



100 KIAls

(KITS DE AUTODEFENSA INTEGRAL)



ANTE LAS VIOLENCIAS MACHISTAS



ES MI TURNO, EN TÚ TURNO ¡ES NUESTRO TURNO!

ORGANIZA



FINANCIA



SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

COLABORAN



uc3m

Universidad Carlos III de Madrid
Colegios Mayores - Residencias de Estudiantes

getafe.

Título: Colección “KIAIs (Kits Autodefensa Integral) ante las Violencias Machistas”.

Edita: Ayuntamiento de Getafe. Concejalía de Igualdad.

Autoría: Eva Mª de la Peña Palacios.

Colaboración: María Zamora Sánchez, Lidia Torres Ortiz, Manuel Sánchez Muñoz, Félix de la Peña Palacios.

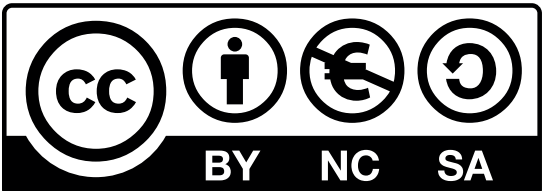
Revisión: Equipo técnico de la Concejalía de Igualdad

Diseño y maquetación: Lidia Torres Ortiz.

Ilustración: Begoña Pérez Fumero.

Primera Edición: Septiembre de 2024.

Prohibida la reproducción total o parcial del material sin que se reconozca y cite la autoría de la forma especificada por la licencia Creative Commons.



AUPA GETAFE es un programa promovido y financiado por el Ayuntamiento de Getafe con cargo a los Fondos del Pacto de Estado contra la Violencia de Género del Ministerio de Igualdad.

Realizado por:



Colección KIAIs del **Programa AUPA: AU**toProtección y **Autocuidado**, proyecto original y registrado de Shoreikan Ibérica Generando Indo.

¡ES MI TURNO!

Es TU turno, es NUESTRO turno.
contra las violencias machistas... y no hay quien nos pare.

¡Somos el grito de las que ya no están, de las no tienen voz!

Se acabó ya la narrativa tradicional de sumisión o pasividad de las mujeres, porque "calladitas o quietecitas NO estamos más guapas".

Recuperamos la voz, recuperamos la acción, recuperamos el grito. KIAI es el grito que en las artes marciales sirve para marcar un ataque y expresar confianza. En japonés la palabra "kiai" se compone de ki (気), que significa energía, y a(u) (合), que significa unión.

¡Y si nos agreden, nuestra energía y poderío unido es imparable!

Si las violencias machistas son con S, en plural, las autodefensas también lo son
¡10 VIOLENCIAS, 10 AUTODEFENSAS!

10 KIAIs (Kits Autodefensa Integral) contra 10 violencias machistas con 100 Tips, claves o Hits que forman parte del programa de empoderamiento individual y colectivo AUPA (AutoProtección y Autocuidados).

Un programa único, innovador y completo que lucha contra las violencias machistas incidiendo en los ejes que vertebran sus propuestas de acción: Empoderamiento, Autocuidados y Autoprotección, pero, y este es un elemento diferenciador e imprescindible, desde una perspectiva integral y feminista de exigencia de derechos, sororidad, rebeldía...y con un punto gamberro porque el humor y las risas no pueden faltar.

¡Y RECUERDA!
UN PAPEL O UNA PANTALLA NO ES
EL MEJOR SITIO PARA APRENDER
AUTOPROTECCIÓN Y AUTOCUIDADOS...

¡BUSCA UN GRUPO, UNA
TRIBU O UN CURSO
PRESENCIAL!

KIAI
(KIT DE AUTODEFENSA INTEGRAL)
ANTE LA
**VIOLENCIA
SEXUAL**

5-6

KIAI
(KIT DE AUTODEFENSA INTEGRAL)
ANTE LA
**VIOLENCIA
DIGITAL**

7-8

KIAI
(KIT DE AUTODEFENSA INTEGRAL)
ANTE LA
**VIOLENCIA
EN PAREJA**

9-10

KIAI
(KIT DE AUTODEFENSA INTEGRAL)
ANTE LA
**VIOLENCIA POR
SOBRECARGA
DOMÉSTICA Y DE
CUIDADOS**

11-12

KIAI
(KIT DE AUTODEFENSA INTEGRAL)
ANTE LA
**VIOLENCIA
ESTÉTICA**

13-14

KIAI
(KIT DE AUTODEFENSA INTEGRAL)
ANTE LA
**VIOLENCIA
ACADÉMICA
LABORAL**

15-16

KIAI
(KIT DE AUTODEFENSA INTEGRAL)
ANTE LA
**VIOLENCIA
COMUNICATIVA**

17-18

KIAI
(KIT DE AUTODEFENSA INTEGRAL)
ANTE LA
**VIOLENCIA
PSICO-EMOCIONAL**

19-20

KIAI
(KIT DE AUTODEFENSA INTEGRAL)
ANTE LA
**VIOLENCIA
FÍSICA
CALLEJERA**

21-22

KIAI
(KIT DE AUTODEFENSA INTEGRAL)
ANTE LA
**VIOLENCIA
SOCIAL**

23-24

**KIAIS AUPA,
AUTOPROTECCIÓN
Y AUTOCUIDADOS**

PON EN PRÁCTICA
LOS KIAIS,
PON EN EL CENTRO
TUS CUIDADOS

KIAI (KIT DE AUTODEFENSA INTEGRAL) ANTE LA VIOLENCIA SEXUAL MACHISTA

1 Solo si te apetece, no si te convencen. Un "sí" forzado es básicamente un "no" disfrazado. Quedar bien nunca es buen motivo para tener sexo. El deseo sí.

