

Setem

INDARKERIA

**KONTSUMITZEN
DUGU?**

II FASEA

**Indarkeria matxistarik gabeko kontsumorako
hausnarketa-gida**



2020ko edizioa.

Sistematizazioa eta idazketa: Altekio, jasangarritasuneranzko ekimenak.

Edizioa: Setem Hego Haizea.

Diseinua eta maketazioa: Altekio, jasangarritasuneranzko ekimenak.

Ikerketa hau formatu digitalean aurki dezakezu: www.setem.org/euskadi

Lan hau Creative Commons lizentziapean dago:

CC BY-NC-SA (Aitortu-EzKomertziala-Partekatu berdina)

Lizentzia horri esker, beste batzuek elkarrekin nahastu, egokitu eta eraiki dezakete, beren obratik abiatuta, merkataritzakoak ez diren helburuekin, baldin eta egiletza aitortzen badiote eta beren sorkuntza berriak baldintza bereko lizentziaren pean badaude.

Argitalpen honek Garapenerako Lankidetzaren Euskal Agentzia, Arabako Foru Aldundia, Bizkaiko Foru Aldundia, Gipuzkoako Foru Aldundia eta Donostiako Udalaren laguntza ekonomikoarekin egin da. Dokumentu honen edukiaren ardura osoa Setem Hego Haizearena da.

Erakunde hauen babesa:



AURKIBIDEA

| | |
|--|-----------|
| 1. NOLA JAKIN GIDA HAU INTERESATZEN ZAIZUN? ZER HELBURU DITU? | 4 |
| 2. NOLA SORTU DA GIDA HAU? ZEREN EMAITZA DA? | 4 |
| 3. ZER TOPATUKO DUZU BERTAN? | 5 |
| 4. NOLA DAGO ANTOLATUTA? HIRU BOTEREAK ETA AZTERGAI DITUGUN ESPARRUAK | 5 |
| 5. NOLA ANTOLATU INDARKERIA MATXISTEI ETA KONTSUMOEI BURUZKO TAILER BAT | 7 |
| 5.1 TAILERREN EGITURA | 7 |
| 5.2 TAILERRAK IRAUN BITARTEAN KONTUAN IZAN BEHARREKO ALDERDI GARRANTZITSU | 7 |
| 5.3 TAILERREN IREKIERA. NOLA EHINGO DIOGU? AURRETIKO HAUSNARKETA | 9 |
| 5.4 TAILERREN GARAPENA | 13 |
| 5.5 ITXIERA-FASEA. ZEIN DIRA HURRENGO URRATSAK? AZKEN HAUSNARKETA BAT..... | 20 |
| 6. BESTE BALIABIDE ERABILGARRI BATZUK | 22 |
| 7. NOLA EGIN DUGU GIDA HAU? ZER PROZESURI JARRAITU DIOGU? | 23 |
| 8. ESKERRAK-EMATEA. | 25 |
| 9. ERANSKINAK | 26 |

1. NOLA JAKIN GIDA HAU INTERESATZEN ZAIZUN? ZER HELBURU DITU?

Gida hau erabilgarria izango zaizu, baldin eta:

- Ekonomia eraldatzaileetan eta kontsumo kontziente, kritiko, arduratsu eta eraldatzailean (KKAE) interesa baduzu, ikuspegi feminista batetik.
- Gehiago jakin nahi baduzu nola dauden lotuta indarkeria matxistak eta kontsumoak (bai kontsumo kapitalista, bai KKAE-k feminismoen ikuspegitik duen aldaketarako ahalmena).
- Prestatzailea edo hezitzailea bazara eta indarkeria matxistak eta kontsumoa landu nahi badituzu zure prestakuntza-proposamenetan.
- Talde, elkarte, erakunde, entitate eta abarretan parte hartzen baduzu, eta gai hau aurkezteko eta/edo sakontzeko tailer bat proposatu nahi baduzu.
- Feminista bazara eta sakonago aztertu nahi baduzu nola aplikatu daitezkeen ikuspegi feministak bizitzaren alderdi guztietan, kontsumoa barnean hartuta.

Honako helburu hauek ditu:

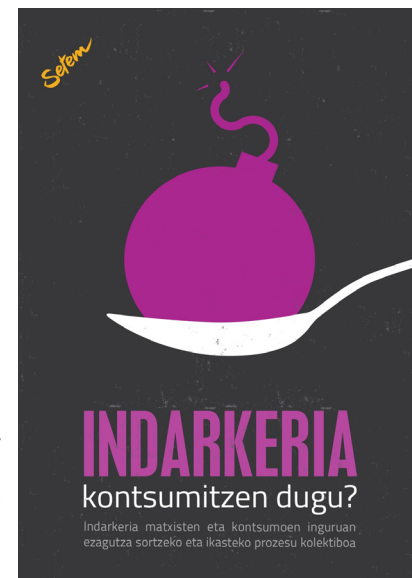
- Pertsona/entitate/erakundeentzako erreferentziatzeko dokumentutzat balio izatea, era praktikoa eta zehatzean landu nahi badituzte indarkeria matxistak eta kontsumoa fikziozko telesailen, telefono mugikorren eta energia-kontsumoaren esparruetan.
- Indarkeria matxisten eta kontsumoen arteko loturari buruz hausnarketa bateratu bat eragitea.
- Talde-tailerren antolaketa eta garapena erraztu eta bideratzea, indarkeria matxisten eta kontsumoen arteko lotura aztertu eta sakondu ahal izateko.

2. NOLA SORTU DA GIDA HAU? ZEREN EMAITZA DA?

2016an, SETEMek [Indarkeria kontsumitzen dugu?](#)¹ txostena argitaratu zuen. Bertan, indarkeria matxistek eta kontsumo arruntak elkarren artean zer-nolako lotura duten egiaztatzen da. Lan honek agerian uzten ditu etxeko produktuak eta produktu estetikoak kontsumitzean nahiz hiri-mugikortasunean sortutako indarkeria matxistak. Zehazki, esparru teoriko bat zehaztu zen indarkeria matxistak sistema kapitalistarekin duen lotura aztertzeko, kontsumoa bien arteko elementu bideratzaile eta bateratzailea izanik. Esparru teoriko hori izan zen lanerako oinarria. Bertan, gaien adituak diren hainbat pertsonari elkarrizketa sakonak eginez, herritarrei inkestak eginez eta emakumeen artean eztabaida-taldeak antolatuz, analisi sakona egin zen, eta analisi horretatik gaiari buruz ateratako datu kuantitatibo eta kualitatiboen bidez ikerlana aberastu zen.

Prozesu horren fruitu izan da gida didaktikoa ere, Indarkeria kontsumitzen dugu? txosteneko esparru teorikoa oinarri hartuz egina: [Indarkeria kontsumitzen dugu? Indarkeria matxistarik gabeko kontsumorako hausnarketa-gida](#)² izenekoa, hain zuzen ere. Bertan, berdintasuna helburu duten kontsumorako alternatibak sortzeko gako batzuk eskaintzen dira, galdera-erantzun batzuen bidez.

Halaber, Indarkeria kontsumitzen dugu? txostena oinarri hartuta estreinatu zen, 2018an, [Fabricando Mujeres](#)³ dokumentala. Emakume fabrikak za-



1 Indarkeria kontsumitzen dugu? lehen txostena: www.setem.org/setem ftp/euskadi/consumimosviolencia estudio eusk.pdf

2 Indarkeria kontsumitzen dugu? gida didaktikoa: <http://www.setem.org/setem ftp/euskadi/consumimosviolencia guia eusk.pdf>

3 Fabricando mujeres dokumentala: <https://fabricandomujeres.org/eu/>

baltzen dituen estereotipoei aurre egin ahal izateko bere lantegian espazio subertsibo bat sortu duen emakume bati buruzkoa da. Horretarako, pertsona-sare zabala du berarekin elkarlanean, eta horiekin bere kezka eta borroka partekatzen ditu.

2019an, SETEMek bigarren txosten bat egin zuen, Indarkeria kontsumitzen dugu? II. fasea izenekoa, indarkeria matxisten eta kontsumoen arteko lotura beste hiru esparrutan ikertzen eta sakontzen jarraitzeko: fikziozko telesailetan, etxeko energia-kontsumoan eta mugikorren erabileran. Txosten horren [emaitzak hemen ikus ditzakezu: http://www.setem.org/setem ftp/euskadi/consumimosviolencia estudio eusk.pdf](http://www.setem.org/setem ftp/euskadi/consumimosviolencia estudio eusk.pdf). Txosten hori abiapuntutzat hartuz, eta ulerterrazago egiteaz gain horren inguruko hausnarketa eta elkarrizketa sortzeko xedez, gida pedagogiko hau sortu da.

3. ZER TOPATUKO DUZU BERTAN?

Gida honetan, **indarkeria matxisten eta kontsumoen arteko loturak ulertzeko funtsezko informazioa** aurkitu ahal izango duzu, hiru esparruri buruzkoa, zehazki:



Fikziozko telesailak



Etxeko energia-kontsumoa



Telefono mugikorrak

Bestalde, gida honetan **talde-dinamikak garatzeko** baliabideak ere aurkituko dituzu. Horrela, hausnarketatik eta lurralde, erkidego eta/edo entitate bakoitzaren errealitatetik abiatuta, aztergai hartutako hiru esparruak tailerrean sakonduko dira. Tailerrak hiru fasetan banatu dira:

1) Tailerraren irekiera-fasea: talde-kohesioa, indarkeria matxistei eta kontsumoari buruzko esparru teorikoa eta abar.

2) Fase espezifikoa: aldatu egin daiteke, kontuan hartuta esparru bat, bi edo hirurak landu nahi diren.

3) Tailerraren itxiera-fasea: hiru ahalmenak nola landu, hurrengo urratsak, nola antolatu behar dugun eta itxiera.

Azkenik, tresna praktikoa proposatzen dizuegu gida honen atal gisa, Euskadin antolatutako partaidetza-tailerren emaitzen bidez egindakoa (informazio gehiago nahi baduzu, ikus gidako 7. atala). Taldekako antzerki-tailer baterako behar diren urratsak dakartzan **bideo pedagogiko** bat da; bertan, aztergai hartutako esparruetatik abiatuz, esparru horiei buruzko eszena zehatzak sortu eta antzeztu ahal izango dira.

