



IRAKUR-GIDA GUÍA DE LECTURA

AZAROAK

25

NOVIEMBRE

**Indarkeria Matxistaren
Aurkako Nazioarteko Eguna**

Día Internacional
Contra La Violencia Machista



LIBURUTEGIA
Ondarreta, 2

FONOTEKA - BIDEOTEKA
Ondarreta, 1B
Bastero Kulturgunean



ANDOAINGO UDALA



Nik sinesten dizut: bortxaketaren kultura eta Sanferminetako kasua. Samara Velte.

Elkar, Berria, 2019

Nik sinesten dizut ez da 2016ko sanferminetan gertatutako taldeko bortxaketari buruzko kronika liburu soil bat. Ikuspegi kritiko batetik aztertzen du auzia, eta agerian uzten du nola gurutzatzen diren indarkeria sexistaren hainbat forma kasu bakar batean.

Desde una perspectiva de género, este riguroso trabajo periodístico no solo analiza lo sucedido durante aquellos sanfermines sino que va un paso más allá y pone el foco en las estructuras políticas, judiciales y mediáticas que posibilitan la violencia estructural contra las mujeres.



Indarkeria matxistaren biktima diren desgaitasuna duten emakume eta neskak: esku hartzeko jarraibideak = Niñas y mujeres con discapacidad víctimas de violencia machista: pautas de intervención.

Emakunde-Instituto Vasco de la Mujer.

Emakunde, 2019

Dokumentu honetan profesionalentzako zenbait jarraibide bil-tzen dira, indarkeriaren biktima diren eta desgaitasuna duten neskatoekin eta emakumeekin esku hartzeko erabili ditzaten, pertsona horiek jasotzen duten arreta hobetzea helburu.

Este documento recoge una serie de pautas a seguir a fin de orien-tar la intervención de los y las profesionales con niñas y mujeres con discapacidad víctimas de violencia con el objetivo de mejorar la atención que estas reciben.



Ongiz-on!: maskulinitate tradizionala eraisten eta berdintasunaren eraikuntzan gizonen parte hartzea sustatzen.

Xabier Odriozola, Maribel Pizarro, Aitor Aritzeta.
Erein, 2019

Gizonezkoek aktiboki parte hartu behar dute gizarte eredu demokratikoago eta berdintasun-zaleago baten eraikuntzan.



Ongiz-on!: deconstruyendo la masculinidad tradicional y fomentando la participación de los hombres en la construcción de la igualdad.

Xabier Odriozola, Maribel Pizarro, Aitor Aritzeta.
Erein, 2019

Los hombres deben asumir un papel activo en la construcción de un modelo de sociedad más democrático e igualitario.

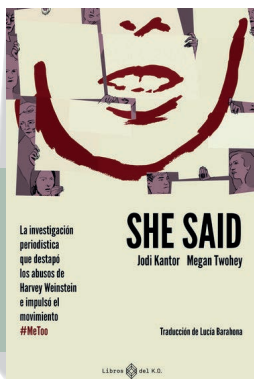


Microfísica sexista del poder: el caso Alcàsser y la reconstrucción del terror sexual.

Nerea Barjola. Virus, 2018

Sexu-arriskuari buruzko kontakizunak oso modu zehatza dira sexu-indarkeria komunikatzeko, sortzeko eta erreproduzitzeko. Egileak aztertzen du nola Alcàsser kasuari buruzko kontakizuna eraikuntza sozial gisa artikulatu zen, eta emakumeek gainditu behar ez zituzten mugak birkokatzen saiatu zen.

Los relatos sobre el peligro sexual son una forma muy precisa de comunicar, producir y reproducir violencia sexual. La autora analiza cómo el relato sobre el llamado caso Alcàsser se articuló como una construcción social que trató de resituar unas fronteras que no deberían haber sido traspasadas por las mujeres.



She said: la investigación periodística que destapó los abusos de Harvey Weinstein e impulsó el movimiento #MeToo. **Jodi Kantor.**

Libros del K.O., 2021

Jodi Kantor eta Megan Twohey kazetariak egindako ikerketa jasotzen du; Pulitzer saria irabazi zuten.

