

Guía

de sensibilización
y prevención

de la violencia de género en adolescentes



Contenido de la guía

- 1** Objetivos de la guía e introducción
- 2** Definición de violencia de género y tipos de violencia
- 3** Manifestaciones y formas de control
- 4** Fases de la violencia de género
- 5** Mitos del amor romántico
- 6** ¿Cómo prevenir y actuar?
- 7** ¿Cómo construir relaciones saludables?
- 8** Ciberacoso
- 9** Decálogo del buen uso de redes sociales
- 10** Aprendizaje con la guía

Objetivos

- ✓ Ayudar a reconocer las diferentes formas, características y medios en los que se presenta esta violencia.
- ✓ Conocer su origen, causas y fases de la violencia.
- ✓ Prevenir la violencia detectando las primeras señales de maltrato.
- ✓ Enseñar a construir relaciones saludables e iguales, centradas en el respeto y la tolerancia.
- ✓ Enseñar a construir relaciones saludables e iguales, centradas en el respeto y la tolerancia.
- ✓ Conocer las claves para poder resolver pacíficamente nuestros conflictos.

Introducción

La adolescencia es un momento clave de evolución y cambio personal en nuestra vida. Es el momento en el que empezamos a tener nuestras primeras relaciones de pareja y donde más conductas tóxicas y dañinas podemos experimentar.

Por ello es necesario que desde esta etapa aprendamos a identificar y detectar todos esos comportamientos machistas que, muchas veces, están tan normalizados que pasan desapercibidos. De este modo podremos construir relaciones más sanas basadas en la igualdad y el respeto mutuo.

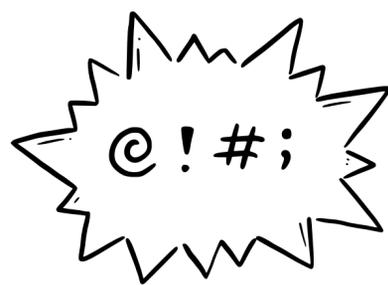
Definición

Qué es Violencia de Género lo marca la Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género:

“ *Todo acto de violencia física y psicológica que tiene como objetivo causar daño o perjuicio a las mujeres, incluyendo las agresiones sexuales, las amenazas, las coacciones o la privación de la libertad.* ”

TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

¿Cómo se presenta?



Psicológica

Con amenazas, humillaciones en público, insultos, chantajes, gritos, burlas y críticas continuas, indiferencia y control (del móvil, de la ropa y maquillaje, de las amistades...).



Física

Con patadas, empujones, pellizcos, mordiscos, bofetadas, tirones de pelo, romper tus pertenencias, quemaduras...



Sexual

Con abusos, violaciones, agresiones...



Económica

Con control y limitación de tus gastos...

MANIFESTA- CIONES DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Si sufres alguna de estas violencias pide ayuda:

- ✓ Si te echa la culpa de lo malo que le pasa.
- ✓ Si te descalifica, te insulta, te humilla, se mete contigo en público.
- ✓ Si te compara con otras mujeres, incluso con sus ex parejas.
- ✓ Si te amenaza con hacerte daño o hacérselo cuando intentas terminar la relación.
- ✓ Si rompe tus objetos personales cuando se enfada contigo.
- ✓ Si te obliga a tener relaciones sexuales te apetezca o no.
- ✓ Si se enfada contigo si hablas con otros chicos, mostrando celos infundados
- ✓ Si te obliga a ver pornografía con él o a realizar prácticas sexuales que tu no quieres.

