



*MUJERES JÓVENES*

C/ Almagro, 28 28010 Madrid  
Telf.: 91 319 68 46 - Fax: 91 308 32 94  
e-mail: mujeresjovenes@retemail.es

# GUÍA DE PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Subvenciona:



MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ASUNTOS SOCIALES

INSTITUTO  
DE LA MUJER



*MUJERES JÓVENES*

**GUÍA DE  
PREVENCIÓN  
DE VIOLENCIA  
DE GÉNERO**

**Autoras:** Ana Pérez Romera  
Elena Mendieta Jiménez.  
Monse Vilar Figueirido.

**Copyright:** Federación mujeres Jóvenes, 2005

**Isbn:** xxxxxxxxx

**Depósito legal:** xxx

**Edita:** Federación Mujeres Jóvenes.  
Calle Almagro, 28

**Tlf:** 91xxxxx

**Fax:** xxx

**Correo-e:** mujeresjovenesf@yahoo.es

**web:** www.mujeresjovenes.org

# Índice

---

## 1. Presentación

- Qué es mujeres jóvenes? 7
- Qué buscamos con esta guía? 7
- Por qué así y no de otra manera? 7
- Manual de Instrucciones 8

## 2. Socialización y patriarcado

- Patriarcado 10
- Socializándonos 10
- Roles, estereotipos 13
- Bibliografía recomendada 15

## 3. Identidad y subjetividad

- Un vistazo a la autoidentidad 18
- Entonces ¿qué es autoestima? 19
- Cómo potenciar la autoestima 22
- Hazlo a tu medida 26
- Bibliografía 28

## 4. Nosotras y el amor

- Introducción 30
- Rompiendo mitos sobre el amor 31
- Lo que nos hace daño no es amor 34
- Construyendo nuestro modelo de amor 43
- De la teoría a la práctica 48
- Libros que te ayudarán 51

## 5. identificando la violencia de género

- La violencia contra las mujeres es mas de lo que a primera vista puede parecer 54
- Mitos 55
- Violencia de género en las relaciones afectivas 58
- Distintas formas pero todas violencia 58
- Violencia Progresiva, violencia cíclica 60
- Perfil maltratador 62
- Estrategias maltratador 64
- Perfil mujer maltratada 65
- Rasgos significativos pensar/actuar 65
- Rasgos significativos de pensar y actuar bajo violencia de género 65
- Consecuencias 66

## 6. Anexos

- Recursos interés 70
- Bibliografía 74



# 1. Presentación

## Qué es mujeres jóvenes?

Es un espacio de información, sensibilización, formación y promoción de las jóvenes, donde trabajamos para conseguir la igualdad real de oportunidades.

Queremos transformar la sociedad para conseguir vivir en un mundo en igualdad, más solidario, más justo, un mundo mejor. Donde mujeres y varones puedan ser y sentirse iguales.

Somos una Federación formada por Asociaciones de Mujeres Jóvenes en distintas comunidades autónomas, las socias somos chicas con edades comprendidas entre los 18 y 30 años.

Entre las actividades que llevamos a cabo, realizamos campañas de sensibilización, información y formación de la juventud en particular y sociedad en general. Trabajando en la prevención de violencia de género, salud, sexualidad, coeducación, interculturalidad, medios de comunicación, participación, asociacionismo, reparto de responsabilidades, etc...

## Qué buscamos con esta guía?

Queremos que esta guía nos sirva como herramienta práctica para acercarnos al fenómeno de la violencia de género, reconocerla en nuestras relaciones cotidianas, para poder identificarla y prevenirla.

Queremos hablar de violencia de género porque es cosa de todas/os, debemos tomar conciencia de que es responsabilidad nuestra establecer relaciones interpersonales sanas y rechazar conductas abusivas y auto abusivas. Para ello necesitamos comprender porque sentimos y nos pasan ciertas cosas, hablar de lo invisible, lo escondido, lo oculto en la sociedad y en las relaciones amorosas. También necesitamos aprender a jugar, a construir y transgredir normas que nos limitan para poder establecer nuevas formas de relación más justas e igualitarias.

Queremos cuestionar, reflexionar, deconstruir,... los modelos de amor limitadores que nos han impuesto en los que las mujeres estamos en situación de riesgo de sufrir violencia de género y los varones están limitados por un modelo de masculinidad dominante.

Queremos, como jóvenes, reconocer nuestro poder y derecho a decidir, elegir y actuar en nuestras relaciones. En definitiva a empoderarnos.