Recoge la investigación realizada por las periodistas Jodi Kantor y Megan Twohey, con la que ganaron un premio Pulitzer.

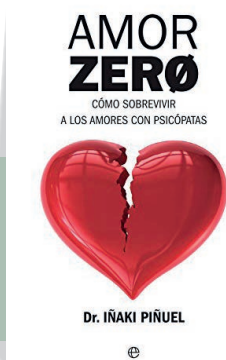


Detrás de la pared. **Sofía Czalbowski (coord.).**

Desclee, 2015

Hormaren atzean izenburua Tracy Chapman abeslariaren Behind the wall abesti ezagunean oinarritzen da. Abesti horrek modu urratzailean kontatzen du haur edo nerabe batek genero-indarkeria nola hautematen duen.

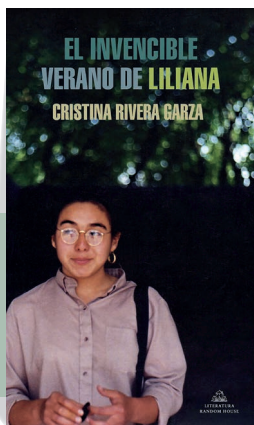
El título Detrás de la pared se inspira en la conocida canción Behind the wall de la cantante Tracy Chapman, que narra de forma desgarradora cómo es percibida la violencia de género por un niño, una niña o una persona adolescente.



Amor zero: cómo sobrevivir a los amores con psicópatas. **Iñaki Piñuel.** La Esfera de los Libros, 2016

Amor Zero lagunduko dizu horrelako harreman suntsitzaileetatik irteten, psikopata integratu bat garaiz identifikatzen eta bi-deak ixten, inor ez dadin inoiz gehiago sartu zure bizitzan.

Amor Zero te ayudará a salir de este tipo de relaciones destructivas, identificar precozmente a un psicópata integrado y cerrar las vías para que ninguno entre nunca más en tu vida.



El invencible verano de Liliana. **Cristina Rivera Garza.** Random House, 2021

Liliana Rivera Garza feminizidioaren biktima izan zen. Bikoteki-deak hil zuen 20 urterekin. Horixe da haren historia, arrebaren ahotsean kontatua. Memoriak erreskuratzen dituen eleberria, berarentzat eta guztientzat justizia bilatzen duena.

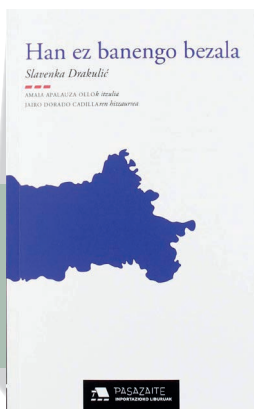
Liliana Rivera Garza fue víctima de feminicidio. La asesinó su pareja con 20 años. Esta es su historia, contada en voz de su hermana. Una novela que rescata memorias y busca justicia para ella y para todas.



Laëtitia o El fin de los hombres. **Ivan Jablonka.** Anagrama, 2017

Laëtitia Perraisek hemezortzi urte zituen bortxatu, eta erail zute-nean. Hilketa egunkarietara iritsi zen eta Frantziara hunkitu zuen.

Laëtitia Perrais tenía dieciocho años cuando fue violada, asesinada y descuartizada. El crimen llegó a los periódicos y conmovió a Francia.



Han ez banengo bezala. **Slavenka Drakulić.** Pasazaite, 2018

Narrazioa 1992. urtean girotuta dago, Bosniako gerraren aldirik latzenez, eta gerraren alderdirik izugarrienetako bat erakusten du: emakumeen aurkako bortizkeria.

Narración ambientada en 1992 en el periodo más duro de la guerra de Bosnia. Muestra uno de sus aspectos más impresionantes: la violencia contra las mujeres.

EL BAILE DE
LAS LOCAS
VICTORIA MAS



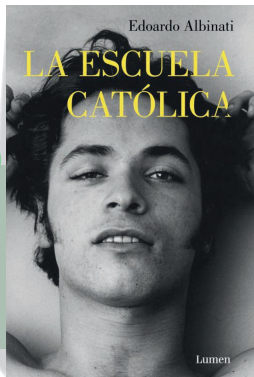
NOVELA
salamandra

El baile de las locas. **Victoria Mas.** Salamandra, 2021

Parisen gaude 1885eko martxoan. Garizuman, urtero bezala, Salpêtrière ospitalean eroen dantza herrikoa ospatzen da.

