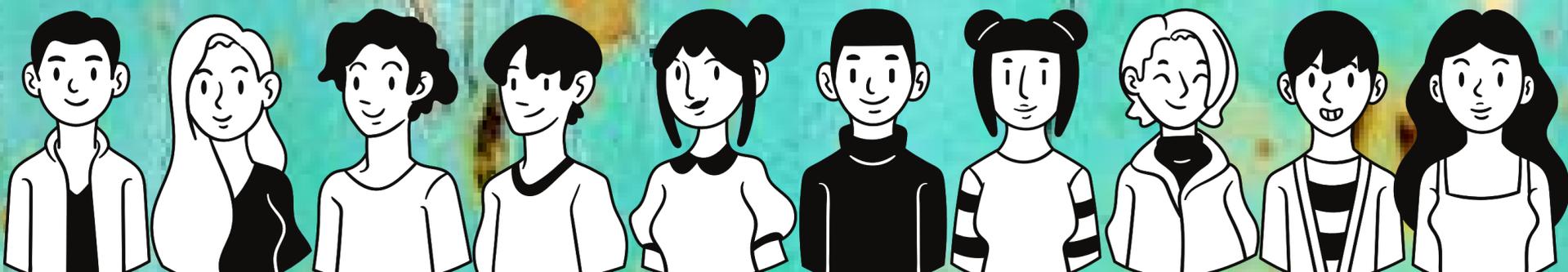


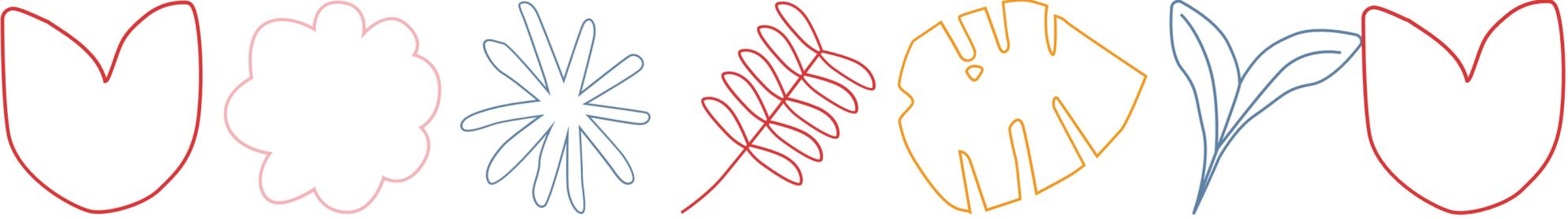
Coeducación en tiempos de confinamiento



RELACIONES SANAS
Y PREVENCIÓN DE
RELACIONES
TÓXICAS DE
PAREJA

Reflexiones para 3º ESO





PROYECTO DE
COEDUCACIÓN E IGUALDAD,
PREVENCIÓN DE RELACIONES TÓXICAS
Y DE VIOLENCIA DE GÉNERO
EN LA ADOLESCENCIA
"DIFERENTEMENTE IGUALES"



DIRIGIDO AL ALUMNADO DE SECUNDARIA DEL
MUNICIPIO DE MONFORTE DEL CID



Organiza:

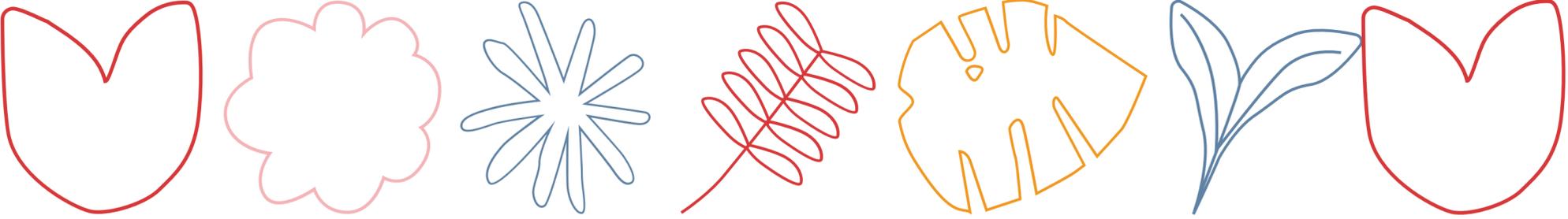
Excmo. Ayuntamiento de Monforte del Cid

Elaborado por:

Sole Puche Díaz. Pedagoga y Coeducadora

@sole_coeduca





INTRODUCCIÓN

Esta guía de prevención de relaciones tóxicas de pareja (malos tratos al fin y al cabo) surge ante la necesidad de contar con herramientas específicas destinadas a adolescentes y jóvenes tras detectarse un aumento en los casos de malos tratos en las parejas de esta edad durante los últimos años según los estudios.

Existen relaciones afectivas de pareja con comportamientos de control, abuso o aislamiento que a veces no se detectan porque dichos comportamientos son muy sutiles y a menudo se confunden hasta con muestras de cariño.

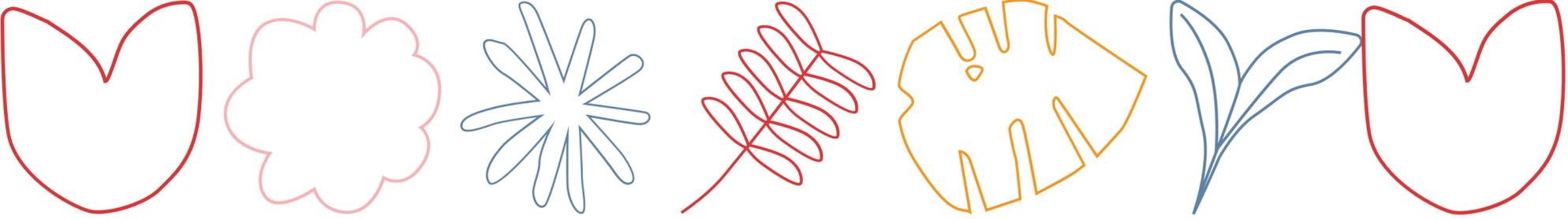
El Excmo. Ayuntamiento de Monforte ha querido que se pudiera reflexionar en casa lo que no se ha podido hacer en clase debido a la Covid-19, y que nadie se quede sin trabajar y conocer qué son las relaciones sanas y qué las diferencian de las tóxicas o de maltrato.

Se ofrecen diferentes reflexiones, estrategias y actividades que de una manera u otra se han trabajado en el taller presencial. Hay que acabar con los malos tratos en las relaciones de pareja y hay que hacerlo urgentemente con la violencia de género.

Es vital conocerse a fondo, saber nuestros puntos fuertes y no tan fuertes, saber qué caracteriza una relación sana, qué son los mitos del amor romántico y cómo se camuflan bajo "lo normal", saber reconocer si se está en una situación de maltrato, dónde se puede acudir en caso de necesidad y conocer alternativas a lo impuesto.

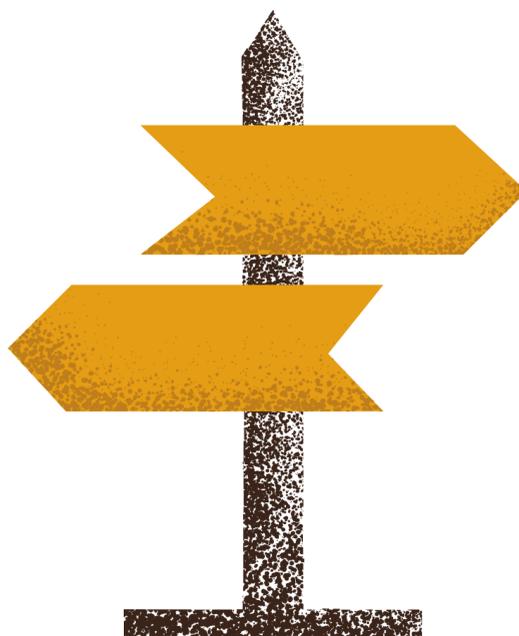
Todo ello siempre avalado por la legislación actual vigente como son la Ley de Medidas de Protección Integral de Violencia de Género, la Ley para la Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres y la ley de la Generalitat, Integral contra la Violencia sobre la Mujer en el Ámbito de la Comunidad Valenciana.



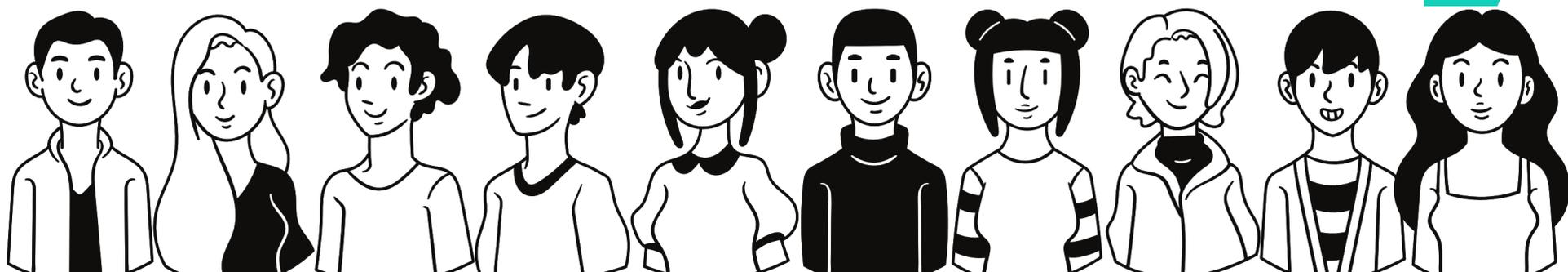


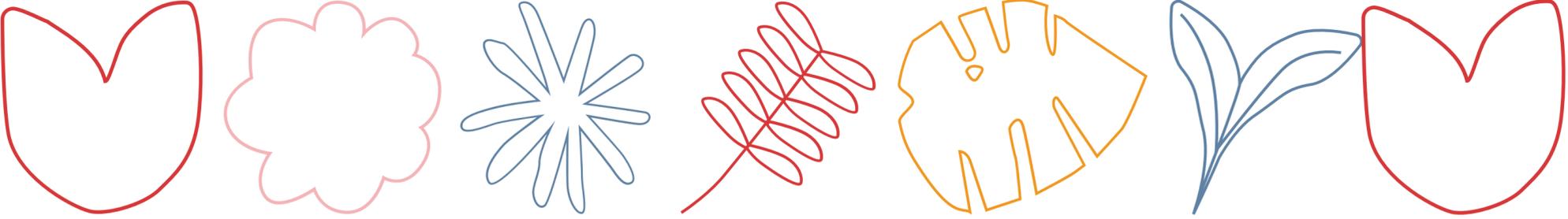
ÍNDICE

BLOQUE 1. UNA RELACIÓN SANA CONTIGO	- 1
Reflexión 1. ¿Cuánto te conoces?	- 1
Reflexión 2. Pasado de moda	- 4
Cuentos presentes de moda	- 6



BLOQUE 2. RELACIONES SANAS	- 7
Reflexión 1. Lo tengo claro	- 9
Reflexión 2. Mitos del amor romántico	- 11
Mito 1. Los celos son una muestra de amor	- 12
Mito 2. La media naranja	- 13
Mito 3. El amor todo lo puede	- 13
Mito 4. Amar es sufrir	- 14



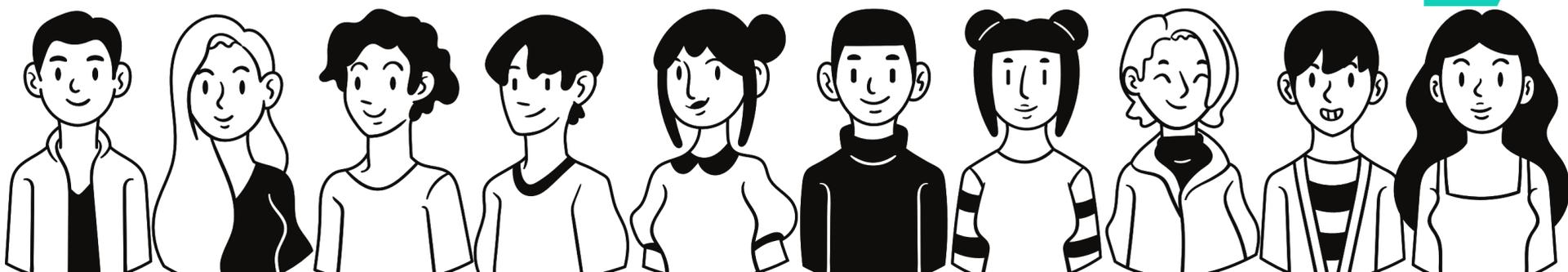


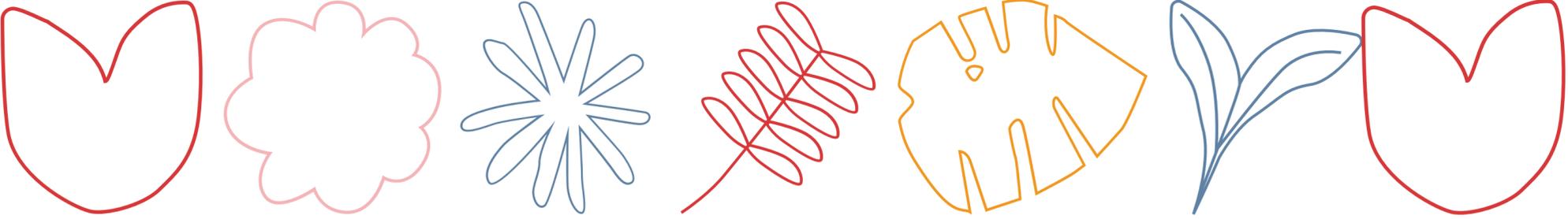
ÍNDICE

BLOQUE 3. VIOLENCIA DE GÉNERO	- 17
¿Qué es la violencia de género?	- 17
Reflexión 1. La historia de Pepa y Pepe	- 18
Tipos de violencia	- 20
Reflexión 2. El iceberg de la violencia	- 22

BLOQUE 4. RECURSOS	- 24
Literatura especializada	- 24
 YouTube  Instagram	- 25
Música	- 26
¿Dónde acudir en caso de necesidad?	- 27
Correo electrónico y web	- 28

BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN	- 29
-------------------------------------	-------------



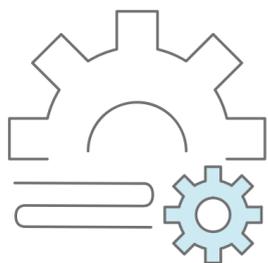


BLOQUE I. UNA RELACIÓN SANA CONTIGO

Lo primero que tienes que saber es que para hablar de amor no hace falta tener pareja, ni ahora ni nunca... Así de sencillo...