Gidaren amaieran, indarkeria matxistarekin eta kontsumoekin lotutako gako-hitzen eta terminoen **glosario** bat duzue, gidan erabilitako terminologia ulertzen laguntzeko.

4. NOLA DAGO ANTOLATUTA? HIRU BOTEREAK ETA AZTERGAI DITUGUN ESPARRUAK.

Gidak, alde batetik, kontuan hartzen ditu azpimarratu beharreko hiru ahalmen-mailak, garrantzitsua baita maila horiek gure ekintzen oinarri izatea KKAE eredu feminista bat lortzeko. Bestalde, hiru lan-esparru zehatz lantzen ditu¹ : fikziozko telesailak, telefono mugikorren erabilera eta etxeko energia-kontsumoa.

4.1. Hiru botereak² :

- *Aldaketa pertsonalaren boterea: norberak zer egin eta erabaki beharko lukeen, era kritikoago, arduratsuago eta jasangarriagoan kontsumitzeko eta eraldaketarako tresnatzat baliatzeko.*
- *Indar kolektiboaren boterea: nola antolatzen garen gure artean, giza bizitza eta planeta errespetatzen dituen beste kontsumo-eredu bat sortzeko.*
- *Jokoaren arauak aldatzeko boterea: zer erantzukizun politiko eta ekonomiko dakartzan sistema kapitalista eta patriarkalari eusten dioten egituretan aldaketak eragiteak.*

1 Indarkeria kontsumitzen dugu? izeneko lehen txostenean beste lau kontsumo-esparru lantzen dira: estetika, elikadura, mugikortasuna eta etxeko produktuak.

2 Hiru boterea kontsumoan txertatzeko era horrek, kontsumo kontziente eta eraldatzailean aditu den Opcions aldizkaria du jatorri.

4.2 Aztergai hartutako hiru esparruak:



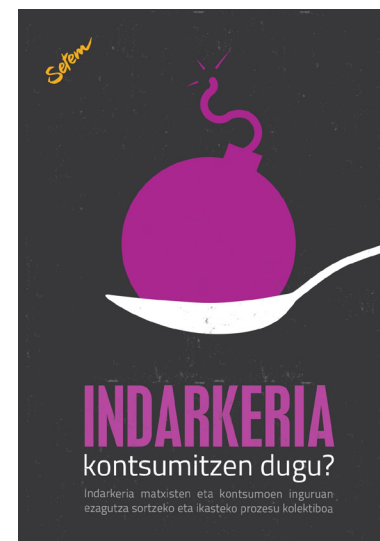
Fikziozko telesailak: fikziozko telesailik ikusienak zein diren eta nola kontsumitzen diren aztertzen du gidak, biztanleen profilararen arabera. Nortasun indibidual eta kolektiboaren eraketa bultzatzen duten edukiak zein diren eta horretan zer-nolako eragina duten ere aztertzen du, generoaren eta sexu-aniztasunaren ikuspegitik.



Etxeko energia-kontsumoa: etxeko energiaren eskuragarritasuna eta erabilera aztertzen ditu, sexu-banaketaren arabera.



Telefono mugikorraren erabilera: mugikorra nola erabiltzen dugun aztertzen du, geure buruari galdetuz nola eta zertarako erabiltzen dugun eta zer-nolako eraginak dituen geure bizitzan.



5. NOLA ANTOLATU INDARKERIA MATXISTEI ETA KONTSUMOEI BURUZKO TAILER BAT.

5.1 Tailerren egitura

Atal honetan tailer bat urratsez urrats garatzen laguntzeko gida bat duzue, indarkeria matxisten eta kontsumoen arteko lotura lantzeko, bai fikziozko telesailen, bai etxeko energia-kontsumoaren eta bai telefono mugikorren esparruetan. Gai hauei buruzko tailer bat antolatu nahi duen pertsona orok ondorengo dinamika hauek erabil ditzake, taldearen beharretara egokitzen den programa bat prestatzeko. Jarduerak pertsona helduek egiteko pentsatuta daude.

Tailerra funtsezko hiru fasetan egituratzea proposatzen da:

1. fasea: tailerraren irekiera

2. fasea: tailerraren garapena
(landuko d(ir)en esparrua(k) kontuan hartuta)

3. fasea: tailerraren itxiera

Fase bakoitza era jakin batean garatuko da, eta dinamika eta jardueren adibideak jarriko dira, tailerraren bideratzaileek erabili ahal izan ditzaten.

GARRANTZITSUA: Dinamikak proposamenak besterik ez dira, eta talde bakoitzaren behar eta ezaugarrien arabera aldatu edo egokitu ahal izango dira. Denborak, halaber, gutxi gorabeherakoak dira. Bideratzaileak dinamikak aldatu, egokitu edo berriak txerta ditzake, egoki deritzon moduan

Tailerrean beharrezko izan daitezkeen materialak:

- Birziklatutako orriak edo folioak, idatzi eta marrazteko
- Errotuladoreak edo markatzaileak
- Boligrafoak edo arkatzak
- Arbela eta klarionak edo arbelerako errotuladoreak
- Proiektorea
- Collage bat egiteko materialak (ebakinak, aldizkariak, birziklatutako materialak eta abar.)

5.2 Tailerrak iraun bitartean kontuan izan beharreko alderdi garrantzitsu

Gela edo ikasgela zabal bat erabiltzea komeni da, eta tailerrera etorriko diren pertsonak bezainbeste aulkirekin zirkulu bat osatzea. Izan beti beste aulkiren bat edo beste eskura, pertsona gehiago etortzen badira ere. Zirkulua formatu ezin hobea da honelako partaidetza-tailerretarako. Bertan, bideratzailea zirkuluko pertsona bat gehiago da, eta taldeari laguntzen dio prozesuan aurrera egiten eta esploratzen. Zirkuluan jarrita, guztiek elkarri begietara begiratu ahal izango diote, eta inork ez du lehentasuneko tokirik. Zirkuluaren erdialdea gune komuna izango da, bertan denek elkarrekin erai-ki eta ekarpenak egin ditzaten.

Tailerreko bideratzailearen/bideratzaileen eginbehar garrantzitsu batzuk :



Pertsona guztien parte-hartzea bermatzea

Pertsona guztiek beren iritzia eman ahal izatea; eta batzuek asko hitz egin nahi dutenean eta beste batzuek hitz egiten ez dutenean, desoreka hori erregulatzea. Hori betetzen dela ziurtatzeko, bideratzaileak hitz egiteko txandak zehaztu ditzake, eta parte hartzen ez duten pertsonak hitz egitera bultzatu; honela, kasu: “Kontatu al nahi diguzu zer iritzi duzun zuk gai honi buruz? Ez dugu aukerarik izan zuri asko entzuteko, eta talde gisa, benetan atsegingo genuke”.



Denbora zaintzea

Tailerretan zaindu beharreko alderdi nagusietako bat da, presatutako jarduera guztiak egin ahal izateko eta ikasitakoa finkatuko duen zentzuzko itxiera bat eman ahal izateko.

Horretarako, garrantzitsua da bideratzaileak denboraren jarraipena egitea, eta kontuan hartzea dinamika batek denbora asko hartu badu, beste bati gutxiago eskaini beharko zaiola.



Gune seguru eta konfiantzazko bat sortzea

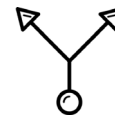
Tailer honetan, oso delikatuak izan ohi diren gaiak lantzen dira. Litekeena da zenbait pertsonari bizipen edo oroitzapen mingarriak etortzea burura, eta, horregatik, gune seguru bat sortu behar da, konfiantza senti dezaten partekatzeko, edo ez, irizten dutenaren arabera. Ezinbestekoa da parte-hartzaileei argi uztea bakoitzak nahi beste partekatu eta sakondu dezakeela, norberak jartzen dituela bere mugak, eta garrantzitsua dela nork bere burua zaintzea, hau da, zer esan eta partekatu behar duen zaintzea, eta une batez bere buruarekin egoteko beharra izanez gero gelatik ateratzea, bainugelara joatea eta abar. Pertsona bakoitzak beste inork baino hobeto daki zer behar duen, eta, beraz, askatasun osoz joka dezake.

Gainera, bideratzaileak gune seguru bat sortu behar du: bere okerrak onartuko ditu eta barkamena eskatuko du inor mindu badu, pertsonen arteko erasoak etengo ditu, eta taldearengan konfiantza izan eta sentituko du, ez du taldea inoiz alde batera utziko.



Tailerraren programa behar bezala prestatzea, eta, taldearen beharren arabera, egokitze eta komeni diren aldaketak egiteko prest egotea

Tailerri ongi irten dadin, beharrezkoa da zer egin nahi den arretaz prestatzea, dinamikaz dinamika, kontuan hartuz nor bertaratu daitekeen, zer behar izan ditzakeen eta nola lortu ahal izango litzatekeen, guztion artean, ikaskuntza-proposamenik onena. Xehetasun handiko plana izan dadila, tailerra ematean bideratzaileari segurtasuna eman diezaion. Hala ere, garrantzitsua da kontuan hartzea, plan sakon bat egin arren, ezinbestekoa izango dela taldeak uneoro behar duenera ere egokitzea. Adibidez, litekeena da dinamika bati aurreikusitakoa baino denbora gehiago eskaini behar izatea, taldeak gai horrekiko interes handia duelako; edo litekeena da jarduera aldatu behar izatea, pertsonaren baten beharrak kontuan hartu ez ditugulako, eta abar. Horretarako, aldaketak eta egokitzapenak egiteko prest egon behar dugu, egoerak hala eskatuz gero.



Gaiaren desbideratzeak edo eteteak

Taldeetan ohikoa da gai bat lantzen hasi, eta pixkanaka gai horretatik beste batzuetara igarotzea. Lotuta egon daitezkeen arren, agian ez da komeni une horretan beste gai horiek lantzea. Hori dela-eta, bideratzailearen zeregina izango da taldea ildo nagusira itzularaztea. Era berean, interferentziarik edo eteterik gertatuz gero, taldea berriro tailerreko dinamikara itzularazi behar da.