Estamos en París en marzo de 1885. Como cada año para la Media Cuaresma, se celebra el popular baile de las locas en el hospital de la Salpêtrière.

Edoardo Albinati
LA ESCUELA
CATÓLICA



Lumen

La escuela católica. **Edoardo Albinati.** Lumen, 2019

Eleberri aparta, sexua, erlijioa eta indarkeria, dirua, adiskidetasuna eta mendekua jorratzen dituena.

Una novela extraordinaria, que trata del sexo, la religión y la violencia, del dinero, la amistad y la venganza.

Autora de *El doble secreto de la familia Lemaige*
SANDRINE DESTOMBES
LAS HERMANAS
DE CREST



Roja y Negra

Las hermanas de Crest. **Sandrine Destombes.** Roja y Negra, 2020

Eleberriak bere bizitzako uneren batean genero-indarkeria pairatu duten emakumeek ustez egindako krimenak kontatzen ditu.

La novela trata de crímenes presuntamente cometidos por mujeres que en algún momento de su vida han sufrido violencia de género.

LUCÍA LIJTMAER

Cauterio



ANAGRAMA
Narrativas hispánicas

Cauterio.

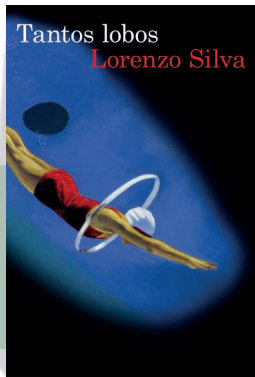
Lucía Lijtmaer.

Anagrama, 2022

Eleberriribiribila, oinazearen ihesari buruzkoa, genero-rolen aurrean bizirik irauteko eta matxinatzeko modugisa.

Una novela redonda sobre la huida del dolor como forma de supervivencia y la rebelión ante los roles de género.

Tantos lobos **Lorenzo Silva**

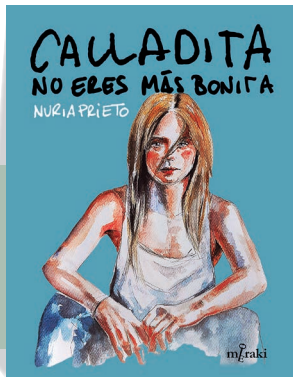


Tantos lobos. **Lorenzo Silva.** Destino, 2017

Bevilacqua tenienteorde ospetsuaren eta Chamorro laguntzailearen lau kasuberri. Jasatenduten krimen bakoitzak gure haurrek eta gazteek egunero jasatendituzten arriskuak islatzenditu: sare sozialak, eskola-jazarpena edo bikote gazteen arteko genero-indarkeriaren gorakada.

Cuatro nuevos casos del popular subteniente Bevilacqua y su ayudante Chamorro. Cada uno de los crímenes a los que se enfrentan refleja los peligros a los que nuestros niños y jóvenes están expuestos cada día: las redes sociales, el acoso escolar o el auge de la violencia de género entre parejas jóvenes.

CALLADITA **NO ERES MÁS BONITA** NURIA PRIETO

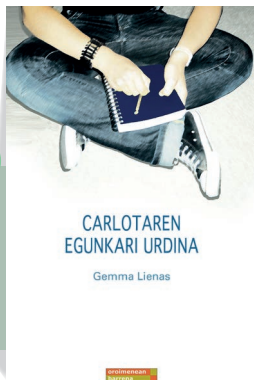


Calladita no eres más bonita. **Nuria Prieto.**

Meraki, 2021

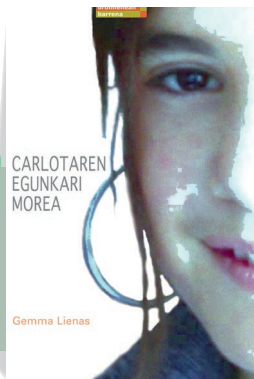
Nuria Prietok sortutako proiektu honek, lehen pertsonako kontakizunaren bidez, benetako eta gertuko hamar istorio erakutsi nahi ditu. Protagonistak, genero-bortizkeria jasan duten 30 urte baino gutxiago (bi kasu ezik) dituzten emakumeak dira.