Puede que no hayas tenido pareja, o que no tengas, o que nunca la quieras tener... Da igual. Las reflexiones que aquí se proponen están pensadas para gente con pareja y sin pareja. Además, seguro que aunque no tengas pareja conoces a gente que sí la tiene, y nunca está de más cuestionarse algunas cosas que nos han vendido como buenas y únicas en cuanto al amor de pareja se refiere.

Por lo tanto, vamos a empezar por el principio. ¿Y cuál es el principio? Pues conocerte a fondo, saber tratarte bien y tener una relación sana contigo. Y luego ya hablaremos de lo que es una relación sana y una relación tóxica o de maltrato en la pareja.

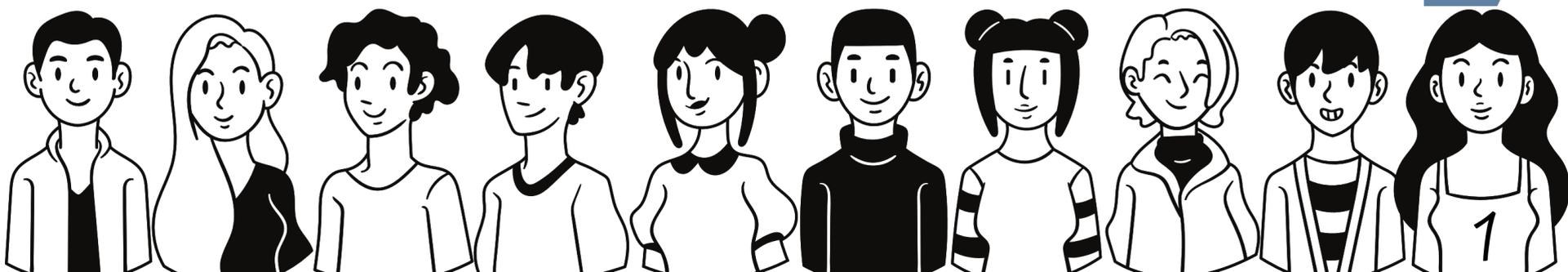


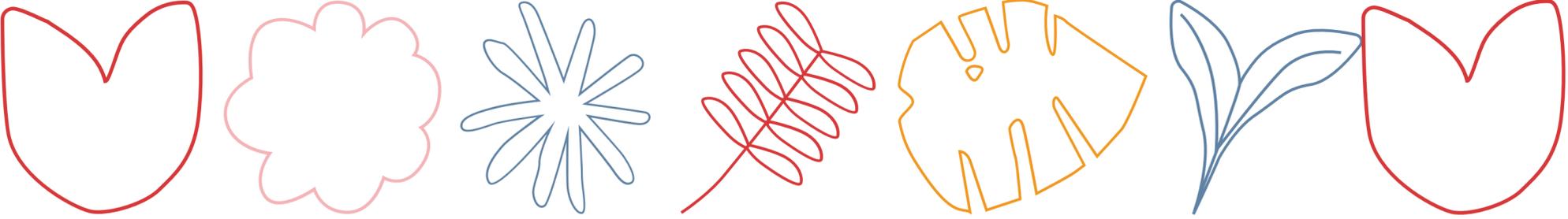
Reflexión I. ¿Cuánto te conoces?

Si quieres tener una relación sana de pareja y prevenir las relaciones tóxicas o de maltrato, o si simplemente quieres ser feliz, a la primera persona que tienes que tratar bien es a ti.

Por ello te animo a que a continuación escribas al menos cuatro o cinco características bonitas que tienes tanto en tu personalidad como en tu físico. Si son más, ¡estupendo!

¡Ánimo! Todo el mundo tenemos cosas bonitas "por fuera" y "por dentro", así es que piensa bien y responde con total sinceridad... ¡Tú vas a ser la única persona que lo lea!





BLOQUE I. UNA RELACIÓN SANA CONTIGO

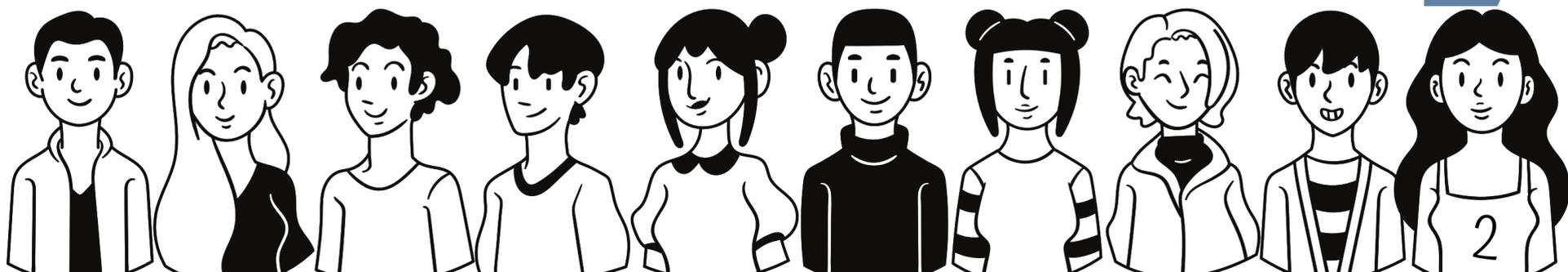


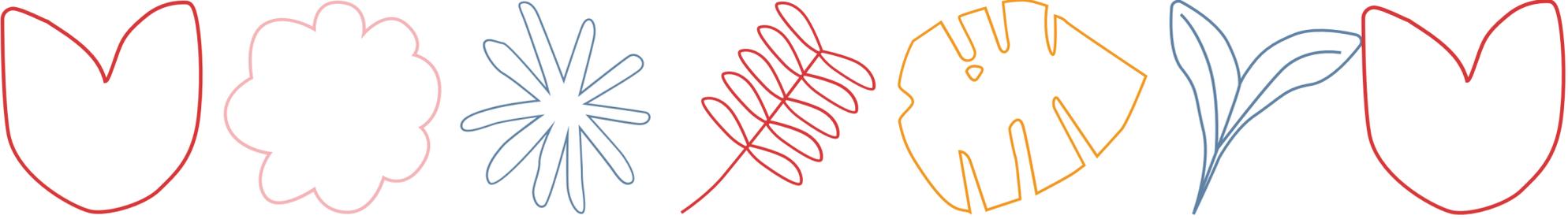
A muchas personas les cuesta encontrar cosas que les gusten de su físico. ¿Por qué puede pasar esto? Te encuentras en un momento de crecimiento y tu cuerpo está cambiando, pero también piensa en el tipo de cuerpos que aparecen en la publicidad, en las series, las películas, la moda, la música... Muchas veces no aceptamos nuestro físico porque nos comparamos con estos cuerpos, ya que socialmente se ven como "cuerpos perfectos" o "cuerpos ideales".

¡Error! 

Si quieres ver cómo nos engañan con Photoshop creando cuerpos que no existen y con los cuales a veces nos comparamos, te recomiendo que prestes atención:

En [este enlace](#) puedes observar en tan solo 37 segundos un video en time-lapse que muestra cómo una modelo pasa de ser una mujer promedio a tener una belleza extraordinaria (bueno, para gustos los colores) con algo de maquillaje y mucho, mucho Photoshop.





BLOQUE I. UNA RELACIÓN SANA CONTIGO

En este otro [enlace](#) puedes ver cómo cuatro chicos (The Try Guys) son transformados también con Photoshop. Este vídeo tiene mayor duración, pero te recomendamos que actives la traducción simultánea que brinda Youtube para reflexionar sobre sus impresiones, no tienen desperdicio.



Este tema puede parecerte una tontería, pero en España cerca de 400.000 personas sufren trastornos de la conducta alimentaria, siendo un 90% la población femenina (puedes leerlo [aquí](#)).

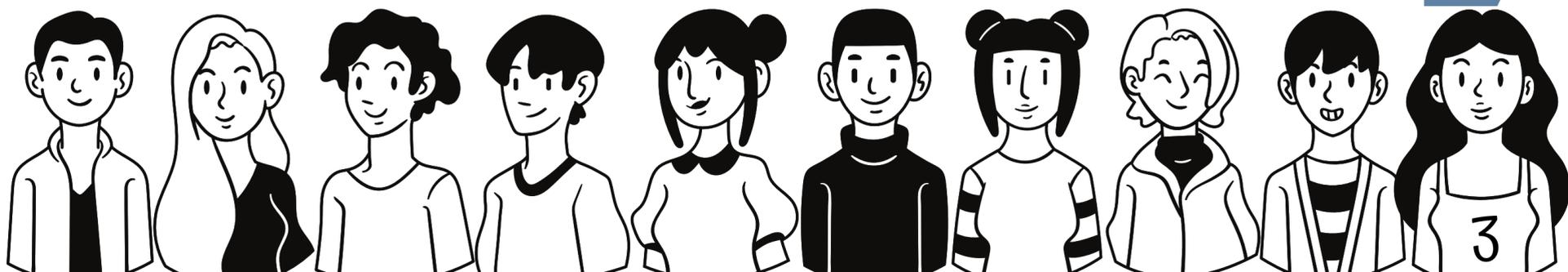
Piensa en todos los memes que han circulado y circulan durante la cuarentena relacionados con el aumento de peso... En su práctica totalidad van dirigidos a mujeres. Y esto que puede parecer una broma, a mucha gente le supone un trastorno de alimentación como la anorexia o la bulimia. Poca broma entonces...

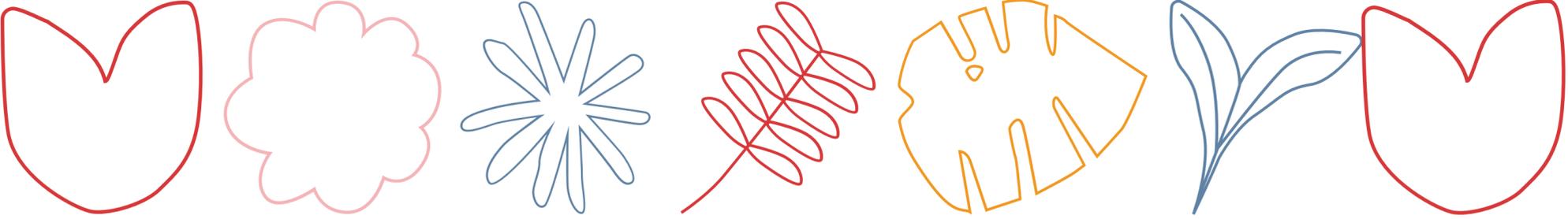
Si te fijas, la gente con la que te cruzas en tu día a día por la calle y en el instituto es muy diversa... ¡¡Afortunadamente!!

El querer parecernos a otras chicas o chicos que pensamos que tienen un cuerpo ideal no es por casualidad. Como tampoco lo es que socialmente existan unas normas no escritas de cómo me tengo que comportar según sea un chico o una chica.

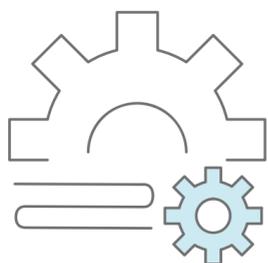
Eso son los **estereotipos de género**. ¿Sabes definir lo que son y cómo te perjudican? Te proponemos otra actividad, pero antes vamos a darte algunas pistas sobre ellos.

Durante mucho tiempo (demasiado) se nos ha dicho cómo tienen que ser y actuar niños, chicos y hombres; y también cómo deben de ser y actuar niñas, chicas y mujeres. Tenemos miles de ejemplos que van desde la filosofía más antigua, pasando por los cuentos de nuestra infancia o las series o programas de entretenimiento que consumimos actualmente.





