

An illustration of four diverse young people (two men and two women) standing in a circle, holding up a banner. The banner is green and features the title 'Relaciones en Igualdad' in a stylized font. The background is a solid yellow color. The people are drawn in a simple, cartoonish style with bold outlines. The man on the top left has spiky red hair and is wearing a blue shirt and a black jacket. The man on the top right has black hair and is wearing a purple sweater over a green collared shirt. The woman on the bottom left has brown hair and is wearing a red top. The woman on the bottom right has dark skin and is wearing a blue top. They are all smiling and looking towards the center of the banner.

Relaciones en Igualdad

Guía de Prevención de la Violencia
y de Resolución de Conflictos en Jóvenes

INTRODUCCIÓN

En nuestra sociedad hay agresividad y violencia a todos los niveles, desde la guerra entre países, entre etnias... hasta las peleas en el fútbol, en las zonas de botellón, etc.

¿Quién no ha visto alguna vez una pelea o una discusión subida de tono?

La fuerza física y la violencia se ha utilizado para resolver los conflictos que tienen las personas. Tener conflictos o problemas con otras personas es normal, porque somos diferentes y vemos las cosas de distinta manera. Pero la utilización de la violencia, pretendiendo solucionarlas, sólo sirve para agravarlas más.

Con este folleto y el taller pretendemos contribuir a erradicar la violencia de nuestras vidas, y más en concreto en el terreno de la relaciones de pareja, Queremos forjar unas relaciones de pareja o noviazgo más positivas y humanas, así como desarrollar recursos y habilidades que nos ayuden a solucionar los problemas sin violencia.

ALGUNOS DATOS

Las estadísticas sobre malos tratos, mujeres asesinadas a manos de sus parejas y/o ex-parejas son llamativas

75% Malos tratos de hombres a mujeres
23% Malos tratos recíprocos
2% Malos tratos de mujeres a hombres

¿POR QUÉ LA MAYOR PARTE DE LAS VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA SON MUJERES?

Detrás de cada maltrato podemos encontrar causas comunes y diferentes, que se dan en mayor o menor intensidad según los casos (género, alcoholismo, concepciones del amor, historia familiar...)

Antes se consideraba que las mujeres eran inferiores a los hombres. Hoy día esto ha cambiado, chicos y chicas son iguales ante la ley, pero a pesar de los cambios, en nuestra sociedad aún tienen peso ideas que consideran que los hombres tienen derecho a controlar la vida de la pareja y a decidir sobre ella. Que un hombre "*como debe ser*" no puede manifestar debilidad, expresar sus sentimientos, sus miedos... Por otro lado, todavía se mantienen ideas de que las mujeres han de complacer en todo a su pareja, deben supeditar sus necesidades "*si es que realmente lo quiere*", aunque ello suponga renunciar a su vida y su felicidad.

Todavía hoy se mantienen actitudes tradicionales sobre como deben ser los chicos y las chicas y como han de relacionarse. Se ha comprobado que tener este tipo de creencias y comportamientos favorece la aparición de malos tratos hacia las mujeres.

¿CÓMO EMPIEZA?

Muy pocas personas aceptarían mantener una relación con alguien que les da una bofetada en la primera cita.

Pero un estudio realizado por el Servicio de Violencia Familiar de Bilbao ha puesto de manifiesto que, en el 22 por 100 de los casos registrados, el maltrato había **empezado durante el noviazgo**.

Las relaciones agresivas no comienzan de la noche a la mañana. Cuando empezamos a salir con un chico o chica vamos acostumbrándonos a una forma de relacionarnos. Si desde el principio no tenemos confianza en la pareja, nos insultamos, intentamos que haga lo que nosotros queremos..., es probable que, con el tiempo, todo esto se agrave. Y puede que, de continuar así, llegue a haber malos tratos, ya sean físicos o psicológicos, en un futuro.

