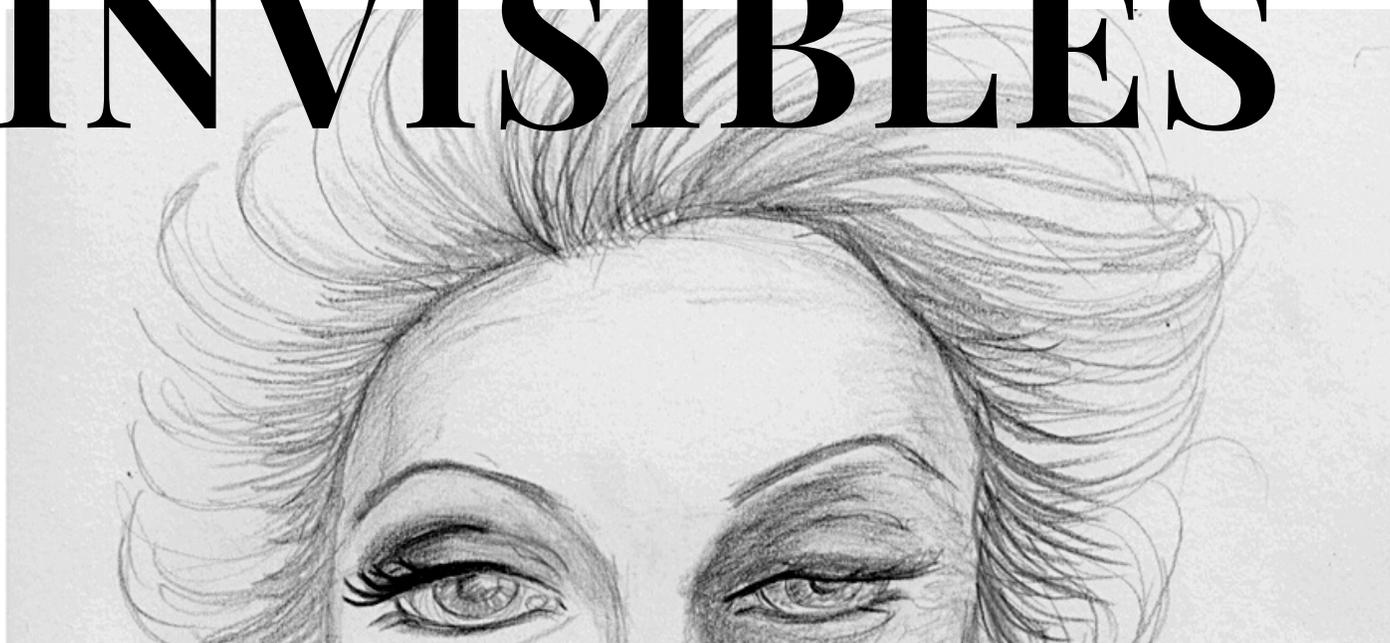


# LAS INVISIBLES



25N | MUJER MAYOR EN GAMBIA | EL CÍRCULO DE LA VIOLENCIA



## ¡Bienvenidos a la cuarta edición de la Revista Las Invisibles!

Un año más, un nuevo “Día internacional contra la Violencia de Género”, nuevas leyes, decretos, acciones de protesta, más sensibilización. En definitiva, muchos avances...pero la realidad es que nos siguen matando, y lo siguen haciendo porque somos mujeres, porque todavía hay una parte de la sociedad que niega que los más de 1.273 asesinatos de mujeres por violencia de género que llevamos en España desde que hay registros (2003) sean un problema estructural que nos afecta a todos y, sobre todo, a todas. **En lo que llevamos de año han sido 93 víctimas de feminicidios, de las cuales 53 han sido considerados crímenes por violencia de género (asesinadas por sus parejas o ex parejas),** 93 familias rotas por una violencia que no para, y sobre todo 93 hombres que se han creído con el derecho de disponer de la vida de estas mujeres. Detrás de esto hay cientos de mujeres en este país que sufren todos los días la violencia, que su vida es una pesadilla de la que no encuentran salida, que sufren golpes, insultos, aislamiento de sus seres queridos, humillaciones y la peor de las consecuencias, el feminicidio...por eso, es necesario celebrar días como estos, para acabar con todos los tipos de violencia hacia mujeres y niñas, para analizar porque esta violencia no para, que



está pasando para que además, cada vez sea más brutal, para que las agresiones sexuales vayan en aumento y cada vez más frecuente que sea en “manadas”.

En 2016, la agresión de unos energúmenos que se autodenominaban “la manada” nos conmocionó como sociedad, nos pareció un crimen aberrante e hizo que cientos de mujeres saliésemos a la calle para apoyar a la sobreviviente, que encima era cuestionada y vio como su vida privada era examinada en público analizando que, ¡oh, menudo crimen!, había continuado viviendo y no cumplía el papel de víctima derrotada, a partir de entonces no hay mes que no tengamos noticias de otras agresiones grupales, en las que tanto víctimas como agresores son cada vez más jóvenes, y eso, al parecer para una parte de la población, no es preocupante. Está claro que no todos los hombres son agresores, pero también que la inmensa mayoría de los agresores son hombres. El número de denuncias por violencia de género aumenta cada año, no así el de denuncias falsas que suele ser un porcentaje ínfimo del total de las denuncias; es cierto que el aumento de denuncias se debe en parte, a que cada vez hay más conciencia de que es necesario denunciar para que se ponga en marcha los mecanismos de protección y reparación a las víctimas, pero esto no es suficiente mientras haya casos en los que esta protección falle o mientras haya cientos de mujeres que tengan miedo a poner una denuncia, ya que creen que las consecuencias

serán peores que la situación de violencia por la que atraviesan.

**Por eso, no solo el 25 de noviembre, todos los días tenemos que reclamar por un estado que proteja a todas las víctimas y a sus hijos e hijas.** Tenemos que decir basta ya de que nadie se crea con derecho a arrebatarnos la vida de alguien, o a considerar a nadie de su pertenencia, vale ya de “gracias” que perpetúan la violencia a través de lo que algunos consideran humor, vale ya de pensar que la educación que damos a nuestros hijos e hijas no van a ser determinantes a la hora de crear un futuro más justo e igualitario. Este día, y todos los días luchamos por la igualdad y el fin de la violencia contra las mujeres y las niñas. Por las que estamos, por las que estarán y, sobre todo, por las que ya no están.



# C O N T E N I D O

## **El miedo, pág. 7**

El papel que juega el miedo en la vida de las mujeres

## **Exposición Horizontes AET - Transexualia, pág. 13**

## **Me miro en el espejo y por fin me veo, pág. 14**

## **El círculo de la violencia, pág. 19**

¿Por qué es tan difícil que las mujeres que son víctimas de violencia de género abandonen esa relación?