FORMAS DE CONTROL EN LA PAREJA



Controla tu móvil

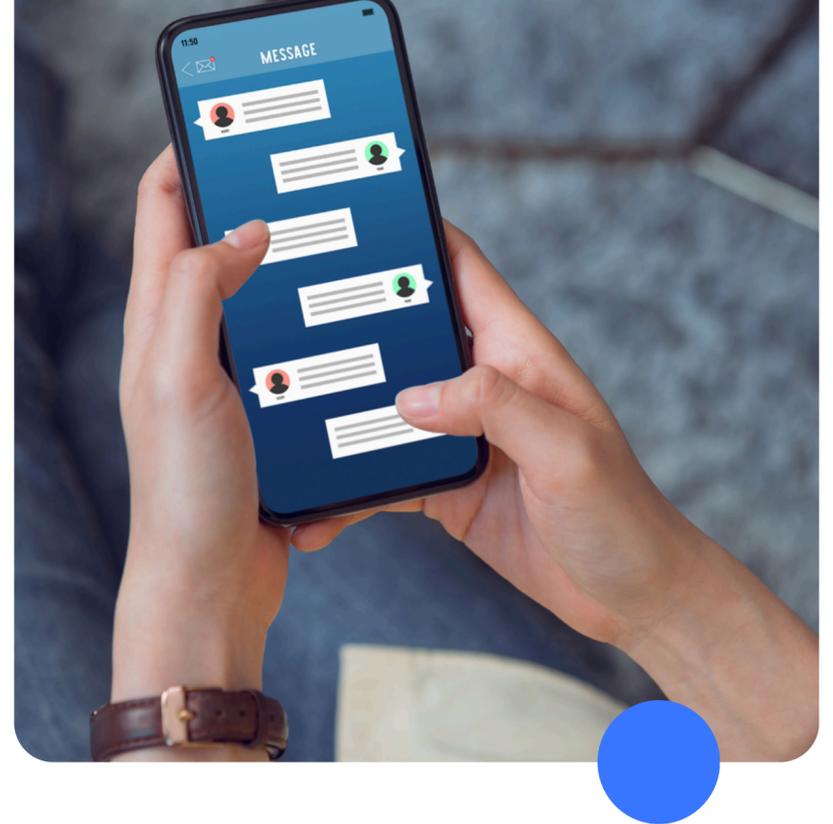


Controla tu ropa
y apariencia

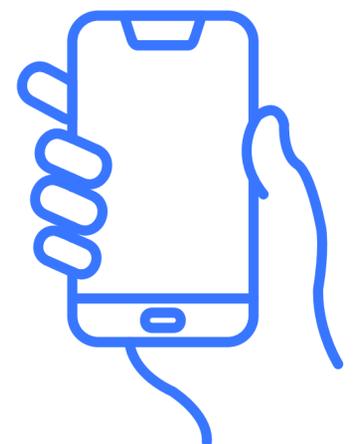


Controla tu entorno

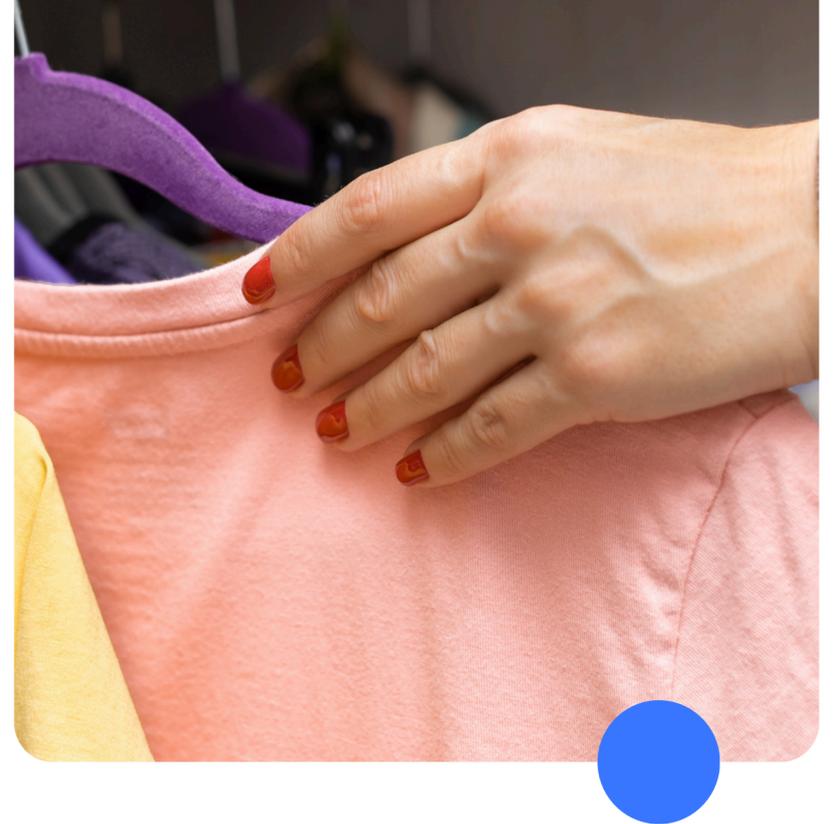
Controla tu móvil



- ✓ **Te envía constantemente mensajes** cuando estás con tus amigas preguntándote qué haces, dónde estás o cuánto tardarás en llegar a casa.
- ✓ Coge tu móvil y **revisa todas tus conversaciones.**
- ✓ **Te pide la contraseña de tu móvil y de todas tus redes sociales** con la excusa de que entre vosotros no tiene que haber secretos.
- ✓ **Controla cuándo te conectas a WhatsApp** y te recrimina por no contestarle.
- ✓ Te **controla tus amistades** en las redes sociales.



Controla tu ropa y apariencia

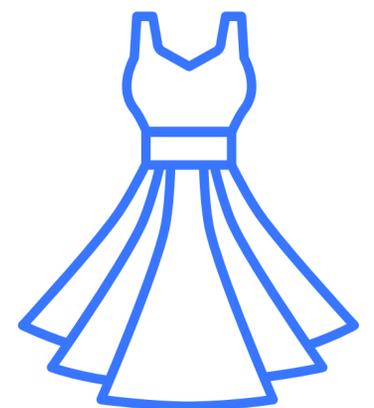


Comienza a elegirte la ropa que debes llevar, quiere acompañarte a comprar ropa.

