

Cuida tu espacio

Guía de autodefensa feminista





Edita: Acción Contra la Trata – ACT

Ilustraciones: Myriam Cameros Sierra

ISBN: 978-84-09-12623-1

DL: NA 1855-2019

Julio 2019

Colabora:



Prólogo por Maitena Monroy Romero

Mucho ha llovido desde que empezamos, en Euskal Herria, a conceptualizar la autodefensa feminista como una estrategia de empoderamiento feminista. Habíamos comenzado en los 80 con la autodefensa de mujeres y de mano de las compañeras holandesas, con el horizonte político de implementar la herramienta desde las diferentes asambleas de mujeres de Euskal Herria. No queríamos solo denunciar la violencia, queríamos dejar de sufrirla. Queríamos y queremos ser sujetos de pleno derecho.

Echando la vista atrás resulta increíble la expansión de la ADF. Hoy en día sería difícil entender, en muchos países, la lucha contra la violencia sexista sin su aportación.

Hemos hecho un importante esfuerzo para conceptualizar la violencia sexista como una expresión de la dominación patriarcal y, asimismo, toca hacer lo propio con las herramientas que desarrollamos para erradicarla, porque el patriarcado es hábil a la hora de apropiarse y vaciar las propuestas de transformación feminista.

En estos momentos de vindicación feminista, con millones de mujeres organizadas, seguimos rompiendo con la “excepcionalidad” y les decimos que “no es un caso aislado, se llama patriarcado”.

Desde algunos sectores se ha intentado convertir la autodefensa en personal, en una cosa de aprender a “dar golpes”, en un nuevo intento de despolitizar tanto la violencia como la autodefensa feminista. Pero no podemos entender la violencia sin analizar el patriarcado, como tampoco podemos dotarnos de herramientas frente a él sin desenmascarar el género. La violencia sexista es expresiva pero también instrumental, no requiere de acción material para el control del conjunto. Le basta la amenaza de su ejercicio generando el terror sexual; le basta inducirnos a percibirnos desde la indefensión; y le basta con culpabilizar a la víctima, victimizando y eliminando así la responsabilidad de los agresores y del propio sistema.

El año pasado tuve la ocasión de conocer a Colocha y conversar sobre nuestras experiencias y aprendizajes; porque el feminismo es teoría, discurso y práctica con el compromiso no solo de intervenir sobre la realidad, sino de transformarla. Es necesario que al feminismo se incorporen esas prácticas que ya tienen todo un ensamblaje discursivo y conceptual. Nos toca recoger la experiencia de actuación y de vida de las mujeres, no solo frente a la violencia sino frente al patriarcado y convertirlas en estrategias colectivas, adaptadas al contexto, a la vida de cada mujer. Porque a pesar de nuestra diversidad, la violencia sexista es un instrumento de dominación patriarcal de alcance internacional.

Compartir las herramientas nos permite ver cómo operan los diferentes sistemas de opresión en nosotras, pero también nos ayuda a romper con la sensación de terror, de indefensión, de culpa y de vergüenza que sentimos muchas de nosotras antes de realizar un curso de ADF. Apostamos por generar espacios de sororidad porque “si tocan a una nos tocan a todas”, y de compromiso - como diría Colocha - “con el cuidado de nuestros espacios”.

Esta nueva guía sobre la ADF viene para seguir aportando esos saberes que surgen desde la práctica y se convierten en teoría, para ampliar nuestra mirada, nuestra capacidad de organizar la rabia y convertirla en rebeldía feminista.

Porque nos queremos libres, vivas, pero también viviendo vidas que merezcan la alegría ser vividas.



“No deseo que las mujeres
tengan poder sobre los hombres,
sino sobre sí mismas”

Mary Wollstonecraft





Índice

INTRODUCCIÓN

Me presento: soy la Colocha	8
Instrucciones para usar esta guía	9
¿Por qué hablamos de Autodefensa Feminista (ADF)?	10

ALGUNOS DATOS

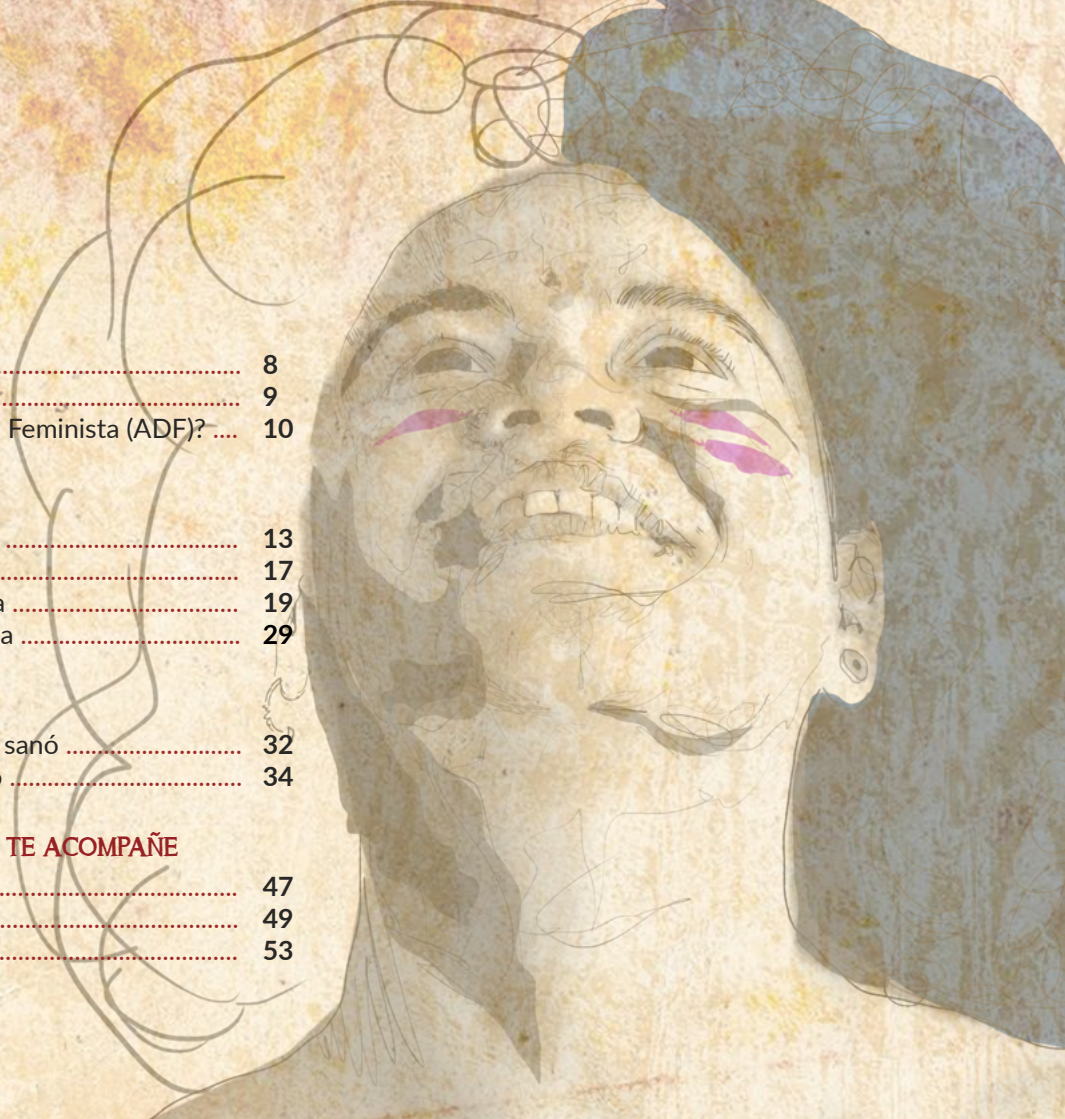
¿De qué necesitamos protegernos?	13
¿Qué es el sistema sexo-género?.....	17
Algunos tipos de violencia machista	19
Muchas realidades, una misma lucha	29

CUIDA TU ESPACIO

Resiliencia y poder: aquí dolió, aquí sanó	32
No somos un cuerpo: somos cuatro	34

QUE LA AUTODEFENSA FEMINISTA TE ACOMPAÑE

Los beneficios de la ADF	47
Ejemplos de ADF en el mundo	49
Para saber más	53



Me presento: soy la Colocha

Nací en El Salvador y me dedico a enseñar a mujeres y niñas de distintos países cómo vivir nuestro día a día de manera más segura y consciente, desafiando las brechas de poder, reconociendo nuestro legítimo lugar en el mundo e impulsando nuestras propias capacidades.

En mi caso, la Autodefensa Feminista (ADF) llegó a mí como herramienta para sanar las heridas de agresiones pasadas de las que no había podido defenderme.

Ahora, la ADF es un estilo de vida en el que cuido mi espacio físico, mental, espiritual y emocional.

