# PASEOS VIOLETAS

## UNA GUÍA COMUNITARIA PARA TRANSFORMAR Y HABITAR BARRIOS Y PUEBLOS LIBRES DE VIOLENCIAS MACHISTAS

UN PROYECTO DE

farmamundi

FINANCIADO POR

MINISTERIO DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDAD Y PARA LA ERRADICACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

PASEOS COMUNITARIOS CONTRA LAS VIOLENCIAS MACHISTAS

**Edición:** Farmamundi 2025

**Coordinación de la publicación:** Andrea Luque Martín

**Edición, revisión y consolidación:** Beatriz Rodríguez Amado y Jara Cosculluela Melguizo

**Aportes a los contenidos y recursos didácticos:** Victoria Fernández Sánchez y Yodaly Beteta Velásquez

**Diseño, ilustración y maquetación:** Clara Beltrán Malpica

**Financiación:** Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres.

Esta guía didáctica se inspira en materiales educativos previos elaborados por Farmamundi en el ámbito de la equidad de género y la salud, revisados y actualizados para el proyecto 'Caminando hacia la prevención y sensibilización de la violencia contra las mujeres'. Una iniciativa de innovación social impulsada por Farmamundi que busca generar rutas de encuentro y buenas prácticas entre los sectores público, privado y de la sociedad civil para la promoción de la equidad.

Agradecemos especialmente la participación de las asociaciones de mujeres, colectivos locales y profesionales de la salud y la educación que han contribuido con sus experiencias y saberes a la elaboración de este material.

© 2025 by Farmamundi is licensed under CC BY-NC 4.0

To view a copy of this license, visit https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

*El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de Farmamundi y no refleja necesariamente la opinión del Ministerio de Igualdad ni de la Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres.*

**ÍNDICE**

Punto de encuentro. ANTES DE EMPEZAR A CAMINAR, QUEREMOS PRESENTARNOS ..... 3

Nuestra brújula compartida. CAMINAMOS JUNTAS HACIA ENTORNOS LIBRES DE VIOLENCIAS.. 4

Pensamiento en movimiento. REFLEXIONAMOS JUNTAS PARA COMPRENDER Y TRANSFORMAR ..... 5

Para reflexionar… ..... 6

Avancemos hasta la raíz. CAUSAS ESTRUCTURALES QUE SOSTIENEN LAS VIOLENCIAS MACHISTAS DESDE UNA PERSPECTIVA INTERSECCIONAL ..... 7

Caminemos sobre el patriarcado ..... 7

Atravesemos los mandatos del amor romántico ..... 7

Para reflexionar... ..... 8

Vamos a emboscarnos en la interseccionalidad ..... 8

Con voz de mujer: ..... 8

Con voz de mujer: ..... 9

Transitamos con nuevas miradas. LAS VIOLENCIAS QUE VIVEN LAS MUJERES Y SUS MANIFESTACIONES EN LA VIDA COTIDIANA Y EN EL TERRITORIO..... 10

Buceemos en lo invisible que sostiene las violencias machistas ..... 10

Con voz de mujer: ..... 11

Para reflexionar… ..... 12

Respuestas en movimiento. LA SALUD COMUNITARIA BASADA EN ACTIVOS (SCBA) ..... 13

Nuestros primeros pasos con la SCBA..... 13

Aprendemos a pasear como herramienta de reflexión y acción colectiva ..... 14

Con voz de mujer… ..... 16

Pasos de identificación de fortalezas ..... 17

Pasos de reflexión-acción..... 18

Para reflexionar… ..... 18

Fichas didácticas para facilitar paseos comunitarios contra las violencias machistas..... 20

Paseo 1| Descubriendo lo visible y lo invisible ..... 20

Paseo 2 | Las raíces del iceberg ..... 23

Paseo 3 | Tejiendo redes sororas..... 26

Paseo 4 | Pilares estructurales que sostienen la violencia de género ..... 29

Paseo 5 | Identificación y mapeo de activos contra la violencia hacia las mujeres ..... 32

Paseo 6 | Análisis reflexivo sobre la violencia de género hacia mujeres desde experiencias situadas y los activos que les sostienen. ..... 35

Para profundizar..... 38

Guías y materiales de Farmamundi..... 38

Otras fuentes..... 38

# Punto de encuentro. *ANTES DE EMPEZAR A CAMINAR, QUEREMOS PRESENTARNOS*

**Farmamundi** somos una organización no gubernamental con más de 30 años de trayectoria en la defensa y promoción del derecho universal a la salud. Desde nuestros inicios, impulsamos iniciativas de cooperación internacional, logística y acción humanitaria, y educación y acción para la transformación social con un propósito claro: **contribuir a un mundo más justo y solidario en el que todas las personas, sin importar género, origen, edad o condición, puedan disfrutar de una vida digna y saludable.**

Con presencia en distintas comunidades autónomas y en diversos países, trabajamos desde **un enfoque de derechos humanos, equidad de género, interseccionalidad, sostenibilidad ambiental y salud global.** En el ámbito de la educación y la acción social promovemos procesos de formación, sensibilización y movilización ciudadana que conectan lo local con lo global y fortalecen el protagonismo de la sociedad civil.

A lo largo de estos años, hemos apostado por **metodologías participativas que fortalecen el poder colectivo de las mujeres, activan redes comunitarias y promueven alianzas** entre administraciones públicas, entidades sociales y ciudadanía, para transformar las desigualdades.

Esta guía se enmarca en esa trayectoria al ser concebida como una herramienta práctica y cercana para facilitar los **paseos comunitarios contra las violencias machistas**, un proceso que combina reflexión, aprendizaje y acción para transformar los espacios que habitamos.

**Cuando las mujeres viven libres de violencias machistas, mejoran su salud física, mental y social, se fortalecen sus entornos** familiares, la infancia crece en un ambiente más sano y la comunidad se vuelve más justa y cohesionada. Por eso, esta guía es también una invitación a transformar la sociedad, mirando nuestros barrios con nuevas lentes y descubriendo que **en cada territorio existen recursos que pueden convertirse en soluciones colectivas frente a las violencias machistas.**

**¿Nos acompañas en este paseo para hacer de nuestros territorios espacios de transformación, encuentro e igualdad?**

# Nuestra brújula compartida. *CAMINAMOS JUNTAS HACIA ENTORNOS LIBRES DE VIOLENCIAS*

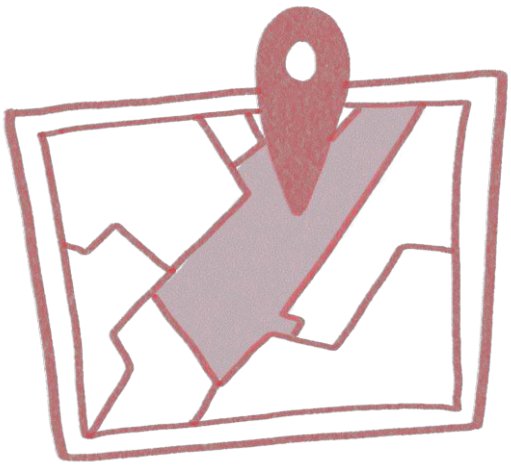
Ahora que nos conocemos un poco más, queremos dar un primer paso decidido y contarte **para qué sirve esta guía.** La guía que tienes entre manos forma parte del proyecto **"Caminando hacia la prevención y sensibilización de la violencia machista contra las mujeres"**, impulsado por Farmamundi y financiado por el Ministerio de Igualdad a través de la Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres.

Hemos elaborado esta guía partiendo de la convicción de que para prevenir y contrarrestar las violencias machistas es necesario generar **espacios de reflexión colectiva, acción comunitaria** y sensibilización ciudadana en los que **las propias mujeres sean las protagonistas**, compartan sus experiencias y construyan alternativas para transformar sus propias realidades.

Pasear es una secuencia de pasos y habitares, es un proceso e implica cambio. Este proceso lo concebimos como un **camino de empoderamiento progresivo, que avanza del *poder interior* al *poder para transformar*.** Para ello, primero os invitamos a mirar hacia dentro, en un recorrido interior, fortaleciendo la autoestima, la conciencia crítica y el apoyo mutuo. Después, el proceso impulsa la acción colectiva, haciendo que las personas participantes paséis a ser agentes de cambio comunitario capaces de proponer mejoras y transformar sus entornos. Proponemos una metodología innovadora que combina dinámicas participativas, como los paseos de Jane (Jane Jacobs, 2011), con otras técnicas de transformación social, y el marco teórico de la Salud Comunitaria Basada en Activos (SCBA).

En conjunto, esta guía busca facilitar y acompañar estos procesos, **compartiendo nuestra brújula y ofreciendo orientaciones sencillas, fichas didácticas y ejemplos adaptables** a los diferentes contextos. Como todo proceso, este material está vivo y en construcción y se va enriqueciendo con los saberes y experiencias de quienes lo pongáis en práctica, demostrando que **la prevención e identificación de las violencias machistas también es una forma de promover la salud, el bienestar y la justicia social.** Está especialmente dirigida a asociaciones de mujeres, entidades sociales, agentes comunitarias, profesionales de los ámbitos socio sanitarios y educativos, administraciones locales y, en general, a colectivos comprometidos con la construcción de entornos comunitarios libres de violencias machistas.

Las violencias machistas no son solo *un problema* de las mujeres, sino un problema de salud pública que afecta a toda la sociedad. Son, finalmente, el reflejo de desigualdades estructurales que atraviesan nuestras vidas cotidianas, nuestros cuerpos y los territorios que habitamos. Reconocerlas y actuar frente a ellas exige **procesos colectivos de investigación, reflexión, diálogo y acción.**



## Pensamiento en movimiento. *REFLEXIONAMOS JUNTAS PARA COMPRENDER Y TRANSFORMAR*

**Damos los primeros pasos.** Caminar no es solo mover el cuerpo, es activar el pensamiento y la experiencia desde la vivencia y el territorio; nos permite pensar con los pies en la tierra y la mirada en la transformación. Te invitamos a activar este pensamiento en movimiento para que, juntas y juntos, nombremos nuestra realidad y comencemos a recorrer y transformar los barrios y pueblos que deseamos habitar.