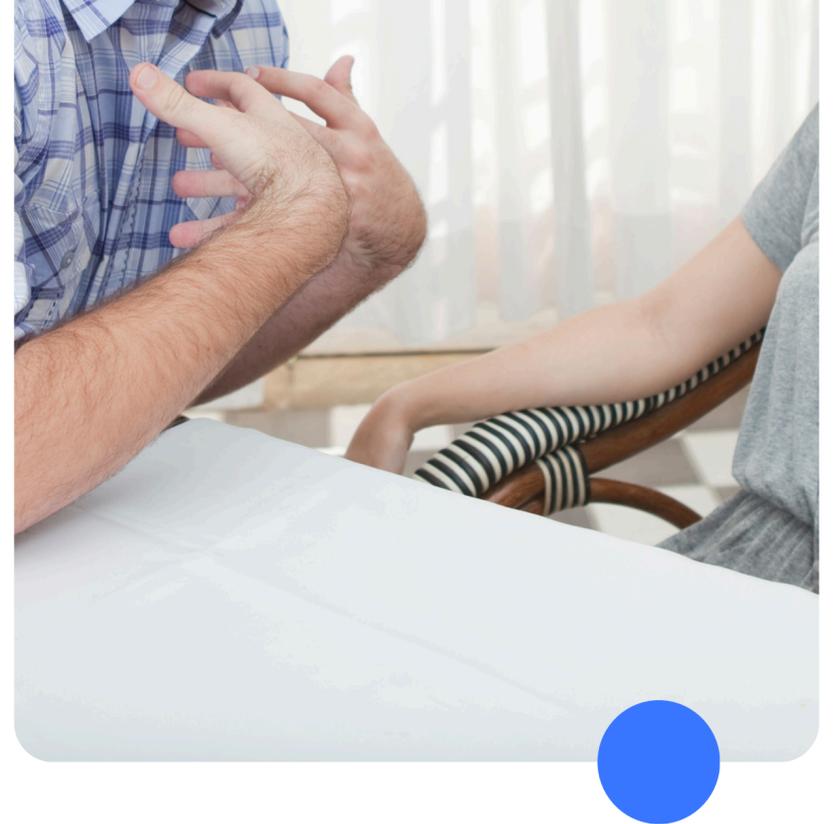
Se enfada contigo si te vistes con:

- ✓ Minifalda
- ✓ Escotes
- ✓ Pantalones cortos
- ✓ Transparencias
- ✓ Vestidos ajustados
- ✓ Pantalones ajustados

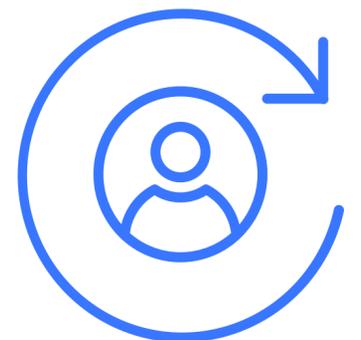
Se enfada si te maquillas, te insulta, te aparta, muestra celos infundados, **se pone agresivo si no te vistes o maquillas como te dice...**



Controla tu entorno



- ✓ **Trata de aislarte de tus amistades y de tus familiares** argumentando que muchos de ellos no son buena influencia.
- ✓ **Se enfada contigo si no contestas rápido** sus mensajes y llamadas.
- ✓ Necesita saber en todo momento **dónde estás y con qué personas.**
- ✓ **Controla tus horarios** de llegada a casa, quiere saber a qué hora llegas a casa y te recrimina si llegas tarde.
- ✓ Necesitas pedirle **permiso para salir** de fiesta con tus amigas.
- ✓ **Controla tus amistades** en las redes sociales.
- ✓ **Te aparta de tu familia y amistades** diciendo que quiere pasar todo el tiempo contigo.



¿DÓNDE PODEMOS ENCONTRAR VIOLENCIA DE GÉNERO?



Películas y series



Videojuegos



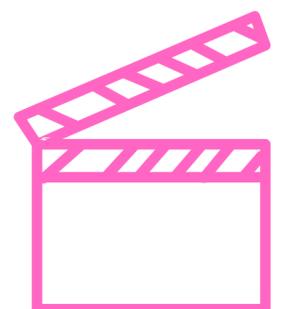
Música

Películas y series



El cine es un entretenimiento, pero también influye en nuestros hábitos, y puede hacer que mantengamos roles, a lo largo de la historia en el cine y la televisión, las mujeres han sido retratadas como personajes débiles y necesitadas de protección de los hombres que se muestran como héroes, personajes fuertes y poderosos.