BLOQUE 1. UNA RELACIÓN SANA CONTIGO

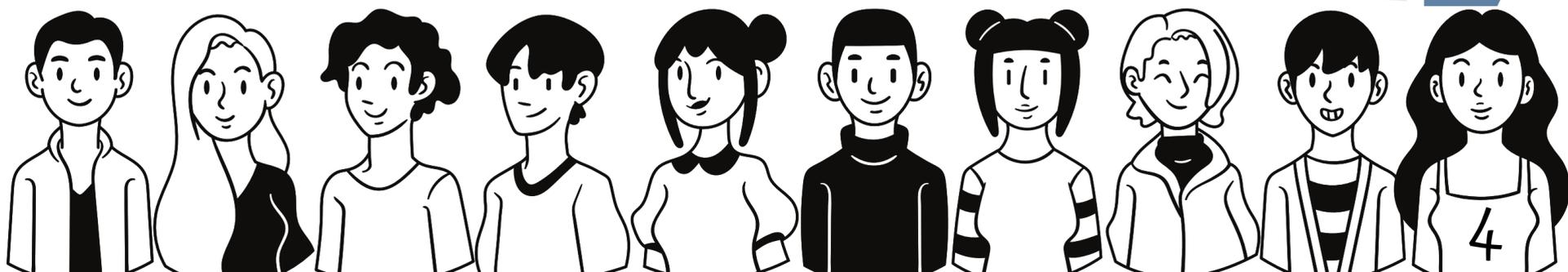


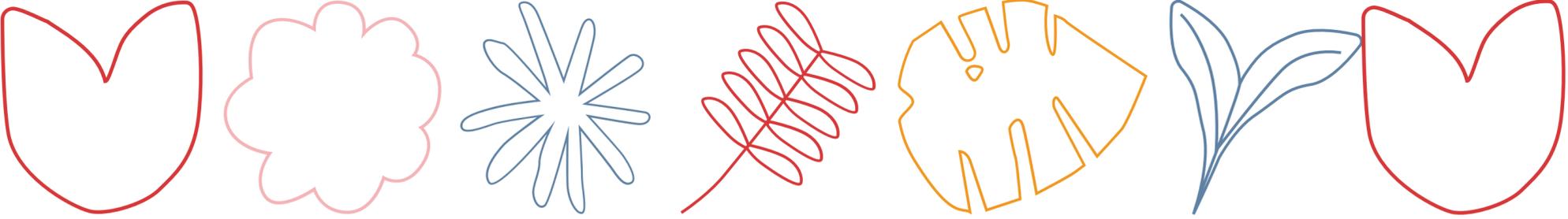
Reflexión 2. Pasado de moda.

No somos moldes de magdalenas, por lo tanto no podemos ser exactamente iguales tanto si somos chicas como si somos chicos. Hay muchas opciones, ¡tantas como personas en el mundo! y somos cerca de 7 mil millones...

Por eso en esta reflexión te proponemos que pienses cómo se nos ha dicho que tienen que ser las chicas, cómo tienen que ser los chicos y qué pasa cuando unos u otras se salen de este "molde" antinatural.

Escribe características físicas y de personalidad que se asignan a las personas según sean chicas o chicos:





BLOQUE I. UNA RELACIÓN SANA CONTIGO

¿No crees que seríamos personas más completas y felices si no se nos castigara por tener cualidades y características de todo tipo?



Lo hemos dicho antes, pero queremos repetirlo para poder reflexionar aún más. En el planeta Tierra somos alrededor de 7 mil millones de personas, y aproximadamente somos 50% chicos y 50% chicas.

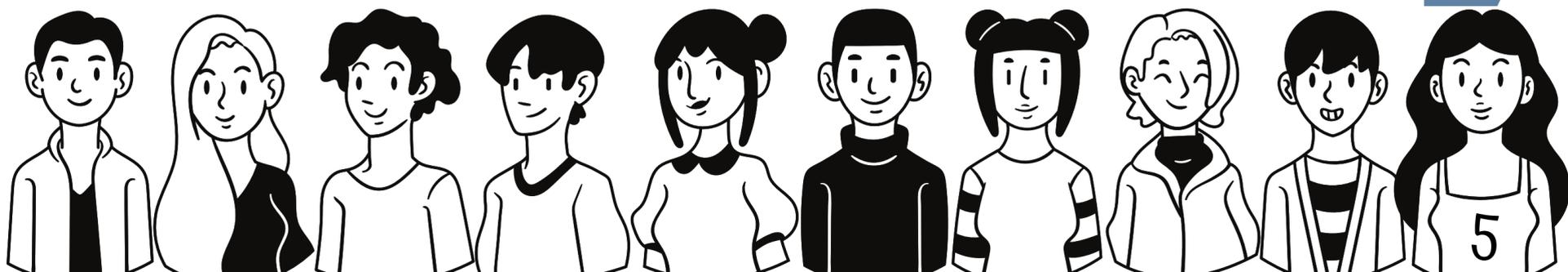
¿No te parece demasiado que TODAS las mujeres del mundo tengan que tener las mismas características físicas, las mismas aspiraciones en la vida, las mismas formas de ser... y que TODOS los hombres del mundo las tengan también entre sí?

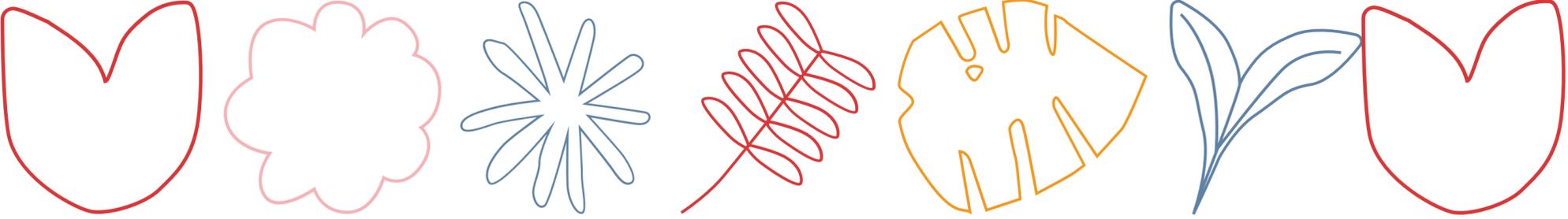
Además, la forma en la que se ha entendido cómo tienen que ser los hombres y las mujeres va cambiando según la época histórica y el contexto cultural. Por ejemplo, alrededor de los siglos XVII y XVIII en Europa era común que los hombres llevaran el pelo largo (a veces con peluca) y tacones...



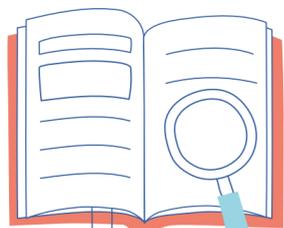
El rey de Francia Luis XIV con la vestimenta típica durante 1670.

Foto: Wikipedia





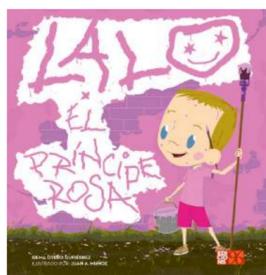
BLOQUE I. UNA RELACIÓN SANA CONTIGO



presentan

CUENTOS PRESENTES DE MODA

Afortunadamente cada vez hay más cuentos, libros y pelis donde se otras maneras de ser niña, niño, chica o chico. Por aquí te mostramos algunos cuentos infantiles, juveniles y para todos los públicos por si (te) quieres hacer algún regalo.



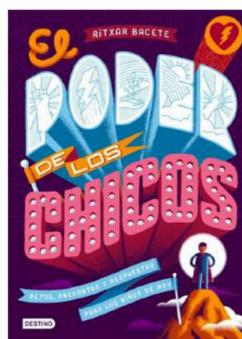
AQUÍ PUEDES VER EL VÍDEO CUENTO DE "LALO, EL PRÍNCIPE ROSA" DE GEMA OTERO



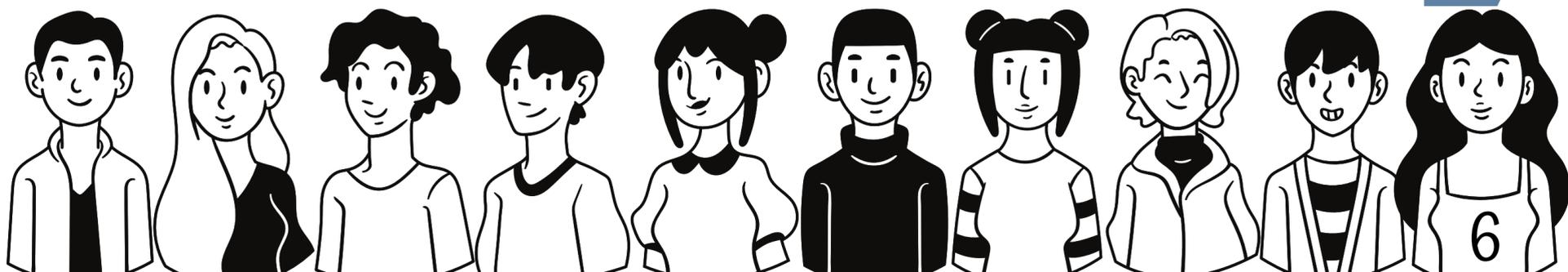
AQUÍ PUEDES VER EL BOOKTRAILER DE "EDU SE VISTE DE PRINCESA" DE NURIA DíEZ

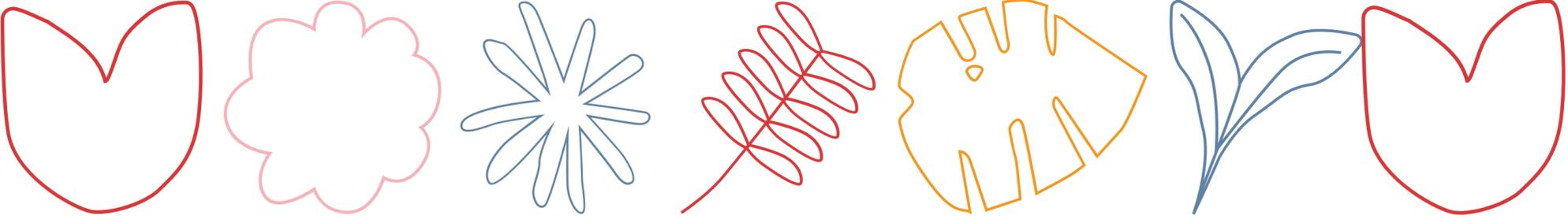


AQUÍ TIENES "YO VOY CONMIGO" DE RAQUEL DíEZ REGUERA, NARRADO POR ROZALÉN. TAMBIÉN ES UN CUENTO PARA PERSONAS ADULTAS



AQUÍ PUEDES VER EL BOOKTRAILER DE "EL PODER DE LOS CHICOS" DE RITXAR BACETE





BLOQUE 2. RELACIONES SANAS



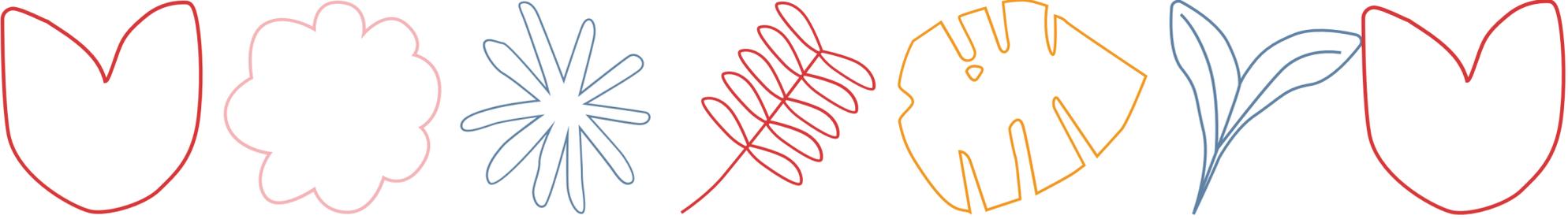
Recuerda: ¡el amor es más que tener pareja!
Se puede tener y amor y no tener pareja, porque
existe el amor de la amistad, de la familia...
E igualmente puedes ser feliz.

Una vez que ya has aprendido a quererte o a reforzar ese amor propio, será más difícil permanecer al lado de una persona tóxica o violenta que enturbie tu existencia bajo la excusa de que "el amor es así". Es decir, serás capaz de evitar o salir de una relación tóxica o de maltrato.

¿Qué es entonces una relación tóxica o de maltrato? Una relación en la que deberías estar bien, crecer, disfrutar, etc. y donde en realidad lo pasas mal aunque no lo cuentes.

Una cosa que tienes que tener clara y no olvidar nunca es que el amor no duele, y que si duele no es amor. No debes olvidarlo nunca...





BLOQUE 2. RELACIONES SANAS

El amor no duele, pero... ¿Por qué hay veces que sí duele? Pues porque eso no es amor... Ya lo hemos dicho, ahora solo te falta descubrirlo e interiorizarlo.

Si tu pareja siempre te hace bromas que te hacen daño y te dice que qué poco sentido del humor tienes, eso ya no son bromas... Ni eso es amor.

Si estás en una relación y os pasáis mucho tiempo discutiendo, con faltas de respeto, insultos y justificas esto, incluso los empujones y demás.... No es amor.

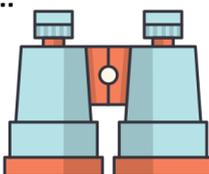
Si la tónica de la relación es cortar y volver, cortar y volver... No es amor.



A veces pensamos que sí que es amor porque vemos relaciones de este tipo a nuestro alrededor, en pelis, series...

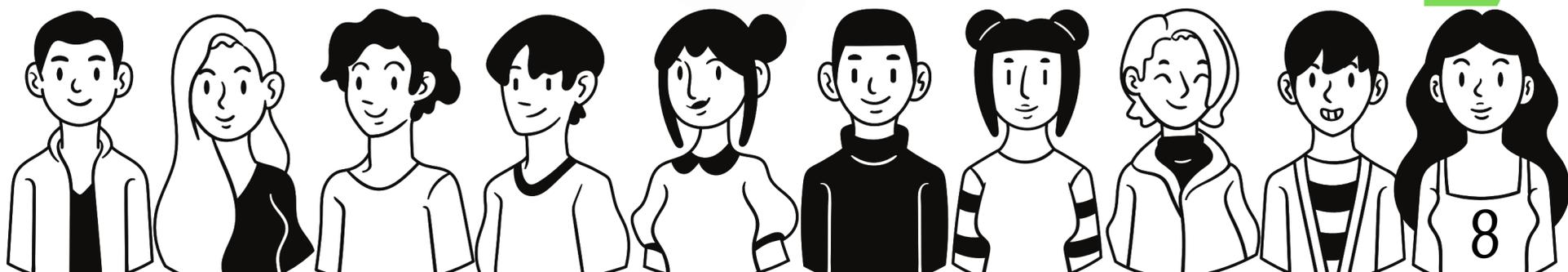
¿No te has dado cuenta? ¿Crees que es una exageración? ¿Has visto "Élite", la serie de éxito internacional? Nos puede gustar más o menos la serie, pero incluso en las escenas de "amor" y besos hay gestos muy violentos... ¿Qué tal una revisión?

