

NETFLIX PRESENTA

UNA PELÍCULA DE ALMUDENA CARRACEDO Y ROBERT BAHAR

# NO ESTÁS SOLA: LA LUCHA CONTRA LA MANADA

GUÍA DE PROYECCIÓN Y DINÁMICA DE GRUPO  
PARA EL PROFESORADO

EDAD: +12

#AulasNoEstásSola

# no ESTÁS SOLA

AMNISTÍA  
INTERNACIONAL



EN CINES EL 23 DE FEBRERO

**NETFLIX** | 1 DE MARZO



# ÍNDICE (ENLACES)

**01** INTRODUCCIÓN

**02** FICHA TÉCNICA DEL DOCUMENTAL

**03** CONTEXTO NACIONAL

**04** ACTIVIDAD GRUPAL Y PREGUNTAS GUÍA

**05** ANEXO: INFORMACIÓN PARA VÍCTIMAS



## Introducción

¡Bienvenidas, bienvenidos, bienvenides!

Desde Amnistía Internacional España os presentamos una propuesta didáctica para trabajar en las aulas, desde la educación en derechos humanos, cuestiones como la violencia sexual contra las mujeres, el consentimiento, la cultura de la violación y la importancia y urgencia de abrir, al menos, un Centro de Crisis 24 horas de atención a las víctimas supervivientes de violencia sexual por provincia.

Si bien os invitamos a realizar esta actividad en el contexto de fechas clave como el 25N, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, os recordamos que siempre es positivo trabajar desde la educación en derechos humanos este tipo de cuestiones, independientemente del momento del año que se trate.

La actividad didáctica tiene como base la película documental “No estás sola: la lucha contra La Manada” de Almudena Carracedo y Robert Bahar (“El Silencio de Otros”, 2018) disponible en Netflix.

¡Esperamos que la disfrutéis!

**#AulasNoEstásSola**

## Ficha técnica del documental

El documental está dirigido por Almudena Carracedo y Robert Bahar (El Silencio de Otros, 2018).

Partiendo de la agresión sexual que sufre una joven (“Lucía”) en los Sanfermines de 2016 por parte de cinco hombres que se autodenominan “La Manada”, poco a poco la película va entretejiendo esta y dos historias más y arrojando luz sobre la violencia sexual que viven las mujeres a diario hasta llegar al #MeToo español: momento en el que un millón de mujeres y jóvenes toman las calles al grito de “Hermana, yo sí te creo” y rompen el silencio en las redes con #Cuéntalo.

Producida en secreto y contada a través de las palabras de las víctimas supervivientes, “Lucía” y “Paloma”, a las que ponen voz las actrices Natalia de Molina y Carolina Yuste, y a través de testimonios inéditos de personas cercanas a los hechos, “No estás sola” expone gradualmente las costuras del machismo en la justicia, los medios y la sociedad, y muestra cómo un movimiento cambió la manera en que un país afronta la violencia sexual hoy en día.

El documental ha sido catalogado por el Ministerio de Cultura para mayores de 12 (con distintivo “Especialmente recomendado para el fomento de la igualdad de género”). Tiene una duración de 101 minutos, (1h y 41 min).



## Contexto estatal

La Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual (Ley de Sólo Sí es Sí) define la violencia sexual como “cualquier acto de naturaleza sexual no consentido o que condicione el libre desarrollo de la vida sexual en cualquier ámbito público o privado, incluyendo el ámbito digital”.

Esto significa que no es necesario que exista penetración para poder hablar de agresión sexual y, por lo tanto, de violencia sexual. Así, por ejemplo, un beso o tocamiento no consentido constituye una agresión sexual. De esta manera, la violencia sexual puede ir desde la agresión sexual hasta el feminicidio sexual, pasando por otras tipologías como el acoso con connotaciones sexuales, el matrimonio forzado o la trata, entre otras.