## **Generando Igualdad, pág. 24**

De cómo nuestro mensaje “Si yo pude, tú puedes” acabó llenando un teatro

## **Mujeres en el Mundo, pág. 37**

Nueva sección

## **La mujer mayor en Gambia: Desafíos y resiliencia , pág. 39**

ITT GAMBIA

## **Recomendaciones Libros, pág. 44**

## **Recomendaciones Películas, pág. 48**

## **Nos mudamos, pág. 52**

“

SUSANA CHÁVEZ  
CASTILLO

NI UNA MUJER MENOS,  
NI UNA MUERTA MÁS.

Susana Chávez Castillo (1974 - 2011)

Poeta, psicóloga y defensora de los Derechos Humanos mexicana.

”



# EL MIEDO

BLANCA JIMÉNEZ BUENO



Es curioso el papel que juega el miedo en la vida de las mujeres. Todas lo hemos sentido en algún momento de nuestras vidas, en parte porque la sociedad nos dice que eso va a formar parte de nuestras vidas: **“no vuelvas sola de noche”**, **“ten cuidado con lo que te pones”**, “no te comportes de esa manera”, de pequeñas nos dicen que no podemos jugar a ciertas

cosas porque “os pueden hacer daño”. Estas frases, en resumen, lo que nos dicen es que tenemos que comportarnos como “buenas chicas” si no queremos sufrir las consecuencias. Estas frases nos condicionan la vida, nos hacen vivir alerta continuamente. El otro día, hablaba con unos amigos y comentaban que ya prácticamente estábamos en un espacio de igualdad, y básicamente que aquí, en el norte global quizás éramos un poquito exageradas y yo no pude evitar preguntarles “¿Cuándo llegabais de fiesta que es lo primero que hacíais?” su respuesta fue dormir, y ahí les dije, pues mira cuando yo llegaba lo primero era ver como mi madre se quedaba tranquila, que por lo general se quedaba esperando en el sofá; lo segundo, escribir un WhatsApp a las amigas para decir que habíamos llegado bien a casa.

Y de ahí, surgieron un montón de cuestiones que en principio son inocuas, pero acaban calando: como, por muy seguras que intentemos sentirnos, no podemos evitar apretar el paso si de noche o a solas nos encontramos a un grupo de hombres, como no nos atrevemos a darnos la vuelta y contestar a ese “señoro” que se ve con derecho a decirnos cosas que nos incomodan, como muchas veces volviendo solas de noche vamos con las llaves en la mano porque queremos aferrarnos a eso para sentirnos mas seguras, como el taxista espera a que entres por la puerta por si acaso, como si te pones la ropa que tu quieres te expones sentirte insegura, como tenemos que vivir conversaciones en las que se culpa a la mujer de lo que le pasa por que iba provocativa, porque iba borracha, porque... y lo peor de esto, es que **hemos naturalizado ese miedo, que hemos asumido nosotras que somos las que tenemos que cambiar y no nos planteamos que igual el problema no está en nosotras.**

Pero hay más miedos: no engordes, no envejezcas (como si esto no fuese lo más natural del mundo), no seas protestona, con ese carácter te vas a quedar sola, nadie te va a querer...ese miedo a quedarte sola, (por “sola” solo se refieren a una pareja, que al parecer tiene que ser lo más importante en nuestras vidas), hace de nuestra vida una maratón de propósitos imposibles de cumplir pero que nos llevan toda la energía: ser buena persona, madre, esposa, profesional, simpática, guapa, delgada...en fin, que es una rueda que siempre gira porque pide imposibles...pero que nos engancha en el “miedo”: a no cumplir las expectativas, a decepcionar, a no merecerte lo que tienes, a no saber cuidar, a no querer cuidar y por eso, a ser mala mujer.

Pero lo más curioso, es que se les olvida mencionar que, a veces, el miedo puede estar en nuestro propio hogar, ese sitio que en teoría tiene que ser seguro y acompañado por personas que solo nos pueden querer, que la persona en quien confiamos en su momento, con la que creamos un proyecto de vida juntos, puede ser la peor de nuestras pesadillas.

Por eso cuesta tanto asumir que **el miedo viene de dentro de nuestro hogar**, no de todas las amenazas de fuera, y nos dejan sin estrategias para defendernos y afrontarlo. Nos han vendido el cuento de que con paciencia y amor todo se puede cambiar, cuando eso es una falacia y, aún así, no nos corresponde a nosotras asumir sus problemas para que cambie. Se justifica la violencia con el amor, nos dicen que con paciencia y cariño puede cambiar, y esa es la gran trampa, creer que lo que hagamos nosotras puede solucionar sus problemas y que, si no es algo que estamos haciendo nosotras mal, en fin, es que parece mentira que no hayamos visto todas las películas en el que el malote y atormentado, gracias a la paciencia y el cariño (y de vez en cuando algún arrebatado de ira, pobre) acaba convirtiéndose en **la pareja perfecta**.

Ay, que bien nos han vendido el cuento de la Bella y la Bestia, solo espero que llegue el día que podamos contar la verdadera historia, que la responsabilidad de que cambie la Bestia es de él y solo de él, y que al primer gruñido, la Bella diga "ahí te quedas" y siga con su vida plena y sin nadie a quien cambiar, tranquila y feliz, (aunque se tenga que quedar "sola" acompañada de su familia, amigas y gente que la quiere).



---

### Sobre la autora:

**Blanca Jiménez Bueno**, Psicóloga. Máster en Gerontología y Atención a la Tercera edad, Experta en intervención social con víctimas de violencia de género y en Igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. Psicóloga y responsable de la área social en la Fundación Alicia y Guillermo.

“

MARY WOLLSTONECRAFT

YO NO DESEO QUE  
LAS MUJERES TENGAN  
PODER SOBRE LOS  
HOMBRES, SINO  
SOBRE ELLAS  
MISMAS.

Mary Wollstonecraft (1759 - 1797)

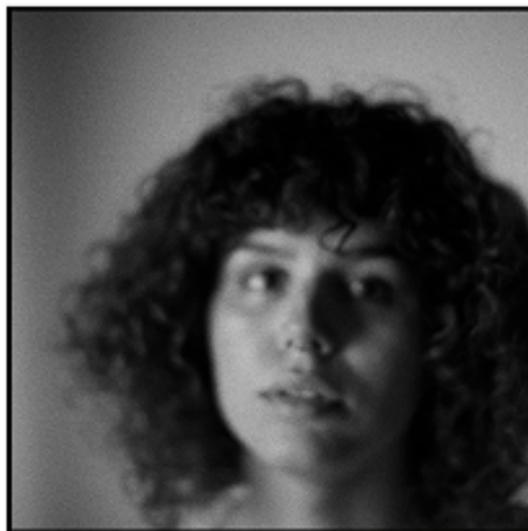
fue escritora, filósofa y una de las primeras  
mujeres en desarrollar el pensamiento feminista.