2 Ante actitudes sexuales hostiles suele ser útil **Descolocar-Desestabilizar a un agresor**. Si te sientes con fuerzas, prepara una respuesta chocante para decirla con seguridad: "¡Me hago caca!" "¡Estoy embarazada!" "¿Y si yo fuera tu hermana?" Si estás en grupo, no rías las gracias.

3 Que la vergüenza cambie de bando. Ante tocamientos, ¡intenta reaccionar, grita alto! Como lo harías si notas que te roban el móvil **¡Quien está agrediendo y debería avergonzarse es él, NO TÚ!**

4 Quedarse pasiva no es consentimiento; la parálisis por violación es común, (respuesta refleja cerebral de inhibición motora ante un miedo extremo) ocurre a veces (70%), como la disociación. La culpa es siempre del agresor.

5 Si ves que una persona se siente incómoda ante comentarios o actitudes sexuales, **no te calles. Intervén, denuncia, y crea un entorno donde esa violencia no sea aceptable.**

6 Sí, es obvio que "no todos los hombres son violadores", pero también es cierto que muchas veces se nos ha hecho creer que su deseo está por encima del nuestro. Reflexionemos, ¿cuántas mujeres cercanas a ti alguna vez han tenido sexo sin ganas o contra su voluntad? Si no te apetece, da igual que él quiera seguir: tú decides hasta dónde quieres llegar y cuándo.

7 ¡Basta ya de sentir que la sexualidad es algo sucio o solo para chicos! Ser libre sexualmente, vestirse sexy, dar el primer paso o cambiar de pareja no te desvaloriza.

8 "Te creo y te apoyo" es lo mejor que puedes aportar si estás cerca de una posible víctima de violencia sexual... Ante la violencia sexual, escuchar, creer, validar, dar opciones...

9 Ante una agresión **DENUNCIAR no es exagerar**. Si es tu decisión, guarda la ropa que llevas puesta, no te duches, recaba toda las pruebas posibles y asiste al hospital mas cercano ¡hay un protocolo!

10 Vístete y diviértete cómo, cuándo y dónde quieras. La culpa es de quien viola o acosa, no de tu estado, de por donde ibas o de tu ropa. ¡Así debería ser!

ES

... Cualquier acto físico o verbal de carácter sexual, **realizado sin consentimiento** que puede ocurrir en diferentes contextos, incluyendo situaciones dentro y fuera de la pareja, y durante la infancia.

... Cuestión de Género = Ser mujer es un factor de riesgo

... Cuestión de poder. NO de placer

... Generalizada y normalizada

POR EJEMPLO:

Gritar "vaya culo...", "vaya tetas...", "te daría un buen meneo..." o un "piropo" por la calle sobre el físico de otra persona, que no se ha pedido, que se vuelve insistente y que se percibe la incomodidad que genera.

Tener prácticas sexuales que hacen sentir incómoda a la otra persona (incluso aunque sea tu pareja).

Los tocamientos... Tocar sin permiso en una discoteca, metro, bar... ¡Eso no es ligar!

Seguir insistiendo cuando ya ha dicho que no (aunque antes hubiera dicho que sí) ¡ni es una calienta... ni se hace la dura pero le gusta!

Llamar a una mujer "guarra-puta-zorra" por disfrutar su sexualidad igual que un hombre al que llaman máquina o crack. Es lo que se conoce como 'slut shaming' (en castellano algo así como la "humillación de las zorras" o el "espectro de la guarra"): difundir o alimentar rumores, avergonzar y humillar por sus comportamientos o por cómo vive su sexualidad.



KIAI (KIT DE AUTODEFENSA INTEGRAL) ANTE LA VIOLENCIA DIGITAL MACHISTA

Desconfía de perfiles random o que no conozcas. Si alguien con una foto demasiado perfecta quiere ser tu amigo, probablemente sea un bot o peor, un ex. Chungooo...

1

Si recibes acoso, fotos íntimas no solicitadas, amenazas u otras violencias digitales **guarda siempre capturas de pantalla, enlaces y/o imágenes**. ¡Es como tener un álbum de pruebas si necesitas denunciar!

2

A los agresores les **descoloca el cambio de guion y sentir vergüenza**, así que usa el humor para dejarlos en evidencia. Puedes decir: "Queridos fans, ¿cómo vivo mi repentina popularidad en vuestros móviles? Bien, gracias. Me dan pena quienes se excitan por un par de tetas. ¡Rezaré por su patética vida sexual!"

3

Escucha tus alarmas porque si sentimos dolor, cansancio, incomodidad o tristeza, es una señal de violencia, proceda de tu pareja u otra persona. **Pon límites y cuídate.**

4

Lo virtual afecta de manera real. Si hay situaciones que te superan, cuídate mucho, **comparte lo que te está pasando, déjate cuidar** y cuida también a tus personas favoritas.

5

Si te envían contenido sexual no deseado, responde como si fueras un bot:

6

1. Con humor "Para mensajes petardos tras la difusión de mis fotos íntimas, el horario de la secretaría es de 9h a 12h"
2. Infundiendo miedo: "Su nº ha sido registrado en el marco de una investigación por ciberacoso. Para más información contacte con comisaría..."

Protege tu seguridad e intimidad:

Activa la verificación en 2 pasos, ajusta la configuración de privacidad, desactiva la geolocalización, cifra páginas* y googlea tu nombre de vez en cuando. Asegúrate de que tu reputación en línea **NO SE TOCA**. Si alguien publica tu info sin permiso, denúncialo.

7

*Cifra la pag web, instalar el complemento HTTPS EVERYWHERE

Si difunden algo íntimo sobre ti (real o creado con IA), te amenazan o te acosan: **Bloquea, denuncia y contacta con INCIBE***. Compartir imágenes íntimas sin consentimiento es delito penado a cualquier edad.