Todos estos roles sexistas han llevado a mostrarnos modelos de relación basados en la desigualdad, en los que el hombre siempre era "el salvador"; y el "protector"; y la mujer la que necesitaba de toda esa protección masculina.



Películas y series

Los cambios sociales, la sensibilidad y la educación va permitiendo progresos que se reflejan también en las películas, en la actualidad podemos ver cada vez más películas y series en las que las mujeres desempeñan papeles fuertes o en las que se denuncian comportamientos machistas en las relaciones para concienciar de este problema a la sociedad.

Reflexionemos sobre series que trasladan roles, **aprendamos a detectarlos**, a encontrarlos y a no reproducirlos.



Películas y series

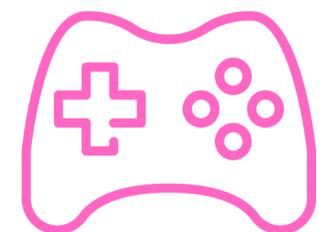


Notas

Videojuegos

También en los videojuegos se ha trasladado una imagen sexista y estereotipada de la mujer, retratándola con cuerpos extremadamente sexualizados y con papeles secundarios que sugieren un tratamiento sexista.

Analicemos los personajes de los videojuegos que te sugieren un tratamiento sexista.





Música

Si algo nos acompaña permanentemente es la música, normalmente las canciones más pegadizas, más de moda, las escuchamos, tarareamos, repetimos las letras sin ser conscientes de su verdadero significado, sin pararnos a entender lo que dicen, y sin querer, estamos reproduciendo letras machistas en las que se habla de violencia hacia la mujer, que muestran relaciones desiguales entre hombres y mujeres, dando el poder a los hombres y mostrando a las mujeres dóciles.



Música

Letras que no describen relaciones sanas, igualitarias entre hombres y mujeres.

Algunos autores se rebelan contra estas letras y han decidido sacar al mercado canciones que reivindican la igualdad, la libertad, que luchan contra la violencia de género, que ponen en valor la figura de las mujeres, su fuerza, su valía.

Música



Notas

FASES DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Idea romántica
del amor



Estallido
de tensión

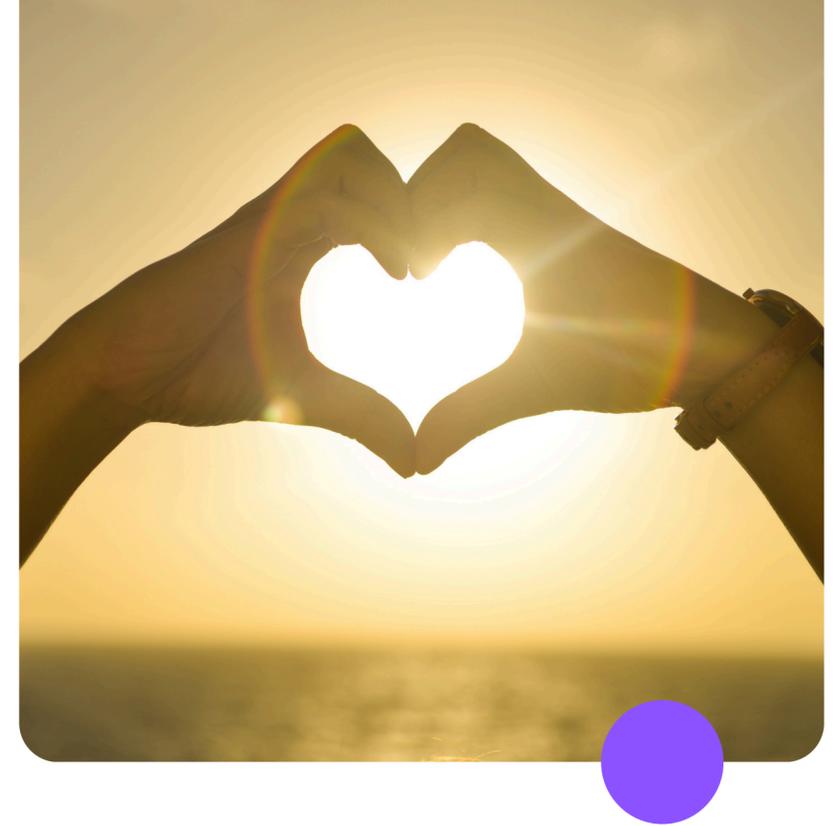


Luna
de miel



Reinicio
del ciclo

Idea romántica de amor



Toda relación, incluso la más tóxica, comienza con un periodo de enamoramiento, de fascinación, de muestras de amor pueden esconder algunas actitudes de control que nos deben poner en guardia.