”

# HORIZONTES

A cargo de la Asociación española de personas transexuales – AET Transexualia.

Del 6 de noviembre al 3 de diciembre de 2023



## CENTRO CULTURAL EDUARDO ÚRCULO

Plaza Dorosa, 5. Lunes a sábado, 9:00 a 21:30 h. Domingos y festivos cerrada.

\*\*\*

Fotógrafo: Valero Rioja Franco de Espés, considerada como una de las personas LGTBQ+ más influyentes en nuestro país, realiza un excepcional trabajo al centrar su mirada en determinados horizontes aparentemente lejanos, pero asistiendo la virtud de poder interpretarlas, ponerlos en valor.

Se trata de una exposición que refleja los almas perdidas de mujeres trans, con sus ilusiones y sus deseos. Mirando a cámara desde el corazón.

---

## TRANSEXUALIA EXPLORA LOS “HORIZONTES” DEL COLECTIVO A TRAVÉS DE LOS OJOS DEL FOTÓGRAFO VALERO RIOJA

Del 06 de noviembre al 03 de diciembre  
en el Centro Cultural Eduardo Úrculo



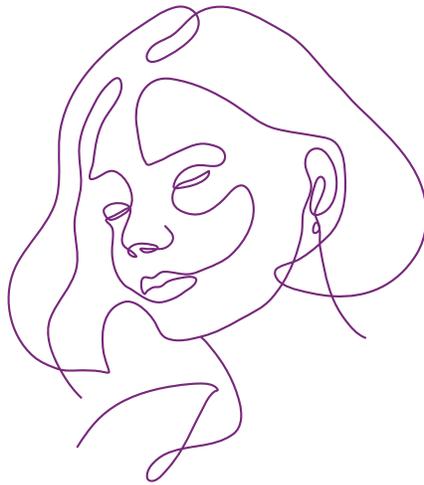
**Me miro en el  
espejo y por  
fin me veo**

MAITE GONZÁLEZ DE DIEGO



Me miro en el espejo y por fin me veo. Veo una mujer de 57 años con un cuerpo al que por fin acepto y quiero. Por fin, por fin me reconozco. Durante todo este tiempo he estado luchando contra mí misma, contra mi peso. He sentido que nadie me ha escuchado ni entendido. Recuerdo que durante mi segundo embarazo perdí 15 kilos. Me pasé los 9 meses vomitando. Después todo esto conllevó una gran ansiedad y una ganancia de peso de hasta 120 kilos. Pensé que yendo al médico de cabecera podría encontrar una solución, pero me encontré con que sus palabras fueron “lo que tú tienes es depresión del ama de casa”, tal cual. El profesional que se supone que pondría solución a un problema, que debería hacerme sentir escuchada y comprendida estaba sentada detrás de su escritorio, mirándome con asco y repugnancia, asegurando que era imposible que vomitase estando así de gorda. Me dio cita con el psiquiatra y con la unidad bariátrica del Hospital.

Yo salí de la consulta rabiosa, indignada, sin creer que alguien pensase que quería estar en la situación de vomitar día y noche y muchas veces quedándome afónica. Ahí comprendí que en aquella sala solo se me juzgó por ser gorda y no necesitaba nada más que adelgazar para sentirme bien.



En esos años era imposible encontrar ropa (aunque actualmente en muchas tiendas sigue faltando opciones para todas). No me veía guapa y además tampoco tenía ningún apoyo de mi pareja que siempre me cuestionaba cuando comía, mofándose de que no conseguía nada, que le daba asco como mujer, que yo estaba así porque quería, que era una vaga y miles y miles de lindezas que todavía duelen. Hice miles de dietas (siempre con “facultativos especializados” especializados si, con empatía NO) de hasta 700 calorías lo que me provocó una gran anemia que arrastré durante años.

Comentando esta situación con una amiga me recomendó cambiarme de doctora y después de 12 años encontré a la única persona que me escuchó. Descubrí que aquella doctora me comprendía, tenía empatía y dio con mi problema. Un problema que iba más allá de la gordura.

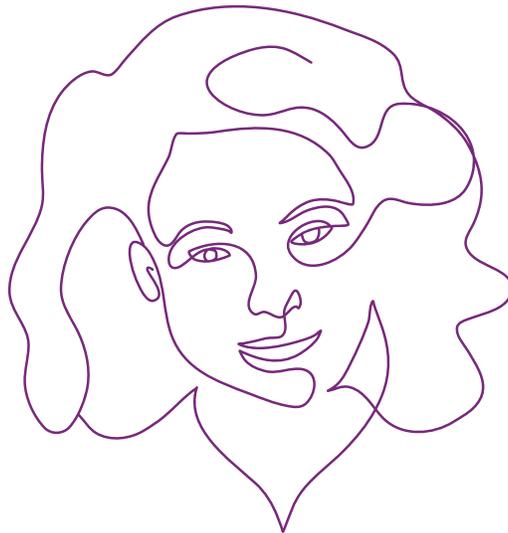
A partir de ahí conseguí que mi cuerpo volviese a la “normalidad” después de una operación grande y mucho esfuerzo.

La mayoría de las personas que se supone que te tienen que ayudarnos miran como si las personas gordas, (porque he sido gorda) no nos mirásemos al espejo y ya lo viésemos con nuestros propios ojos. Los comentarios ajenos de “si adelgazases serías más guapa” solo afianzaban las pocas ganas que tenía de quererme.

Ahora, y después de años de aprendizaje y terapia, sé que todas las personas somos válidas y que en la sociedad sigue habiendo unos estándares que en muchos casos es imposible de alcanzar, lo que provoca con ello malestar, inseguridad y muchos problemas alimenticios.

Dejemos de juzgar a las personas por su peso, por si son más o menos saludables según como se vean. Cualquier cuerpo es aceptable y tenemos que aprender que las opiniones de los demás no tienen que impedir que hagamos todo aquello que nos haga felices. Podemos ir al gimnasio y no necesariamente con el objetivo de perder peso, si no para fortalecer nuestra musculatura y sentirnos fuertes. Podemos ponernos ese vestido que tanto nos gusta o disfrutar de una comida en nuestro restaurante favorito. Merecemos sentirnos libres y no juzgadas.

Vive tu vida, dejadnos ser gordas, delgadas, lo que nos dé la gana. Tan solo queremos ser felices.



“

MARGRET SANGER

UNA MUJER QUE NO  
TENGA CONTROL SOBRE  
SU CUERPO NO PUEDE  
SER UNA MUJER LIBRE.

Margret Sanger (1879-1966)

fue una enfermera, feminista, educadora sexual  
estadounidense, fundadora de la fundadora de “Planned  
Parenthood”, luchó a favor de legislar el uso de algún  
método anticonceptivo.