## Por qué así y no de otra manera?

- 😊 Porque somos jóvenes.
- 😊 Porque somos feministas.
- 😊 Porque compartimos una lucha en la que todas podemos opinar, decidir y (de) construir.
- 😊 Porque creemos en la posibilidad de cambio.
- 😊 Porque tenemos derecho a construir conocimiento colectivo.

- 😊 Porque las recetas mágicas son inexistentes.
- 😊 Porque somos las protagonistas de nuestras vidas.
- 😊 ...Y Porque sí!

## Manual de Instrucciones

Coge papel y lápiz. Busca un buen asiento, un espacio agradable, ilumina tu ambiente y en resumen: siéntete cómoda y disfruta contigo misma.

Puedes compartirlo con quien quieras: tu pareja, tus amistades...

A través de esta guía buscamos informarte y compartir contigo los procesos de aprendizaje y los conocimientos que otras mujeres han ido creando y compartiendo a lo largo de la historia. Estas mujeres han puesto un filtro violeta en su mirada, en su forma de analizar el mundo y en su forma de buscar alternativas a lo que no les gusta.



## 2. Socialización y patriarcado

*“La mujer no nace, se hace”. Simone de Beauvoire<sup>1</sup>*

---

1. Beauvoire, S: El segundo Sexo

## Patriarcado

Literalmente “el poder del padre”, un sistema organizado jerárquicamente, universal e histórico de dominio de lo masculino sobre lo femenino, es decir la dominación de los varones sobre las mujeres, sobre otros varones, sobre las personas ancianas, etc; en definitiva sobre cualquier conjunto de personas más débiles.

De entre todos los sistemas de poder, éste es el más universal, el que mejor se ha adaptado a los cambios de todos y cada uno de los diferentes sistemas políticos, organizaciones sociales y culturales. A lo largo de su historia nos ha situado a las personas según el sexo, como grupos de dominantes(varones)-dominad@s(sobre todo las mujeres).

En la sociedad, hemos ido asimilando que las diferencias sexuales marcaban nuestras desigualdades y esto dificulta el cambio porque el imaginario colectivo nos dice “que esto es así”<sup>2</sup>.

Estas relaciones sociales basadas en la dominación implican directamente que las mujeres somos excluidas de las estructuras de toma de decisiones y de poder; cuando alguna consigue traspasar estas fronteras no se le presenta otra alternativa que la de incorporar y reproducir la visión machista y androcéntrica<sup>3</sup> de lo que la rodea para cumplir las expectativas de la norma.

Estas estructuras están institucionalizadas y tienen nombre: Familia, iglesia, ejército, ciencia, política, economía, educación, cultura, medios de comunicación, etc. en las que estamos inmersas nos guste o no.

## Socializándonos

La socialización es el proceso de aprendizaje del que tod@s formamos parte incluso antes de nuestro propio nacimiento para poder pertenecer a la sociedad en la que vivimos, adaptarnos a nuestro entorno y construir nuestra identidad como mujeres y varones. Es el modo con el que cada uno de los miembros de un colectivo, aprendemos los modelos culturales de nuestra sociedad para convertirlos en reglas personales de vida y así poder seguir transmitiendo la Cultura de generación en generación. A través de ella aprendemos los conocimientos específicos, desarrollamos las potencialidades y habilidades necesarias para poder participar de forma adecuada en la vida social, adaptándonos así a las formas de comportamiento organizado que caracteriza el espacio en que vivimos.

Pero este proceso que en principio parece apropiado tiene un lado oscuro, es diferente en virtud del sexo al que cada un@ de nosotr@s pertenezcamos, de tal modo que no será igual la socialización de una mujer que la de un varón y al mismo tiempo supondrá una diferente valoración en sociedad, siendo inferior lo característico femenino a lo masculino.

---

2. “las costumbres se hacen leyes” Dicho popular tradicional

3. Androcentrismo: visión del mundo que pone al varón como centro de todas las cosas. Para saber más [www.ciudaddemujeres.com](http://www.ciudaddemujeres.com) vocabulario violeta.

### Un ejemplo:

Sobre el trabajo de las mujeres.

Cuando nos hablan de las tareas y actividades que se desarrollan en el hogar, nos hablan de “las labores del hogar” y una mujer que no trabaje fuera de su casa se dedica a “Sus labores”. La importancia del desarrollo de estas actividades no está reconocida públicamente porque no posee una cuantificación económica, pero sin duda, es un trabajo no remunerado que sostiene las economías familiares del cual el sistema patriarcal se ha valido para organizar diferentes espacios y dar una valoración diferenciada a quienes los ocupan. De este modo, las mujeres, relegadas al ámbito de lo doméstico se han creado dependencias de los varones de su entorno familiar, limitando su autonomía personal.