Hablar de violencias machistas implica detenernos primero en **cómo las sociedades han organizado las diferencias entre hombres y mujeres** y qué consecuencias tiene esta organización de la vida social, también en el bienestar y la salud de las personas. Estas diferencias se han explicado a través de los **sistemas sexo-género** (Lamas, 2018), que son entramados de normas, prácticas y valores que transforman la biología en productos culturales, asignando posiciones de poder desiguales a mujeres y a hombres. En estos entramados sexo-genéricos en los que nos movemos, entendemos **el sexo** como aquello que hace referencia a las características biológicas de las personas, mientras que **el género** es una construcción social y cultural que nos enseña qué se espera de "ser mujer" o de "ser hombre" en cada momento y sociedad determinada.

Además de tener una base estructural sólida, estas desigualdades entre mujeres y hombres en las sociedades son posibles porque se **materializan desde la infancia mediante roles, estereotipos y mandatos de género**, que nos dictan a mujeres y hombres cómo debemos actuar, cuidar o elegir. Además, **el incumplimiento de los mandatos, roles y estereotipos de género suele castigarse con la vigilancia, el apercibimiento social, la exclusión y hasta la violencia** tanto (y especialmente) en las mujeres, como en aquellos hombres y personas cuyas vidas desafían las expectativas del orden sexo-género.

No obstante, es fundamental tener presente que estas estructuras no son inmutables y, de hecho, podemos tomar como ejemplo de ello las **resistencias y luchas feministas de las últimas décadas** en nuestro país y en América Latina, que han abierto grietas en ese orden sexo-

genérico, permitiéndonos mirar y transitar los caminos hacia mundos donde las **libertades sexuales de las mujeres** son enunciadas, así como **el derecho a vidas libres de violencias** y un **reparto justo de los trabajos de cuidados**, unido al **reconocimiento de la diversidad de identidades de género, orientaciones sexuales y de cuerpos en plena igualdad.**

Necesariamente, para comprender este sistema sexo género en el que estamos inmersas e inmersos, no basta con transitar la teoría; **necesitamos activar "los ojos en la calle"** y observar de manera crítica cómo estas desigualdades se manifiestan en nuestro día a día y en los espacios que habitamos. Este paseo es el inicio de un **proceso de empoderamiento progresivo** que busca fortalecer nuestro poder interior, fomentando la conciencia crítica y el apoyo mutuo al **identificar esos mandatos, roles y estereotipos, para convertirlo después en un poder colectivo capaz de proponer transformaciones reales en los lugares que habitamos.**

*Para reflexionar…*

**Te proponemos detenerte un momento para mirar hacia dentro y pensar en cómo estas normas y aprendizajes atraviesan también nuestras propias vidas.**

- ¿Qué mandatos de género recuerdas haber escuchado o vivido en tu infancia o juventud?
- ¿De qué forma han influido en tus decisiones, en tu salud o en la forma en que te relacionas con otras personas?
- ¿Qué actitudes, creencias o prácticas seguimos reproduciendo, a veces sin darnos cuenta, que sostienen desigualdades entre mujeres y hombres?

Reflexionar sobre estas preguntas nos ayuda a reconocer que las violencias machistas no empiezan con los golpes ni los insultos, sino mucho antes: en los mensajes que naturalizan la desigualdad, en los silencios impuestos o en los miedos aprendidos. Identificarlos es el primer paso para transformarlos y avanzar hacia relaciones más libres, equitativas y saludables.

# Avancemos hasta la raíz. CAUSAS ESTRUCTURALES QUE SOSTIENEN LAS VIOLENCIAS MACHISTAS DESDE UNA PERSPECTIVA INTERSECCIONAL

**Seguimos paseando y reflexionando, ahora hacia lo más profundo, subterráneo y capilar.** Las violencias machistas no son hechos aislados ni excepcionales. Comprender sus causas implica mirar más allá de los comportamientos individuales y analizar los sistemas que sostienen la desigualdad en todos los ámbitos de la sociedad.

## Caminemos sobre el patriarcado

Llamamos **patriarcado al sistema social que coloca a los hombres en posición de poder sobre las mujeres y organiza la desigualdad en todos los ámbitos: político, económico, simbólico y afectivo.** Como señala la historiadora Gerda Lerner (1998), el patriarcado no es solo una relación individual de dominación, sino una estructura que se manifiesta en las leyes, en las instituciones, en la cultura y en las prácticas cotidianas, normalizando las diferencias que el sistema sexo-género establece entre mujeres y hombres como si fueran "naturales" o inevitables.

Caminando sobre el patriarcado nos topamos con el **androcentrismo**, una visión del mundo y de las relaciones que refuerza estas jerarquías y desigualdades al **considerar la experiencia masculina como la norma universal de lo humano, de tal forma que invisibiliza las aportaciones, saberes, necesidades, deseos y experiencias de las mujeres.** Este sesgo atraviesa la ciencia, la educación, el trabajo, los medios de comunicación o la política, condicionando qué vidas son valoradas socialmente y qué historias se cuentan. Por ejemplo, **en la medicina, los cuerpos femeninos han sido históricamente invisibilizados** (o simplemente reducidos a sus funciones reproductivas) o en la economía, el androcentrismo ha hecho que **los trabajos de cuidados, altamente feminizados**, que están en la base de nuestras organizaciones sociales y sin los cuales nuestras vidas no serían posibles, **sean invisibles, apenas se valoren socialmente y, en consecuencia, no sean remunerados adecuadamente.**

Desde esta perspectiva, **las violencias machistas son la expresión extrema de este sistema patriarcal de jerarquías y desigualdad entre mujeres y hombres** y que se manifiestan de múltiples formas (física, psicológica, sexual, económica, simbólica, institucional) y vías (también digital), y tienen impactos directos en la salud física, mental y social de quienes la sufren, en su práctica mayoría mujeres.

## Atravesemos los mandatos del amor romántico

Otro de los mecanismos más profundos que sostienen las relaciones de desigualdad y de dominación de las mujeres por los hombres es un modelo determinado de amor, **el amor romántico**, que es un modelo cultural que presenta la entrega, la dependencia o el sacrificio como pruebas mismas de ese amor. Como plantea la antropóloga Marcela Lagarde (2001**), las mujeres hemos sido educadas como "seres de amor y para el amor", socializadas para cuidar, esperar y sostener a los y las demás, incluso a costa de nuestro propio bienestar.**

La psicóloga e investigadora Clara Coria (2011), por su parte, nos acompaña unos pasos más allá, explicándonos que **el ideal de amor romántico** refuerza esta lógica descrita por Lagarde, **generando vínculos desiguales donde los celos, el control o la manipulación pueden confundirse con gestos de cariño, afecto y amor** y acabar justificando diversas formas de control y violencia emocionales. Cuando se naturaliza la idea de que amar es aguantar o renunciar, se abren las puertas a los abusos y se refuerza el poder del otro sobre la propia vida.

*Para reflexionar...*

- ¿Qué aprendizajes o mandatos sobre el amor, el cuidado o la entrega reconoces en tu vida o en las de las mujeres de tu entorno?

- Si haces memoria, ¿cuántos referentes masculinos y cuántos femeninos recuerdas haber estudiado en la escuela, leído en los libros o visto representados como "importantes"? ¿Qué te dice eso sobre quiénes se consideran modelos de éxito o autoridad?

- ¿Qué ejemplos cotidianos muestran que el cuidado sigue siendo visto más como una obligación femenina que como una tarea compartida y social?

## Vamos a emboscarnos en la interseccionalidad

Cruzaremos por la frondosidad del **enfoque interseccional**, que es un modelo de análisis y consideración de la **combinación del patriarcado con múltiples ejes de desigualdad y de jerarquías** (Crenshaw, 1989) que, precisamente, nos permite ajustar la brújula que estamos compartiendo hasta comprender **que no todas las mujeres viven las violencias machistas de la misma manera**.

*Con voz de mujer:*

Durante un taller comunitario, un grupo de mujeres migrantes compartía que, aunque tenían dolores o síntomas persistentes, muchas evitaban acudir al centro de salud. "No me entienden, me miran raro, me dicen que exagero", comentaba una de ellas. Otras hablaban de no poder dejar a sus hijas solas o de no tener dinero para el transporte.

A través de estas voces se hizo evidente cómo el género, la clase social y el origen migratorio se cruzan, generando barreras que afectan la salud física y emocional de las mujeres. Escuchar y validar estas experiencias no solo nos permite comprender la dimensión estructural de las violencias, sino también identificar los activos comunitarios que pueden convertirse en respuestas colectivas y transformadoras.

**El género y sus intersecciones actúan, así, como determinantes sociales de la salud.** Influyen en el acceso a recursos, en las condiciones de vida y en el bienestar físico, mental y emocional. Las violencias machistas, la sobrecarga de cuidados, la precariedad o la discriminación deterioran la salud de las mujeres y de sus entornos y debilitan el tejido social que sostiene la vida en común. Esta maraña de hilos en la que se cruzan opresiones o discriminaciones y se ha denominado interseccionalidad nos lleva a reconocer que, **para que un barrio o un pueblo sea realmente un espacio de bienestar, debemos considerar y desatar todos esos nudos a la vez**, asegurándonos de que las soluciones lleguen a todas las mujeres en su diversidad.

Hagamos un rodeo alrededor y entre algunos de esos hilos intersectados que nos van a ayudar a comprender **las experiencias de las mujeres ante las violencias machistas:**

- **El racismo** relega a las mujeres migrantes y racializadas a empleos precarios o informales, a menudo sin derechos laborales ni cobertura sanitaria, lo que incrementa su exposición a la violencia y la dependencia económica.

- **El clasismo** agrava la exclusión de las mujeres con menos recursos, limitando su acceso a vivienda, salud o educación y aumentando su carga de cuidados.
- **El edadismo** afecta tanto a mujeres jóvenes, cuya voz se deslegitima, infantiliza o sexualiza, como a mujeres mayores, a quienes se infantiliza o invisibiliza, reforzando situaciones de dependencia y de consideración de minoría de edad.
- **El capacitismo** discrimina y aísla a las mujeres con diversidad funcional, negando su autonomía, su capacidad de decisión y sus derechos sexuales y reproductivos. Además, incrementa su vulnerabilidad ante las violencias machistas, especialmente cuando no cuentan con los recursos necesarios para aforntarlas.
- **El capitalismo** devalúa los trabajos de cuidados y del hogar, tradicionalmente feminizados, genera dependencia económica, precariedad y estrés.
- **La brecha urbano-rural** limita el acceso a recursos y redes de apoyo, dejando a muchas mujeres rurales en mayor aislamiento y vulnerabilidad.
- **La lesbofobia y la transfobia** reproducen violencias específicas contra mujeres lesbianas, bisexuales y trans, que enfrentan estigmas, exclusión social y barreras institucionales.
- **Los fundamentalismos religiosos** naturalizan la supremacía del hombre sobre la mujer y condiciona a muchas mujeres a soportar hechos de violencia en nombre de la unión familiar.