”

# El círculo de la violencia

*Blanca Jiménez Bueno*

**¿Por qué es tan difícil que las mujeres que son víctimas de violencia de género abandonen esa relación? ¿Por qué muchas vuelven con el agresor? ¿Cómo pueden dejar que las traten así y continuar con sus maltratadores? ¿Por qué no dejan todo y se van?**

Estas son preguntas que nos planteamos continuamente respecto a las víctimas de violencia de género. A todas nos gustaría pensar que a nosotras no nos pasaría, que jamás dejaríamos que nos pasase eso, que a la primera señal le mandaríamos a donde se merece. Pero la realidad es mucho más compleja, no es que sean mujeres sin autoestima ni confianza en sí mismas, que no tienen carácter y que suelen ser mujeres sin recursos que no tienen más alternativas que continuar con su pareja. Pues bien, los datos y los hechos indican lo contrario, TODAS podemos ser víctimas de violencia de género, no es que la violencia de género se dé en mujeres sin autoestima, es que es la violencia ejercida sobre ellas la que las roba la autoestima, la capacidad de reacción y la capacidad de resolución de problemas. No es que estas mujeres elijan mal a los hombres, dominantes y autoritarios, es que estos al principio saben esconder perfectamente su violencia y portarse como los hombres más cariñosos y enamorados del mundo.

Leonore E. Walker, habló por primera vez del ciclo de la violencia y sus fases, pero es importante tener en cuenta que antes de que empiece este ciclo, estas mujeres pasan por una fase de enamoramiento de una persona que se comporta de una forma normal, como una pareja enamorada que te quiere

y te cuida, con el que emprender un proyecto común basado en el respeto y el apoyo mutuo, tal como se espera en cualquier caso de una pareja. Y es esta fase en el que la mujer se crea el concepto de la otra persona, como compañero de vida que la acompaña y la quiere. Por eso, cuando la violencia empieza, la mujer no es capaz de asumir lo que eso implica, porque tampoco empieza de golpe, empieza de forma sibilina y casi imperceptible, y aumenta de manera progresiva, sumiendo a la mujer en un estado de confusión y eliminando las herramientas para gestionarlo, porque además la violencia es aleatoria e incontrolable, pero a base de culpar de los estallidos a la mujer la crea una sensación de culpabilidad y de responsabilidad sobre el comportamiento de la pareja, haciéndola creer, de manera errónea que tiene algún tipo de control sobre él, lo cual es falso y acaba generando una situación de indefensión aprendida en el que la mujer pierde la capacidad de reacción y se sume en el miedo y la apatía.



# El ciclo de la violencia se divide en tres fases:

- **Fase de acumulación de tensión:**



En el que aumenta gradualmente la hostilidad del hombre, aunque no de forma explosiva. Empieza sobre con descalificaciones, haciéndola comentarios que la pueden herir y que minan su autoestima, cuestionándola e infantilizándola. Después vienen los insultos, amenazas y humillaciones más graves. En esta etapa la mujer cree que tiene control sobre la situación y trata de adaptar su comportamiento para que no se enfade.

- **Fase de agresión/violencia:**

La tensión acumulada estalla en episodios de violencia y maltrato que no pueden ser controlados por la mujer, esta se sumirá en el miedo y la amenaza.



- **Fase de luna de miel:**

El maltratador pedirá disculpas, jurará que va a cambiar y se comportará de nuevo como una persona enamorada, esto sumirá aún más en el desconcierto y la confusión a la mujer, que querrá creer que el cambio será real porque es lo que se ajusta a la imagen que tenía creada de él y se aferra al deseo de que vuelva a ser la relación como al principio.



Este círculo se repite continuamente, dejando a la mujer agotada, asustada, confundida y derrotada. A esto hay que sumarle un factor esencial por el que las mujeres se mantienen en estas relaciones de pareja, y es el aislamiento y la pérdida de las relaciones sociales, lo que hace que la víctima no encuentre salida a su situación, tenga miedo a interponer una denuncia porque las alternativas que ofrece (hay que recordar que muchas veces la violencia se recrudece aún más cuando la víctima interpone la denuncia o decide poner fin a la relación) las percibe como peores que mantenerse en la relación, porque no cuenta con apoyos que le animen a tomar la decisión de dejarle y que se sienta segura, porque a pesar de que no es culpable de nada ella se responsabiliza de su situación y de las decisiones que tomó, por que desconoce los recursos donde puede obtener ayuda y protección o porque directamente no es capaz de tomar ninguna decisión porque está paralizada.

Por eso, es fundamental que podamos informar a las mujeres de las alternativas y recursos que existen y, si sospechamos que alguna mujer de nuestro entorno sufre una situación de violencia de género tratar de mostrar nuestro apoyo y acompañamiento para que no se sienta sola, a veces será difícil, porque sentiremos que no quiere escucharnos y que está tomando las decisiones incorrectas. Pero sobre todo es necesario mostrarnos firmes contra la violencia de género, en la educación a los más jóvenes y en la condena a comportamientos machistas y opiniones que las mantienen. Hay que recordar siempre que el problema no está en las víctimas, si no en los agresores y jamás culpar a la mujer que ha sufrido violencia en cualquiera de sus manifestaciones por no haberlo evitado.



“

MAITE GONZÁLEZ DE DIEGO

VIVE TU VIDA,  
DEJADNOS SER  
GORDAS, DELGADAS,  
LO QUE NOS DÉ LA  
GAÑA. TAN SOLO  
QUEREMOS SER  
FELICES.

”

## Generando Igualdad

# De cómo nuestro mensaje “Si yo pude, tú puedes” acabó llenando un teatro

Pronto celebraremos el 25 de noviembre, el Día Internacional por la eliminación de la violencia hacia la mujer.

¿Celebrar? Poco hay que celebrar; en todo caso, seguir visibilizando que somos más personas concienciadas por erradicarla, pero que claramente no sobran los motivos para celebrar, porque no está todo hecho.

**Que solo una mujer asesinada a manos de sus parejas ya son muchas y que, ahora mismo, en lo que llevamos de año son 53; fijaos 1.238 desde que se tienen datos oficiales, desde 1 de enero de 2003 hasta hoy.**

**Solo desde 2003 más de 1.000 mujeres asesinadas.**

**¿Sois capaces de hacer un cálculo rápido?**



En Generando Igualdad trabajamos día a día por cumplir el que para nosotras es nuestro objetivo prioritario: apoyar e intervenir tanto jurídica como psicológicamente con mujeres de cualquier edad y condición que tienen en común ser protagonistas de una historia de maltrato.

Es lo que llevamos haciendo desde el año 2000 y lo que esperamos poder seguir haciendo, mientras los recursos, fuerzas y apoyos de este equipo voluntario nos permita.