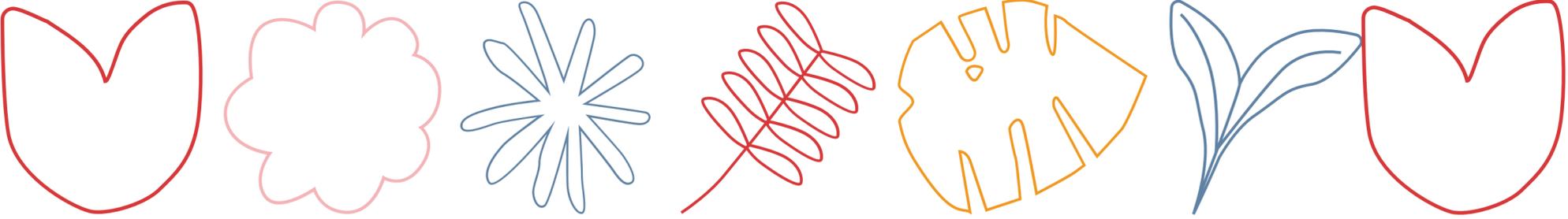
Aunque bueno, esto es algo que siempre ha pasado, no solo en las series del siglo XXI, no nos equivoquemos...

Para poder enfocar  mejor la realidad, te vamos a proponer la primera actividad de este bloque. Se trata de saber identificar qué cosas pueden ocurrir en una relación sana o en una relación tóxica o de maltrato.

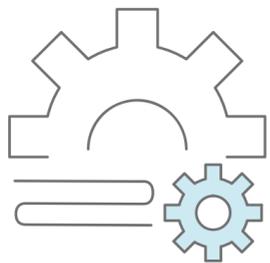


¿SABÍAS QUE "BIENTRATAR" NO ESTÁ EN EL DICCIONARIO.... ?





BLOQUE 2. RELACIONES SANAS



Reflexión I. Lo tengo claro

Ya sabemos que "bientratar" no está en el diccionario, pero también sabemos lo que es tratar bien y lo que es el maltrato o la relación tóxica.

En esta reflexión te invitamos a poner tu imaginación en marcha y a escribir en cada lugar correspondiente ejemplos de lo que sería una relación de buentrato o de maltrato según corresponda.

Parece muy obvio, pero es interesante reflexionar sobre esto para que si alguna vez te encuentras en una situación parecida seas capaz de identificarlo y de salir corriendo de ahí o avisar a alguien del peligro que corre. ¿Te animas?

EN UNA RELACIÓN DE BUEN TRATO



Cuando discrepan, discuten pero nunca se faltan al respeto ni se insultan. Por lo tanto, los conflictos son una oportunidad para mejorar su comunicación y conocerse más.

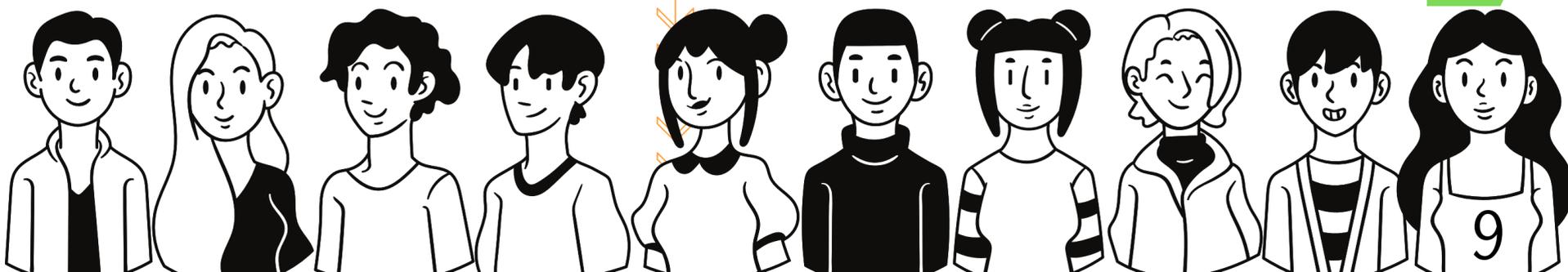
EN UNA RELACIÓN DE MALTRATO

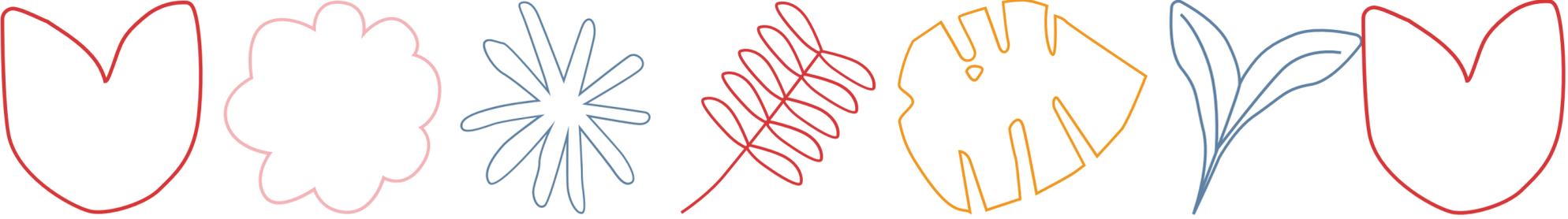


Solo una de las dos personas domina la relación: siempre se hace lo que esa persona quiere y desea.



Las dos personas están siempre juntas, sin amistades, dejando de hacer cosas que antes les gustaban por estar tan solo con su pareja.





BLOQUE 2. RELACIONES SANAS

Cuando un miembro de la pareja crece, la otra persona se burla o muestra incredulidad ante tal crecimiento.

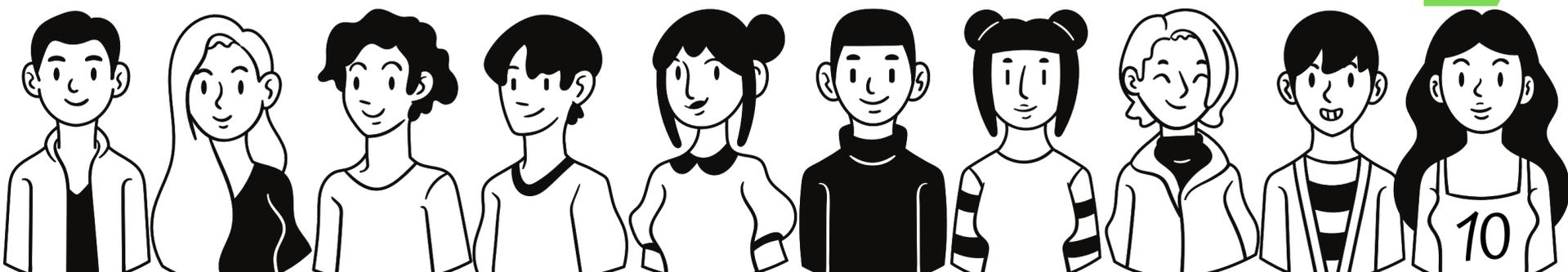
Existe un control del móvil, redes sociales, amistades... bajo la excusa de que debe haber confianza sin secretos: "Ahora que somos pareja somos una sola persona."

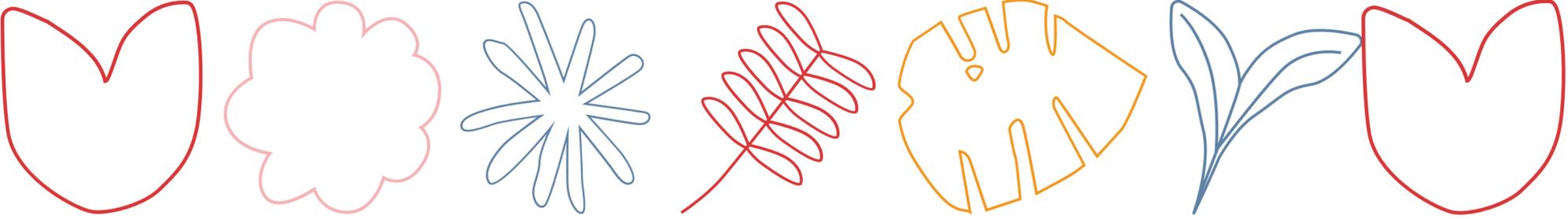
Existe una aceptación de tal y como son, sin críticas hirientes, sin pretender "manejar" y cambiar a la otra persona.

Se chantajea emocionalmente para mantener relaciones sexuales de diferente índole.

Si quieres tenerlo aún más claro, escribe dos o tres casos concretos sobre cada situación. Cuanto más concreta sea la situación más fácil te será reconocer y preferir una relación sana en la realidad.

Para saber si una relación es sana, tienes que sentir que estás creciendo como persona y que te sientes feliz, sin culpas, sin malos rollos continuos y sin violencia, ya sea esta psicológica, física, etc.





BLOQUE 2. RELACIONES SANAS

Si me planteo empezar una relación, evidentemente quiero una relación sana, a nadie le gusta sufrir gratuitamente... Entonces puedo preguntarme cómo es esa "persona ideal" (que no existe, más adelante profundizaremos), esa persona que va a acompañarme y estar a mi lado. Puedo creer incluso que "esa persona va a hacerme feliz", pero atención:

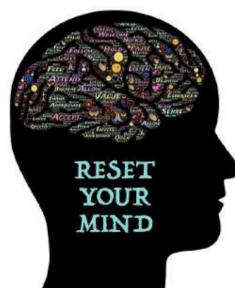


¡Solo tú eres capaz de hacerte feliz!
¡¡Y además, se puede ser feliz sin pareja!!

Despertemos ya del mito que nos hace creer que vamos vagando por el mundo hasta encontrar una persona que "me hace feliz" (o que tú eres quien va a hacer feliz a otra persona solo por el hecho de ser su pareja). ¿Qué pasa, que si termina la relación vuelvo a ser infeliz? Pues no...



Mitos del amor romántico



Punto uno: el principio, como siempre. Sabemos que un mito es algo imaginario a lo que le damos más valor de lo que tiene.

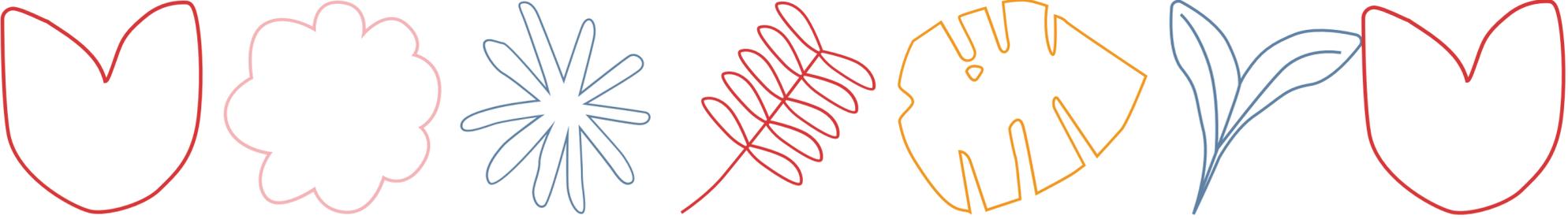
Punto dos: ¿por qué el adjetivo "romántico" acompaña a "mitos del amor" y por qué esto puede ser perjudicial para tu salud y bienestar?



El hecho de que se llame "romántico" no tiene nada que ver con los gestos románticos que se puedan tener hacia una pareja. Amor romántico es el nombre de un tipo de amor, que es el que predomina actualmente con sus mitos.

Hace siglos, por ejemplo, el que imperaba era el amor cortés, que tenía otras características diferentes al romántico.... Pero no nos desviemos del tema...





BLOQUE 2. RELACIONES SANAS

Estos mitos del amor romántico nos hacen creer que solo existe un tipo de relación concreta que nos puede hacer felices (de entrada, heterosexual), y lo creemos así porque es el tipo de relación que hemos estado viendo por todos lados desde que nacimos.

Lo hemos visto en los cuentos, en las pelis, en la publicidad, en los chistes, en la literatura, en la música, etc.

El creer que estos mitos del amor son la verdad verdadera nos pueden hacer vivir y permitir relaciones de maltrato por considerar "que es lo normal" o justificarlo porque siempre ha sido así.

A continuación nombramos y describimos los mitos de amor romántico más comunes.

Mito 1. Los celos son una muestra de amor

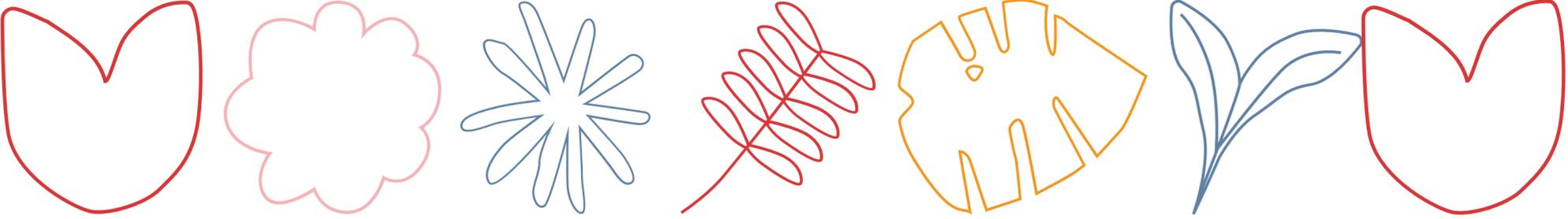
No. Son un problema cuando tu pareja debe modificar su comportamiento o su manera de ser. Nadie puede cambiar por tus celos ni tú puedes cambiar por los celos de nadie.

