



# 18

Gimnasio

**"UF, IGUAL ESTÁS MOVIENDO DEMASIADO PESO, ¿NO?"**

Contesta al terminar

Deberías saber que no debes interrumpir el ejercicio de una persona a no ser que te haya pedido ayuda, que no ha sido el caso.

# 19

Gimnasio

**MONOPOLIZACIÓN DE LAS MÁQUINAS**

Dirigirnos a las direcciones de los espacios, reclamar para que haya un tiempo en las máquinas.

¡Chicos, que el músculo frío se lesiona!

¡Ánimo que podéis!

# 20

Gimnasio

**EN LAS CLASES DIRIGIDAS QUIEREN QUE NOS PONGAMOS DELANTE**

No, no caballero, pase usted delante.

# 21

Otros

**MUJER TENÍA QUE SER (ANTE CUALQUIER INCIDENCIA)**

El índice de siniestralidad en los hombres es más elevado<sup>3</sup>

EVIDENCIA CIENTÍFICA

Que sepas que los hombres tienen y provocan muchos más accidentes que las mujeres

Si fuéramos todas mujeres, la conducción sería más segura

¡Todas tendríamos que ser mujeres!

¡Los siniestros sois vosotros!

# 22

Otros

**¡OJÓ!, HAY GENTE QUE TE UTILIZA COMO BASURERO EMOCIONAL**

PARA DESCARGAR SU MOCHILA Y SIN MODIFICAR SU ACTITUD, SE QUEDA EN LA QUEJA SIN PONER MEDIOS. ADEMÁS, SIN MOSTRAR INTERÉS POR CÓMO ESTÁS TÚ

“ Si no tienes ninguna actitud de implicarte en la mejora, en la solución del problema... ¡aire!

Cuéntame algo positivo, aunque sea un recuerdo. Seguro que hay algo con lo que podemos reírnos ”

- Si ves que no tiene ninguna intención de implicarse en la mejora de su situación, es mejor retirarse.
- Estar atentas al rol que estás adquiriendo



3. Instituto Nacional de Estadística 2022. Recuperado el 15 de octubre de 2023. En 2022 fueron condenados por infracciones contra la seguridad vial 95.345 hombres frente a 12.051 mujeres: <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=25998&amp;L=0>

# LABORAL

## Laboral - Académico

### EFFECTO MATILDA

Invisibilización y falta de reconocimiento a la autoría de las mujeres debido a la apropiación de sus ideas, conocimientos y experiencias por parte de los hombres que se los atribuyen como suyos.

### VIOLENCIA EN EL ÁMBITO ACADÉMICO E INSTITUCIONAL

En ambos ámbitos podemos observar las tres violencias, simbólica, estructural y material. Nos parece que no podemos obviar que, en estos ámbitos, el ejercicio de la violencia se da en un marco que tiene una estructura para garantizar la impunidad de los abusos. Por eso, creemos que la respuesta no puede ser ni puntual ni enfrentada sólo de manera individual.

Siempre apostamos por la búsqueda de respuestas colectivas, pero, en estos casos, nos parece fundamental la alianza feminista, que pueda actuar más allá del hecho puntual, porque es algo que enfrentamos las mujeres en nuestras relaciones con las instituciones, que lejos de garantizar nuestros derechos, los vulnera y nos revictimiza de manera sistemática.

### ACADÉMICO

Desde la mirada androcéntrica a la invisibilidad de las mujeres y sus experiencias de vida, pasando por la re-apropiación, por parte de autores, de los saberes de las mujeres investigadoras. La violencia material que sufren alumnas, becarias, profesoras e investigadoras, no es un hecho excepcional o aislado. Consideramos que requiere una actuación concreta de reparación, pero una acción sostenida en el tiempo, que construya un nuevo paradigma en el ámbito académico, en el ámbito del conocimiento.

### INSTITUCIONAL

Sabemos que las mujeres y las y los menores víctimas de violencia machista se enfrentan, en demasiadas ocasiones, a procesos que las revictimizan, lo que además, supone un ataque a sus derechos, y una indefensión institucional que requiere una defensa colectiva; porque quienes están en las instituciones no son meros profesionales, sino que son la representación pública de aquello que nos define como sociedad. Debemos trabajar conjuntamente para que el desgaste y el abuso de la maquinaria institucional no nos aplasten.