**Con todas nuestras acciones siempre hemos tenido un objetivo claro: Visibilizar la realidad de la violencia concienciando a la sociedad en la implicación y búsqueda de soluciones.**

Y conseguir que otras mujeres que están pasando por una situación similar comprendan que: No están solas/Hay salida/ Si otras lo han conseguido, ellas también pueden vencer el miedo. Que pueden y deben pedir ayuda.

Y así es como nació nuestro proyecto musical. Surgió a través de un taller semanal de composición de canciones en el que se involucraba a personas en situación de fragilidad, mujeres víctimas de violencia de género, en el proceso creativo de hacer canciones como vía y herramienta de empoderamiento. Las letras de las canciones se elaboraron a partir de sus propias experiencias de vida y las melodías fueron compuestas por Rafa Sánchez, director musical del taller.



## Y de ahí nació VIVE, nuestro primer disco.

Cuando aquel martes 12 de marzo de 2013 nos reunimos en nuestro salón de Generando Igualdad para arrancar la primera sesión del taller Fabricaciones con Rafa Sánchez, no teníamos ni la menor idea de a dónde nos iba a conducir eso.

Un grupo de mujeres, quizás algo confusas, y parte del equipo asistencial mirábamos con cierta expectación cómo Rafa “desenfundaba” su guitarra y compartía sus primeros acordes con nosotras introducidos por aquella frase que ya es tan nuestra “a ver, chicas ¿qué os sugiere esta melodía?”.

Y ahí todo comenzó a fluir. Lo que para algunas era pena, para otras melancolía, para otras tristeza, para otras amargura... hubo incluso quien, movida por las ganas que tenía de cantar, no sentía otra cosa que alegría en esos acordes...

Y tras unas horas...casi tres, habíamos comenzado a las 18:00 y cerrábamos a las 21:00, nació DI BASTA, nuestro primer tema. Con ella, cantamos a la fuerza necesaria para volver a empezar.



Y decidimos que, desde ese momento, compartiríamos todos los temas que fuéramos componiendo, cada martes, en **nuestro canal de Youtube** de manera que sirvieran como herramienta de reflexión y sensibilización frente a la violencia de género.



**2º tema: SOLO MIEDO**, en el que cantamos a la capacidad para sobreponernos a las cadenas.

**3º tema: DÍAS TIBIOS**, una canción homenaje a la niña asesinada el lunes 1 de abril 2013 por su padre en Campillos (Málaga). Cantamos en su nombre y en el de todos los niños y niñas víctimas de la violencia de género.

**4° tema: EL COLOR DE MIS DÍAS.** Esta canción nació tras una reflexión conjunta; el objetivo lo tenían claro: querían ¡volver a enamorarse de la vida! De las ganas de ser y hacer. De estar en el aquí y ahora, de no pensar, de dejarse llevar...tranquilidad. Solo eso. Vivir, en definitiva.

**5° tema: LLEVO UN TREN ADENTRO,** habla del viaje interior que cada mujer debe hacer para salir de la espiral de violencia en la que está inmersa.

**6° tema: APRENDER.** Ese día nos habíamos propuesto elaborar la letra de la canción a partir de la reflexión conjunta de lo que habíamos aprendido a lo largo de nuestra vida que no era amor.

**7° tema: MIRADAS.** Una historia que se produce en el silencio del cruce de miradas. Tres mujeres diferentes en un aeropuerto, a las que, sin conocerse, les une el difícil tránsito de estar pasando por el infierno de la violencia de género.

**8° tema: ENTRA,** en la que nos pusimos en la piel de una mujer, que habiendo sufrido maltrato, se encuentra con una nueva oportunidad para celebrar el amor.



**9° tema: DETALLES**, una canción en la que hablamos de la capacidad de recuperar la magia de lo sencillo y cotidiano después de haber pasado por una situación de maltrato.

**10ª tema: ESCRIBO PARA CANTAR**, nos propusimos el reto de cantarle a aquel que nos había hecho invisibles, teníamos mucho que decirle.

**11° tema: CUANDO ME HAYA IDO**. En este tema, nos hablan mujeres mayores que en su día también sufrieron violencia y ese resquicio de fuerza que les quedaba, lo dedican a aconsejarnos; debemos atrevernos a dar ese primer gran paso, aquel que ellas nunca pudieron dar.

**12ª tema: QUEBRAR LA SOLEDAD**, un canto a cualquier resquicio de luz que te devuelve a la vida.

**13° tema: VIVE**. VIVE lo resume todo en una única palabra. Porque VIVE es un viaje hecho al revés. De hecho, si tuviéramos que decirle a una mujer una sola palabra, un solo grito, un solo

**9° tema: DETALLES**, una canción en la que hablamos de la capacidad de recuperar la magia de lo sencillo y cotidiano después de haber pasado por una situación de maltrato.

**10ª tema: ESCRIBO PARA CANTAR,** nos propusimos el reto de cantarle a aquel que nos había hecho invisibles, teníamos mucho que decirle.

**11º tema: CUANDO ME HAYA IDO.** En este tema, nos hablan mujeres mayores que en su día también sufrieron violencia y ese resquicio de fuerza que les quedaba, lo dedican a aconsejarnos; debemos atrevernos a dar ese primer gran paso, aquel que ellas nunca pudieron dar.

**12ª tema: QUEBRAR LA SOLEDAD,** un canto a cualquier resquicio de luz que te devuelve a la vida.

**13º tema: VIVE.** VIVE lo resume todo en una única palabra. Porque VIVE es un viaje hecho al revés. De hecho, si tuviéramos que decirle a una mujer una sola palabra, un solo grito, un solo canto para que pudiera encontrar la fuerza necesaria para emerger a la vida, sería esto lo que le diríamos: VIVE.

**14º tema: SOLTANDO LASTRE.** Para volver a vivir, era necesario que soltaran aquel lastre que un día anidó en sus adentros. La rabia, el resentimiento, el rencor y la culpa...

**15º tema: SALIENDO DEL PAPEL,** en el que descubrimos que existen dos tipos de dolor, uno que te lastima y otro que te cambia.

**16° tema: ARMAS EN LA VOZ** a través de la quisimos poner el acento en el poder de la palabra, porque la batalla por la verdadera igualdad se juega mucho en el lenguaje, y aquí todos y todas tenemos una importante responsabilidad.

**17° tema: A LAS ABUELAS** a ellas quisimos dedicarles nuestras reflexiones de aquella tarde: ellas, que tras toda una vida de dura lucha por sobrevivir ven ahora recortar sus pensiones.

**18° tema: SÍ PUEDO** sobre las diversas situaciones que una mujer siente que le superan, a las que cree no poder hacer frente. A través de esta canción vemos que realmente...sí se puede.

**19° tema: Y DE NUEVO LA VIDA.** Una canción que habla de una mujer que es capaz de enfrentarse a sus recuerdos para reconstruirse en la verdad de quien ahora es.