En esta fase, a pesar de que la relación va bien comienzan a notarse:

- ✓ **Cambios de estado anímico** de forma repentina ante pequeños desacuerdos de pareja
- ✓ **Reacciones agresivas** ante cualquier cosa que no le parece bien: si no respondes rápido a sus llamadas,



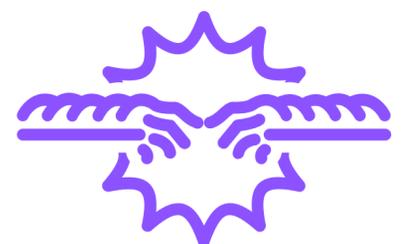
Estallido de tensión



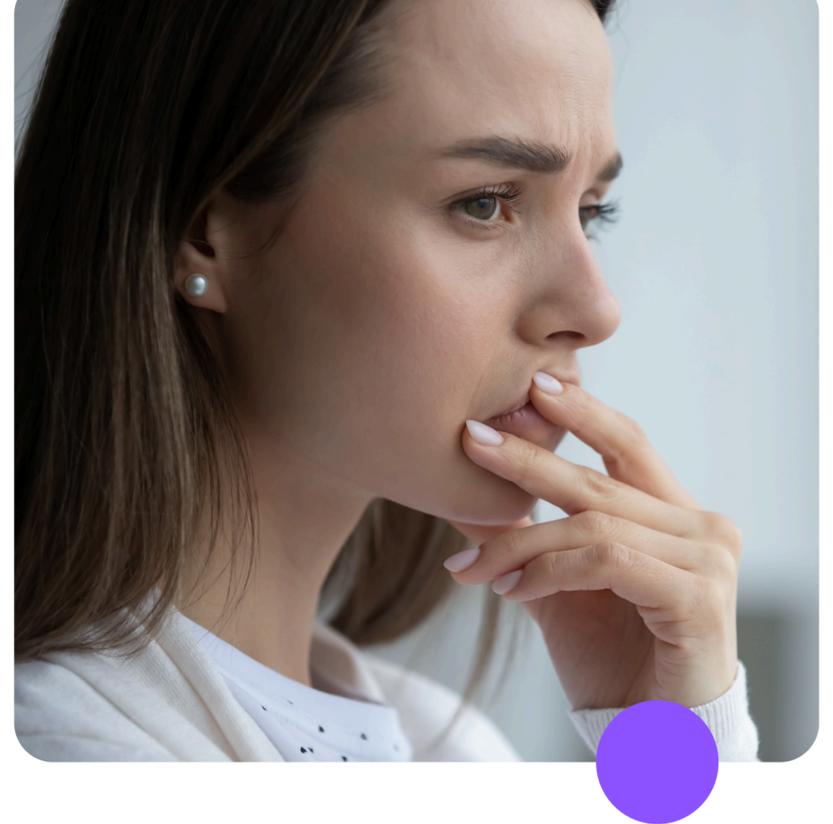
Existen muestras de control y/o violencia, pero la relación de dependencia es tan fuerte que cuesta romper. **Tu pareja te promete que cambiará, que no volverá a pasar y tú te confías.**

La tensión, se muestra:

- ✓ Explosión de la violencia y comienzo de las agresiones.
- ✓ **Las agresiones pueden ser tanto verbales como físicas:** te empuja, te pega, te da patadas, rompe tus objetos personales, te amenaza, te grita, te ignora...
- ✓ **Estos comportamientos tienen el fin de castigarte y hacerte sentir mal** para así reafirmar su posición de poder sobre ti.



Luna de miel



Los episodios de violencia te provocan confusión, soledad, aislamiento, no sabes a quién pedir ayuda, no te atreves a contar lo que te está pasando, tienes miedo a romper por la reacción que pueda tener.

Tu pareja intenta volver a conquistarte y comienza una etapa de mayor relajación caracterizada por:

- ✓ Cesa la violencia.
- ✓ **Pide perdón y hace todo tipo de promesas** de cambio.
- ✓ Te hace regalos para **tratar de compensar la agresión.**
- ✓ Se muestra amable, cariñoso, comprensivo, **te manipula para intentar mantenerte a su lado**, enganchada a la relación, te da una de cal y otra de arena.

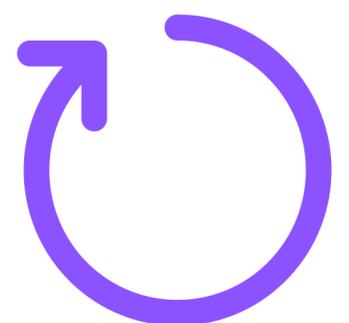


Reinicio del ciclo



Cuando más confundida te ve, te relajas, bajas la guardia, confías en que va a cambiar y ha sido una mala época, tu pareja vuelve a mostrar su peor cara, regresan las situaciones de control, la agresividad, la violencia.

Una vez termina la fase de la luna de miel se vuelve a repetir el ciclo una y otra vez hasta que cada vez son menos los momentos de falso arrepentimiento y más los de violencia.



MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO



El amor lo
puede todo



La media
naranja



La entrega
total



Amor es
posesión

El amor se representa en el cine, la TV, las Redes Sociales, como **la idealización de la otra persona y en la creencia de que no tiene límites y todo lo puede.**

Esto nos lleva a construir relaciones de pareja poco saludables, poco realistas, con unas expectativas que cuando no se cumplen provocan frustración, desengaños, enfrentamientos...

Es necesario construir relaciones basadas en el respeto por la pareja y por todos los ámbitos de su vida (su familia, sus amistades, su proyecto vital...) para llegar a tener relaciones basadas en la libertad y la igualdad, para poder tener relaciones sanas.

Los principales mitos del amor romántico son:

El amor lo puede todo

- ✓ El amor verdadero es omnipotente y todo lo puede.
- ✓ Con amar a tu pareja es suficiente para superar cualquier problema/obstáculo.
- ✓ Esperar a que nuestra pareja cambie por amor.
- ✓ Tener la creencia de que los polos opuestos se atraen y normalizar los conflictos por ello.
- ✓ Dejarnos guiar por las “señales” y los horóscopos.

La media naranja

- ✓ Creer que existe una persona que es nuestra **“media naranja”** o nuestra **“alma gemela”** y que debemos estar con ella porque es la persona ideal para nosotros.
- ✓ Creer que nuestra pareja nos complementa y nos completa como personas y que sin ella estamos vacíos.
- ✓ Idealizar el primer amor, pensar que solo existe un único amor verdadero en la vida y que si lo perdemos nunca volveremos a sentir lo mismo.
- ✓ Pensar que la pasión y el enamoramiento inicial tiene que durar toda la vida.



La entrega total

- ✓ Creer que encontrar pareja debe ser el objetivo en la vida, que lo normal es estar en pareja y si estamos solos no somos felices.
- ✓ Creer que el amor significa entregarnos totalmente a nuestra pareja y perder nuestra individualidad, olvidando nuestra propia vida y sacrificándonos por la otra persona sin esperar nada a cambio.
- ✓ Creer que cuando estamos en pareja debemos renunciar a nuestra intimidad y no pueden existir secretos entre mi pareja y yo.



Amor es posesión

- ✓ Pensar que los celos y el control son pruebas de amor y que si no siente celos significa que no te quiere de verdad.
- ✓ Pensar que nuestra pareja nos pertenece y que esa posesión es lo normal en una relación.
- ✓ Se puede cambiar a un chico violento, mi amor será capaz de cambiarlo.
- ✓ **Es cierto el dicho “El amor duele”.**

¿CÓMO PODEMOS PREVENIR Y ACTUAR CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

1 Aprender a identificar y reconocer las actitudes y comportamientos machistas que se pueden dar en nuestras relaciones y en las de nuestros amigos y familiares para así poder señalarlos y denunciarlos.

2 Conocer y hacer uso de los recursos que existen sobre Violencia de Género:

- ✓ **Teléfono 112 de atención urgente para mujeres víctimas** de violencia de género: Proporciona información y asesoramiento a las mujeres y a sus familiares sobre violencia de género.
- ✓ **Teléfono 016:** Teléfono gratuito que no queda reflejado en el registro de llamadas y ofrece información y asesoramiento jurídico sobre violencia de género.
- ✓ **SAVG: Servicio de atención a mujeres** de todas las edades que presta atención de emergencia **durante los 365 días del año las 24 horas.** Se accede llamando al teléfono: **900 222 100.** Ofrece atención social y psicológica entre otras cosas. A través de este servicio también podemos acceder a centros de emergencia.

Aplicaciones móviles para prevenir y combatir la violencia de género contra las mujeres.

- ✔ **DetectAmor:** Juegos para prevenir y sensibilizar sobre la violencia machista. Proporciona un conjunto de juegos para la educación afectivo-amorosa. Promovida por el Instituto Andaluz de la Mujer.
- ✔ **Alertcops:** Aplicación conectada con las Fuerzas de Seguridad del Estado. Puede ser utilizada en casos de emergencia. Promovida por el Ministerio del Interior.
- ✔ **Google Maps:** Permite compartir tu ubicación en tiempo real a todos tus contactos si te encuentras en una situación de abuso y/o violencia.
- ✔ **Olimpia:** Ofrece una visión no distorsionada de las relaciones afectivo-sexuales para tratar de desmitificar visiones instauradas en la población joven extraídas de la pornografía. Promovida por la Junta de Andalucía.
- ✔ **Beldurrik Ez:** Aplicación para la prevención de violencia machista y colectivo LGTBI. Ofrece un botón de pánico para utilizar en casos de emergencia. Promovida por el Ayuntamiento de Barakaldo.