## 01

LOS NOMBRES DE PROFESIONES QUE NO NOS NOMBRAN, QUE NOS INVISIBILIZAN; HASTA LA PROPIA RAE ES CAPAZ DE ALTERAR EL ORDEN DE SU NORMA, EL ORDEN ALFABÉTICO, DE FORMA QUE EN EL DICCIONARIO FUNCIONARIO VA ANTES QUE FUNCIONARIA, Y ASÍ CON TODAS LAS PROFESIONES

Feminizar los nombres de todas las profesiones: la jueza, la fontanera, la médica, evitar el uso de la juez, la fontanero, la médico...

NO DECIMOS "EL ENFERMERA"



## 02

CUANDO HASTA LAS PROPIAS PROFESIONALES SE NOMBRAN EN MASCULINO

- Usar el femenino como genérico, aunque nombremos también a hombres
- O utilizar términos que realmente sean neutros como "personal sanitario"

No sabía que era un requisito para mi puesto laboral, ¿crees que todas las mujeres queremos ser madres? ¿Al candidato anterior le has hecho esta pregunta?

## 03

EN ENTREVISTAS DE TRABAJO

Si hay preguntas que consideremos inapropiadas, pero sin olvidar que queremos conseguir el puesto de trabajo, por ejemplo, ¿tienes en mente ser madre?, ¿cuándo?

Cuando quiera, pueda y me dé la gana

RESPUESTA COMPROMETIDA SI QUEREMOS/ NECESITAMOS EL CURSO

# 04

## ACTITUDES ANTE TAREAS QUE PERPETÚAN LOS ROLES DE GÉNERO EN EL CURRO Y NOS DESEMPODERAN

Si tienes un problema entre compañeras y compañeros, no llames a un hombre para que dirima la cuestión, resólvendolo entre vosotras y vosotros.

### HOMBRES

- Se les presupone siempre con los puestos relacionados con la autoridad
- Con los trabajos más duros, con cargas pesadas
- Con la resolución de situaciones/conflictos

### MUJERES

- Nos vinculan con los trabajos más empáticos, los cuidados

i

Es increíble lo difícil que es hacer un café, porque veo que en esta oficina los chicos no sois capaces de hacer ni uno

Dura sí que es la doble o triple jornada de muchas mujeres

Somos vuestras compañeras, no vuestras madres

No nos pagan plus de maternaje



# 05

## NO CONSIDERAN QUE ERES LA JEFA, Y TE PREGUNTAN POR TU JEFE.

Disculpa, dirígete a mí, YO soy la jefa

# 06

## TENEMOS QUE AGUNTAR COSAS COMO:

"MUJER TENÍAS QUE SER",  
"MUJER AL VOLANTE PELIGRO CONSTANTE"<sup>4</sup>

Así que lo que tu digas majo pero tenemos menos accidentes, y mucho menos graves<sup>5</sup>

# 07

## EN EL DÍA A DÍA DEL CURRO NUNCA VAN A QUERER RECONOCER TU VALÍA, TUS CONOCIMIENTOS, TU EXPERIENCIA, Y TE VAN A EXPLICAR COSAS EN LAS QUE ERES ESPECIALISTA

(MANSPLAINING, PÁG.6)

Con ironía, mucha ironía..

¿Cómo decías que era?

Explicámelo otra vez que no me ha quedado claro

Menos mal que estás, no sé cómo hemos podido sobrevivir sin ti

Mira, te voy a explicar mi currículum, chico

# 08

## VA A HABER MUCHAS VECES EN QUE TE ROBEN TUS IDEAS

Manda tus propuestas por email previamente a las reuniones, con copia a más de una persona, así no pueden dudar de su autoría

# 09

## SI TE INTERRUPTEN CONTINUAMENTE EN UNA REUNIÓN O TE DESAUTORIZAN

Perdona, no he acabado y quiero terminar mi argumentación

Si eres una mujer que ve que se lo están haciendo a otra compañera:

Perdona, te han interrumpido y me he quedado sin conocer tu propuesta que me estaba resultando atractiva

4. Aunque las aseguradoras nos confirmen que somos más seguras, precavidas, y mejor dispuestas a mejorar los hábitos de conducción y que cada vez más empresas nos contratan para sus flotas.