5.3 Tailerren irekiera. Nola ekingo diogu? Aurretiko hausnarketa.

- o Taldeak zer tamaina duen eta tailerra egiteko zenbat denbora dugun kontuan hartuta, esparru bat, bi edo hirurak landuko ditugu.
- o Oro har, esparru bat sakonki aztertzeke eta tailerra garatzeko, **3 edo 3,5 ordu behar dira**, gutxienez.
- o Tailer bati ekitean, parte-hartzaileei **ongi etorria** egin behar zaie lehenik, etorri izana eskertuz, eta **tailerraren programaren** berri eman behar zaie, iraupena eta balizko atsedenaldirak zehaztuta. Tailerra eman behar duenak/dutenek bere/beren burua aurkeztu behar du/dute (izen, erakundea...). Gaia aurkeztea ere garrantzitsua da: indarkeria matxistak eta kontsumoa.
- o Ondoren, **bertaratutakoak aurkezteko** aukera ematea proposatzen dugu.

Aurkezte-dinamikak:

Taldekideek elkar ezagutzen badute (30 minutu)

Zirkulu bat osatuz eseri ondoren, norberak bakarka hausnarketa bat egingo du kontsumoaren eta indarkeria matxisten arteko loturari buruz. (5 minutu)

- Zer lotura dago indarkeria matxisten eta kontsumoaren artean?
- Zergatik da garrantzitsua elkarrekin honi buruz hausnartzea eta gaiarekiko kontzientzia handiagoa izatea?
- Non ikus ditzaket indarkeria matxisten eta kontsumoaren arteko loturaren adibideak nire eguneroko bizitzan?

Egin hasierako erronda bat, eta parteka dezala pertsona bakoitzak gaiari buruzko hausnarketa bat. (25 minutu)

Taldekideek elkar ezagutzen ez badute (50 minutu)

- Zutik jarri ondoren, denak gelan zehar ibiliko dira, eta gurutzatzean, begiradaren bidez agurtuko dute elkar.

- Bideratzaileak "Orain" dioenean, hurbilen duten pertsonarengana jo eta binaka jarriko dira (3ko talderen bat ere osa daiteke). Lehen txanda horretan, nor bere burua besteari aurkeztuko dio. Ondoren, elkarrekin hausnartuko dute: Zer lotura dago indarkeria matxisten eta kontsumoaren artean? Eztabaidatu dezatela 15 minutuz, bikotekide bakoitzak bere iritzia eman ahal izateko.

- Denbora amaitzean, bideratzaileak bikoteak ohartarazi, eta adetasunez agur esango diote elkarri. Ondoren, bakarka gelan zehar ibiltzeari ekingo diote berriro, eta bideratzaileak "Orain" esatean, beste pertsona batekin elkartuko dira. Oraingo honetan, elkar aurkeztu ondoren, honako galdera honi buruzko ideiak eta iritziak partekatuko dituzte: Zergatik da garrantzitsua elkarrekin honi buruz hausnartzea eta gaiarekiko kontzientzia handiagoa izatea? 10 minutu emango ditugu, bikotekideek elkarren artean hitz egiteko.

- Denbora igaro ondoren, gelan zehar ibiltzen hasiko dira berriro. Bideratzaileak hirugarren aldiz "Orain" esatean, beste pertsona bat bilatuko dute, bikoteak osatzeko eta elkarrekin honi buruz hausnartzeko: Non ikus ditzaket indarkeria matxisten eta kontsumoaren arteko loturaren adibideak nire eguneroko bizitzan? 10 minutu emango ditugu, bikoteka jarrita elkarrekin hitz dezaten.

- Amaitzean, zirkulu bat osatu eta pertsona bakoitzak bere izena (eta lekua) esango du, eta aurrez izandako solasaldietatik nabarmendu nahi duen zerbait aipatuko du (inoren izenik aipatu gabe). (15 minutu)

Tailerrari hasiera emateko: zeri buruz mintzo gara, indarkeria matxistei buruz ari garenean?:

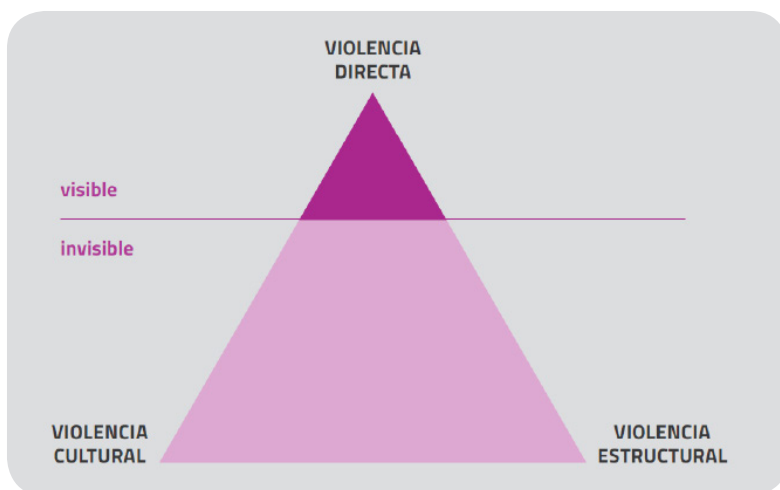
a) Sakondu indarkeria matxistaren triangelua. 1. aukera (20 minutu)

Beharrezko materialak: orri zuriak, errotuladoreak, papelografoa eta/edo ohar autoitsasgarriak (aukerakoa) eta soka (aukerakoa).

Jardueraren garapena:

- Jarduerari ekin aurretik, erabili soka lurrian triangelu bat egiteko. Idatzi ohar txiki bat triangeluaren hiru erpinetako bakoitzean: “zuzeneko indarkeria”, “indarkeria kulturala” eta “egiturazko indarkeria”.

- Jarduerari hasiera emateko, tailerraren dinamizatzaile edo bideratzaileak labor azalduko du 3 indarkeria-motek zer esan nahi duten (ikus definizio osoa Terminoen glosarioa atalean)



Iturria: Johan Galtung



Zuzeneko indarkeria: hala deritze norbaitek (eragilea) beste norbaiti (hartzailea) kalte fisikoak edo psikologikoak eraginez nahita, nabarmenki eta erraz ikusteko moduan gauzatutako ekintzei. Zuzeneko indarkeria hainbat motatakoa izan daiteke: indarkeria fisikoa, sexuala, psikologikoa eta ekonomikoa.

Triangeluaren oinarrian, berriz, zeharkako bi indarkeria-mota ditugu, eta horietan, pertsona eragileak eta hartzaileak ezin dira banaka identifikatu:



Egiturazko indarkeria: gizartearen egituraren ondoriozko bigarabekeria eta desberdinkerian islatzen da. Esate baterako, pobreziaren feminizazioa.



Indarkeria kulturala edo sinbolikoa: zuzeneko indarkeria eta egiturazkoa justifikatzen, legitimatzen eta ahalbidetzen ditu, indarkeria horiek kontzienteki edo inkontzienteki bidezkoztat, beharrezkoztat edo halabeharrezkoztat jotzea eragiten duelako. Adierazpen kulturalen eta lengoaiaren bitartez emakumeen menpekotasuna mantentzen duten sinboloen multzoa da; esate baterako, imaginario kolektiboan emakumeen gorputza objektu sexual gisa ikustea. Era berean, emakumeen eta heteronormatibitatearekin bat ez datozen beste subjektu batzuen existentzia eta ekarpenak ukatuz ere baliatzen da.

- Ondoren, parte-hartzaileak galdera honi buruz bakarka hausnartzera bultzatuko ditugu: Non ikus dezaket era horretako indarkeria matxista nire bizitzan?

- Parte-hartzaileek beren hausnarketa lerro bakar batean sintetizatu, eta ohar autoitsasgor edo orri batean idatziko dute (edo marraztu, hala nahi izanez gero), eta dagokion erpinean jarriko dute.

- Gelan batetik bestera ibiliko dira (10 minutuz, gutxi gorabehera), hausnarketak itsasten.
- Horren ondoren, parte-hartzaileei hiru talde horietan banatzeko esango diegu, horietako bakoitzean egindako ekarpenei buruz hitz egiteko. Taldekide bat “kontalaria” izango da, eta eztabaidaren ideia nagusiak jasoko ditu.
- Ondoren, talde bakoitzeko kontalariak aurkezpen txiki bat egingo du, hausnarketa guztiak talde handian partekatu ahal izateko.

b) Indarkeria matxistaren triangeluaren aplikazioa eguneroko bizitzan (30 minutu)

- Irakurri honako egoera hauek guztiak (edo, denbora gutxi izanez gero, batzuk bakarrik). Indarkeria kontsumitzen dugu? II. fasea txostenegindako ikerketen emaitzetatik hartu dira, indarkeria matxisten eta kontsumoen adibidetzat.
- Parte-hartzaileak lurreko triangeluaren erpin batean jarriko dira, zer indarkeria-mota den kontuan hartuta, eta talde txikitik eztabaidatuko dute.
- Bideratzaileak zenbait parte-hartzailei eskatuko die arrazoitzeko zergatik egin duten hautu hori. Era berean, parte-hartzaileak honetaz hausnartzera anima ditzake: zer ari den gertatzen haien eskualdeetan fikziozko telesailetan, telefono mugikorretan eta etxeke energia-kontsumoan.



