

CUADERNILLO DE TRABAJO:

REFLEXIONES SOBRE VIOLENCIAS MACHISTAS Y EL DÍA DE LA MUJER



ARWOMAN

LA CANA

LIBERA
MÉXICO

PENITENCIA

reinserta
.org

WTF!

INTRODUCCIÓN

La violencia machista es una forma de opresión basada en el género que afecta a mujeres y personas disidentes en distintos ámbitos de su vida. Se manifiesta de diversas maneras:



- **Violencia física:** Golpes, empujones, agresiones con objetos, entre otros.
- **Violencia psicológica:** Manipulación, amenazas, humillaciones, chantajes emocionales.
- **Violencia económica:** Control del dinero, negación de recursos, dependencia financiera forzada.
- **Violencia simbólica:** Reproducción de estereotipos de género que refuerzan la desigualdad.
- **Violencia sexual:** Abusos, acoso, violaciones, coerción sexual.
- **Violencia digital:** Acoso en redes sociales, difusión no consentida de imágenes íntimas, doxxing.
- **Violencia institucional:** Omisión o revictimización por parte de autoridades, barreras en el acceso a la justicia.



El presente cuadernillo ha sido diseñado como una herramienta de reflexión y acción en torno a las violencias machistas y la conmemoración del Día de la Mujer.

Su propósito es proporcionar información clave, fomentar el pensamiento crítico y generar estrategias personales y colectivas para la erradicación de la violencia de género.

INTRODUCCIÓN

El **Día Internacional de la Mujer** es una fecha de reivindicación y memoria histórica. Más que una celebración, representa **la lucha de las mujeres** por el reconocimiento de sus derechos y la eliminación de las violencias estructurales que aún persisten.

Reflexionar sobre la violencia machista en este contexto es fundamental para entender su impacto y buscar soluciones que fomenten la equidad de género.

Este material está diseñado para su uso tanto en actividades individuales como en espacios grupales, ya sea en contextos educativos, comunitarios o de formación.

Se recomienda llevar a cabo las actividades con una actitud abierta, respetuosa y dispuesta al diálogo.



EJERCICIO 1:

IDENTIFICANDO LA VIOLENCIA

Objetivo: Reconocer las distintas formas de violencia machista en la vida cotidiana.

Instrucciones: Observa situaciones cotidianas y clasifícalas en los tipos de violencia.

- **Violencia física:**
- **Violencia psicológica:**
- **Violencia económica:**
- **Violencia simbólica:**
- **Violencia sexual:**
- **Violencia digital:**
- **Violencia institucional:**

REFLEXIONA

¿Cómo reaccionamos ante estas situaciones? ¿Cómo podemos intervenir de manera segura?

EJERCICIO 2:

LÍNEA DEL TIEMPO DEL FEMINISMO

Objetivo: Comprender los principales hitos en la lucha por los derechos de las mujeres.

Instrucciones: Realiza una investigación y ordena los eventos históricos clave en la lucha feminista.

REFLEXIONA

¿Cómo ha cambiado la situación de las mujeres con el tiempo? ¿Qué falta por lograr?

EJERCICIO 3:

MITOS Y REALIDADES

Objetivo: Desmontar creencias erróneas sobre la violencia de género.

Instrucciones: Identificar si ciertas afirmaciones son mitos o realidades, justificando la respuesta.

1. "Si una mujer no denuncia de inmediato, es porque miente."
2. "Los celos son una muestra de amor."
3. "Las mujeres exageran cuando hablan de violencia."
4. "Los hombres también sufren violencia de género en la misma proporción."
5. "La violencia doméstica solo ocurre en familias de bajos recursos."
6. "Las mujeres provocan la violencia por su forma de vestir o comportarse."
7. "Si una mujer se queda en una relación violenta, es porque quiere."
8. "El feminismo busca la superioridad de las mujeres sobre los hombres."

EJERCICIO 3: MITOS Y REALIDADES

Respuestas

1. **MITO.** El miedo, la culpa y la falta de apoyo pueden retrasar la denuncia.
2. **MITO.** Los celos son una forma de control y pueden derivar en violencia.
3. **MITO.** La violencia de género es una problemática grave y documentada.
4. **MITO.** La violencia de género afecta desproporcionadamente a las mujeres.
5. **MITO.** Afecta a todos los niveles socioeconómicos.
6. **MITO.** La violencia es responsabilidad de quien la ejerce, no de la víctima.
7. **MITO.** Factores como el miedo, la dependencia y la manipulación pueden dificultar la salida.
8. **MITO.** El feminismo busca la igualdad de derechos y oportunidades.

REFLEXIONA

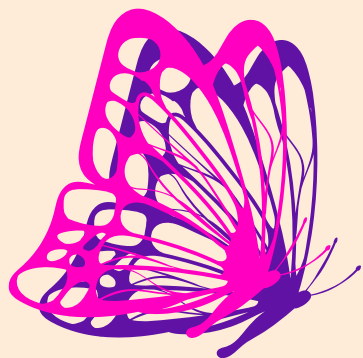
¿Cómo afectan estos mitos nuestra percepción de la violencia?

Fuentes de Información

ONU Mujeres. (2022). Violencia de género.
<https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women>

Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES).
(2023). Guía de prevención de la violencia
de género. <https://www.gob.mx/inmujeres>

Lagarde, M. (1996). Los cautiverios de las mujeres:
Madresposas, monjas, putas, presas y locas.
Universidad Nacional Autónoma de México.



AWOMAN

LA CANA

LIBERA
MÉXICO

PENITENCIA

reinserta
.org

WTF!