**20° tema: MUJER DE PIE** es fiel reflejo de todas y cada una de las mujeres que cada martes acudían al taller: mujeres valientes, con ganas de comerse el mundo a bocado, a besos y juntas.

**21° tema: DE LUZ EN LO MÁS FEO** para cantar a la belleza imperfecta, inacabada, inconclusa... y le cantamos, porque creemos en ella.

**22° tema: MEMORIA Y LUZ**, como un homenaje múltiple a todas las mujeres que ese año habían sido asesinadas por sus parejas o exparejas en nuestro país.

**23° tema: CONTIGO**. A Pilar, la madre de la pequeña asesinada por su padre en Campillos (Málaga), por cuya memoria compusimos Días Tibios también quisimos regalarle nuestros acordes de consuelo.

**24ª tema: SI QUIERE LA VIDA**. Una canción compuesta con mujeres víctimas de violencia de género que luchan porque todos los días sean 25 de noviembre.

**Gracias a una campaña de crowdfunding conseguimos fondos necesarios para producir un disco en el que participaron Rozalén, El Kanka, Clara Montes, Luis Eduardo Aute, Olga Román, Ricardo Marín, Sandra Carrasco, la Mari de Chambao, Amparo Sánchez-Amparanoia y Rafa Sánchez. Artistas de reconocida proyección musical que altruistamente se sumaron al proyecto.**

Esa campaña nos ayudó a ser visibles, tanto que acabamos participando en la 5ª edición de Got Talent España. En la actuación interpretamos el tema central del proyecto VIVE. La puesta en escena consistió en un grupo de mujeres que aparecían con el rostro oculto bajo máscaras. A medida que se cantaba el tema, la mayoría se iban quitando la suya, quedando al final de la canción solo 3 mujeres cubiertas. Con esta performance quisimos representar la realidad de muchas mujeres hoy en día, incapaces de dar la cara o un paso adelante para salir de la espiral de violencia “porque el miedo se lo impide”. Y así lo explicó una de ellas ante el jurado.

Con la actuación conseguimos visibilizar esta realidad en un programa de máxima audiencia y despertamos conciencia social a la vez que mujeres que estaban atravesando por situaciones similares nos escribieron para contarnos que viéndose reflejadas en las “valientes” que habían salido al escenario, ellas iban a hacer lo posible por buscar ayuda: algunas nos escribieron solicitando información para atención psicológica, otras para contarnos que tras la actuación se sentían con más fuerza de verbalizar su historia, otras, simplemente, para mostrar su agradecimiento.

Y así fuimos avanzando hasta que **llegamos al Teatro Lara para presentar nuestro trabajo: VIVE**, melodías de recuperación y supervivencia frente a la violencia de género. En este concierto de presentación participaron todos los artistas que habían puesto voz a las canciones de nuestras mujeres.



## ¿Y para qué todo esto?

**Para que las mujeres que un día se atrevieron a pedir ayuda, se conviertan en ejemplo para otras que aún no se atreven.**

Porque toda la vida compartida y los sueños de tantas tardes de martes, las esperanzas, los miedos, las luchas y la alegría de haber sido más fuertes que las heridas son la materia prima de un disco que rezuma vida y dignidad.

**Porque como dice Pilar, mujer superviviente:** “A mi edad no creí que fuera a tener sensaciones y emociones como las que siento cuando, junto con mis compañeras, comparto mis experiencias y sentimientos usando un medio tan universal como es la música. Mucho menos hubiera imaginado que esas experiencias pudieran tomar cuerpo en canciones que llegarían a publicarse en un disco e incluso las daríamos a conocer ante tanta gente interesada por ver cómo mujeres en nuestra situación expresan su deseo de vivir”.

Porque sus ganas son el motivo de nuestro sueño: generar igualdad. Porque su mensaje lo llena todo: “Si yo pude, tú puedes”.

Y este **25 de noviembre volverá a llenar un escenario, el del Centro Cultural Eduardo Úrculo a las 18:00. Plaza Donoso 5.** Si quieres asistir, te agradecemos que rellenes este formulario solo para controlar el tema del aforo. ¡Te esperamos!

presenta:



# VIVE el concierto

25 noviembre 2023  
18:00 horas  
CC Eduardo Úrculo  
Plaza Donoso, 5

Melodías de recuperación de mujeres supervivientes  
en el Día Internacional frente a la violencia de género



# Mujeres en el mundo

Inauguramos una nueva sección, en la que hablaremos de la situación de las mujeres en distintas partes del mundo. En 2006, la Asamblea General de las Naciones Unidas publicó un exhaustivo estudio sobre todas las formas de violencia contra la mujer, en él reconoce que “la violencia contra la mujer persiste en todos los países del mundo como una violación generalizada de los derechos humanos y uno de los obstáculos principales para alcanzar la igualdad de género”. A partir de los años 90, la ONU comienza a definir la violencia contra mujeres y niñas como un fenómeno universal de un profundo calado e incidencia, considerando la violencia doméstica como “el crimen encubierto más numeroso del mundo”. Como vemos, la violencia de género ha sido un elemento común en todas las culturas, épocas y lugares, pero es evidente que los avances que se han conseguido en algunos países todavía son una asignatura pendiente en otros, por eso queremos conocer el rol de las mujeres en las distintas culturas y países, porque muchas veces permanecen ocultas, porque se siguen llevando a cabo prácticas brutales contra su integridad, salud y derechos (mutilación genital femenina, matrimonios forzados, violencia sexual sistemática, crímenes de honor y un largo etcétera) pero, sobre todo, porque sin ellas no hay vida, porque aún en los países en los que sus derechos son más vulnerados, sin ellas no podrían existir como sociedad. Por que en la mayoría de las sociedades, el cuidado recae sobre las mujeres y, por mucho que se empeñen en no valorarlo en su justa medida, sin el cuidado y el trabajo de las mujeres dentro y fuera de sus hogares, el mundo se pararía.

.

A photograph of two women standing outdoors. The woman on the left is wearing a vibrant red, intricately patterned traditional dress and a matching necklace. She has a joyful expression, smiling broadly. The woman on the right is wearing a blue traditional dress with white embroidery and a blue headwrap. She is also smiling and has her arm around the first woman. The background shows lush green foliage and a wooden fence.

# La mujer mayor en Gambia: Desafíos y resiliencia

ITT GAMBIA

**Partimos con algunos datos:**

- El porcentaje de personas mayores de 65 años respecto al total de la población es tan solo del 2,44%. En España es un 20%.
- La esperanza de vida en Gambia es de 62 años, una de las más bajas del mundo.

A pesar de la riqueza de las experiencias y conocimientos de las mujeres mayores de Gambia, su papel en la sociedad a veces se ve minimizado y se enfrentan a múltiples desafíos:

**-Desafíos socioeconómicos:**

Muchas mujeres mayores se encuentran en una posición vulnerable debido a la falta de seguridad financiera. La jubilación no existe, no hay pensiones, esto las deja dependientes de las redes familiares y comunitarias.

