

# GUÍA LA VIOLENCIA MACHISTA TAMBIÉN SE MIDE



## - MIDE TU MACHISMO -

PREVENIR, IDENTIFICAR Y ERRADICAR LA  
VIOLENCIA DE GÉNERO ENTRE ADOLESCENTES

GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO PARA  
EL PROFESORADO DE LOS CENTROS DE SECUNDARIAS  
DEL MUNICIPIO DE SANT JOAN D'ALACANT



## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTA GUÍA?

Estas líneas tratan de orientarte en tu labor pedagógica y docente en el camino de acompañar a tus adolescentes en el aula al hablar de violencias contra las mujeres, para intentar explicar porqué en ocasiones el amor y la violencia van de la mano. Chicos y chicas que están comenzando su primera relación heterosexual que es la que nos interesa, no porque no sepamos que hay tantas formas de identidad y orientación sexual como personas, sino porque es

donde mayoritariamente se dan las agresiones machistas.

Con este material se pretende crear un espacio de reflexión sobre cómo se puede amar libremente, sin ataduras y sin dolor. Y para detectar cualquier evidencia de violencia de género que, por la juventud de tu alumnado, quizá no se perciba sin tu ayuda.

# ÍNDICE

**01** Definición  
de Violencia de Género

**02**  
El amor

**03** Mitos del  
amor romántico

**04**  
La frontera

**05** Ciclo de la  
Violencia de Género

**06** Ojo a los  
datos

**07** La violencia en  
tu relación

**08** Mide la  
Violencia Machista  
en tu relación, No es  
amor si...

**09** Cuéntalo y  
pide ayuda



# 1. DEFINICIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO

La **violencia de género** es la consecuencia más grave y directa que el machismo ocasiona en las mujeres, ya que las mujeres, son las únicas víctimas de la violencia que se ejerce sobre ellas. Las desigualdades sexistas, las discriminaciones por razón de género, la subordinación de las mujeres fruto de las relaciones de poder que los hombres han ejercido

sobre las mujeres provocan que las mujeres sufran violencia sólo por el hecho de serlo.

Independientemente, de su clase social, su nivel educativo, cultural, económico, raza o etnia cualquier mujer es susceptible de sufrir una situación de maltrato.

En nuestro país, el término de la violencia de género determina que es **aquella que se ejerce sobre las mujeres** por parte de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por razones de afectividad (parejas o ex parejas). Siempre existe o ha existido un vínculo afectivo-emocional-sexual entre víctima y agresor.



A lo largo de los años han sido muchas las definiciones de violencia de género que han realizado diferentes entidades gubernamentales:

## DECLARACIÓN SOBRE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER AG ONU, 1993:

“Todo acto de violencia basado en el género que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la vida privada”.

**Convenio de Estambul:** Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica.

Artículo 3. a): “Por violencia contra las mujeres se deberá entender una violación de los derechos humanos y una forma de discriminación contra las mujeres, y designará a todos los actos de violencia basados en el género que implican o pueden implicar para las mujeres daños o sufrimientos de naturaleza física, sexual, psicológica o económica, incluidas las amenazas de realizar dichos actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, en la vida pública o privada”.

*El Convenio de Estambul es instrumento jurídico internacional de ámbito continental más importante y específico para prevenir y luchar contra todas las formas de violencia hacia las mujeres. Está en vigor desde el 1 de agosto de 2014.*

## **LEY ORGÁNICA 1/2004, DE 28 DE DICIEMBRE, DE MEDIDAS DE PROTECCIÓN INTEGRAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.**

Artículo 1: “Todo acto de violencia (...) que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombre sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o haya estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aún sin convivencia (...) que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada”.



## 2. EL AMOR

El amor es uno de los sentimientos más intensos que el ser humano puede experimentar. Si hablamos de pareja, al enamorarnos, las intensas emociones que sentimos nos envuelven y afectan a nuestra mente y nuestro cuerpo. Todas las personas lo van a experimentar a lo largo de su vida.

