

MUJERES QUE CUIDAN

✦  
✦  
MUJERES :

Violencias,

Identificación y ✦  
✦

Entornos Seguros

# ¿POR QUÉ ESTAMOS AQUÍ?

Breve introducción y propósito del taller.

# ESPACIO SEGURO Y HORIZONTAL

- Este es un espacio horizontal
- Respeto entre todas
- Si necesitas salir, puedes hacerlo
- Puedes expresar incomodidad
- Nadie está obligada a compartir
- Aquí nos tratamos con cuidado

# REGLAS DEL ESPACIO

- 1 Levantar la mano para participar
- 2 No interrumpir
- 3 No burlas ni juicios
- 4 Escucha activa
- 5 Respetar los tiempos de cada una
- 6 Cuidarnos entre todas




# DINÁMICA:

“Armar-nos  
entre MUJERES”



**EL AMOR  
ENTRE  
MUJERES**

Reflexión entre  
los vínculos y  
cuidados de  
mujeres





# ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA?

La violencia es cualquier acción, práctica o conducta que dañe, limite, controle o lastime la integridad física, emocional, económica o simbólica de una persona.



## PUEDE SER:

- Física
- Psicológica
- Sexual
- Económica
- Simbólica
- Digital

## IDEAS CLAVE

La violencia puede ser visible o invisible.  
Todas las violencias importan.

# MARCELA LAGARDE

“La violencia contra las mujeres es la forma extrema de la desigualdad y discriminación que viven las mujeres por el hecho de ser mujeres.”

# ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?

La violencia contra las mujeres es toda forma de agresión, control o daño que se ejerce sobre una mujer por su condición de ser mujer, es decir, basada en su sexo.

No es una violencia individual: es una violencia estructural, sostenida por normas, prácticas y creencias que se aprenden y se reproducen desde la niñez.

## ¿EN DÓNDE SE PRODUCE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?

- En TODOS los contextos
- En espacios públicos
- En espacios privados
- En instituciones
- En relaciones entre mujeres

La violencia contra las mujeres se produce en TODOS los espacios y esferas de interacción humana.



# VIOLENTÓMETRO

Reconocer,  
detectar  
conductas.

Es una guía para prevenir la  
violencia

# CICLO DE Violencia

## Acumulación de tensión

- comentarios hirientes
- incomodidad
- discusiones pequeñas
- estrés emocional

## Explosión o agresión

- gritos, insultos
- humillación
- agresión física o emocional

## Calma aparente (zona de calma)

- disculpas
- promesas de cambio
- regalos, muestras de cariño
- minimización del daño



# ¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL SALIR DEL CICLO?

- Afecto + miedo + dependencia emocional
- Expectativa de que “esta vez sí va a cambiar”
- Culpa aprendida
- Normalización de la violencia desde niñas
- Aislamiento de redes de apoyo

**La violencia no es lógica.  
Es emocional.**

**Es estructural. Y hay todo un que la  
respalda.**



# ¿CÓMO ACOMPañAR SIN REVICTIMIZAR?

- Escuchar sin interrumpir
- No minimizar lo que siente
- No pedir detalles que no quiere compartir
- Validar sus emociones
- Respetar sus tiempos
- Acompañar, no decidir por ella
- Preguntar: “¿Qué necesitas?”

## IDEAS CLAVE

Acompañar es un acto de cuidado individual y colectivo.



# ENTORNOS SEGUROS ENTRE MUJERES

- Hablar con respeto
- Evitar burlas o comparaciones
- No competir entre nosotras
- Escucha activa
- Empatía en lugar de juicio
- Respetar los límites de cada una
- Cuidar las emociones del grupo

**UN ENTORNO SEGURO SE CONSTRUYE JUNTAS.”**



# ¿QUÉ ES SORORIDAD?

La sororidad es la práctica del cuidado, apoyo y empatía entre mujeres.

No significa pensar igual.  
No significa ser amigas de todas.  
No es selectiva.

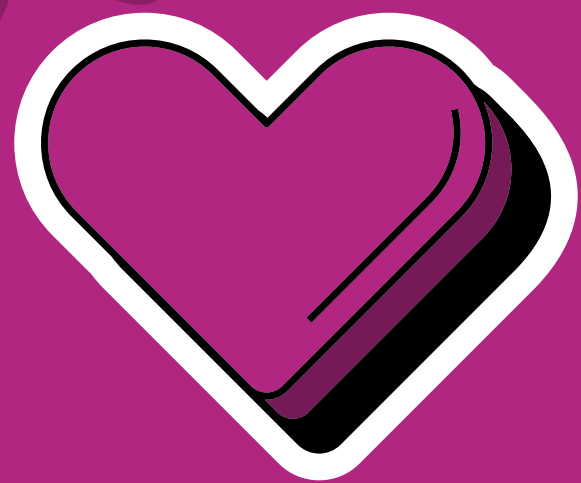
**ES ACOMPAÑARNOS COMO MUJERES DENTRO DE UNA  
ESTRUCTURA DESIGUAL.**



## ACCIONES SORORAS

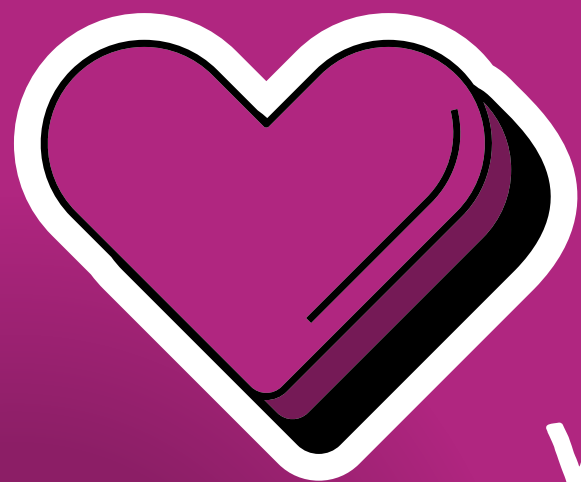
- No juzgar las vivencias de otras mujeres
- No burlarse ni minimizar
- Celebrar los logros de otras
- Pedir perdón si lastimamos
- Compartir información útil
- Acompañar sin invadir
- Ser aliadas, no rivales

**“SORORIDAD ES AYUDARNOS A SER LIBRES... Y SI UNA NO ES LIBRE, NINGUNA LO SEREMOS.”**



**“EL OPRESOR NO SERÍA TAN FUERTE SI NO  
TUVIERA CÓMPLICES ENTRE LOS  
OPRIMIDOS.”**

Simone de Beauvoir, El segundo sexo



**CUIDARNOS ENTRE MUJERES ES ROMPER CON EL  
PACTO PATRIARCAL  
Y CONSTRUIR LA LIBERTAD DE TODAS LAS MUJERES.**

MUCHAS  
GRACIAS