5. Ver nota 3

# 10

RECUERDA QUE LO QUE NO SE NOMBRA NO EXISTE, ASÍ QUE CUANDO NOS DEN CURSILLOS, FORMACIÓN, SE DIRIJAN A NOSOTRAS EN MASCULINO, UTILICEN LENGUAJES NO INCLUSIVOS O CLARAMENTE SEXISTAS.

- En las evaluaciones deja claro que no te sientes incluida, que no está dirigido a ti
- Niégate a acudir a la siguiente formación si ves que no se ha hecho nada y siguen utilizando lenguaje sexista y androcéntrico

# 11

AMBIENTES MACHISTAS EN EL CURRO, CHISTES, BROMAS

¿Qué, te estás marcando un RUBIALES?

No son chistes lo que cuentas, es ideología

¡Se acabó!

# 12

COMENTARIOS DE ÍNDOLE SEXUAL

Esto va a dirección ahora mismo

Tú tan a la última y... ¿no conoces el protocolo de acoso sexual?"

Acosar a las mujeres produce atrofia cerebral

# 13

IMÁGENES DE DESNUDOS FEMENINOS, EXPLICIDAD SEXUAL EN VESTUARIOS MASCULINOS, EN ESPACIOS DE TRABAJO MASCULINIZADOS, PERO QUE GENERALMENTE LIMPIAN MUJERES

Esto va a dirección

Negarnos a limpiar, si trabajas en limpieza, hasta que no se quite

# Afectivo - Sexual

## INTRODUCCIÓN

En este ámbito es común el Ghosting y el chantaje emocional.

DESAPARECER SIN DAR EXPLICACIONES

Es importante identificarlo, a menudo los maltratadores recurren a la pena, nos responsabilizan de sus emociones, nos aíslan de los grupos de afecto y confianza, opinan sobre nuestros cuerpos y nos hacen sentir mal, nos hacen desconfiar de nuestro criterio, utilizan terceras personas para mandarnos mensajes dañinos de manera indirecta, utilizan el silencio como castigo, se niegan a resolver lo concreto: (tú siempre estás igual, lo sacas todo de quicio...).

Ante estas situaciones:



# 01

Pareja -relación\*

**SI NO QUIERES PRACTICAR SEXO CONMIGO ES PORQUE NO ME QUIERES**

El sexo tiene que ver con el deseo, no confundamos, compañero

El amor se expresa de múltiples maneras

# 02

Pareja -relación\*

**"¿TE HAS VISTO?"**

Sí, todos los días y me encanto

Uy es que acabo de comer un sándwich, ¿tengo mahonesa, ketchup o algo?

Ay sí, ¡gracias!, tan estupenda como siempre

# 03

Pareja -relación\*

**ES QUE TÚ SIEMPRE TIENES QUE DECIR LA ÚLTIMA PALABRA**

No, esta conversación puede continuar, pero va a ser con otra persona

Tienes razón, esta va a ser tu última palabra conmigo

# 04

Pareja -relación\*

**CUANDO ESTÁS HACIENDO ALGO PROPOSITIVO Y TE RESPONDE CON NO (RELACIONADO CON EL SILENCIO)**

Hombre veo que te has quedado en la etapa del NO infantil. Te hacía con mayor desarrollo madurativo

¿No entiendes lo que digo?

# 05

Pareja -relación\*

**"¿OTRA VEZ VAS A QUEDAR CON TU AMIGA?"**

REFLEXIÓN

Si una amiga me dijera esto, ¿qué pensaría?. Si no lo acepto de una amiga tampoco debería aceptarlo de mi pareja.

O pensar qué le dirías a una amiga si le dijera esto su pareja.

Pues sí y a partir de hoy todos los días

# 06

Pareja -relación\*

**OPINIÓN SOBRE TU CUERPO O EL DE OTRAS PERSONAS**

¿Y a ti qué te importa?

No sabía que te había pedido opinión

Si te preguntan, contesta y si no, ¡no hables!

¿He opinado yo sobre tu inteligencia?