Hacer este recorrido es especialmente relevante porque nos permite comprender que las intersecciones producen **desigualdades acumuladas que se reflejan directamente en la salud física, mental y social** de las mismas. Las mujeres que viven varias formas de discriminación, por lo general, **sufren más estrés, ansiedad, depresión o aislamiento y tienen menos acceso a redes de apoyo y servicios sociales y de salud adecuados.**

*Con voz de mujer:*

En un taller, una mujer mayor compartía: “He cuidado toda mi vida a mis hijos, a mis padres, a mi marido enfermo. Cuando me quedé sola, me di cuenta de que no sabía cuidar de mí”. Otra, migrante, explicaba que no podía ir al médico porque no tenía con quién dejar a sus hijos ni dinero para el autobús. “Si me enfermo, pierdo el trabajo”, dijo.

Sus palabras revelan cómo las desigualdades estructurales (de género, clase, origen y cuidados) impactan directamente en la salud y el bienestar. También muestran cómo la falta de tiempo propio, de redes de apoyo o de servicios públicos accesibles perpetúa la dependencia y el malestar.

Este recorrido reflexionado por sus causas estructurales nos ha permitido entender que la violencia no es natural ni inevitable, sino una construcción cultural y política que puede transformarse. Por eso, recalibremos de nuevo nuestra brújula considerando que, **desde la perspectiva de la Salud Comunitaria Basada en Activos (SCBA)**, comprender estas causas estructurales no busca quedarse en el diagnóstico, sino **activar capacidades y recursos locales que fortalezcan el bienestar colectivo. Las violencias tienen raíces profundas, pero también existen saberes, redes y espacios que pueden transformarlas desde la propia comunidad.** Sigamos nuestro recorrido con los bolsillos medio llenos de formas de comprender, transitar y transformar nuestro alrededor.

# Transitamos con nuevas miradas. LAS VIOLENCIAS QUE VIVEN LAS MUJERES Y SUS MANIFESTACIONES EN LA VIDA COTIDIANA Y EN EL TERRITORIO

Gracias a nuestro camino y nuestra brújula, podemos entender a estas alturas ya **que las violencias machistas adoptan múltiples formas y pueden atravesar distintos momentos y esferas de la vida**. Desde luego, no se limitan al ámbito privado, tampoco al ámbito de la pareja, sino que sabemos que, **por su carácter estructural, pueden darse en la escuela, en el trabajo, en la calle, en las instituciones, en los medios de comunicación, en el ámbito digital, etc.**

## Buceemos en lo invisible que sostiene las violencias machistas

Nos toca ahora un pequeño esfuerzo. Nos proponemos escalar mentalmente la conocida **imagen del iceberg de las violencias contra las mujeres**, porque esto nos va a ayudar a comprender esta complejidad. Comenzamos por **la parte visible, que emerge sobre el mar**, donde se encuentran las violencias más extremas, como golpes, agresiones sexuales, asesinatos; y vamos descendiendo, sumergiéndonos en el mar helado, para descubrir que **bajo la superficie podemos encontrar aquellos comportamientos cotidianos, simbólicos y normalizados** (naturalizados, como aprendimos en la anterior etapa de nuestro paseo de reflexión) que **sostienen y legitiman las violencias machistas** de la punta. En esta extensa parte sumergida del iceberg, además, se encuentran los **micromachismos**, que tienen ese prefijo micro, no por pequeñas, sino por sutiles y muy camufladas en nuestra normalidad cotidiana. En efecto, nos referimos a actitudes, gestos y comentarios aparentemente inofensivos e inocuos que mantienen viva las desigualdades, condicionando así las vidas diarias de las mujeres.

Manteniendo un poco más la respiración, buceemos hacia la superficie, tratando de observar y comprender en nuestro iceberg mental **algunos de los tipos de violencias machistas** que conocemos, así como los modos en los que **afectan a la salud física, mental y social de las mujeres.**

- **Micromachismos:** prácticas de dominación y control que se presentan como gestos cotidianos. El psicoterapeuta Luis Bonino (1991) los define como **"estrategias sutiles de poder que buscan mantener la posición de ventaja masculina"**. Se expresan al interrumpir a las mujeres, decidir por ellas, desautorizar sus opiniones, controlar su tiempo o su dinero, o hacer comentarios sexistas bajo la apariencia de humor. Aunque parezcan inofensivos, erosionan la autoestima y la autonomía, y perpetúan las desigualdades estructurales.

- **Violencia simbólica:** en esta línea, este tipo de violencia se encuentra principalmente en los mensajes, imágenes, chistes, canciones o publicidad de las industrias culturales o medios de comunicación que refuerzan la desigualdad de género, cosifican a las mujeres o naturalizan su subordinación en los imaginarios sociales. Aunque menos visible, legitima y normaliza las demás formas de violencias machistas.

- **Violencia psicológica:** insultos, humillaciones, control, amenazas, chantajes, aislamiento de redes de apoyo o desvalorización constante. Este tipo de violencia puede generar ansiedad, depresión, baja autoestima y estrés crónico.

- **Violencia física:** agresiones directas como empujones, golpes o el uso de objetos para dañar. Sus consecuencias incluyen lesiones, discapacidades e incluso la muerte, además de efectos emocionales duraderos como el miedo o la inseguridad.

- **Violencia sexual:** cualquier acto de carácter sexual impuesto sin consentimiento, desde comentarios y tocamientos hasta agresiones sexuales o violaciones. Afecta profundamente la salud física y mental, y puede provocar embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual, miedo y trauma.

- **Violencia económica:** control del dinero o los recursos materiales, impedir el acceso al empleo, apropiarse de ingresos o bienes, dificultar el acceso a vivienda o alimentación. Esto limita la autonomía de las mujeres y aumenta su dependencia.

- **Violencia institucional:** acciones u omisiones de las instituciones que reproducen desigualdades o niegan la protección adecuada. Puede expresarse en la falta de protocolos, la revictimización al denunciar o el trato discriminatorio en el sistema de salud o la justicia.

Y, recordemos, todos **estos tipos de violencias machistas pueden llevarse a cabo también por medio de la tecnología y en el ámbito digital.** De hecho, lo más común es que se den a la vez por vías mixtas, lo que agrava los impactos de las violencias machistas, especialmente en un mundo ya hiperconectado.

*Con voz de mujer:*

Parece simple, pero un paseo por el barrio nos permite **"hacer visible lo invisible"**, reconociendo en el espacio cómo se expresan las violencias cotidianas a través de las voces de diversas mujeres:

- En una calle mal iluminada, muchas mujeres relatan sentir miedo al volver de noche y piensan en tantas y tantas historias sobre agresiones que leen en la prensa, lo que limita su movilidad y participación social.

- En un centro de salud, una mujer migrante relata que cuando pidió una revisión ginecológica, el personal sanitario asumió prejuicios sobre su cultura y le hizo comentarios estigmatizantes sobre maternidad y número de hijos. Se sintió juzgada en lugar de atendida, lo que reforzó su desconfianza hacia el sistema de salud y la disuadió de acudir a futuras consultas preventivas.

- En un parque, adolescentes comparten cómo los comentarios sexistas o las burlas condicionan la forma de vestirse o de ocupar el espacio público.

- En un entorno rural, una mujer mayor cuenta que no haber podido sacarse el carnet de conducir y la falta de transporte público la obligaba

a depender de su marido y su familia, aumentando su aislamiento y vulnerabilidad.

Estos testimonios muestran que la violencia no es un hecho individual ni aislado, sino **un fenómeno estructural que se materializa en las vidas cotidianas y territorios.**

*Para reflexionar…*

Antes de avanzar nuestro viaje hacia el modelo de SCBA, te proponemos detenerte un momento para mirar tu entorno con una mirada más amplia, conectando lo aprendido hasta ahora con tu propia experiencia.

- ¿Qué violencias reconoces en tu barrio, en tu centro de trabajo o en tu entorno cotidiano?
- ¿Qué formas de violencia se perciben claramente y cuáles permanecen ocultas bajo la superficie?
- ¿Qué relación encuentras entre esas violencias y la salud y el bienestar de las mujeres?
- ¿Qué recursos, espacios o relaciones de tu comunidad podrían servir como apoyo frente a ellas?

# Respuestas en movimiento. LA SALUD COMUNITARIA BASADA EN ACTIVOS (SCBA)

Con nuestras maletas, la brújula recién ajustada y muchas experiencias a nuestras espaldas, viajemos por el mundo de **las violencias machistas y los efectos profundos y acumulativos por la salud y el bienestar de las mujeres.** Estas violencias impactan en la salud física (mayor riesgo de enfermedades y dolencias), la salud mental (ansiedad, depresión o estrés) y la salud social (aislamiento, pérdida de redes y menor participación comunitaria).

En nuestro viaje debemos comprender que, precisamente, **los paseos comunitarios** permiten justamente **hacer visible lo invisible** en las violencias machistas, **reconocer los riesgos** y, sobre todo, **descubrir los activos comunitarios que fortalecen la seguridad, la autonomía y el bienestar colectivo.**

Debemos recordarnos también que **reconocer y contrarrestar las violencias machistas** no solo es una cuestión de derechos humanos, sino también una **estrategia indispensable para mejorar la salud y el bienestar de las mujeres en toda su diversidad.** Todo ocurre en la vida cotidiana: un comentario machista en la calle, un anuncio que cosifica, un médico que no escucha, una pareja que controla el dinero o las redes sociales. Hay cientos de ejemplos, y todos ellos refuerzan un sistema de opresiones que permite que existan las formas más extremas de violencia.