FIKZIOZKO TELESAILAK

| Irakurri ozen: | Erantzuna: |
|---|-----------------------|
| Fikziozko telesailetan, gizarte patriarkalaren genero-rol tipikoak irudikatzen dira. | Egiturazko indarkeria |
| Maitasun-harreman erromantiko, heteronormatibo eta monogamoak irudikatzen dira. | Indarkeria sinbolikoa |
| Frustrazioa eta haserrea sortzen dira, bizi-maila eta edertasun-ideal jakin batzuk lortu ezinagatik. | Zuzeneko indarkeria |
| Genero-identitatearen aniztasuna adierazten duten pertsonaiak karikaturizatu egiten dira. | Indarkeria sinbolikoa |
| Ikusleei kalte egiten zaie beren osasun psikologikoan, fikziozko telesailen bidez transmititutako idealak lortzea ia ezinezkoa dela ohartzen diren heinean. | Zuzeneko indarkeria |
| Fikziozko telesailetan fenomeno sozialak ezkututzen dira, hala nola pobrezia, arrazakeria eta homofobia. | Egiturazko indarkeria |
| Emakume profesional eta independentea profil guztiz maskulino, sexugabe, indibidual... batekin lotzen da. | Indarkeria sinbolikoa |
| Txistek indarkeriarako bide sotiltzat erabiltzen dira. | Indarkeria sinbolikoa |
| Fikziozko telesailetan ez da sexu-aniztasuna agertzen, eta halakorik agertzen denean karikaturizatu egiten da. | Indarkeria sinbolikoa |
| Fikziozko telesailetan, genero-estereotipoetan oinarritutako kontsumo burugabea egiten da. | Egiturazko indarkeria |
| Fikziozko telesailetan emakumeen gorputza gauza bat bailitzan tratatzen da. | Indarkeria sinbolikoa |
| (nahi izanez gero, gehitu beste adibide eta/edo egoera bat) | |



ETXeko ENERGIA-KONTSUMOA

| Irakurri ozen: | Erantzuna: |
|---|-----------------------|
| Pobrezia energetikoa arazo indibiduala dela uste da, arazo sistemikoa izan beharrean. | Indarkeria sinbolikoa |
| Gaixotasun fisikoak eta kalte emozionalak (lotsa, bakartze soziala) sortzen dira, etxean hotza edo hezetasuna jasatearen ondorioz. | Zuzeneko indarkeria |
| Emakumeei etxeko deserosotasun termikoak gehiago eragiten die, etxean denbora gehiago egoten direlako, eta pobrezia gehiago eragiten dielako. | Egiturazko indarkeria |
| Pobrezia energetikoa amaitzeko bultzatzen diren neurriak, hala nola bono soziala, ez dira parekideak, ez dituzte baldintzatzaileak eta genero-aginduak kontuan hartzen. | Egiturazko indarkeria |
| Gizonezko baino emakume gehiagok etxean isolatzea eta bisitarik ez izatea erabakitzen dute, baldintza energetiko eskasetan bizi direlako. | Zuzeneko indarkeria |
| Gizarteak inposatutako genero-aginduei erantzuten ez dieten emakumeak erruduntzat hartzen dira. | Indarkeria sinbolikoa |
| (nahi izanez gero, gehitu beste adibide eta/edo egoera bat) | |



TELEFONO MUGIKORREN ERABILERA

| Irakurri ozen: | Erantzuna: |
|--|-----------------------|
| Bikotekidea kontrolatu egiten da eta ziberjazarpena jasaten du. | Zuzeneko indarkeria |
| Teknologia hori erabiltzera ohituta ez dauden pertsonak edo erabili nahi ez dutenak gizartean baztertuta egotea sustatzen du. | Egiturazko indarkeria |
| Baimenik gabe partekatzen dira edukiak, batik bat izaera sexuala dutenak. | Zuzeneko indarkeria |
| Gizarte ultra-nartzisista bat bultzatzen du. | Indarkeria sinbolikoa |
| Gizonek eta emakumeek emandako iritziak desberdin tratatzen dira: maskulinitatearen nagusitasuna. | Indarkeria sinbolikoa |
| Behar, betebehar eta kontrolerako forma berriak sortzen dira, balio kapitalista eta heteropatriarkaletan oinarrituak eta genero-rolak indartzen dituztenak. | Egiturazko indarkeria |
| Lanerako, norberarentzako eta aisialdirako denborak malgutu eta gainjarri egiten dira. | Egiturazko indarkeria |
| Gizarteak onartutakoan oinarrituta eduki diskriminatzaile eta sexistak zabaltzen dira, eta horren ondorioz umiliatu egiten da; gainera, jendeak ez du horren aurka erantzuten. | Zuzeneko indarkeria |
| Komunikazio azkar bat bultzatzen du, pertsonak azpiratu eta ikusezin bihurtuta. | Egiturazko indarkeria |
| Betebehar eta behar berriak sortzen ditu, eta lan-karga handiagotzen du. | Zuzeneko indarkeria |
| (nahi izanez gero, gehitu beste adibide eta/edo egoera bat) | |

Tailerreko gaia aukeratzea: Zer alderdi lantzeak du orain garrantzia?

Bideratzaileek gai bat aukeratuko dute

Litekeena denez tailerraren prestatzaileek taldea, lurraldea edo komunitatea ezagutzea, aztergai hartutako 3 esparruetatik une horretan lantzeko esanguratsuena zein den erabaki dezakete. Horretarako, honako hau hartu beharko dute kontuan:

- Gai hauetako batek aplikagarritasun eta gaurkotasun handiagoa al du talde edo komunitate honetan?
- Indarkeria matxistei eta kontsumoei buruzko auzi hauetako batek nahi ez diren dinamikak sortzen al ditu, eta egin al dezakegu horiei buruzko gogoeta?
- Interesgarria izan al daiteke gai hauetako bat lantzea, normalean taldean hausnartu ohi ez dugun zerbaiti buruz elkarrizketa sortzeko?

Tailerraren bideratzaile gisa gai horietako bat lantzea zentzuzkoagoa dela baderitzozu, esparru horri heldu eta tailerrarekin zuzenean jarrai dezakezu. Bestela, ez badakizu zein esparru aukeratu, taldeari aukeratzen utz diezaiokezu.

Taldeak gai bat erabakiko du (15 minutu)

Kasu honetan, txostenean aztergai hartutako 3 esparruak aurkeztuko zaizkio taldeari, eta labor azalduko da horietako bakoitzean zer lantzen den. Ikerketaren emaitzak esteka honetan deskargatu daitezke.

- Gai bakoitza gelaren alde edo txoko batean jarriko da.
- Ondoren, parte-hartzaileei esango zaie joan dadila bakoitza une horretan

landu nahiko lukeen gaira, ezer esan, galdetu edo eztabaidatu gabe. Oso argi ez badute, 3 txokoetatik igaro daitezke, eta horietatik gogokoen dutena zein den erabaki.

- Pertsona interesatu gehien dituen gaia landuko da tailerrean.

Garrantzitsua da, nahiz eta beste gaiak orain ez landu, horiek ere garrantzitsuak direla azpimarratzea, batzuek ezinbestekotzat har ditzaketela, eta litekeena dela beste uneren batean landu ahal izatea. Horregatik, gainera, bi gairen artean berdinketa sortu bada, gaia zozketa bidez hautatzea gomendatzen da; txanpon batekin, kasu (aurpegia edo gurutzea).

5.4 Tailerren garapena.

Lehen irudipenak (35 minutu)

Behin lan-esparrua hautatu ondoren, talde barruan ikerketa txiki bat egingo dugu, tailerrean landuko dugun gaia sakontzeko eta gaiari buruzko lehen irudipenak lortzeko.

- Horretarako, “Lehen irudipenen” lehendabiziko txanda bat egingo dugu:

Gai honekin lotutako zer gertatzen da nire komunitatean? Zer gertatzen da nire errealitatean?
Ba al dut gai hauekin lotuta egon daitezkeen egoera edo bizipenen adibiderik?

- Taldea 2 edo 3 pertsonako talde txikitik banatuko dugu, galdera horiei buruz 15 minutuz hitz egin dezaten.
- Talde bakoitzak solasaldiko ideia giltzarriak orri batean idatziko ditu.
- Ondoren taldea osorik bildu eta talde txiki bakoitzaren ideia giltzarriak irakurriko dira, eta ideia guztiak kartel edo gune berean jasoko. (20 minutu).

Txostenarekiko antzekotasunak eta aldeak (20 minutu)

Indarkeria matxistei eta kontsumoei buruzko txostena egiteko Euskadiko lurraldeko datuak erabili ziren. Hori dela-eta, lurralde horretan oinarrituta egon daitezke bertako ondorio asko.

Gure lurraldeetan esparru horietan zer errealitate dugun ulertu, esparru zehatz horri buruz txostenak zer ondorio ematen dituen irakurri eta hausnartu ondoren:

- Alderatu txostenean aipatutako Euskadiko ondorio eta emaitzak eta gure lurraldea. Zer antzekotasun ikusten dituzue bien artean?
- Eta zer desberdintasun ikusten dituzue Euskadiko emaitzen eta gure lurraldeko errealitatearen artean?
- Ba al dago argitu edo nabarmendu beharreko nabardurarik?

Gai bakoitzerako dinamika zehatzak



FIKZIOZKO TELESAILAK

1. dinamika. Aldatu istorioa (1 ordu 15 minutu)

Dinamika hau egiteko, parte-hartzaileek fikziozko telesail bat (eleberria, ipuina eta abar) aukeratu dute eta indarkeria matxistarekin lotutako ekintza edo ezaugarriak identifikatu dituzte. Ondoren, istorioa nola kontatu ahal izango litzatekeen pentsatu dute, generoen rola eta indarkeria matxistak ez betikotzeko, rol eta pertsonaiak berrorientatu eta birpentsatu.

- Lehenik eta behin, tailerraren bideratzaile gisa jardungo duen pertsonak aurrez hautatutako fikziozko telesail baten atal edo eszena bat jarriko du, tailerrean lantzeko. Telesail edo eszenaren gaia taldeari aurkeztuko dio, eta zer irizpideren arabera aukeratu duen zehaztuko du. Proiektorerik badago, eszena/atala erakuts diezaieke. Telefono mugikorarekin edo ordenagailuarekin ere Internet bidez ikus dezakete, sarean badago. Edo, bestela, elkarrizketaren eszenak inprimatuta edo marraztuta eraman ditzake. (15 minutu).
- Behin aurkezpena egin ondoren, horri buruz hitz egingo dute, labur eta binaka jarrita (edo hirunaka, taldekideen kopurua bakoitia bada): Hauteman dugu indarkeria matxistarik? Zein? (15 minutu).
- Ondoren, bikote bakoitza beste bikote batekin jarriko da. Talde bakoitzari behaketa-fitxa bat banatuko zaio, hautemandako indarkeria matxistak sakonago aztertzeko. (10 minutu).
- Azkenik, talde bakoitzak elkarrizketaren alternatibak proposatu eta/edo berridatzi egingo ditu, hautemandako indarkeria matxista horiek ezabatuta. Nola geratuko litzateke eszena? (20 minutu).
- Azkenik, egindako lana talde handian partekatuko dute. (15 minutu).

| HONAKO FITXA HAU EMAN DAKIEKE | |
|--|-------------------------------------|
| Honi errepara diezaiokegu: | Eszenetarako proposamenak/aldaketak |
| Nolakoak dira protagonistak? | |
| Nola irudikatzen dira emakumeak? | |
| Zer-nolako hizkuntza darabilte? Hizkuntza inklusiboa al da? | |
| Ageri al da emakume etorkinik? Arrazializatuta al daude? Ba al dago trans pertsonarik? Nola daude irudikatuta? | |
| Rol horietakoren batekin identifikatuta sentitzen al gara? | |
| Beste elementu batzuk: | |

2. dinamika. Fikziozko telesailetak indarkeria matxistak ez erreproduzitzeko kontuan hartu beharrekoak. (Ordu 1)

Fikziozko telesailak indarkeria matxistekin duten loturari buruz egingako txosteneko emaitzak kontuan hartuta, zer irizpide edo adierazle sar ditzakegu honelako ikus-entzunezko produktuetan, indarkeria matxistak ez sustatzeko edo erreproduzitzeko?