Este proyecto, creado por Nuria Prieto, pretende, a través del relato en primera persona, mostrar diez historias reales y cercanas. Las protagonistas son mujeres de menos de 30 años (salvo dos casos) que han sufrido violencia de género.



Carlota'ren egunkari urdina.
Gemma Lienas. Erein, 2007

Carlota'ren egunkari berri honek gure gizartean ahulenak direnak ditu gogoan, eta horien artean ume eta gazteak bereziki. Beren aurka gurean erabili ohi den indarkeriak kezkatzen du. Familiatik hasi eta lagunartera igaro, handik eskoletara eta bikoteen arteko harremanetara, ez da zail generoko indarkeriarekin topo egitea han eta hemen. Horra, bada, egunkari honen arrazoa eta zentzua: ezin isildu injustiziaren aurrean; indarkeriaren salaketa auzarta egiten du egileak



Carlota'ren egunkari morea.
Gemma Lienas. Erein, 2004

Nork asmatu du, esate baterako, maitasun kontuetan gizonez-koei dagokiela lehen pausoa ematea? Zergatik den arrosa nesken kolorea, eta urdina mutilena? Carlota'ren egunkari morea emakumearen egoera zein den ohartzeko gida errukigabea da. Umorez askotan, amorruz eta inpotentziaz gehienetan, emakumeak bizi duen egoera salatzen du. Dena den, hori hala gerta dadin, antioju moreak jantzi beharko ditu Carlota'k.



Los lobos esperan. **Natasha Friend.** SM, 2022

Golf zelai bateko belarretan botata azaldu da Nora. Ez du ezer gogoratzen norbaitek eskeinitako freskagarria edan ondorendik orain arte, bere lagunak esnatu duenean.

Nora ha aparecido tirada en la hierba de un campo de golf. No recuerda nada desde que se bebió un refresco que alguien le dio hasta ahora mismo, cuando la ha despertado su amiga...



Nagore. Helena Taberna. Lamiak, 2011

Nagore filmaren ardatza, Nagore Lafagge Erizaintza ikaslearen heriotza bortitza da, Nafarroako Unibertsitate Klinikako psikiatra baten eskutik, 2008ko San Fermin jaietan. Dokumentalean parte-hartze garrantzitsua du Nagoreren amak, Asun Casasolak.

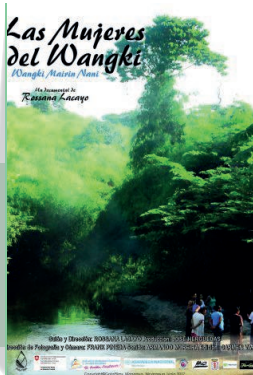
Un film que gira en torno a la muerte violenta de la estudiante de Enfermería Nagore Laffage a manos de un residente en psiquiatría de la Clínica Universitaria de Pamplona, durante las fiestas de San Fermín de 2008. El documental cuenta con la participación de la madre de Nagore, Asun Casasola.



¿Me vas a gritar? Laura Herrero Garvín. 2018

Melissak egunero aurre egin behar die bortizkeriak eta emakumea-ri gizarteak egindako epaiei. Baina ring-era igotzen denean, Garrasi egingo didazu edo zer? erantzuten duena bera da. Emakumearen eginkizunak apurtzeagatik zigortzen duen gizarte matxista batean bizi da bera. Kulpari, jazarpenari eta eskakizunei aurre egin behar du une oro kalean eta ring-ea.

La violencia y los juicios de la sociedad a la mujer son una pesada carga que Melissa debe levantar todos los días. Pero cuando sube al ring, es ella la que contesta ¿Me vas a gritar o qué? Ella vive en una sociedad machista que castiga a las mujeres que deciden romper su rol. En la calle y en el ring se enfrenta constantemente con la exigencia, con el acoso, con la culpa.



