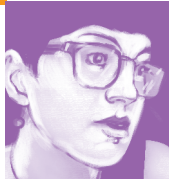


"Jo com tu"

Guía didáctica para dinamizar talleres
de prevención de violencia en parejas jóvenes



Jo



com



tu



Colabora

"Jo com tu"

*Guía didáctica para dinamizar talleres
de prevención de violencia en parejas jóvenes*

Autoría

Jaime Fons-Martínez

Dory Aviñó

Marta Talavera

Joan Josep Paredes-Carbonell

Marina García Puig

Agradecimientos

A Felipe Hurtado y David Martín, por sus aportaciones en los contenidos. A Bernat Arocas, M^a Carmen Davó y Vicenta Escribà-Agiir, por sus contribuciones en la revisión de las preguntas. A Laura Carrascosa, María Jesús Cava, Damià Jurado, Divina Montolio, Myriam Oviedo, César Romero, Elena Thimbau, Elías Francisco Amortegui Cedeno, por la revisión de la guía completa, sus comentarios y aportaciones. Todas las sugerencias han sido de gran utilidad para este trabajo.

Índice:

Presentación	06
A.-Contenidos necesarios para dinamizar el taller	07
1. Definiciones	08
1.1. Sexo y Género	08
1.2. Sexualidad, identidad sexual e identidad de género	09
1.3. Estereotipos; estereotipos de género y micromachismos	09
2. ¿Qué es la violencia?	11
2.1. ¿Qué es la violencia de género?	12
2.2. ¿Qué es la violencia doméstica?	12
3. Tipos de violencia	13
4. Causas de la violencia de pareja	14
4.1. ¿Por qué se produce la violencia de género?	14
4.2. ¿Y la violencia en parejas LGTBI+?	14
4.3. Modelo ecológico de la violencia	15
5. ¿Cómo saber si se está en una relación violenta?	16
5.1. Aclarando ideas sobre la violencia de pareja	16
5.2. Aclarando ideas sobre qué es y qué no es amar	16
5.3. Sobre las relaciones abusivas y las igualitarias: Relaciones KO y Relaciones OK	17
6. ¿Cómo aparece la violencia?	22
6.1. La escalada de la violencia	22
6.2. El ciclo de la violencia	23
6.3. Mecanismos de negación de la persona maltratadora para no reconocer la situación	25
6.4. Mecanismos de negación de la persona maltratada para no asumir la situación o no actuar frente a ella	26
6.5. La violencia a través de las nuevas tecnologías	27

7. Las cosas que no son lo que parecen	29
7.1. Mitos sobre el amor romántico.....	29
7.2. Mitos sobre la violencia de pareja	30
7.3. Mitos sobre la violencia de pareja en relaciones LGTBI+	34
7.4. Barreras que suelen aparecer para salir de una relación violenta.....	36
8. Ideas para responder a: ¿Qué se puede hacer si se sufren malos tratos?	37
9. ¿Qué se puede hacer si una persona cercana sufre malos tratos?	38
9.1. Comienza por entender.....	39
9.2. Y ¿qué se puede hacer?	40
B. Indicaciones para dinamizar con éxito el taller	41
10. Cómo preparar el taller	42
10.1. Antes del taller	42
10.2. Recomendaciones para la dinamización	43
10.3. Recomendaciones para el manejo de situaciones delicadas que se pueden dar durante el desarrollo del taller	45
C. Preguntas para dinamizar el taller	47
D. Bibliografía	53

Presentación:

Esta guía está diseñada para trabajar el cortometraje "*Jocomtu*", realizado en el **Proyecto RIU**: "*Un riu de cultures, un riu de salut*" del Centro de Salud Pública de Alzira y gestionado por la Fundació per al Foment de la Investigació Sanitària i Biomèdica de la Comunitat Valenciana (FISABIO). Este corto es producto de una investigación-acción participativa realizada en Sueca sobre promoción de la igualdad entre mujeres y hombres y prevención de la violencia de género en el contexto del **Proyecto RIU**.¹

La guía es una herramienta para abordar el tema de la violencia de pareja en población joven, facilitando los conocimientos necesarios, así como una propuesta de preguntas con las que dinamizar la visualización del corto, incitando a la reflexión y el debate.

Está dirigida a realizar talleres con jóvenes, entre 14 y 20 años, etapa clave del desarrollo personal en la que se suelen comenzar y/o consolidar las primeras relaciones de pareja.

¿A quién va dirigida la guía? A personas (profesorado, profesionales de la salud, de la animación juvenil, la educación y el trabajo social, entre otros) que dinamicen la visualización del corto y el taller posterior.

¿Para qué? Para mejorar sus conocimientos sobre el tema y las habilidades para dinamizar la actividad, en definitiva para que les resulte fácil prepararla, llevarla a la práctica y resolver las cuestiones que se puedan plantear.

¿Qué metodología se ha utilizado? Para su elaboración se ha llevado a cabo una revisión de la literatura sobre la temática (guías, manuales, artículos y diversos materiales digitales). Asimismo, se ha contado con la colaboración de un grupo de personas expertas para la revisión de contenidos y de otro para la elaboración y revisión de las preguntas propuestas para dinamizar el taller. Las preguntas han sido probadas en diversos talleres realizados con población joven, tanto en el ámbito educativo como en grupos con diversidad cultural, de distinto nivel socioeconómico y otras entidades.

¿Cómo se distribuye la guía? Se compone de cuatro partes: en la primera, se facilitan los conocimientos necesarios sobre violencia en parejas jóvenes para poder dinamizar el taller; en la segunda, se dan recomendaciones para llevar a cabo el taller; la tercera contiene las preguntas propuestas para la dinamización; en la cuarta parte, se encuentra la bibliografía utilizada. Asimismo, en la tercera parte (preguntas) se indica a en que apartados se pueden encontrar los conocimientos necesarios para trabajar adecuadamente esas preguntas.

(1) Para más información: Aviñó D, López M, Paredes-Carbonell JJ. Cómo poner en marcha un proceso de investigación-acción participativa en promoción de la salud. Comunidad 2016; 18(3). Disponible en: <http://comunidadsemfyc.es/wp-content/uploads/Cómo-poner-en-marcha-un-proceso-de-investigación-acción-participativa-en-promoción-de-la-salud.pdf>



A

*Contenidos necesarios para
dinamizar el taller*

A. Contenidos necesarios para dinamizar el taller

Hay una serie de contenidos sobre las causas, manifestaciones y dinámicas de la violencia de pareja que se deben conocer para poder dirigir el taller. Conviene familiarizarse con ellos para poder trabajarlos adecuadamente.

1. Definiciones:

1.1. Sexo y Género

► **Sexo o sexo biológico:** características anatómicas que tienen los hombres y las mujeres y que los diferencian. Como la genitalidad, aparato reproductor o diferencias hormonales y cromosómicas.¹

► **Género:** características psicológicas, conductuales y culturales asociadas la masculinidad o feminidad. Se refiere a cómo la sociedad dice que deben ser y comportarse las personas según su sexo biológico.² El cuadro 1 contiene las principales características del concepto género.³

CUADRO 1. PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DEL CONCEPTO GÉNERO

Relacional	No se refiere a mujeres o a hombres aisladamente, sino a las relaciones que se construyen socialmente entre unas y otros
Asimétrico/ jerárquico	Las diferencias que se establecen entre mujeres y hombres, lejos de ser neutras, tienden a atribuir mayor importancia y valor a las características y actividades asociadas con lo masculino y a producir relaciones desiguales de poder.
Cambiante	Los roles y las relaciones se modifican a lo largo del tiempo y espacio, siendo susceptibles a cambios por intervenciones.
Contextual	Existen variaciones en las relaciones de género de acuerdo a etnia, clase, cultura, etc.
Institucionalmente estructurado	Se refiere no sólo a las relaciones entre mujeres y hombres a nivel personal y privado, sino a un sistema social que se apoya en valores institucionales, legislación, religión, etc.

Tomado de: García Calvente MdM, 2010³

1.2. Sexualidad, identidad sexual e identidad de género

► **Sexualidad:** parte fundamental de las personas, basada en el sexo, que influye y se refleja en nuestra forma de ser, sentir, pensar y actuar. Está presente durante toda nuestra vida, aunque la forma de mostrarla y los factores que influyen en ella puedan cambiar a lo largo de los años. Es producto de la unión de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales. Abarca distintos aspectos (género, identidades de sexo y género, orientación sexual, erotismo, vinculación afectiva, el amor y la reproducción) y se experimenta y/o expresa en pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones.⁴

► **Identidad sexual:** cómo la persona se identifica como perteneciente a un sexo u otro, o a una combinación de ambos, y su orientación sexual.⁴

► **Identidad de género:** cómo y en qué grado la persona se identifica como masculina o femenina o una combinación de ambas.⁴

El cuadro 2 (página siguiente) muestra las definiciones de las identidades sexuales y de género más comunes.

1.3. Estereotipos; estereotipos de género y micromachismos

► **Estereotipos:** ideas preconcebidas sobre las personas según sus características o los grupos sociales a los que pertenecen. Tienen carácter cultural y se transmiten en las sociedades, variando de unos grupos a otros y a lo largo del tiempo. Por ejemplo, cuando se asume que un hombre por ser de nacionalidad francesa es romántico.

► **Estereotipos de género:** características, rasgos y cualidades que se atribuyen a las personas en función de su sexo y se establecen a partir de los roles e identidades que la sociedad asigna a hombres y mujeres;⁸ es como si nos etiquetasen al nacer.⁹ Por ejemplo, cuando se considera que por ser hombre te gusta el fútbol y por ser mujer las comedias románticas. Los estereotipos y roles de género influyen en la forma de educar a niños y niñas, sus juegos y tareas, sus comportamientos y actitudes e incluso en la forma de relacionarse.

CUADRO 2. DEFINICIONES DE LAS IDENTIDADES SEXUALES Y DE GÉNERO MÁS COMUNES

Palabra	Definición
Homosexual	Persona a quien le atraen sexualmente personas de su mismo sexo.
Heterosexual	Persona a quien le atraen sexualmente personas del sexo contrario al suyo.
Bisexual	Persona a quien le atraen sexualmente personas de su mismo sexo o del sexo contrario.
Lesbiana	Mujer a quien le atraen sexualmente otras mujeres.
Gay	Hombre a quien le atraen sexualmente otros hombres.
Cissexual	Persona cuya identidad sexual coincide con su sexo biológico
Cisgénero	Persona cuya identidad de género coincide con la impuesta por la sociedad en función de su sexo biológico
Bigénero	Persona que se siente mujer y hombre a la vez.
Andrógino	Parcialmente hombre y parcialmente mujer en apariencia, de sexo indeterminado.
Travestido	Persona a quien le gusta vestirse como si perteneciese al sexo contrario al suyo. No implica ninguna orientación sexual ni que lo haga siempre.
Transgénero	Persona cuya identidad de género no coincide con la impuesta por la sociedad en función de su sexo biológico. No implica ninguna orientación sexual ni que se haya realizado el proceso de reasignación de sexo. Este término general empezó a usarse por la insatisfacción con el término categórico de transexual y reconoce las múltiples identidades de género que no se ajustan correctamente a las categorías rígidas de hombre o mujer. Incluye un espectro de identidades: transexual, andrógino, bigénero, género raro (genderqueer), travestido.
Transexual	Persona cuya identidad sexual no coincide con su sexo biológico
Pansexual	Persona que se siente atraída por otras personas de cualquier género, independientemente de su sexo biológico.
Intergénero	Persona que cuya identidad de género no se corresponde con ningún género "predefinido" desde el punto de vista dicotómico, no sintiéndose ni hombre ni mujer.
Intersexual	Persona que presenta características genéticas y fenotípicas, marcadas por la ambigüedad genital, que incluye un amplio espectro de variaciones físicas, de cuerpos sexuales que varían respecto a las normas sociales y médicas establecidas para cuerpos de hombre o de mujer, presentando características propias de ambos sexos en diversos grados (mujer y hombre).
Género raro (gender-queer)	Persona que no se ajusta a las distinciones de género convencionales pero no se identifica con ninguno de ellos, ambos, o una combinación de géneros masculino y femenino.

Fuente: Realización propia a partir de Ruiz Repullo C, 2009;⁵ Glosario de terminología LGTB+;⁶ fundación Proyecto Arcoiris.⁷

► **Micromachismos o microviolencias:**¹⁰ comportamientos de dominación y violencia que se dan habitualmente en las relaciones de pareja y que suelen pasar desapercibidos. Sus-tentan el desequilibrio de poder del hombre sobre la mujer y cuentan con una base cultural que los tolera y normaliza. Suelen estar presentes desde el inicio de la relación y son la base sobre la que pueden aparecer el resto de formas de violencia. Se diferencian cuatro tipos de micromachismos:

- **Los utilitarios:** aprovechan la asignación tradicional a la mujer de las labores domésticas y de cuidados, por ejemplo haciendo que se encargue de realizar todos los preparativos cuando se hace algún plan, como podría ser si se va a pasar el fin de semana fuera, ellas son quienes preparan la comida, hacen la compra, arreglan el sitio...
- **Los encubiertos:** manipulan y abusan de la confianza de la mujer ocultando su objetivo, por ejemplo descalificándola o haciéndose el bueno.
- **Los de crisis:** fuerzan la continuidad de la desigualdad en la pareja cuando se dan situaciones de las que puede derivar una mayor igualdad, ya sea por un aumento de la autonomía de la mujer o por una pérdida de control o poder por parte del hombre. Para lograr esta continuidad se recurre, por ejemplo, a los celos o a la victimización.
- **Los coercitivos:** El hombre busca conservar el poder mediante el uso de la fuerza psicológica, moral, económica o su propia personalidad. El control del dinero o decir que en las parejas todo se comparte son ejemplos de este tipo de micromachismo.