8

*INCIBE: Instituto Nacional de Ciberseguridad - telf: 017 - web: incibe.es

Si te llegan contenidos de carácter sexual o comprometidos de otra persona, no compartas, rompe la cadena. **Identifica, investiga y visibiliza agresiones, defensas y estrategias en la red, tejiendo entre todas REDlaciones sanas.**

9

Ante el sexting, que el pacto sea seguro. Minimiza riesgos haciendo que las **fotos desaparezcan en segundos, y/o que estén en carpetas cifradas***.

10

*Cifra la pag web, instalar el complemento HTTPS EVERYWHERE

ES

... Cualquier acto de violencia facilitado por el uso de tecnologías como móviles, Internet, redes sociales, videojuegos, mensajería, entre otros, dirigido contra una mujer por el hecho de serlo.

... Cada vez va a más... Y sobre todo hacia las chicas. Según ONU Mujeres, el 73% de las mujeres están expuestas a violencia digital y tienen 27 veces más posibilidades de ser atacadas en Internet que los hombres.

POR EJEMPLO:

Stalkear: Acosar, vigilar, espiar, incomodar, perseguir o intentar contactar reiterada y repetitivamente a través de cualquier medio digital, incomodando a la otra persona.

Compartir en Internet fotos o videos íntimos de alguien sin su consentimiento, ya sean reales o falsos (hechos con IA).

Sexting no consentido: Enviar mensajes o fotos con contenido sexual explícito sin permiso.

La manipulación o extorsión bajo amenaza de difundir información íntima o privada.

Sexspreading ("pornovenganza"): Difundir contenido íntimo o sexual sin su consentimiento.

Sextorsión: Chantajear, amenazar y/o coaccionar con contenido sexual (compartido de forma consentida o no) para tener relaciones sexuales, enviar más imágenes, videos...

Trollear o hacer campaña de desprestigio.

En pareja: Acosarla, espiarla o controlarla con el móvil, enfadarse si no te responde al momento, obligar a mostrar sus chats, a enviar fotos íntimas, interferir en sus redes sociales: sus amig@s, censurando fotos, exigiendo claves...



KIAI (KIT DE AUTODEFENSA INTEGRAL) ANTE LA VIOLENCIA EN PAREJA MACHISTA

1 Ama con los pies en la tierra. Desde el me cuido, me deseo, sueño y proyecto, dándote amorcito y buenos consejos.

2 Haz ver a tu pareja el beneficio de mantener autonomía para el equilibrio de la relación, y apoyaos mutuamente para desarrollar intereses individuales.

3 Existen espacios de confianza donde puedes hablar y encontrar ayuda especializada para entender y afrontar lo que te pasa, sin necesariamente tener que denunciar. ¡Busca el Centro de Igualdad de tu ciudad o dilo en tu consulta de Atención Primaria!

4 ¡Denunciar es tu decisión! Recaba pruebas: fotos, testimonios, grabaciones, ¡todo lo que te pueda ayudar! ¡Y recuerda! Para tu seguridad, NO COMPARTAS tu ubicación.

5 El control y el aislamiento son las primeras estrategias que ponen en marcha los maltratadores en una pareja. ¡Estate atenta para no pasar ni una! Tus espacios, tiempos y vínculos propios son un gran tesoro.

6 ¡Quiérete mucho y ponle límites antes de que te pase por encima como una apisonadora! Perdonar todo por amor, es sumisión y no es tu trabajo cambiar o salvar a nadie.

7 Aprende a escuchar las señales tempranas de alarma: celos, exceso de llamadas, pedirte el móvil, cuestionar tus amistades, chantaje emocional... Todo ello es CONTROL.

8 Si crees que es violento, comunícaselo abiertamente desde el principio para evitar que se haga más grande el malestar o la violencia.

9 Ten claros tus límites y, si los pasa, ¡corta de raíz! No ignores las amenazas Y CUÉNTALO. Busca apoyo de amistades, familiares o profesionales. Si tienes peques, habla con el colegio. Hacerlo público te protege y te empodera.

10 ¡Ojo con la IA y los dispositivos de seguimiento! Si te lo encuentras en sitios donde no debería estar, sospechas que tiene acceso a tu correo, RRSS o tu móvil... Estás en riesgo.

Cambia contraseñas, chequea las apps de tu móvil, revisa tu vehículo... No lo consientas y si te percibes en peligro, ¡denuncia!

En una situación de maltrato, hay que tener todo preparado para salir corriendo.

Ten siempre preparada y en lugar seguro tu Mochila salvaVIDAS con: documentos de identidad, dinero, copia de documentación importante, tarjeta sanitaria, de crédito, números importantes de teléfono.

ES

... Aquella que tiene intención de controlar, someter y dañar la integridad tanto física, emocional, sexual o social de la mujer, por el mero hecho de ser mujer, en una relación sexo-afectiva basada en un desequilibrio de poder. Se ejerce a través de maltrato físico, psicológico, emocional, sexual, económico, pudiendo llegar al asesinato.

POR EJEMPLO:

Insiste en tener tus contraseñas del móvil y redes sociales, revisar tus mensajes y llamadas, diciéndote que "si no tienes nada que esconder, no debería ser un problema".

Te acusa constantemente de ir ligando o ser infiel, incluso cuando no es cierto. Se enfada si hablas con alguien del sexo que te atrae para justificar su comportamiento controlador.

Insiste en que tu familia y tus amistades no le caen bien o no son buena influencia y pide que les dediques menos tiempo, o dice cosas como "¿otra vez vas a quedar con tu amiga?"

Amenaza con dejarte, hacerte daño a ti o a sí mismo si no haces lo que quiere: tener sexo, revisar tu móvil, controlar tu forma de vestir...

Te hace sentir culpable por tener tus propios intereses y hobbies, diciéndote que deberías pasar más tiempo con él.

Te insulta, te humilla o te pega, en público o en privado. Aunque luego te pida perdón.

Critica todo lo que haces y a tus seres queridos.

Te obliga a mantener relaciones que tú no quieres tener.