## Nuestros primeros pasos con la SCBA

La SCBA es **un marco teórico basado en la generación y puesta en valor de entornos saludables** que nos ofrece oportunidades transformadoras frente a las violencias machistas. Los pasos que damos con la SCBA, en lugar de detenerse únicamente en los problemas o en las carencias de una comunidad, lo que se conoce como un modelo de déficits, llevan a nuestros pies deliberadamente a la **identificación y movilización de recursos, capacidades y fortalezas ya existentes en el territorio**, que contribuyen al bienestar y la salud de la comunidad. A estos recursos, capacidades y fortalezas que la SCBA pone bajo nuestros pies, bajo nuestra mirada, los denomina **activos para la salud.**

Pasito a paso, vamos a entender bien a qué nos referimos cuando hablamos de activos para la salud, porque son esenciales en el proceso y nos van a llevar a un buen puerto, el de los paseos comunitarios. Pero no nos adelantemos. Los activos para la salud han sido definidos como **"cualquier factor o recurso que potencia la capacidad de las personas, grupos o comunidades para mantener la salud y el bienestar"** (Morgan y Ziglio, 2007). Estos pueden ser **individuos, asociaciones, instituciones, entornos o servicios que fomentan la cohesión social, la resiliencia y la equidad**. En concreto, en esta guía, los activos se entienden como **las fortalezas personales y colectivas que ayudan a prevenir, afrontar o transformar las violencias machistas**: desde una farmacia que escucha y orienta, hasta una red de vecinas que acompaña o una mujer que decide compartir su historia.

Pasito a paso, comprendemos que **la utilidad de la SCBA y de la identificación de activos contra las violencias machistas** para prevenirlas y contrarrestarlas, se refleja en varias claves, entre las que encontramos:

- **De víctimas a agentes de cambio**: la metodología impulsa a las mujeres a reconocerse como protagonistas activas. Al identificar recursos en su entorno, dejan de ser únicamente receptoras de servicios para convertirse en generadoras de propuestas colectivas frente a las violencias.
- **Hacer visible lo invisible:** a través de técnicas participativas, se conectan las causas estructurales de la violencia (patriarcado, androcentrismo, desigualdad económica o simbólica) con su manifestación cotidiana en el territorio. Por ejemplo, una calle mal iluminada que genera inseguridad, la ausencia de transporte público que incrementa el aislamiento o una farmacia que se convierte en punto de apoyo.
- **Empoderamiento desde el conocimiento compartido**: no se trata de una formación académica, sino de un proceso comunitario que valida los saberes de todas las participantes. Una mujer que nunca ha trabajado estos temas tiene tanto que aportar como una profesional con formación especializada, porque lo que cuenta es la experiencia cotidiana y el conocimiento situado.
- **Identificación de "activos contra las violencias":**
    - **Personales:** capacidades, experiencias y saberes de las propias mujeres.
    - **Cotidianos**: lugares de encuentro, redes vecinales, farmacias, centros de salud o parques que se convierten en espacios de apoyo.
    - **Institucionales:** servicios sociales, Centros Municipales de Información a la Mujer, puntos violeta, asociaciones, etc.

Reconocerlos, ponerlos en valor y fortalecerlos es el primer paso para construir comunidades más seguras. Ahora, ya hemos dado ese primer paso.

## Aprendemos a pasear como herramienta de reflexión y acción colectiva

Nos encontramos ya en el lugar donde se encuentran los **paseos comunitarios contra las violencias machistas**, esa herramienta innovadora y transformadora del proyecto que recoge esta guía. La metodología de los paseos comunitarios combina **la inspiración de los paseos de Jane** (Jacobs, 2011) con otras técnicas de transformación social y el marco teórico de la SCBA.

Aquí destaca el **paseo de Jane**, que es una iniciativa global inspirada en el activismo de la periodista y activista urbanista Jane Jacobs, que propone **recorridos urbanos para reivindicar la calle como un espacio público de convivencia, encuentro y diálogo.** Esta práctica se fundamenta en la convicción de que el conocimiento es una construcción social, colectiva y experimental, defendiendo que **quienes habitan las ciudades poseen un saber experto sobre el urbanismo y la historia de sus barrios que a menudo es ignorado por las instituciones** especializadas (Carmona y Useros, 2016). Por lo general, los paseos de Jane se organizan de forma **autoorganizada mediante asambleas abiertas y sin estructuras fijas**, permitiendo que la vecindad y las personas interesadas se coordinen para decidir colectivamente los itinerarios y temas como la vivienda, la gentrificación o la memoria colectiva, **buscando tejer redes vecinales sólidas y valorar la diversidad de experiencias**, fomentando un diálogo que respete la complejidad de las opiniones diversas sobre el territorio sin la exigencia de alcanzar consensos simplistas.

De los paseos de Jane, y en conexión con el enfoque teórico de la SCBA, extraemos la herramienta de los **paseos comunitarios**, que son **experiencias colectivas de observación y diálogo sobre el territorio**. Como en los paseos de Jane, las personas participantes recorren su barrio o comunidad para **identificar los lugares donde se expresan las violencias machistas en cuanto a sus riesgos, manifestación más o menos visibles de inseguridad o de exclusión**, así como también **los activos que generan salud y bienestar, como serían los espacios seguros, relaciones solidarias y redes de apoyo**.

El paseo comunitario, a través del diálogo y las experiencias compartidas, documenta visualmente el proceso. A esto se le denomina **mapeo**, que no es más que la representación visual del conocimiento compartido durante el paseo y que, una vez finalizado, permite que el grupo sitúe en **un mapa los espacios, recursos y relaciones identificadas**, generando un **diagnóstico participativo** y, a su vez, una **herramienta práctica para el diálogo con las instituciones.**

¿Estamos listas? ¿Estáis preparados? Todo el proceso detallado hasta aquí, así como **los seis paseos comunitarios que ahora presentaremos**, están diseñados para favorecer la reflexión colectiva y la acción, esto es, un pensar en movimiento; un reflexionar para la transformación. Hemos organizado los siguientes paseos en dos bloques:

**Bloque 1: "Poder interior" (Paseos 1, 2 y 3)**

Orientado a fortalecer a las participantes y generar una base común de reflexión.

***Temas:***

- **Paseo 1:** Conceptos básicos de género y violencias contra las mujeres.
- **Paseo 2:** Causas estructurales de las violencias y situaciones específicas de vulnerabilidad.
- **Paseo 3:** Recursos cotidianos e institucionales frente a las violencias desde la mirada comunitaria.

**Bloque 2: "Poder para" (Paseos 4, 5 y 6)**

Abierto a una participación más amplia de la ciudadanía. El foco se desplaza de la reflexión a la acción. Las mujeres se convierten en agentes activas de cambio, aplicando la SCBA para analizar y proponer mejoras en sus territorios.

***Temas:***

- **Paseo 4:** Presentación del modelo de identificación de activos contra las violencias.
- **Paseo 5:** Ejercicio práctico de identificación de activos desde una perspectiva general.
- **Paseo 6:** Identificación de activos desde la perspectiva de violencias específicas (mujeres migrantes, de distintas etnias, rurales, jóvenes, mayores, etc.).

Como habréis notado, la metodología de los paseos comunitarios funciona “al revés” de lo habitual, ya **que no parte de la teoría para llegar a la vida, sino de las vivencias cotidianas de las participantes para, a partir de ahí, ponerles nombre, conectarlas con conceptos y construir soluciones colectivas.**

Cada uno de los paseos se apoya **en fichas con actividades y preguntas que guían la reflexión**. Además, es **cada paseo es un proceso vivo**. Por ejemplo, la ficha del último paseo se construirá junto a las propias participantes, que se convierten así en sujetas activas del proceso.

*Con voz de mujer…*

Jane Jacobs, periodista y activista urbana, defendió en los años sesenta la vida comunitaria de los barrios frente a los grandes proyectos urbanísticos que los deshumanizaban. Propuso algo tan sencillo como revolucionario: salir a la calle, caminar y observar. En uno de sus libros (1961), escribió que **“los ojos de la calle”** son la mayor garantía de seguridad. Inspiradas en esta afirmación, **los paseos comunitarios contra las violencias machistas convierten esos ojos en una herramienta de cambio: al mirar juntas, hacemos visible lo invisible, tejemos redes de cuidados y transformamos el miedo en acción colectiva.**

## Pasos de identificación de fortalezas

Una vez que hemos aprendido a caminar bajo el marco teórico de la SCBA) y la metodología de los paseos comunitarios como herramienta para la reflexión y la acción, el siguiente paso es **poner nombre a las fortalezas que ya existen en nuestras comunidades.** El objetivo de este apartado es **aprender a identificar y valorar los distintos tipos de activos para la salud que nos rodean y que actúan como redes de apoyo y bienestar frente a las violencias.** Estos activos se agrupan en **tres categorías principales:**

1. **Activos personales: nuestro poder interior**

   Son el punto de partida y se refieren a las capacidades, saberes y experiencias de cada mujer que participa en el proceso. Reconocer estos activos personales nos recuerda que no partimos de cero: cada una ya posee recursos valiosos que, sumados, fortalecen al colectivo.

- **Saberes y conocimientos previos:** cada mujer aporta una mochila de experiencias sobre su comunidad y qué funciona, qué espacios son seguros y cuáles generan miedo.
- **Capacidades y habilidades:** la escucha, el apoyo mutuo, la capacidad de organizarse, comunicar o liderar.
- **Redes de confianza:** familia, amistades, vecinas, asociaciones, colectivos, agentes clave… esos lazos personales que constituyen la primera red de seguridad y apoyo emocional.

2. **Activos cotidianos: los recursos del día a día**

   Son los lugares, espacios, grupos y redes informales que contribuyen al bienestar y a la cohesión social. A menudo pasan desapercibidos, pero son clave para contrarrestar el aislamiento y la vulnerabilidad. Algunos ejemplos:

- **Espacios públicos** que cuidan: parques bien iluminados, plazas donde se reúnen mujeres de distintas edades, bancos para conversar, rutas peatonales seguras o patios escolares que promueven juegos no sexistas.
- **Redes vecinales de apoyo**: grupos de acompañamiento, iniciativas para compartir cuidados o incluso la relación cotidiana en comercios locales que generan confianza.
- **Entidades sociales y asociativas** como asociaciones de mujeres o Centros Municipales de Información a las Mujeres, así como ONG, asociaciones vecinales o culturales que ofrecen espacios de encuentro y apoyo, entre otras.