A través de la socialización mujeres y varones hemos sido identificad@s con comportamientos y aptitudes propias a cada sexo. Es lo que se ha definido como Sistema Sexo- Género.

En el año 1975 una antropóloga feminista norteamericana Gayle Rubin<sup>4</sup> define el sistema sexo- género como

**El conjunto de convenciones mediante las cuales una sociedad transforma la sexualidad biológica en productos de la actividad humana y en a las que se satisfacen esas necesidades sexuales transformadas”**

Según el momento histórico y la conjunción de otros factores los conceptos de naturaleza y cultura interactúan configurando diferentes clasificaciones

Naturaleza	Sexo	Macho
		Hembra
Cultura	Género	Masculino
		Femenino

A partir de ahora al hablar de **sexo** nos referiremos en exclusiva al conjunto de características físicas, biológicas y corporales con las que nacemos, son naturales y esencialmente inmodificables (en la actualidad los adelantos científicos han demostrado que incluso el Sexo puede ser modificado a través de intervenciones quirúrgicas).

Cuando hablamos de **género** nos referimos al conjunto de ideas, creencias y atribuciones asignadas a mujeres y a varones según el momento histórico y cultural específico que determinan las relaciones entre ambos.

**El término género no es sinónimo de mujer, sino que hace referencia a una categorización cultural.**

4. Publicado en castellano, en 1986: Notas sobre la economía política del sexo. Nueva antropología, 30

Siendo una construcción social, **No natural**, que varía dependiendo del grupo social al que se pertenezca y en diferentes épocas históricas.

Desde la infancia nos educan preparándonos mental y emocionalmente para asumir el rol de género que nos han asignado. Basándose en estereotipos fuertemente fijados que nos impiden, en muchos casos, diferenciar lo que es propio de la persona y lo que la sociedad le ha adjudicado en base a lo que se espera de ella en función de su sexo.

En el proceso de socialización intervienen la familia, la escuela, los grupos de iguales, la política y la cultura. Su fin, es el de introducir en nuestras conductas y en la creación de nuestra identidad lo que está permitido y lo que no lo está, a través de las imágenes, de los discursos y de lo observable en nuestro entorno nos vamos forjando una idea de las expectativas depositadas en nosotr@s:

Desde el momento de la concepción, una pareja fantaseará con el sexo del futuro retoño, esto influirá en el modelo de educación que reciba y en el desarrollo de esa futura personita que habitará en sus vidas.

Todas recordamos el binomio Azul- Rosa, las muñecas y los balones, las cocinitas y el escalextri, las falditas y los pantalones, un universo de objetos que desde pequeñitas nos rodeaba y que sin saberlo nos educaban en lo que era de niñas y lo que no, lo que era de niños y lo que no.

En el jardín de infancia, en la guardería, en primaria e incluso en secundaria: este modelo sigue educándonos a través de los textos con la invisibilización del papel de las mujeres en la historia, de los roles dentro del aula y de los modelos educativos de nuestro profesorado:

¿Te suena de algo?

No te subas a los árboles que eres una niña!

Siéntate como una señorita!

No grites! No silbes!, etc

No tengas relaciones sexuales esporádicas!

No hagas esto, no hagas lo otro...

La historia está hecha por hombres. Los grandes hombres de la historia.

Los hombres de la edad X construyeron las nuevas civilizaciones

...todo para dejarnos bien clara cual debe ser nuestra actitud vital por ser Mujeres: Recato, cordialidad, feminidad, elegancia, belleza, dulzura, delicadeza....

Pero el sistema Sexo- género crece y se reproduce más allá de nuestro entorno familiar y educativo. A través de los medios de comunicación se masifican las imágenes y los mensajes. La publicidad es un elemento de transmisión de modelos culturales y socialización muy potente que rodea todos los ámbitos de nuestra vida individual y colectiva:

El cuerpo de las mujeres se transforma en un modelo de estética y belleza, se hace “cosa” para vender cualquier producto comercializable: desde un yogurt desnatado hasta un taladro último modelo.