He aprendido que hay muchas maneras de violentar, agredir y de invadir el espacio de alguien y todas esas formas ostentan un grado de dolor y trauma.

Ahora, con mis experiencias del pasado y mis fortalezas del presente, continúo mi camino unida a las miles de millones de mujeres fuertes y poderosas que habitamos el mundo.

Día a día, cuidando nuestros espacios.

Instrucciones de uso

Deja fuera cualquier prejuicio.

Si no puedes hacerlo, tráelo contigo como un compañero de viaje y descubre en cada capítulo qué te hace sentir. Date la oportunidad de conocer la Autodefensa Feminista (ADF). Pero cuidado: estás ante un arma de empoderamiento masivo.

Aviso: esto no es defensa personal.

Ésta es una guía básica de Autodefensa Feminista, así que no esperes que estas páginas te vayan a convertir en una versión femenina de Hulk. En esta guía podrás conocer qué es la autodefensa feminista y cómo la trabajamos desde el enfoque que he desarrollado y que se llama “Cuida Tu Espacio”. Por supuesto, la ADF no acaba aquí. Te animamos a seguir explorando sin límites.

Objetivos de la guía y consejos de disfrute.

Ésta es una herramienta que existe para inspirarte y sacar de ti la fuerza que ya posees. En la ADF encontrarás el porqué de muchos malestares todavía demasiado comunes entre nosotras, las mujeres del mundo.

Si te gusta, compártela con otras mujeres.

Ojalá en un futuro cercano estas recomendaciones ya no sean necesarias; pero hasta que llegue ese día:

que la adf te acompañe



¿Por qué autodefensa feminista?

AUTO

Todo empieza de dentro hacia fuera.

Aprendo a cuidar de mí en todos los espacios, en todos los aspectos de mi vida (en el hogar, con mis amistades, en el trabajo, en la pareja...). Mi protección no depende de ningún príncipe azul.

Me cuido pensando en mí misma, pero también me cuido pensando en el resto de mujeres y niñas del planeta, y en todos los cuerpos a los que este mundo hace daño.

DEFENSA

Mi seguridad y mi bienestar son lo primero: son la base de mi propio desarrollo.

La mejor de todas las defensas está en la **prevención**, pero también en el **reconocimiento**: aprendo a **reconocer** aquello que me hace daño y, teniendo en cuenta mis capacidades, aprendo a reaccionar en consecuencia y de manera efectiva.

FEMINISTA

No puedo defender mis derechos si no los conozco.

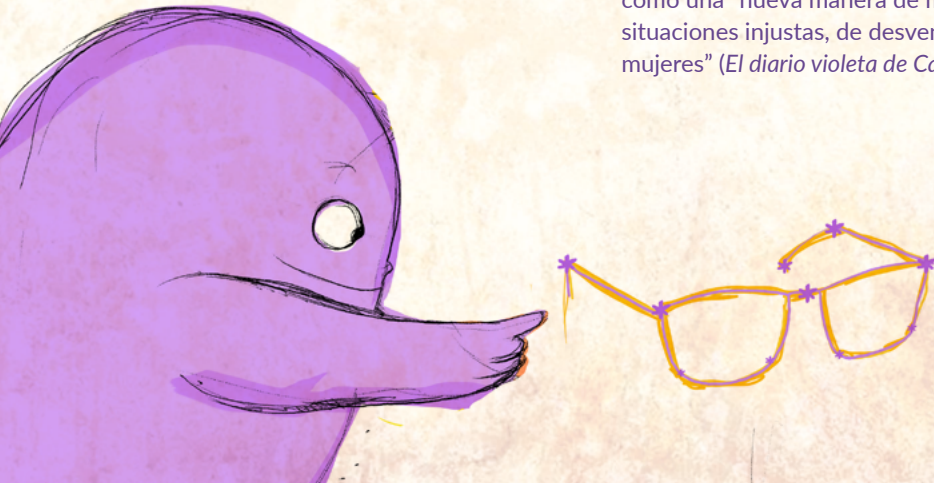
La autodefensa feminista es la capacidad de ver y reconocer, de forma consciente, en qué situaciones establecer límites para vivir seguras y en libertad.

Ante un mundo donde conviven múltiples violencias, lo mínimo es aprender a reconocer lo que nos hace daño, prevenir sin renunciar a nuestra libertad y tener recursos para reaccionar adecuadamente.

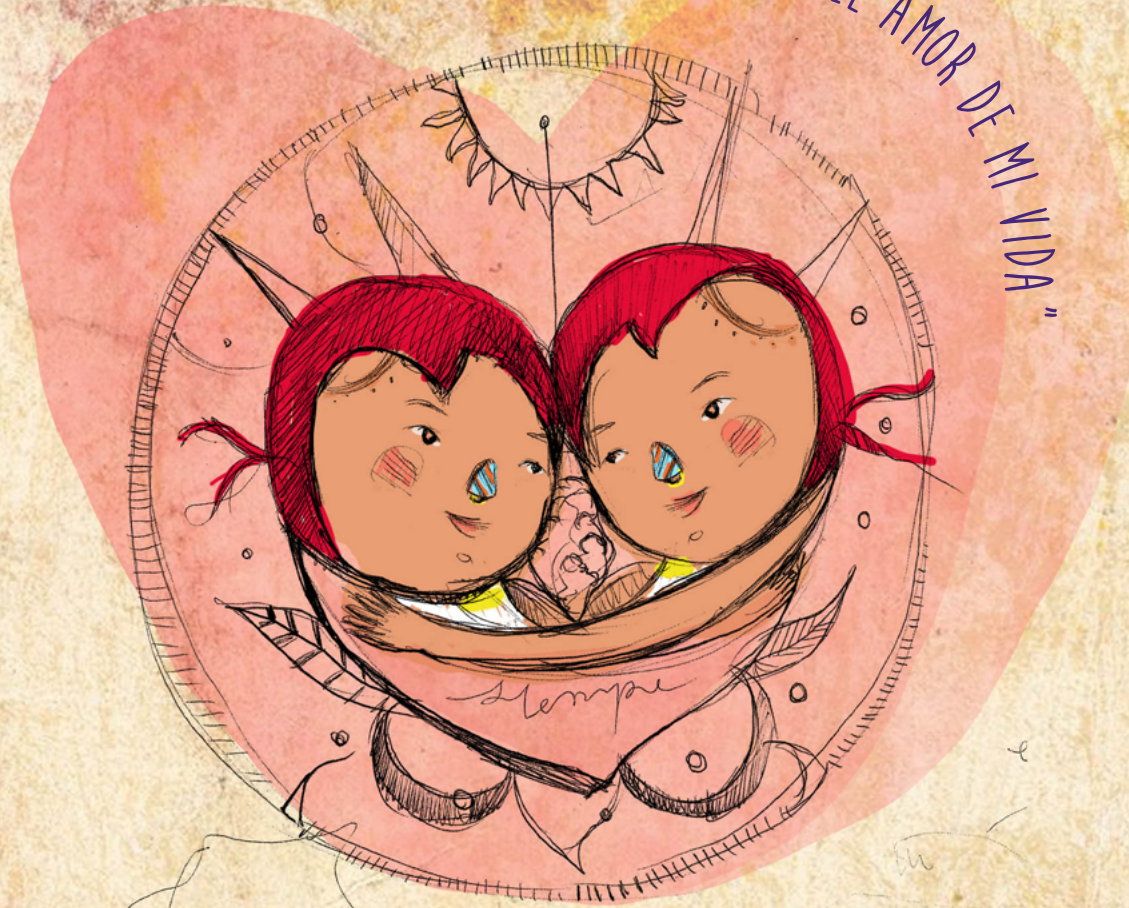
No puedo defender lo que no veo. Necesito las gafas moradas* para reconocer todo aquello que me hace daño o que, sin darme cuenta, me coloca en una posición de desventaja, de vulnerabilidad o de víctima.

Tampoco puedo defender mi cuerpo si no lo quiero, si no lo acepto y no lo valoro: cuidar mi autoestima será mi primer súper poder.

* La expresión "gafas moradas" ha sido definida por Gemma Lienas como una "nueva manera de mirar el mundo para darse cuenta de las situaciones injustas, de desventaja, de menosprecio, etc., hacia las mujeres" (*El diario violeta de Carlota*, año 2001).



"YO SOY EL AMOR DE MI VIDA"



¿De qué necesitamos protegernos?

De la multitud de violencias **directas e indirectas** que sufrimos las mujeres en todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha calificado las violencias contra las mujeres como “un problema de salud mundial de **proporciones epidémicas**”¹.