Las mujeres del Wangki. Rossana Lacayo. 2017

Miskita eta Mayangna etnietako indigenak dira Wangkiko emakumeak, Nicaragua iparraldean, Coco edo Wangki ibaiaren eriberan bizi direnak. Historikoki, indigena, txiro eta emakume izateagatik marjinazio eta bortizkeria hirukoitza jasan dute. Elkarrekin eta ahal-dunduak, gizarte matxista batean dagokien lekuarengatik borrokan dabilta, beraien nortasuna eta aintzinako ohiturak mantenduz eta ingurugiroa defendatuaz.

Las mujeres del Wangki, indígenas de las etnias miskita y Mayangna, habitan las riberas del río Coco o Wangki, al norte de Nicaragua. Históricamente y a través de los años han sufrido una triple violencia y marginación, por ser indígenas, pobres y mujeres. Unidas y apoderadas están luchando para ocupar su espacio en una sociedad hostil y machista, preservando su identidad, conservando sus costumbres ancestrales y respetando y defendiendo el medio ambiente.



Cachada. Marlén Viñayo. 2019

El Salvadorreko bost kaleko saltzaileek beraien bizitza azaltzen dute antzerki tailer batean. Esperimendu honen bitartez, berarien ahotsaz jabetzeaz, eraldatze sakon bat bizitzen dute eta inguruko errealitate bortitzak eta matxistak beraiengan eta beraien semeengan eragindako ondorioez konturatzen dira.

Cinco vendedoras ambulantes de El Salvador exponen sus vidas en un taller de teatro. A través de este experimento viven una transformación profunda que les permitirá descubrir su propia voz y darse cuenta de los efectos que ha provocado en ellas y en sus hijos la realidad violenta y machista que las rodea.



Un hombre mejor. Attiya Khan, Lawrence Jackman. 2017

Udako gau bero batean, etxetik ihesi, 18 urteko neska bat bere hiriko kaleetatik korrika zebilen bere bizitza galduko zuelaren beldur. Attiya Khan zuen izena eta bi urtez bera abusatu zuen Steve, bere mutil-lagun ohiarengandik zebilen ihesi. 22 urte beranduago, Attiyak, Steveri, berarekin elkartzeko eskatzen dio beraien arteko harremana nola gogoratzen duen jakin nahi duelako eta bere ekintza bortitzen ardura onartuko lukeen jakiteko. Attiyak, tratatu txarrak eman zizkion mutil-ohiarekin egindako lehendabiziko elkartzea filmatzea erabakitzen du.

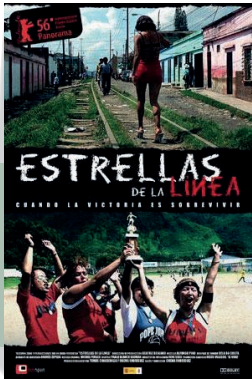
En una calurosa noche de verano, una chica de 18 años huía de casa y corría por las calles de su ciudad temiendo por su vida. Se llamaba Attiya Khan y se escapaba de Steve, su exnovio, que había estado abusando de ella desde hacía dos años. 22 años más tarde, Attiya pide a Steve que se reúna con ella porque quiere saber cómo recuerda él su relación y si está dispuesto a asumir la responsabilidad de sus acciones violentas. Attiya decide filmar este primer encuentro con el ex que la maltrataba.



(Archivos Tema) ¿Qué ves cuando me miras? 2000

¿Qué ves cuando me miras? genero-bortizkeria bezain larria den gaiaren inguruan hausnarketarako ideiak ematen ditu Madrilgo eskola bateko DBH eta batxillegoko ikasleen ikuspuntutik, beraien lanean balio aitortua duten emakume batzuen lankidetzarekin.

A través de la mirada de un grupo de estudiantes de ESO y bachillerato de un colegio madrileño, y con la colaboración de un grupo de mujeres de reconocida valía en sus respectivas disciplinas el documental ¿Qué ves cuando me miras? aporta ideas para la reflexión, en un asunto tan grave como es la violencia de género.