La mujer bella, eternamente joven, atractiva y sensual. Un ideal de belleza que pocas mujeres pueden alcanzar. Un armazón que esconde un amplio número de frustraciones y enfermedades que nos hace más volubles, dependientes y frágiles a nivel emocional. Estas debilidades en muchas ocasiones nos hacen ciegos a agresiones y violencias más cercanas.

Para las mujeres el mensaje es directo, No ser varón, ocuparte de las tareas del hogar, de la reproducción social, del cuidado de los otros,... Imágenes constantemente repetidas a nuestro alrededor y que nuestras propias madres nos transmiten consciente o inconscientemente.

En muchos hogares de hoy, se reparten las tareas del hogar; esto sin duda es un alivio para nuestras madres, abuelas, hermanas... y por qué no: nosotras mismas, que vemos como los compañeros varones e hijos participan de las labores del hogar. Esto nos demuestra que estas tareas no son sólo “cosa de mujeres”, no es genético, ni sexual ni biológico, sino aprendido... nosotras no nacemos ni con la escoba en la mano, ni con el manual de la lavadora grabado en el cerebro ¡que no te engañen!!.

Pero ¿te has parado a pensar quién gestiona las tareas? ¿Quién mantiene la responsabilidad de qué hay que hacer?

¡Que no te confundan! Más allá del reparto de tareas, está el reparto de Responsabilidades y es ahí donde el sistema social sexo-género sigue manteniendo sus principios de subordinación de las mujeres; y nosotras, mujeres jóvenes, debemos visibilizarlo y reclamarlo.

## Roles, estereotipos....

**Rol:** conjunto de tareas y funciones derivadas de la situación o posición de una persona con respecto al grupo al que pertenece.

Por rol de género entendemos aquéllos inherentes a las tareas, funciones y conductas que tradicionalmente se han atribuido a un sexo como propias y que se aprenden e interiorizan a través de la socialización.

Por ejemplo:

A las mujeres se les ha atribuido su rol de madres y cuidadoras y a los varones su rol de sustento del hogar. Ambos roles interaccionan entre sí para mantener un concepto de sociedad basada en la familia y el poder del padre (patriarcado), para mantener el orden establecido.

**Estereotipos:** construcciones mentales que reproducen una concepción esquemática simplificadora del mundo. Son determinantes en nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, son variables por época y cultura aunque hay aspectos constantes, como son las discriminatorias para las mujeres.

Son ideas, actitudes y valores preconcebidos que se tienen respecto a una persona o grupo de personas, en función de la edad, el sexo, la etnia u otras características. Son irracionales, erróneos, rígidos y presentan una gran resistencia al cambio. Además suponen una generalización excesiva de una característica o aspectos de grupo o la persona a que se refieren.

Los estereotipos de género, reflejan las creencias populares sobre las actividades, roles y rasgos característicos atribuidos y que distinguen a las mujeres de los varones.

Son valoraciones que remarcan las desigualdades; son excluyentes: o eres varón o eres mujer. Esto significa que sus conductas se organizan en función del género; por ejemplo, se espera que los niños jueguen al fútbol y las niñas con muñecas o a las casitas.

Si una mujer transgrede el estereotipo que le corresponde será fuertemente desvalorizada. Pero ¿qué sería del movimiento feminista y de los avances en materia social de las mujeres sin la existencia de un gran número de mujeres fantásticas transgresoras?

## Rasgos de personalidad estereotipadas atribuidos a lo masculino y a lo femenino

Mujer: lo femenino	Espontaneidad, ternura, debilidad física, intuición, aceptación, superficialidad, sensibilidad, sumisión, pasividad, abnegación, volubilidad, dependencia, escasa necesidad sexual...
Varón: lo masculino	Razón, violencia, fuerza física, inteligencia, autoridad, profundidad, espíritu emprendedor, dominio, actividad, inconformismo, tenacidad, independencia, fuerte impulso sexual...

La Teoría de género pretende aportar una explicación a esta conceptualización y organización de la sociedad en función de una visión Androcéntrica del mundo; esto es, el uso del masculino como base para construir el mundo.