- Jarri parte-hartzaileak 3-4 pertsonako talde txikietan.

- Idatz ditzatela zerrenda batean zer irizpide eta adierazle hartu beharko lituzketen kontuan fikziozko telesailak indarkeria matxistak ez sustatzeko. (30 minutu).

- Partekatu ditzatela irizpideak talde handian eta egin dezatela zerrenda bakar bat. (30 minutu).

- Kargatu zerrenda hau *Fabricando Mujeres* Dokuweb orrian (ikus Eranskina)

Helburua zera da: hainbat lurraldetako pertsonen artean, fikziozko telesailetan indarkeria matxista murrizteko kontuan har daitezkeen irizpideen proposamen bat egitea, eta gai horrekiko kontzientzia handiago izatea.

Ba al duzu Bechdel testaren berri?¹

1985ean ikusi zuen argia, *The Rule* izeneko komiki-banda batean. Bertan, emakumezko pertsonaia batek film bat ikusiko duela dio, baldin eta honako baldintza hauek betetzen baditu:

1. Gutxienez bi emakumezko agertzea.
2. Bi pertsonaia horiek uneren batean elkarrekin hitz egitea.
3. Elkarrizketa hori gizon bat ez den zerbaiti buruzkoa izatea (gizon esatean ez da harreman erromantikoei buruz soilik ari; bi ahizpa aitari buruz mintzo badira, adibidez, ez luke testa gaindituko).

Urte batzuk geroago, komikia berriro agertu zen, film, komiki, antzerki eta beste bitartekoetan genero-arrakala ebaluatzeko sistema gisa. Orain, helburu hori bera duten hainbat test daude.

¹ https://eu.wikipedia.org/wiki/Bechdel_testa

3. dinamika. Kontsumoarekin lotutako indarkeria matxistei aurre egiteko antzerki-estrategiak



Ikusi bideo pedagogikoa: https://youtu.be/eqyH-J_EKzE

Dinamika honen helburu nagusia indarkeria matxistekin eta kontsumoarekin lotutako antzerki-eszena batzuk sortzea da, aurretik hausnarketa bat eginda.

Ondoren, antzeztu eta bideo bat grabatuko da (horretarako aukera teknikorik badago).

Bideo horiek *Fabricando Mujeres* web-orri-ra ere kargatu daitezke, alternatibak aurkezteko atalean. Beste aukera bat Twitterera igotzea da, hashtag hauek erabiliz: #nosfabrican eta #consumimosviolencia

Dinamika honen adibide gisa eta taldearentzat inspirazio-iturri izan dadin, "Kontsumoarekin lotutako indarkeria matxistei aurre egiteko antzerki-estrategiak"

bideo pedagogikoa grabatu da, talde baten lan-prozesu erreala eta hainbat antzerki-eszenaren antzezpena ikusteko.

Tailererako dinamika honako hau izan daiteke (2,5 ordu edo gehiago):

- Bideratzaileak tailerraren ideia aurkeztu ondoren, taldeak bideo pedagogikoa ikusiko du. (Beste aukera bat da parte-hartzaileek tailerrera etorri aurretik bideoa ikustea. Esteka bat bidal diezaiekegu, gonbidapenarekin eta/edo tailerrean izena emateko inprimakiarekin batera). (15 minutu).
- Ondoren, bideoari buruzko eztabaida txiki bat egin daiteke: Zer derit-

zozue? Zerk eman dizue bereziki arreta? Zer sentitu duzue eszenak ikustean? (10 minutu).

- Ondoren, osatu 3-4 pertsonako taldeak. Talde bakoitzari kartoi mehe edo orri bat eta errotuladore bat emango zaizkio. Sormena erabiliz, eszena txiki bat sortu behar dute, aztergai duten esparruarekin eta indarkeria matxistekin lotuta (eszenak 2-3 minutu inguru izango ditu). Idatz dezatela gidoia, gero antzezteko. (30 minutu).

- Behin eszenak idatzi ondoren, talde bakoitzeko pertsona batek talde handiari sortutakoaren berri emango dio, labur. Parte-hartzaileraren bat beste talde baten eszenarekin identifikatuago sentitzen bada eta nahiago badu beste hori grabatu, taldez aldatzeko aukera emango zaio, batere arazorik gabe. (15 minutu).

- Behin eszenak eta antzezleak zehaztu ondoren, lehendabizi gorputz-beroketa bat egingo dute, gorputza eta ahotsa erlaxatzeko, eta luzatzeko. Bideoan ikusten den bezala, zirkulu bat osatu ondoren, norbaitek gauza labur bat ozen esan eta keinu bat egingo du. Gainerakoek hark egindakoa errepikatuko dute, aldi berean eta ozen. Taldeko beste norbaitek egingo du ondoren, eta dinamika hainbat aldiz errepikatuko da. (15 minutu).

- Gero, eszenak taldetan prestatu eta antzeztu egingo dituzte. Bideratzaileak eta/edo beste taldekide batek eszenak grabatuko ditu, telefono mugikor batekin, kasu. (40 minutu).

- Amaitzeko, denen artean komentatuko dute prozesua nolakoa izan den, zailtasunik izan duten eta abar. Une hau bideoak ikusteko baliatzen daiteke, parte-hartzaile guztiek ikus dezaketen pantaila batera konektatuta. Bestela, posta elektronikoz bidez parteka daiteke parte-hartzaileen artean, gero ikusteko; edo tailerrerako Whatsapp talde bat sortu eta bertan parteka daiteke. Taldeak erabakiko du bideoak Fabricando Mujeres igo edo ez (ikus Eranskina).



1. dinamika. Zer energia-iturri darabiltzagu? (30 minutu)

Binaka jarrita, identifika dezatela zer energia-iturri darabiltzagun egunero:

- Janaria prestatzeko
- Hotzari/beroari aurre egiteko
- Tresna elektrikoak erabiltzeko (ile-lehorgailua, telefonoa eta abar)
- Etxetresna elektrikoetarako (hozkailua, garbigailua eta abar)
- Etxea argiztatzeko
- Beste batzuk...

- Hausnartu dezatela energia-iturriei buruz: Nork kontsumitzen du energia gehien etxean? Ba al dago alderik kontsumoan? Ba al du genero-rolekin zerikusirik? Zein da emakumeen rola, energia hori lortu ahal izateari / erabiltzeari / eskuragarri egoteari lotuta? Nabari al dugu indarkeria matxistak daudela iradoki dezakeen alderik?

- Marraztu dezatela etxearen plano bat, eta hauteman dezatela zer energia-mota dauden eta etxean baten batek besteak baino gehiago erabiltzen dituen.

- Zer lotura dute ingurumen-inpaktuarekin? Ba al dago ingurumen-inpaktuarekin lotutako indarkeria matxistarik? (adb. aktibisten heriotza, aztarna ekologikoa eta abar)

2. dinamika. Energia-kontsumoaren eta osasunaren arteko lotura (50 minutu)

Hausnartzeko aurretiko zenbait ideia edo adibide:

- Osasun fisikoari (adibidez, hotza izatea) eta emozionalari (lotsa, depresioa, bakartzea, norberak bilatu gabeko bakardadea, etxea konpontzeko eta isolatzeko nahikoa diru ez izatea) buruz ari gara.
- Zenbait lurraldetan, usadio, joera eta ohituren arabera, osasun-arazoak sor daitezke, bai ahalegin fisikoak egin behar izateagatik, bai etxeako aeak arnasteko arazoak eragiten dituelako, bai muturreko tenperaturak jasan behar izateagatik (baxuak zein altuak, etxea isolatu gabe egotearen ondorioz).

Dinamika hau lantzeko, elkarrizketa esanguratsuak eta entzute aktiboa egingo ditugu:

- Lehenik eta behin, osasunaren dimentsioak azaldu behar dira: fisikoa, mentala, soziala (OMEren arabera). Beste ikuspegi batzuek dimentsio emozionala, espirituala eta ingurumenarena ere hartzen dituzte kontuan, baita beste zenbait alderdi zehatz ere. Definizio akademikoak erabili beharrean, ordea, taldeko pertsonen beren esperientzia hartuko da oinarritzat. (15 minutu).

- Horretarako, elkarrizketa esanguratsuak sortuko dira, binaka jarrita (hiruko talderen bat ere egin daiteke, taldekide-kopurua bakoitia bada), gure ustez osasuna zer den jakiteko ideia edo gakoak biltzeko.



TELEFONO MUGIKORREN/ZELULARREN ERABILERA

1. Taldekide bat hitz egiten hasiko da, eta bikotekideak entzun besterik ez du egingo, entzute aktiboaren bidez. Iruzkin edo galderak egin beharrean, kontaktzen ari den horretan jarriko du arreta osoa, eta kontakizuna “bestearen lekuan jarritz” sentitu eta ulertzen ahaleginduko da. (5 minutu).

2. Ondoren, rolak aldatu eta aurrez entzule izandakoak bere ideia eta bizipenak kontatuko ditu, bikotekideak aktiboki entzuten dion bitartean. (5 minutu).

3. Bikote bakoitzak partekatutako bizipenen gakoak zerrenda edo multzo batean idatziko ditu. Multzokatzeko, adibidez, aurreko kategoriak erabil daitezke (osasun emozionala, fisikoa eta abar).

- Ondoren, talde handian jarriko gara berriro. Guztion artean, etxeko energia-kontsumoari erreparatuko diogu. Gure osasunaren eta energia erabiltzearen arteko lotura aztertuko dugu (lortu ahal izatea, energia-mota, energia horrek etxean edo inguruan duen eragina eta abar).

Eragin handiagoa al du emakume eta neskatilengan, etxean betetzen dituzten rolengatik edo beste gauza batzuegatik?