Estrellas de la línea. Chema Rodríguez. 2006

Valeria, Vilma, Mercy eta gainontzeko taldekideek, egunero jasaten duten bortizkeria amaitzen dela eta tratatu duinarekin amesten dute. Guatemalako prostitutak dira eta beraien arazoak ohar-tarazteko futbol talde bat osatzen dute eta tokiko txapelketa batean izena ematen dute.

Valeria, Vilma, Mercy y el resto de sus compañeras sueñan con ser tratadas dignamente y que cese la violencia que sufren a diario. Son prostitutas guatemaltecas y para llamar la atención sobre sus problemas, forman un equipo de fútbol y se inscriben en un torneo local.



Custodia compartida. Xavier Legrand. 2018

Myriam eta Antoine Besson dibortziatu egin dira eta Myriam, Julien semearen zaintza eksklusiboa eskatzen du aita bortitzarengandik babesteko. Antoine, aldiz, mespretxatua izan den aita bezala aurkezten du kasua eta epaileak zaintza partekatutaren aldeko epaia ematen du. Gurasoen arteko gero eta gatazka handiagoak bultzatuta, Julien azken mugarte iristen da.

Myriam y Antoine Besson se han divorciado, y ella solicita la custodia exclusiva de su hijo Julien para protegerlo de un padre al que acusa de violento. Antoine defiende su caso como un padre despreciado, y la juez del caso sentencia a favor de la custodia compartida. Rehén del creciente conflicto entre sus padres, el joven Julien se ve empujado al límite.



Dirty God. Sacha Polak. 2019

Pelikula, Jade (Knight), ama ezkongabe bati buruz da. Azidoarekin egindako eraso baten ondoren bere desitxuratzea onartzen saiatzen da eta bizitza normal batera egokitu.

La película sigue a la madre soltera Jade (Knight) después de un ataque con ácido mientras trata de aceptar su desfiguración y reajustarse a la vida normal.



Refugiado. **Diego Lerman.** 2014

Matias eta bere ama, Laurak, aitaren milagarren erreakzio bortitzaren aurrean, beraien etxea uztera behartuak ikusten dira bat-batean. Beste irtenbiderik gabe, babestuta sentituko diren leku baten bila noraezean ibili beharko dute zazpi urteko Matias eta haurdun da-goen Laurak.

Matías (Sebastián Molinaro) y Laura, su madre (Julieta Díaz), se ven obligados a abandonar precipitadamente su casa tras la enésima reacción violenta de su padre. Matías tiene 7 años y Laura está embarazada, pero no tienen más remedio que deambular en busca de un lugar donde puedan sentirse protegidos y amparados.



No te supe perder. **Manuel Benito del Valle.** 2011

Genero-indarkeria, harreman osasuntsuak eta interesatuak, maitasunez moztorturiko erakarpen fisikoa, adiskidetasunaren bilaketa, hasteko gogoa, baina nola ez jakitearen nahigabearen egiak eta gezurrak aurrez-aurre.

Se enfrentan las verdades y mentiras de la violencia de género, las relaciones sanas y las interesadas, la perversión de la atracción física disfrazada de amor, la búsqueda de la amistad con mayúsculas, el deseo de emprender, la angustia de no saber cómo.

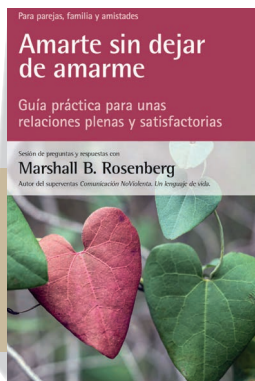
BIKOTE HARREMANAK



Eso no es amor. **Marina Marroquí.** Destino, 2017

Etengabe, jaiotzen garetik, maitasunaren inguruan jasotzen ditugun mezuek mito faltsuak sortzen laguntzen dute: zoriontsu izateko bikotea aurkitu behar dugula, jelskor egotea maitasun-erakustaldia dela... Errealitateak mito faltsu horiekin talda egitean sortzen den frustrazioak zoritxarra eragiten eta kasu larrienetan genero-indarkerian bihurtu daitezke.