Asesinato, violencia física, psicológica y sexual, acoso, trata con fines de explotación sexual, mutilación genital, matrimonio infantil... La magnitud, frecuencia y gravedad de estas violencias no deja lugar a dudas sobre la necesidad y urgencia de protegernos:

ASESINATO, VIOLENCIA FÍSICA O SEXUAL POR UN COMPAÑERO SENTIMENTAL:

1 de 3. En todo el mundo, el 35% de las mujeres ha sufrido o sufrirá algún tipo de **violencia física o sexual**. Y es principalmente por parte de un compañero sentimental. En algunos estudios nacionales, esta cifra se sitúa en el 70%¹.

1 de 2. En el 50% de los casos de **mujeres asesinadas** en el mundo, el autor era su compañero sentimental o un miembro de su familia².



1 de 3

1 de 2

¹OMS. Estimaciones mundiales y regionales de la violencia contra la mujer (2013).

²Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (2014). Global Study on Homicide 2013, p. 16.

VIOLENCIA SEXUAL O ACOSO:

Unos **120 millones de niñas** de todo el mundo (algo más de 1 de cada 10) han sufrido el **coito forzado u otro tipo de relaciones sexuales forzadas** en algún momento de sus vidas. En algunos países, hasta **una tercera parte de las adolescentes** afirma que **su primera relación sexual fue forzada**¹.

En la Unión Europea, se estima que entre el 45% y el 55% de las mujeres (entre 83 y 102 millones de mujeres) **han sufrido acoso sexual desde los 15 años de edad**².

TRATA DE MUJERES Y NIÑAS CON FINES DE EXPLOTACIÓN SEXUAL:

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), más de 40 millones de personas en el mundo son víctimas de la trata de seres humanos con fines de explotación sexual, laboral, matrimonios forzosos, servidumbre, venta de órganos, etc³. Éste es un negocio mundial que se nutre de la pobreza de millones de mujeres y niñas, en su mayoría, procedentes de países con graves desigualdades.

El 71% de las víctimas de todo tipo de trata son mujeres y niñas, pero cuando hablamos de trata con fines de explotación sexual, el porcentaje de **mujeres tratadas y explotadas asciende al 83%**⁴. Éste es un mercado donde las mujeres y las niñas se convierten en un producto de uso y abuso para los hombres de cualquier parte del mundo.



120
millones

40
millones

83%

¹ UNICEF (2014). Hidden in Plain Sight: A statistical analysis of violence against children, p.167.

² Agencia de la Unión Europea de los Derechos Fundamentales (2014). Violencia de género contra las mujeres: una encuesta a escala de la UE, p.31.

³ ILO (2017). Global estimates of modern slavery: forced labour and forced marriage, p.5.

⁴ UNODC – United Nations Office on Drugs and Crime (2018). Global report on trafficking in persons.

A circular graphic with a watercolor-like texture in shades of pink and purple. The number '200' is written in a large, white, sans-serif font, and the word 'millones' is written in a smaller, white, cursive font below it.

MUTILACIÓN GENITAL FEMENINA:

Al menos **200 millones de mujeres y niñas** que viven actualmente han sufrido la mutilación genital femenina en los 30 países donde existen datos de prevalencia representativos. En la mayoría de estos países, la mayoría de las niñas fueron **mutiladas antes de cumplir los 5 años**¹.

A circular graphic with a watercolor-like texture in shades of pink and purple. The number '650' is written in a large, white, sans-serif font, and the word 'millones' is written in a smaller, white, cursive font below it.

MATRIMONIO INFANTIL:

Más de **650 millones de mujeres** que viven actualmente en todo el mundo fueron casadas siendo niñas (con menos de 18 años de edad). El matrimonio infantil suele dar lugar a embarazos precoces y al aislamiento social, interrumpe la escolarización, **limita las oportunidades de las niñas y aumenta su riesgo de sufrir violencia machista**².

Además de estas violencias directas, es importante tener en cuenta **otro tipo de violencias menos visibles** que igualmente nos afectan y perpetúan un sistema estructural de desigualdad y discriminación:

DESIGUALDAD Y DISCRIMINACIÓN LABORAL Y ECONÓMICA

A pesar de **trabajar más horas** que los hombres³, las mujeres soportan **más tasa de desempleo, más trabajo a tiempo parcial y menor remuneración económica de media**. Esta precarización económica y laboral afecta directamente a la autonomía personal y a las relaciones entre géneros.

¹ UNICEF (2016). Female Genital Mutilation/Cutting: A global concern. P.12.

² UNICEF (2018). Child Marriage: Latest Trends and Future Prospects, P.2-4.

³ Naciones Unidas (2015). The World's Women 2015: Tendencias y Estadísticas. Capítulo 4: Trabajo. P.13.

DESIGUALDAD EN EL ACCESO AL PODER Y A LAS INDUSTRIAS CULTURALES

En todo el mundo hay **menos mujeres en puestos de poder**, tanto **públicos** (gobiernos, parlamentos, organismos judiciales...) como **privados** (empresas). Lo mismo ocurre en los equipos directivos de **medios de comunicación** e **industrias culturales**, lo cual contribuye a reforzar los estereotipos de género desde los que nos relacionamos¹.

¿LAS CALLES TAMBIÉN SON NUESTRAS?

Todavía hoy en día las mujeres pasamos miedo cuando vamos por la calle, especialmente de noche. Un estudio de Emakunde/Instituto Vasco de la Mujer² refleja cómo el género influye en el uso que hacemos de las ciudades. Para las mujeres el espacio resulta más hostil e inseguro, lo cual limita nuestra libertad y nos hace sentir vulnerables.

Lamentablemente, todavía hoy las mujeres y las niñas nos enfrentamos a situaciones desagradables, peligrosas, o pasamos miedo por lo que puedan hacernos simplemente por el hecho de ser mujeres.

Esto no quiere decir que no seamos fuertes ni valientes, no tiene nada que ver con eso. Tiene que ver con que las mujeres en el mundo todavía sufrimos múltiples discriminaciones basadas en nuestro sexo-género.



¹ Naciones Unidas (2015). The World's Women 2015: Tendencias y Estadísticas. Capítulo 5: Poder y Toma de Decisiones.

² Emakunde (2016). ¿La calle es mía? Poder, miedo y estrategias de empoderamiento de mujeres jóvenes en un espacio público hostil.

¿Qué es el sistema sexo-género?

“No se nace mujer, se llega a serlo”

(Simone de Beauvoir)

Probablemente te sonará esta cita. Proviene del libro de Simone de Beauvoir “El Segundo Sexo” (1949). Este libro hizo feminista a su propia autora, que investigando sobre qué podía diferenciarle de los hombres en esta sociedad, se dio cuenta de que las mujeres siempre hemos sido consideradas “las otras” en relación a los supuestos protagonistas de la historia, los hombres.

“No se nace mujer, se llega a serlo” revela dos realidades:

1 / La clasificación como “hombres” o “mujeres” se nos otorga al nacer en función de lo que tengamos entre las piernas.



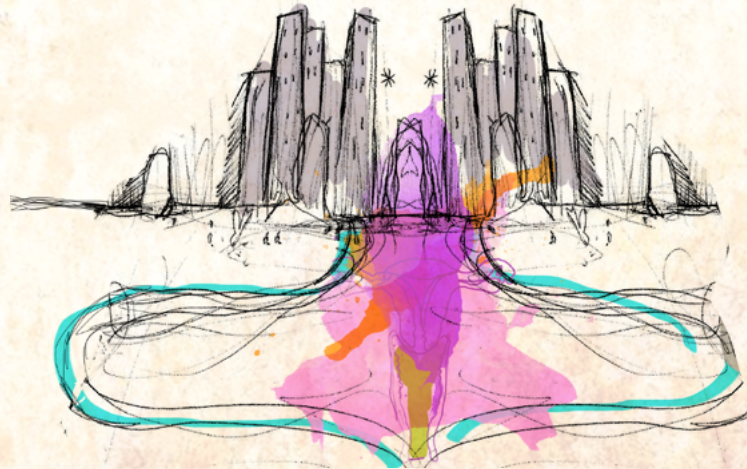
Esto parece sencillo pero la naturaleza es mucho más rica.
Si te interesa saber más, puedes investigar sobre diversidad sexual o sobre identidades trans.

2 / Para ser consideradas mujeres no basta con lo que tengamos entre las piernas: también es preciso responder a determinados mandatos sociales; tenemos que encajar, sentir y comportarnos como se espera de nosotras, las mujeres. Estas reglas invisibles están presentes a lo largo de nuestra vida y condicionan nuestras posibilidades. Lo mismo les pasa a los hombres.

Las diferencias biológicas entre machos y hembras pueden parecer evidentes. Pero las diferencias creadas en lo imaginado (lo que se espera socialmente de hombres y mujeres), aunque no sean tan evidentes, tienen un gran impacto sobre nuestras vidas.

Todo lo tradicionalmente relacionado con lo masculino es lo que ha definido el valor de lo humano. La historia de la humanidad tal y como la conocemos es en esencia la historia del hombre y no de la mujer (**HIS**tory y no **HER**story).