- Hausnarketak partekatu eta zerrenda edo mapa mental batean jasoko ditugu.

3. dinamika. Kontsumoarekin lotutako indarkeria matxistei aurre egiteko antzerki-estrategiak

1. dinamika. Gure errealitatea komikian (1 ordu 15 minutu)

Dinamika honen helburua da telefono mugikorren edo zelularren eguneroko erabilerarekin lotutako egoeretan indarkeria matxistak hautematea.

- Binaka jarrita, pentsatu behar da eguneroko bizitzan noiz sortzen diren indarkeria matxistak, telefono mugikorrek edo zelularrek erabiltzearen ondorioz. (15 minutu)
- Bakarka, egoera jakin bat hautatu eta komiki baten bidez azaldu behar da. Komikia garatzean, kontuan izan behar dira hurrengo orriko aholkuak. (Ordu 1).
- Komikiak partekatzeko, komikien erakusketa bat egin daiteke, eta familia eta lagunak gonbidatu, ikus dezaten. Topaketa horretan, gaiari buruz eztabaidatzeko gune bat sor daiteke.
- *Fabricando Mujeres* dokuweb orrian ere kargatu daitezke (ikus eranskina)



Adibidez: SEINALEAK II - Euskadiko Erizaintza Sindikatua (Satse)

Gogoratu:

Komikiak oso zuzenak, bakunak eta arras entretenigarriak dira... eta zuzenean mintzo zaizkio irakurleari.

Agertuko diren pertsonaiak: Nor dira? Pentsatu zer ezaugarri fisiko dituzten, zer izaera duten, nolakoa den haien bizimodua, zer lotura dituzten.

Kokalekua: istorio guztiak nonbait girotuta daude.

Tonua: komikiaren kutsua zehaztu behar da. Komedia edo drama idatziko duzu? Ezin konta ahala aukera daude. Elkarrizketek, testu narratiboek eta irudiek zehaztuko dute tonua.

Argumentua: komikiaren ildo nagusia da. Marrazten hasi aurretik, istorioa nola hasi eta bukatuko den jakin behar duzu, eta istorioko eszena nagusiak aurreikusi (baita zenbait ustekabe ere).

2. dinamika. Beste emakume batzuekin hizketan (Iraupena: ordu 1, eta aurretiko elkarrizketak)

Dinamika honen helburua telefono mugikorraren erabilerari buruzko ikerketa partizipatibo bat egitea da, eta taldekideekin aztertzea zenbat denbora ematen dugun telefono mugikorra erabiltzen, denbora hori zehazki zertan darabilgun, eta ba al duen eraginik zaintzetako eta laneko gure kargetan. Dinamikaren garapena:

- Lehendabizi, gure inguruan adin eta errealitate desberdinetako emakumeak elkarrizketatu beharko dira (ama, ahizpak, izebak, amonak, ilobak eta abar), telefono mugikorra erabiltzen zenbat denbo-

ra ematen duten eta zehazki zertan erabiltzen duten jakiteko. Elkarrizketa horiek tailerraren aurretik egin daitezke. Ezinezkoa bada, elkarrizketak tailerrean bertan egingo dira. (15 minutu).

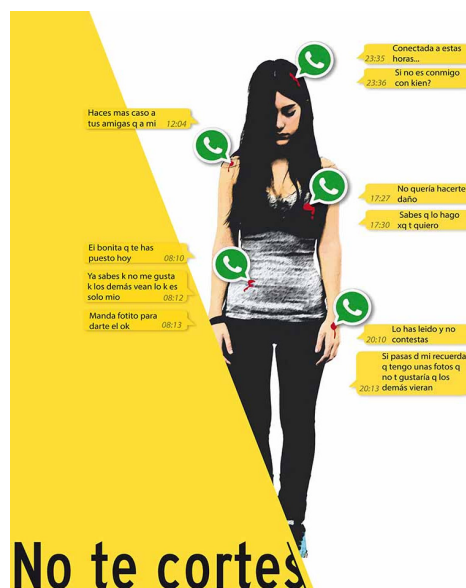
Elkarrizketaren gidoia honako hau izan daiteke:

| |
|---|
| 1. Orokorrean, zenbat denbora ematen duzu egunean, gutxi gora-behera, telefono mugikorra erabiltzen? <ul style="list-style-type: none">o Ordu bat ego gutxiagoo 2-3 ordu inguruo Egunean 3 ordu baino gehiagoo Beste bat: |
| 2. Eta, zehazki, zertan darabilzu denbora hori? <ul style="list-style-type: none">o Nire bikotekidearekin hitz egiten, eta etxearekin, zaintza-lanekin eta abarrekin lotutako auziak konpontzen.o Txatak eta Whatsapp erabiltzeno Aisia-denbora gisa, lagunekin telefonoz hitz egiteno Sare sozialak erabiltzeno Musika entzuteno Beste bat: |
| 3. Oro har, zer uste duzu: telefono mugikorrak abantailak dakartzkizula, edo nolabait onura baino kalte gehiago egiten dizula? Azaldu sakon zure erantzuna. |
| 4. Zer taldetako txatetan hartzen duzu parte? |
| 5. Eta, zehazki, inoiz sentitu al zara deserroso taldeko txat batean eta/edo jasotako informazioen batekin (irudiak, kasu)? |
| 6. Beste bat: |

- Ikerketa hau egin ondoren, parte-hartzaileen artean emaitza esanguratsuenak partekatuko dira. (15 minutu).

- Informazio hori baliatuta, sentsibilizazio-mezuak sortu beharko dira, hainbat formatu eta teknika artistiko erabiliz: collagea, horma-irudia, abestiak, brodatuak eta abar. Horiek etxera eraman ahal izango dira, edo gure erakunde, elkarte eta abarretan erabili. (30 minutu).

Adibidea: Madrilgo komunitatearen “No te cortes” kanpaina.



3. dinamika. Kontsumoarekin lotutako indarkeria matxistei aurre egiteko antzerki-estrategiak

5.5 Itxiera-fasea. Zein dira hurrengo urratsak? Azken hausnarketa bat.

Tailerraren itxiera-fase honetan, hiru ahalmenak landuko ditugu. Honen helburua zera da: ekintza zehatz eta eraldatzaileak definitzea, norberaren ahalmenaren bidez, ahalmen kolektiboaren bidez eta joko-arauen ahalmenaren bidez (aldaketak erakundeetan, politika publikoetan eta abar).

3 botereak, taldeak 12 pertsona edo gehiago baditu: Kafe-elkarrizketa (1,5 ordu)

Kafe-elkarrizketa, zehazki, ikerketa-teknika partizipatibo bat da, talde-jakin-duria ateratzeko aukera ematen duena, galderak eginez elkarrizketa sakon eta esanguratsua sortuta. Kasu honetan, kafe-elkarrizketa erabiliko dugu 3 boterrei erantzun kolektibo bat emateko, eta norberaren boterea, botere kolektiboa eta ahalmen instituzionala oinarri hartuta hurrengo urratsak eman ahal izateko.

Dinamikak honako urrats hauek ditu:

- Lehenik eta behin, tailerreko gela egokitu beharko da, giro atsegina lortzeko. Horretarako, taldearen tamaina kontuan hartuta, mahai batzuk jarriko dira, eta parte-hartzaileak bezainbeste aulki banatu beharko dira mahaiaren artean. Adibidez, 12 parte-hartzaile izanez gero, 4 pertsonako 3 mahai antola daitezke. Mahaiak beharrezko materialaz hornitu behar dira: paperak eta boligrafoak, oharra hartu eta idazteko. Ahal bada, egokia litzateke kafea prestatzea, elkarrizketa-mahaiaren lagungarri.

- 15-20 minutuko 3 galdera-txanda egingo dira.

- Mahai bakoitzeko pertsona bat “kontalaria” izango da, eta mahaiaren hitz egindakoari buruzko oharra hartu eta jasoko ditu. Horrez gain, kontalaria ez da mahaiz aldatuko, kafe-elkarrizketak iraun bitartean.

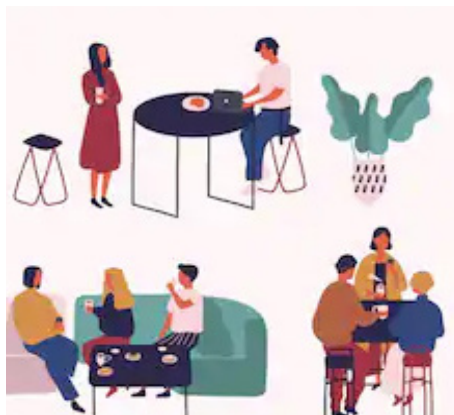
- Behin parte-hartzaileak mahaiaren inguruan eseri ondoren, bideratzaileak galdera argi eta erraz bat egingo die, eztabaidari hasiera emateko. Oraingo honetan, helburua hiru ahalmenak lantzea dela kontuan hartuta, lehen galdera honako hau izan daiteke: Zer egin dezaket nik, indarkeria matxisten eta kontsumoaren inguruan kontzienteko izan nadin eta sustatu ez ditzadan?

- Galdera horri erantzuteko, parte-hartzaileek elkarrizketa esanguratsuari ekingo diote, eta kontalariak, bitartean, parte-hartzaileen ekarpenak idatziko ditu. Txanda hori amaitu ondoren, bideratzaileak zutzeko eta beste mahai batean esertzeko eskatuko die parte-hartzaileei, iritzi eta ikuspuntu desberdinen trukea sustatzeko.

- Parte-hartzaileak beste mahai batean eseri ondoren, bideratzaileak bigarren galdera egingo die: Zer ekintza kolektibo egin ditzakegu elkarrekin (nire erakundearekin, entitatearekin, auzokoekin, gurasoekin ikastetxean, eta abar), indarkeria matxisten eta kontsumoaren inguruan kontzienteko izan gaitezen eta sustatu ez ditzagun?

- Aurreko txandan bezala jokatzuz, parte-hartzaileek galdera horri buruz eztabaidatuko dute, eta kontalariak proposamenak idatziko ditu. Txanda hori amaitu ondoren, parte-hartzaileak mahaiz aldatuko dira berriro.

- Azkenik, azken txandan, taldeari galdera hau egingo dio bideratzaileak: Zer ekintza eta/edo politika garatu/inplementatu/sustatu ditzakegu, politika publikoetan / erakundeetan indarkeria matxisten eta kontsumoaren alorreko alaketak egiteko?



