



# CIBERMUJERES



**Violencia en línea  
contra las mujeres**

Violencia simbólica

**INSTITUTE FOR  
WAR & PEACE REPORTING**



© 2019– Institute For War And Peace Reporting

<https://iwpr.net/>



Esta obra se encuentra licenciada bajo Creative Commons  
Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-SA 4.0).

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>

# Índice general

<b>1</b>	<b>Violencia simbólica</b>	<b>5</b>
	Conducir la sesión . . . . .	6
	Parte 1 - ¿Qué es la violencia simbólica? . . . . .	6
	Parte 2 - Identificar la violencia simbólica contra nosotras mismas. . . . .	7
	Referencias . . . . .	8



# Violencia simbólica

- **Objetivos:** Cómo identificar la violencia simbólica y cómo esbozar conexiones entre ella y la violencia de género en línea.
- **Duración:** 30-45 minutos
- **Formato:** Ejercicio
- **Habilidades:** Básico
- **Conocimientos requeridos:**
  - Ninguno requerido
- **Sesiones y ejercicios relacionados:**
  - Espectrograma<sup>1</sup>
  - Una Internet Feminista<sup>2</sup>
- **Materiales requeridos:**
  - Rotafolio
  - Marcadores, lapiceros
  - Hojas de colores
  - Post-its
  - Cinta adhesiva

---

<sup>1</sup><https://cyber-women.com/es/violencia-en-línea-contras-las-mujeres/espectrograma/>

<sup>2</sup><https://cyber-women.com/es/violencia-en-línea-contras-las-mujeres/una-internet-feminista/>

## Conducir la sesión

### Parte 1 - ¿Qué es la violencia simbólica?

#### 1. Arranca explicando qué significa el término “violencia simbólica”.

La violencia simbólica se ejerce a través de imposiciones culturales de normas y comportamientos en relación al género. Se enseñan a las mujeres que “algo” nos puede pasar si andamos solas de noche, nos vestimos de cierta manera o si hacemos algo sin precaución. El miedo se convierte en un estado mental normalizado y aceptado.

Esto implica que a nosotras, en tanto mujeres, nos responsabilizan por cualquier violencia que enfrentamos. Se engendra un estado de miedo y hasta terror que dibuja un “mapa mental de espacios prohibidas” para nosotras y suscita respuestas condicionadas como:

- Sentir la necesidad de volver a casa de noche en un taxi o con un compañero varón.
- Caminar más rápido o hasta corriendo cuando escuchamos pisadas detrás de nosotras.
- Auto-censurarnos sin darnos cuenta en plataformas de medios sociales u otros tipos de plataformas.
- Decidir no salir a la calle o no vestirnos de cierta manera por miedo a lo que nos podría pasar.

Además, no sólo nos hacen responsables por la violencia que vivimos sino que no nos brindan estrategias y recursos para abordarla (aparte de las respuestas condicionadas de arriba), ni a disfrutar y ocupar los espacios, ni a ser libres en cómo nos movemos y hablamos en nuestros cuerpos y en nuestras sexualidades.

La violencia simbólica crea espacios y situaciones prohibidas para las mujeres y nos niega nuestro derecho funda-

---

mental a la seguridad y a la libertad de movimiento. La impunidad de los agresores es un agravante a toda esta situación. A menudo, dichos agresores no son cuestionados sino patologizados como “locos” o inherente incapaces de tomar control o responsabilidad sobre sus acciones.

Llegando a este momento de la sesión, quizás quieras discutir algunos imaginarios de la violencia que se ejerce contra las mujeres (violencia simbólica u otros tipos), normalizada por los medios de comunicación, especialmente en espacios online.

## **Parte 2 - Identificar la violencia simbólica contra nosotras mismas.**

2. Entrega a cada participante post-its e indícales que anoten ejemplos de actividades que han dejado de hacer y comportamientos que han cambiado fruto de la violencia simbólica que han experimentado como mujeres ocupando espacios offline y online. Reúne de vuelta los post-its y lee algunos de los ejemplos en voz alta. Discútelas todas juntas, reflexionando sobre las posibles motivaciones detrás de estos cambios.
3. Explica que hay tres principales factores que construyen y habilitan el miedo y el terror en respuesta a la violencia simbólica:

**La apropiación del cuerpo femenino:** el cuerpo femenino es visto como un objeto en un entorno masculino; ésto genera una ausencia de seguridad y confianza de la mujer hacia su cuerpo y sus capacidades.

**Culpa y vergüenza:** consideradas como elementos permanentes e inamovibles que facilitan la percepción de que violencia de género perpetrada es merecida y, de cierta manera, aceptable.

**“Felicidad aprendida”:** estado psicológico que se genera con frecuencia cuando los eventos son percibidos como incontrolables, como si no se pudiera hacer nada para cambiar las consecuencias. El estado mental se adapta a través de la aceptación y normalización: sacrificamos nuestra agencia de tomar el control de vuelta.



4. Pregunta a las participantes qué estrategias creen que podrían transformar estos factores y abordar la violencia simbólica. Las pueden anotar en sus post-its. Compartimos algunas posibles estrategias:
  - Recuperar el control sobre la narrativa de nuestro cuerpo a través de resignificarla como territorio de placer y resistencia.
  - Reconocer y aceptar los daños que han sido ejercidos contra nuestro cuerpo (física y mentalmente), no como víctima sino como sobreviviente resiliente.
  - Construir y sostener redes de apoyo para nosotras, tanto online como offline. Nunca estamos solas en la lucha.

## Referencias

- [https://es.wikipedia.org/wiki/Indefensi%C3%B3n\\_aprendida](https://es.wikipedia.org/wiki/Indefensi%C3%B3n_aprendida)
- <http://www.autodefensafeminista.com/attachments/article/277/MANUAL%20Autodefensa%20Feminista.pdf>