Interrumpe tus actividades diarias, como estudiar para exigirte atención inmediata.



10 KIAIS-HITS FEMINISTAS DE AUTOPROTECCIÓN AMOROSA

CONOCER EL PROBLEMA ES PARTE DE LA SOLUCIÓN

KIAI (KIT DE AUTODEFENSA INTEGRAL) ANTE LA VIOLENCIA POR SOBRECARGA DOMÉSTICA Y DE CUIDADOS MACHISTA

ES

... Esa presión invisible con base en la violencia estructural, donde se da por hecho que las tareas domésticas y de cuidados son parte del ejercicio de la mujer a cargo, dotándolas de roles restringidos y no remunerados.

POR EJEMPLO:

Pasar horas cocinando, limpiando y comprando para el hogar, cuando la otra persona (o el resto de la familia) se pone con el móvil o sus hobbies sin ofrecerse a colaborar.

Que sea tu madre o tus tías quienes cuidan a tu abuelo o abuela, y no tu padre o tus tíos.

Que sean ellas las que cocinan y ponen la mesa en encuentros familiares y ellos quienes se toman unas cervezas.

A la hora de cuidar, es siempre ELLA quién falta al trabajo.

Si ella es la que tiene que pensar en la organización de las tareas, actividades, eventos, horarios.

Crear que la madre es quien tiene que hacer malabares y ser Superwoman para compaginar trabajo y hogar, porque "a ella se le da mejor".

Cuando ella siempre es la que deja de hacer planes por cuidar de alguien, hacer tareas de la casa, o adecuarse a los planes de la familia, pero ellos nunca renuncian.

Dar por hecho que la prioridad de la persona que no tiene un trabajo remunerado es realizar todas las tareas domésticas y de cuidados, sin derecho a organizarse y disfrutar de tiempo propio.



Primer paso: Crea un listado de tooodas las tareas domésticas y de cuidados, con el tiempo que lleva realizarlas, para hacerlo visible y tomar conciencia.

Segundo paso: Repartirlas de manera horizontal.

Si siempre te toca a ti, tómate un respiro y dale el relevo a otra persona. No lo hará exactamente igual que tú, pero saldrá adelante. **No dejes que el perfeccionismo te someta.**

2

Presta atención a tus necesidades y gustos. Asegúrate de tener tiempo de calidad físico y mental. Date un baño, haz ejercicio o sal a pasear. Aunque no tengas un sueldo, ¡cuidar es un trabajo!

3

No olvides que, como mínimo, **cada persona debe hacerse responsable de lo suyo y lo común o extra, toca repartirlo.** Exige compromiso al resto, estás en tu derecho de NO SER la única responsable de limpiar, organizar y cuidar de todo el mundo.

4

¡Déjate cuidar! El apoyo emocional es clave para tu bienestar. Es importante **aprender a cuidar y a dejarse cuidar** para crecer como persona.

5

No des por hecho quién hace qué: **organizad y repartid las tareas** en común y aseguraos de que todo el mundo esté de acuerdo.

6

No cedas al chantaje del "yo no sé" y sustituye el "trae aquí, ya lo hago yo" por enseñar y dejar hacer.

7

Las cargas pesadas se llevan mejor en equipo. Busquemos el equilibrio sin pasarnos el marrón de una persona a otra, para que la pelota no recaiga en un solo tejado.

8

Sacude los estereotipos de género, aquí no hace falta ser maravillosa, todo el mundo puede aprender a comunicar, tener empatía o cooperar.

9

Olvídate de las SuperWomen, solo somos personas y todo el mundo necesita apoyo y cooperación.

10

10 KIAIS-HITS FEMINISTAS DE AUTOPROTECCIÓN ANTE LA SOBRECARGA

CONOCER EL PROBLEMA ES PARTE DE LA SOLUCIÓN

KIAI (KIT DE AUTODEFENSA INTEGRAL) ANTE LA VIOLENCIA ESTÉTICA MACHISTA

¡Las niñas no nacen ODIANDO sus cuerpos, lo aprenden de nosotr@s! **Sé el ejemplo que todas hemos necesitado** y enséñales que el cuerpo es la casa de cada una y es sagrado, merecedor de amor y cuidado, funcional, cambiante y tremendamente bello en cualquiera de sus formas.

1

Si de verdad quieres **cuidar tu alimentación**, hazlo de la mano de nutricionistas profesionales. Y no de influencers de TikTok o tu mejor amiga, no son iguales. Si tienes hambre, come. Sin atracones pero sin restricciones.

2

Ejercítate por salud, desconexión y diversión, no por presión. Haz deporte desde el amor a tu cuerpo ¡No desde el odio! Tener un buen cuerpo puede ser una consecuencia, pero no un objetivo. Ej: ¿Cómo es la "operación bikini" para tener un "cuerpo de playa"? 1º Ten un cuerpo y un bikini. 2º Vete a la playa. Fin

3

Comparte las injusticias vividas. Es positivo validar las experiencias y el dolor, genera espacios en los que poder crear vínculos diferentes a los tradicionales.

4

¡No somos un objeto, sí un sujeto! **Tu cuerpo no es un objeto de deseo.** Aprópiate de él, es capaz de vivir, sentir, soñar, hacer... **es territorio de resistencia y de placer.**

5

Las chicas reales nunca son perfectas. ¡Y las chicas perfectas nunca son reales! Desconecta de las redes de vez en cuando. Instagram sobrevivirá sin tu selfie diario, y tú, sin los filtros de ultrabelleza super plus. **¡Hoy mando a la mierda mi autocensura corporal!**

7

La próxima vez que alguien te compare con otra persona, di con una sonrisa: "¡Gracias por recordarme que soy única y no un clon!". **Evita también hacer comentarios sobre el físico de otra persona:** "Estás muy guapa ¿has adelgazado?" Mi cuerpo mío, mi cuerpo válido. Su cuerpo suyo, su cuerpo válido.