- Kafe-elkarrizketa amaitzeko, kontalari bakoitzak hiru galdera-txandetako bakoitzean ateratako ideiak agertuko ditu, labur-labur (3-5 minutu)

3 botereak, taldeak 12 pertsona baino gutxiago baditu: azken hausnarketarako galderak (ordu 1).

Tailerrean partekatu, ikasi eta hausnartutakoa kontuan hartuta eta 3 ahalmen-mailak aplikatuta, itxiera hau proposatzen da:

- Bakarka, pentsatu behar da zer egin dezakeen norberak, kontzienteko izateko eta norberaren kontsumoak indarkeria matxistak ez sustatzeko. Dena paper batean idatzi behar da. (15 minutu).

- Ondoren, norberak ikusi behar du norekin ez duen izan hartu-eman handirik tailerrean, eta harekin bildu beharko du, bururatu zaizkion ekintzak azaltzeko. Batak bestearen ideiak erabil ditzake bere zerrenda osatzeko. (10 minutu).

- Gero, 2 bikote elkartu, eta elkarrekin pentsatuko dute zer proposamen burutu daitezkeen, partaide garen talde, elkargune, auzo eta abarretan. Zer neurri har daitezke, genero-berdintasuna bultzatzeko eta talde-dinamikak eta indarkeria matxisten kontsumoa zaintzeko? Proposamen bakoitza orri batean idatzi beharko da. (15 minutu).

- Azkenik, zirkulu handi bat osatu, eta tailerreko parte-hartzaile guztien artean pentsatu behar da zer ekintza, proposamen edo neurri hartu ahal izango lirartekeen, gai honekiko sentsibilizaziorako gizarte-egiturari eta erakunde publikoei presio egiteko. Pertsona batek oharrak har ditzake, arbel edo kartel batean. (20 minutu).

Behin hori egin ondoren, 3 ahalmen-mailetan jasotako oharrak bildu, eta gune publikoren batean eseki daitezke, eta ohar horiek irakurtzen dituzten pertsonak ideia gehiago jartzera bultzatu.

Era berean, informazio hori *Fabricando Mujeres* dokuweb orrian igo daiteke (ikus eranskina), beste lurraldeekin partekatzeko eta indarkeria matxisten eta kontsumoaren errealitatea eraldatzearen zer ekintza egin daitezkeen pixkanaka biltzen joateko.

Tailerraren itxiera (30 minutu)

Tailer honen bidez, indarkeria matxistaren eta kontsumoaren inguruko bizi-pen, ideia eta ikuspegi berriak zabaldu, aurkitu eta partekatu ditugu, bigarren txostenean aztergai hartutako 3 esparruetan, bereziki.

Orain, topaketa honi amaiera emateko unea iritsi denez, partekatzeko gune bat sortu nahi dugu:

- Zer irakaspen atera ditut tailerretik?
- Geratu al zait ezer nire baitan, durundi egiten?
- Ba al dut taldearekin partekatu nahiko nukeen bizipen, irakaspen edo kontzientzia-hartzerik?

Denen artean zirkulu bat osatu behar da, guztiek elkarri begiratu ahal izateko moduan, eta objektu berezi bat hautatu, “hitzaren makila” gisa. Sentipen-zirkulu bati ekingo zaio, bakoitzak bere bizipenak azaldu ditzan. Hitzaren makila batak besteari emango dio. Norbaitek makila jasotzean, taldeari bere bizipenei buruz hitz egiteko abagunea izango du, eta gainerakoek era aktiboan entzungo dute, eten gabe edo galderarik egin gabe.

Bizipena partekatu ondoren, objektua aldameneko pertsonari emango dio. Nahi izanez gero bizipenak parteka ditzake, baina baita ezer esan gabe objektua hurrengoari eman ere. Hitzez haragoko adierazpen-moduen bidez ere parteka daiteke (mugimendua, dantza, keinuak eta abar). Esan nahi denari buruz gehiegi pentsatu beharrean, hitzaren makila gure eskuetara heldzean gure barruan bizien dugun hori esatea gomendatzen dugu.

Bideratzaileek ere bizipenak partekatuko dituzte. Zirkulua amaitu ondoren, parte hartu izana eskertuko diete guztiei, eta azalduko diete askotariko esperientzia eta bizipenak egon daitezkeela, baita horiek guztiak ongi etorriak direla ere. Horrez gain, adieraziko dute tailer honetan norbanako- eta talde-mailan egindako lan guztia –kontzientziatzeko, hausnartzeko eta ekiteko egindako lan guztia– eragina izaten ari dela gure komunitateetan eta munduan.

6.BESTE BALIABIDE ERABILGARRI BATZUK

- o **Indarkeria kontsumitzen dugu?** Indarkeria matxisten eta kontsumoen inguruan ezagutza sortzeko eta ikasteko prozesu kolektiboa (SETEM, 2016) [Deskargatu hemen.](#)
- o **Indarkeria kontsumitzen dugu. Indarkeria matxistarik gabeko kontsumorako hausnarketa-gida.** [Deskargatu hemen.](#)
- o **Ekonomia sozial eta solidarioan erantzukidetasun-praktikak aztertzeko gida.** [Deskargatu hemen.](#)
- o **Guía de análisis de prácticas de corresponsabilidad en la economía social y solidaria (Ekonomia sozial eta solidarioaren gida didaktikoa), MARES (Madril, 2017).** [Deskargatu hemen.](#)
- o SEINALEAK II - Euskadiko Erizaintza Sindikatua (Satse). [Komitia deskargatu](#) - [Bideoa deskargatu](#)
- o **Opciones aldizkaria. 3 ahalmenak. 39. alea.** <http://opcions.org/wp-content/uploads/2017/06/39.pdf>

7. NOLA EGIN DUGU GIDA HAU? ZER PROZESURI JARRAITU DIOGU?

Gida honek **ZarenSare-EndRedando Sareko** emakumeekin Euskadin egindako partaidetza-prozesu bat du oinarri; zehazki, Gasteizko SETEMen egoitzan antolatutako aurrez aurreko hiru tailerretan egin zen, eta bertan sareko 20 emakumek parte hartu zuten, bai Euskadikoak, bai Latinoamerikakoak.

Tailerrei ekiteko abiapuntutzat **Indarkeria kontsumitzen dugu? txostenaren bigarren ikerketa-fasea** hartu da. Fase horrek gida honetan garatutako hiru kontsumo-esparru berriak lantzen ditu: telesailak, telefono mugikorren erabilera eta etxeko energia-kontsumoa.

Lehendabiziko tailerrean lortutako emaitzak aurkeztu ondoren, emakumeek elkarrekin hausnartu eta landu zituzten proposamen praktikoko, zehatz eta pedagogikoak, indarkeria matxistetan eta kontsumoan interesa duten pertsona, prestatzaile eta hezitzaileei ikerketa zientifiko hau gerturatu ahal izateko. Horren azken helburua zen guztientzat dinamika zehatz, praktikoko eta eskuragarriak lortzea, denek beren jatorrizko leku eta lurraldeetan aplikatzeko. Dinamika horiek oinarri hartuz garatu dira gida pedagogiko hau eta bideo-tailerra.

SETEM HH



SETEM Hego Haizea, irabazi-asmorik gabeko lankidetzarako, sentsibilizaziorako eta hezkuntzarako euskal GKE bat da, eta gizarte-eraldaketa du jomuga. Bizitza ardaztat hartu eta kontsumo kritiko, arduratsu, eraldatzaile eta feministaren aldeko proposamenak egiten ditugu, ikuspegi feminista, horizontal, parte-hartzaile, koherente eta desazkunderazale batetik. Izan ere, hala, proposamen horien bidez, bestelako mundu bat eraiki nahi dugu, pertsonen, herrien eta kulturen arteko harremanetan giza eskubide indibidual eta kolektiboak eta naturarekiko errespetua lehenetsiko dituen.

Ikerkuntzaren, salaketen, alternatibak egituratzearen, formakuntzaren, herritarrak mobilizatzearen eta nazioarteko lankidetzaren bidez, esparru sozial eta politikoan honako hauek sustatu nahi ditugu: bidezko merkataritza eta elikadura-subiranotasuna, finantza etikoak, ehungintza-sektore deslokalizatuan lan-eskubideekiko errespetua, kontsumoan dauden indarkeria matxistak errotik desagerraraztea, xede feministak edo genero-kuestionamenduak dituzten erakundeak eta sexu-aniztasuna bultzatzen duten kolektiboak indartzea, kontsumoaren bidez aniztasun funtzionaletan lagungarriak diren estrategiak.

Euskadin, gure jardunaren parte handi bat Espainiako, Europako, Ekuadorreko, Kolonbiako, El Salvadorreko, Guatemalako, Chiapasko eta herrialde arropa-ekoizleetako herritar eta kolektiboekin batera egiten da. Hainbat saretan parte hartzen dugu, eta SETEM da horietako batzuen buru. SETEMen, irizpide etiko, sozial, kultural eta ingurumenekoetan oinarritutako ekoizpen-, banaketa- eta kontsumo-ereduak bultzatzen ditugu, ekonomia solidario feministak eraiki ahal izateko, ardaztat pertsonak (askotarikoak) hartuta, beren ingurumenarekin harreman armoniatsuan. Alor honetan, indarra hartzen du kontsumo kritiko, arduratsu eta eraldatzailea ikuspegi feministan oinarrituta (KKAEF) egitearen ideiak.

ZARENSARE-ENREDANDO



ZarenSare-EnRedando nazioarteko sare bat da (Mexikoko, Guatemalako, El Salvadorreko, Kolonbiako, Ekuadorreko eta Euskadiko erakundeek osatua), eta kontzientzia-aldaketaren eta praktika eraldatzaileen bidez gizarte-aldaketa sustatzea du helburu, gizarte-justiziako eta ekitateko ikuspegi feminista bat abiapuntutzat hartuta, ekoizpen, banaketa eta kontsumo arduratsu, kontziente eta eraldatzaile bat tokian-tokian eta nazioartean sustatzeko, eredu ekonomiko nagusia (kapitalismoa), eredu politikoa (demokrazia liberala) eta eredu soziokulturala (indibidualismoa eta heteropatriarkatua) zalantzan jartzeko, eta, horren bidez, harreman ekitatibo eta errespetuzkoagoak sustatzeko gizarte-taldeen, kulturen eta herrien artean, emakumeen eta gizonen eta besteren artean, eta gizakiaren eta naturaren artean.