Continuamente, y casi desde que nacemos, recibimos mensajes sobre el amor que ayudan a crear falsos mitos: que para ser felices tenemos que encontrar nuestra media naranja, que los celos son una muestra de amor... Cuando la realidad choca contra estos falsos mitos se produce una frustración que provoca infelicidad y que, en casos extremos, puede derivar en violencia de género.



Amarte sin dejar de amarme. Guía práctica para unas relaciones plenas y satisfactorias.
Marshall B. Rosenberg. Acanto, 2022

Rosenbergeek maitasuna borondatez, errurik eta betebeharririk gabe, nola eman eta onartu ikasten laguntzen digu. Ematea eta jasotzea maitasunaren benetako adierazpen pozgarria da, edozein sentimendu iragankor baino askoz sakonagoa.

Rosenberg nos ayuda a aprender cómo dar y aceptar amor voluntariamente, sin culpa ni obligación. Este dar y recibir es una manifestación auténtica y gozosa del amor, mucho más profunda que cualquier sentimiento transitorio.



Otras maneras de amar: otro amor es posible.
Charo Altable Vicario. Máquina. Octaedro, 2018

Institutuko nerabe eta gazte talde baten maitasun-istorio ideal eta benetakoen genero-azterketatik abiatuta, liburu honek nagusitasun- eta mendetasun-harremanetan eta maitasun-ideologia erromantikoan ezkutuan dagoen eraikuntza patriarkala azaltzen du.

A partir del análisis de género de las historias de amor ideales y reales de un grupo de adolescentes y jóvenes de instituto, este libro desgrana la construcción patriarcal latente en las relaciones de dominio-sumisión y en la ideología amorosa romántica.



El fin del amor: amar y follar en el siglo XXI.
Tamara Tenenbaum. Seix Barral, 2021

Tenenbaum afektuen unibertsoan murgilduko da maitasun erromantikoaren amaiera ospatzeko eta bere errautsetatik maitasun hobe ateratzea proposatzeko, gizonak eta emakumeak askeago egingo dituen.

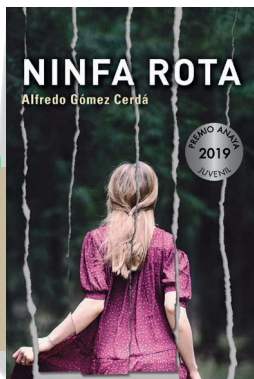
Tenenbaum se zambulle en el universo de los afectos para celebrar el fin del amor romántico y proponer que, de sus cenizas, salga un amor mejor, que haga más libres a hombres y mujeres.



***Destronada.* Patricia Lorenzo Navarra. SM, 2017**

McKenzie institutuko erregina da: ederra eta irmoa da, krudela ere izan daiteke. Denek amore ematen dute haren oinetan. Hugo ezagutu eta maitemindu arte. Hugo bera baino zaharragoa da eta badaki zer komeni zaion. Orain Hugok erabakitzen du McKenzie.

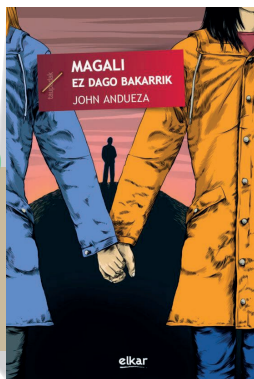
McKenzie es la reina del instituto: es guapa y decidida, incluso puede llegar a ser cruel. Todo el mundo se rinde a sus pies. Hasta que conoce a Hugo y se enamora. Hugo es mayor que ella y sabe lo que le conviene. Ahora es Hugo quien decide por McKenzie



***Ninfa rota.* Alfredo Gómez Cerdá. Anaya, 2019**

Marina bere bihotzaren jabe ez dela ohartu da. Eugeniorekin, berekin ateratzen den mutilarekin, maitemindu da eta pixkanaka bere ekintzen jabe ez dela ohartzen joango da. Bere lagunengandik zergatik hurrundu da? Zergatik ezartzen du beti Eugeniok bere gogoak?

Marina ha descubierto que su corazón ya no le pertenece, ya no es dueña de él. Se ha enamorado de Eugenio, el chico con el que sale, y poco a poco va descubriendo que tampoco es dueña de sus actos. ¿Por qué se va alejando de sus amigos? ¿Por qué Eugenio impone siempre su voluntad?