Además de en la relación de pareja, es común encontrar micromachismos en la sociedad, por ejemplo cuando en una discoteca las chicas entran gratis y los chicos pagan, muchos de los piropos que se dicen a las chicas, los chistes y canciones machistas o la cosificación de la mujer en los videojuegos o anuncios publicitarios.

2. ¿Qué es la violencia?

“Ejercer violencia es imponer pensamientos o valores con la fuerza, es hacerse valer con el miedo, es no entrar a dialogar, es excluir e infravalorar todo lo que pone en cuestión el poder de quien la pone en marcha y la utiliza”

Graciela Hernández Morales, 2005¹¹

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la violencia como *“el uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”*¹².

La violencia suele utilizarse para imponer pensamientos o valores, aislar, encasillar, dominar u otros objetivos que favorezcan a la persona agresora y/o perjudiquen a la víctima. Según quién sea la persona agresora y la víctima, “la causa” de la violencia y las circunstancias en las que se produce, se tratará de un tipo determinado de violencia y estará regido por una legislación u otra. Respecto a la violencia de pareja, hay dos conceptos que conviene diferenciar: la violencia de género y la violencia doméstica.

2.1. ¿Qué es la violencia de género?

Es aquella que ejerce un chico contra una chica, que son o han sido pareja, se debe a la desigualdad de poder en la pareja y se repite en el tiempo. En España se rige por la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.

2.2. ¿Qué es la violencia doméstica?

El Consejo de Europa¹³ la define como el uso de la violencia dentro de la unidad familiar o doméstica o entre parejas o exparejas.

Según esta definición, la violencia doméstica, incluye cualquier acto de violencia de pareja, independientemente del sexo, la orientación y la identidad sexual de la persona agresora y la agredida. En España este tipo de violencia viene sancionada por el Código Penal. En algunos casos esta violencia de pareja también explota otros tipos de privilegios, como los derivados de la etnia, clase social, edad, nivel educativo, situación laboral, relaciones sociales, situación legal, etc.^{14,15}

Hay que tener en cuenta que, en la violencia de pareja (ejercida mayoritariamente por los chicos sobre las chicas), el fin principal de una persona al agredir a su pareja no es hacerle daño, sino mostrarle su situación de dominación, poder y control sobre ella, asegurando así el mantenimiento de esta relación desigual.

La idealización de las primeras relaciones de pareja y la percepción de que es más fácil salir de ellas han influido en que se relacione la violencia de pareja con las relaciones entre personas adultas. Sin embargo, entre las parejas jóvenes está muy extendida y suele

producirse en algunas muy jóvenes que no conviven, y entre las que es frecuente la bidireccionalidad en sus agresiones. En ellas, las agresiones pueden estar relacionadas con la falta de experiencia previa y las dificultades de la población adolescente para expresar su amor y reconocer estos actos agresivos como situaciones violentas; a esta situación se le denomina cortejo torpe o dinámicas erótico-agresivas.¹⁶⁻²⁰

3. Tipos de violencia

La violencia física es en la primera que solemos pensar, pero no es la única forma de violencia que se puede dar en la pareja. Principalmente se diferencian tres tipos de violencia:^{17,21-23}

► **1. Violencia psicológica:** cuando la persona que agrede intenta imponer una forma de ser, pensar o actuar a la víctima, la aísla o destruye su autoestima o dignidad mediante amenazas, insultos, humillaciones, destrucción de objetos, chantajes y manipulaciones, vigilancia, etc. Este tipo de violencia disminuye la autoestima y la autonomía de la víctima, la aísla y la hace cada vez más dependiente de ella. La violencia psicológica, pese a pasar muchas veces desapercibida, es el tipo de violencia más extendida. Sus consecuencias pueden ser muy graves y sus secuelas más duraderas que las de la violencia física.

► **2. Violencia física:** cuando quien agrede usa intencionadamente la fuerza para causar lesiones, heridas físicas o hacer enfermar a la víctima, lo consiga o no. Empujones, bofetadas, agarrones, quemaduras, uso de armas, etc. son ejemplos de este tipo de violencia. La violencia física suele ir precedida de la violencia psicológica.

► **3. Violencia sexual:** la persona agresora impone cualquier comportamiento sexual a la víctima o tiene una relación con su cuerpo que esta no desea, incluye tocamientos no deseados, besos forzados, obligarle a mantener relaciones sexuales cuando no quiere, imponerle prácticas sexuales, exigirle reproducir comportamientos vistos en películas pornográficas, etc. La violencia sexual siempre va acompañada por, al menos, otro tipo de violencia.

La tolerancia hacia la violencia y algunos mitos sobre las relaciones de pareja normalizan las relaciones violentas y dificultan su identificación. Por ejemplo, en algunos casos las víctimas únicamente reconocen la violencia física, sin ser conscientes de la violencia psicológica o sexual que padecen o incluso normalizándola.

4. Causas de la violencia de pareja

Aquí se presentan algunas de las principales teorías sobre las causas por las que existe la violencia de pareja y los principales factores que influyen en su aparición. Aun así, se debe tener claro que la causa última es el desequilibrio de poder en la pareja y su fin la búsqueda del poder y control (tal y como se verá más adelante en la rueda del poder y control).

4.1. ¿Por qué se produce la violencia de género?

Rosa Patró²⁴ indica que la violencia de género existe en nuestra sociedad por la coexistencia de dos culturas:

- ▶ **La cultura del género**, que provoca relaciones desiguales entre hombres y mujeres (sociedad patriarcal, machismo), asignándoles distintos modelos y roles.
- ▶ **La legitimización de la cultura de la violencia**, aceptando el uso de la violencia como medio para imponerse a los demás y resolver conflictos.

Bajo este enfoque, la existencia de esta violencia se debe a una serie de rasgos estructurales e instrumentales que la fomentan y toleran.²⁵ Dicho en palabras de Inés Alberdi²⁶ *“en cada caso de violencia vemos el comportamiento concreto de un hombre que realiza una agresión contra una mujer, pero esto es posible porque las pautas de organización de la sociedad lo permiten y las pautas culturales le dan una cierta legitimidad”*.

4.2. ¿Y la violencia en parejas LGTBI+?”

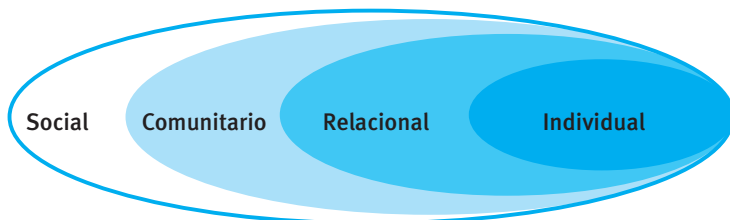
Inmaculada Mujika destaca que tanto en la violencia de género como en la intragénero se *“reproducen roles de dominación, sumisión y control de una persona sobre otra”*²⁷ y las diferencias que se pueden establecer se deben a las circunstancias que las envuelven y a las especificidades en las que se muestran.

(1) Las siglas LGTBI+ designan colectivamente a las personas no heterosexuales y/o no cissexuales y/o no cisgénero. Las siglas se corresponden a las personas lesbianas (L), gays (G), transgénero y transexuales (T), bisexuales (B), intersexuales (I) y el resto de identidades sexuales y de género no incluidas en las anteriores, excluyendo las personas heterosexuales, cissexuales y cisgénero (+).^{6,7}

4.3. Modelo ecológico de la violencia:^{12,28}

Esta teoría trata de explicar cómo distintos factores influyen en que una persona se convierta en víctima o agresora. La OMS agrupa estos factores en cuatro niveles (Figura 1):¹²

FIGURA 1. MODELO ECOLÓGICO DE LA VIOLENCIA



Tomado de: Krug E et al., 2003¹²

► **1. Nivel individual.** Características personales que aumentan las posibilidades de que una persona sea una víctima o agresora. Se fija especialmente en los factores biológicos y de la historia personal que pueden influir en su comportamiento (impulsividad, agresividad, etc.).

► **2. Nivel de las relaciones.** Analiza la influencia de las relaciones sociales cercanas en la persona. Convivir con una persona maltratadora, los conflictos en la pareja o que sus amistades utilicen y justifiquen la violencia, pueden ser factores importantes en su uso y aceptación.

► **3. Nivel de la comunidad.** Examina cómo los contextos de la comunidad en los que la persona se relaciona (centro educativo, vecindario...) favorecen la aparición y uso de la violencia. Los actos violentos son más frecuentes en zonas con degradación del entorno físico, con problemas de tráfico de drogas, el desempleo elevado o aislamiento social, entre otros.

► **4. Nivel social.** Observa qué factores sociales influyen en que haya más o menos violencia, por ejemplo fomentando una mayor aceptación de la violencia o creando intolerancia y tensión entre distintos grupos de la sociedad. Entre estos factores sociales están:

- Normas culturales que aceptan la violencia como forma de resolver conflictos.
- Normas que priorizan la patria potestad al bienestar de los hijos e hijas.
- Dominio masculino sobre las mujeres y los niños y niñas.
- No aceptación de la separación o el divorcio.
- Políticas sanitarias, educativas, económicas y sociales, que ayudan a mantener desigualdades entre distintos grupos sociales, etc.

Algunos estudios completan el modelo ecológico con los “factores protectores”, indicando que:

- Cuando se tiene autoridad y poder fuera de la familia es más raro que se sufra maltrato.
- La violencia tiende a disminuir si hay una rápida intervención sobre otros miembros de la familia.
- El apoyo social disminuye la frecuencia de la violencia y su impacto en la salud física y psíquica de la víctima.
- La presencia de grupos de trabajo femeninos protege a la mujer contra el maltrato físico, dándole apoyo social e independencia económica.

5. ¿Cómo saber si se está en una relación violenta?

5.1. Aclarando ideas sobre la violencia de pareja

- La violencia de pareja puede presentarse en personas de cualquier nivel socioeconómico, origen étnico, lugar de procedencia, creencia religiosa, identidad sexual, etc.
- Aunque la gente la suele ocultar, está muy extendida y puede pasarle a cualquiera.
- Pese a que la persona agresora intente que la víctima se sienta culpable por la violencia que sufre, la justifique y busque excusas sobre su comportamiento, es la única responsable de su comportamiento y quien decide llevar a cabo la agresión.
- Las víctimas no deben sentir vergüenza por la situación. Reconocerlo y pedir ayuda es el primer paso para salir de ella.

5.2. Aclarando ideas sobre qué es y qué no es amar⁵

- El amor nunca está relacionado con la violencia. La violencia no es una expresión del amor ni una forma de amar.
- Los celos no son una expresión de amor. Muestran inseguridad, posesión y control.
- La entrega incondicional a la pareja no es amor, es sumisión.
- Una persona no debe cambiar por amor, debe hacerlo porque realmente quiera, no porque su pareja se lo diga.
- Las relaciones sexuales no son una muestra de amor hacia la pareja, sino que es algo que se debe hacer porque a ambos les apetezca y de forma consensuada

(III) Las denominaciones “Relación KO” y “Relación OK” para denominar a las relaciones abusivas e igualitarias ha sido tomada de la Federación de Mujeres Progresistas. Había una vez un machismo, “¿chiquitito?”. II Jornada sobre micromachismos. 12 de noviembre 2015.

(IV) La rueda del poder y control y la rueda de la igualdad fueron creadas dentro del modelo Duluth por Domestic Abuse Intervention Project (<http://www.theduluthmodel.org/>).

- Querer a una persona no quiere decir que tenga que gustarle todo lo que a su pareja le gusta, ni parecerle bien todo lo que opina. Lo importante es respetarse, hablar las cosas y negociar. Nunca se deben resolver las diferencias con violencia, o chantajes, ni intentar anular a la otra persona para que piense y actúe como su pareja quiere. Anular a la persona no es amar.
- Las personas son libres, no es su pareja quien le da la libertad.

5.3. Sobre las relaciones abusivas y las igualitarias: Relaciones KO y Relaciones OK^{III}

No todas las relaciones de pareja son sanas e igualitarias, algunas pueden ser muy perjudiciales para alguno de los miembros de la pareja, en ellas se suele hacer siempre lo que quiere uno de los dos, que es quien “manda” y la otra persona está, consciente o inconscientemente, sometida.

Relación KO ¿Cómo es una relación abusiva o violenta?²⁹

- Existe un desequilibrio de poder en la pareja.
- Quien agrede busca ejercer el poder y control sobre la pareja y, en muchos casos, lo hace con convicción de estar en su derecho y encubriéndolo con la preocupación por el bienestar de la pareja.
- Son habituales algunos comportamientos como el chantaje emocional, los celos o culpar a la víctima de la situación que vive.
- Este tipo de relaciones hacen a la víctima sentirse insegura e infeliz.⁹

La rueda del poder y control para parejas jóvenes^{IV} (Figura 2), muestra una serie de formas de abuso que suele usar la persona agresora en este tipo de relaciones:²⁹⁻³¹

FIGURA 2. RUEDA DEL PODER Y CONTROL PARA PAREJAS JÓVENES



Realización propia a partir de: New York State Office for the Prevention of Domestic Violence;^{29,30} National Center on Domestic and Sexual Violence.³¹

Intimidación:

Provocando miedo a través de sus miradas, acciones, gestos, forma de expresarse. Abusando de las mascotas. Mostrando armas. Rompiendo fotos, regalos y objetos. Control homofóbico (amenazando con revelar tu orientación sexual a amistades, familiares...)

Abuso sexual y físico:

Comparando con parejas anteriores. Ligando para provocar celos. Usar drogas o alcohol para que sea más fácil tener relaciones sexuales. Poniendo en duda su sexualidad. Sujetano a la persona maltratada para que no pueda irse. Golpeando, empujando... hiriendo en zonas donde no se ven los golpes. Amenazando con herirla físicamente.

