

# LA VIOLENCIA NO NOS HACE LIBRES



## BREVE RESUMEN DE LA ACTIVIDAD

A través de dinámicas concretas se identificarán las diferentes manifestaciones y tipos de violencia, y se reflexionará sobre su influencia en las relaciones abusivas.

## OBJETIVOS

1. Conocer las diferentes manifestaciones y tipos de violencia que se pueden dar en una relación sexual y afectiva.
2. Reflexionar sobre la relación que hay entre masculinidad y violencia.
3. Identificar las falsas creencias que hacen referencia a las relaciones de pareja.
4. Potenciar la empatía y el espíritu crítico de las personas participantes.

## PÚBLICO DESTINATARIO

Jóvenes y adultos

## DURACIÓN

Entre 1 hora y media y 2 horas aproximadamente (según el grado de participación del grupo)

## MATERIAL

- Carteles y definiciones de tipos de violencia (anexo 1)
- Cuestionario individual para el grupo de adultos (anexo 2)
- Cuestionario individual para el grupo de jóvenes (anexo 3)
- Papeles y bolígrafos

**Conceptos clave:**  
La violencia.  
Tipos de violencia.  
Violencia física.  
Violencia psicológica y verbal.  
Violencia sexual.  
Violencia económica.

**Recomendamos complementar esta actividad con alguna dinámica que se base en el potencial transformador de los participantes y que aporte herramientas para el cambio, como podrían ser las siguientes dinámicas:**  
1. Y tú, ¿tienes algo que decir?  
2. La aventura de emocionarse

## PROCEDIMIENTO

### Paso 1:

Se pide al grupo que haga 4 pequeños grupos y que se decida quién será el portavoz.

### Paso 2:

Se asigna a cada grupo un cartel con un tipo de violencia (anexo 1). Se pide que escriban ejemplos o ideas que conozcan y que puedan ser representativos de este tipo de violencia.

### Paso 3:

Una vez realizado el ejercicio, el portavoz de cada grupo hace una puesta en común al grupo grande.

### Paso 4:

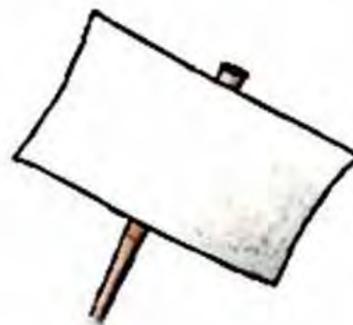
A continuación se pasa un cuestionario (anexo 2), donde cada participante responde las preguntas. Se dejan unos 10 minutos. Si el grupo que participa son jóvenes (menores de 18 años), hay que pasar a otro cuestionario (anexo 3) más adaptado, ya que la idea es que identifiquen y relacionen conceptos. En esta dinámica no se pretende que los jóvenes profundicen en el tema.

### Paso 5:

Una vez contestado el cuestionario, se hace una puesta en común con el grupo grande de forma voluntaria (quien quiera participar aportando sus respuestas, lo puede hacer, pero se respetará quien no quiera hablar). Con lo que se va diciendo, se puede generar un debate. En el apartado de herramientas de apoyo para la persona dinamizadora se aportan algunas ideas que pueden ayudar a dinamizar el debate y a desmitificar falsas creencias.

### Paso 6:

A modo de cierre hacemos una rueda donde cada persona del grupo dice alguna cosa que le ha llamado la atención de la sesión o que quiere destacar porque siente que ha aprendido algo nuevo.



## HERRAMIENTAS DE SOPORTE PARA LA PERSONA DINAMIZADORA

- Antes de realizar la actividad se recomienda decir al grupo que se presentarán temas sensibles y que es necesario que todos tengan una actitud de respeto y predisposición a la escucha, ya que pueden surgir experiencias personales.
- También es necesario comentar que, a lo largo de la actividad, saldrán diferentes ejemplos sobre violencia. No hay que pensar en los ejemplos que vemos en los medios de comunicación, sino en las manifestaciones de violencia que se producen de manera cotidiana, sobre todo con relación a la pareja.
- También se pueden trabajar los siguientes conceptos a lo largo del cuestionario (anexo 2 y 3):
  - La violencia física es un tipo de violencia. Hay otras maneras de ejercerla.
  - La violencia no la ejerce un tipo de hombre. La violencia la puede ejercer cualquier hombre, de cualquier clase social, con un nivel educativo alto o bajo. El ejercicio de la violencia no suele ir relacionado con patologías mentales o adicciones.
- Si la actividad se lleva a cabo con grupos de jóvenes, hay que tener en cuenta que cuando se hace referencia al uso del lenguaje o de las formas de expresión coloquiales se debe diferenciar entre una broma y un acto de violencia. En el primer caso, las dos personas se ríen. Cuando no es así, significa que no es una broma y que, por lo tanto, nos reímos de la otra persona (por ejemplo, cuando insultamos, cuando ridiculizamos gustos o sentimientos, o cuando relativizamos expresiones de otras personas).
- Si la actividad se lleva a cabo con grupos adultos, hay que poner de relieve que el término violencia tiene un significado mucho más amplio de lo que la gente acostumbra a pensar. Hay que ver y analizar las diferentes manifestaciones y tipos de violencia, cómo se reproduce y cómo nos posicionamos ante estos actos.
- Finalmente, es importante que el grupo pueda entender que la violencia la puede ejercer cualquier hombre, ya que no hay un perfil concreto de hombre violento. Es decir, el hecho de ejercer violencia no depende de la clase social ni del nivel de estudios, por ejemplo. En este punto sería importante recordar la relación entre la masculinidad y la violencia a partir de las desigualdades de género, el patriarcado, el poder y los privilegios.

## **ANEXO 1 CARTELES**



### **VIOLENCIA FÍSICA**

Acciones que producen un daño físico a la otra persona



### **VIOLENCIA PSICOLÓGICA Y VERBAL**

Comentarios o expresiones que desprecian, humillan y ejercen control sobre la otra persona

---

## **VIOLENCIA SEXUAL**

Acciones de coacción hacia otra persona para imponer una conducta sexual sin contar con su voluntad, o también hacer insinuaciones o comentarios sexuales no deseados

---

## **VIOLENCIA ECONÓMICA**

Acciones que se desarrollan en el hogar, mediante el control de todos los ingresos de la otra persona sin importar quién ha ganado el dinero y para qué finalidad son, dirigiendo los gastos y manipulando el dinero como si sólo fueran propios

## **ANEXO 2**

### **CUESTIONARIO**

### **ADULTOS**

1. ¿Consideras que hay violencia en nuestra vida cotidiana? ¿O sólo aparece en situaciones concretas o situaciones límite?

2. Si identificas que alguna vez has podido ejercer violencia hacia otra persona, ¿cómo te sientes?

3. Si identificas que alguna vez has sufrido violencia, ¿cómo te sientes?

## **ANEXO 3**

### **CUESTIONARIO**

### **JÓVENES**

1. ¿Consideras que hay violencia en nuestra vida cotidiana? ¿O sólo aparece en situaciones concretas o situaciones límite?

2. Si identificas que alguna vez has podido molestar, insultar o herir a otra persona, ¿cómo te sientes?

3. Si identificas que alguna vez te has sentido molesto, insultado o herido, ¿cómo te sientes?