3. **Activos institucionales: los servicios que protegen**

   Son los recursos públicos y formales destinados a garantizar derechos, protección y atención. Es clave conocerlos, saber cómo funcionan y reivindicar su mejora. Algunos ejemplos:

- **Servicios de salud:** centros de salud, farmacias, equipos especializados en violencia de género. La clave es evaluar si las mujeres se sienten escuchadas y bien atendidas en ellos.
- **Servicios sociales y de igualdad:** Centros Municipales de Información a la Mujer (CMIM), servicios sociales comunitarios, Instituto Andaluz de la Mujer (IAM), etc.
- **Recursos de protección y justicia:** UFAM (Policía Nacional), EMUME (Guardia Civil), Juzgados de Violencia sobre la Mujer, Servicio de Asistencia a las Víctimas de Andalucía (SAVA), etc.
- **Otros recursos:** puntos violetas en fiestas, bibliotecas con secciones feministas, programas de igualdad municipales.

**Cada vez que identificamos y fortalecemos un activo en nuestra comunidad**, ya sea una asociación, un parque seguro o un centro de salud que nos escucha, no solo estamos ayudando a una mujer en concreto, sino que **estamos tejiendo una red que sostiene a sus familias y que manda un mensaje claro a toda la sociedad: que nos cuidamos colectivamente y que no toleramos las violencias machistas.**

## Pasos de reflexión-acción

No creemos que, a estas alturas del camino, pueda sorprendernos la afirmación de que **el fin último de los paseos comunitarios**, más allá de reflexionar, **es repensarnos internamente para transformar nuestros entornos**. Por eso, los aprendizajes colectivos se plasmarán en acciones concretas como:

- Elaboración de decálogos participativos.
- Construcción de mapas de recursos y activos en los territorios.
- Producción de otros materiales gráficos o audiovisuales que respondan a los intereses de cada grupo
- Realización de mesas de concertación con instituciones para trasladar directamente los hallazgos del mapeo comunitario

*Para reflexionar…*

Tras estas propuestas de activos, te proponemos detenerte un momento para mirar tu entorno con una mirada más consciente y comunitaria:

- ¿Qué lugares de tu entorno consideras fuentes de bienestar, apoyo o seguridad?
- ¿Qué personas o redes sientes que fortalecen tu salud y la de otras mujeres de tu comunidad?
- ¿Cómo podría tu colectivo o asociación contribuir a que esos activos sean más visibles, accesibles o reconocidos? Estas preguntas te invitan a pasar de la observación a la acción, reconociendo que cuidar y fortalecer los activos de salud es también una forma de prevenir las violencias y de construir comunidad.

Hasta aquí hemos tratado de explicar y aprender juntas mientras nos movemos y transformamos. **Ahora, ¿paseamos?**

FICHAS DIDáCTICAS PARA FACILITAR

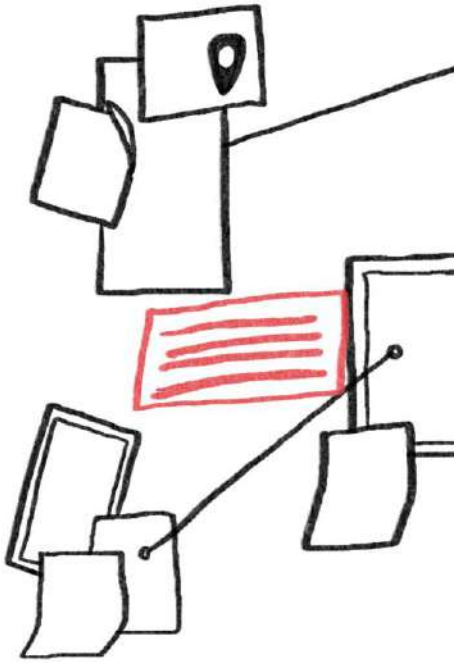
# PASEOS COMUNITARIOS CONTRA LAS VIOLENCIAS MACHISTAS

## Ficha 1 Descubriendo lo visible y lo invisible

**Bloque 1:** poder interior
**Lema:** Si lo nombramos, deja de ser invisible.
**Duración aproximada:** 90 minutos.

**Objetivo:**
Identificar cómo los mandatos y roles de género se expresan en los espacios cotidianos, y reflexionar sobre cómo esos mensajes afectan a la seguridad, bienestar y participación de las mujeres.

**Espacios sugeridos:**
Calles con publicidad o escaparates, centros educativos, parques, plazas, paradas de transporte o zonas comerciales.
Si el grupo es grande, se recomienda dividirse en subgrupos de 4-6 personas para observar distintos lugares.



**Materiales necesarios:**
- Cuadernos o fichas de observación.
- Rotuladores.
- Papel continuo y tarjetas para la puesta en común (opcional, pero recomendable como cierre).
- Móviles o cámaras (opcional, para registrar imágenes).

**Desarrollo paso a paso** (90 minutos)

1. Introducción (15 min)

- Presenta el objetivo: "Hoy vamos a mirar nuestro entorno con otros ojos, buscando los mensajes de género que nos rodean."
- Repasa brevemente los conceptos de la guía: sistema sexo-género, estereotipos, roles tradicionales y amor romántico.
- Realiza una lluvia de ideas: ¿qué cosas asociamos a "lo femenino" y a "lo masculino" en los espacios que habitamos?

2. Paseo de observación (25 min)

- Realizad el recorrido en silencio o con conversación mínima.
- Cada persona observa quién ocupa el espacio, quién cuida, quién trabaja, qué mensajes transmiten la publicidad, los carteles, los nombres de calles o el uso del mobiliario.
- Registrar con palabras o fotos los ejemplos que llamen la atención.

3. Puesta en común (30 min)

- Reuníos en un espacio tranquilo.
- Volcad los ejemplos en la cartulina bajo tres columnas: visibles / invisibles / ambiguos.

A medida que se colocan, preguntad:

- *¿Por qué consideramos que esto es visible o invisible? ¿Qué emociones nos genera? ¿Quién gana o pierde poder en estas situaciones?*
- Relacionad los hallazgos con los conceptos de la guía: roles, estereotipos, desigualdades, amor romántico y mandatos del cuidado.

4. Cierre creativo (20 min)

- Cada persona escribe en una tarjeta o post-it una palabra o frase que resuma algo que ha descubierto o quiere transformar.
- Formad con los post-its una espiral o mural colectivo titulado "Lo que queremos hacer visible".
- Leed algunas frases en voz alta y cerrad conectando con el siguiente paseo: *"La próxima sesión explorará por qué existen estas desigualdades y qué estructuras las sostienen."*

**Preguntas para la reflexión**

- ¿Qué mensajes de género observamos en el espacio público?
- ¿Qué lugares nos resultan cómodos, seguros o, por el contrario, excluyentes?
- ¿Cómo influyen estos mensajes en nuestra libertad, autoestima o salud?
- ¿Qué acciones pequeñas podrían transformar esos espacios en lugares más igualitarios y cuidados?

**Consejos prácticos**

- Si no se puede salir a pasear por el tiempo o la disponibilidad del grupo, usad fotografías del barrio, anuncios o noticias locales.
- Si el grupo es diverso, pedir que cada subgrupo observe con un enfoque distinto (mujeres jóvenes, mayores, migrantes, cuidadoras...).
- Incluir un breve momento de autocuidado al final (respiración, estiramiento o palabra de cierre).

**Conexión con la guía**

Este paseo trabaja los contenidos de los apartados "Pensamiento en movimiento. REFLEXIONAMOS JUNTAS PARA COMPRENDER Y TRANSFORMAR" y "Avancemos hasta la raíz. CAUSAS ESTRUCTURALES QUE SOSTIENEN LAS VIOLENCIAS MACHISTAS DESDE UNA PERSPECTIVA INTERSECCIONAL", fomentando la mirada crítica y la identificación de desigualdades.

Prepara el terreno para el *Paseo 2 | Las raíces del iceberg*, donde se abordarán las causas estructurales e interseccionales que las sostienen.

FICHAS DIDáCTICAS PARA FACILITAR

# PASEOS COMUNITARIOS CONTRA LAS VIOLENCIAS MACHISTAS

## Ficha 2 El origen de las violencias

**Bloque 1:** Poder Interior
**Lema:** Lo que no se ve también sostiene la violencia.
**Duración aproximada:** 90 minutos o 2 horas

**Objetivo:**
Reflexionar críticamente sobre las causas estructurales que sostienen las violencias machistas (patriarcado, androcentrismo, capitalismo, racismo, capacitismo) y cómo se entrecruzan con otros ejes de desigualdad (clase social, edad, origen migratorio, diversidad funcional o ruralidad).

**Espacios sugeridos:**
Zonas del municipio que muestren desigualdades o contrastes (barrio periférico y centro, transporte público, servicios sociales o sanitarios, plazas con usos diferenciados por género).
Si el grupo es grande, dividirse en subgrupos para recorrer distintos espacios del territorio.

**Materiales necesarios:**
- Mapas impresos del barrio o de la zona de paseo.
- Pegatinas o marcadores de colores (rojo= riesgo, ámbar= ambigüedad, verde= seguridad).
- Rotuladores y papel continuo para la puesta en común.
- Tarjetas para anotar testimonios o ejemplos cotidianos.

**Desarrollo paso a paso** (90 minutos)

1. Introducción (15 min)

- Presenta el objetivo y la metáfora del iceberg: "Las violencias visibles solo son la punta; debajo están las causas estructurales que las sostienen."
- Comenta brevemente conceptos de la guía: patriarcado, androcentrismo, socialización de género, roles, estereotipos y mandatos de género e interseccionalidad.
- Si es posible, muestra una imagen del "iceberg de las violencias machistasa" para anclar la idea de manera visual.