Abuso emocional:

Haciendo sentirse inferior, mal consigo misma, culpable... Humillando. Cuestionando su orientación sexual. Reforzando la homofobia/lesbofobia/bifobia/transfobia interiorizada (sentimientos negativos hacia la propia orientación sexual) y explotándola en su contra. Culparla de "haberla convertido".

Abuso económico:

Aprovechándose del dinero de la pareja, quitándoselo para administrarlo y obligando a que se lo pida. No dejando que estudie ni trabaje.

Aislamiento:

Usando los celos como símbolo de amor. Controlando lo que la pareja hace, a quién ve y con quién habla. Limitando sus relaciones sociales. Diciendo que nadie va a creer su orientación sexual.

Amenazas:

Diciendo que no puede vivir sin ella y amenazando con suicidarse o matarla si le abandona. Amenazando con irse o salir con otra persona. Amenazando con hacer daño personas que la víctima quiere, a las mascotas o con romper objetos. Acosando. Diciéndole que le abandonará si no le hace caso. Amenazando con crearle mala reputación dentro de la comunidad LGTBI+. Si la víctima es transgénero y le han recetado el consumo de hormonas, amenazando con quitárselas.

Dominación y uso de privilegios:

Tratando a la pareja como una posesión o haciendo que asuma todas las tareas del hogar. No dejando que tome decisiones. Estableciendo todas las reglas en la relación y definiendo los roles de cada miembro de la pareja. Definiendo como "debe" vestir o actuar.

Minimizar, negar y culpar:

Minimizando el abuso. No asumiendo la responsabilidad de sus propias acciones. Negando lo sucedido. Haciendo sentir a la pareja como la responsable del maltrato, culpabilizándola y diciéndole que lo merece. Normalizar la situación de violencia. Diciéndole que nadie la va a creer y que al ser del mismo sexo no hay desequilibrio de poder y no puede haber abuso.

Relación OK. ¿Cómo es una relación igualitaria?^{25,32}

- Se basa en los buenos tratos, la negociación justa, la comprensión, la libertad, la igualdad, la confianza y el respeto mutuo.
- La pareja lo pasa bien de forma conjunta y por separado; dedican tiempo a quedar con sus amistades y familiares, comprendiendo y respetando el espacio propio y de la otra persona.
- Son libres de expresar sus opiniones y se apoyan, aunque puedan tener sus diferencias; mantienen su autonomía, libertad, forma de pensar e ideas y respetan las del otro.
- Están a gusto y se ayudan a sentirse felices; son relaciones en las que ambos ganan.

En contraposición a la rueda del poder y el control, a continuación se muestra la rueda de la igualdad para parejas jóvenes (figura 3), en la que se muestran los comportamientos que se deben de dar en estas:³¹

FIGURA 3. RUEDA DE LA IGUALDAD PARA PAREJAS JÓVENES



Realización propia a partir de: National Center on Domestic and Sexual Violence.³¹

Comportamiento sin amenazas:

Hablando y actuando de modo que la pareja se sienta segura para expresarse y actuar libremente. No usando amenazas ni manipulando a la pareja.

Justicia:

Buscando resolver los conflictos entre ambos. Siendo flexible. Cumpliendo compromisos positivos.

Comunicación:

Comunicándose de forma abierta y sincera.

Responsabilidades compartidas:

Compartiendo y distribuyendo de mutuo acuerdo las responsabilidades. Tomando las decisiones de forma conjunta.

Respeto:

Escuchando sin juzgar. Demostrando apoyo emocional, firme y comprensivo. Valorando la opinión de la pareja.

Confianza y apoyo:

Apoyándose mutuamente en sus metas. Respetando sus derechos, sentimientos, amistades, actividades y opiniones. Evitando escenas de celos, envidia y resentimiento.

Independencia:

Reconociendo y entendiendo las necesidades de independencia de cada uno. Fomentando las identidades individuales.

Honestidad:

Aceptando su propia responsabilidad. Tratando de corregir errores del pasado.

"Y ¿cómo es mi relación?"

¿Sigues teniendo dudas sobre cómo es tu relación? Mira el cuadro 3 y descúbrelo.

CUADRO 3. TU RELACIÓN DE PAREJA ES...

...de control y poder desigual? (violenta) Si la otra persona...	...equitativa, justa y de respeto? (igualitaria) Si la otra persona...
No te deja ver a tus amistades y familiares o te obliga a pedirle permiso.	Respeto tu derecho a tener amistades y actividades propias.
Decide tu forma de vestirte y se enfada si no le haces caso.	Acepta y respeta tu forma de vestir, aunque a veces pueda no gustarle y lo exprese.
Siente celos.	Confía en ti y en vuestra relación.
Te presiona para tener relaciones sexuales hasta conseguirlo, aunque no quieras.	Aunque quiera tener relaciones sexuales y te lo diga, acepta y respeta si tú no quieres.
Si tenéis relaciones sexuales, decide cuándo y cómo tenerlas.	Las relaciones sexuales que tenéis son de mutuo acuerdo.
Si mantenéis relaciones sexuales, no toma precauciones para evitar infecciones de transmisión sexual o controlar los embarazos (parejas heterosexuales).	Si mantenéis relaciones sexuales, tomáis las precauciones necesarias para evitar las infecciones de transmisión sexual y sois corresponsables en la planificación de posibles embarazos (parejas heterosexuales).
No respeta tus decisiones sobre tu propio cuerpo.	Respeto tus decisiones sobre tu cuerpo.
Toma todas las decisiones económicas y controla el dinero.	Te tiene en cuenta en la toma de decisiones económicas y compartís los gastos.
Cuando discutís reacciona con violencia, se altera, insulta y chilla.	En los conflictos de pareja utiliza el diálogo y la negociación.
No tiene en cuenta tus sugerencias y siempre quiere tener la última palabra en las discusiones.	Tiene en cuenta tus sugerencias y respeta tu punto de vista aunque no coincida con el suyo.
Se comporta violentamente contigo.	Se autocontrola y te respeta, física, sexual, psicológica y emocionalmente.
Controla lo que haces en las redes sociales, espía tu teléfono (correo, fotos, contactos, mensajes...) y se enfada si no contestas inmediatamente a sus mensajes.	Te respeta y confía en ti. No cotillea tu teléfono ni te controla en las redes sociales. No te acosa con mensajes de texto ni te controla mediante ellos.
Tiene creencias y comportamientos machistas.	Cree en la igualdad en la pareja, te apoya en tus proyectos y decisiones y reconoce tus derechos.

Adaptado de: Ajuntament de València-¹⁸

Estate alerta a las señales:

- Si tu pareja tiene alguno o varios de los comportamientos que hemos identificado con las relaciones violentas ¡ten cuidado!
- Aunque en las primeras etapas de la relación la persona agresora oculte y controle su agresividad debes prestar atención.
- La presencia de alguna de las manifestaciones menos graves de forma puntual no tiene porque significar que estás sufriendo malos tratos, pero debes estar alerta por si se repite.
- Estos comportamientos suelen ser cada vez más diversos y de mayor gravedad.

6. ¿Cómo aparece la violencia?

6.1. La escalada de la violencia

► La violencia no suele aparecer al principio de la relación:^{21,24}

- Quien agrede suele mostrar violencia cuando siente que los lazos que le unen a su pareja son más fuertes y es más difícil que se rompa la relación.
- Cuando la relación está consolidada y la persona maltratada es más dependiente, quien agrede se siente con mayor poder y derecho para dominarla.
- En muchos casos quienes sufren maltrato indican que su pareja no era así al principio, que ha cambiado, que era encantadora y muy atenta.

► La violencia tampoco empieza de repente:^{21,33}

- Lo hace poco a poco, con abusos de baja intensidad que pasan desapercibidos y suelen aceptarse como parte de la relación (sacrificios por amor), camuflarse como “buenas intenciones” (actitudes de cuidado y protección) o considerarse inofensivos ataques de celos.
- Los abusos son cada vez más severos, pasando de insinuaciones a indicaciones expresas y convirtiéndose luego en continuas imposiciones.
- La introducción progresiva del maltrato hace que la situación se normalice, se produzca habituación y se dificulte su detección.

► La escalada de la violencia suele incluir el aumento de la gravedad de los hechos y las formas de maltrato:²⁴

- Suelen aparecer primero las agresiones psicológicas, luego las verbales, las físicas y finalmente (en algunos casos) la muerte, ya sea por asesinato o por causar el suicidio.
- No en todas las parejas donde existen malos tratos se dan todas las formas de maltrato y su intensidad varía de una pareja a otra.
- Uno de los grandes problemas es la poca importancia que se suele dar a las primeras agresiones verbales o psicológicas, aunque suelen predecir la aparición de las agresiones físicas o el aumento de las psicológicas.
- No dar importancia a esas primeras agresiones, junto con el proceso de enamoramiento (con la idealización de la pareja y las atenciones hacia ella) y la tolerancia social a estas actitudes, provoca que ni la víctima ni las personas de su alrededor perciban el maltrato, impidiendo que se prevea el incremento de la violencia y se rompa la relación antes de que sus efectos sean muy graves.

- ▶ La estrategia de la persona agresora provocará:³⁴
 - Que la propia víctima se vaya aislando y modificando su conducta, forma de pensar, vestir... y acepte el control y los celos como una muestra de que su pareja le quiere.
 - Disminuirá la autoestima de la víctima, a quien le será cada vez más difícil establecer relaciones sociales y será más dependiente de su pareja.

6.2. El ciclo de la violencia

En 1979, Leonore Walker investigó los motivos que impedían que las mujeres víctimas de malos tratos creasen alternativas efectivas para salir de la situación de maltrato. Para ello, se basó en la “teoría del aprendizaje social”, de Martin Seligman, y en su concepto de la “indefensión aprendida”, según el cual, la víctima aprende a creer que no puede cambiar la situación de maltrato ni su situación de pareja, acostumbrándose a vivir con miedo. En sus investigaciones identificó una serie de fases que se daban en la mayoría de casos de maltrato y que repetían cíclicamente, por lo que llamó a esta situación el “Ciclo de la violencia”^{35,36}.

▶ El ciclo de la violencia se compone de tres fases,^v las cuales pueden variar en intensidad y en duración tanto en el caso de la misma pareja como de distintas parejas, estas son (ver figura 4):

1. **Acumulación de tensión:** la persona agresora se empieza a enfadar por cualquier cosa, provocando un aumento de la violencia verbal. Al mostrarse como episodios aislados, la víctima cree que puede controlarlos y que acabarán por desaparecer, sin embargo, la tensión aumenta y se acumula.
2. **Explosión o agresión:** la acumulación de tensión acaba provocando una explosión de ira, en forma de violencia psicológica, física y/o sexual. Tras el episodio la víctima queda atemorizada y angustiada. Durante los primeros episodios es difícil que la víctima pida ayuda, de hecho es probable que tenga un fuerte sentimiento de culpa y vergüenza que hagan que oculte lo sucedido, distanciándose de sus familiares y amistades. Esta situación también provoca que la víctima se muestre distante con su pareja.

(V) En esta guía se presenta el modelo original del ciclo de la violencia presentado por E. Walker, algunas adaptaciones posteriores han redefinido y aumentado el número de etapas, como por ejemplo en el modelo propuesto por A. C. Baldry, en el año 2002, se compone de 7 etapas (intimidación; aislamiento; crítica; segregación; agresión física y sexual; falsa reconciliación; chantaje).

3. *Calma, reconciliación o "luna de miel"*: La persona agresora intenta recuperar a la víctima mostrándose arrepentida, haciendo falsas promesas de cambio, mostrándose cariñosa y/o dándole regalos hasta conseguir ser perdonada. Tras esta fase la pareja vive un periodo de cierta tranquilidad, en la que la víctima se muestra ilusionada y esperanzada de que la situación no vuelva a ocurrir. Pasado un tiempo, cuando quien agrede considere amenazado su control y poder en la relación, por ejemplo si la víctima intenta actuar de manera libre o autónoma (salir sin haberle pedido permiso, que quiera estudiar o trabajar sin que la pareja lo considere adecuado, realizar una compra sin su autorización, contestarle...), lo considerará un acto de rebeldía e iniciará de nuevo el ciclo.^{25,34}

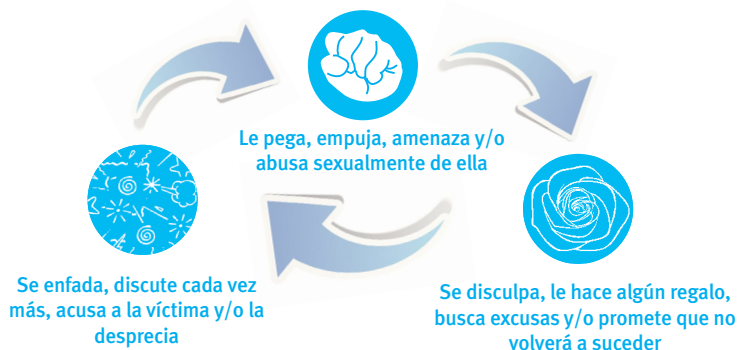
Respecto a este ciclo cabe destacar tres ideas fundamentales:

► Si decide pedir ayuda, lo más probable es que lo haga tras la segunda fase (explosión o agresión). Además si cuando la pide no se le da es probable que luego esté en la tercera fase (luna de miel) y ya no quiera la ayuda, porque crea que su pareja va a cambiar. Esto mismo sucede con las denuncias, que suelen interponerse tras la segunda fase y en algunos casos se retiran posteriormente (tercera fase).

► La fase de calma, reconciliación o luna de miel (tercera fase) es la mantenedora del ciclo, especialmente durante los primeros episodios de maltrato. En ellos, la persona que lo sufre se encuentra conmocionada ante algo tan grave como lo sucedido y necesita que su pareja se muestre arrepentida y le diga que no volverá a suceder. Para la persona agresora es también una fase muy importante, suponiéndole un refuerzo positivo, ya que su víctima le perdona algo tan grave como lo que ha sucedido y se mantienen en la relación, provocando su victimización completa. Además, conforme se van repitiendo los episodios, cada vez perdona ataques más graves o menos espaciados en el tiempo, aumentando su tolerancia hacia el maltrato y esta tercera fase del ciclo tiende a desaparecer.