Un ejemplo real. Teresa es una mujer decidida, brillante, guapa, madura, universitaria, sociable, independiente desde muy joven, gana buen sueldo (más que su marido) pero es una mujer maltratada. Si la conoces te rompe todos los esquemas, y es difícil de entender cómo su marido logró reducirla a escombros. Así define ella su situación: "La violencia doméstica es una escalera en la que cada día subes un peldaño. Es un proceso en el que entras sin darte cuenta. Él me fue metiendo en la cabeza que yo lo hacía todo mal. Me convenció de que era fea, que vestía fatal, que era una zoquete. Te va machacando. Al final dudaba de todo. Ya no sabía conducir o hacer un gazpacho y, de ahí al golpe, queda un paso"



Golpear con objetos

Aislar, controlar,
morder

Criticar constantemente,
empujar, romper objetos..

Insultar, ironizar,
amenazar, dar portazos

CICLO DE LA VIOLENCIA

FASE DE INICIO

Controles como signo de amor (ponte esto, haz esto, quédate conmigo, no salgas con tus amigas,...)
Se muestra como tu protector
No comparte responsabilidades

ACUMULACIÓN DE TENSION

- Aumentan los insultos y las amenazas
- El hombre está más agresivo de palabra
- Chilla

NEGACIÓN



LUNA
DE
MIEL



EXPLOSIÓN
VIOLENTA

- Tensión del hombre desaparece
- Pide perdón
- Promete no volver a ser violento
- La mujer suele perdonarle

- Agresiones físicas, psicológicas y sexuales
- Destruye objetos comunes o tuyos
- Descontrol

"EL CICLO NO SE PARA Y EN GENERAL LA FASE DE ARREPENTIMIENTO SE HACE CADA VEZ MENOR Y LA DE AGRESIÓN CADA VEZ MAYOR"

TIPOS DE VIOLENCIA

Existen diversidad de conductas, de diferente gravedad y diferente intensidad, pero se pueden dividir en:

Físicos:

- ◆ *Empujones, tirones de pelo, bofetadas, golpes, patadas, arañazos, estrangular, quemar etc..*
- ◆ *Uso de cualquier tipo de armas como cuchillos, navajas, palos etc...*
- ◆ *Limitar la movilidad, (no dejarte salir de casa, ...)*
- ◆ *Obligar a tomar medicamentos sin necesidad.*

Psíquicos:

- ◆ *Obligar a que obedezcas*
- ◆ *Desprezcar, ofender, humillar en público y/o en privado (no sabes mantener una conversación, tú te callas, no sirves para nada, critica tu religión, clase, se burla de tu situación familiar o personal...*
- ◆ *Amenazar (de hacerte daño a ti, a tu familia o amigos, de que va romper las relaciones si no haces lo que quiere, de que va tener una aventura con otra/otro, me voy a suicidar,...)*
- ◆ *Insultar (idiota, tonta, cabrón, subnormal, puta...).*
- ◆ *Controlar, aislar, no dejar o poner dificultades a relacionarte con tu familia, amigas/os, compañeras/os de trabajo etc..*
- ◆ *Culpabilizar de su conducta (es tu culpa, me provocas...).*

Sexuales:

- ◆ *Obligar a tener relaciones sexuales utilizando o no la fuerza física*
- ◆ *Obligar a realizar diferentes tipos de actos sexuales que no quieres o consideras humillantes.*

SEÑALES DE ADVERTENCIA

Comer demasiados fritos es malo para la salud. Fumar es malo para la salud. Y algunas relaciones también son malas para tu salud, tu salud emocional.

¿Pero cómo sabes cuándo una relación es mala para ti? No es fácil.

Por lo general, una relación que no es sana te hará sentir inseguro/a o infeliz.

1. FALTA DE RESPETO

Los insultos, las humillaciones y las burlas son una falta de respeto, así como los comentarios despectivos sobre tu raza, cultura o religión. Cuando una persona te falta el respeto puede decir por ejemplo: "Siempre estás diciendo estupideces", o "Ese vestido te hace gorda," o "No eres nada sin mí." No importa cómo suene, la falta de respeto siempre hace daño. Y es posible que este daño perdure aún después que la relación ha terminado porque afecta tu autoestima, algo que puede durar mucho tiempo.