Según la Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2019 (el ejercicio estadístico más importante que se realiza en España sobre este tipo de violencia), 1 de cada 2 mujeres residentes en España de 16 años o más han sufrido violencia a lo largo de sus vidas por ser mujeres. Suponen casi 12 millones de mujeres. El 13'7% (2.802.914 mujeres) han sufrido violencia sexual a lo largo de la vida de cualquier persona, es decir, con su pareja actual, parejas pasadas o personas con las que no se ha mantenido una relación de pareja.

Según la Encuesta Europea de Violencia de Género 2022, del total de mujeres residentes en España entre 16 y 74 años, se estima que el 28'7% (4.806.054 mujeres) han sido víctimas alguna vez en su vida de algún tipo de violencia en la pareja, ya sea física, psicológica y/o sexual. Fuera de la pareja, un 20'2% (3.614.235 mujeres) han sido víctimas desde los 15 años de violencia física y/o sexual.

**Además, según el Portal de Datos de Justicia, en 2022 hubo 1.648 agresiones sexuales con sospecha de sumisión química.**

Desde la promulgación de la Ley Orgánica de garantía integral de la libertad sexual (Ley de Sólo Sí es Sí) en septiembre de 2022, las Comunidades Autónomas tienen la obligación de abrir, al menos, un Centro de Crisis 24 horas para víctimas de violencia sexual por provincia, así como en las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla. A septiembre de 2024, de las 52 provincias de España, únicamente diez cuentan con al menos un Centro de Crisis: Asturias, Cantabria, Bizkaia, Álava, Guipúzcoa, Navarra, Madrid, Albacete, Murcia y Melilla.

Un Centro de Crisis es un centro de atención especializado de atención integral para víctimas y supervivientes de todas las formas de violencias sexuales. Atienden 24 horas al día, los siete días de la semana, durante 365 días al año las necesidades y demandas de las víctimas supervivientes de violencias sexuales.

Se fundamentan en tres principios básicos: creer a las víctimas, desmontar los mitos que sostienen el ejercicio de las violencias sexuales directas y prevenir todas las formas de violencia sexual. Estos centros deben atender a todas las víctimas de violencias sexuales independientemente del momento en el que haya tenido lugar la agresión, es decir, independientemente del tiempo que haya transcurrido desde que tienen lugar los hechos hasta que la víctima se pone en contacto con el Centro.

El Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica (el Convenio de Estambul) recoge esta obligación en su artículo 25, al establecer que los Estados parte tomarán las medidas legislativas u otras necesarias para permitir la creación de centros de ayuda de emergencia para las víctimas de violencias sexuales, debiendo ser apropiados, fácilmente accesibles y en número suficiente.

**Podéis acceder a la Macroencuesta de Violencia contra la Mujer de 2019 en [este enlace](#).**

**Podéis acceder a la Encuesta Europea de Violencia de Género 2022 en [este enlace](#).**

**También podéis encontrar más información en [nuestra petición](#) contra la violencia sexual y de género.**



## Propuesta de actividad grupal y preguntas guía para los centros

Los objetivos de esta actividad son crear un espacio de reflexión que ayude a entender e interiorizar los conceptos de consentimiento sexual y cultura de la violación, entender la gravedad de la violencia sexual y sus múltiples modalidades, y adquirir conciencia de la importancia de los Centros de Crisis 24h

### Paso 1: Visualización del documental.

Idealmente, el documental debería visualizarse en el aula. Si no fuese posible, por tiempos y/o logística, otra opción es mandar la visualización del documental como deberes. Las preguntas guía están pensadas para su lectura y reflexión después de visualizar el documental, pero el profesor/profesora también puede considerar entregar las preguntas a los y las estudiantes para que también vayan reflexionando en casa si sus márgenes de tiempo son limitados.