“la capacidad de transformar la realidad propia y de la sociedad se nutre del deseo simbólico de hacer real lo posible y posible lo deseado”

Elena Simón

## Bibliografía recomendada para este apartado

GAYLE, Rubin: *“Notas sobre la economía política del sexo”*. Nueva antropología, 30. Publicado en castellano, en 1986

MORENO, Montserrat: *Cómo se enseña a ser niña; el sexismo en la escuela*. Icaria. BCN. 3ª edición, 2000

ALBACETE, C; Arenas, I; CALLE, C; MERINO, C; NAVAMUEL, M; ROMERO, C: *Cabellos largos e ideas cortas. Lo que han dicho algunos filósofos sobre la mujer*. Akal. Madrid, 1993

DUBY, G y PERROT, M: *Historia de las mujeres*. Taurus. Madrid, 1993 (cinco volúmenes)



## 3. Identidad y subjetividad

**“Nadie puede hacerte sentir inferior si tú no lo permites”  
(Eleanor Roosevelt)**



## Un vistazo a eso de la auto identidad

La auto identidad la logramos con la experiencia y siempre en relación con l@s otr@s. Date cuenta que cuando nacemos nos transmiten identidades estereotipadas (nos visten de rosa, nos rodean de muñecas...) Durante los primeros años de nuestra vida, los deseos de l@s otr@s suelen funcionar como mandatos debido a la diferencia de edad y a la jerarquía.

Ante estas primeras experiencias cada una interpretamos estos mandatos y según esto, obedecemos o nos rebelamos, creando nuestra propia visión del mundo. Nuestros deseos se hacen patentes e interactúan permanentemente, de manera que conforme crecemos podemos lograr que las expectativas de l@s otr@s dejen de suponer mandatos.

Nuestra identidad procede de varias fuentes (según nos movemos en nuestro entorno familiar, entre nuestras amistades, en clase o el trabajo...), y cada una de estas fuentes nos ofrece una determinada "cantidad" de autoestima. Por tanto nuestra autoestima es el resultado de sumas, restas, potenciaciones y compensaciones de todas estas experiencias.

Y la autoestima está muy relacionada con el poder (más adelante te hablaremos de ello y entenderemos la importancia del empoderamiento). La autoestima es el resultado de un proceso social y político acotado por las relaciones entre poder y auto identidad, entre poder y condiciones de vida. Es decir, entre poder y biografía.

El patriarcado ofrece a la mujer una identidad de seres-para-otros, sin auto identidad individual, considera que las mujeres somos pertenencias de la familia, el trabajo, un grupo... (Aquello a lo que se fusiona nuestra identidad). Nuestra autoestima, por tanto, depende de la estima de l@s otr@s y, como iremos comprendiendo más adelante, esto hace que sea dependiente y frágil.

Los mitos sobre el sentido de la vida (que están sumidos en cada cultura) marcan nuestra auto identidad. Cuando no conseguimos actuar tal y como indica el mito sentimos baja autoestima o, al contrario cuando realizamos parte del mito.

La cultura patriarcal potencia el estereotipo de mujer soñadora e ingenua para controlar nuestro futuro.

Además, debido a la fantasía, la mujer puede no enfrentar los problemas de su vida, viviendo con una autoestima falsa que con el tiempo le llevará a un callejón sin salida. Es importante que nos demos cuenta de que nuestra autoestima tiene parte de fantasía para poder luchar contra la vulnerabilidad que esto supone y podamos desarrollar una auto identidad más afín a nuestra propia historia.

Actualmente se mantiene la identidad tradicional asignada a las mujeres (menores poderes en las relaciones...) y a ella se superpone la moderna (deber de ascender económica, social, cultural y políticamente). Inevitablemente esto nos lleva a **conflictos de identidad** y a una sensación de inestabilidad.

Nuestro estado de ánimo y auto percepción varía según las experiencias predominantes en cada situación o periodo.

Cuando incumplimos por falta de tiempo, por estrés... nosotras mismas y l@s otr@s las interpretamos como incapacidades propias. Socialmente se supone que las mujeres debemos compatibilizar esta contradicción sin inmutarnos, según el mito debemos saber hacer todo perfecto y aunque l@s otr@s reconozcan nuestro esfuerzo siempre queda la opinión de que podríamos haberlo hecho mejor. Las mujeres siempre quedamos en deuda, somos insuficientes o incapaces.

Como podemos empezar a intuir, la infravaloración que la sociedad da a lo femenino es debido a la organización social y política de género, y también (aunque sea más difícil de ver), a la identidad asignada a las mujeres y por tanto a la identidad de cada una. Con esto no es de extrañar que tantas mujeres experimentemos problemas de autoestima.

Desde un punto de vista feminista, la opresión de género afecta negativamente a la autoestima de cada mujer. (Debemos ser críticas con algunas ideologías que aseguran que la problemática de las mujeres es individual y que depende de la propia voluntad).