6

No hay nada más sexy que una persona que se quiere tal cual es y sin complejos. Y si alguien te pone como requisito para quererte tener buena imagen y un cuerpo 10 (según su criterio), ¡manda a esa persona por donde ha venido!

8

Aplica los KIAIs y correrás el peligro de empezar a amar a tu cuerpo en lo bueno y en lo malo?, en la lorza y el michelín, en la cana y la arruga, en la papada y los pelillos... hasta que la muerte te separe de ¡ese CUERPAZO que tienes!

9

¿Es tu cuerpo? ¡Son tus reglas! Y es tuyo forever... Libérate del "qué dirán" y protégelo, quíerelo y disfrútalo. En una sociedad que se beneficia de tu inseguridad, **¡gustarte es un acto de rebeldía!**

10

ES

... Imponer estándares arbitrarios/artificiales de belleza a las mujeres que son irreales e inalcanzables y que no tienen nada que ver con la realidad (que tiene una maravillosa diversidad corporal). Lo que no cumple estas normas es "defectuoso" y se tiene que cambiar/arreglar (¿te suena esto de arreglarse para salir?).

Esta presión social provoca desde inseguridad o ansiedad por estar "perfectas", aislamiento, depresión, baja autoestima... Hasta, en los casos más graves, trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

POR EJEMPLO:

El "Antes muerta que sencilla": desde los 6 años empieza la hipersexualización de las niñas con maquillaje, ropa ajustada y taconitos. ¡Basta de esta presión estética que roba la infancia y afecta a la autoestima!

Que las mujeres de 40 años "caduquen", mientras que las canas y arrugas en los hombres son cool y sexys. Y quienes "se conservan bien" son quienes aparentan 20 años menos, no quienes son saludables y felices.

La exterminación peluda: ¡Qué tragedia tener pelos! Hacen avergonzarse a las mujeres de algo natural y sano (los pelos están ahí por algo).

La guerra química: Las mujeres usan unos 12 productos diarios con 160 ingredientes, muchos tóxicos. Venden cremas anti-todo para crear complejos.

Ropa que te deja mal cuerpo: tanguitos y pantalones que crean infecciones vaginales, fajas que cortan la circulación, taconazos que provocan problemas en los pies...

Comentarios no solicitados sobre tu cuerpo, como "estás preciosa, ¿has adelgazado?", "deberías arreglarte", "con unos kilos menos ese outfit le quedaría genial", "eres guapa pero no sabes sacarte partido", "¿no te has depilado?", "estás igual que siempre, no envejeces", "uy, ¡qué raíces llevas!", "parece un hombre"... Tooodos orientados a decirte cómo tienes que hacer para acercarte al canon de belleza gordófono, gerontófono, racista... ¡Puaj!

10 KIAIS-HITS FEMINISTAS DE AUTOPROTECCIÓN ESTÉTICA

CONOCER EL PROBLEMA ES PARTE DE LA SOLUCIÓN

KIAI (KIT DE AUTODEFENSA INTEGRAL) ANTE LA VIOLENCIA ACADÉMICA-LABORAL MACHISTA

Es básico tener **una red de apoyo fuera de este espacio**, haz cosas que te gusten, desde aquí toda tu batería se llenará, la semana es larga y esto es fundamental.

1

¡Qué no te callen! Ante **interrupciones en reuniones**: “Perdona, no he acabado, y quiero terminar”. O si lo ves hacia una compañera: “Perdona, te han interrumpido y me gustaría saber tu propuesta”.

2

Si te toca elegir equipos, piensa en las **capacidades de cada persona y cómo pueden complementarse, sin prejuicios** de género o sexo.

3

Busca referentes profesionales de tu mismo sexo o género si el campo que te interesa es un sector feminizado o masculinizado. ¡Hay más de los que piensas! Solo que a veces no son tan visibles, sobre todo las mujeres.

4

¿A que no dices “el enfermera” o “el azafata”? **Usa lenguaje inclusivo para los trabajos**: di “la jueza” o “la médica”.

También puedes usar términos colectivos neutros como “personal jurídico” o “personal sanitario”.

5

Confía en tu criterio. Este tipo de violencia se basa en actos repetidos que aislados parecen insignificantes. **Sé proactiva**: envía tus ideas por mail antes de las presentaciones, pon límites a las bromas sexistas, pide la palabra, rechaza actitudes paternalistas y muestra seguridad por tu trabajo. **Tu postura corporal** también comunica.

6

Si te aconsejan estudiar algo solo por ser chica o chico, esa persona no es buena consejera. **Investiga por tu cuenta, compara opciones** y elige lo que de verdad te gusta.

7

Si te preguntan en una entrevista sobre tu deseo de ser madre, **redirige la pregunta hacia su falta de profesionalidad** y habla de tus habilidades.

8

¡Cuéntalo! Comparte lo que vives en un espacio seguro, pidiendo ayuda a amigas, familia o profesionales para hacer visible lo que te pasa. Déjate sostener y pon nombre a lo que te pasa. No es tu imaginación.

9

Si estás sufriendo esta violencia es importante que recojas pruebas por si te decides a denunciar: comunícate por mail y pon tu correo personal en copia oculta, haz capturas de pantalla, habla con las personas que hayan presenciado los abusos, graba el audio de las conversaciones con tu móvil...

¡Todo esto vale para protegerte! ¡Recuerda! El acoso laboral por razón de sexo o género está reconocido y penado como violencia de género por la Ley.

10

ES

... Toda acción o comportamiento, mediante la cual una mujer es agredida, amenazada, lesionada, humillada o discriminada en el ejercicio de su actividad profesional o académica. Se puede dar a través de la discriminación, acoso laboral (mobbing) o acoso sexual y acoso laboral/académico sexista.

POR EJEMPLO:

Tendencia mayor a no dar turnos de palabra (ellos acaparan) o no tanto contacto visual con las niñas o mujeres, dando menos oportunidad para participar o mostrar sus ideas.