# FAMILIA

## Familia

### 01

**DAR POR HECHO QUE LAS MUJERES DE LA CASA SON LAS ENCARGADAS DE LOS CUIDADOS DE TODA LA FAMILIA**

Aquí tenemos manos todo el mundo, vamos a usarlas

Si los cuidados son míos, la herencia también, ¿no?

### 03

**SE TE VA A PASAR EL ARROZ**

Tú sí que estás pasado del todo, eres un rancio

### 02

**TE VAS A QUEDAR PARA VESTIR SANTOS**

Mejor que desvestir imbéciles

### 04

**OPINIÓN SOBRE TU CUERPO**

¿He opinado yo sobre tu inteligencia?

### 05

**CON ESE CARÁCTER QUE TIENES NO SÉ QUIÉN TE VA A QUERER O AGUANTAR**

Me aguanto perfectamente con mis piernas

Ya me quiero yo lo suficiente

Me basta con quererme a mí misma

### 06

**¿NO HAS REHECHO TU VIDA? ¿NO VAS A REHACER TU VIDA?**

En el momento en que me separé rehice mi vida

¿Qué quieres decir con rehacer?

### 07

**¿CUÁNDO VAS A TENER HIJOS O HIJAS?**

No te incumbe, no es asunto tuyo

¿Me has preguntado primero si quiero ser madre?

¿Te has preguntado cuántos abortos he tenido?

### 08

**PARECE QUE UNA VEZ QUE SE HA SIDO MADRE LA VIDA YA ES PEGADA A LA CRIATURA Y ANTES DE UN SALUDO YA ESTÁN PREGUNTANDO ¿DÓNDE TIENES AL/LA HIJO/A?**

Aprendiendo a vivir

Con su padre, que para eso tiene uno



# 09

SI EL/LA BEBÉ VA DE AZUL, SE SOBRENTIENDE QUE ES CHICO Y SE DIRIGEN COMO CHICO

No aclarar nada, dejarlos con su creencia. Pasar.

# 10

CUANDO EL PADRE MUESTRA EN PÚBLICO CUIDADOS, ES APLAUDIDO Y VITOREADO POR TODO EL ENTORNO

Sí, ¡tengo una joya!

Tiene la misma capacidad que yo, ¡es su padre!

Fíjate y ¡no se hernia!



# 11

DAMOS POR HECHO QUE LA MUJER TIENE QUE ATENDER CASA, FAMILIA, TRABAJO Y SI SALE, SE LE CRITICA Y ENSALZA A SU PAREJA

Me han concedido una excedencia

Estoy en descanso semanal

# 12

TEMA NAVIDADES, OTRAS CELEBRACIONES Y FAMILIA DE ORIGEN

Tengo otros planes

No celebro la navidad.

Nos juntamos en otro momento

Tengo un viaje concertado

Paso de cuñadismos



# Autodefensa feminista digital - Kit de herramientas

01

## SOY YO QUIEN SUFRE ALGUNA AGRESIÓN

### 1 Identificar

Identifica las señales de la ciberviolencia machista. A menudo, no somos conscientes de que algunas situaciones pueden llegar a ser ciberviolencia machista.

### 2 Guardar

Guarda los mensajes recibidos, ya que pueden servir como prueba.

### 3 Bloquear

Bloquea a la persona agresora. Cada red social, app o programa informático tiene sus propias opciones de bloqueo. Además, en la mayoría de casos existe la opción de rechazar los mensajes de desconocidos, así como de poner el perfil en privado.

02

## SI ACOMPAÑO A UNA VÍCTIMA

### 1 Preguntar

Ofrece ayuda a quien sufre la ciberviolencia y dile que te preocupas por su seguridad. Pregúntale qué tal se encuentra, en el primer momento.

### 2 Defender

Después, pregúntale qué quiere hacer. Defiéndela decida lo que decida. No pongas en duda lo que te cuente. Tampoco la culpabilices ni la avergüences. Dile que estás allí para ella. Recomiéndale hablar con alguien que pueda ayudarla. Acompáñala a denunciar, si así lo decide.

## 03 SI DENUNCIAS LA AGRESIÓN

PUEDES ACUDIR A LA COMISARÍA DE LA ERTZAINTZA MÁS CERCANA.