***Magali ez dago bakarrik.* John Andueza. Elkar, 2019**

Egun zailak bizitzen ari dira Bergarako institutuan, egun ilunak, egun korapilatsuak. Duela 15 egun, bertako bi ikasle gertakari tamalgarri batean nahastu ziren, biolentzia irrazionalaren atzapar zikinetan murgilduz. Geroztik, giroa endredatu samar dago: bai eskolan, bai herrian, eta, oro har, baita Debagoiena bailara osoan ere. Hain da mingarria biolentzia. Batez ere, neska-mutil gazteak kolpatzen dituenean



***Autodefensa para chicas.* Vicky Grosser, Gaby Masón, Rani Parmar. Lóguez, 1996**

Liburu honen egileek erakusten dute autoestimua sentimendu sendoak eta autodefentsa-tekniken oinarritzko ezagutzak neskei beren buruarekiko konfiantza eta beren irizpideetan konfiantza izateko gaitasuna areagotzen laguntzen dietela.

Las autoras de este libro muestran cómo un sentimiento fuerte de la autoestima y un conocimiento básico de las técnicas de autodefensa ayudan a las chicas a incrementar la confianza en sí mismas y su capacidad para confiar en sus propios criterios.

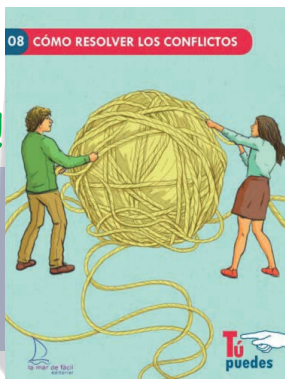


***Autodefensa feminista para todo el mundo.* Karin Konkle. Larousse, 2020**

Liburu honek autodefentsa bere garrantzi osoan jorratzen du, emozioen kudeaketa, espazio pertsonala, komunikazioa eta gatazka fisikoa barne hartuz, baita indarkeria gertatzen den esparru soziala ere.

Este libro trata la autodefensa en todo su alcance, abarcando la gestión de las emociones, el espacio personal, la comunicación y el conflicto físico, además del marco social en el que la violencia se produce.

GATAZKEN KUDEAKETA



***Cómo resolver los conflictos.* Núria Sánchez. La Mar de Fácil, 2017**

Modu autonomo eta positibo batean gatazkak konpondu eta aurrikusteko aholku eta orientabideak.

Consejos y orientaciones para prevenir y resolver los conflictos de manera autónoma y positiva.



Resolver los conflictos con la Comunicación NoViolenta: una conversación con Gabriele Sails. **Marshall B. Rosenberg.** Acanto, 2011

Rosenbergen metodoa komunikazio-estrategia eraginkor bat baino gehiago da. Egoerari heltzean parte-hartzaile guztiak onuradun irteten diren bizimodu bat da.

Su método es algo más que una estrategia de comunicación eficaz. Es un modo de vida que permite abordar las situaciones de manera que todos los involucrados salgan beneficiados.



Komunikazio EzBortitza: bizi-hizkuntza bat. **Marshall B. Rosenberg.** Txatxilipurdi Elkarte, 2020

Gatazkak errazago konpontzen hasteko; nahi dena exijentziarik gabe eskuratzeko; besteen beharrak entzuteko; harreman pertsonalak eta profesionalak indartzeko, eta norbere ahalmenari ahalik eta etekinik handiena ateratzeko.



Comunicación NoViolenta: un lenguaje de vida. **Marshall B. Rosenberg.** Acanto, 2022

Con la Comunicación NoViolenta aprenderá a: mejorar significativamente sus relaciones con la familia, los amigos y los compañeros de trabajo; a mantenerse calmado frente al juicio, la crítica y la rabia; a hablar, pensar y escuchar de tal manera que inspire humanidad y comprensión; a romper patrones de pensamiento que conducen al estrés, a la depresión, a la culpa y a la vergüenza y a descubrir puntos en común con cualquier ser humano, en cualquier momento, y en cualquier lugar.