Recibir preguntas en entrevistas de trabajo del estilo “¿tienes en mente ser madre en un futuro próximo?”

No prestar atención a la opinión de ella en reuniones y un instante después aplaudir a un hombre que dice lo mismo. Interrumpir constantemente o desautorizar a priori las aportaciones de las mujeres.

Robar las ideas, conocimientos y experiencias de una compañera y atribuírselos como propios.

Que siempre se les proponga a los hombres puestos de autoridad, los trabajos de fuerza, y a las mujeres, trabajos empáticos y relacionados con los cuidados.

Mansplaining: Cuando un hombre explica algo a una mujer, con tono condescendiente, asumiendo que necesita una aclaración porque ignora la temática (aún sin solicitarla o siendo experta en la materia).

Aconsejar de forma sistemática a las mujeres que estudien enfermería o educación, y a los hombres, informática o ingeniería. Son intentos de que las mujeres sigamos cuidando también en los espacios públicos. En general, estas profesiones están peor remuneradas.

KIAI (KIT DE AUTODEFENSA INTEGRAL) ANTE LA VIOLENCIA MACHISTA COMUNICATIVA

1 Pon a prueba tu radar para **detectar y rechazar esas expresiones e imágenes estereotipadas y sexistas** que parecen del siglo pasado. ¡Fuera cosificación, hipersexualización y homogeneización de las mujeres!

2 Olvídate si quieres de @, barras y "e". **Hay más de 30 formas*** para evitar el uso del **masculino genérico**. ¿Qué tal si pruebas alguna y le das visibilidad también al 52% de la población (mujeres)?

*https://institutomujer.castillalamancha.es/sites/institutomujer.castillalamancha.es/files/documentos/pdf/20181128/guia_01_100ppp.pdf

3 **Al hablar de un grupo** de personas, desdoblar está bien (chicos y chicas), pero mejor **usa colectivos** (ciudadanía, infancia, alumnado), **abstractos** (dirección, jefatura, coordinación) o **genéricos** "reales"/epícenos (personaje, bebé, ser, víctima...).

4 Recuerda que No molesta el lenguaje inclusivo, lo que molesta es el feminismo. Toca una reflexión consciente y crítica sobre nuestra comunicación.

5 **Usa el femenino cuando te refieras a una mujer en cargos:** presidenta, médica, técnica, concejala... ¡Y hazlo también contigo misma!

6 **¡Toma la palabra! ¡Calladita NO estás más guapa!** El silencio como virtud femenina nos ha salido muy caro a las mujeres. Recuperemos la voz. Y ante piropos indeseados y plastas, sorpréndelos con reacciones épicas, como meterte un dedo en la nariz o imitar a un animal con muecas. Ya verás cómo flipan y cómo tú te echas unas risas.

7 Otras opciones para hablar sobre un grupo: **usar infinitivos** (cuando el viajero se siente - al sentarse), **gerundios** (si el profesor enseña bien, aprenderán - enseñando bien, aprenderán mejor), **imperativos** (hazte socio- asóciate), el **"se"** (el usuario debe acceder - se debe acceder), **perífrasis** (Bienvenidos-Os damos la bienvenida),

8 **¿Qué te llegan documentos con 0 unidades de lenguaje inclusivo? ¡Cámbialos!** Incluso los que menos te imagines, como un examen que pone "alumno" y no "alumna" o el impreso que rellenas cuando te sacas el abono que te llama "usuario" en vez de "usuaria". ¡Cada acción suma!

9 ¡El comodín! **Usa "persona" o "personal"** para neutralizar antes de adjetivos: personas refugiadas, personal sanitario...

10 **Crea contenido que rompa estereotipos de género, tanto online como offline.** Usa palabras e imágenes que desafíen los mandatos de género y construyan algo colectivo, equilibrado, diverso y justo ¡Ponlo en práctica y te saldrá solo!

ES

... La invisibilidad, ocultamiento, exclusión, ambigüedad o silencio sobre la existencia de las mujeres debidas al androcentrismo en el lenguaje o comunicación (ya sea escrita, oral, iconográfica, digital...)

... La discriminación, asimetría, menosprecio o incluso misoginia en expresiones a causa del sexismo que considera a las mujeres como inferiores, subalternas, subordinadas o dependientes de los varones.

POR EJEMPLO:

Los piropos de desconocidos en la calle acompañados de un escaner de tu cuerpo.

Imágenes de mujeres cosificadas y estereotipadas en el lenguaje visual.

El uso abusivo del masculino "genérico" o el término "hombre" englobando a todo el mundo.

Expresiones estereotipadas y/o sexistas como "juegas como una chica" (como insulto), "mujer tenías que ser", "mi marido ayuda en casa"...

Los duales aparentes tipo: zorro/zorra, hombre público/ mujer pública, asistente/asistenta, perro/perra, gobernante/gobernanta.

Que haya unos 200 sinónimos de "puta" en el diccionario sin indicar siquiera que sean palabras ofensivas o discriminatorias.

Profesiones solo en masculino: presidentes, médicos, bomberos... O tópicos: médico-enfermera, piloto-azafata, jefe-secretaria...

"Efecto de parcialidad implícita": suponer que se habla de hombres cuando no se dice explícitamente. ¿Piensas que "una eminencia médica" o "gana la selección de fútbol" son hombres?

Los vacíos léxicos: víbora, arpía, maruja, marisabidilla, frígida... Palabras negativas sin equivalente masculino. Y al revés: caballerosidad, hidalguía, hombría, machote, cocinillas, "hombre de bien"... ¡Sin femenino!



KIAI (KIT DE AUTODEFENSA INTEGRAL) ANTE LA VIOLENCIA PSICO-EMOCIONAL MACHISTA

Corta toda relación tóxica, **no renuncies a tu autonomía**, a tu libertad.