2. CELOS

Los celos son un sentimiento que aparece en las personas cuando nos sentimos inseguras o pensamos que podemos perder algo que queremos. El sentimiento en si no es malo, lo negativo es cuando cualquier cosa nos hace sentir celos y pretendemos que la otra persona cambie y se adapte.

Consecuencias:

Aislamiento, pérdida de autonomía y libertad, desconfianza, relación asfixiante, chantajes emocionales (me provocas celos..) sentimientos de culpabilidad (le provoqué celos..) Pueden afectar una relación de modo negativo y es el mayor desencadenante de agresiones en parejas jóvenes.

"Mi ex novio se enfadaba si yo hablaba con otros chicos. A mi me parecía dulce que me quisiera toda para él, pero después de un tiempo empezó a sofocarme", explica María, 16 años.

No hay nada dulce en los celos. Una persona celosa no confía en el amor o compromiso de su pareja. El ex de María no confiaba en ella. Si tu pareja no quiere que hables con otras personas o no quiere que salgas con tus amigos, ya sean chicos o chicas, hay un problema grave de confianza en la relación.



En este sentido nuestra herencia cultural ha sido responsable de legitimar agresiones masculinas y muchas personas siguen justificando la violencia en caso de infidelidad femenina ("la maté porque era mía", "o mía o de nadie" De ahí que muchas agresiones que sufren las mujeres sean perpetradas por antiguos novios o ex parejas.

3. CONTROL TOTAL

¿Quién es el jefe de tu persona? Tú lo eres. Nadie tiene derecho a decirte lo que puedes hacer, dónde puedes ir o cómo debes vestirte. Geno se dio cuenta que algo no estaba bien en su relación cuando su pareja empezó a obligarla a pedirle permiso para salir sin él. Otra pista fue que él siempre decidía adónde iban y qué hacían, desde la película que veían hasta cuándo ella podía trabajar. Geno tenía razón. Su novio quería todo el control. En una relación sana, hay igualdad, y no hay una persona que manda y la otra que obedece.



4. ¿ME ESCUCHAS?

Necesitarás más que una buena recepción en tu móvil para tener una buena comunicación. Antonio y Vanesa se peleaban mucho por pequeñas cosas como por ejemplo, por qué no la llamó y por qué ella siempre llegaba tarde. Estas pequeñas discusiones se intensificaron cuando ninguno de ellos *admitía* estar equivocado. Incluso cuando Antonio admitía que estaba equivocado y pedía perdón, Vanessa seguía enfadada durante semanas. ¿Te suena familiar? Si tú o tu pareja no podéis admitir que os equivocáis y perdonaros, tu relación te puede estar causando mucho dolor y ansiedad innecesarios.

Lo mejor es tener claro que ...

- Toda persona merece respeto y que la traten correctamente. Dejar claro desde el principio lo que no se está dispuesto/a a consentir y no ceder.

- No sentirte culpable por sus actitudes. No limitar tu libertad para satisfacerlo/a. Es él/ella quien tiene que cambiar y respetarte.

- Si no cambia, plantéate dejarle/a. No es bueno estar mucho tiempo en una relación conflictiva, que solo puede empeorar.



¿ EL AMOR LO PUEDE TODO....?

Enamorarse y compartir con alguien esos sentimientos es, sin duda, una de las experiencias más excitantes que puede vivir un ser humano.

Pero la creencia que el amor lo puede todo y que con amor se supera todo, lleva a algunas chicas y chicos a considerar que con sus esfuerzos conseguirán superar cualquier problema que surja en la relación, así el rechazo, e incluso las agresiones pueden ser interpretadas como un obstáculo a vencer.

Cuando nos enamoramos pensamos que nuestra pareja es la mejor de todas y no vemos sus defectos o los justificamos

Además existen ideas de cómo deben ser las parejas; no tener secretos el uno para el otro, compartirlo todo, estar siempre justos etc... estas ideas aunque parezcan inofensivas pueden favorecer vínculos de dependencia potencialmente destructivos.