2. Paseo y mapeo participativo (35 min)

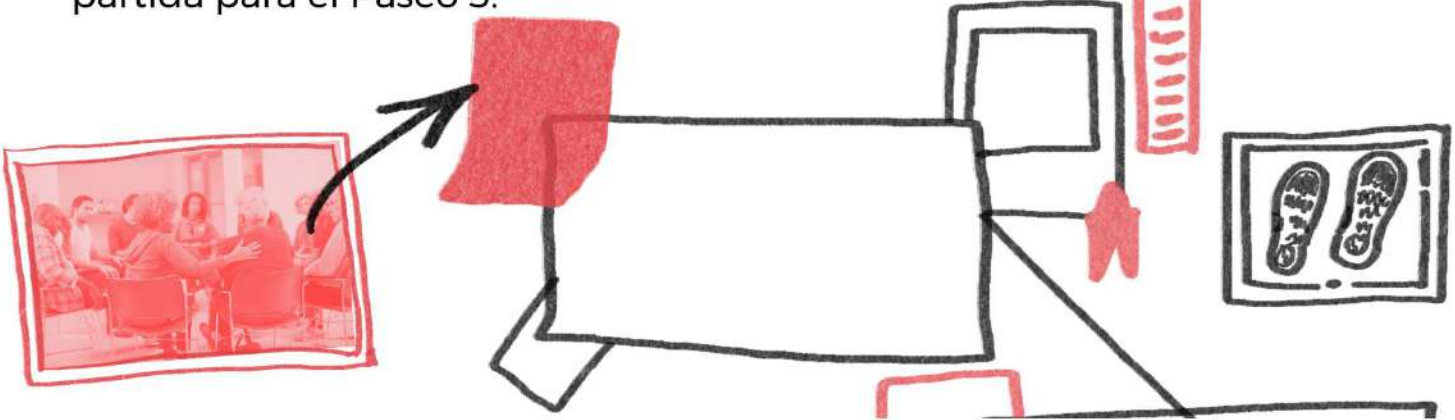
- Durante el recorrido, cada persona identifica lugares que percibe como seguros, inseguros o ambiguos.
- En cada punto, reflexionar sobre por qué se siente así y qué factores estructurales pueden influir (en la movilidad, los cuidados, la presencia policial, los servicios...).
- Anotar o marcar en el mapa con las pegatinas correspondientes.
- Si hay personas mayores o con movilidad reducida, puede realizarse de forma visual en una sala usando mapas amplios y fotografías.

3. Puesta en común (25 min)

- Reuníos y colocad el mapa en el centro.
- Cada subgrupo explica los patrones detectados: ¿dónde se concentran las violencias visibles y las invisibles? ¿qué condiciones sociales las explican?
- Relacionad los hallazgos con los conceptos de interseccionalidad y desigualdades estructurales.

4. Cierre colectivo (15 min)

- Reflexión final en círculo: "¿Qué necesitaríamos para que estos espacios fueran más seguros y equitativos?"
- Preparad una síntesis visual con las ideas clave que servirá de punto de partida para el Paseo 3.



**Preguntas para la reflexión**

- ¿Qué desigualdades estructurales se reflejan en nuestro entorno más cercano?
- ¿Quiénes viven con mayor riesgo o vulnerabilidad y por qué?
- ¿Qué elementos del sistema (poder, economía, cultura, instituciones) sostienen esas violencias?
- ¿Qué podríamos hacer, desde nuestro grupo o barrio, para romper ese ciclo?

**Consejos prácticos**

- Combina la observación con testimonios: pregunta a vecinas, comerciantes o usuarias del espacio.
- Incluye una pausa a mitad del paseo para compartir percepciones o emociones.
- Asegúrate de cerrar con una dinámica de cuidado (grupo de apoyo breve o palabra de agradecimiento).

**Conexión con la guía**

Este paseo se vincula con los apartados "Avancemos hasta la raíz. CAUSAS ESTRUCTURALES QUE SOSTIENEN LAS VIOLENCIAS MACHISTAS DESDE UNA PERSPECTIVA INTERSECCIONAL" y "Transitamos con nuevas miradas. LAS VIOLENCIAS QUE VIVEN LAS MUJERES Y SUS MANIFESTACIONES EN LA VIDA COTIDIANA Y EN EL TERRITORIO", profundizando en la comprensión de las desigualdades invisibles.

Prepara el terreno para el *Paseo 3 | Tejiendo redes sororas*, centrado en reconocer los activos personales y comunitarios que fortalecen la respuesta colectiva frente a las violencias.

## Ficha 3 Tejiendo redes sororas

**Bloque 1:** Poder Interior
**Lema:** Nuestros recursos también son nuestra fuerza.
**Duración aproximada:** 2 horas aproximadamente

**Objetivo:**
Identificar activos personales, cotidianos e institucionales que previenen, afrontan o transforman las violencias machistas, reconociendo la importancia de tejer redes de apoyo y bienestar comunitario, y planificar cómo fortalecerlas colectivamente.

**Espacios sugeridos:**

- Farmacias, asociaciones, centros de salud, parques comunitarios, mercados locales o lugares de encuentro frecuentes entre mujeres.
- Es recomendable combinar espacios formales (servicios públicos) y cotidianos (plazas, tiendas, redes vecinales).

**Materiales necesarios:**

- Mapa grande del territorio o papel continuo para dibujarlo.
- Pegatinas o rotuladores de colores (diferenciar activos personales, cotidianos e institucionales).
- Tarjetas o post-its para anotar fortalezas, carencias o propuestas.
- Papel continuo para el mural final.
- Cinta adhesiva y cámara (opcional, para registrar el proceso).

**Desarrollo paso a paso** (120 minutos)

1. Introducción (15 min)

- Presenta el objetivo: "Hoy vamos a reconocer lo que ya existe en nuestra comunidad para prevenir las violencias y cuidarnos mejor."
- Repasa brevemente los conceptos de la guía: Salud Comunitaria Basada en Activos (SCBA), activo para la salud y las tres categorías de activos (personales, cotidianos e institucionales).
- Pide que cada persona piense en un recurso o persona que alguna vez le haya hecho sentirse segura o acompañada.

2. Paseo de identificación (35 min)

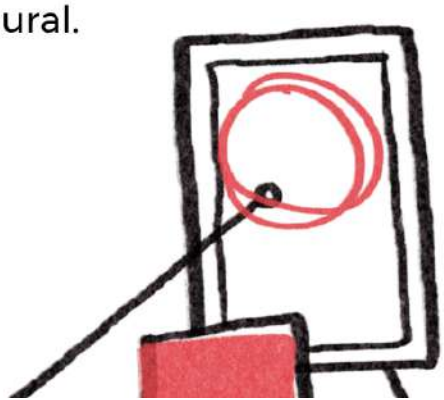
- Recorred los lugares elegidos, visitando espacios considerados de apoyo o cuidado.
- En cada parada, reflexionad: ¿Qué aporta este lugar a la seguridad, la escucha, el bienestar o la red comunitaria?
- Marcad en el mapa los activos con colores distintos según su tipo.
- Si no se puede realizar el paseo, puede hacerse un "mapeo de memoria" en sala, dibujando el barrio y marcando los activos recordados.

3. Puesta en común (30 min)

- Reuníos para colocar en el mural o mapa los hallazgos, agrupándolos en tres columnas: personales / cotidianos / institucionales.
- Comentad qué factores permiten que esos activos funcionen y qué obstáculos enfrentan las mujeres para acceder a ellos.
- Identificad "activos ocultos": personas o espacios que ya aportan cuidado sin reconocimiento formal.

4. Planificación colectiva (25 min)

- En subgrupos, elegid 1 o 2 activos que podrían reforzarse (por ejemplo, una farmacia comprometida, una asociación, una plaza segura).
- Diseñad brevemente qué se podría hacer para fortalecerlo o visibilizarlo: alianzas, campañas, mejoras en el entorno, difusión en redes, etc.
- Compartid las propuestas y anotadlas en el mapa o mural.



Esta fase sienta las bases para el Bloque 2 "Poder para", donde se desarrollarán acciones concretas.

5. Cierre colectivo (15 min)

- Cada participante marca en el mapa su propio "activo personal" (una habilidad, un valor, algo que puede ofrecer a la red).
- Leed algunas aportaciones y cerrad con una dinámica de agradecimiento o palabra de cierre.
- Guardad el mapa y las propuestas para usarlas en la siguiente fase.

**Preguntas para la reflexión**

- ¿Qué redes ya existen en nuestro entorno y cómo las usamos?
- ¿Qué personas o espacios se han convertido en apoyos clave frente a las violencias?
- ¿Qué falta o podríamos reforzar para sentirnos más seguras y acompañadas?
- ¿Cómo podemos visibilizar los activos ocultos y fortalecer los existentes?
- ¿Qué compromisos personales o colectivos queremos asumir para cuidar esta red?

**Consejos prácticos**

- Usa colores diferentes para cada tipo de activo (facilita la lectura del mapa).
- Invita a mujeres de diferentes edades o contextos para ampliar la mirada.
- Valora documentar el mapa con fotos o notas para futuras acciones comunitarias.

Finaliza siempre con un momento de autocuidado (respiración, palabra simbólica o gesto colectivo).

**Conexión con la guía**

Este paseo se relaciona con el epígrafe "Respuestas en movimiento. LA SALUD COMUNITARIA BASADA EN ACTIVOS (SCBA)", trasladando los conceptos teóricos a la práctica participativa.

Cierra el Bloque 1: Poder interior y prepara el paso al Bloque 2: Poder para, en el que las mujeres transformarán las reflexiones y los mapas en acciones colectivas de cambio territorial.

## Ficha 4 Pilares estructurales que sostienen la violencia de género

**Bloque 2**: Poder para
**Lema:** Nombrar las estructuras para poder transformarlas.
**Duración aproximada:** 2 horas

**Objetivo:**
Profundizar en la comprensión de los sistemas estructurales que sostienen y agravan la violencia de género —racismo, colonialismo, capitalismo y otras formas de opresión— y analizar cómo impactan de manera diferenciada en mujeres migrantes, racializadas y jóvenes. Introducir el concepto de activo y su relevancia para el análisis territorial y comunitario.

**Espacios sugeridos:**
- Sala amplia para trabajo teórico y reflexión colectiva.
- Opcional: breve recorrido por espacios institucionales o comunitarios donde se evidencien desigualdades estructurales.

**Materiales necesarios:**
- Papel continuo o pizarra.
- Tarjetas o post-its.
- Rotuladores de colores.
- Fichas conceptuales o material teórico impreso(opcional).
- Cámara o móvil para registrar ideas (opcional).
- Mapa en físico del espacio donde se desarrolla el paseo.

**Desarrollo paso a paso:**

1. Introducción teórica y emocional (20 min)

- Presentar el objetivo del taller: "Hoy vamos a mirar más allá de lo visible y lo especifico para comprender las estructuras que sostienen las violencias que vivimos como un sistema que opera en imbricación."
- Explicar brevemente los sistemas estructurales: racismo, colonialismo, capitalismo, patriarcado y otras formas de opresión que alimentan la violencia de género.