El amor es también un hecho biológico, cultural y sociológico ya que modifica significativamente el modo en el que percibimos la realidad. Cuando percibimos el amor nuestras prioridades se reorganizan, nuestras relaciones con los demás se modifican y las decisiones que tomamos también se ven alteradas.

Las personas aprendemos a amar, no nacemos sabiendo amar. Es algo que se aprende durante las diferentes etapas de la vida. No existe un modelo de amor universal. Por ejemplo, hay culturas polígamas y otras monógamas. El amor no se ejerce de la misma forma en los distintos lugares del mundo, ni tampoco se percibe igual a los 45 años que a los 16 años.

### ¿Cómo aprendemos a amar?

Fundamentalmente a través de nuestra experiencia y la socialización: de las relaciones sociales, lo que percibimos de la cultura, de los medios de comunicación, la publicidad, la literatura, etc.

Las primeras relaciones amorosas que se establecen están muy condicionadas por las normas sociales y los modelos educativos que se hayan aprendido en el ámbito de la familia.

El modelo que se reproduce en nuestra sociedad es el del amor romántico basado en la influencia de los estereotipos sexistas.

Aunque está en proceso de cambio, el icono

de representación del amor romántico es el de una pareja heterosexual blanca y joven.

De este modo, lo que hemos aprendido procede del AMOR ROMÁNTICO, y en este ámbito las mujeres y los hombres no se comportan igual **en una relación de pareja:**

CHICAS	CHICOS
Fragilidad	Valentía
Dependencia	Independencia
Indefensión	Lucha
Delicadeza	Fortaleza
Pasividad	Acción
Sumisión	Poder

### Lo que buscan... según el AMOR ROMÁNTICO

CHICAS	CHICOS
Que el tome la iniciativa...	Que se deje conquistar...
Que sea atractivo...	Que sea guapa...
Que sea inteligente...	Que sea hacendosa...
Que sea líder...	Que sea discreta...
Que las proteja...	Que se deje llevar...
<sup>1</sup> Que el inicio de las relaciones sexuales sea tarde...	Que el inicio de las relaciones sexuales sea pronto...

<sup>1</sup>La edad media en la que se inician las relaciones sexuales en España se sitúa en los 16,7 años. En la Encuesta Nacional de Contracepción de 2029 pone los 16,4 años.: <http://sec.es/encuesta-nacional-sobre-sexualidad-y-anticoncepcion-entre-los-jovenes-espanoles-16-25-anos/>

### 3. MITOS DE AMOR ROMÁNTICO

La sociedad está en profundo cambio y es por ello que aún hoy en día conviven con las nuevas percepciones de las relaciones amorosas creencias sexistas alrededor de cómo se ha de vivir una relación entre adolescentes.

Lo que hay que desaprender... de los mitos del AMOR ROMÁNTICO.

#### MITO 1. “EL AMOR TODO LO PUEDE”.

- Normalización del conflicto. Todo se puede perdonar en base al amor.
- Creencia de que los polos opuestos se atraen y entienden mejor.
- Pensar que el amor “verdadero” lo perdona y aguanta todo.
- Cambiar tu vida por amor.
- Compatibilizar el amor con el maltrato.

#### MITO 2. “EL AMOR VERDADERO PREDESTINADO”.

- Creencia de que sólo hay un amor verdadero en la vida.
- Esperar a la media naranja.
- Pensar en la pasión eterna o equivalencia.
- Buscar la complementariedad.

#### MITO 3. “EL AMOR ES LO MÁS IMPORTANTE Y REQUIERE ENTREGA TOTAL”.

- Convertir el amor en el centro de la existencia.
- Falacia de la entrega total.
- Creencia de entender el amor como la capacidad de dar la felicidad.

#### MITO 4. “EL AMOR ES POSESIÓN Y EXCLUSIVIDAD”.

- Entender los celos como algo positivo.
- Creencia de que el matrimonio es para toda la vida.
- Aceptar la fidelidad de forma sexista.

*“Del amor romántico a la violencia de género”,*  
de las profesoras de la Universidad de Baleares,  
Victoria Férrer Pérez y Esperanza Bosch Fial.