No siempre se habla con la pareja de lo que se espera de la relación y se suele dar por sentado que se comparten deseos y expectativas.

Algunos creen que enamorarse es haber dado con su "alma gemela" (*"no necesito contarle nada, con solo mirarle ya comprende lo que siento"...*) aunque normalmente nos atraen las personas con las que tenemos más afinidad, también es posible descubrir rasgos en el otro/a que nos parecen indeseables.

Lo indicado es valorar la importancia de dicho rasgo y decidir en consecuencia, si se acepta a la pareja tal como es o por el contrario lo más razonable es romper la relación.

Otro de los errores más frecuentes en los jóvenes que inician una relación con violencia es pensar que con el tiempo todo mejorará y que con amor cambiará.



Pero la persona puede justificar su violencia por unos motivos al principio (por ej. Los celos, desear estar más tiempo con la pareja...) y por otros distintos después (por ej. El dinero o el cuidado de la casa...)

Por tanto, el tipo de queja planteada es lo de menos e intentar satisfacer las demandas de los que agreden no sólo no garantiza el cese de la violencia, sino que contribuye a reforzar sus exigencias.

Aquellos que utilizan la violencia para conseguir lo que desean de su pareja se sienten reforzados cuando lo consiguen.

AGRESIONES SEXUALES

Son comportamientos sexuales impuestos contra la voluntad de una persona.

La mayor parte de las agresiones sexuales provienen de **personas conocidas**, a pesar de la creencia que se tiene de que la mayoría ocurren en descampados y a altas horas de la noche.

Algunas estadísticas de Centros de Ayuda a Víctimas de Violación, reflejan que el 60% de ellas eran menores de 20 años.

Si no te apetece una relación, di no. No tienes por qué soportar ninguna conducta sexual contra tu voluntad. **No te sientas culpable** por decir que no y tampoco si, a pesar de ello, te fuerzan a mantener una relación sexual.

VERDADES Y MENTIRAS.

MENTIRA: "La mayoría de las agresiones sexuales son cometidas por extraños, a altas horas de la noche y en la calle".

VERDAD: Entre el 60 y el 60% de las agresiones son cometidas por alguien que la víctima conoce. El 40% ocurren en la casa de la víctima y se estima que otro 20%, en la casa de un amigo, vecino o familiar.

¿QUÉ ES LA VIOLACIÓN EN CITA?

La violación en cita ocurre cuando el agresor es una persona conocida, puede ser un compañero de estudios, de trabajo, un amigo, un novio con el que se está compartiendo voluntariamente y te viola.

¿CÓMO SABER SI ESTÁS EN UNA SITUACIÓN DE RIESGO DE UNA POSIBLE AGRESIÓN SEXUAL DURANTE UNA CITA?

- Hace insinuaciones repetidas para sostener relaciones sexuales a pesar de que tú le has expresado que no las deseas.
- Besa y toca partes de tu cuerpo, a pesar de que le expresas no desearlo.
- Interpreta tu actitud amigable o expresiones de afecto como una invitación al acto sexual.
- Interpreta un NO a la relación sexual como un reto, ejerciendo más presión y fuerza física.
- Te separa del grupo o te lleva a un área aislada sin tu consentimiento.
- Se aprovecha de una situación de vulnerabilidad, como estar bajo los efectos de alcohol , drogas o medicinas.

RESPONSABILIDADES EN LAS CITAS

- *Establece límites sexuales claros y comunica a tu pareja esos límites.*
- *Actúa con claridad y se consecuente en tus comunicaciones verbales y no verbales sobre tus deseos sexuales.*
- *No presiones a tener sexo en contra de su voluntad. Puedes tener una cita exitosa sin una relación sexual.*
- *No des por sabido lo que la otra parte quiere y viceversa.*
- *Si estas recibiendo un doble mensaje, comunícalo. Si aun te sientes confuso no tengas sexo hasta aclararlo.*
- *Recuerda que el alcohol y las drogas afectan a tu juicio.*
- *Conoce los comportamientos que constituyen un asalto sexual.*

CÓMO COMPORTARSE ANTE SITUACIONES CONFLICTIVAS

Unas relaciones humanas o amorosas, más sanas y placenteras empiezan con la actitud que tengamos, en nuestras conductas, en la intención de resolver las dificultades cotidianas desde el dialogo y el respeto a nuestros compañeros y compañeras.