► La persona agresora, pese a sus promesas de cambio, no suele hacer ningún esfuerzo por parar el ciclo ni para cambiar la situación y cada vez la violencia es mayor. La ruptura es la única forma de romper con el ciclo y, para que la persona maltratadora cambie, hace falta una motivación real de cambio, que vendrá dada por un rechazo social y un cuestionamiento a su actitud. El mantenimiento en la relación únicamente refuerza la situación de poder de la persona agresora.¹⁸

FIGURA 4. EL CICLO DE LA VIOLENCIA



Tomado de: Escriba Agüir V, Fons Martínez J, 2008.³⁷

En las parejas jóvenes:³⁸

- ▶ La inexperiencia hace que sea difícil saber qué les está pasando; las primeras manifestaciones de los malos tratos (celos, control y violencia verbal) suelen disfrazarse como muestras de amor y actitudes protectoras, provocando confusión y desorientación en la víctima.
- ▶ Las muestras falsas de arrepentimiento, acompañadas de “detallitos” y muestras de afecto (junto al mito del amor romántico), hacen creer a la víctima que la situación va a cambiar, que mejorará si se vuelca más en la relación o que los problemas desaparecerán; sin embargo lo único que consigue es que aumenten las posibilidades de que se dé un nuevo episodio de violencia.

6.3. Mecanismos de negación de la persona maltratadora para no reconocer la situación^{24,33}

La tolerancia social existente, en algunos entornos, con la violencia de pareja hace que la persona maltratadora no se considere tal ni se autocuestione. Para ello pone en marcha unos mecanismos que le permiten justificar, banalizar y negar los actos, trasladando la responsabilidad a la víctima o a las circunstancias. Los mecanismos más comunes en la persona maltratadora son:

- ▶ *Fundamentar y racionalizar*: Se justifica para que parezca que hizo lo correcto, en entornos no tolerantes con la violencia la justificación no sería aceptable. “A veces tengo que ser firme”.

- ▮ *Desviar el problema:* Basa su conducta en cuestiones ajenas a sí misma. *"Me agobia la situación con mi familia"*.
- ▮ *Proyectar:* responsabiliza de la situación a la víctima. *"Toda la culpa es suya, que no para de provocarme"*.
- ▮ *Minimizar:* quita importancia y gravedad a la agresión distanciándose del daño causado. *"No le pegué, sólo le di un empujón para que me dejara en paz"*.
- ▮ *Olvidar:* dice que ni recuerda ni es consciente de lo ocurrido. *"No se si llegué a pegarle o no"*.
- ▮ *Negar:* niega la agresión, quitando credibilidad al relato de la víctima o diciendo que es una invención de ella. *"Yo no le he hecho nada. Eso se lo inventa"*.

6.4. Mecanismos de negación de la persona maltratada para no asumir la situación o no actuar frente a ella³⁹

Resulta muy doloroso reconocer que se está sufriendo malos tratos, por ello, se desarrollan unos mecanismos de negación y supervivencia que quitan importancia a la situación y dificultan reconocerla y pedir ayuda. Algunos de estos mecanismos son:

- ▮ *Distorsión / Falta de conciencia / Minimización:* para no aceptar la realidad, se apoya en fuertes convicciones (más deseos que realidades) que minimizan la situación, por ejemplo autoconvenciéndose de que realmente no es para tanto o que su pareja no llevaría acabo las amenazas que le dice.
- ▮ *Culpabilidad:* se siente responsable y hasta, en parte, merecedora de lo que le ocurre. Este sentimiento se debe a los propios mecanismos de defensa de la persona agresora (que proyecta la culpa en la pareja) y a su falta de autoconfianza.
- ▮ *Miedo:* de lo que puede suceder si denuncia la situación o pide ayuda.
- ▮ *Vergüenza:* se siente la única persona que está sufriendo esa situación y está avergonzada por la situación que vive, por haber aguantado la violencia, por no ser capaz de dejar a su pareja y por lo que la gente pueda opinar.
- ▮ *Justificación:* trata de razonar y comprender a la persona agresora, disculpándole y no reconociendo la realidad (*"son los nervios"*, *"no está en un buen momento"* o *"lo hace por que me quiere"*).

6.5. La violencia a través de las nuevas tecnologías^{5,38,40-42}

Las nuevas tecnologías han supuesto un importante cambio en las relaciones sociales, el ocio y la forma de informarse, siendo su impacto aún mayor entre la juventud. Este cambio tiene muchos aspectos positivos, pero también conlleva riesgos, que son especialmente importantes en los casos de acoso y violencia, tanto entre iguales como por parte de la pareja o expareja. A continuación se muestran algunos ejemplos de comportamientos violentos que se pueden dar y con los que se debe tener especial cuidado:

- ▶ Solicitud de intercambio de fotos y vídeos íntimos en la pareja (*sexting*^(VI)) “como prueba de amor” o de grabar situaciones íntimas, sin ser conscientes de los peligros, como puede ser su difusión en redes sociales o por mensajería entre las amistades (o en clase) y/o el chantaje con la difusión de estos vídeos/fotos/mensajes (*sextorsión*^(VII)). Esto también puede suceder con fotos o vídeos tomadas sin autorización de la persona.
- ▶ Situaciones de aislamiento, cibercontrol y celos en las redes sociales, pudiendo la pareja solicitar que se dé de baja en redes sociales, controlando y censurando las fotos o comentarios que “sube” o limitándole sus contactos en las redes sociales.
- ▶ Creación y uso de “perfiles” falsos en las redes sociales para controlar, “probar” o acosar a la pareja.
- ▶ Hackeo o suplantación de identidad de uno de los miembros de la pareja haciéndose pasar por el otro para sacar información de sus contactos o acceder a su correo electrónico, cuenta de *WhatsApp*...
- ▶ Acoso y control a través del dispositivo móvil. Mediante el envío masivo de mensajes o llamadas al teléfono móvil de la víctima, por medio de un servicio de mensajería instantánea (*WhatsApp, Line...*), SMS o incluso páginas web (permitiéndoles mantener el anonimato). El acoso puede consistir tanto en el envío de insultos y amenazas, como en el control de la víctima, pidiéndole constantemente información sobre dónde está, qué hace, con quién... mediante llamadas, videollamadas y mensajes continuos. Pudiendo pedirle, incluso, que la persona con la que dice estar se ponga al teléfono, que le envíe fotos o vídeos que demuestren que está dónde y con quién dice, o que le envíe su ubicación (geolocalización).

(VI) *Sexting*: envío de fotos, vídeos y/o mensajes de contenido sexual utilizando dispositivos móviles.

(VII) *Sextorsión*: es una forma de extorsión sexual, por la que se chantajea a una persona con la difusión de imágenes o vídeos de la víctima de contenido sexual, muchas veces estas imágenes o vídeos los ha compartido previamente la propia víctima mediante sexting.

► Usos de *spyware* para controlar a la pareja. Estas aplicaciones de móvil permiten controlar la actividad de la víctima. Hay de distintos tipos y en algunos casos sólo se necesita acceder menos de un minuto a su teléfono para instalarlos. Una vez instalado algunos son "invisibles" y sólo se pueden detectar a través de una reducción en la duración de la batería o por un mayor tráfico de datos. Estas aplicaciones permiten desde localizar a la víctima hasta servir como micrófono y/o cámara espía, permitir acceder a una copia de los mensajes enviados y recibidos, un registro de las llamadas...

Pese a lo expuesto, hay que recalcar que las nuevas tecnologías y las redes sociales no son negativas en sí mismas, pero se debe tener precaución en su uso, por ejemplo:

► Cuidar la información personal que se pone en Internet, tanto por parte de la propia persona como de otras, ya que esa información puede ser utilizada en su contra. Esto puede ser especialmente peligroso si ha salido de una relación violenta, ya que esta información puede ser utilizada para localizarla.

► Definir el tipo de imágenes y comentarios que se quieren compartir, saber quién se quiere ser en las redes sociales, decidir qué tipo de protección se quiere poner a la propia intimidad y ser conscientes de las consecuencias de estas decisiones. Para reflexionar sobre ello resulta útil preguntarse si las imágenes y comentarios que se suben a las redes sociales se pondrían en el tablón de anuncios del centro educativo, ya que a veces su difusión puede ser similar.

► Revisar la seguridad de los dispositivos, tanto en los ordenadores (de sobremesa y portátiles), como en las tablets, smartphones o SmartTv. Algunas medidas que se pueden tomar para mejorar la seguridad de estos dispositivos (cuando proceda) son:

- Utilizar un antivirus que detecte *spyware* o malware.
- Proteger los dispositivos con claves de acceso.
- Desconectar la geolocalización, cámara y micrófono cuando no se utilicen.
- No instalar aplicaciones procedentes de fuentes desconocidas.

► Tener en cuenta que los dispositivos móviles (teléfono, tablet, incluso memorias usb), aunque se consideren algo seguro y privado, se pueden perder o alguien los puede robar, por lo que la información que haya debe poder ser mostrada a otras personas.

Las nuevas tecnologías, al igual que pueden suponer un riesgo para las víctimas, también permite acceder a aplicaciones que pueden ser de utilidad para las víctimas. Por ejemplo:

► "Alertcops" permite enviar una alerta a la policía.

- ▶ “*Libres*” facilita información para que la víctima tome conciencia de la situación de maltrato y le informa sobre cómo actuar y algunos recursos a los que acudir (se centra sobre todo en la violencia de género).
- ▶ “*Liad@s*” un juego de preguntas desarrollado por la Universitat de València para dispositivos móviles que previene el sexismo y la violencia de pareja.
- ▶ “*www.pantallasamigas.net*” esta web promociona el uso seguro, responsable y saludable de las nuevas tecnologías centrado sobre todo en la infancia y la adolescencia.

7. Las cosas que no son lo que parecen

Existen múltiples mitos o falsas creencias sobre la violencia de pareja que influyen en cómo la gente la percibe y en su forma de actuar ante ella.

7.1. Mitos sobre el amor romántico

- ▶ Se basan en considerar la relación de pareja como lo más importante, poniéndola por encima de cualquier otra cosa. Estos mitos, entre otras cosas:
 - ▶ Justifican los comportamientos posesivos y los celos.
 - ▶ Recomiendan el aguante, la perseverancia y la sumisión como forma de resolver los conflictos de pareja.
 - ▶ Confían en el poder transformador del amor.
 - ▶ Entienden la pareja como una unidad y cada uno de sus miembros como la extensión del otro (“media naranja”).

Estos pensamientos erróneos están bastante extendidos entre la población adolescente, por lo que es muy importante trabajar para desmentirlos. Algunas de las frases que se suelen utilizar y que están relacionadas con estos mitos son:⁴³

MITO 1. “*Si es tan celoso es porque me quiere de verdad*”.

En muchas ocasiones se entienden los celos como una muestra de amor y de preocupación por parte de la pareja, de hecho se interpreta que si no se muestra celosa es que no le quiere o que no le importa. Sin embargo no es así, en una relación de pareja tiene que existir

confianza y los celos son una muestra de inseguridad y desconfianza. Además, la excusa de los celos se utilizan muchas veces para controlar, espiar y aislar a la víctima y todas ellas son formas de maltrato.

MITO 2. "El amor todo lo puede" o "Con mi amor lograré que cambie y todo irá bien en nuestra relación"

Esta falsa creencia justifica el mantenimiento de una relación de malos tratos indicando, por un lado, que el amor le dará a la víctima las fuerzas necesarias para aguantar y perdonar las agresiones y, por otro, que por amor la persona agresora cambiará.

Además este mito tiene un claro reflejo en la estrategia utilizada por la persona maltratadora, identificándose con las promesas de cambio y el perdón de la mujer de la tercera fase del ciclo de la violencia ("luna de miel").

La realidad es que la persona agresora no cambiará por amor, ya que entiende las relaciones de pareja como una relación de poder.

MITO 3. "Por amor lo perdonaría todo".

En línea con el mito anterior, este recomienda el perdón de las agresiones como muestra de amor, sin tener en cuenta que el perdón lo único que hace es fortalecer la posición de quien agrede y hace que la situación de malos tratos se mantenga.

Además culpabiliza a la víctima si intenta salir de la relación de violencia.

MITO 4. "Nada es más importante que el amor".

Cuando se piensa en el amor y en formas de amar, ¿alguna de ellas se parece a humillar, insultar, controlar, limitar, golpear, romper las cosas, violar o asesinar?

Lo primero que hay que aclarar es que el amor y la violencia no están relacionados, los malos tratos no son una forma de amar. Además si, con la excusa del amor, se anteponen siempre los deseos de la pareja a los propios y se entrega de forma incondicional a ella, eso tampoco es amor, es sumisión.

A veces las relaciones de pareja pueden ser nocivas y cuanto antes se detecten y se rompa la relación mejor. Muchas veces lo que une a esas parejas no es el amor sino la dependencia. Lo que es importante es que una persona pueda ser ella misma, libre, no tenga miedo a mostrar sus opiniones, se sienta segura...

MITO 5. "En una futura pareja buscaré a mi media naranja".

El mito de la media naranja, refleja tres ideas:

1. La complementariedad de los miembros de la pareja y el estar en cierto modo predestinados.
2. La pareja forma una unidad, uno es la extensión del otro.
3. La necesidad de la pareja para completarse.