Es recomendable aportar:

Las formas de comunicación con los presuntos autores:

Toda documentación disponible. Es preferible realizar una copia digital (CD o pendrive)

En caso de los servicios de mensajería (Whatsapp, Telegram, etc.), las conversaciones.

En caso de conversaciones telefónicas, los números de teléfono con prefijo telefónico.

04

## Y YO, ¿QUÉ PUEDO HACER?

### 1 No difundir

No utilices imágenes, vídeos conversaciones o información privada de nadie para chantajear o hacerle daño. Ni compartas imágenes, vídeos o información sin su autorización. Si una persona te ha enviado alguna imagen o vídeo, te lo ha enviado a ti. ¡No lo difundas ni se lo enseñes a nadie! Atentar contra la intimidad de una persona es un DELITO.

### 2 Rechazar contenido

Cuando se viralizan imágenes o vídeos de alguien, no culpabilices a la persona que aparece en ellos. Muestra rechazo cuando recibas contenido machista, sexista, racista, xenófobo, etc... En ocasiones, el silencio se entiende como una forma de aprobación. Si alguien te reenvía algún contenido ofensivo, ¡házselo saber!

### 3 No utilizar el anonimato

No utilices el anonimato para insultar, acosar o humillar a nadie.



En el caso de correos electrónicos, la cuenta de correo fraudulenta y la información contenida en las cabeceras técnicas y el cuerpo de los mensajes.

De las redes sociales, las URLs de los perfiles, comentarios, posts o contenido multimedia.



# QUE NOS DEJEN EN PAZ COMO



## RECURSOS DISPONIBLES EN EL MUNICIPIO

### Comisión de Autodefensa Feminista de SORGINENEA:

> [gasteizadf@gmail.com](mailto:gasteizadf@gmail.com)

### GOIZARGI - Asociación de Mujeres Víctimas y Sobrevivientes de Violencia Machista de Vitoria-Gasteiz.

> [goizargiemakumeak@gmail.com](mailto:goizargiemakumeak@gmail.com)

### SERVICIO DE IGUALDAD

> 945 16 13 45  
> [igualdad.adm@vitoria-gasteiz.org](mailto:igualdad.adm@vitoria-gasteiz.org)

**HEGOAK.** Servicio social público (Foral), gratuito, y especializado que presta atención sociojurídica y psicosocial especializada en violencia de género.

> Contacto mediante cita previa en el 945 151015.

**BEGIRA,** observatorio para una publicidad no sexista

> [begira.que\\_es.pdf](http://begira.que_es.pdf) (euskadi.eus)

### POLICÍA LOCAL DE VITORIA-GASTEIZ:

C/ Agirrelanda, 8. Teléfono de Urgencias  
> 092 - 945 158000 (24 horas).

RECUERDA, EN CASO DE EMERGENCIA, LLAMA SIEMPRE AL: 092

### SECCIÓN DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR Y MACHISTA.

Es el grupo especializado en materia de violencia machista de la policía local.  
> 945 161635

**ERTZAINZA:** Grupo especializado - Ertzaintza - Segurtasun Saila - Eusko Jaurlaritza

> [euskadi.eus](http://euskadi.eus)

## BIBLIOGRAFÍA

1. Efecto Matilda. (4 de agosto del 2023). En Wikipedia, La enciclopedia libre. Recuperado 10 de octubre de 2023 de [https://es.wikipedia.org/wiki/Efecto\\_Matilda](https://es.wikipedia.org/wiki/Efecto_Matilda)

2. Rodríguez de Rivera, J. (5 septiembre 2023). El estudio que afirma que las mujeres operan mejor: aumenta la recuperación y supervivencia del paciente. El Español. : [https://www.elespanol.com/ciencia/salud/20230905/estudio-afirma-mujeres-operan-mejor-aumenta-recuperacion-supervivencia-paciente/791921182\\_0.html](https://www.elespanol.com/ciencia/salud/20230905/estudio-afirma-mujeres-operan-mejor-aumenta-recuperacion-supervivencia-paciente/791921182_0.html)



Ayuntamiento  
de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko  
Udala

El presente proyecto ha sido subvencionado por el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, siendo, no obstante, su contenido responsabilidad exclusiva de la entidad beneficiaria.

**VITORIA  
GASTEIZ**  
green capital