¿Cómo reconocer unos celos que enturbian una relación? (Puedes añadir más situaciones):

- "Sus celos me demuestran que me quiere"
- "A partir de ahora mi vida gira a tu alrededor"
- "Si estás conmigo... ¿Por qué le miras así?"
- "Nadie te va a querer como yo" (obviamente... 🙄)
- "Si de verdad me quieres y no tienes nada que ocultar, dame tus contraseñas"
- "No puedes hablar con esta/s persona/s por Instagram, va/n a lo que va/n"
- "¿Te vas a vestir así para la fiesta? ¿Quieres que todo el mundo te mire? No es tu cumpleaños."

- _____
- _____
- _____





BLOQUE 2. RELACIONES SANAS

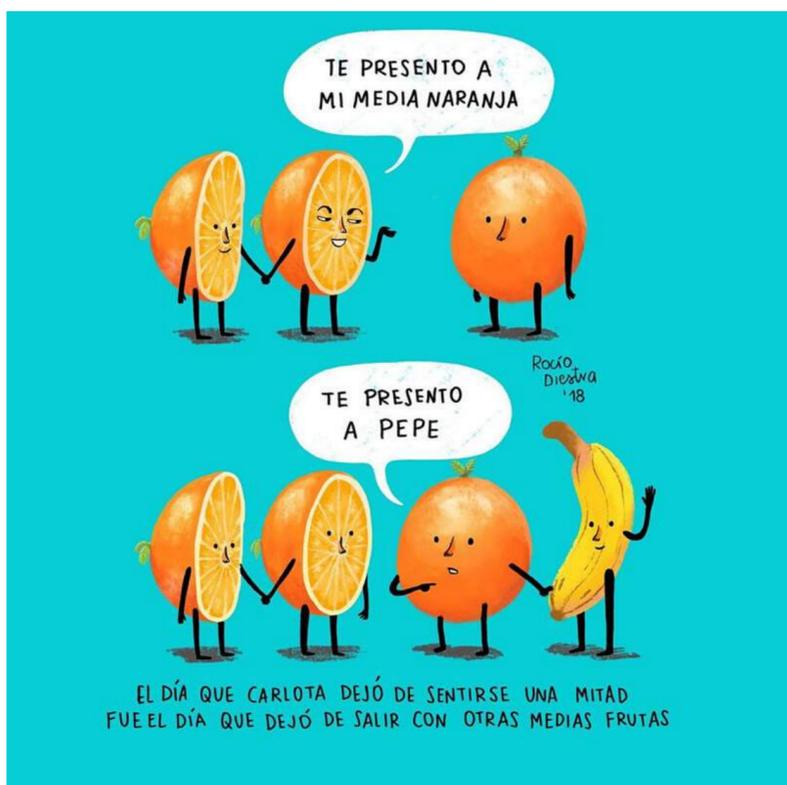
Mito 2. La media naranja

Este mito es muy curioso, porque de entrada casi todo el mundo dice que no existe o no cree en una media naranja. Hemos aprendido a decir que la media naranja no existe. Pero si le damos un poco la vuelta y en vez de media naranja, hablamos de alguien que...

- "Siento que es LA persona porque me complementa".
- "En la vida a veces vamos pasando por diferentes parejas hasta encontrar a LA pareja, es decir, la persona ideal."

- _____
- _____
- _____

¡Buena reflexión de @rociodiestra!



Mito 3. El amor todo lo puede.

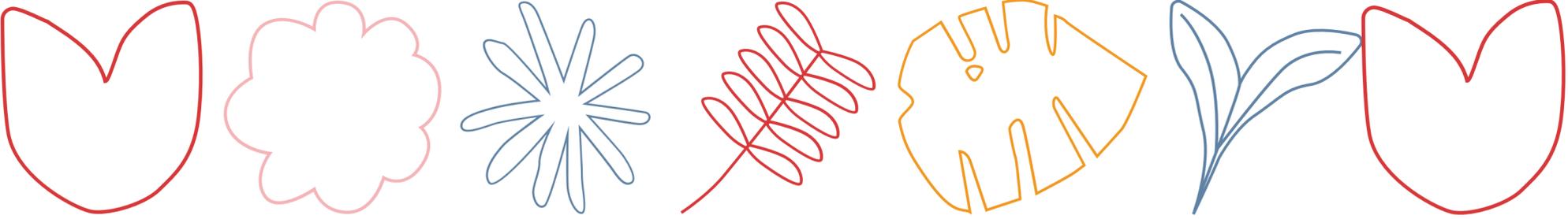
¡Cuánto daño han hecho las pelis de "amor"! Piensa cuántas veces en alguna de ellas hay una pareja, heterosexual (por supuesto...), donde la chica se enamora del "malote" y piensa que ella lo va a cambiar, porque su amor es todopoderoso y mágico... 😞 En realidad los resultados de diferentes estudios muestran que ocurre justamente al contrario.



- "Con mi amor cambiará"
- "Cuando no bebe es buena gente, lo que pasa es que a veces se le va..."
- "Vamos a superarlo y ya no habrá nadie que nos separe nunca"

- _____
- _____
- _____



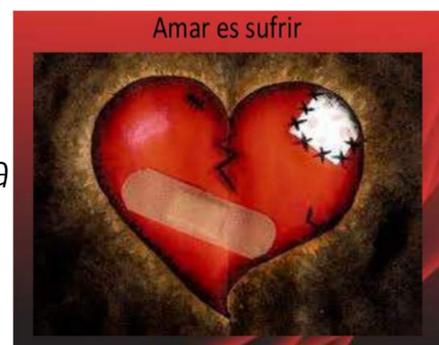


BLOQUE 2. RELACIONES SANAS

Mito 4. Amar es sufrir

Es un mantra cansino de miles de canciones. ¿No pueden elegir otra temática? ¿En serio? Incluso en el refranero español hay muchos refranes reforzando este mito. Lo tenemos muy interiorizado. Y no... Estar en pareja significa sumar, pero sumar buen rollo y alegría. ¿Cómo podemos reconocer este mito? Mediante frases como estas:

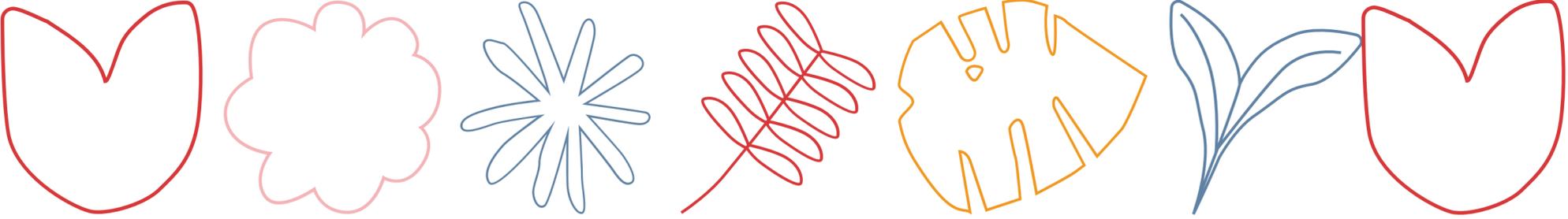
- "Quien bien te quiere te hará llorar"
- "Me moriré si no estás conmigo / junto a mí"
- "Si de verdad me quieres dejarás de hablar con [inserte aquí el nombre]"
- "El amor es como una rosa llena de espinas, que nos hiere y nos lastima... pero nos aferramos a él sin importar lo que suframos... porque podemos vivir con dolor...¡¡Pero no sin amor!!" (Telita con la frase sacada de Internet...)



- _____
- _____
- _____

Hay muchos más mitos: que el amor todo lo perdona y todo lo aguanta (¿incluso el maltrato? va a ser que no), que el amor es algo predestinado (¿en serio? ¿con 7 mil millones de personas? va a ser que tampoco), que tengo que abandonar mis aficiones y hobbies para darle ese tiempo en exclusiva a mi pareja (pues sigue siendo que no), o que los polos opuestos se atraen (pues mira no, si no tenéis nada en común lo más probable haya muchas discusiones y malos rollos, y con esa situación no se puede ser feliz).





BLOQUE 2. RELACIONES SANAS

Hemos mencionado anteriormente que no existe la persona ideal.

Ya... Puedes pensar que para cada persona implica algo diferente, pero... ¿Qué rasgos físicos tendría tu persona ideal? ¿Y qué rasgos de personalidad?

Nos asombraría saber cómo muchas características de "persona ideal" coinciden en personas que ni se conocen. ¿Te acuerdas de los estereotipos del Bloque 1? Pues eso.

En todo caso, podríamos decir que la persona ideal es aquella que te trata bien. Y para que tú trates bien a tu pareja, y tu pareja te trate bien a ti, o las parejas se traten bien entre sí, debes saber que toda relación sana se asienta sobre cuatro pilares:

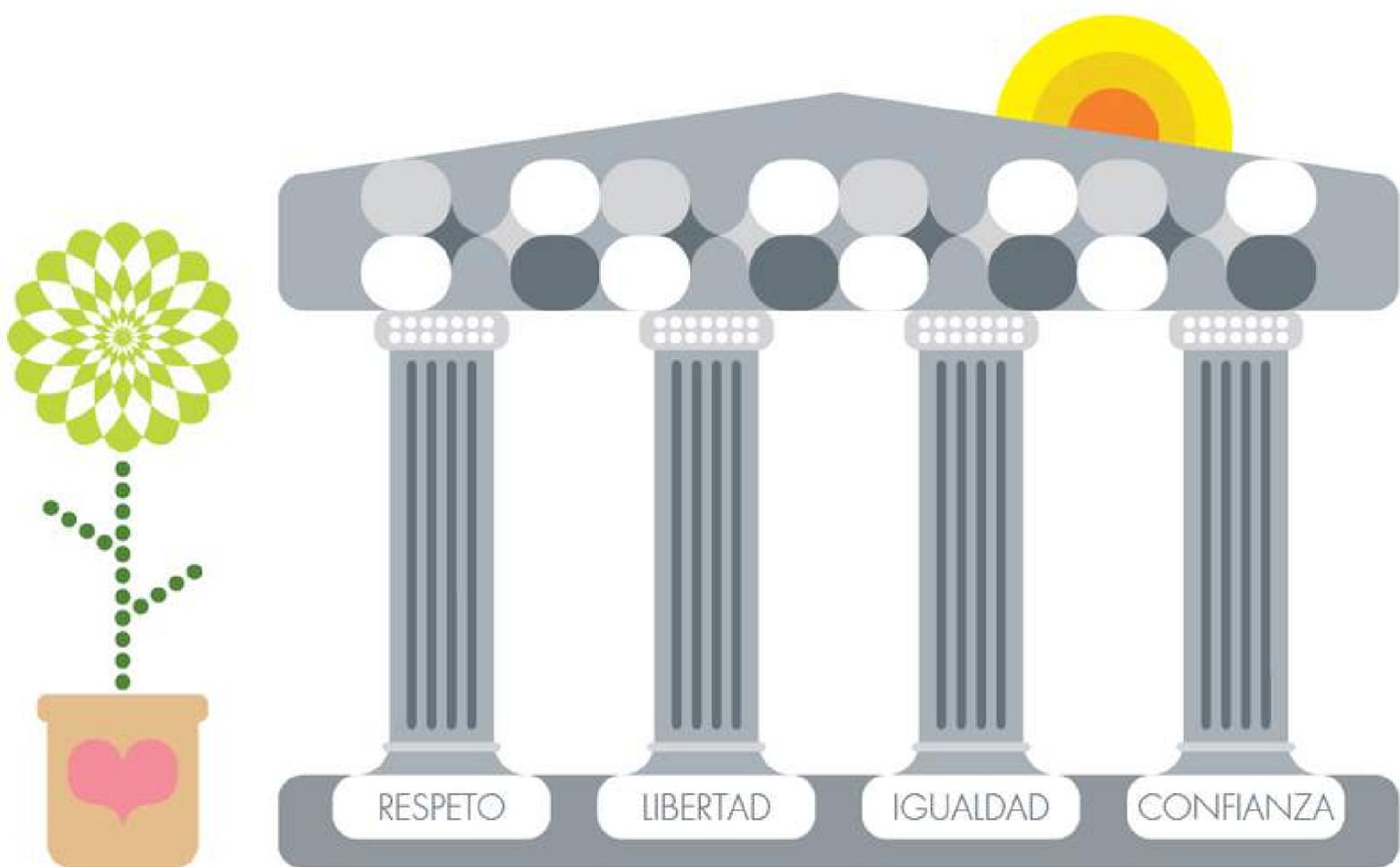
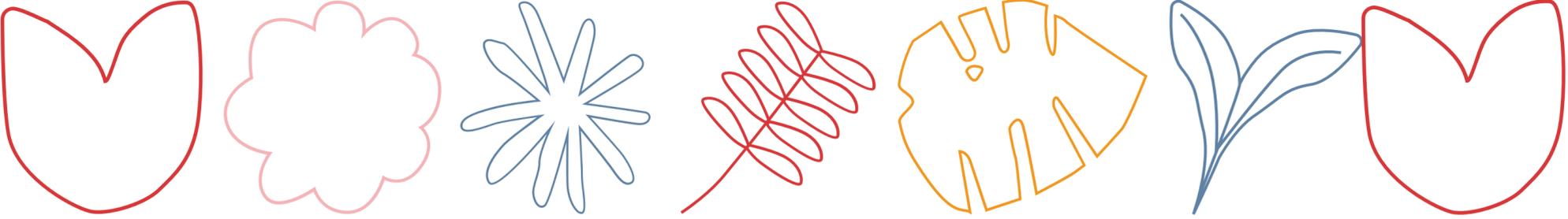


Ilustración extraída de la guía "Abre los ojos, el amor no es ciego" editada por el Instituto Andaluz de la Mujer con los textos de Carmen Ruíz Repullo.