ZarenSare-EnRedando Sareak bere jarrera agertzen du eta eztabaida berriei ekiten die, bizitza merezi duen bizitza bat eraikitze beharrezkoa den kontsumo-eredu bat definitzeko. Sare honek zalantzan jartzen du “garapeneren” kontzeptu tradizionala; hots, kontzeptu inosatu, baztertzaile eta hazkunde ekonomikora bakarrik lotutakoa.

Horrela, sareak esanahi berria ematen dio giza garapen jasangarriaren kontzeptuari, birmoldatu eta adjektibatu egiten du identitatea emateko, betiere prozesutzat hartuta, eta proposatu nahi dituen balioekin bat etorriz: “garapen desazkunderazale, orekatu, barne-hartzaile eta feminista” (GDOBF). Gainera, kontsumo kritiko, arduratsu eta eraldatzaile feministaren (KKAEF) alde egiten du, erabateko aldaketa eragiteko estrategia gisa.

8. ESKER-EMATEA.

Eskerrak eman nahi dizkiogu, bereziki, ZarenSare-EnRedando Sareari:

- Kinal Antsetik (Mexiko)
- Mujeres Transformando (El Salvador)
- Mujeres que Crean (Kolonbia)
- Fundación REDES (El Salvador)
- AFEDES (Guatemala)
- Penca de Sábila (Kolonbia)
- Maquita (Ekuador)
- Sagarrak Ekologista Taldea (EH)
- Beizama Bizirik Kooperatiba (EH)
- Hemengo eta Hango Emakumeak (EH)
- SETEM Hego Haizea

Nabarmendu eta eskertu egin nahiko genuke, halaber, Indarkeria kontsumitzen dugu? II. fasea dokumentuko ikertzaileen lana, funtsezkoa izan baita gidarako.

Era berean, Indarkeria Kontsumitzen dugu II. faseko, ikertzaileen lana nabarmendu eta eskertu nahi genuke, gida honen oinarritzko dokumentua baita. Bidean lagun izan diren pertsona zoragarri guztiei: Laura Castresana Martinez, Iratxe Arteagoitia Recalde (GGKE Setem Hego Haizea) eskerrik asko lider izateagatik. Conchi Piñeiro (Altekio, jasangarritasunerako ekime-nak), María Viadero Acha (Mugarik Gabe GGKE), Andrea Momoitio (Pikara Magazine), Vanessa Álvarez González, Laura Modonato (dinamizatzailea), ADIMEN-investigación, Red ZarenSare-EnRedando, Lucía Mbomío, Aitzole Araneta, Ianire Esébanez, Paca Blanco eta Irene González.

Mila esker!

1.ERANSKINA: TERMINOEN GLOSARIOA.

Setem

1. Indarkeria matxistak

Emakumeak eta eredu heteronormatiboekin bat ez datozen pertsona edo harreman guztiak diskriminatzen eta azpiratzen duen ekintza oro, eta, azken finean, haien askatasunari, duintasunari, segurtasunari eta osotasun moral eta/edo fisikoari eragiten diona. (Almirón Prujel, 2009)

2. Indarkeriaren triangelua

Johan Galtung-ek aipatu zuen lehen aldiz, eta gizarte-gatazketan indarkerien sorreren dinamikak adierazteko erabilitako kontzeptu bat da. Galtungen arabera, indarkeria iceberg bat bezalakoa da. Hau da, ageriko indarkeria gatazkaren zati txiki bat besterik ez da. Zuzeneko indarkeria, indarkeria fisikoa eta ahozkoa jokabideetan ikusten dira, indarkeria-ekintzak dira, portaeretan gauzatzen direnak; eragile edo aktore batek (zehazki, pertsona batek) nahita eragindako indarkeria da, eta izaki bizidun batek horren ondorioz kalte edo zauri fisiko edo psikologikoak jasaten ditu. Indarkeria kulturala, berriz, alderdi kulturelek eragiten dute, erlijioaren, filosofiaren, zuzenbidearen eta abarren bidez indarkeria zilegitzat jota. Eta egiturazko indarkeria, bestalde, beharrak asetzea eragozten duen egitura-multzo zabal batek eragiten du, hala egitura fisikoek nola antolakuntzakoek. https://es.wikipedia.org/wiki/Tri%C3%A1ngulo_de_la_violencia

3. Ekonomia sozial eta solidarioa:

Ekonomia Solidarioa jarduera ekonomikoaren ikuspegi bat da, pertsonak, ingurumena eta garapen jasangarri eta sostengagarria kontuan hartzen dituen, beste interes batzuen gainetik lehentasunezko erreferentzia gisa.

4. Kontsumoak

Kontsumoak dira (pluralean) bai kontsumo kapitalista eta bai kontsumo kritiko, arduratsu eta eraldatzailea (KKAE). Kontsumo kapitalista diogunean, kontsumo porrokatu, harrapakari, ekozida eta desberdintasunen eragileaz ari gara. Gure eguneroko bizitzan dagoen kontsumo akritikoa da, kapitalismoaren irabaziak maximizatzea eta metatzea beste helbururik ez duena. SETEMen kontsumo kritiko, arduratsu eta eraldatzaile (KKAE) feminista aipatzen dugunean, berriz, beste kontsumo-mota bati buruz ari gara: alegia, horrelako kontsumoa dela diogu, baldin eta zerbait erosteko edo ez erosteko erabakiak gizartean aldaketa bat sustatzen badu, eta produktuak eta zerbitzuak aukeratzekoan, haien kalitatea eta prezioa kontuan hartzeaz gain, irizpide etikoak, kulturalak, sozialak eta ingurumenarekin lotutakoak ere aintzat hartzen baditu eta azkenean produktu eta zerbitzurik bidezkoenak eta jasangarrienak erostea bultzatzen badu. (Indarkeria kontsumitzen dugu? II. fasea, 2019)

5. Hiru botereak

Hiru botereak kontsumoan txertatzeko era hori Opcions aldizkaritik hartua da (kontsumo kontziente eta eraldatzailean aditua).

Aldaketa pertsonalaren boterea: norberak zer erabaki hartu eta zer ekintza egin beharko lituzkeen, era kritikoago, arduratsugo eta jasangarriagoan kontsumitzeko eta eraldaketarako tresnatzat baliatzenko.

Indar kolektiboaren boterea: nola antolatzen garen gure artean, giza bizitza eta gure planeta errespetatuko dituen beste kontsumo-eredu bat sortzeko.

Jokoaren arauak aldatzeko boterea : zer erantzukizun politiko eta ekonomiko dauden sistema kapitalista eta patriarkalari eusten dioten egiturak aldatzeko orduan.

2. ERANSKINA: TAILERREKO PROGRAMAREN EREDUA

Jarraian, tailerreko programaren adibide bat aurkezten dugu, norberaren programa osatzeko gida gisa:

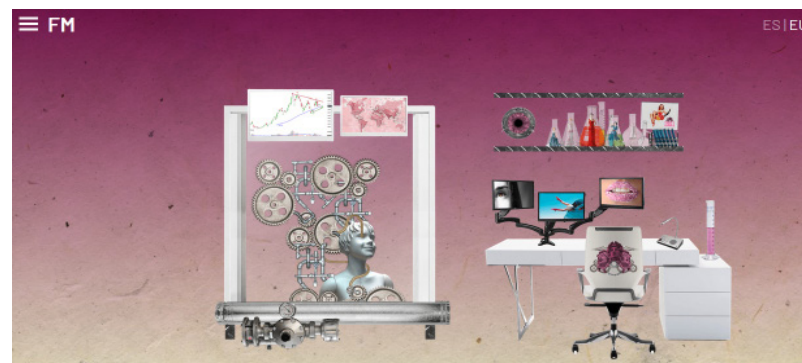
Tailerraren iraupena: 5 ordu.

| Ordutegia | Jarduera edo dinamika | Materialak | Azalpen gehigarriak |
|---------------|--|---|---|
| 09:00 – 09:15 | Ongietorria Tailerraren aurkezpena eta agenda | | Gela prestatzea: aukierkin zirkulu bat osatzea. Ur-pitxerrak eta edalontziak jartzea. Eta Bidezko Merkataritzako mokadu batzuk. |
| 09:15 – 10:05 | Parte-hartzaileen aurkezpenak | Orri edo folioak, arkatzak | Hobeto birziklatuta edo aztarna ekologiko txikiagoarekin. |
| 10:05 – 10:25 | Indarkeria matxistaren triangelua sakontzeko dinamika | Harila edo artilea | |
| 10:25 - 10:55 | Indarkeria matxistaren triangeluaren aplikazioa eguneroko bizitzan | | Telefono mugikorrei buruz bakarrik |
| 10:55 - 11:10 | Atsedena | | |
| 11:20 - 12:30 | Gure errealitatea komikian | Paperak, errotuladoreak, koloreak | Esparrua: telefono mugikorrek - Komiki guztiak horman jartzea |
| 12:30 - 13:30 | 3 ahalmenak: azken hausnarketarako galderak | Arbela, kartela, errotuladoreak, papera, oharra eta abar. | |
| 13:30 - 14:00 | Tailerraren itxiera | Hitzaren makila gisa erabiltzeko objektua | |

3. ERANSKINA: INFORMAZIOA FABRICANDO MUJERES DOKUWEB ORRIAN IGOTZEA

Salaketa gisa aurkezten bada:

Sartu esteka honetan: <https://fabricandomujeres.org/eu/emakume-fabrikat/> eta kargatu jarduera edo dinamikarekin lotutako informazioa. Gune horretan, kontsumo-esparruetan hauteman duzun indarkeria matxista oro seinatu dezakezu. Erabili #nosfabrican hashtaga Twitterren, eta argazki-erreklamazioa gure panelera iritsiko zaigu berehala.



Alternatiba gisa aurkezten baduzu:

Sartu esteka honetan: <https://fabricandomujeres.org/eu/maiteren-lantegia/> eta kargatu jarduera edo dinamikarekin lotutako informazioa.



The logo for Setem, featuring the word "Setem" in a stylized, orange, cursive font, centered within a light gray, rounded square background.

www.setem.org/euskadi



SetemHegoHaizea



@SetemHegoHaizea