### Paso 2: Dinámica de grupos y presentación de las preguntas.

Deberá dividirse a los estudiantes en pequeños grupos de trabajo para que reflexionen sobre diferentes cuestiones que se tratan en el documental. Para ello, se recomienda utilizar como base y guía las preguntas propuestas a continuación.

### Paso 3: Puesta en común de las reflexiones e impresiones.

Tras las reflexiones y debates, los diferentes grupos deberán compartir las conclusiones a las que han llegado y cuáles han sido las diferentes impresiones manifestadas durante los debates. El objetivo de este último paso es que los y las estudiantes aprendan de las diferentes reflexiones y pongan en común las respuestas a cada pregunta. En esta fase, el profesorado deberá intentar garantizar que el concepto de consentimiento sexual y la gravedad de la violencia sexual, así como sus diferentes formas, son entendidos e interiorizados por los y las estudiantes.

Somos conscientes de que los tiempos son limitados, de tal manera que es preferible que el profesorado realice una selección de preguntas para debatir en clase, dejando otras preguntas para otra sesión grupal que se considere oportuno realizar, o para que los y las estudiantes reflexionen en casa.

El listado de preguntas se ha pensado también para que el profesorado tenga cierta flexibilidad y capacidad de elección.

**Consideramos que lo ideal es dedicar, al menos, 50 minutos a la realización de esta actividad.**



**Las siguientes preguntas están pensadas para que los alumnos y alumnas de los centros donde se proyecte el documental reflexionen y debatan sobre parte de los contenidos que aparecen en él**

### **Pregunta 1:**

“Lucía”, la víctima de La Manada durante los Sanfermines de 2016, se bloqueó ante la agresión sexual en grupo, y por ello los acusados argumentaron que ella “no había dicho que no”. ¿Crees que tienen razón en su argumento? ¿Por qué, o por qué no?

Nota 1: es importante entender que el frecuente bloqueo de las víctimas es una respuesta estudiada científicamente y no supone consentimiento de ninguna de las maneras. El consentimiento sexual libre es uno de esos conceptos clave que los y las estudiantes deben interiorizar cuanto antes para prevenir violencias sexuales.

Nota 2: Los y las profesoras tenéis a vuestra disposición la guía de Amnistía Internacional Hablemos del Sí: cómo pasar de la “cultura de la violación” a la cultura del consentimiento. Concretamente, os pueden resultar especialmente interesantes para tratar el concepto las páginas 11 a 15. En dichas páginas también se recogen respuestas a potenciales afirmaciones que tienden a realizarse cuando se tratan estos temas.

Por ejemplo, en la página 12 de dicha guía tenéis unas analogías interesantes para explicar el consentimiento sexual:

*La importancia del consentimiento sexual se puede explicar teniendo en cuenta otros escenarios en los que el consentimiento puede ser importante y que pueden ser parecidos a las situaciones sexuales:*

*¿Te comerías la comida de otra persona sin pedirle permiso?*

*¿Estaría bien entrar en la habitación o en la casa de alguien sin pedirle permiso? ¿Y si sólo quisieras entrar para ordenar o para hacer algún otro tipo de favor?*

*Si le regalaras a una persona un jersey, ¿estaría bien obligarla a llevarlo o amenazarla con dejar de ser amigos si no lo lleva?*

### **Pregunta 2:**

En el tiempo transcurrido desde los hechos hasta el juicio, “Lucía” intenta hacer vida normal: sale de fiesta y publica una fotografía en redes sociales con una frase que podría tener connotaciones sexuales, como parte de una broma que mantiene con sus amigas.

*Lucía: “No voy a poner una foto llorando en una red social para que todo el mundo pregunte, ¿qué le ha pasado a esta chica? Voy a seguir mi normalidad, y mi normalidad es subir fotos de fiesta”.*

¿Cómo crees que debería comportarse una víctima? ¿Crees que existe un ideal/prototipo de víctima? ¿Crees que el comportamiento o el modo de vestir de las víctimas, y/o que salgan de fiesta, puede ser tenido en cuenta para determinar si esa persona ha sufrido una agresión?

