

# TALLERES PARA MUJERES

## DESENMASCARANDO LOS MICROMACHISMOS COTIDIANOS

En el taller profundizaremos sobre aquellos comportamientos normalizados socialmente y presentes a todos los ámbitos de la vida (de pareja, familiar, laboral, social y comunitario), que se encuentran en la base de la violencia machista y suponen un obstáculo para lograr la equidad real entre hombres y mujeres.

### OBJETIVOS

- Sensibilizar sobre la problemática de la violencia machista.
- Saber identificar los diferentes micromachismos en la cotidianidad.
- Tomar conciencia de las causas y las consecuencias de los micromachismos.
- Abordar los micromachismos de una forma resolutiva a partir de las propias capacidades y habilidades.

### CONTENIDOS

- Estereotipos, roles y desigualdades de género existentes.
- Qué son los micromachismos. Tipología y consecuencias a la vida de las mujeres.
- Empoderamiento, autonomía y autoestima.
- Herramientas y propuestas para afrontar las microviolencias.

### METODOLOGÍA

Esta actividad combina las aportaciones teóricas con dinámicas participativas y vivenciales, a partir de las cuales reflexionaremos sobre las microviolencias cotidianas que perpetúan estereotipos y desigualdades de género, poniendo énfasis en las propuestas de cambio y transformación.

### PERSONAS DESTINATARIAS

Mujeres a partir de 18 años.

### EQUIPAMIENTO NECESARIO

Aula grande, sillas y mesas para poder dibujar, ordenador y altavoces.

### DURACIÓN

Entre 2 y 6 horas.