1

Cuídate mucho y bien asumiendo tu **responsabilidad ante tu salud, bienestar y felicidad**. No lo dejes en manos de otros.

2

Revisa tus pensamientos y cómo te **hablas**, dedícate tiempo para hacer cosas que te gustan y ten claro lo valiosa que eres. ¡Ten tu propio espacio para pensar!

3

Rodéate de buena gente y **no te aísles**. Busca el apoyo de amigas, familia, o incluso de profesionales de la salud mental. ¡Tu red es base de tu bienestar!

4

Si la cosa va mal, prepárate bien. **Ten un plan claro de adónde ir y a quién llamar** si la situación se pone fea.

5

No minimices el impacto de las palabras: **Si a ti te duele, hay un daño que tiene que repararse**.

6

Nada justifica el maltrato. Nadie tiene el derecho de faltarte al respeto y tratarte como si fueras inferior por mucho que te digan "sacas lo peor de mí".

7

Pon límites. Identifica las situaciones que te hacen daño y devuelve un gran NO con frases como: "No me hables de esa manera, merezco respeto", "Me siento mal cuando me hablas así, por favor, intenta evitarlo" cada vez que tu pareja te habla de forma degradante.

8

En la medida de lo posible, **mantén independencia económica**: trabaja y gestiona tu propio dinero para no depender económicamente de otra persona.

9

Y, si es necesario, denuncia. Seguro que las personas que te quieren bien te acompañan y sostienen durante este proceso haciendo que todo sea más amable para ti.

10

ES

... Una violencia pasiva, ya sea verbal o no verbal, que se realiza a través de actos que atentan contra la integridad psíquica, emocional y la dignidad de las mujeres, tengan o no una relación afectiva-sexual. Estas acciones se dan en el ejercicio de poder y control a través de humillaciones, chantajes, insultos, vigilancias o manipulaciones con el efecto de aislar y anular la autoestima. El daño producido se acentúa y consolida con el tiempo.

POR EJEMPLO:

Niega o minimiza tus sentimientos o emociones y tus acciones haciéndolas parecer ridículas o poco importantes

Va de rollo paternalista y disfraza de buenas intenciones el deseo de controlar lo que haces, tipo "yo sé lo que es bueno para ti", infantilizándote para que no puedas decidir por ti misma.

Gaslighting o luz de gas: hacer dudar de sí misma a la otra persona y que todo lo que hace está mal y es culpa suya cuando en verdad la está manipulando.

Mansplaining: situación en la que un hombre explica a una mujer algo que ella en realidad ya entiende o conoce, de forma condescendiente y paternalista, presuponiendo que la desconoce.

Abandonos, descuidos reiterados, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, comparaciones...

Te dice frases como "con ese carácter nadie te va a querer" para que creas que tú eres el problema.

Te critica constantemente y te intimida, infravalora, insulta o chantajea. Además, si te defiendes, rompe cosas, grita más fuerte o hace algo para asustarte.

Cuando se cierra en banda y no comparte contigo sus pensamientos y sentimientos es una forma de controlar y limitar la comunicación haciéndote sentir insegura y sola.

KIAI (KIT DE AUTODEFENSA INTEGRAL) ANTE LA VIOLENCIA FÍSICA CALLEJERA MACHISTA

Rompe la barrera de la indefensión. Las mujeres podemos defendernos física y mentalmente. **Haz deporte, entrena autodefensa o artes marciales.** **1**

Nos han socializado en el miedo y cuando salimos ¡ojimos mucho más "ten cuidado" que diviértete! Las calles no son un espacio neutro para las mujeres en esta sociedad machista **¡pero vivir con miedo es otra forma de control!** Recuerda **2**

Defiende tu espacio personal sin contacto, **usa las manos como pantalla para marcar distancia** mientras evalúas la situación y rebajas tensión. **3**

Ante acosadores, **no converses, aléjate y repite "déjame en paz"**. Si acosan a otra chica, **hazte pasar por amiga** de quien acosan con un "Hola, te estaba buscando" o **pide ayuda a otros**: "señor de gafas, están acosando a esa chica, ¡vamos!" **4**

Ante acoso físico-sexual, **pídele a otra chica caminar juntas; usa el móvil** y habla alto simulando que alguien te espera; **ten la marcación rápida lista; grita** al acosador que pare; no le des la espalda; **pide ayuda o toca telefonillos.** **5**

Utiliza la voz, el grito (Kiai en artes marciales: energía (ki 気) + unión (a 合)). **Une tu fuerza mental y física y grita.** Alertará al entorno, reducirá tu miedo, puede intimidar al agresor y te dará más fuerza para golpear. **Mejor grita ¡Fuego! que ¡Socorro!,** tristemente funciona mejor. **6**

Ante una agresión física, quienes mejor salen son las que **oponen resistencia verbal** (lo menos seguro es no hacer nada). **Si devuelves golpes que sea para zafarte y escapar.** Tu objetivo es repeler la violencia, no retroalimentarla. **7**

Atiende a tu intuición, **si algo te chirría, mantén la distancia.** Siempre es mejor evitar antes de que se arme o enfrentarse directamente... Sal de ahí o pide ayuda. **8**

Si ves violencia física, no lo ignores. **Desde un lugar seguro, llama, ayuda o recoge pruebas.** Si decides intervenir, no te lances sin buscar apoyo ni elegir el momento y forma adecuados para mantenerte a salvo. **9**

Trabaja tu lenguaje no verbal. El 93% de lo que perciba un agresor no será lo que digas sino ¡cómo lo digas! (55%, cómo te ve + 38%, tu tono de voz). Tu voz y lenguaje corporal deben expresar seguridad y autoridad. Entrena estrategias de defensa a través de la palabra, el tono, la mirada, los gestos, la respiración, la calma... ¡Actitud empoderada! **10**

ES

... Cualquier acción deliberada de la fuerza con intención de causar daño, lesión física y miedo a la víctima con consecuencias sexuales, emocionales, psicológicas, sociales realizadas en lugares públicos a mujeres por parte de hombres agresivos y machistas. El objetivo de esta violencia, que es visible, insistente y reiterada, es causar dolor a la víctima y generar un ambiente de inseguridad y terror, demostrando "superioridad" (al menos física). También abarca las amenazas de realizar estos actos y el acoso callejero intimidante.