## 4. LA FRONTERA

La adolescencia es una etapa compleja en la que se viven muchos cambios tanto psicológicos y físicos, donde se determina el proceso de búsqueda de identidad y de sentido personal y donde, además, tiene lugar el primer amor. Es fundamental alcanzar una autoestima consolidada, en esta etapa, para garantizar el bienestar psicológico de las chicas y los chicos.

La adolescencia es, también, un periodo fundamental en el desarrollo humano, vital en la conformación de la identidad y la personalidad; un periodo de actividad cerebral solo comparable a la primera infancia. Cualquier experiencia traumática o de violencia vivida en este período puede tener consecuencias en la conformación de modelos, roles y patrones de la vida adulta.



### Si tienen una autoestima fuerte no traspasarás LA FRONTERA...

- Si tienen estabilidad emocional y das muestras de empatía.
- Si conocen sus fortalezas y debilidades.
- Si se responsabilizan de sus propios comportamientos y decisiones.
- Si tienen una visión optimista del futuro.
- Si sienten la aceptación de su entorno.

### Señales de estar en LA FRONTERA:

- Si las críticas son constantes dentro de la pareja.
- Si se revisan los mensajes del móvil.
- Si se amenaza con que algo malo sucederá si la relación finaliza.
- Si se transmiten sentimientos de culpa.
- Si se fuerza a hacer cosas que no se desea hacer.

### Para no traspasar LA FRONTERA:

- Hay que sentirse cómoda/o en pareja.
- Saber que no pasa nada si existen opiniones contrarias.
- Ser uno/a misma al estar en pareja.
- No abandonar las relaciones familiares y de amistad.
- Desarrollar una identidad independiente de la pareja.
- Buscar solución a los problemas.
- Procurar no criticar y decir cosas productivas.
- Intentar mostrar comprensión y escucha activa.

## 5. CICLO DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO<sup>2</sup>

### Fase de Acumulación de Tensión:

Etapa en la que ocurren incidentes menores como gritos o pequeñas peleas. Su duración puede ser de días, semanas, meses o años...Esta fase es la de auto culpabilización de la víctima y trata de complacer al agresor.

### Fase de Estadillo de la Tensión:

En esta fase se produce la descarga de la tensión acumulada en la fase anterior. Se producen las agresiones físicas, psicológicas y/o sexuales. Es común que la víctima sufra tensión psicológica, ansiedad, insomnio o aislada.

### Fase de Luna de Miel o Arrepentimiento:

Es un período que se caracteriza por una relativa calma, en la que el agresor se muestra amable, cariñoso e incluso arrepentido, llegando a pedir perdón y prometiendo que no volverá a suceder. La denuncia por parte de la víctima se retrasa o incluso se anula durante esta fase.

**DESPUÉS DE LA FASE DE ARREPENTIMIENTO SE VUELVE A LA PRIMERA CONVIRTIÉNDOSE ASÍ EN UN CICLO.**



## 6. OJO A LOS DATOS

**36** Mujeres asesinadas entre enero y octubre de 2021.

**5** Niños/as asesinados/as entre enero y octubre de 2021.

**18** Huérfanos menores de 18 años entre 2013 y octubre de 2021.

**1.114** Mujeres asesinadas desde 2003 hasta octubre 2021

**42** Niños/as asesinados/as desde 2003 a octubre 2021.

**Fuente: Ministerio de Igualdad.**

<sup>2</sup>La psicóloga norteamericana, Lenore E. Walker, definió en su obra "The Battered Woman" de 1979, el "Ciclo de la Violencia", que son los ciclos por los que atraviesa una víctima con respecto a su maltratador.

## 7. LA VIOLENCIA EN TU RELACIÓN

### ESTUDIO “LA SITUACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES EN LA ADOLESCENCIA EN ESPAÑA” (Febrero 2021).