3 **Buscar ayuda entre familia, amigos y autoridades:** Si crees que puedes estar sufriendo violencia de género o conoces a alguien que pueda estar sufriendola es importante que puedas hablar con alguien de confianza que pueda ayudarte. Al contarlo, podrás sentirte apoyada y menos sola en el proceso de salir de la situación de violencia.

¿CÓMO PODEMOS CONSTRUIR RELACIONES SANAS?

Una relación de pareja sana es aquella en la que:

- ✓ Os entendéis y compartís los mismos valores.
- ✓ Os escucháis y respetáis el proyecto de vida del otro.
- ✓ Comprendéis los puntos de vista del otro, aunque no estéis de acuerdo, y ninguno manda sobre las decisiones del otro.
- ✓ Resolvéis los conflictos de forma pacífica, siendo capaces de llegar a acuerdos.
- ✓ Sabéis daros espacio y tiempo para estar solos, con vuestras amistades y vuestra familia.

En definitiva, **una relación sana es aquella en la que sentimos que podemos ser nosotros mismos y continuar con nuestra vida y nuestros hobbies** sin que eso suponga un problema para nuestra pareja.

RESPECTA TU AUTONOMÍA, TIEMPO LIBRE, AFICCIONES, AMIGOS Y FAMILIA

El ciberacoso



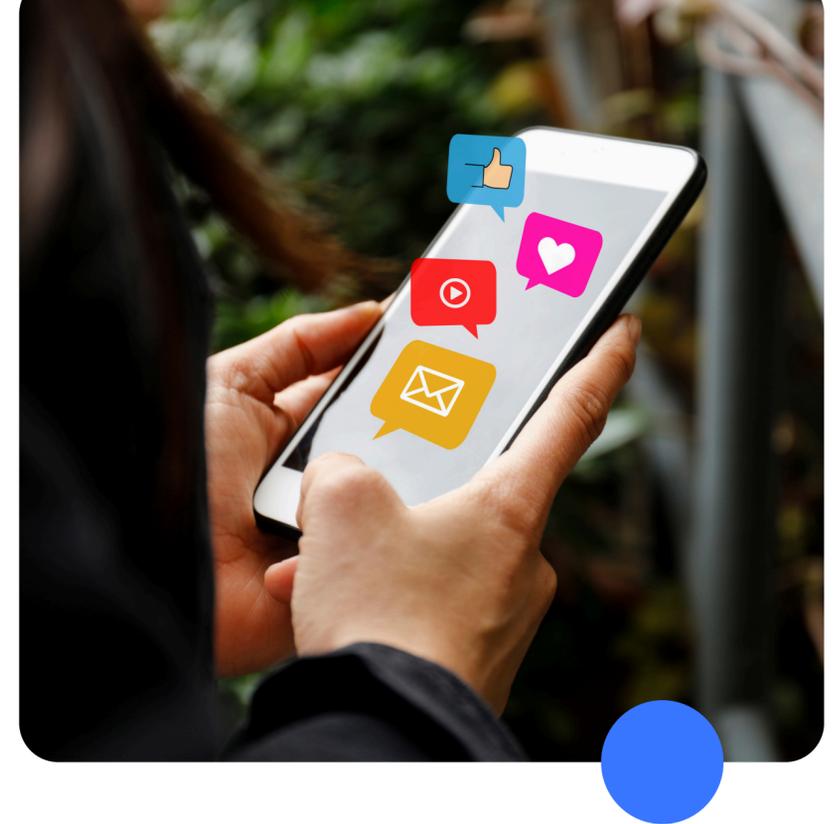
Los peligros que entrañan el mal uso de las redes sociales, en una relación de pareja el compartir contenidos personales, fotos íntimas, claves de las redes sociales, espiar su móvil, controlar lo que hace en redes sociales, exigir que muestre dónde está mediante geolocalización, obligarla a mostrar su chat con otra persona, enfadarse por no tener una respuesta inmediata online, se entiende como una prueba de amor sin asumir el riesgo que entrañan estas actitudes.

Muchas de las actitudes y situaciones se dan a través de las redes sociales, por lo que tenemos que aprender a usarlas adecuadamente para no caer en relaciones tóxicas o en los peligros del mal uso de las redes.

El ciberacoso

Las redes sociales también tiene otros peligros relacionados con la violencia sexual y el acoso sexual, el **Grooming** (adultos que se hacen pasar por adolescentes para acosar y engañar) y el **Sexting** (coaccionar con imágenes y contenido sexual que se ha compartido), así como la captación para la explotación sexual en prostitución y pornografía de chicas y chicos jóvenes encuentran en estas plataformas formas para acosar y engañar, es importante aprender a detectarlas y reportar cualquier situación extraña.