Sin embargo estas tres ideas son erróneas ya que:

1. Ni existe una única persona con la que se pueda formar una pareja, ni el que una relación de pareja no funcione debe vivirse como un fracaso y como que no se pueda ser feliz con otra pareja (o incluso sin ella).
2. Las parejas no deben considerarse como una unidad y cada persona debe mantener su independencia, pudiendo tener sus propias amistades y pasar tiempo con ellas, tener su propia forma de pensar y actuar, pudiendo no estar de acuerdo con la pareja...
3. Cada persona está completa en sí misma y es recomendable fomentar su independencia y autosuficiencia. Además, la relación de pareja es una opción, no la única.

MITO 6. “Estoy buscando mi príncipe azul”.

El príncipe azul suele hacer referencia a un chico perfecto, desde el punto de vista de los estereotipos de género (guapo, fuerte, valiente, con gran liderazgo y personalidad, por el que todas las mujeres del reino suspiran...), una princesa débil y pasiva que necesita que este príncipe azul la elija y la salve y una relación muy romántica.

Sin embargo la realidad es bien distinta ya que las mujeres no son princesas débiles y pasivas que necesitan ser salvadas y que las elijan, el “hombre perfecto” no existe y el romanticismo puede ser peligroso.

Las cualidades de la valentía, fortaleza, determinación, etc. están presentes tanto en hombres como en mujeres y las personas no necesitan (ni deben esperar) que su futura pareja las salve y las elija. Cada persona debe ser autosuficiente, debe poder expresar sus deseos y, en una relación de pareja, ambos elijen estar juntos.

7.2. Mitos sobre la violencia de pareja

Muchos de los mitos que a continuación se presentan son aplicables a la mayoría de tipologías de pareja^{VIII}. A continuación se presentan los principales junto a una explicación desmintiéndolos:⁴⁴⁻⁴⁶

MITO 1. “Sólo en las parejas con problemas hay violencia”.

Todas las familias tienen problemas, pero la diferencia es cómo se enfrentan a ellos. Mientras que unas utilizan la violencia como método de resolución de conflictos, agravándolos, otras los afrontan mediante el diálogo, la escucha, el respeto mutuo y la negociación.

(VIII) La mayoría de mitos que se exponen han sido tomados de publicaciones sobre violencia de género y adaptados a la violencia de parejas en jóvenes.

MITO 2. “La violencia de pareja sólo ocurre entre personas sin educación o que tienen pocos recursos económicos”.

Existe en todos los grupos sociales, económicos y étnicos. Aunque puede haber diferencias en el tipo de violencia y en la forma de actuar frente a ella. Por ejemplo, las víctimas pertenecientes a capas sociales altas soportarán, en algunos casos, una violencia más psicológica y recurrirán menos a los servicios públicos o a denunciar la situación, buscando otras alternativas que tengan un menor impacto en su estatus social.

MITO 3. “Las personas que agreden a sus parejas son violentas por naturaleza”.

Normalmente no son violentas con otras personas, de hecho suelen ser amables y respetuosas con el resto de gente e incluso tener buena fama.

Su problema no es que tengan problemas para controlar su ira, sino que eligen descargarla contra las personas con quien se sienten con derecho a hacerlo.

MITO 4. “Las personas que agreden a sus parejas están locas”.

Sólo una minoría de las personas que maltratan a su pareja (alrededor de un 5%) presenta trastornos mentales que no les permita ser conscientes de lo que hacen.

MITO 5. “Las personas que abusan de sus parejas, también fueron maltratadas en su infancia”.

Varios expertos y expertas inciden en la transmisión generacional de la violencia. Indicando que sufrir o ser testigo de malos tratos durante la infancia, puede provocar una mayor tolerancia hacia la violencia y mayores posibilidades de maltratar o ser víctima durante su vida adulta.

Por lo tanto, sí que se identifica como un importante factor de riesgo, pero no como una relación causa-efecto. No todas las personas que maltratan a su pareja han sufrido o presenciado malos tratos durante su infancia, ni todas las personas que han sido víctimas o testigos de violencia doméstica durante su infancia agreden o se convierten en víctimas de violencia de pareja.

MITO 6. “Personas con problemas de alcohol u otras drogas, en paro o con estrés laboral... son violentas como efecto de su situación personal”.

A menudo se justifica la violencia a partir de la situación personal que vive la persona agresora, evitando responsabilizarse de sus actos. Los problemas de adicción no les quita la responsabilidad de sus actos, de hecho muchas siguen mostrándose violentas con su pareja cuando no están bajo los efectos de las drogas o cuando su situación ha mejorado. Además, no todas las personas con situaciones personales difíciles o con conductas adictivas maltratan a sus parejas.

MITO 7. “La violencia de pareja es una pérdida momentánea de control”.

Son situaciones crónicas que se repiten con cierta frecuencia, de hecho, una de las características que tiene la violencia de pareja es su repetición en el tiempo, siendo parte de la estrategia de dominación de la persona agresora sobre su víctima.

MITO 8. “La violencia dentro de casa es un asunto de la familia y no debe salir ni difundirse fuera”.

La familia y el hogar suelen entenderse como lugares privados y seguros, sin embargo en los casos de malos tratos no es así.

El falso respeto a la intimidad, hace que la gente no suela intervenir frente a los delitos que suceden en su interior. Sin embargo, nunca se debe considerar que un delito sea algo privado y menos aún cuando la víctima está más indefensa y existe un mayor riesgo a cronificarse.

MITO 9. “Es más aceptable la violencia que se da entre personas cercanas que la que se da entre extraños”.

La violencia ejercida por personas cercanas y con las que se tienen vínculos afectivos suele ser más grave que la ejercida por personas extrañas, ya que a los daños directos de la agresión se añaden sentimientos de indefensión y humillación. Además, existen muchas posibilidades de que la situación se cronifique.

MITO 10. “Si una persona es maltratada por su pareja y no se va es porque le gusta y la culpa es suya por seguir”.

Este mito responsabiliza a la víctima del maltrato, indicando que no se separan porque disfrutan con las agresiones. Sin embargo, los motivos por los que la víctima no se ve capaz de romper la relación son múltiples y variados y es importante conocerlos para no culpar a la víctima. Los principales se describen en el apartado “*barreras para salir de una relación violenta*” de esta guía.

MITO 11. “Una persona no maltrata porque sí; la víctima también habrá hecho algo para provocarle”.

Esta creencia, culpabiliza a la víctima del comportamiento de la persona agresora o muestra la situación como si no existiesen víctimas, presentándolo como una agresión mutua en la que lo único que les diferenciaría es la forma de ejercer la violencia, tendiendo la víctima a agredir verbalmente y la persona maltratadora físicamente.

Sin embargo, las personas expertas señalan que la víctima intenta evitar las agresiones, conteniendo su rabia y sometiéndose a los deseos de su pareja, dándole la razón y sin cuestionarle.

El maltrato nunca está justificado, cuando alguien maltrata siempre es responsable de su conducta.

MITO 12. *“Siempre se exagera la realidad cuando se habla de violencia contra las mujeres. Son casos muy aislados. Lo que pasa es que salen en la prensa y eso hace que parezca que pasa mucho”.*

Este mito, propio de la violencia de género, no tiene en cuenta que la víctima suele pedir ayuda cuando la situación es ya muy seria.

Es habitual que las personas que actúan con violencia no reconozcan esta y la justifiquen diciendo que “no es para tanto” o incluso que “quien confunde la realidad es la propia víctima”. Sin embargo la violencia de pareja está más extendida y camuflada de lo que parece y las denuncias y las noticias que aparecen sobre ella representan únicamente la “punta del iceberg” de un problema mucho mayor. Una muestra de ello es el alto porcentaje de mujeres víctimas mortales de la violencia de género que no habían denunciado la situación.

7.3. Mitos sobre la violencia de pareja en relaciones LGBTI+^{47,48}

Sobre la violencia de pareja LGBTI+ existen, además de la mayoría de los mitos vistos anteriormente, una serie de mitos propios. A continuación se presentan algunos de los más habituales:

MITO 1. *“La violencia de pareja es más habitual entre las parejas heterosexuales que en las parejas LGBTI+”.*

No es así, en las parejas LGBTI+ también puede existir violencia. En el caso de los hombres víctimas de maltrato (independientemente de su orientación sexual), suele existir la falsa idea de que no pueden ser maltratados por su pareja.

La violencia de pareja no es exclusivamente un tema de género, sino que se debe a los desequilibrios de poder en la pareja.

MITO 2. *“En la violencia de pareja la persona maltratadora siempre es más grande y fuerte que la víctima”.*

Esto no tiene porque ser así. Una persona más pequeña físicamente pero más violenta puede llegar a hacer mucho daño a su pareja, aunque sea más grande y fuerte. Además debemos recordar que la violencia de pareja no es sólo física.

MITO 3. *“Si en una pareja del mismo sexo se pelean no es violencia doméstica, son ‘peleas de enamorados/as’, o combates justos entre iguales”.*

Este mito quita importancia al problema y muestra la dificultad de reconocer la violencia entre parejas del mismo sexo y limita, de nuevo, la violencia de pareja a la violencia física.

Además, identificar el problema como peleas o riñas de pareja normaliza la situación e incluso la acepta. Debemos tener en cuenta que aunque en todas las parejas puedan existir conflictos y riñas, la diferencia entre una relación de pareja violenta y abusiva y una no violenta e igualitaria es la forma de enfocar estos conflictos.

MITO 4. “Si dos hombres se pelean no es violencia, es una situación normal; son niños comportándose como tales”.

Este mito se basa en la aceptabilidad social de que los hombres sean violentos, sin verlo como lo que realmente es, una situación de violencia de pareja. En algunos casos, las propias víctimas, tienen esa misma visión y aceptan la violencia de su pareja como algo “normal”.

MITO 5. “El maltrato en parejas homosexuales suele ser mutuo”.

Aunque en algunos casos incluso la propia víctima se siente confundida sobre quién es responsable del maltrato, ya que la persona agresora tiende a culpabilizarle de la violencia, en las relaciones en las que existen malos tratos suele haber una persona que controla y ejerce el poder sobre la otra.

MITO 6. “La violencia en parejas LGTBI+ es un comportamiento sexual, una especie de sado-masoquismo. La víctima es consciente de la situación y le gusta”.

Los malos tratos no son un comportamiento sexual. Además, en las relaciones sadomasoquistas suelen establecerse unos límites, mientras que en las relaciones violentas la víctima no controla la situación ni establece los límites y, por supuesto, no disfruta de la situación que sufre.

MITO 7. “Una mujer no puede ser violada por otra mujer”

Cualquier acto sexual no consentido siempre es violencia sexual.

Y tal y como indica el Protocolo común para la actuación sanitaria ante la Violencia de Género,²⁵ se tratará de una violación “cuando la agresión sexual consiste en la introducción del pene por vía vaginal, anal o bucal o la introducción de cualquier clase de objeto o miembro corporal (ej.: los dedos) por vía vaginal o anal”.

MITO 8. “La violencia entre parejas LGTBI+ es igual que entre parejas heterosexuales”

No lo son. Aunque el fin que se persigue (poder y control) y su causa (desequilibrio de poder en la pareja) son las mismas, algunas de sus manifestaciones y la forma de actuar frente a ella son distintas.

Además, la menor protección y apoyo social que reciben las víctimas, frente a las de violencia de género, y el proceso de “invisibilización” de esta violencia por parte de los propios colectivos LGTBI+, para evitar nuevos prejuicios por el resto de la sociedad, puede provocarles un mayor estrés y dificultades para enfrentarse a la situación.

7.4. Barreras que suelen aparecer para salir de una relación violenta

Salir de una relación violenta no es sencillo, la vivencia continuada de malos tratos genera un estado de indefensión aprendida que hace que la víctima crea que está indefensa, que no puede evitar las agresiones ni salir de la situación que vive.

Además, existen otros factores que pueden hacer que la víctima no decida romper la relación, denunciar o pedir ayuda.^{49,50}

- a) *"Mitos del amor romántico"*: considerando la relación de pareja como lo más importante en la vida.
- b) El miedo:
 - A perder a su pareja y todo lo que comparten (amistades, proyectos, etc.).
 - A que aumente la violencia si deja la relación o sepa que ha pedido ayuda.
 - A las posibles "venganzas" que puede llevar a cabo su pareja si deja la relación y que pueden afectarle socialmente y dañar su reputación (comentarios en el círculo de amistades o centro educativo, fotografías o vídeos privados que pueda hacer públicos, amenazarle con hacer pública su orientación sexual...).
- c) Sentimiento de culpa (por el maltrato sufrido y por denunciar a su pareja), vergüenza, baja autoestima y fracaso provocados por el maltrato psicológico sufrido.
- d) No ser consciente de que se sufren malos tratos, especialmente si sólo se sufre violencia psicológica.
- e) Dependencia económica y afectiva de quien agrede.
- f) No denunciar por creer que no va a servir para nada y sólo puede traerle problemas.
- g) En la violencia de género, los valores relacionados con los roles atribuidos a la mujer y al hombre en la pareja. Como considerar que la chica debe ser la responsable de mantener y proteger la armonía de la pareja, incluso accediendo a las demandas de su agresor para parar el maltrato.

Otros obstáculos con los que se puede encontrar son:⁴⁹

- a) Si acude a la policía, servicios sociales o sanitarios, ser atendida por profesionales sin la sensibilidad y formación necesaria y que no sepan informar ni tratarla correctamente.

- b) Escasas medidas de apoyo social.
- c) Si es mujer, la desigualdad económica y social por razones de género.
- d) Situaciones de especial vulnerabilidad o dependencia como la inmigración (nacional o extranjera), la falta de recursos o la diversidad funcional.
- e) Pertenecer a grupos sociales, culturales y/o étnicos que no acepten la separación de la pareja.

Además se debe entender la complejidad de la violencia de pareja. La víctima puede tardar mucho tiempo en reconocer que está siendo maltratada y necesitar varios intentos para abandonar la relación antes de la ruptura definitiva. Además, la ruptura de la relación es un paso de la recuperación, pero esta no será total hasta que recupere el control de su vida.