Preguntar al grupo:

- ¿Cómo atraviesan estas estructuras nuestras vidas?
- ¿Qué desigualdades generan en el acceso a derechos, recursos y seguridad?
- ¿Qué grado de vulnerabilidad genera en la vida de las mujeres y facilita la complejidad para salir de una situación de violencia machista?

2. Análisis colectivo de experiencias (60 min)

- Dividir al grupo en subgrupos.
- Cada subgrupo identifica situaciones cotidianas donde estas estructuras se manifiestan (instituciones, barrio, transporte, trabajo, vivienda a través de los paseos de jane y la fotografía participativa).
- Invitar a los subgrupos a recorrer el barrio, tomar fotografías o anotar las identificaciones en pos- its.
- Puesta en común y colocar los post- its sobre el mapa.

3. Introducción al concepto de "activo" (20 min)

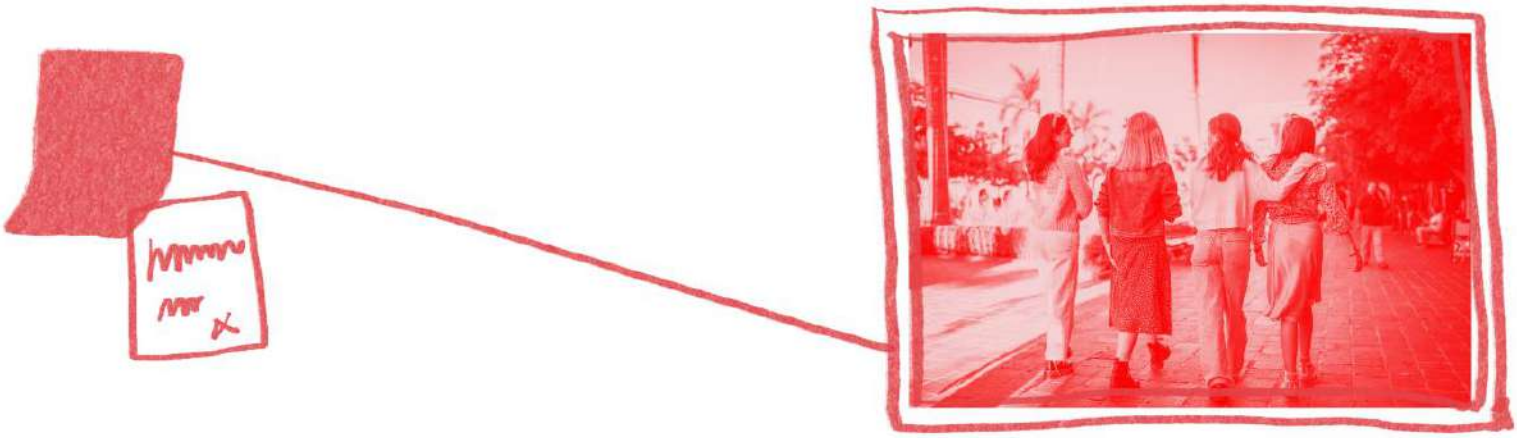
- Explicar qué es un activo desde la perspectiva de la Salud Comunitaria Basada en Activos (SCBA).
- Preguntar al grupo:

¿Qué personas, espacios o recursos nos han protegido frente a estas estructuras?
¿Qué hace que algo sea un activo y como te hace sentir?
Relacionad la idea de activo con resistencia, cuidado y redes comunitarias.

4. Construcción colectiva del modelo de activos (10 min)

En plenaria, elaborar un esquema visual con tres categorías:

- Activos personales (habilidades, saberes, resiliencia).
- Activos cotidianos o comunitarios (redes de apoyo, espacios de confianza).
- Activos institucionales (servicios públicos, recursos formales).

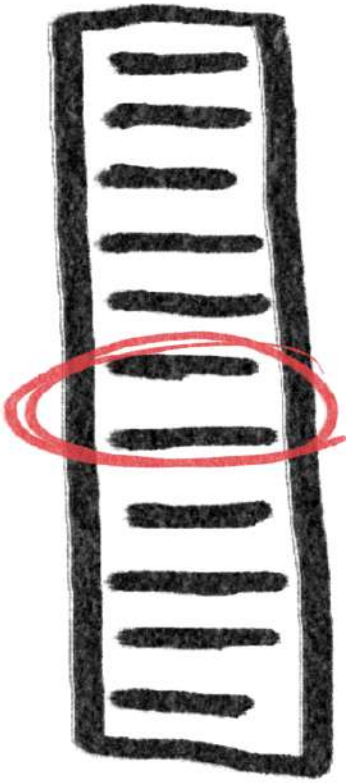


5. Cierre reflexivo y cuidados (20 min)

- Cada participante completa dos frases:

*"Una estructura que quiero transformar es..."*
*"Un activo que me sostiene es..."*

- Lectura o participación voluntaria.
- Breve ejercicio de respiración o gesto de autocuidado para cerrar.

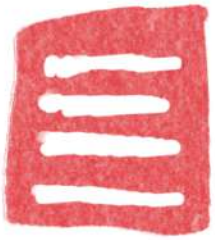


**Preguntas para la reflexión**

- ¿Qué estructuras sostienen las violencias que vivimos?
- ¿Cómo afectan de manera distinta a mujeres migrantes, racializadas o jóvenes?
- ¿Qué entendemos por activo y por qué es importante nombrarlos?
- ¿Qué recursos ya existen en nuestras vidas que pueden ayudarnos a resistir y transformar?

**Consejos prácticos**

- Facilitad un ambiente seguro para compartir experiencias sensibles.
- Usad ejemplos concretos del territorio y características de las participantes para aterrizar conceptos complejos.
- Integrad pausas de cuidado emocional durante el paseo.
- Validad todas las percepciones como legítimas y situadas.



Se prepara el terreno para el Paseo 5. Identificación y mapeo de activos contra la violencia hacia las mujeres, donde se aplicará el modelo de activos al territorio mediante mapeo participativo.

## Ficha 5: Identificación y mapeo de activos contra la violencia hacia las mujeres

**Bloque 2**: Poder para

**Lema:** El territorio revela lo que nos sostiene y lo que necesitamos transformar.

**Duración aproximada:** 2 horas

**Objetivo:**

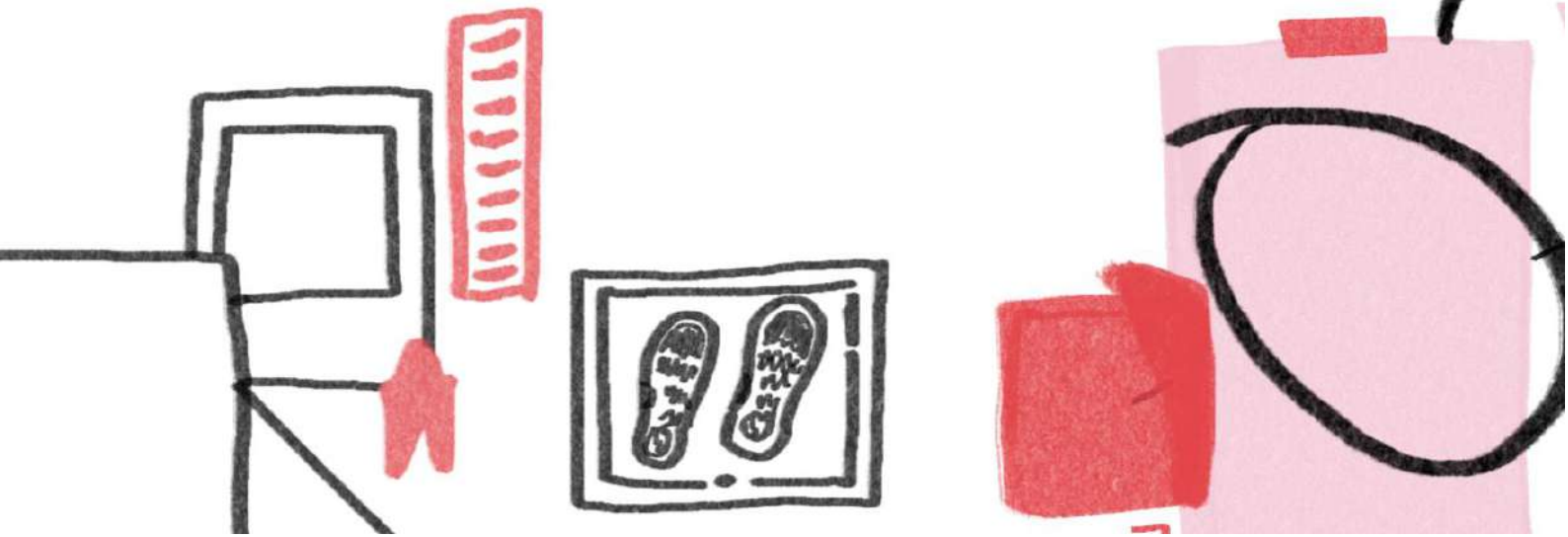
Identificar activos contra la violencia hacia las mujeres desde una perspectiva general, comprendiendo su relevancia en la prevención y respuesta a las violencias de género. Avanzar en el mapeo participativo mediante paseos de Jane y fotografía comunitaria, clasificando espacios según su nivel de seguridad y analizando la brecha entre la percepción institucional y la experiencia real de las mujeres.

**Espacios sugeridos:**

- Calles del barrio, plazas, parques y zonas de tránsito.
- Centros de salud, farmacias, asociaciones, servicios públicos.
- Espacios cotidianos donde se generan redes de apoyo (tiendas, mercados, paradas de bus).

**Materiales necesarios:**

- Mapa del territorio o papel continuo (reutilizar el mismo).
- Pegatinas o rotuladores en tres colores (rojo, naranja, verde).
- Tarjetas o post-its para notas.
- Móviles o cámaras para registro fotográfico.
- Cinta adhesiva para el mural final.



**Desarrollo paso a paso**

1. Introducción teórica y emocional (15 min)

- Presenta el objetivo del taller: "Hoy vamos a identificar los activos en contra de la violencia de género"
- Explicar brevemente el concepto de activo contra la violencia y su importancia en la prevención y respuesta comunitaria.
- Introducir el sistema de colores para el mapeo:

**Rojo:** espacio no seguro
**Naranja:** espacio ambiguo o de seguridad incierta
**Verde:** espacio seguro o protector

- Recuerda que la percepción de seguridad es situada y diversa.