Decálogo del Buen Uso de Redes Sociales



- 1** Ten tus redes y teléfono protegido con contraseñas y cambia las contraseñas a menudo. Pon antivirus para tener los datos seguros y protegidos. **Tus redes deben ser privadas,** elige a tus seguidores y sólo permite que las vean personas que conozcas.
- 2 No compartas fotos íntimas.** Debes tener en cuenta que lo que se publica en la red queda en la red. Una foto en la red no sabes dónde puede llegar ni qué uso pueden hacer de ella tus seguidores.
- 3 No permitas que accedan a tus contraseñas y datos personales.**
- 4** Si recibes un mensaje, foto o propuesta que te resulte incómodo o extraño **cuéntalo en casa, en el colegio o en tu círculo de amigos, no te calles, buscar ayuda porque tiene solución.** Desconfía de propuestas de personas que no conozcas en la vida real y que no conocen a ninguno de tus contactos y amigos, ármate contra acosadores, perfiles falsos y captadores de sexting.

Decálogo del Buen Uso de Redes Sociales

- 5 Debes denunciar cualquier amenaza o acoso** y no borrar ninguna prueba de lo que hayas podido recibir, porque si no denuncias no se podrán frenar los hechos.
- 6 No dejes que tu pareja vigile tu móvil** y redes sociales porque te está controlando, evítalo.
- 7 No mantengas** en tus relaciones de pareja o con amigos **discusiones en la red**, cualquier problema se soluciona mejor en persona.
- 8 No hagas nunca en Internet lo que no harías en la vida real.** No compartas fotos íntimas ni distribuyas tus datos personales.
- 9 No respondas a provocaciones** enviadas de forma pública o privada.
- 10 Denuncia y rechaza los contenidos machistas** en la red.

¿QUÉ HE APRENDIDO CON ESTA GUÍA?

Ejercicio práctico/ Encuesta final:

- 1** Que mi pareja quiera saber en todo momento donde estoy, con quién y lo que hago es una muestra de amor. **V/F.**
- 2** Que una relación sexual consentida debe ser aquella en la que ambas partes estén de acuerdo en hacer todas las practicas, si te insiste en hacer algo que tu no quieres no debes ceder por complacerle. **V/F.**
- 3** Que si tu pareja te manda constantemente mensajes cuando estas con tus amigas no es control si no una muestra de que se preocupa por ti. **V/F.**
- 4** Que el amor romántico es una idea del amor toxica y debemos tratar de construir relaciones saludables basadas en el respeto y la confianza. **V/F.**

Ejercicio práctico/ Encuesta final:

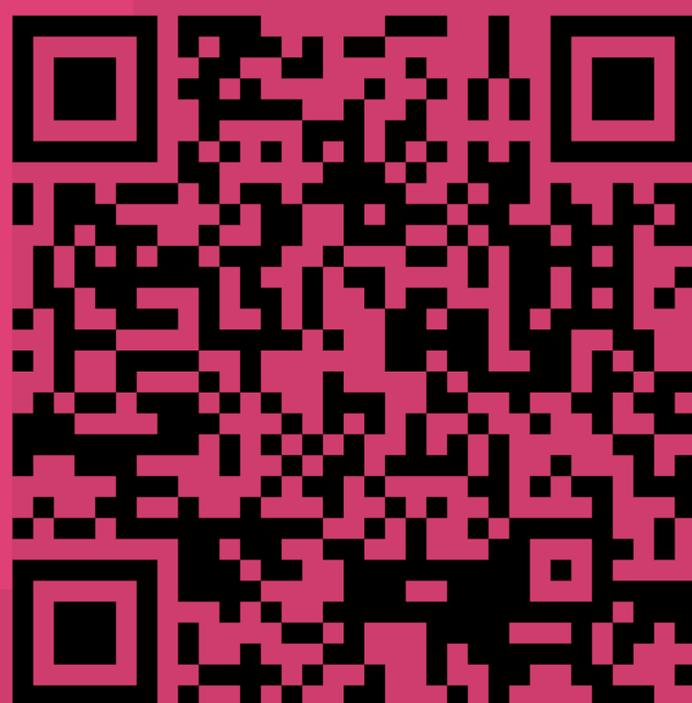
- 5** Que si tu pareja reacciona de forma agresiva ante cualquier mínima cosa en la que no esté de acuerdo contigo, nos encontramos ante el inicio del ciclo de violencia de género. **V/F.**
- 6** Que el 016 es un teléfono gratuito que no se queda reflejado en el registro de llamadas. **V/F.**
- 7** Para construir una relación sana NO es necesario que tu pareja y tu: os deis espacio, resolváis los conflictos de forma pacífica y os respetéis mutuamente. **V/F.**
- 8** Para hacer un buen uso de las redes sociales debes protegerlas con contraseñas y cambiarlas a menudo. **V/F.**

¿Qué he aprendido en esta guía?



Notas

Descárgala aquí



Confederación Nacional de Mujeres en Igualdad

Calle Arroyo del Olivar, 162 | 28018 | Madrid

info@mujeresenigualdad.com

www.mujeresenigualdad.com