8. Ideas para responder a: ¿Qué se puede hacer si se sufren malos tratos?²³

- ▶ Aunque al principio se crea que no se tiene que dar importancia a lo sucedido o que es algo habitual, conviene reflexionar sobre ello y reconocerlo como lo que es, una agresión.
- ▶ No sentir vergüenza por lo sucedido ni tener miedo a la opinión del resto, no dejar que el miedo le bloquee; es importante ser capaz de contárselo a alguien en quien se confíe y pedirle ayuda.
- ▶ No culpabilizarse por la situación, la persona agresora es la única culpable de su comportamiento.
- ▶ No dejarse confundir por las estrategias de la persona agresora, intentará culpar a la víctima y dirá que va a cambiar o incluso le hará regalos para que siga en la relación.
- ▶ Cuando se sienta capaz, “denunciar” la situación en aquel lugar que se crea más adecuado: ante la familia, centro educativo, centro médico, policía, colectivos o recursos especializados...
- ▶ Pedir ayuda a profesionales y recibir el asesoramiento adecuado es un paso fundamental para poder romper con la relación violenta.

► Si se ha sido víctima de una violación o una agresión física es recomendable acudir a un centro sanitario cuanto antes para que puedan realizarle el informe médico y tomar muestras si fuese necesario.

9. ¿Qué se puede hacer si una persona cercana sufre malos tratos?

9.1. Comienza por entender...

Una de las cosas más complicadas de entender es la cantidad de oportunidades que la víctima da a su pareja antes de dejar la relación; el por qué no le denuncia o retira la denuncia, cómo es que ha vuelto con él o ella... Interesa comprender que:^{18,51}

- “Entrar” en la violencia es un proceso y “salir” de ella también.
- La víctima está sometida a una gran presión y al acoso psicológico y chantaje emocional por parte de su pareja.
- Puede que haya dependencia de ella (emocional, económica, social...).
- Se puede encontrar en una situación de vulnerabilidad y es muy difícil reconocer la situación que se vive, ver la salida y sentirse con la confianza necesaria para romper con la relación.
- La persona maltratadora utiliza estrategias para seguir dominando a su víctima. Para hacerle frente es recomendable trazar una estrategia flexible y no desesperarse si el proceso va muy lento.
- Necesita tiempo para recuperar el control de su vida y su autonomía y ha de pasar por distintas fases, durante las cuales puede existir el riesgo a una “recaída”.
- Es importante respetar sus tiempos y reconocer y valorar los avances que se vayan dando.

Las barreras para salir de una relación violenta, el ciclo de la violencia y la escalada de la violencia explican en parte la dificultad para reconocer algunas de las manifestaciones violentas o para romper la relación.

Para poder ayudarla, es fundamental formarse y ser sensible a la situación que está viviendo, comprender la complejidad de la violencia de pareja, no presionar ni imponer nada a la víctima y no culpabilizarla de la situación que vive.

9.2. Y ¿qué se puede hacer?^{23,51,52}

- ▶ Lo primero es escuchar activamente y con respeto, interrumpiendo lo menos posible y dejando que lo cuente a “su ritmo”.
- ▶ No se debe minimizar ni normalizar la situación que vive; se le desculpabilizará del maltrato que sufre.
- ▶ No juzgar sus decisiones y, en un primer momento, intentar hacer el menor número de preguntas posibles. Cuando se realice alguna pregunta, evitar que sean preguntas culpabilizadoras, como por ejemplo “¿qué hiciste para que reaccionara así?” o “¿por qué sigues con él/ella?”.
- ▶ Mostrar afecto, apoyo y darle seguridad.
- ▶ Manifestar que se le quiere ayudar y comprometerse a ello, haciéndole ver que se quiere que su situación mejore y que se sienta segura. Ayudarle a tomar conciencia de que esa es su prioridad.
- ▶ Ponerse en su lugar, entendiendo que es una situación muy difícil de reconocer y es un acto muy valiente el contárselo a alguien. Es muy importante que la víctima reciba apoyo, ya que si no puede que no vuelva a contarlo ni a pedir ayuda.
- ▶ Tener en cuenta que pese a que lo haya contado puede que no quiera o no se vea capaz de romper la relación.
- ▶ No aconsejarle qué hacer hasta que lo solicite; respetando sus decisiones, aunque se crea que no son las correctas, y no condicionar el apoyo a que haga caso.
- ▶ Prestarle apoyo y ayuda cuando la necesite. Mostrarse disponible para romper el aislamiento al que su pareja la ha sometido.
- ▶ Intentar recopilar información sobre el suceso, para saber qué hacer.

- ▶ Si pide que no se cuente a nadie lo que le está pasando, mostrarse de acuerdo e intentar convencerla poco a poco para que acepte apoyo y ayuda profesional. Cuando se considere que es buen momento y que se muestra receptivo/a aconsejarle acudir a algún recurso especializado.
- ▶ Evitar hablar mal de su pareja.
- ▶ Explicarle que existe una salida a la situación que vive y reforzar aquellas ideas que tenga o acciones que haya iniciado para salir de la relación.
- ▶ No enfadarse ni desanimarse si la persona no está preparada, no se decide a romper la relación o vuelve a ella tras haberla dejado. El proceso a veces conlleva dejar y volver a la relación más de una vez antes de la ruptura definitiva. Se debe estar disponible cada vez que acuda de nuevo.
- ▶ Apoyar las decisiones que parezcan adecuadas y desaconsejar las que no, pero no tomar decisiones por ella ni culparla.
- ▶ Intentar proporcionarle información sobre el ciclo de la violencia para prevenirle de una posible estrategia de maltrato y señalarle que, aunque su pareja se lo diga, no va a cambiar.
- ▶ Si quiere romper la relación pero tiene miedo, ayudarle a trazar un plan de seguridad y, si convive con su pareja, preparar la huida, pensando dónde se puede quedar, qué debe llevar consigo y eligiendo el momento oportuno. Es conveniente recibir asesoramiento especializado para saber qué pasos dar y cómo proceder.
- ▶ Si ha conseguido romper su relación, se aconsejará no tener ningún contacto con la pareja y, si se dispone de alguna información (positiva o negativa) sobre ella, no proporcionársela.
- ▶ Si se cree que la pareja puede disponer de contraseñas personales de la víctima (redes sociales, bancos, correo electrónico...) se aconsejará cambiarlas para evitar riesgos.



B

*Indicaciones para dinamizar
con éxito el taller*

B. Indicaciones para dinamizar con éxito el taller

10. Cómo preparar el taller^{5,53}

Tal y como se comenta en la introducción, esta guía ha sido elaborada para ser utilizada en la dinamización de un taller a partir del corto "Jocómtu". En este apartado se incluyen una serie de recomendaciones para la organización de la sesión y el trabajo de los contenidos, proponiendo una serie de preguntas para este fin.

Lo que se debe tener en cuenta:

- ▶ La sesión está dirigida a adolescentes y los temas que se van a tratar son de gran interés pero hay que enfocarlos correctamente. Conviene orientarlos y adaptarlos a la forma que tienen de relacionarse, sentir, hablar...
- ▶ Si se centran en la violencia de pareja en edades adultas se puede perder su interés y que lo vean como algo ajeno o lejano.
- ▶ Si se centra en el género se puede encontrar resistencias en los chicos, además, en sus relaciones muchas veces la violencia es bidireccional (los celos, el control del teléfono móvil...).
- ▶ Puede que alguna persona participante en el taller experimente emociones desagradables y pensamientos encontrados, porque haya sufrido malos tratos.
- ▶ Se recomienda preparar muy bien la sesión, leyendo con atención los contenidos de los apartados anteriores, visualizar el cortometraje varias veces y estar preparado/a por si alguien relata su propia historia de maltrato. Asimismo, resulta de gran utilidad disponer de información para facilitarle tras la sesión, si lo requiere, incluyendo el contacto con algún recurso y ofrecerle apoyo.

10.1. Antes del taller

1. Presentación del taller en el centro o entidad. Conviene plantear en el centro u organización donde se va a realizar la importancia de este tipo de iniciativas y la necesidad de trabajar esta problemática.

Es conveniente plantearlo no como una acción puntual, sino dentro de un programa de igualdad y relaciones de pareja que incluya otras temáticas, como la negociación en pa-

reja, aprender a decir “no”, ser capaz de reconocer y expresar lo que te gusta y lo que no, cómo aconsejar a un amigo/a que sufre violencia de pareja, uso seguro de Internet y las redes sociales, análisis crítico de las canciones que escuchamos, respeto a la diversidad, técnicas asertivas y de autoestima...

2. Conocimiento de quienes participan en el taller. Para adaptar el taller y prever las eventualidades y demandas que puedan surgir, interesa conocer las necesidades y la situación de quienes participan. Será de gran ayuda la información que puedan facilitar otras personas que los/as conozcan bien (p.ej. profesorado, monitores de asociaciones...).

3. Preparación de los materiales y espacio del taller. Revisar los contenidos del taller y comprobar la disponibilidad de los materiales y las condiciones del lugar donde se vaya a realizar, probando que se pueda visualizar correctamente el vídeo y a ser posible que el grupo de participantes puedan sentarse formando un círculo o semicírculo (para que exista contacto visual y se establezca un clima favorable a la participación por la cercanía y horizontalidad).

4. Implicación de otros agentes. Sería altamente recomendable implicar a profesionales del centro con sensibilidad y formación en el tema para complementar el taller con otras actividades relacionadas.

10.2. Recomendaciones para la dinamización

Para el correcto funcionamiento del taller, se recomienda:

► Realizarlo en grupos de máximo 15 personas, dando desde el principio el protagonismo a quienes participan y respetando sus intervenciones. En caso de ser más personas se recomienda dividirlos en dos grupos (desdoblarlo) para poder trabajar mejor los contenidos. En el caso de parejas, conviene que estén separadas durante la dinámica. Asimismo, conviene tener en consideración las distintas circunstancias que hayan aparecido ya entre el grupo.

► Al inicio del taller, conviene hablar de las normas básicas que han de ser tenidas en cuenta durante su desarrollo. Se puede hablar de ellas a partir de la pregunta: “¿Qué podemos poner cada una de las personas que estamos aquí de nuestra parte para que este taller sea útil?”. Algunas cuestiones que resultarían importantes son: respetar las opiniones del resto, evitar juicios de valor que puedan resultar molestos, cuidar las habilidades de comunicación, participar activamente en el taller, no hablar fuera del taller de las experiencias personales que quienes participan puedan relatar, etc.

- ▶ Presentar el corto "Jo com tu" señalando que es un audiovisual que trata de la violencia en parejas jóvenes y que tiene una duración aproximada de 9 minutos. El corto está rodado en valenciano y subtítulo en castellano. Continuar comentando que tras el corto, se plantearán al grupo diferentes preguntas que servirán para reflexionar en grupo (todas las personas asistentes) sobre la violencia en las relaciones de pareja. La presente guía propone una relación de preguntas recomendadas para utilizar en la dinamización del corto y que han sido probadas anteriormente con grupos diversos de jóvenes.
- ▶ Durante el desarrollo del taller se promoverá la participación de todas las personas del grupo dirigiendo las preguntas también a aquellas que no intervengan espontáneamente. Asimismo, se reconducirán las intervenciones para evitar que alguien monopolice el debate o imponga sus ideas.
- ▶ Si el taller se complementa con otras actividades sobre el tema, se puede aprovechar para solicitar una actividad a realizar entre sesiones. En este caso, se explicará convenientemente la tarea a realizar y en la siguiente sesión, se hablará sobre ella nada más comenzar el taller.
- ▶ Para finalizar, la persona dinamizadora extraerá unas conclusiones generales de lo hablado a en el taller a modo de resumen. También, para concluir, se realizará una dinámica de evaluación en la que cada participante pueda mediante una frase o una palabra expresar su impresión general del taller. La persona dinamizadora agradecerá la asistencia al grupo y el haber podido compartir esta experiencia. Un aplauso final, la lectura de un poema o una canción relacionada con las relaciones igualitarias en la pareja puede servir de cierre de la sesión.

10.3. Recomendaciones para el manejo de situaciones delicadas que se pueden dar durante el desarrollo del taller

Hay una serie de situaciones que se pueden dar con frecuencia en el taller y pueden afectar a su funcionamiento; a continuación se muestran algunas de ellas y unas recomendaciones sobre cómo actuar. Entre los posibles problemas que se pueden dar están:

▶ Monopolización del debate:

Interesa que todas las personas que conforman el grupo expresen sus opiniones y evitar que haya alguien que pueda monopolizar el debate grupal. Para evitarlo se puede hacer un resumen de la intervención de la persona a modo de cierre, dejar de prestarle señales de escucha activa y dirigirse a otras personas del grupo que no intervienen espontáneamente a través de preguntas.

► **Interrupciones o conversaciones privadas**

Es otra de las situaciones a evitar, ya que este tipo de comportamiento dificultan el aprovechamiento del taller al resto del grupo. Al inicio del taller, cuando se indiquen las normas se especificará que:

- a) Si quieren aportar algo al grupo lo hagan en su turno de palabra y en voz alta.
- b) Si quieren hablar sobre un tema relativo a los contenidos del taller y no quieren hablarlo en público pero sí con la persona dinamizadora, se haga después del taller.
- c) Las conversaciones privadas ajenas al taller se aplacen a después de la sesión.

► **Resistencia a participar en el debate grupal**

Si alguien no quiere participar se intentará averiguar, con mucha delicadeza, los motivos; además, se intentará superar sus barreras y se le indicarán los beneficios que puede obtener de este taller.