Aunque nos sintamos dolidos y llenos de ira, debemos ser conscientes de que no tenemos derecho a tratar mal a la otra persona, y de que si queremos solucionarlo tendremos que aclarar lo que nos pasa y llegar a una solución conjunta. Lo mejor es:

- Tranquilizarnos y pensar lo que queremos preguntarle o decirle a la otra persona. Analizar por qué nos sentimos mal.
- Explicarle sin elevar la voz cómo nos sentimos y por qué, sin culparle. Ej: me siento enfadada y triste porque me han dicho que te han visto con otra chica y me gustaría que me dijeras si es verdad.
- Escuchar sus explicaciones sin interrumpirle e intentando ponernos en su lugar y comprenderlo.

- Pedirle aclaraciones o que nos vuelva a explicar lo que no nos haya quedado claro o no entendamos. Decir lo que nos parece mal de su comportamiento sin herir. Ej: No me parece bien que te burles de mis amigas. Me parece una actitud poco respetuosa hacia ellas y hacia mi, porque creo que es injusto y me enfada. De ahora en adelante me gustaría que no lo volvieras a hacer
- Estar dispuestos a pedir disculpas y reconocer los propios errores, si es necesario. Ej: Reconozco que me he puesto muy celoso y me he enfadado demasiado. Tu no tienes la culpa. Debo de aprender a controlarme.
- Si sentimos que no podemos controlar la ira, dejar la discusión, irnos y volver a hablar cuando estemos más tranquilos y hayamos reflexionado.
- Acordar entre ambos como solucionar el problema, de manera que cedan las dos partes de manera equilibrada. Ej: no voy a dejar de salir con mis amigas, porque también son importantes para mi. Si tú no quieres salir con ellas, no lo hagas. Si te parece, los viernes salgo contigo y los sábados con ellas, o al revés.

Recuerda

- Ningún ser humano merece ser maltratado.
- Ningún argumento justifica la violencia.
- La violencia siempre es un abuso de poder.
- Los conflictos de pareja son normales. La violencia no.
- Todo el mundo tiene derecho a enfadarse, pero no a recurrir a la violencia.
- La violencia no ayuda a resolver conflictos. Los agrava.
- Insultar, aislar o humillar no son manifestaciones de amor.
- La responsabilidad de la violencia es de quien la ejerce, no de la víctima.
- La violencia es una conducta que con ayuda se puede cambiar.

CUANDO VEAS QUE OTROS INSULTAN, HUMILLAN O AGREDEN

Desgraciadamente es frecuente que puedas ser testigo de este tipo de comportamientos en tu barrio o en tu escuela. Si ves que a una persona se le trata injustamente, no te quedes sin hacer nada, porque el siguiente puedes ser tú. No te dejes manipular porque parezca más popular o más gallito. Reflexiona sobre lo que ves, forma tu propia opinión sobre ello, dí lo que piensas, no tengas miedo y si es necesario busca ayuda.

Tu centro de estudios, tu familia, tu grupo es el lugar donde puedes avivar o frenar el crecimiento de la violencia, tú eres un agente activo de paz o de violencia. Según lo decidas conscientemente, actuarás.

**POR UNAS RELACIONES
IGUALITARIAS,
JUSTAS Y DE RESPETO.**

Liberación

Bda. Inmaculada J-1. bajo

09007 Burgos

liberacion@ya.com

Tlfno. 610341488

Guión y Coordinación: M.^a Ángeles González
Maquetación e ilustraciones: Daniel Lozano Gil

Subvenciona:



Tlfno: 947 288836

(Si necesitas ayuda se atiende tanto a chicas como chicos)