Esta manera de medir nuestra historia ha creado una jerarquía de género en la que lo masculino es lo deseable, lo importante, lo valioso, la referencia, mientras que lo femenino ha quedado relegado a lo periférico, ha sido infravalorado, olvidado.



Tipos de violencias machistas

La Violencia de Género responde a un orden social establecido, con sus jerarquías y lógicas de poder.

Para asegurar que este orden se mantenga como está, el sistema patriarcal utiliza estrategias muy variadas en forma de violencia física, directa y expresiva (por ejemplo, algunos estados regulan y especifican claramente que las mujeres son inferiores a los hombres y que, por lo tanto, deben someterse a su control, o incluso toleran las agresiones contra las mujeres); pero también se dan en formas más sutiles y cotidianas (típicas de las sociedades formalmente igualitarias, aquellas en las que existe una ilusión de igualdad que en la realidad no es tal).

El objetivo de este conjunto de violencias y estrategias, sea cual sea su modo de expresarse, es el mismo: mantener a las mujeres en un estado sumiso y subalterno, inferior a los varones, o lo que es lo mismo: que los hombres mantengan sus privilegios intactos.

Existen muchos tipos de violencias de género, esto es, distintas formas de controlar a las mujeres para que permanezcan en el papel que el patriarcado ha designado para ellas. Se trata de mantener el *statu quo* recordando a las mujeres directa e indirectamente “cuál es su sitio” y reforzando a los hombres en su papel de dominadores.

El iceberg de la violencia de género



Es muy importante conocer todo esto porque, si no, corremos el riesgo de contribuir a la continuidad de este sistema y seguir alimentando esta cadena. Veamos algunos tipos de violencia machista:

1/ VIOLENCIA ESTRUCTURAL

La violencia estructural es la violencia de raíz, del sistema, que existe de manera universal aunque sus manifestaciones sean diversas. Es la que permite que todo el resto de violencias tenga lugar. Ésta es la base del iceberg.

Tratar los casos de violencia machista como “casos aislados”, que las instituciones no hagan todo lo posible por evitarlos, que se dude de las víctimas, que sigamos dando por hecho que algunos trabajos son más adecuados para los hombres y otros para las mujeres, que las mujeres copen los índices de pobreza en el mundo, etc. son sólo algunos ejemplos.



2/ VIOLENCIA SIMBÓLICA

La violencia simbólica es más difícil de ver, pero está muy relacionada con la violencia estructural. Consiste en una serie de estrategias adoptadas por el sistema (patriarcal, en este caso) para que, de manera sutil, las mujeres entendamos cuál es “nuestro rol” y lo acatemos. **Incluso que nos sintamos cómodas en él y lo transmitamos.** Lo mismo les ocurre a los hombres.

Algunos ejemplos cotidianos de violencia simbólica:

Todavía vemos publicidad que representa a las mujeres como adornos, mujeres-objeto cosificadas y deshumanizadas.

Se nos dice que necesitamos a alguien que nos proteja, y normalmente se espera que ese alguien sea un hombre más alto, corpulento, de más edad...

Los chistes, dichos y expresiones machistas se cuelan por todas partes.

Consideramos que lo “femenino” responde a lo más delicado, frágil, incluso débil.

En muchísimas películas las mujeres aparecen, en realidad, como un complemento. No cuentan con papeles importantes más allá de su relación con los protagonistas **hombres** de la historia (la pareja, madre, hija, mujer deseada, etc.), o aparecen como agentes pasivos.

3/ VIOLENCIA DIRECTA

Ésta es la más evidente, la más fácil de reconocer. Son las **agresiones físicas o verbales de distintos tipos** que se ejercen contra las mujeres; la violencia directa que todos y todas conocemos.

Las formas de ejecutar este tipo de violencia cobran formas muy variadas y ostentan **diversos niveles de intensidad**: desde un acercamiento sexual o tocamientos no deseados, comentarios obscenos indeseados, comentarios ofensivos, resistirse a utilizar un preservativo cuando una mujer ha manifestado que desea usarlo, intentar “convencer” para tener relaciones o realizar prácticas no deseadas, agresiones físicas, agresiones verbales, menosprecios, chantajes...

CONSENTIR NO ES DESEAR. Tampoco es lo mismo que consensuar. La palabra “consentimiento” está colocando a quien “consiente” o “no consiente” en un lugar de subordinación, de inferioridad: se trata de una receptora pasiva ante una propuesta activa, de modo que su única opción consiste en decir que sí, o en decir que no. Además, a menudo el “consentimiento” implica elegir lo menos malo para evitar otros daños.

Basta de normalizar las violencias. Necesitamos reconocer, prevenir y actuar cuanto antes.

**Dejemos de hablar de consentimiento y
empecemos a entender nuestras relaciones en
términos de total deseo y libertad.**

Es importante que seamos capaces de **reconocer cualquier indicio de estas violencias** lo antes posible y, a poder ser, **prevenirlas**. Muy a menudo estas violencias nos resultan **invisibles**. Es importante **intervenir** a tiempo, no sólo frente a las violencias que son **explícitas y visibles**: no hace falta esperar a que éstas se den.

¿Te suena?:

- A veces sientes que una situación es incómoda y no sabes muy bien por qué.
- A veces te desagrada cómo te habla alguien o te da la sensación de que te han dicho algo fuera de lugar.
- A veces sientes que tu opinión no se está teniendo en cuenta, ni tus necesidades, o tu capacidad de tomar decisiones.

Solemos pasar por alto muchas salidas de tono simplemente porque **las hemos normalizado**, o porque nos han enseñado a hacer oídos sordos.

CONFIEMOS EN NUESTRA INTUICIÓN

Si hay algo que nos hace sentir incómodas en una situación determinada seguramente sea porque existe un motivo por el que nos convenga estar alerta.

Decidir no hacer nada también es una forma de reaccionar. Lo importante es que seamos capaces de darnos cuenta de cuándo se está invadiendo nuestro espacio y, en función de la situación y de nuestro margen de maniobra, elegir qué hacer al respecto.

CUIDAR NUESTRAS RELACIONES

No podemos olvidar otro de los grandes mecanismos en que nos envuelve el patriarcado a todas y todos: la forma en la que nos relacionamos afectivo-sexualmente, tanto con nosotras mismas como con otras personas. Vamos, las relaciones de amor y atracción, ya sean conmigo misma, en pareja, con la familia, en lo relativo a los cuidados, etc.

Las consecuencias que generan estos mecanismos recaen sobre nuestra sensación personal y colectiva de poder, derechos y autoestima.

Infantilización y cosificación de nuestros cuerpos:


El largo imaginario que nos rodea y las experiencias que arrastramos de ser y haber sido tratadas como **cuerpos-objeto** (al servicio de las necesidades y deseos del hombre) nos aleja de sentirnos y actuar como **cuerpos-sujeto**, es decir, cuerpos que se sienten y saben con poder y derechos, que actúan desde sus necesidades y deseos, que se saben con derecho a poner límites («no es no»), que saben diferenciar el amor del uso y el abuso...

Terrorismo sexual y afectivo:

Quizás la palabra “terrorismo” te impacte o te parezca exagerada, pero representa la educación y los mensajes que recibimos desde niñas: “peligro”, “precaución”, “no vayas sola”.

A partir de ahí, la **responsabilidad** para que no “nos pase nada” queda en nuestro tejado: nos dicen cómo vestir adecuadamente, cómo debemos utilizar los espacios y hacernos respetar, con quién y cómo debemos relacionarnos, cómo comportarnos en público...

Ante todas esas advertencias, resulta más sencillo atraparnos en el **miedo, la culpa y la vergüenza** en cuanto se da una situación de violencia. **PERO NO**. La responsabilidad de las agresiones está únicamente en quien agrede.



Cada vez más mujeres hemos perdido el miedo a hablar, a compartir y a denunciar este tipo de situaciones. Solo así quedará claro que no somos “casos aislados”: éste es todo un sistema que necesitamos transformar entre todas y todas para poder vivir en paz.

AMOR ROMÁNTICO Y OBLIGACIÓN DE LOS CUIDADOS

“Mientras nosotras amábamos, los hombres gobernaban”

Kate Millet

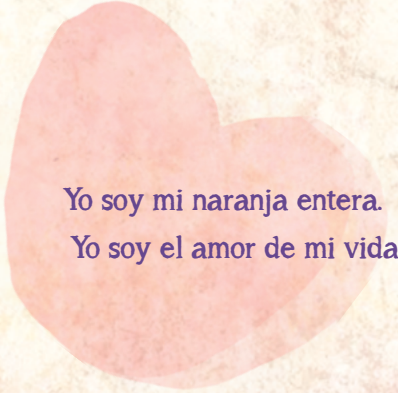
¿Te suena esta frase?

Para Kate Millet (1934-2017) el amor de una pareja no es malo, pero a lo largo de los años el **mito del amor romántico** se ha utilizado como herramienta para convertir a las mujeres en seres dependientes, sacrificados, que deben olvidarse de sí mismas por el bien de la pareja y de su familia; dejar todo lo demás atrás y anteponer los cuidados de los otros, en el ámbito privado, por encima de todo.

El mito del amor romántico está relacionado con algunas creencias presentes en nuestros cuentos, novelas, cine, canciones... Estas creencias se refuerzan entre sí y, a la larga, siguen jugando en nuestra contra.

El mito de la media naranja

Parece que unas fuerzas paranormales han predestinado a una persona en el mundo como tu único “amor verdadero”. Esto está muy bien como guion de película. Pero sólo seremos libres de elegir a las personas que nos hacen bien si nos damos cuenta de que



Yo soy mi naranja entera.
Yo soy el amor de mi vida.

¿El amor (de pareja) todo lo puede?

Si ese ser predestinado (esa “media naranja” que te ha tocado) resulta ser un maltratador, este mito te pone en peligro porque te induce a pensar que vas a poder cambiarle, que tu amor todopoderoso le convertirá en un príncipe republicano y feminista. Nada más lejos de la realidad.

El mito de los celos

Hay quien confunde celos con amor. Puede que te digan que los celos son una prueba de que alguien te quiere tanto que tiene miedo de perderte. Los celos constituyen más bien un intento de dominación y de demostración de poder. Son tóxicos, son dañinos, son lo opuesto al amor.



Muchas realidades. Una misma lucha.

Existimos muchos tipos de mujeres y niñas en el mundo, y algunas ostentan más privilegios mientras otras viven con mayores dificultades y están más expuestas a situaciones de violencias.

Todas tenemos en común el hecho de que somos mujeres, lo cual, queramos o no, todavía nos sitúa a menudo en posiciones de desventaja respecto a la mayoría de los hombres en todos los rincones del mundo. Pero no debemos olvidar que existen **muchos tipos de discriminaciones**.

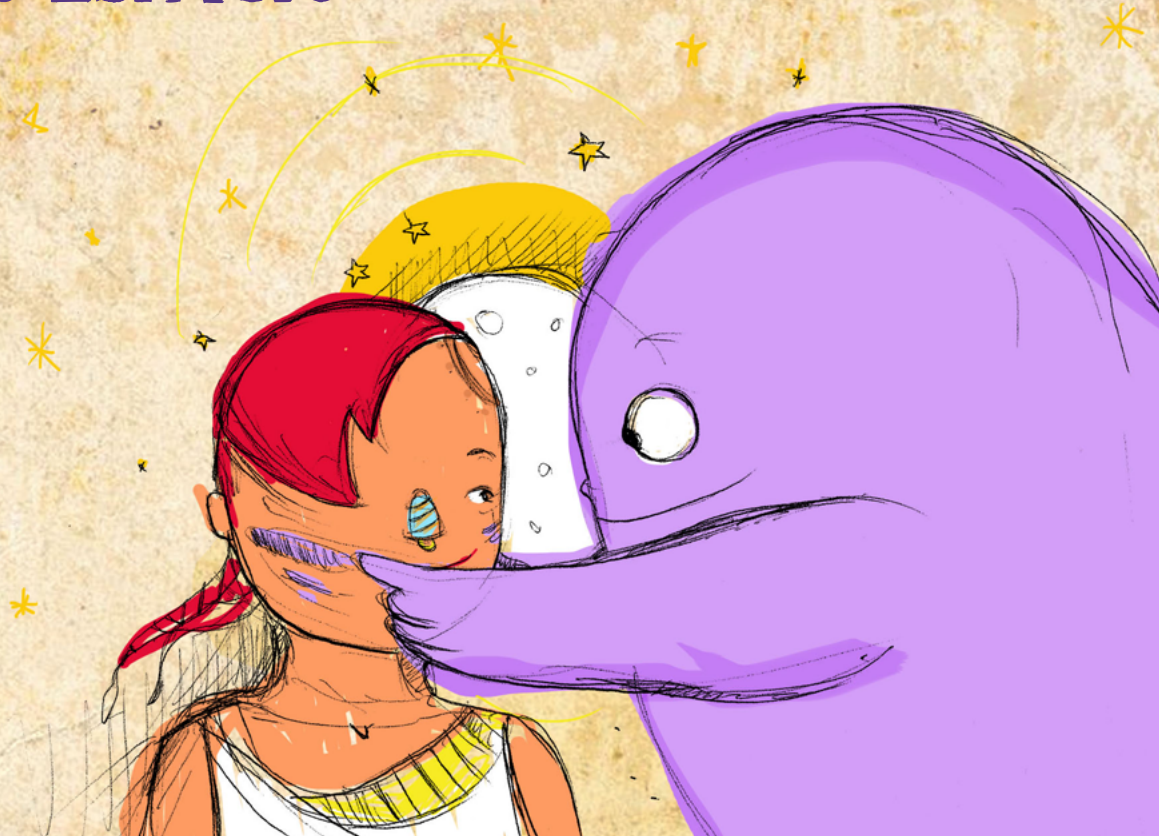
En función de las múltiples formas de subordinación (biológicas, de género, etnia, clase, capacidades diversas, orientación sexual, religión, casta, edad o nacionalidad entre otras) los niveles de discriminación pueden solaparse, haciéndonos la vida más o menos fácil.



La buena noticia es que cada vez contamos con más herramientas para cambiar todo aquello que no nos gusta. La forma de hacerlo que te proponemos se llama **Cuida Tu Espacio**: un método de Autodefensa Feminista que une a todas las mujeres del planeta, porque, sin lugar a dudas, **unidas somos más fuertes**.



CUIDA TU ESPACIO



Resiliencia y Poder: aquí dolió, aquí sanó

Las experiencias dolorosas que atravesé en el pasado por el hecho de ser mujer se habían convertido en rabia que necesitaba aprender a exteriorizar y soltar.

Intenté sacar la rabia a través del kick boxing y las artes marciales. Necesitaba expulsar las malas sensaciones que tenía dentro mí y no sabía cómo. Necesitaba sanar mis heridas.

Pronto descubrí que exteriorizar la ira a través de la fuerza no era suficiente para mí.

La Autodefensa Feminista me dio la clave. Me permitió comprender que la violencia que yo sufrí era compartida por muchas otras mujeres del mundo.



Cuando me puse las gafas moradas comprendí que nuestro planeta todavía no es un lugar seguro, ni justo, para nosotras las mujeres. Pero también comprendí que las mujeres, conscientes de nuestro lugar en el mundo, de nuestros derechos y de nuestra fuerza, podemos cambiar el curso de las cosas.

A partir de ese momento desarrollé un nuevo método al que llamé **CUIDA TU ESPACIO**, un método de Autodefensa Feminista inspirado en el feminismo comunitario y que puede ser empleado por todas las mujeres de la faz de la tierra sin importar la edad, origen, etnia, color, sin importar con qué cuerpo has nacido, qué idioma hablas, qué haces para sobrevivir, o qué riquezas tienes.

¿Quieres conocerlo?



No somos un cuerpo: somos cuatro

Cuando hablamos de cuatro cuerpos, no nos referimos literalmente a cuatro cuerpos materiales. Estamos hablando de cuatro espacios fundamentales a los que llamamos “cuerpos”: el cuerpo **emocional**, el cuerpo **mental**, el cuerpo **espiritual** y el cuerpo **físico**.

Estos cuerpos están interconectados y dependen unos de otros. Si en uno de ellos hay una herida, los otros también estarán afectados de alguna manera.

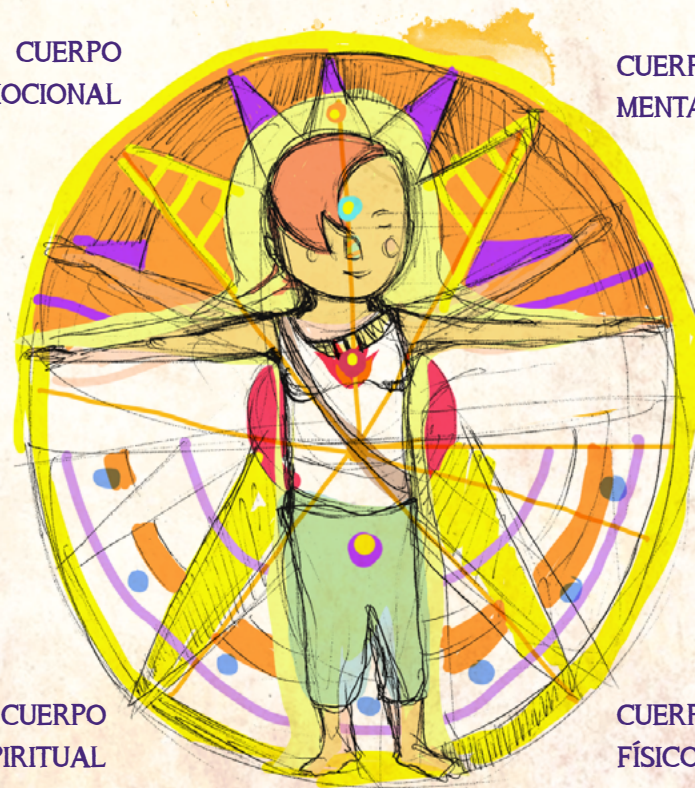
Cuando esa herida sana, también sanará todo lo demás.

CUERPO
EMOCIONAL

CUERPO
MENTAL

CUERPO
ESPIRITUAL

CUERPO
FÍSICO



CUIDANDO LOS CUATRO CUERPOS

1. EL CUERPO EMOCIONAL

Se trata de la capacidad que tenemos para conectarnos con nuestros sentimientos y emociones, de escuchar nuestras necesidades y actuar para satisfacerlas. La forma de entrar en contacto con este cuerpo es a través de la **autoestima**.

Que nuestra autoestima sea alta o baja es el resultado de todo un proceso de construcción social que empieza en nuestra infancia, y que se ve influido por nuestro entorno (amistades, familia, compañeros y compañeras de escuela o de trabajo, medios de comunicación, etc.).

Cada mensaje negativo que recibimos («calladita estás más guapa», «no seas exagerada», «déjame que lo haga yo», «esto no es para niñas», «tú no puedes», «tú no sabes», «sonríe», etc.) va dañando nuestra sensación de valía y capacidad.

Desde pequeñas se nos enseña que lo importante es «estar monas» (pero no demasiado). De nosotras se espera que seamos suaves, comprensivas, complacientes, sonrientes, discretas, contenidas...



Históricamente, a las mujeres se nos ha tratado como seres frágiles: la Real Academia Española de la lengua todavía considera a las mujeres como “el sexo débil” y a los hombres como “el sexo fuerte” (diciembre 2018).

Se nos enseña que nuestro “fuerte” son los cuidados, el amor incondicional, el cariño. Se nos enseña a ser débiles y a resignarnos a que así sea. Cuando se habla de nuestra fortaleza, suele referirse a nuestra capacidad para aguantar lo inaguantable o para ejercer los cuidados sin límites: para parir, para criar o para cuidar de los demás.

La vergüenza, la culpa, el miedo, la inseguridad, las emociones que sentimos hacia nosotras mismas influyen en nuestra autoestima, y por tanto en nuestra capacidad de protegernos, nuestra capacidad para ser felices.

Si siento que no valgo, si no me quiero lo suficiente, ¿para qué voy a querer defenderme?

Si nuestra autoestima está bajo mínimos, es más difícil darnos cuenta de que algo o alguien nos está haciendo daño.

Nuestro **cuerpo emocional** se encontrará más sano cuanto mejor alimentada esté nuestra autoestima. Éste es el primer paso para que nuestro cuerpo emocional esté lleno de energía y vitalidad.

La **Autodefensa Feminista** nos permite darnos cuenta de cuándo nuestra autoestima está siendo deteriorada. Nos ayuda a establecer los límites necesarios para cuidarnos a nosotras mismas sin necesidad de desgastarnos, de sentirnos incómodas, locas, inseguras o en peligro.

2. EL CUERPO MENTAL

El cuerpo mental contiene todo lo que pensamos y nos decimos. Al igual que el cuerpo emocional, nuestras ideas pueden hacernos bien o hacernos mal. Nuestra cabeza puede estar cargada de energía poderosa, o convertirse en un agujero oscuro de resignación aprendida. No es lo mismo pensar «esto no es justo, tengo derecho a estar bien y puedo defenderme» que «esto siempre ha sido así y no hay nada que yo pueda cambiar».

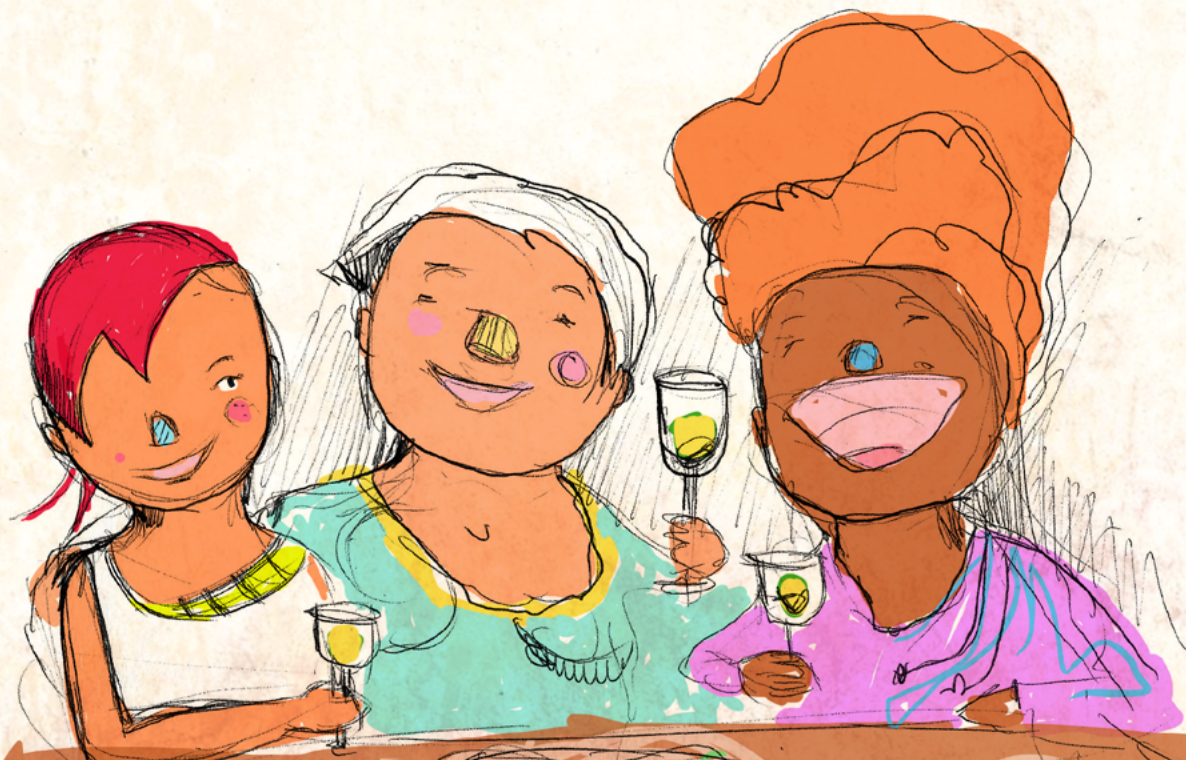
A través del **autoconocimiento** vamos descubriendo las distintas formas en que hemos naturalizado la violencia. Nuestra emancipación parte de ahí: de **ser conscientes** de todo aquello que nos hace daño. De ser capaces de ponerle nombre y voz, de reconocer cuándo se vulneran nuestros derechos y de qué manera nuestros espacios son invadidos.

Así, el autoconocimiento se convierte en una herramienta de autocuidado, liberación y de desarrollo de todo nuestro potencial. Nos libera de lastres aprendidos, potencia nuestra sensación de capacidad y nos reconecta con nuestro **instinto** para saber cuándo y cómo actuar. Nuestro instinto nos quiere vivas, sanas y fuertes.

Una vez sintamos que tenemos el control (de nuestros cuerpos y de nuestras capacidades), si lo deseamos, podemos poner en práctica estrategias que nos liberen de situaciones de incomodidad, peligro o amenaza, o que nos liberen de todo aquello que nos impide desarrollar todo nuestro potencial.

Conocernos nos hace libres.

Conocernos nos hace libres
porque nos ayuda a poner límites
y a apostar por aquello que nos da “vida”,
una vida que merezca la alegría ser vivida.



3. EL CUERPO ESPIRITUAL

El cuerpo espiritual es lo que nos pone en contacto con nuestra esencia. También nos pone en contacto con la esencia de las demás personas: es lo que nos humaniza.

A través de este cuerpo recuperamos nuestro instinto, nuestra autoestima, nuestro autoconocimiento y nuestra autoconciencia. Ninguno de estos elementos funciona de forma independiente sin entrelazarse con los demás.

Al cuerpo espiritual se llega a través de la **autoconciencia**.

Muchas de nosotras (demasiadas) hemos sufrido episodios de violencia a distintos niveles. Sin embargo, hemos encontrado la forma de seguir adelante, superar el dolor y levantarnos de nuevo. A esto se le llama **resiliencia**.

Si somos afortunadas, desarrollaremos este proceso de la mano de otras mujeres: encontraremos la paz desde el trabajo colectivo y el apoyo mutuo, diciéndonos unas a otras «yo te creo».



Cuando tomamos conciencia de lo que nos pasa podemos reparar el dolor, los miedos y el trauma. A algunas nos ayuda compartir nuestra experiencia.

Éste es el momento en el que somos capaces de sanar una situación dolorosa y hacer que esta experiencia se convierta en una de nuestras mayores fortalezas.

La **sororidad** es la unión entre mujeres, la cooperación y solidaridad mutua.

No nos juzgamos, no juzgamos nuestras posibles reacciones: nos apoyamos las unas a las otras para sanar nuestras heridas y combatir juntas las desigualdades.



Historias de vida, mujeres referentes



Amelia Tiganus es una mujer de origen rumano que, tras sobrevivir a múltiples agresiones siendo menor de edad, fue inducida a la prostitución y vendida a un proxeneta español: «**Soy víctima de la trata. Me ha costado mucho buscar y recordar para darme cuenta de eso. Cuando puedes verbalizarlo es cuando tomas el control de lo que ha pasado**».

Hoy **Amelia Tiganus** imparte charlas en el estado español para denunciar la normalización de la explotación de las mujeres, y se ha convertido en un ejemplo de resiliencia y lucha para muchas otras mujeres que siguen atravesando situaciones similares.

Kathie Sarachild (**New York Radical Women**) en 1967, hablaba de **Autoconciencia** en los grupos de mujeres donde se compartían testimonios de vivencias personales.

Se trataba de «**despertar la conciencia latente**» que todas las mujeres tenían de su propia opresión, para propiciar la reinterpretación política de la propia vida y poner las bases para su transformación. Es una demostración de que, como decía Kate Millet, «**Lo personal es político**».

En 2003, la activista afroamericana Tarana Burke inició el movimiento **Me Too (Yo También)**, para que las mujeres y niñas verbalizaran y compartieran los abusos y agresiones sexuales que habían atravesado alguna vez en su vida. En el 2017 el hashtag **#MeToo** se popularizó en todo el mundo para hacer hincapié en los **abusos sexuales sufridos por las mujeres de la industria del cine**.

El 15 de octubre de 2017, en sólo 24 horas, el hashtag **#MeToo** había sido utilizado en Facebook por más de 4,7 millones de personas en 12 millones de publicaciones.

4. EL CUERPO FÍSICO

Nuestro cuerpo físico es nuestro territorio material y nos corresponde su plena potestad. Necesitamos sentirnos en contacto con él, conectar con él, habitarlo y cuidarlo.

Nuestro cuerpo físico también habla. Nuestra postura, nuestra mirada, nuestros movimientos expresan cómo nos sentimos. Aunque no nos demos cuenta, expresan si tenemos miedo, si conocemos nuestras capacidades, incluso si defenderíamos cualquier invasión de nuestros espacios. Por este motivo, tanto la salud de nuestra autoestima como de nuestro autoconocimiento y autocontrol se pueden leer en nuestro cuerpo.

Normalmente, cuando escuchamos la palabra autodefensa, pensamos

inmediatamente en la defensa física, la defensa de nuestro cuerpo. Pero cuando hablamos de **“Cuidar Nuestros Espacios”** recordamos que el cuerpo físico comprende tan sólo una parte, íntimamente relacionada con el cuerpo espiritual, el mental y el emocional. Cuando se invade nuestro territorio, puede ser a través de cualquiera de los otros espacios o cuerpos, si bien el físico es el más evidente.

Hoy en día, el patriarcado y el capitalismo se han dado la mano para sacar la máxima rentabilidad de nuestros cuerpos. En estas circunstancias los cuerpos de las mujeres son expropiados, invadidos y explotados para el beneficio de otros (la trata con fines de explotación sexual, los vientres de alquiler...).

La invasión al cuerpo femenino o al cuerpo feminizado no es nada nuevo. Éste es un tipo de violencia histórica. Las violaciones se dan porque, según el sistema patriarcal, el cuerpo feminizado es débil y puede ser invadido, violentado o utilizado. La seguridad, derechos, deseos, placer y bienestar de las mujeres han sido desestimados.

Por eso es tan importante reivindicar nuestros cuerpos, protegerlos y cuidarlos.

El cuerpo como territorio
también es un lugar de resistencia





Lorena Cabnal, activista indígena maya-xinka guatemalteca, reivindica el **cuerpo-territorio** desde el feminismo comunitario, para denunciar la violencia sexual mediante la que el patriarcado ancestral somete a mujeres y niñas:

«Recuperar el cuerpo para defenderlo del asalto histórico estructural que atenta contra él se vuelve una lucha cotidiana e indispensable. Las violencias históricas y opresivas existen tanto para mi primer territorio cuerpo, como para mi territorio histórico, la tierra.»

Todas las formas de violencia contra las mujeres atentan contra la existencia, que debería ser plena.

*Asumo la recuperación de mi cuerpo expropiado para generarle **vida, alegría, vitalidad, placeres y construcción de saberes liberadores** para la toma de decisiones.*

Las violencias históricas y opresivas existen tanto para mi primer territorio-cuerpo, como para mi territorio histórico, la tierra.»

Lorena Cabnal.
Feminista comunitaria maya-xinka, Guatemala.

Después de todo este proceso (lo físico, lo mental, lo emocional y lo espiritual) estamos en disposición de reconocer nuestras propias fortalezas y cualidades que nos reponen ante opresiones, dolores, miedos y traumas.

VOLVAMOS A DEFINIR LA AUTODEFENSA FEMINISTA

- ☉ Es la herramienta que utilizamos para hacernos conscientes de nuestros cuerpos (mental, emocional, físico y espiritual) y de cómo utilizamos el espacio.
- ☉ Nos sirve para analizar y contextualizar nuestra realidad y poder tomar acciones (o defendernos) cuando deseemos hacerlo.
- ☉ La Autodefensa Feminista nos enseña a establecer límites y a cuidar el espacio que nos pertenece, que nos permite ser nosotras mismas y desarrollarnos en libertad.
- ☉ La Autodefensa Feminista es una herramienta que nos permite emanciparnos, sanarnos y vivir una vida que merece ser vivida.



Unidas somos más fuertes

Los beneficios de la Autodefensa Feminista

La efectividad de la **Autodefensa Feminista** como estrategia de prevención ha sido demostrada por muchos estudios en diferentes países. Jocelyn Hollander, profesora de sociología en la Universidad de Oregón y autora de la revisión sistemática más reciente sobre este campo, ha llegado a afirmar que «la capacitación de autodefensa de las mujeres es la única estrategia de prevención de la violencia sexual con pruebas sólidas de efectividad en la reducción de las tasas de víctimas»¹².

Algunos de los beneficios que nos aporta la Autodefensa Feminista son:

- ☺ La Autodefensa Feminista nos ayuda a ser conscientes de las violencias no explícitas. El primer paso para evitarlas es saber reconocerlas.
- ☺ Una vez somos conscientes de qué nos hace daño y qué nos hace bien, tenemos más posibilidades de alejarnos de lo dañino y de acercarnos a lo sano.
- ☺ La Autodefensa Feminista requiere un mayor conocimiento de nuestras propias capacidades y recursos. Esto nos permite ganar en confianza y seguridad a la hora de resolver situaciones difíciles.
- ☺ Conocer ciertos trucos abre en nuestra mente un mundo entero de posibilidades: puede sacarnos de nuestro rol de víctimas para imaginarnos como posibles oponentes, como personas capaces de defendernos siempre que sea necesario.

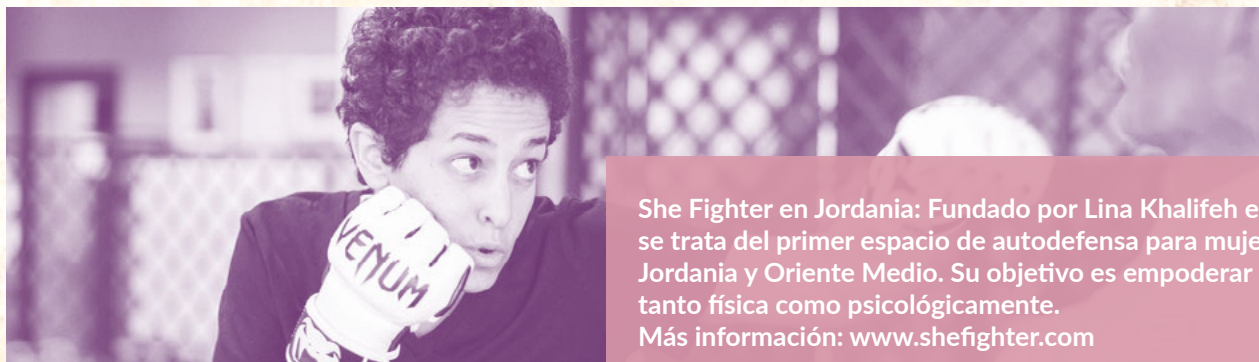
¹²Hollander J. A. (2018) Women's self-defense and sexual assault resistance: The state of the field. *Sociology Compass*.12:e12597.

- ⑨ Además, aumenta nuestro nivel de confianza para enfrentar cualquier situación, y esto favorece directamente nuestra autoestima. La Autodefensa Feminista nos ayuda a sentirnos dueñas de nuestro propio cuerpo. Esto se refleja en nuestro lenguaje corporal y en la imagen que desprendemos de nosotras mismas. Por supuesto, esta imagen también es percibida por posibles agresores, que se pensarán dos veces agredir a una persona que está dispuesta a defenderse.
- ⑨ Uno de los mayores beneficios de la Autodefensa Feminista consiste en poder compartir nuestras experiencias. La Autodefensa Feminista nos proporciona herramientas para sanarnos de las violencias sufridas y compartir nuestros aprendizajes.

Si sano yo, sanas tú. Si sanas tú, sano yo.

Ejemplos de Autodefensa Feminista en el mundo

La Autodefensa Feminista se practica desde hace muchos años y en muchísimas partes del mundo (aunque nunca suficientes). Éstos son tan sólo algunos de tantos proyectos inspiradores:



She Fighter en Jordania: Fundado por Lina Khalifeh en 2010, se trata del primer espacio de autodefensa para mujeres en Jordania y Oriente Medio. Su objetivo es empoderar a mujeres, tanto física como psicológicamente.
Más información: www.shefighter.com



Box Girls en Kenia, Sudáfrica y Alemania. Este proyecto demuestra que el empoderamiento de mujeres y niñas, a través de su capacitación en habilidades para la vida y técnicas de defensa personal y de resolución de conflictos, genera comunidades más seguras y prósperas.
Más información: www.boxgirls.net



Gulabi Gang en India: Es un extraordinario movimiento de mujeres formado en 2006 por Sampat Pal Devi en el norte de la India. Se dedica a apoyar y capacitar a mujeres para que sean económicamente independientes y aprendan a protegerse a sí mismas, individualmente y en grupo. Más información: www.gulabigang.in

Wen-Do en Canadá: Es la mayor organización de autodefensa para mujeres de Canadá. En sus más de 40 años de trayectoria han desarrollado más de 5.000 cursos y capacitado a más de 100.000 mujeres y niñas.

Más información: www.wendo.ca



No Means No Worldwide (NMNW): Es una organización mundial dedicada a la prevención de agresiones sexuales. Desarrolla formaciones tanto para niñas como para niños en entornos de alto riesgo. Las niñas aprenden a identificar el riesgo y a decir "no". Si su "no" no es respetado, aprenden a desarrollar técnicas de defensa física con el que respaldarlo. Por su parte, los niños aprenden a desafiar los mitos de la cultura de la violación, a respetar a sus pares y a intervenir ante actitudes machistas y depredadoras. Han realizado estudios que demuestran que la incidencia de violaciones disminuye en un 50% en todos los lugares donde se ha desarrollado este programa. Más información: www.nomeansnoworldwide.org



Cuida tu Espacio en El Salvador: Es un proyecto centroamericano que nació en 2014 con el objetivo de enseñar autodefensa con una perspectiva de género. El proyecto se centra en desarrollar el auto-empoderamiento de las mujeres y niñas en la vida cotidiana, aprendiendo a reconocer la mentalidad de víctima impuesta por la sociedad patriarcal y a tener la capacidad de resolver situaciones de peligro de manera inteligente, estratégica y efectiva. Más información: www.cuidatuespacio.wordpress.com

Más mujeres formadoras en Autodefensa Feminista

Cada vez contamos con más posibilidades de acceder a formaciones específicas en Autodefensa Feminista, y con este mismo objetivo, el Instituto Navarro para la Igualdad del Gobierno de Navarra, junto con el Servicio Navarro de Empleo, pusieron en marcha en 2016 un plan de formación de formadoras en Autodefensa Feminista.

Gracias a este programa, 24 mujeres participaron y se titularon como formadoras en Autodefensa Feminista, y hoy en día comparten su experiencia y desarrollan talleres dirigidos a mujeres y niñas de todas las edades.

El curso fue impartido por la formadora en Autodefensa Feminista y experta en materia de malos tratos y Violencia de Género Maitena Monroy Romero. Maitena ofrece, desde 1988, numerosos talleres en Europa y América Latina.



En su página web podéis encontrar muchísima información sobre talleres, guías, protocolos, enlaces y otros recursos:

www.autodefensafeminista.com



Para saber más

El objetivo de esta guía es dar a conocer las bases de la Autodefensa Feminista, pero éste es sólo el comienzo. Hay tantas formas de practicar la Autodefensa Feminista como personas en el mundo. Si tienes ganas de saber más, aquí tienes algunas recomendaciones.

Recursos bibliográficos

La mirada de Michonne: Guia d'autodefensa feminista

Rubén Sánchez Ruiz. Tigre de Paper Edicions. 2014.

Real Knockouts: The Physical Feminism of Women's Self-Defense

McCaughey. NYU Press. 1997.

Against Our Will: Men, Women and Rape

Susan Brownmiller. Simon & Schuster. 1975.

Boxgirls Manual

Lisa Opel, Prof. Dr. Heather Cameron y los equipos de Boxgirls South Africa y Cameron Project Group gmbH.

The SheFighter

Cómic. Colección Women of Change: Lina Khalifeh. Ilustraciones de Karen Keyrouz.

Manual de autodefensa feminista: 6 pasos ilustrados

Nicolás González y Cristian Toro. Editado por Tarix Sepúlveda. Microeditorial Amistad. Chile. 2017.

Recursos audiovisuales



Because I'm a fighter!

Lina Khalifeh en TEDxPragueWomen. Disponible sólo en inglés.



We should all be feminists

Chimamanda Ngozi Adichie en TEDxEuston.



¿Bailas con nosotras?

Acción Contra la Trata - ACT.

Acción para reclamar el uso de nuestras calles, también en las fiestas de San Fermín. 2018.



El Tornillo 5x04: Autodefensa feminista

Irantzu Varela.



Boxgirls

Documental de Jaime Murciego. España, 2016. Trailer. 



Nos Queremos Vivas. Violencias machistas, patriarcado y neoliberalismo.


Nociones Comunes y Traficantes de Sueños.



Recursos en la web y APP's




Maitena Monroy Romero. www.autodefensafeminista.com

En esta página web encontrarás múltiples recursos muy interesantes, como el manual de autodefensa feminista para mujeres. También puedes ver una de las conferencias de Maitena Monroy. 



Cuida Tu Espacio. Proyecto de Irma Estrada Silva “La Colocha”.

Puedes escuchar su historia: entrevista Autodefensa con enfoque de género. Canal Universidad de Costa Rica. 2016. 



¿Qué es la autodefensa feminista? Por Bilgune Feminista.



Dones Tech. Colectivo de mujeres que investigan y forman en Autodefensa Digital Feminista y acción ciberfeminista, entre otras muchas cosas.



Geo-feminicidio es un proyecto de **Feminicidio.net** que registra, desglosa y expone los casos de feminicidios en el estado español, investigando más allá de los datos que tiene en cuenta el cómputo oficial.



Viomapp es una plataforma que pretende visibilizar las violencias de género mostrando a tiempo real agresiones y situaciones de acoso callejero a mujeres.



Botón de Pánico #NiUnaMenos es una aplicación móvil creada en Argentina que facilita el envío de una alerta por SMS a contactos de confianza (familiares, amistades, personas del vecindario, etc) en casos de emergencia.

Quiénes somos

Acción Contra la Trata - ACT es una asociación sin ánimo de lucro nacida en Navarra. Nuestro objetivo es luchar contra una de las más acuciantes expresiones de desigualdad y violencia que tenemos a nuestro lado, que es la trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual. Para ello, trabajamos por unos valores de igualdad que nos permitan construir unas relaciones afectivo-sexuales sanas entre todas las personas, sin ningún tipo de discriminación.

No sólo la Autodefensa Feminista es necesaria. También apostamos por un modelo de masculinidad que desmonte los valores de consumo, inmediatez, superioridad, competitividad y agresividad que nos son vendidos; nuestro objetivo es cultivar una sociedad igualitaria donde todas las personas tengamos cabida y podamos desarrollar nuestras capacidades en igualdad de condiciones.

Para más información, puedes visitarnos en
www.accioncontralatrata.com



Edita:

Acción Contra la Trata - ACT.

Gracias a la inspiración y trabajo de:

Irma Estrada Silva, "la Colocha".

Ilustraciones:

Myriam Cameros Sierra

Maquetación:

Patricia Fernández Nuín

Colabora:

Igualdad - Ayuntamiento de Pamplona
Instituto Navarro para la Igualdad -
Gobierno de Navarra



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

Nafarroako  Gobierno
Gobernua **de Navarra**

Nafarroako Berdintasunerako Institutua
Instituto Navarro para la Igualdad