**-Acceso a la salud:**

En Gambia hay 0.1 médicos por cada 1000 habitantes y las infraestructuras sanitarias son muy deficientes, lo que dificulta el acceso a la atención médica, especialmente en áreas rurales

**-Roles y estigma:**

La sociedad gambiana es muy machista y el rol de la mujer aún es hacerse cargo de la casa y de los niños. Por eso, a medida que envejecen, algunas mujeres pueden sentirse marginadas de roles sociales y familiares. Ya no se sienten útiles en el hogar y eso les hace pasar a un segundo plano, pierden autoestima y tienen la sensación de invisibilidad.



A pesar de estos desafíos, las mujeres mayores de Gambia demuestran una notable resiliencia. Muchas son guardianas de tradiciones culturales. Son tejedoras de historias y cuidadoras fundamentales en sus comunidades.

En Gambia, el papel de la comunidad es fundamental. Hay un gran respeto hacia las personas mayores, se les escucha, se les cuida y se les mima. Ningún anciano está o vive solo. El abuelo/a es el primero/a en comer y si en la casa entra un único trozo de carne, será para él.

Todos los poblados cuentan con un “consejo de ancianos”. Ellos siguen teniendo voto en las decisiones más importantes y deben de participar en todas las reuniones donde se traten temas comunitarios. Incluso, en las reuniones de la escuela del pueblo siempre debe de haber una representación de la gente mayor.

**En resumen, ellas se van sintiendo cada vez más pequeñas, pero desde fuera, aquí las vemos como heroínas que han sacado a familias super numerosas adelante, sabias que hablan más de 3 lenguas, doctoras que curan con plantas y mimos y maestras que enseñan las historias y tradiciones. Sin duda, en Gambia, la mujer es el motor.**



“

TODAS

NO QUIERO  
SENTIRME  
VALIENTE CUANDO  
SALGA A LA CALLE,  
QUIERO SENTIRME  
LIBRE.

AUTORIA ANONIMA

”

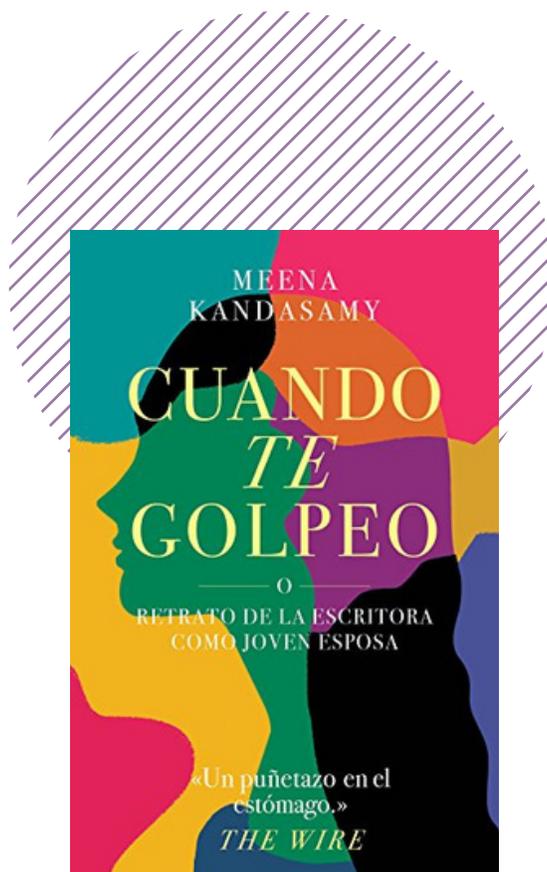


**“Existen pocas armas en el mundo tan poderosas como una niña con un libro en la mano.”**



**MALALA YOUSAFZAI**

LIBROS

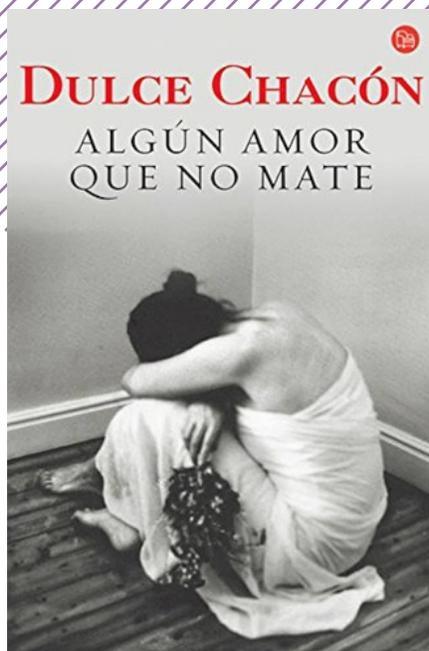


RECOMENDADOS

## **"Cuando te golpeo" o retrato de la escritora como joven esposa de Meena Kandasamy:**

Relato autobiográfico de la autora en un matrimonio abusivo. Lo que comienza con enamoramiento y admiración hacia la otra persona, acaba transformándose en una relación de violencia que anula a la mujer y la aísla, acabando con cualquier sentimiento de amor y respeto hacia la otra persona.

LIBROS

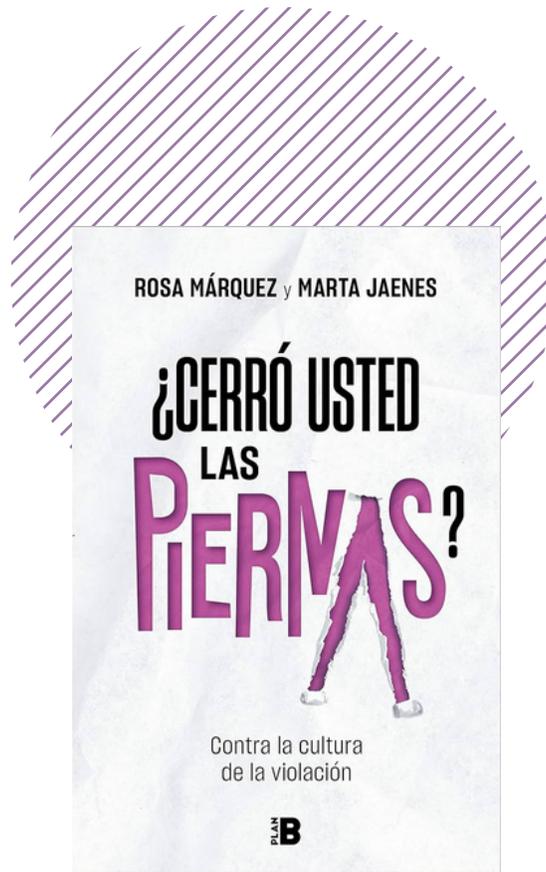


RECOMENDADOS

## **"Algún amor que no mate" de Dulce Chacón:**

Un libro corto pero intenso, duro y doloroso, cuenta la historia de una víctima de violencia de género. En unas pocas páginas consigue transmitir la impotencia e indefensión de la víctima y como no consigue encontrar una salida a la relación violenta.