### Pregunta 3:

Debido a la presión negacionista ante su caso y los ataques contra ella, “Lucía” tuvo que marcharse de España. Meses después regresó. En la película afirma:

*“Nadie tiene que lamentarse de beber, de hablar con gente en una fiesta, de ir sola a casa o de llevar una minifalda. Debemos ser el cambio que queremos en la sociedad”.*

¿Qué crees que quiere decir con esto? ¿Estás de acuerdo?

### Pregunta 4:

“Sola, borracha, quiero llegar a casa”; “De camino a casa quiero ser libre, no valiente”. ¿Qué crees que significan estos lemas? ¿Cuál es la idea que quieren transmitir?

Se ha inculcado a las mujeres en adoptar medidas de autocuidado para evitar violencias sexuales (no ir por determinada zona a determinadas horas, no salir solas, tener precaución con la ropa que llevan, avisar cuando llegan a casa, etc.), de tal manera que si no toman las “suficientes” medidas y el acto de violencia se comete, entonces parte o la totalidad de la culpa de lo sucedido se hace recaer sobre la víctima.

¿Es esta la manera correcta de prevenir y abordar la violencia sexual contra las mujeres? ¿Por qué? ¿Sobre quién crees que deben recaer los esfuerzos de prevención y por qué?

Nota: para esta pregunta, pueden resultar de interés las siguientes declaraciones de varias personas que aparecen en el documental.

Elena Sarasate, Fiscal del Tribunal Superior de Justicia de Navarra:

*“Yo soy bastante más mayor, evidentemente, que la víctima, y has venido de unas generaciones en las que, bueno, tienes que cuidarte especialmente: no vayas por ahí, no vengas sola. Como si la culpa es de que tú no tomas las medidas suficientes de autocuidado, cuando realmente el problema es que nadie tiene que llevar a cabo una agresión en contra de tu voluntad”.*

Carlota Álvarez, activista del movimiento feminista de Madrid:

*“Yo no quiero ser valiente. O sea yo no quiero tener que sentirme una heroína por bajar a mi perra a las dos de la mañana a pasear sin que me vaya a pasar nada. O lo típico que siempre escribes en el grupo de WhatsApp ‘oye estoy en casa’ y la gente empieza a contestar ‘en casa, en casa’”.*

Joseba Asiron, Alcalde de Pamplona entre 2015 y 2019:

*“Me duele porque a mi hijo le digo ‘pásatelo bien, no riñas con nadie’. Y cuando sale mi hija, le digo: ‘pásatelo bien, cuidado por donde vas. Y eso no es justo. No es justo”.*

### **Pregunta 5:**

¿Cuál consideras que puede ser el papel de los hombres y los chicos a la hora de afrontar y prevenir la violencia sexual?

Nota: Existe una notable presión social y grupal que hace que los hombres y los chicos se muestren recelosos a la hora de decir a sus amigos y seres queridos que sus comportamientos y expresiones en relación a las mujeres no son adecuados. Es importante que los jóvenes pierdan el miedo a manifestar a su entorno su desacuerdo en relación a las conductas y comentarios machistas que dicho entorno pueda expresar.

### **Pregunta 6:**

En el documental aparecen muchos ejemplos de cómo funciona la cultura de la violación, dudando de las víctimas y cuestionando su relato, tanto en los juzgados como en la sociedad y en los medios.

¿Qué crees que es la cultura de la violación? ¿Podrías dar ejemplos de la cultura de la violación?

Nota: Podéis utilizar [este post de Instagram](#) de Laura Árbol (@lauraarbol\_) y Laura Roqueta (@culturaconsentimiento) para ilustrar de manera accesible lo que es la cultura de la violación.