POR EJEMPLO:

Acosar e intimidar acercándose mucho en plan baboso y sin dejarte en paz aunque se lo pidas.

Lanzar por ejemplo el móvil o algo contra la pared o al suelo para meterte miedo.

Tocar cualquier parte del cuerpo sin permiso, desde la mano hasta el culo, como cuando se te pegan/restriegan en el metro.

Amenazar con cualquiera de estos actos de forma directa o velada: "deberías sonreír más, no querrás que me enfade" o "como me dejes aquí, te parto la cara".

Agarrar el brazo con fuerza para no dejarte ir o arrinconarte contra la pared.

Conducir de forma temeraria cuando vas dentro del coche o cuando pasa con el coche cerca tuya para asustarte.

Cualquier acto que nos impida andar o movernos libremente por la calle, a cualquier hora y vestidas como queramos, provocando miedo, como cuando te clavan la mirada o no te dejan salir del baño de la discoteca.



KIAI (KIT DE AUTODEFENSA INTEGRAL) ANTE LA VIOLENCIA SOCIAL MACHISTA

Una mujer y un hombre no pueden tener una amistad, mimimimimí. Pues sí, sí podemos. Como personas y como sociedad tenemos que **dejar de sexualizar o romantizar la relación entre géneros** y entender que podemos ser colegas sin más.

1

Cuestiona y desafía los estereotipos de género, tanto en tu entorno personal como en el público, para romper con las normas tradicionales. ¿Que me tengo que maquillar para ir a trabajar? ¡Será si yo quiero! ¿Que tengo que aguantar un piropo de un random? ¡Ni de coña!

2

Ponles los puntos sobre las íes a los machirulos que se pasan de la raya y **apoya a las mujeres que toman la iniciativa y reprochan alto y claro conductas violentas**. ¡Que la vergüenza cambie de bando!

3

Crea espacios de relación horizontal, espacios seguros donde poder hablar y escuchar llenitos de amor y buenos tratos.

4

No des bola a quienes hagan chistes machistas ni les rías la gracia por no crear mal rollo: hazles saber que son bromas de mal gusto, de cuñao y de señor.

5

No permitas que te digan cómo debes actuar, vestir o ser para "gustar más". ¿Gustar más a quién? ¡Ah! A los tíos, ¡claro! A la única persona que le tienes que gustar es a ti misma y cuanto más, ¡mejor!

6

Busca el apoyo de amistades, familia y otras **personas de confianza en momentos difíciles** para sentir el respaldo de un entorno cercano.

7

Investiga, lee y comparte con tu gente información sobre igualdad, llena tu feed en redes sociales de contenido feminista y habla con tus amis sobre el tema. ¡Vas a ver la cantidad de herramientas que aprendes!

8

Cuida mucho: a ti, a tus personas favoritas y también el lenguaje que usas. Muchísimas expresiones que tenemos interiorizadas son ultramachistas y podemos cambiarlas: deja de decir "esto es un coñazo" o "esto es la polla" y busca alternativas, elimina de tu discurso "puta", "guarra"...

9

¡Presume de ser feminista! Si queremos un nuevo modelo de sociedad ¡y está tan mal que necesita mucho cambio! **¡El feminismo es el movimiento mas potente de transformación ahora mismo!**

10

ES

... "El machismo nuestro de cada día". Prácticas cotidianas y sutiles de dominación y control ejercidas por los hombres hacia las mujeres. Aunque puedan parecer insignificantes o normales, tienen un impacto acumulativo que refuerza y perpetúa la desigualdad de género, afectando la autonomía y el bienestar de las mujeres de manera gradual y persistente. "Micromachismos" es el eufemismo del patriarcado para hablar de situaciones que, en realidad, son machistas sin atenuantes.

POR EJEMPLO:

Usar frases como "Corres como una niña" o "llorar es de nenas" para referirse a algo débil o ridículo.

Rosa para las niñas, azul para los niños, o todavía más, camis con mensajes como "princesa" o "bonita" y para ellos con "héroe", "campeón" o "valiente".

La mujer invisible en el taller, el concesionario, la tienda de informática o banco, Incluso cuando la mujer es la titular del vehículo o de la cuenta en cuestión.

La madre y el "padrazo" al que se le hace la ola porque cambia pañales o le da el biberón vs la "mala madre" si se dedica tiempo personal o trabaja fuera de casa.

Normalizar que ellas tomen una píldora hormonal como anticonceptivo. En la investigación de la píldora para ellos descubrieron efectos secundarios intolerables, granos en la cara, así que nada... Que padezcan ellas otros efectos.

La llamada "friendzone", cuando una mujer rechaza a un hombre con quien no quiere algo más. ¿Quizás él la puso en la "sexzone" sin motivo?

Usar a una mujer como basurero emocional porque "escuchan mejor", sin mostrar interés por cómo está la otra persona.

La violencia social en 3 actos. 1er acto: el estereotipo de género: una buena chica es #prudente #discreta #modosita. 2º acto: el prejuicio: Si lleva top, minifalda, escote, tirantes... Va provocando. 3er acto: la discriminación. Al final las reglas son diferentes.





ORGANIZA



FINANCIA



MINISTERIO
DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

COLABORAN



SHOREIKAN
CENTRO DE ARTES ORIENTALES DE GETAFE

uc3m

Universidad Carlos III de Madrid
Colegios Mayores - Residencias de Estudiantes

getafe.