► **Si una persona decide contar su experiencia personal de maltrato**

Es una situación que puede suceder con relativa facilidad. En este caso, se escuchará atentamente su relato, intentando no interrumpirle. Se le reconocerá y agradecerá su valentía al contar su experiencia, no se le juzgará ni se le harán preguntas acusadoras y se le desculpabilizará de la situación. Habrá que tener especial cuidado con los consejos que el resto del grupo le pueda ofrecer. En ocasiones, pueden incluso reforzar las creencias y/o comportamientos de la persona que ha sufrido o sufre maltrato.

Únicamente se le realizarán preguntas sobre su vivencia, relacionándolas con los contenidos del taller, si tuviese la situación “superada” e indicándole que sólo conteste si quiere. Siempre se respetará que comparta únicamente lo que quiera. Si procede, una vez finalizado el taller se le ofrecerán materiales de apoyo y ayuda.

Si debido a la intensidad de las emociones se pusiese a llorar, se le dejará que se tome el tiempo que le haga falta, dejando que se recupere y que pueda continuar el relato cuando considere adecuado (si quiere). Se le indicarán los beneficios de desahogarse tras la situación vivida y de haber sido capaz de relatar su vivencia. Asimismo se valorará la opción de que salga del aula para desahogarse y de desviar la atención continuando con intervenciones de otras personas mientras se recupera, pudiendo retomar de nuevo la palabra posteriormente.

Además, si la persona fuese menor de edad, se hablará con ella sobre la conveniencia de poner la situación en conocimiento de su padre y/o su madre o tutores legales, ofreciéndose para ayudarle a contárselo y para guiarles sobre cómo actuar.

► ***Si una persona cuenta que es homosexual, bisexual o lesbiana y surgen reacciones homófobas por parte de algún asistente al taller.***

No se debe tolerar las situaciones y discursos homófobos y, con delicadeza pero firmemente, se debe pedir siempre el respeto hacia la identidad y orientación sexual de cada persona. Se aprovechará la situación para tratar el tema de la diversidad sexual y de género, se apoyará y reconocerá la valentía de la persona que ha contado su experiencia. Si expresa algún tipo de dudas o de malestar, se intentará solucionar las demandas que tenga, ofreciéndole, si fuese necesario, ayudarle al finalizar la sesión. Asimismo se valorará la conveniencia y posibilidades de trabajar en otra sesión contenidos sobre diversidad sexual y de género.



C

*Preguntas para dinamizar
el taller*

C. Preguntas para dinamizar el taller

Tal y como figura en la introducción de la guía, las preguntas propuestas han sido elaboradas y revisadas por un grupo de personas expertas y probadas en diversos talleres realizados con población joven, tanto en el ámbito educativo como en grupos culturales y otras asociaciones.

Las 30 preguntas se dividen en 9 bloques temáticos. La duración del taller es de aproximadamente una hora y media, aunque es muy importante distribuir bien los tiempos para cubrir todos los bloques de preguntas, ya que los últimos también son de gran importancia. La persona dinamizadora servirá de apoyo y orientará el diálogo, aclarará conceptos y aportará los conocimientos que sean necesarios.

Para preparar mejor el taller y con el fin de trabajar mejor las preguntas se incluyen destacados con fondo amarillo donde se recomienda la lectura de determinados contenidos de la guía.

Primeras impresiones

0. *¿Podrías hacer un resumen de lo que sucede en el corto?*
1. *¿Qué personajes aparecen? ¿Cómo son? ¿Qué características tiene cada personaje?*
2. *¿Cómo os habéis sentido al ver el corto? (Se trata de que el grupo pueda identificar las emociones que se hayan generado).*
Posibles emociones que se han generado: indiferencia; ansiedad; ira o rabia; preocupación; tristeza; compasión; esperanza; alivio; sorpresa; otras

Valores por los que nos gustaría que destacara nuestra pareja: rompamos con las diferencias por sexo

Apartados 1 "Definiciones" y 7 "Las cosas que no son lo que parecen"

3. *¿Qué pensáis de la concepción del amor que tiene Violeta?*
4. *¿Qué valoráis las chicas en la persona que es o será vuestra pareja? ¿Y qué valoráis los chicos? (Es importante formular la pregunta tal cual está redactada tratando de no dar por supuesto que la pareja es del sexo contrario).*
Posibles valores: atractivo físico; simpatía; sinceridad; bondad; inteligencia; la fuerza física; dinero y posesiones; éxito en el trabajo; ser una persona famosa; defender la igualdad; buscar la justicia; ser líderes en los grupos; otros. Si no saliera, sacar a debate las siguientes cuestiones:

¿Qué pensáis de “comportarse de manera agresiva” como un valor positivo de los chicos?
¿Hemos de “encontrar la media naranja”, es decir, buscar en otras personas las cualidades que no tenemos nosotros?

5. **A partir de lo que habéis dicho, ¿podemos afirmar que hay diferencias entre lo que buscáis los chicos y las chicas en la persona que os gusta u os gustaría como pareja? ¿Qué hay en común?**

Las chicas valoran en sus parejas: la sinceridad, la simpatía, el atractivo físico, la bondad y la inteligencia (en este orden).²⁰

Los chicos valoran en sus parejas: el atractivo físico, la simpatía, la sinceridad, la inteligencia y la bondad (en este orden).²⁰

Desmitificamos los celos como muestra de amor

Apartados 6 “¿Cómo aparece la violencia?” y 7 “Las cosas que no son lo que parecen”

6. **Violeta está celosa de Marta, la amiga de su pareja. ¿Qué pensáis de los celos como muestra de amor?**
7. **Imaginemos la situación hipotética en la que Violeta agrediera a Marta porque piensa que quiere quitarle “lo que es suyo”. ¿Pensaríais que es correcto?**
La opinión de que “está justificado agredir a alguien que te ha quitado lo que era tuyo” está bastante extendida entre la población joven, especialmente entre los chicos.²⁰
8. **¿Con qué frecuencia pensáis que se da el caso de mirar el Facebook, WhatsApp de la pareja? ¿Por qué pensáis que se hace?**
9. **¿Pensáis que realmente Violeta le controla el Facebook a Eva porque tiene miedo a que le pase alguna cosa por ser muy inocente? ¿Cuál creéis que es el motivo real?**

No hemos de “darlo todo” por la otra persona

Apartados 5 “¿Cómo saber si estoy en una relación violenta?” y 6 “¿Cómo aparece la violencia?” especialmente la sección 6.5 “La violencia a través de las nuevas tecnologías”

10. **¿Cuál es el contenido del video que le pasan a Josep por el móvil? ¿Es frecuente que pase?**
11. **A Sara no le gusta la propuesta de Josep de grabar un video de contenido sexual. ¿Cuáles son las dos estrategias que utiliza Josep para hacerle cambiar de idea?**

12. *¿Creéis que en las relaciones los miembros de la pareja han de ceder en ocasiones? ¿Dónde está el límite? ¿Hemos de aceptar hacer cosas que no nos gustan con tal de complacer a la otra persona? (Se trata de cuestionar en el grupo que "las peticiones que van contra la voluntad de la persona se han de realizar como demostraciones de amor")*
13. *¿Creéis que para que una relación funcione es necesario: ¿Darlo todo por la otra persona? ¿Que la chica evite llevar la contraria al chico?*

Hacer sentir culpable es una forma de abuso muy sutil

Apartados 5 "¿Cómo saber si estoy en una relación violenta?" y 6 "¿Cómo aparece la violencia?" especialmente la sección 6.3 "Mecanismos de defensa de la persona maltratadora para no reconocer la situación"

14. *Sara piensa que es culpable por no hacer lo que él le pide. ¿Cómo se siente Sara en este momento? ¿Qué frase llega a utilizar? ("A mí eso me mata por dentro")*
15. *¿Diríais que hacer sentirse culpable a una persona es una forma de abuso? ¿Por qué?*

Cómo resolver la situación

Apartados 6 "¿Cómo aparece la violencia?", 8 "¿Qué puedo hacer si sufro malos tratos?" y 9 "¿Qué puedo hacer si mi amigo/a, hermano/a... sufre malos tratos?"

16. *¿Por qué Sara en lugar de mantener su postura de no querer hacerlo, le dice "Déjame pensarlo"? ¿Qué consigue de esta manera? (Aun cuando la mejor opción fuera decir no, se puede utilizar como una estrategia de escape de la situación y sirve en este caso para posponer la decisión, poder hablarlo con una amiga, pensarlo, etc.)*
17. *¿Estáis de acuerdo con la frase de la amiga de Sara de "has de hacerlo si realmente te sientes segura de hacerlo, no porque él te lo pida ni para demostrarle nada a él"?*
18. *¿Qué haríais vosotras si estuvierais en el lugar de Sara? ¿Por qué? ¿Cómo enfocaríais la conversación?*

Pedir ayuda

Apartados 7 “Las cosas que no son lo que parecen” y 8 “¿Qué puedo hacer si sufro malos tratos?”

19. *¿Pensáis que es importante la posibilidad de hablar con las amistades o familiares porque pueden ayudar a que se den cuenta de estas situaciones?*
20. *¿Pensáis que si Sara pidiera ayuda creerían los demás que ella no vale nada? ¿Pensáis que mostrarse sensible puede favorecer que una persona abuse de ti?*

Cómo comportarnos ante la homofobia

Apartados 1 “Definiciones”, 5 “¿Cómo saber si estoy en una relación violenta?” y 7 “Las cosas que no son lo que parecen”

21. *¿Os ha sorprendido que la pareja de Violeta fuera una chica?*
22. *¿Pensáis que las personas lesbianas, gays, transexuales y bisexuales maltratadas por sus parejas padecen discriminación respecto de las personas heterosexuales? ¿Por qué?*
(Una forma de violencia específica en las parejas LGTBI+ es amenazar a la persona con contar cuál es su orientación sexual y las consecuencias negativas que puede padecer por la homofobia)
23. *Cuando Violeta amenaza a Eva con contar a Marta, a su familia y a otras personas que es lesbiana, ¿qué es lo que realmente pretende?*
24. *¿Por qué Eva no le quiere decir a su familia y amistades que su pareja es una chica? ¿Qué piensa que puede pasar si saben que es lesbiana? ¿Cuáles son sus temores?*
25. *¿Cómo reacciona Sara cuando Eva le cuenta que lleva 8 meses saliendo con Violeta?*
(Se trata de que el grupo se fije en que a veces los pensamientos pueden no ajustarse a la realidad y que son exageraciones por los propios temores)
26. *¿Qué haríais vosotros en el caso de que a vuestra familia no le pareciera bien que salierais con una persona de vuestro mismo sexo?*

Es esencial una buena comunicación en la pareja

Apartados 5 “¿Cómo saber si estoy en una relación violenta?” y 6 “¿Cómo aparece la violencia?”

27. *¿Cómo Sara y Eva tratan de cambiar los comportamientos dominantes de sus parejas?*
28. *Sara le aconseja que si no llegan a un acuerdo hablando la mejor opción es dejar la relación. ¿Pensáis que es una buena opción? ¿Vale la pena mantener una relación en la que te sientes controlada? ¿Cómo se podría sentir Eva si cortaran? ¿Cuánto tiempo durarían estos sentimientos?*
29. *La relación de Violeta y Eva se mantiene. ¿Qué pensáis que Violeta acaba cambiando?*
30. *¿Qué pensáis que es necesario cuidar en las relaciones de pareja para que sean “sanas”? Ideas de las que es necesario hablar en el grupo: comunicación en pareja, respeto, empatía, no pedir al otro lo que a ti no te gustaría hacer, etc.*

Finalizando el taller

Además de lo indicado en las recomendaciones para la dinamización del taller sobre la finalización de este, se recomienda reforzar las siguientes ideas:

- ▶ Lo que han visto en el cortometraje son historias construidas a partir de lo que los estudios indican y las situaciones que aparecen suceden en el mundo real.
- ▶ Es importante estar alerta a las señales, aplicar los conocimientos adquiridos en su vida, reflexionar sobre la violencia de pareja e implicarse contra ella.
- ▶ Que vivan sus relaciones de pareja de forma sana y satisfactoria y sean felices.