2. Análisis colectivo de experiencias (20 min)

- En subgrupos, compartid experiencias sobre espacios que generan seguridad, incomodidad o riesgo.
- Identificad activos formales (servicios, instituciones) e informales (redes de apoyo, vínculos comunitarios).
- Registrad ejemplos en tarjetas para usarlas durante el paseo ( opcional).

3. Paseo de identificación y registro (30 min)

- Realizad un recorrido utilizando los Paseos de Jane y la fotografía participativa.
- En cada parada, reflexionar:

¿Qué aporta este lugar a la seguridad o al cuidado?
¿Qué barreras o riesgos presenta?

- Tomad fotografías y notas.
- Marcad en el mapa los espacios visitados con los colores correspondientes.

4. Construcción colectiva del modelo de activos (50 min)

- Reunid los hallazgos en un mural o mapa grande.
- Clasificad los activos identificados en institucionales (servicios públicos, recursos formales) y comunitarios o cotidianos (redes de apoyo, espacios de confianza).
- Identificad activos ocultos o no reconocidos formalmente

5. Cierre reflexivo (10 min)

- Cada participante elige una foto o nota que represente un activo clave o un espacio a transformar.
- Cierre emocional breve de cuidados a través de ejercicios de somática y respiración consciente.

**Preguntas para la reflexión**

- ¿Qué espacios nos hacen sentir seguras y por qué?
- ¿Qué activos comunitarios están invisibilizados?
- ¿Cómo podemos fortalecer los activos existentes y crear nuevos?

**Consejos prácticos**

- Usad colores visibles para facilitar la lectura del mapa.
- Asegurad que el paseo sea accesible para todas las participantes.
- Documentad el proceso para futuras acciones comunitarias.
- Validad todas las percepciones como legítimas y situadas.

Prepara el análisis crítico del Paseo 6. Análisis reflexivo sobre la violencia de género hacia mujeres desde experiencias situadas y los activos que les sostienen, donde se profundizará en las violencias machistas específicas y en los criterios comunitarios de seguridad.

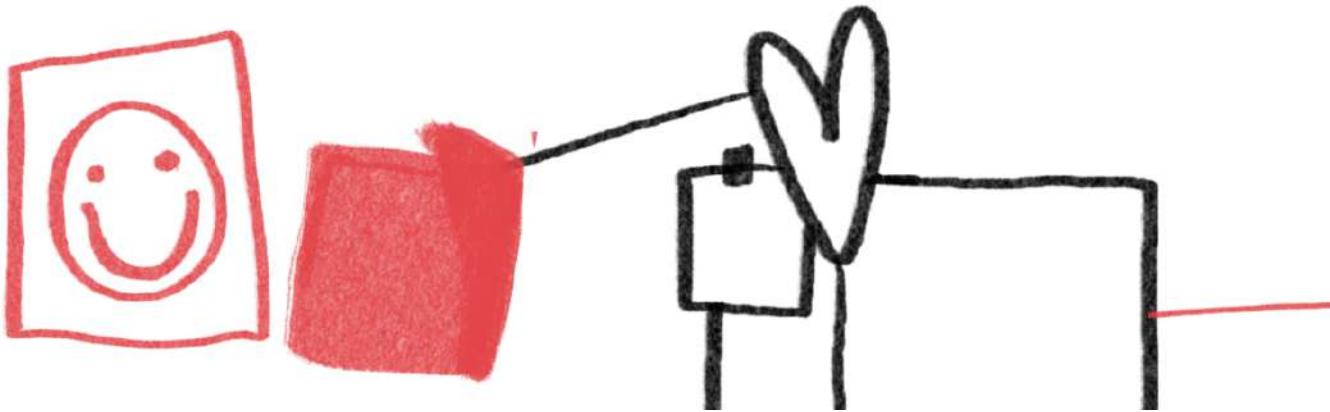
## Ficha 6 | Análisis reflexivo sobre la violencia de género hacia mujeres desde experiencias situadas y los activos que les sostienen.

**Bloque 2**: Poder para
**Lema:** Identificación de activo contra la violencia desde la perspectiva particular de las violencias específicas.
**Duración aproximada:** 2 horas

**Objetivo:**
Profundizar en la identificación y análisis reflexivos sobre los activos contra la violencia machistas, considerando violencias específicas y experiencias situadas. Reflexionar sobre por qué ciertos espacios no son seguros para algunas mujeres, qué características construyen seguridad o inseguridad, y cómo se configuran los activos desde criterios comunitarios de accesibilidad, confianza y pertinencia cultural.

**Espacios sugeridos:**
- Sala amplia para análisis colectivo y trabajo con mapas.
- Opcional: breve recorrido por espacios previamente mapeados para contrastar percepciones.

**Materiales necesarios:**
- Mapa del territorio elaborado en los paseos anteriores.
- Fotografías tomadas por las participantes. (opcional)
- Tarjetas o post-its.
- Rotuladores de colores.
- Papel continuo (opcional)
- Material para dinámicas de evaluación (tarjetas de colores, pegatinas, etc.).



**Desarrollo paso a paso**

1. Introducción teórica y emocional (15 min)

- Recupera el trabajo del Paseo 5: mapa emocional y clasificación de espacios.
- Presenta el objetivo del taller: *"Hoy vamos a profundizar en por qué ciertos espacios son seguros o inseguros para distintas mujeres."*
- Introduce brevemente la perspectiva interseccional: cómo la edad, origen, racialización, situación administrativa, maternidad o discapacidad influyen en la percepción de seguridad.

2. Análisis colectivo de experiencias (30 min)

- En subgrupos, revisar los espacios marcados como rojos, naranjas y verdes.
- Preguntad:

¿Qué violencias específicas se activan en estos lugares?
¿Qué estructuras (racismo, clasismo, xenofobia, edadismo) operan en ellos?
Reflexionad sobre
Tipo de violencia
Quiénes la experimentan
Condiciones que la facilitan
Accesibilidad física y emocional.
Trato digno y no discriminatorio.
Pertinencia cultural.
Iluminación y visibilidad.
Presencia de redes de apoyo.
Confianza institucional.
Condiciones que la facilitan

3. Revisión del concepto de "activo" desde la experiencia situada (20 min)

- Revisad los activos identificados y poner en valor las experiencias de las participantes.
- Reflexionard sobre qué activos sostienen la vida cotidiana y el cuidado
- Identificad activos que funcionan solo para algunos perfiles y no para otros.
- Construid una lista de criterios que definen un espacio seguro desde la mirada de las mujeres participantes.
- Invitad a las participantes a caminar todas juntas por el barrio y recorrer los mismos espacios juntas, recordando la lista de criterios y poniendo en el centro las emociones.
- Reclasificad, en caso de que sea necesario, algunos espacios del mapa según estos criterios y emociones.

4. Cierre reflexivo y evaluación (20 min)

- Dinámica de evaluación lúdica:

Semáforo emocional: cada participante elige un color (rojo, naranja, verde) para expresar cómo se sintió durante el análisis.

La palabra que me llevo: cada persona comparte una palabra o frase que resuma su aprendizaje.

Cierre de cuidados: respiración, estiramiento o gesto colectivo.

**Preguntas para la reflexión**

- ¿Qué violencias machistas se activan en determinados lugares?
- ¿Qué características hacen que un espacio sea percibido como seguro o inseguro?
- ¿Cómo influyen las estructuras de opresión en la percepción de seguridad?
- ¿Qué activos necesitamos fortalecer para que funcionen para todas?

**Consejos prácticos**

- Validad todas las percepciones como legítimas y situadas.
- Facilitad un ambiente seguro para compartir experiencias sensibles.
- Integrad pausas de cuidado emocional durante el paseo
- Documentad el análisis para incorporarlo al decálogo territorial.

Prepara el paso para que la información recolectada en los paseos y mapeo se transforme en los insumos para un diagnóstico que genera acciones colectivas como el decálogo territorial y las jornadas- mesa de concertación.

**Para profundizar**

## Guías y materiales de Farmamundi


- Farmamundi. (2021). “En busca del bienestar: guía didáctica sobre salud y bienestar para la educación para la ciudadanía global”. Farmamundi.

- Farmamundi. (2023). “Guía introductoria sobre género y salud comunitaria. Programa La salud está en tu mano”. Farmamundi.

- Farmamundi. (2020). “EducAcción: herramientas para la educación transformadora”. Farmamundi.


## Otras fuentes


- Lamas, M. (2018). “La antropología feminista y la categoría género”. En M. Lamas (Coord.), *Género: la construcción cultural de la diferencia sexual* (pp. 111-140). México D. F: Bonilla Artigas.

- Bonino, L. (1991). *Micromachismos: la violencia invisible en la pareja*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.

- Coria, C. (2001). *El amor no es como nos contaron (ni como lo inventamos)*. Buenos Aires: Paidós.

- Crenshaw, K. (1989). *Demarginalizing the intersection of race and sex: A Black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory and antiracist politics*. University of Chicago Legal Forum, 1989(1), 139–167.

- Jacobs, J. (2011). *Muerte y vida de las grandes ciudades*. Capitán Swing, Madrid.

- Jiménez, S. y Useros, A. (2016) *El paseo de Jane. Tejiendo redes a pie de calle*. Modernito Books.

- Lagarde, M. (1996). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas.* México D. F.: Universidad Nacional Autónoma de México.

- Lerner, G. (2022). *La creación del patriarcado.* Katakrak.

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2012). *Understanding and addressing violence against women*. Geneva: WHO.

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2014). *Health for the world’s adolescents: A second chance in the second decade.* Geneva: WHO.

- Palm, S. y Le Roux, E. (2021), ·Exploring intersectional approaches to prevent violence against women and girls: lessons from civil society organizations funded by the United Nations Trust Fund to End Violence against Women". Serie de resúmenes *Learning from Practice*, n.º 1. Nueva York, Fondo Fiduciario de las Naciones Unidas para Eliminar la Violencia contra la Mujer.

Si deseas **seguir leyendo e investigando** puedes **consultar la web del proyecto** donde encontrarás todos los materiales surgidos de este proceso trasformador, conocer de primea mano la experiencia de nuestros territorios y acceder a nuestra aula virtual con acceso a una formación específica, gratuita y ampliada elaborada a partir de los contenidos de esta guía

https://sinviolencias.saludglocal.org/

UN PROYECTO DE

farmamundi

FINANCIADO POR

MINISTERIO DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDAD Y PARA LA ERRADICACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO