
¡JUNTAS SOMOS MÁS FUERTES!

Taller de autodefensa feminista para chicas

Poniendo el cuerpo en el centro, generaremos un proceso colectivo para cuestionar, desnaturalizar y desestabilizar los mandatos de género y las violencias machistas, para producir reflexiones y aprendizajes que atraviesen nuestra forma de habitar el cuerpo, las relaciones y el espacio público. Entendemos la **autodefensa feminista como una fórmula colectiva para generar empoderamiento para las chicas**, aprender a identificar violencias, conocer los derechos y dar herramientas para poder ejercerlos. Otra manera de trabajar el empoderamiento de las mujeres y la igualdad de género, desde la experiencia corporal y vivencial.

OBJETIVOS

- Definir colectivamente el concepto de agresión en relación con el sistema sexo-género.
- Aprender a identificar y a defenderse de las agresiones machistas.
- Conectar las vivencias personales con la autodefensa feminista.
- Generar un proceso de empoderamiento colectivo.

CONTENIDOS

- El sistema sexo-género y los mandatos de género.
- Identificación de actitudes machistas: desigualdades en el trato, discriminación en el reparto de tareas, deslegitimación social, agresiones sexistas y violencias sexuales.
- Nuestro cuerpo como herramienta de autodefensa: voz, intuición, ocupación del espacio, seguridad, fortaleza, etc.
- Estrategias individuales y colectivas para la autodefensa: escucha propia, autonomía y sororidad.

METODOLOGÍA

- Se trabajará a partir de ejercicios de conciencia corporal, juegos de *rol play*, dinámicas de teatro imagen con la intención de crear un espacio de empoderamiento y de reflexión colectiva sobre las estrategias de autodefensa para combatir las violencias machistas.

Personas destinatarias

Adaptaremos los contenidos del taller a las edades de las chicas. A partir de los 13 años.

Duración

Entre 2 horas y 4 horas
(adaptable según
disponibilidad)