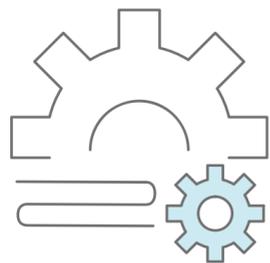
¿Y cómo sabes tú que tu relación o la de otras personas se basan en estos cuatro pilares?

Para responderlo avancemos hasta la reflexión 2.





BLOQUE 2. RELACIONES SANAS



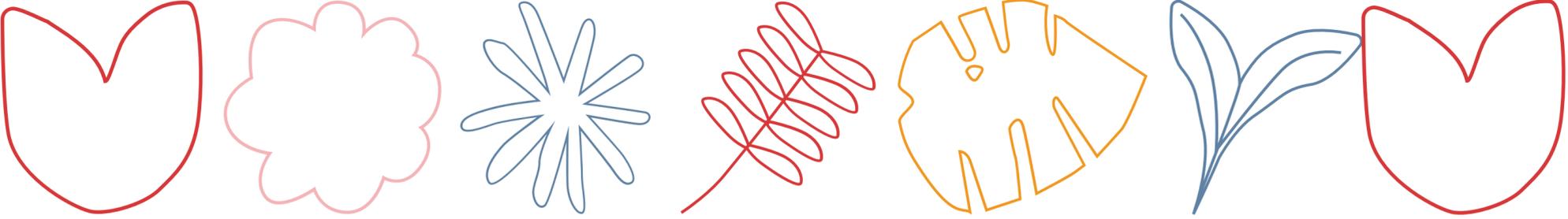
Reflexión 2. ¿La persona ideal?

Ahora que conoces los cuatro pilares, ¿cómo sabes que la base de tu relación, o de cualquier relación que conozcas, se apoya en esto?

Puedes rellenar los huecos con el resultado de tus reflexiones. Hacerlo por escrito te ayudará a tenerlo aún más claro.

- **No te obliga a hacer nada que tú no quieras, como por ejemplo:**
- **Valora tu forma de ser, tus pensamientos, tus**
- **Vuestra relación se basa en**
- **No existe el control ni para saber qué haces, ni**
- **No te hace "bromas" que**
- **No usa "silencios asesinos" a modo de castigo cuando se enfada, sino que habla**
- **No utiliza el chantaje, si quiere algo y tú no**
- **Respeto tus aficiones y tus gustos, por eso no va a pedirte que no te vayas a estudiar fuera o que**





BLOQUE 3. VIOLENCIA DE GÉNERO

Las relaciones tóxicas o de maltrato pueden ocurrir en todo tipo de relaciones con todo tipo de personas: heterosexuales, homosexuales, bisexuales, etc. Por eso hasta las reflexiones planteadas han sido genéricas.

La violencia de género merece un bloque aparte y vamos a explicarte por qué. Para ello nos apoyamos en diferentes organismos, donde que podréis comprobar lo que dicen a golpe de click. Hay mucho bulo en torno a esto y hay que saber informarse.

La violencia de género es un problema social, por tanto, debemos conocerla y erradicarla tanto las chicas como los chicos. Está en manos de toda la sociedad: ¡Sé responsable del cambio a una sociedad más justa!



¿Qué es la violencia de género?

Primeramente vamos a diferenciar tres tipos de violencia en parejas. Tienen nombres diferentes y tratamientos diferentes porque tienen características diferentes.

Violencia de género

Sucede en las parejas heterosexuales, y en concreto es la que ejercen los hombres a sus parejas o ex parejas mujeres.

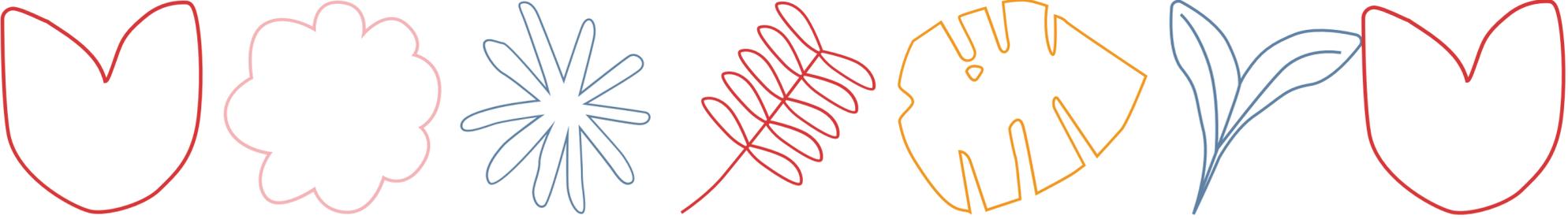
Violencia Intragénero

Se ejerce dentro de las parejas homosexuales. No hay demasiados estudios sobre ella, pero se estima que más o menos se da en la misma proporción que en la de género.

Violencia doméstica o intrafamiliar

Ocurre dentro del ámbito doméstico, donde se convive. Puede ejercerla la mujer al marido, entre hermanos, una tía a un sobrino, el nieto al abuelo, el padre a la hija...





BLOQUE 3. VIOLENCIA DE GÉNERO

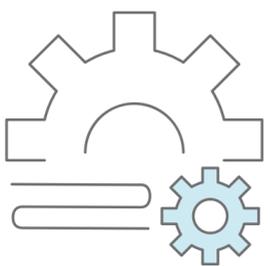
Todos estos tipos de violencia son condenables, evidentemente, pero ¿por qué se habla tanto de la violencia de género y no tanto del otro tipo de violencias? Porque a nivel mundial es la que más ocurre y con mucha diferencia. (Además de señalar que quien te agrede o te mata es tu pareja (no un desconocido) o tu ex pareja, que no acepta que tú ya no quieras seguir con esa relación porque no te hace bien).



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras como UNICEF o la ONU, indican que alrededor del 30% de las mujeres heterosexuales con pareja han sufrido algún tipo de violencia física o sexual por parte de su pareja hombre en algún momento de su vida. Puedes ampliar la información [aquí](#).

La violencia de género también ocurre en la adolescencia, y por eso es necesario informarse.

Para que se entienda mejor, te proponemos ver la "Historia de Pepa y Pepe de Carmen Ruíz Repullo (socióloga que lleva más de 20 años trabajando la violencia de género con adolescentes). Puede que ya la conozcas, pero no está de más reflexionar y relacionarla con todo lo que hemos trabajado hasta ahora [viéndola](#) de nuevo. Después te proponemos la reflexión 1 de este bloque.



Reflexión I. Pepa y Pepe

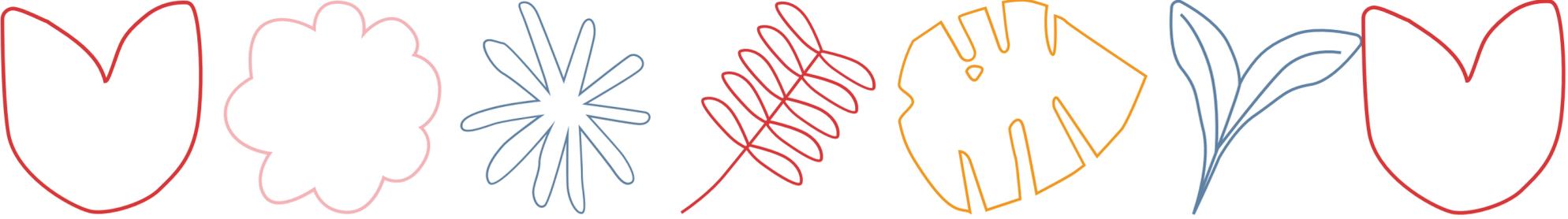
Procura que esta reflexión sea sincera y profunda, para que si alguna vez te ves en la situación o conoces a alguien que lo esté, sepas cómo actuar.

(²) ¿Qué harías si tú fueras Pepa?

Está claro que a nadie le gusta que le maltraten. A las "Pepas" tampoco.

Si te has convertido en Pepa no es porque seas tonta, sino porque has creído





BLOQUE 3. VIOLENCIA DE GÉNERO

(entre otras cosas) que los mitos del amor romántico eran verdad. Por eso es imprescindible saber que la violencia empieza con el primer control, el primer comentario hiriente, la primera falta de respeto...

Presta atención, márcate un límite, y en cuanto alguien se pase de la raya: fuera. Ya vimos que uno de los mitos consistía en esperar que cambie...

Nunca apartes de tu vida a tu familia o amistades, porque así podrás tener apoyo en los momentos difíciles.

2º) ¿Qué harías si una amiga tuya fuera Pepa?

Es una pregunta muy complicada de contestar porque no existe una fórmula mágica, pero sí te recomendamos que no la dejes de lado, porque si está dentro de esa situación no es porque sea tonta, sino porque no sabe cómo salir (ni cómo entró).

Si le tiendes tu mano, en cuanto tenga algo de fuerzas podrá salir, pero si le das de lado no tendrá una mano amiga que le ayude a salir de esa situación de maltrato.

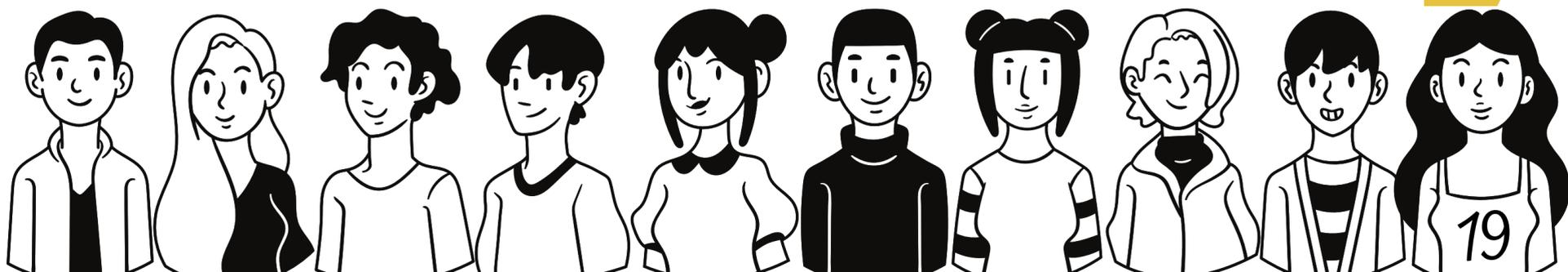
3º) ¿Qué harías tú si tu amigo fuera Pepe?

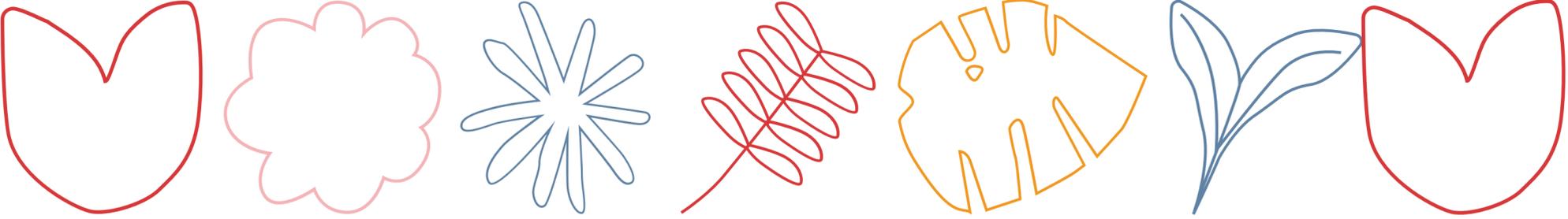
Puedes decirle que así no funcionan las relaciones, que el amor no duele y que si duele no es amor, y que le está destrozando la vida a una persona.

Si alguna vez ves que algún amigo tuyo se está pasando con su pareja díselo, y cuéntale los beneficios de una relación sana.

4º) ¿Qué harías tú si fueras Pepe?

Deberías saber que así no se trata a las personas. Trata a tu pareja como te gustaría que te trataran a ti, y si ves que lo que sale de tu interior es controlar, tener celos obsesivos, complacer tus necesidades sexuales sin que importe si tu pareja quiere o no, o hacer bromas que solo te hacen gracia a ti (entre otras cosas) háztelo mirar, porque le estás destrozando la vida a una persona.





BLOQUE 3. VIOLENCIA DE GÉNERO

Para conocer más lo que es la violencia de género también es necesario conocer los tipos de violencia que existen para poder prevenir mejor.

Pero antes... ¿Qué imagen te viene la cabeza cuando escuchas "violencia de género"? ¿Matrimonios con criaturas compuestos de mujeres mayores como víctimas y hombres mayores con problemas de alcohol u otras sustancias? ¿Matrimonios que se están separando? Si te ha venido solo esa imagen se debe a que los medios de comunicación solo hablan de la violencia de género en su estado más grave: el asesinato o el intento de asesinato.

El asesinato (o el intento) es el último escalón. Para llegar al asesinato hay que pasar antes por otros muchos "escalones". Para entendernos: no puedo subir hasta el piso 7 de una sola zancada, tengo que ir subiendo escalones poco a poco y pisos poco a poco hasta llegar al piso 7. Con la violencia pasa igual, es un ascenso escalonado.

Vamos a conocer los tipos de violencia de género que más se ejercen, algunas características y algunos ejemplos para que sepas reconocerlos.