#### TIPO DE VIOLENCIA MÁS EXPERIMENTADAS POR LAS ADOLESCENTES EN SUS RELACIONES:

- El abuso emocional es el tipo de violencia más experimentado (insultar o ridiculizar). 17,3%.
- El control abusivo general de su pareja. 17,1%.
- El control a través del móvil. 14,9%.
- El 31,7% de las adolescentes admite que ha sufrido abusos psicológicos y de control por parte de sus parejas y un 5,5% situaciones de violencia extrema.
- El 11,1% de las adolescentes reconoce que se “ha sentido presionada por situaciones de tipo sexual en las que no quería participar”. El 9,6% que le han hecho “sentir miedo”, el 8,7% que le han dicho que “no valía nada” y el 8% que el chico que la maltrató “presumía de dichas conductas”.

#### EXISTE UNA RELACIÓN SIGNIFICATIVA ENTRE LOS PROBLEMAS DE SALUD Y LA VIOLENCIA DE GÉNERO...

- El 68,7% de las adolescentes encuestadas reconocen tener muchos problemas como el agotamiento. El 56,8% padecer dolores de cabeza, el 54,3% tristeza y el 52,9% dolor de espalda.

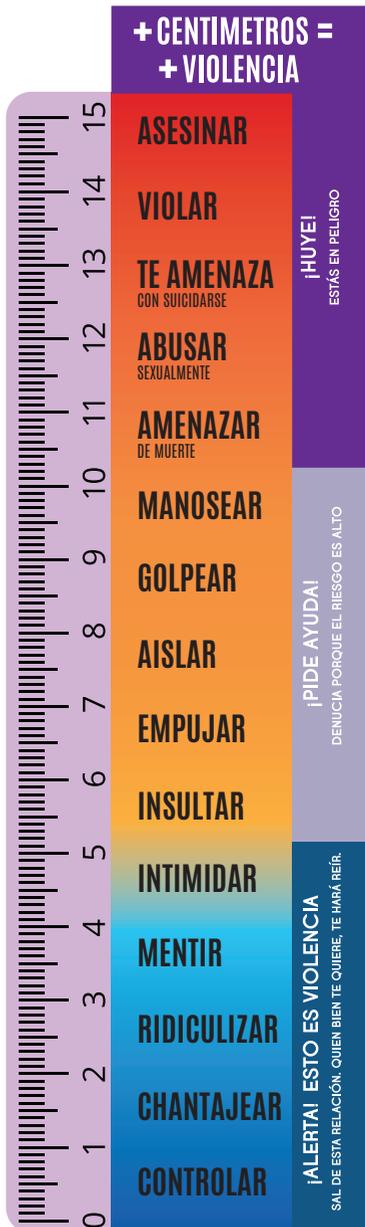
#### LOS CELOS, EL INICIO DE LA VIOLENCIA INVISIBLE ENTRE LA JUVENTUD...

- Los celos parten de la inseguridad, de los miedos y la necesidad de sentir aprecio y control. Son una emoción negativa y complicada que hay que aprender a gestionar.
- Los celos nunca se pueden justificar. No tienen justificación alguna. No se pueden permitir.
- El 28% de los chicos opina que los celos son una prueba de amor frente al 15% de las chicas.

## 8. MIDE LA VIOLENCIA MACHISTA EN TU RELACIÓN, NO ES AMOR SI...



- Si te humilla una vez, dos veces, tres veces...
- Si te culpa constantemente de vuestros problemas.
- Si utiliza el chantaje emocional para conseguir sus propósitos. (“Si me quisieras te vestirías de otra manera, irías con otra gente, no saldrías con ellas...”).
- Te agrade (verbal, física o sexualmente) y luego se arrepiente, pide perdón y te dice que no lo volverá a hacer.
- Intenta estropearte las ocasiones especiales.
- Te aísla de tus amistades y familia.
- Tienes que pensar cómo decirle las cosas para que no se enfade.
- Tiene celos de todo.
- Te vigila.
- Controla tus redes, tu móvil, tu pc...
- Te exige que actives la geolocalización.
- Te anima a dejar los estudios.
- Trata de obligarte a tener relaciones sexuales.
- Rompéis y volvéis a menudo.





## CUÉNTALO Y PIDE AYUDA

- A tu tutor o tutora o a la persona responsable de la unidad de igualdad y convivencia.
- A la Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento o a la Concejalía de Servicios Sociales 96 601 31 60.
- Al Centro Mujer 24 horas Alicante 900 580 888.
- Al 016.