### **Pregunta 7:**

En un momento dado, la escritora y periodista Cristina Fallarás publica el hashtag #Cuéntalo. El movimiento que terminó generando en redes sociales se convirtió en el #MeToo español, aunque llegó incluso a traspasar fronteras y se convirtió igualmente en un movimiento internacional.

¿Con qué objetivo crees que quiso Cristina Fallarás promover el hashtag #Cuéntalo? ¿Crees que sirve para algo contar las agresiones sexuales sufridas? ¿Cuántas formas posibles de violencia sexual recuerdas de los tuits en pantalla?

Nota 1: el movimiento #MeToo fue un movimiento viral promovido en redes sociales en 2017 para denunciar las agresiones sexuales cometidas por el productor de cine de Hollywood Harvey Weinstein.

Nota 2: el objetivo de esta pregunta es interiorizar que debemos entender la violencia sexual en un sentido amplio, desde piropos en la calle hasta feminicidios, pasando por el acoso o agresiones de alta intensidad, entre otras formas.

### **Pregunta 8:**

La escritora y periodista Cristina Fallarás afirma lo siguiente:

*“Es difícilísimo contar, porque antes de contar como te violaron, te lo tienes que contar a ti misma. Y ya contártelo a ti misma te rompe en pedazos”.*

¿Por qué crees que a las víctimas de violencia sexual les cuesta tanto denunciar?

### **Pregunta 9:**

“Paloma”, una víctima de La Manada anterior a “Lucía”, afirma lo siguiente:

*“Me han dado ataques de ansiedad. Relaciones sexuales, ni verlas, ni sentir, ni recordar que soy mujer. Pero a veces te da asco de ti misma. Me quedé súper delgada y lo pasé súper, súper mal. Y ya llega un punto que dices: no me veo capaz de superar esto. Es que no quiero seguir más. Y te intentas ir a la mierda”.*

“Paloma” igualmente afirma que nadie la creyó.

¿Qué crees que es la revictimización? ¿Puedes dar ejemplos, del documental o de algo que creas que pueda ser? ¿Pueden jugar los medios de comunicación, la sociedad y los jueces algún papel en la revictimización?

### **Pregunta 10:**

¿Creéis a las víctimas del documental? ¿Y creéis a otras víctimas que no tienen un documental que explique su caso? ¿Dónde estaríamos si los hoy condenados de La Manada no hubieran grabado nada? ¿Quién las hubiera creído? Las víctimas ¿no serían del mismo modo víctimas sin vídeo?

Nota: Se puede ilustrar este último grupo de preguntas, por ejemplo, con el beso no consentido de Luis Rubiales, ex Presidente de la Real Federación Española de Fútbol, a Jennifer Hermoso, futbolista de la Selección Española de Fútbol Femenino. Dicha agresión se produjo con decenas de miles de espectadores en el estadio y con millones de testigos en todo el mundo a través de la televisión. La agresión se grabó desde numerosos planos y cámaras distintas, y tras lo sucedido fueron saliendo a la luz diferentes decisiones muy polémicas desde la dirección de la RFEF. Aún con todo ello, Jennifer Hermoso fue muy cuestionada.

## Anexo: información de interés para víctimas

Existe la posibilidad de que, durante o tras la realización de esta actividad, a alguna de vuestras alumnas le resuenen los contenidos que se tratan, y se identifiquen con alguna o varias de las situaciones estudiadas.

Ponemos a disposición del profesorado enlaces de interés para que los den a conocer en las aulas, y que las víctimas de violencia sexual sepan a dónde acudir. No obstante, invitamos al profesorado a compartir esta información en las aulas independientemente de que lo que las estudiantes manifiesten.

**Fundación Aspacia:**

**¿Dónde acudir?**

**¿Qué hacer tras una agresión?**

**Federación de Mujeres Jóvenes:**

**Encuentra tu centro de atención**

**Fundación ANAR:**

**Teléfono/Chat ANAR de ayuda a niñas, niños y adolescentes**