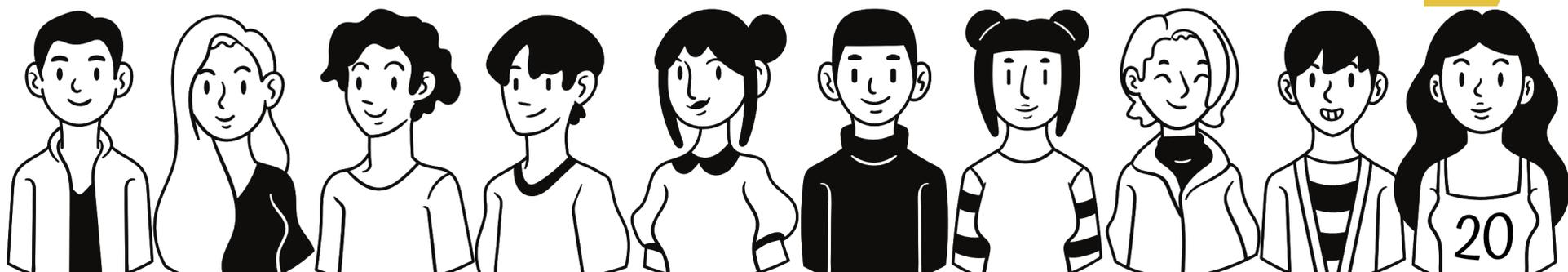
? Tipos de violencia

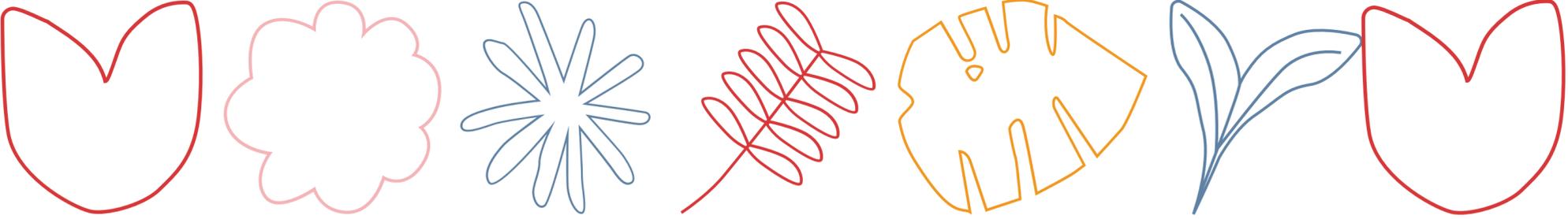
VIOLENCIA PSICOLÓGICA: DAÑA LA AUTOESTIMA



Mediante insultos, humillaciones, aislamiento, celos, posesión, vigilancia constante, desprecios, acoso, bromas hirientes, etc.

Es la más difícil de percibir y la más difícil de demostrar. Existe previamente a la violencia física.





BLOQUE 3. VIOLENCIA DE GÉNERO

VIOLENCIA FÍSICA:

DAÑA EL CUERPO



Incluye patadas, empujones, bofetadas, tirones de pelo, arrinconamientos, golpes, inmovilizaciones, quemazos, lanzar objetos, asesinar, etc.

Es la que mejor se identifica, pero hay que tener claro que no es la única ni la que más duele.

VIOLENCIA ECONÓMICA:

APROPIACIÓN DEL DINERO Y LOS BIENES



Apropiarse de tu dinero, tu paga o tu salario, prohibir trabajar, negar o controlar el acceso al dinero, ocultar la existencia de bienes, etc.

A veces no es muy tenida en cuenta pero es muy importante saber reconocerla.

VIOLENCIA SEXUAL:

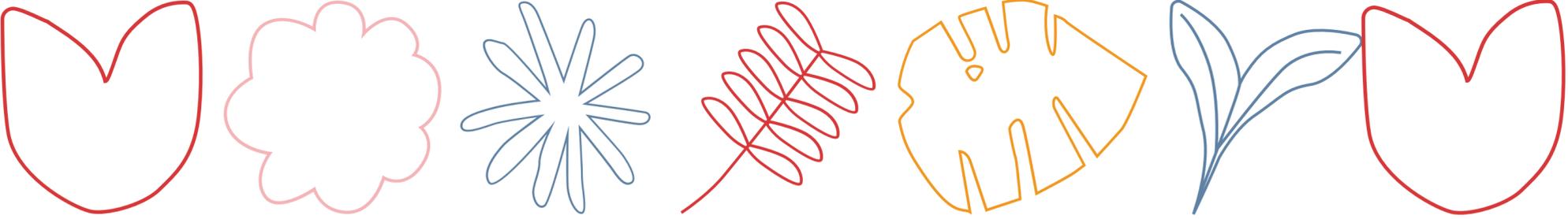
APROPIACIÓN DE TU SEXUALIDAD



Incluye obligar a tener relaciones sexuales, manipular para tenerlas, realizar prácticas que tú no quieres, no usar preservativo, obligar a practicar sexo con más gente, etc.

Este tipo de violencia puede ser ejercida perfectamente por tu pareja cuando no respeta tus decisiones con respecto al sexo.





BLOQUE 3. VIOLENCIA DE GÉNERO



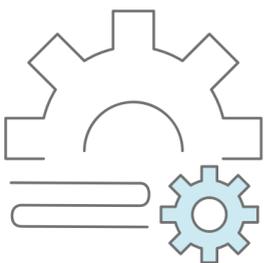
¡ATENCIÓN!

Antes de avanzar tenemos que conocer perfectamente la diferencia entre CONSENTIMIENTO y DESEO.

Consentir es acceder a mantener una relación sexual (lo desees o no, quieras o no, te apetezca o no).

Desearla es quererla.

Puede darse una relación sexual sin desearla a pesar de haberla consentido (por sucumbir ante un chantaje, por miedo a la reacción ante la negación...). En este caso seguiríamos hablando de violencia sexual, puesto que la víctima accede a pesar de no querer en el fondo (como le pasa a Pepa). Aquí influye mucho que la pornografía se ha convertido en una fuente de educación sexual, pero la realidad no debe ser así.



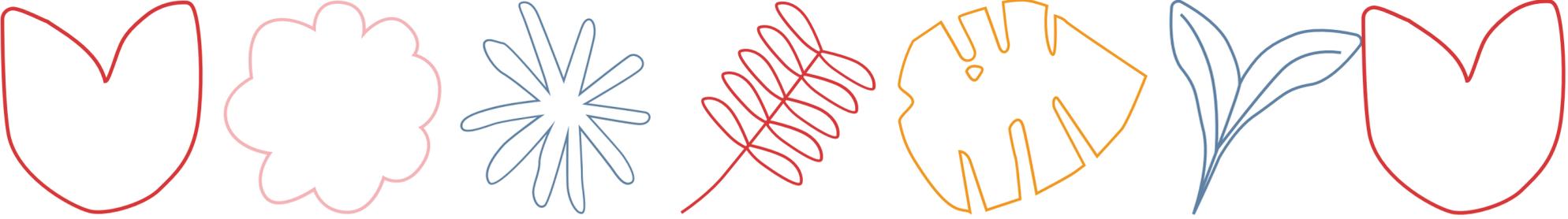
Reflexión 2. El Iceberg de la violencia

En el vídeo de la Historia de Pepa y Pepe se habla de visibilizar lo que hay en la base. ¿A qué se refieren? Pues a un montón de actitudes y comportamientos que no somos capaces de identificar como violencia "porque siempre ha sido así" y porque las asumimos como "normales".

El asesinato es lo más visible pero no sucede así de repente, previamente se han desarrollado diferentes conductas (recuerda: no podemos subir al piso 7 de una sola zancada).

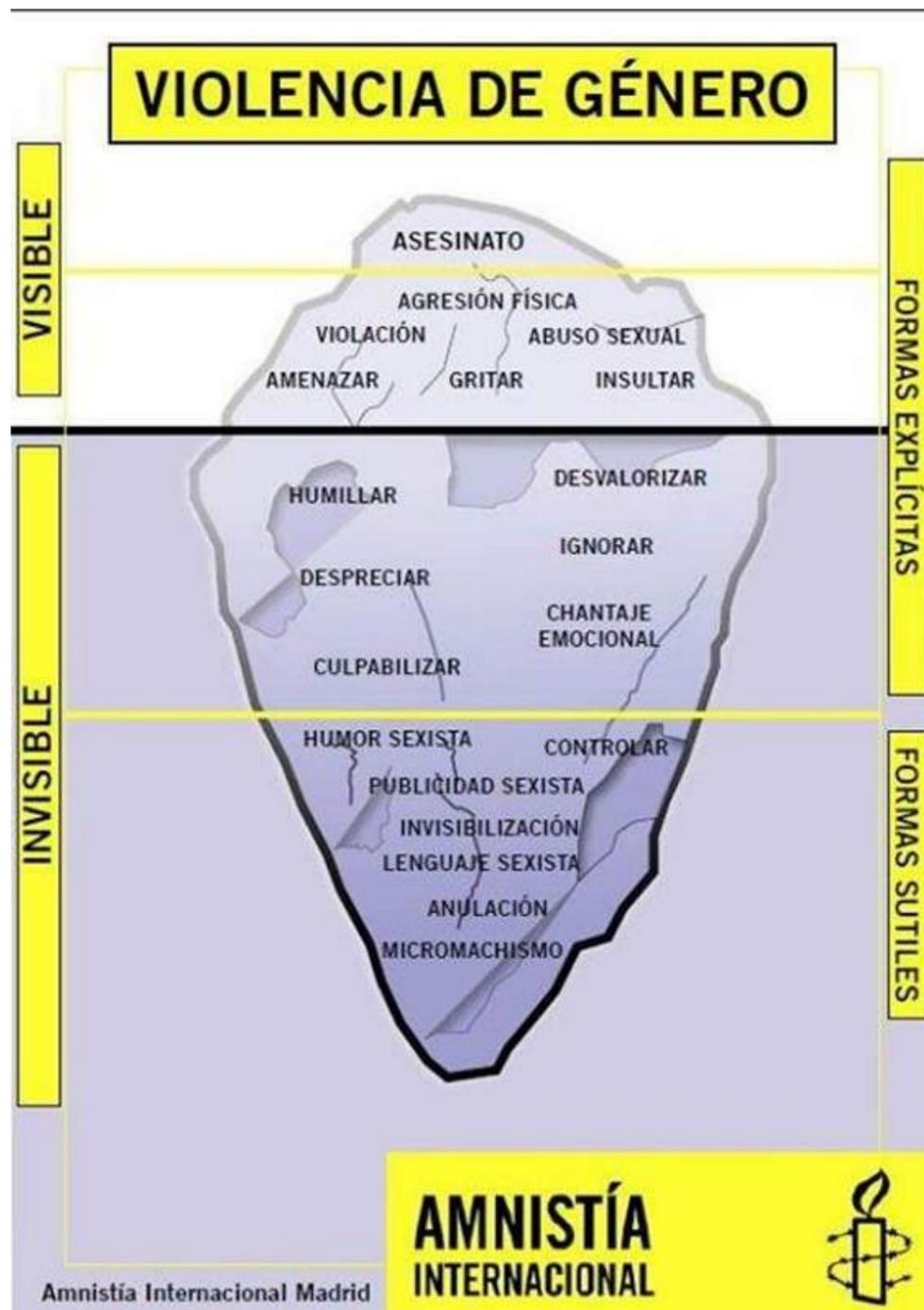
Pues bien, para que seas capaz de reconocer los elementos previos, te dejamos esta infografía del iceberg de la violencia realizado por Amnistía Internacional para que reflexiones sobre qué aspectos podrías cambiar tú y así poder transformar esta situación.





BLOQUE 3. VIOLENCIA DE GÉNERO

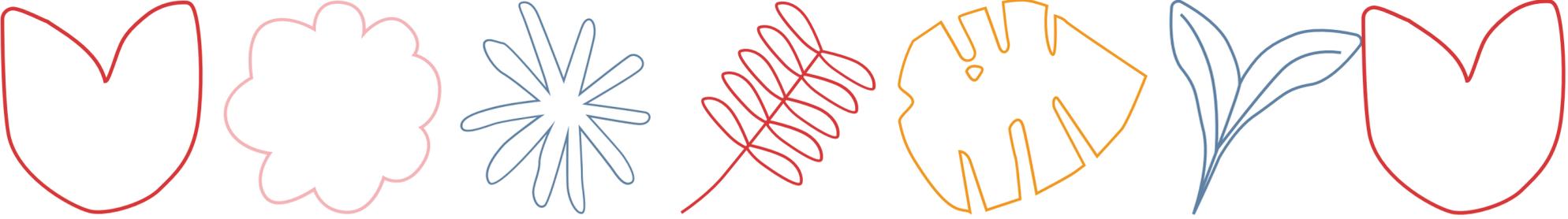
Este iceberg muestra los diferentes niveles de agresiones y violencias



Prestando atención podemos ver los "escalones" de los que hablábamos antes: en la base nos encontramos con formas de violencia sutiles e invisibles. Es decir, comportamientos que no somos capaces de etiquetar como violencia porque están muy arraigados en la sociedad: "bromas", sexismo, etc.

Conforme vamos subiendo hasta llegar al asesinato, las formas de violencia cada vez se van haciendo más evidentes y visibles, y somos capaces de reconocerlas.





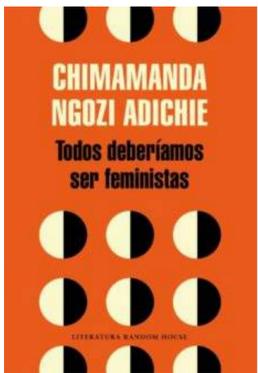
BLOQUE 4. RECURSOS

Esperamos que hayas podido aprender de las reflexiones que te hemos planteado, aún así te dejamos por aquí más recursos por si quieres ampliar tus conocimientos.

Literatura especializada



"Todos deberíamos ser feministas" **(Chimamanda Ngozi Adichie)**



Aún a estas alturas hay gente que piensa que el feminismo es lo contrario que el machismo o que es incluso peor.