D

Bibliografía

D. Bibliografía

- 1- Beltrán E, Maqueira V(eds.), Álvarez S, et al. Feminismos. Debates teóricos contemporáneos. Madrid: Alianza Editorial; 2001.
- 2- Martín A. Antropología del género: culturas, mitos y estereotipos sexuales. Madrid: Ediciones Cátedra; Universitat de València; Instituto de la Mujer; 2006.
- 3- García MdM, Jiménez ML, Martínez E. Guía para incorporar la perspectiva de género a la investigación en salud. España: Escuela Andaluza de Salud Pública; 2010. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/plan-CalidadSNS/pdf/equidad/InvestigacionGenero.pdf>
- 4- Organización Panamericana de la Salud. Promoción de la salud sexual. Recomendaciones para la acción. Actas de una Reunión de Consulta convocada por: Organización Panamericana de la Salud (OPS), Organización Mundial de la Salud (OMS) en colaboración con la Asociación Mundial de Sexología (WAS). Antigua Guatemala: Guatemala (19 al 22 de mayo de 2000). [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: http://www.flases.net/boletines/salud_sexual_ops.pdf
- 5- Ruiz C. Abre los ojos el amor no es ciego. Andalucía: Instituto Andaluz de la Mujer; 2009. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://adolescentesinviolenciadegennero.com/download/adolescentes/abre-los-ojos-el-amor-no-es-ciego.pdf>
- 6- La necesidad de usar los términos adecuados 2: Glosario de terminología LGTB+ [Internet]. La realidad escondida [Accedido el 18 de enero de 2017]. Disponible en: <https://larealidadescondida.wordpress.com/2014/07/19/la-necesidad-de-usar-los-terminos-adecuados-2-glosario-de-terminologia-lgtb/>
- 7- L.G.B.T.I. [Internet]. Colombia: fundación Proyecto Arco Iris; [Accedido el 19 de enero de 2017]. Disponible en: <https://arcoiris-lgbti.jimdo.com/diccionario-gay/l-g-b-t-i/>
- 8- Amurrio M, Larrinaga A, Usategui E, del Valle AI. Los estereotipos de género en los/ las jóvenes y adolescentes. XVII Congreso de Estudios Vascos: Innovación para el progreso social sostenible (Vitoria-Gasteiz, 18-20 de noviembre de 2009). [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/congresos/17/02270248.pdf>

- 9- Calle M (coordinadora). Guía de prevención de la violencia de género en adolescentes. Amor del guapo. Boadilla del Monte: Ayuntamiento de Boadilla del Monte; 2008. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://adolescentesinviolenciadegenero.com/test/download/adolescentes/guia%20boadilla.pdf>
- 10- Bonino L. Los micromachismos. Madrid: Revista la Cibeles. Ayuntamiento de Madrid; 2004. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://www.luisbonino.com/pdf/Los%20Micromachismos%202004.pdf>
- 11- Hernández G. Prevenir la violencia. Una cuestión de cambio de actitud. Madrid: Instituto de la mujer; 2005. Serie cuadernos de educación no sexista nº 7. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: http://intercambia.educalab.es/wp-content/uploads/oldIntercambia/archivos_secciones/147/7prevenirlaviolencia.pdf
- 12- Krug E, Dahlberg L, Mercy J, Zwi A y Lozano R, editores. Informe mundial sobre la violencia y la salud. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud, Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud; 2003. Publicación Científica y Técnica Nº. 588. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112670/1/9275315884_spa.pdf
- 13- Consejo de Europa. Convention on preventing and combating violence against women and domestic violence. Estambul: Consejo de Europa; 2011. Treaty Series - No. 210. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <https://rm.coe.int/CoERMPublic-CommonSearchServices/DisplayDCTMContent?documentId=090000168008482e>
- 14- Rebollo J, Gómez B (coord.). Informe sobre la situación de la violencia entre parejas del mismo sexo. 2011. España: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad; 2011. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://www.felgtb.org/rs/4342/d112d6ad-54ec-438b-9358-4483f9e98868/8b2/fd/1/filename/informe-2011-sobre-violencia-intragenero.pdf>
- 15- LGBTQ and Heterosexual IPV: Similarities and Differences [Internet]. Nueva York: New York State Office for the Prevention of Domestic Violence; [Accedido el 1 de febrero de 2017]. Disponible en: <http://www.opdv.ny.gov/whatisdv/lgbtq/lgbtqandheteroipv.html>
- 16- Monreal-Gimeno MC, Povedano-Díaz A, Martínez-Ferrer B. Modelo ecológico de los factores asociados a la violencia de género en parejas adolescentes. JETT, 2014;5(3):105-14. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://jett.labosfor.com/index.php/jett/article/download/151/142>

- 17- Cofán M, Valverde E, Merino R. Guía práctica par a el asesoramiento legal a víctimas de violencia de género. Madrid: Fundación Fernando Pombo; 2015. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: https://www.um.es/estructura/unidades/u-igualdad/recursos/2015/Guia-Juridica_asesoramiento-legal-a-victimas-de-violencia-de-genero_FFombo.pdf
- 18- Pla Municipal per a la Igualtat d'Oportunitats entre Dones i Hòmens. Cortometrajes "Conocer para prevenir la violencia de género. Valencia: Ayuntamiento de València. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: [https://www.valencia.es/mujer/mujer.nsf/0/0EF8DF6069C42786C1257E2D004452E1/\\$FILE/guia%20cortos%20conocer%20para%20prevenir.pdf?OpenElement&lang=1](https://www.valencia.es/mujer/mujer.nsf/0/0EF8DF6069C42786C1257E2D004452E1/$FILE/guia%20cortos%20conocer%20para%20prevenir.pdf?OpenElement&lang=1)
- 19- Muñoz JM, Echeburúa E. El diagnóstico diferencial de la violencia en la relación de pareja: implicaciones para la evaluación psicológica forense. Anuario de Psicología Jurídica. 2016;26:2-12. [Accedido el 21 de abril de 2017]. Disponible en: <http://apj.elsevier.es/es/diferentes-modalidades-violencia-relacion-pareja/articulo/S1133074015000355/#.WPnX-7iVEqM>
- 20- Díaz-Aguado MJ, Carvajal MI. Igualdad y prevención de la violencia de género en la adolescencia. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad; 2011. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: http://www.msssi.gob.es/va/ssi/violencia-Genero/publicaciones/colecciones/PDFS_COLECCION/libro8_adolescencia.pdf
- 21- De la Peña E. MP4 ¿Reproduces Sexismo? Mira, Piensa y Actúa. Canarias: Instituto Canario de la Mujer; 2009. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/material/2_12b-mp4-pdf.pdf
- 22- Lasheras ML, Pires M (coord). La violencia contra las mujeres considerada como problema de salud pública. Documento de Apoyo para la atención a la salud de las mujeres víctimas. Madrid: Instituto de Salud Pública, 2003. Documentos Técnicos de Salud Pública 86. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: www.madrid.org/cs/Satellite
- 23- Urruzola MJ. Guía para chicas nº2. Cómo prevenir y defenderte de agresiones. 2ª reed. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. Junta de Andalucía; 2009. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2009/28334.pdf>
- 24- Patró R. Guía sobre la violencia contra la mujer. Conocer para cambiar la mirada. Ali-

- cante: Caja Mediterráneo-Obras Sociales; 2007. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://www.inmujer.gob.es/publicacioneselectronicas/documentacion/Documentos/DE0534.pdf>
- 25- López RM, Peláez S (coordinadoras). Protocolo común para la actuación sanitaria ante la violencia de género. 2012. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2012. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: https://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/ProtComActSan_2012.pdf
- 26- Alberdi I, Matas N. La Violencia Doméstica. Informe sobre los malos tratos a mujeres en España. Colección Estudios Sociales nº 10. Barcelona: Fundación “la Caixa”; 2002. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: http://pmayobre.webs.uvigo.es/pdf/la_violencia_domestica_informe_malos_tratos_a_mujeres_en_espana.pdf
- 27- Mujika I. Comparecencia ante la Subcomisión para el estudio del funcionamiento de la ley integral de medidas contra la violencia de género. Madrid; 19 de mayo de 2009. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://www.aldarte.org/comun/imagenes/documentos/COMPARECENCIA.pdf>
- 28- Ruiz-Pérez I, Blanco-Prieto P, Vives-Cases C. Violencia contra la mujer en la pareja: determinantes y respuestas sociosanitarias. Gac Sanit, 2004; 18(Supl 2): 4-12. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/gsv/v18s2/revision1.pdf>
- 29- A Power and Control Perspective Wheel. Text Description [Internet]. Nueva York: New York State Office for the Prevention of Domestic Violence; [Accedido el 1 de febrero de 2017]. Disponible en: http://www.opdv.ny.gov/whatisdv/about_dv/wheeltext.html
- 30- Intimate Partner Violence in Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender and Queer (LGBTQ) Relationships [Internet]. Nueva York: New York State Office for the Prevention of Domestic Violence; [Accedido el 1 de febrero de 2017]. Disponible en: <http://www.opdv.ny.gov/whatisdv/lgbtq/index.html>
- 31- “Wheels” Adapted from the Power and Control Wheel Model [Internet]. Estados Unidos: National Center on Domestic and Sexual Violence.; [Accedido el 1 de febrero de 2017]. Disponible en: http://www.ncdsv.org/publications_wheel.html

- 32- Dirección General de Prevención de Violencia de Género, Juventud, Protección Jurídica y Reforma de Menores. Unidad Didáctica sobre Prevención de la Violencia de Género en Jóvenes y Adolescentes. Murcia: Consejería de Presidencia. Región de Murcia; 2013. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/material/306_u-d-violencia-de-gxnero-secundaria-pdf.pdf
- 33- Álvarez A. Guía para mujeres en situación de violencia de género. 9ª ed. Andalucía: Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. Junta de Andalucía; 2006. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://www.angelesalvarez.com/wp-content/photos/Guia-para-mujeres-maltratadas.pdf>
- 34- Alonso C, Cacho Sáez R, González Ramos I, Herrera Álvarez E, Ramírez García J. Guía de buen trato y prevención de la violencia de género. Protocolo de actuación en el ámbito educativo. Andalucía: Junta de Andalucía; 2016. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/abaco-portlet/content/f2243473-a7e7-417a-b9ca-ab73b70248fa>
- 35- Sepúlveda J. Estudio de los factores que favorecen la continuidad en el maltrato de la mujer [tesis doctoral]. Valencia: Universidad de Valencia; 2005. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/10158/sepulveda.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 36- Vaccaro S. ¿Qué hacer si mi hija ha sido maltratada? Madrid: Comisión para la Investigación de Malos Tratos a Mujeres; 2005. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://www.mujeresenred.net/IMG/pdf/guiapadresymadres.pdf>
- 37- Escriba V, Fons J. Material docente sobre violencia de género (Protocolo PDA). Valencia: Conselleria de Sanitat; 2008. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://www.sp.san.gva.es/sscc/progSalud.jsp?CodProg=PS83&Opcion=SANMS118B&MenuSup=SANMS11&Nivel=2>
- 38- Herranz J. Violencia de género en población adolescente. Guía para profesionales de la educación. Alicante: Unidad de Igualdad. Diputación de Alicante; 2014. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: http://www.diputacionalicante.es/es/LaDiputacion/GabineteDeComunicacion/Multimedia/Publicaciones/Documents/guia-violencia-jovenes-PROFES_CAS_con_portadas.pdf

- 39- Cueto M (coord.). Protocolo de actuación ante la violencia de género en el ámbito doméstico. Canarias: Servicio Canario de la Salud. Gobierno de Canarias; 2003. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: http://www.violenciagero.msssi.gob.es/profesionalesInvestigacion/protocolosAmbitoAutonomico/sanitario/docs/Protocolo_sanitario_Canarias.pdf
- 40- Igual C. Actuación frente a la violencia de género desde las fuerzas y cuerpos de seguridad. En: San Segundo Manuel T (directora). A vueltas con la violencia. Una aproximación multidisciplinar a la violencia de género. Madrid: Tecnos; 2016. p. 257-88.
- 41- Martínez L. Si me quieres, no lo hagas público en Internet. Prevenir la violencia de género en las redes sociales. Educando en igualdad. 2015;3.[Accedido el 24 de febrero de 2017] Disponible en: <http://www.educandoenigualdad.com/wp-content/uploads/2016/03/Marzo2015.pdf>
- 42- Castillo E. Documentos 3: Violencia contra las mujeres y TIC. Colombia: Fundación Karisma. 2014. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <https://karisma.org.co/wp-content/uploads/2014/12/VCMyTIC.pdf>
- 43- García i Gutiérrez FJ. Diseño y evaluación de un programa de prevención de la violencia de pareja entre adolescentes. El Taller Cinematográfico de la Máscara del Amor [tesis doctoral]. Valencia: Facultad de Psicología. Universidad de Valencia; 2015. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/49536/TESIS%20FRANCESS%20GARCIA%20GUTI%3%89RREZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 44- Instituto de la Mujer. Violencia contra las mujeres. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asunto Sociales. 2004.
- 45- Gorrotxategi M, de Haro IM. Materiales didácticos para la prevención de la violencia de género. Educación Secundaria. Málaga: Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Andalucía; 1999. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: http://carei.es/wp-content/uploads/Unidad_didactica_educacion_secundaria-Junta-de-Andaluc%C3%ADa-1.pdf
- 46- Bosch-Fiol E, Ferrer-Pérez VA. Nuevo mapa de los mitos sobre la violencia de género en el siglo XXI. Psicothema. 2012;24 (4):548-54. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://www.psicothema.com/pdf/4052.pdf>

- 47- Cantera LM. Más allá del género [tesis doctoral]. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona; 2004. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/5441/lce1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 48- Coordinadora paz para la mujer. Violencia doméstica en parejas de mujeres. Puerto Rico: CPM; 2005. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://www.felgtb.org/rs/1285/d112d6ad-54ec-438b-9358-4483f9e98868/449/fd/1/filename/violencia-domestica-entre-mujeres-pazparalamujer-org.pdf>
- 49- Rodríguez M, Pérez E, Pires M, et al. Guía de apoyo en atención primaria para abordar la violencia de pareja hacia las mujeres. Madrid: Dirección General de Salud Pública y Alimentación, Consejería de Sanidad; 2008. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application/pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1220373748552&ssbinary=true>
- 50- Bejerano F. Concepto y aspectos generales de la Violencia Doméstica. Jornadas Contra la Violencia Doméstica. Ilustre Colegio de Abogados de Navarra; Pamplona: Noviembre, 2015.
- 51- Paz JI, Fernández P. El novio de mi hija la maltrata ¿qué podemos hacer? Guía para madres y padres con hijas adolescentes que sufren violencia de género. Andalucía: Instituto Andaluz de la Mujer; 2014. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2015/143490757.pdf>
- 52- Urruzola MJ. No te lées con los chicos malos. Guía no sexista dirigida a chicas. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/material/160_160-mat-8-doc-5-notelies-pdf-pdf.pdf
- 53- Equip Vincles Salut. Guía para la promoción de la salud mental en el medio penitenciario. Ministerio del Interior. Secretaria General de Instituciones Penitenciarias. 2011. [Accedido el 27 de marzo de 2017]. Disponible en: http://www.institucionpenitenciaria.es/web/export/sites/default/datos/descargables/saludpublica/Guia_Promocion_Salud_Mental.pdf

Diseño gráfico y maquetación

Daniel Sirera

ISBN

978-84-938476-7-8



Colabora



GENERALITAT
VALENCIANA

TOTS
A UNA
veu



Fundació per al Foment de la
Investigació Sanitària i Biomèdica
de la Comunitat Valenciana

UNIVERSITAT
ID VALÈNCIA (U·V)

Facultat de Magister



Obra Social "la Caixa"