LIBROS



RECOMENDADOS

## **"¿Cerró usted las piernas? Contra la cultura de la violación." de Rosa Márquez y Marta Jaenes**

Ensayo periodístico imprescindible sobre la violencia machista y la cultura de la violación. Basado en la pregunta que una jueza (sí, habéis leído bien, una jueza) le hace a una víctima de violación, analizando todo lo que queda por avanzar en materia de igualdad y derechos de las mujeres y, sobre todo, como en esta sociedad aún se cuestiona y responsabiliza a las mujeres por la violencia que los hombres ejercen.



**“Toda la vida he sido obediente y he obedecido a los hombres. Ya no puedo seguir así”**

**DE LA PELICULA “LAS SUFRAGISTAS”**



P E L I C U L A S

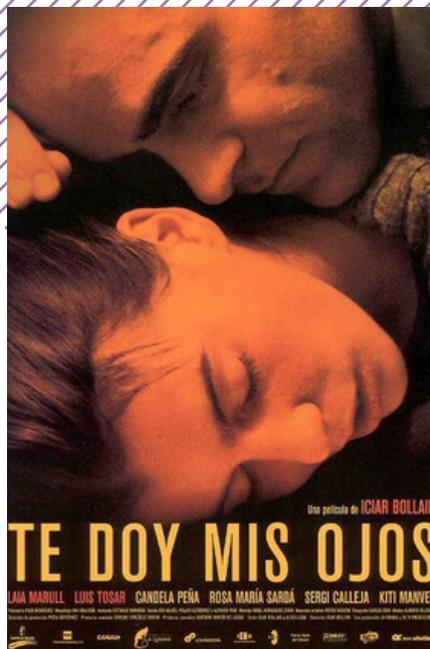


R E C O M E N D A D A S

## “No estás sola, Sara” de Carlos Sedes

Sara narra su historia en un grupo de víctimas de violencia de género. Como una relación de pareja que empieza como cualquier otra se acaba convirtiendo en una pesadilla, como las primeras señales no se ven tan obvias desde dentro de la relación, y la ansiedad y el miedo condicionan la vida de las mujeres que sufren la violencia. Pero lo más importante es que muestra, que a pesar de lo difícil que es bajarse de la rueda de la violencia de género en la pareja, se puede acabar saliendo.

P E L I C U L A S



R E C O M E N D A D A S

## “Te doy mis ojos” de Icíar Bollain

Es una de las películas referentes del cine español que tratan sobre la violencia de género. Imprescindible por la forma en la que la directora lo aborda y la gran actuación de los protagonistas.

P E L I C U L A S



R E C O M E N D A D A S

## “Las flores perdidas” de Alice Hart

Una serie sobre la violencia y el abuso, pero también sobre la sororidad y el apoyo entre mujeres.

“

SIMONE DE BEAUVOIR

**EL OPRESOR NO SERÍA TAN  
FUERTE SI NO TUVIESE  
CÓMPLICES ENTRE LOS PROPIOS  
OPRIMIDOS.**

Simone de Beauvoir (1908-1986)

una filósofa, escritora y feminista francesa, nacida el 9 de enero de 1908 y fallecida el 14 de abril de 1986. Fue una figura clave en el movimiento existencialista francés del siglo XX.

”

# Nos mudamos



Hace diez años nació La Fundación Alicia y Guillermo. En estos años hemos vivido muchas cosas, algunas buenas y otras no tanto, muchas personas estupendas se han cruzado en nuestro camino, hemos aprendido mucho y emprendido muchos proyectos para conseguir los propósitos con los que nació la fundación, mejorar la calidad de vida de las personas mayores y crear un mundo más justo e igualitario. Si algo nos ha acompañado durante estos años ha sido nuestro “pisito” que ha hecho que todas y todos nos sintiéramos un poquito en nuestra casa...pero se nos ha quedado pequeño. Aunque le echaremos de menos, actualmente no es posible continuar en nuestra sede y poder ofrecer todos los recursos que nos gustaría: queremos crear más espacios para nuestras usuarias, ofrecer más talleres en un espacio en el que la gente se sienta cómoda y hacer actividades de ejercicio físico, pero sobre todo queremos un espacio accesible para todas y todos, adaptado a las necesidades de todas las personas que formáis parte de esta gran familia.

A veces, los cambios dan mucho vértigo, pero a nosotras no nos dan miedo los retos. Bueno, un poco sí, pero sabemos que lo podemos afrontar si contamos con vuestro apoyo como habéis hecho estos 10 años. Por que la Fundación Alicia y Guillermo es, por toda esa gente que lleva con nosotros desde el principio, pero también por la que va llegando, los/as voluntarios/as, las personas que participáis en los talleres y actividades, los amigos y las amigas de la fundación, los/as colaboradores, el patronato y un largo etcétera. Por nuestra parte prometemos tomar nota de cualquier propuesta o comentario para mejorar, pero también os garantizamos que no queremos cambiar nuestra filosofía a pesar de crecer en espacio y en impacto. Nos cambiamos para estar más cerca de las personas, para lograr ese cambio social que perseguimos, para que tengáis el espacio que os merecéis y podáis seguir siendo un ejemplo a todas las generaciones que vienen de como lograr que el envejecimiento, con sus pros y sus contras, siga siendo una etapa de proyectos e ilusiones, para seguir aprendiendo con vosotras/os. **Nos mudamos para que os sintáis más que nunca como en casa.**

P.D: nos vamos muy cerquita, porque no podríamos ser sin toda la gente que ya formáis parte de esto. Os esperamos a vosotras y vuestras ideas para hacer más grande este gran proyecto.





# **Nuestro agradecimiento a todas las que han colaborado en la cuarta edición de "Las Invisibles".**



Blanca Jiménez Bueno, responsable del área social FAyG  
Ann-Katrin Siemens, responsable de comunicación FAyG  
Maite González, ilustradora y auxiliar administrativo FAyG

Generando Igualdad  
Fundación ITT

**Financiadores del proyecto Las Invisibles:**  
Comunidad de Madrid



Calle Hermano Gárate, 5, 3ºB

28020 Madrid

info@fundacionaliciayguillermo.com

Teléfono

+34 665 14 83 61

+34 910 843 405



**ESTE PROYECTO CUENTA CON EL APOYO DE**

SUBVENCIONA 0,7% IRPF:



**Comunidad  
de Madrid**



#LASINVISIBLES

NOVIEMBRE DE 2023 | NÚMERO 04