Este pequeñísimo libro es una versión de una conferencia que dio la autora en 2012 en TEDxEuston. Explica qué es el realmente el feminismo y cómo se dio cuenta ella de que era feminista.

Si no quieres comprarlo, puedes ver el discurso [aquí](#).

"Si es amor no duele" **(Iván Larreynaga y Pamela Palenciano)**

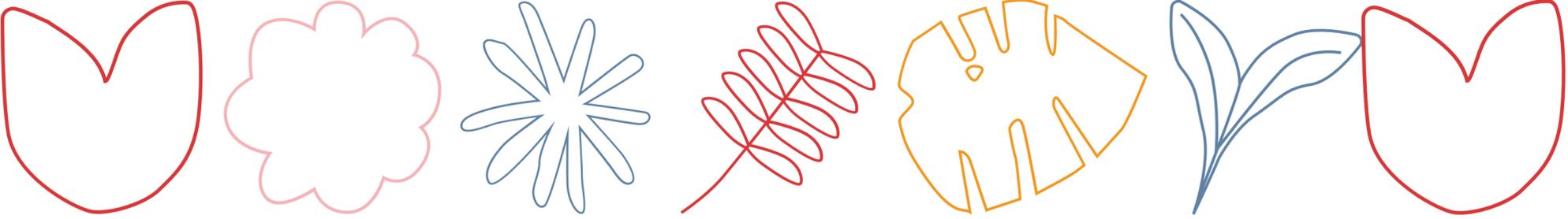


Es la adaptación del monólogo "No solo duelen los golpes" de Pamela Palenciano que puedes ver [aquí](#).

Cuenta la vivencia personal real de la propia Pamela, de cómo ella vivió una situación de maltrato en su noviazgo desde los 12 años y cómo no fue capaz de identificar el maltrato psicológico (de ahí el nombre del monólogo) por no tener las herramientas necesarias para ello.

Pamela Palenciano lleva muchos años representando el monólogo para el alumnado de la ESO por toda España.

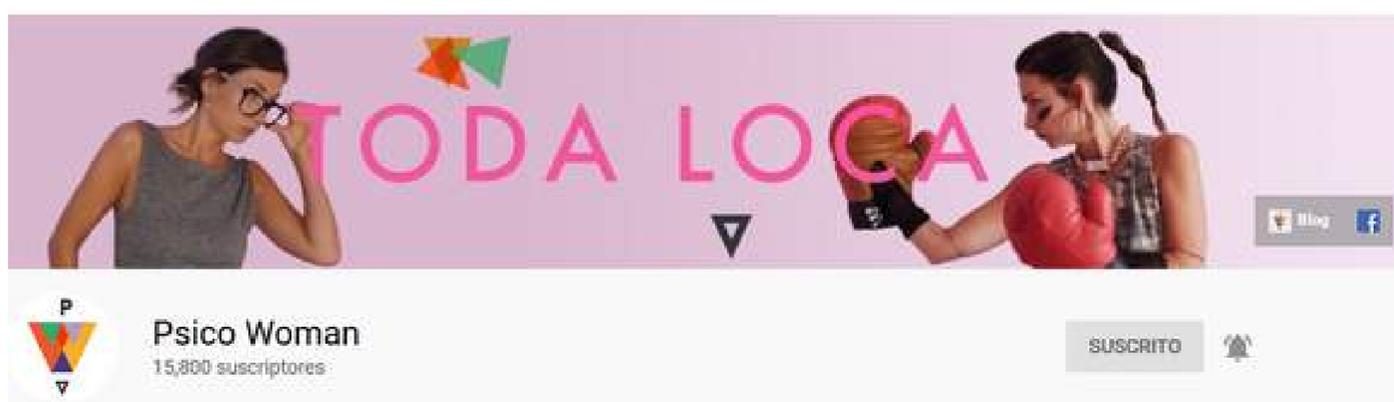




BLOQUE 4. RECURSOS



Psico Woman



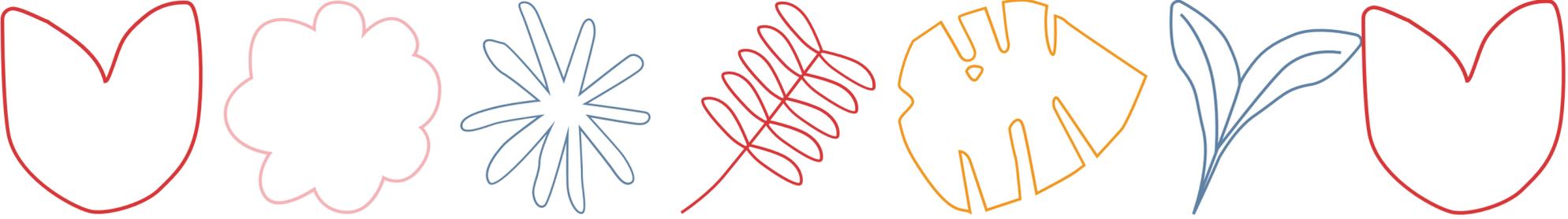
En este canal de YouTube la psicóloga, sexóloga y youtuber Isa Duque se centra en desmontar un montón de mitos alrededor de las relaciones de pareja y la sexualidad para adolescentes y personas adultas. Puedes seguirla también en Instagram y plantearle tus dudas.

Tigrillo



Daniel Valero más conocido como "Tigrillo" es youtuber, periodista, escritor, vlogger y sobre todo un activista de la comunidad LGTBQ, donde a través de su canal (en parte basado en su propia experiencia) se ha convertido en un orientador en red que trabaja desmontando tabús y prejuicios de la sociedad. También ha escrito el libro "LGTB para principiantes".





BLOQUE 4. RECURSOS

Celeste Barber



Celeste Barber es una actriz y cómica australiana conocida por parodiar a personajes famosos en poses imposibles y denunciar los mitos de los cuerpos "perfectos". ¡Risa asegurada!

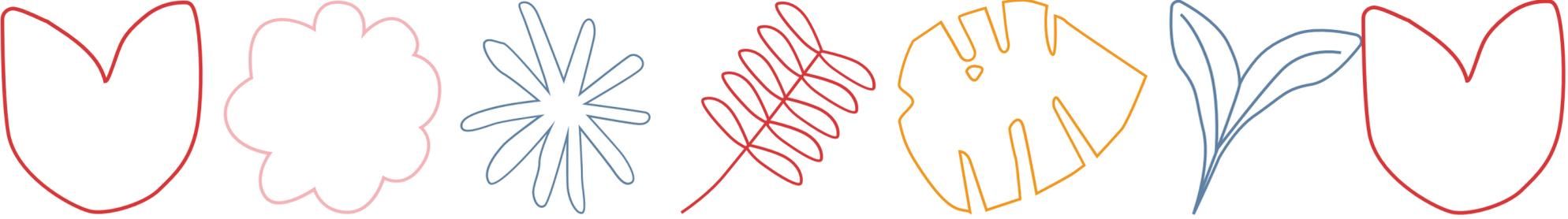
En Instagram tiene más de 7 millones de personas siguiéndola para aprender mediante sus vídeos o fotos, siempre con una sonrisa en la boca.



Música

La variedad de estilos y de artistas es inmensa, pero queremos dejarte por aquí el nombre de grupos y cantantes para que les eches un oído... En general, las letras de sus canciones son igualitarias, buscan el buen trato, se alejan del propagar el sexismo, el racismo y la violencia: Tremenda jauría, Pupilles, Mafalda, Rayden, Arkano, Chocolate Remix, Gata Cattana, Ana Tijoux, La otra y El Kanka, Miss Bolivia, Tribade, Iseo & Dodosound, Nacho Umbert y mucha más gente, ¿nos ayudas a hacer la lista más grande? Solo hay que investigar un poquito para encontrar otros mensajes diferentes.





BLOQUE 4. RECURSOS

¿Dónde acudir en caso de necesidad?

Si después de todas las reflexiones piensas que existe la posibilidad de estar en peligro, puedes acudir a estos recursos según corresponda:



Servicios Sociales

Puedes acudir al área de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Monforte. Se trata de un servicio municipal gratuito y confidencial donde te guiarán particularmente en tu situación. Es un servicio dirigido a toda la población en general. La dirección es: C/ Joan Miró, 13.

En la página web puedes encontrar todos los teléfonos y contactos de interés. A continuación dejamos los más relacionados con el tema de la violencia en la pareja.

016
ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE
MALOS TRATOS POR VIOLENCIA DE GÉNERO

Atención a víctimas de Violencia de Género

Es un teléfono gratuito para llamar en caso de necesidad o dudas al respecto. No se refleja en la factura telefónica, pero sí que hay que borrarlo del teléfono una vez realizada la llamada para que no quede ahí el número.

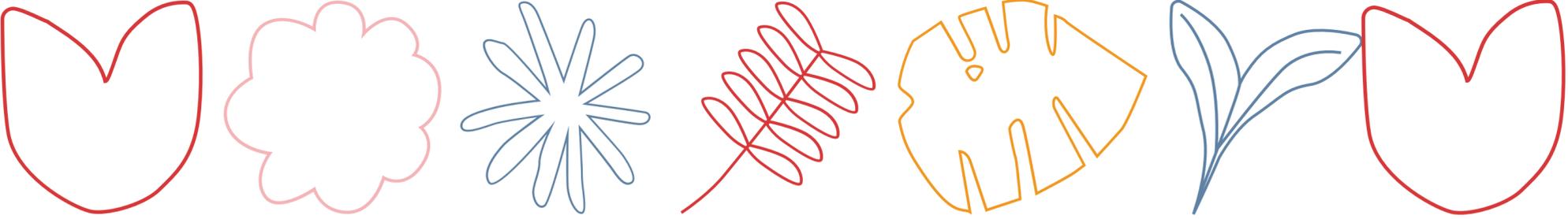


112

Emergencias

Teléfono gratuito para informar de emergencias de cualquier tipo.





BLOQUE 4. RECURSOS



Centro Mujer
24 Horas

900 58 08 88

Se trata de un recurso especializado en la atención a mujeres víctimas de malos tratos físicos y/o psíquicos, agresiones sexuales, abusos sexuales y acoso sexual en el ámbito laboral.

No se refleja en la factura telefónica, pero sí que hay que borrarlo del teléfono una vez realizada la llamada para que no quede ahí el número.

Se recibe una atención directa gratuita en el ámbito social, psicológico y jurídico, por parte de profesionales, durante las 24 horas del día los 365 días del año.

Presencialmente se encuentra en C/García Andreu. 12 - 03007 (Alicante).

Las mujeres con discapacidad auditiva pueden marcar el 900 19 09 09.



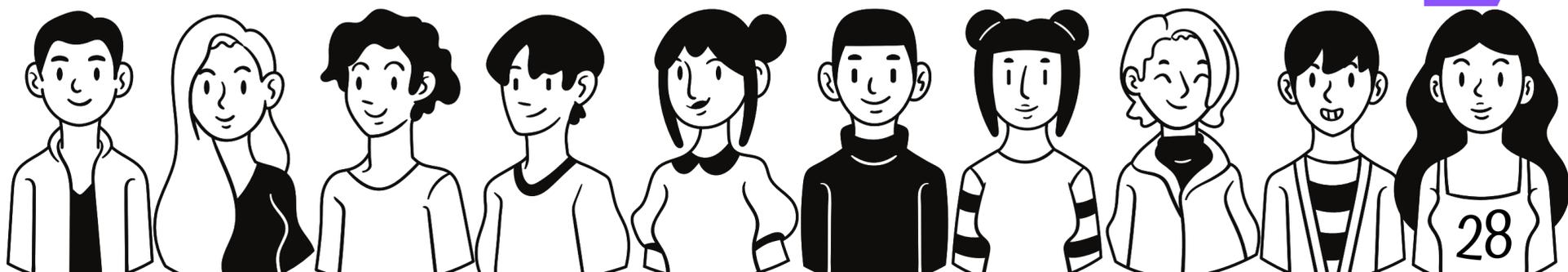
Correo electrónico y web

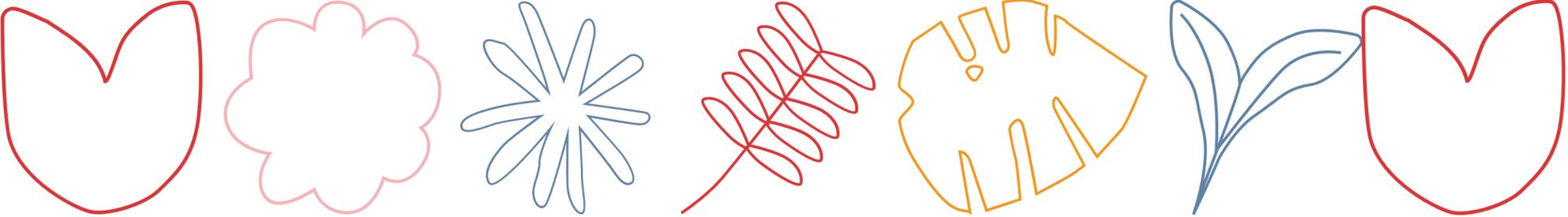
Si prefieres hacer tus consultas vía telemática, puedes hacerlo en estas direcciones:

sinmaltrato@gva.es

s.sociales@monfortedelcid.es

Conoce más a través de la web: www.sinmaltrato.gva.es





BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN

- Cuadernos de educación no sexista nº 24. Formación en relación.
- de Blas García, Alicia. 71 propuestas para educar con perspectiva de género.
- Marroquí, Marina. Eso no es amor. 30 retos para trabajar la igualdad. Ed. Destino.
- Murnau, María y Sotillo, Helena. Feminismo ilustrado. Ed. Montena.
- Guía Abre los ojos el amor no es ciego. Instituto Andaluz de la Mujer
- Guía Sin ti no soy nada?. Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.