Una manera de acercarnos a nuestra auto identidad es preguntarnos por nuestro nombre (que nos fue dado por l@s otr@s), nuestra dedicación en la vida (nos acerca al sentido de la propia vida en el mundo), nuestro rincón favorito (es el signo de una importante capacidad de goce personal) y hacer un autorretrato actual (pensando en lo que soy hoy por hoy)...

**Aunque la autoestima no lo es todo, nada tiene valor sin ella. (Gloria Steinem).**

## Entonces ¿Qué es la autoestima?

“Apreciar mi propia valía e importancia y tener la fuerza de carácter necesaria para responder de mis actos y actuar responsablemente en mi relación con otras personas”.

(Definición oficial del Equipo Operativo para la Promoción de la Autoestima y la Responsabilidad Personal y Social, California, 1990).

La autoestima es la opinión que tenemos de nosotras mismas, cómo nos juzgamos o cómo nos evaluamos. Es el valor que nos damos como personas.

Es como una fuerza vital que llevamos dentro y que nos hace adoptar una determinada actitud ante la vida y sus retos. Como ves, ¡afecta a prácticamente todas las facetas de nuestra vida! Así que, merece la pena cuidarla, ¿no?

La idea de una autoridad personal nos puede sonar extraña e incluso darnos vértigo, ya que estamos acostumbrad@s a recibir las órdenes desde fuera. Pero el concepto de autoestima no es ni mucho menos nuevo, cuanto más antigua es una cultura, más importancia le concede! ¡Hazte dueña de tu vida!!

## Auto identidad-autoestima: Mismidad

Como hemos ido adelantando, la autoestima se basa en todos los pensamientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotras mismas hemos ido recogiendo durante nuestra vida, se basa por tanto en la auto identidad.

La autoestima y la auto identidad se sintetizan filosóficamente en el concepto que Marcela Lagarde ha llamado mismidad. Con el término mismidad estamos diciendo que una mujer se afirma. Lleva a buscar que cada mujer sea consciente de ser prioritaria e imprescindible para sí misma, que el resto no pueda desplazarle de su propio centro.

(Nuestra autoestima se ve influenciada en gran medida por la manera en que vivimos, en que satisfacemos nuestras necesidades.)

Lleva a lograr la centralidad de cada mujer, a transformar los deseos de fusión por los de vínculo.

## **¿Por qué te hablamos de auto identidad y autoestima en esta guía?**

Porque la baja autoestima es un factor causal primario en la violencia de género.

Porque un factor muy importante que hace que una joven se relacione con novios potencialmente violentos es precisamente su baja autoestima.

Porque la adolescencia es el momento más importante en el que se construye nuestra identidad. Estás en el mejor momento para que desarrolles ciertos aspectos de tu personalidad que te ayuden a enfrentarte positivamente a los conflictos que te puedan surgir al relacionarte con l@s demás.

Porque debido a que las mujeres hemos sido educadas para l@s otr@s, depositamos nuestra autoestima en l@s otr@s. De esta manera, nuestra autoestima se ve afectada por la opresión de género y ésta se experimenta cotidianamente con la discriminación, la subordinación, la descalificación, el rechazo, la violencia y el daño. Cada mujer lo experimentamos en diversos grados durante nuestra vida.

Porque el patriarcado limita la autoestima, en especial la de las mujeres. Además, intenta convencernos de que alcanzamos la autoestima en la medida en que obedecemos y estamos a la altura de las exigencias (ser una “buena mujer” y “estar muy buena”). Cuando en estas circunstancias somos felicitadas, podemos creer que realmente éstos son los pilares que conforman la autoestima que merecemos, de hecho es una fuente muy importante de la autoestima femenina.

Porque a través de terapias, cursos, seminarios, revistas “para mujeres”, de modas y del hogar, programas de radio o de televisión... recibimos una vertiente de la autoestima fundamentalmente patriarcal, que evita el análisis de las causas de los problemas de autoestima, considera la autoestima como una experiencia individual que se basa en la voluntad y el autocontrol y no relaciona la autoestima con el género (por tanto trata igual a mujeres y a varones). Impide el desarrollo de una autoconciencia y de una conciencia crítica de género.

Nosotras queremos presentarte la autoestima desde una perspectiva feminista.

Porque en el esquema de las relaciones tradicionales, los varones sobre valorados se relacionan con mujeres desvalorizadas. La relación objeto (que corresponde tradicionalmente a la mujer) –sujeto (que corresponde al varón) permite perpetuar relaciones desiguales y muy injustas. Para eliminar estas relaciones necesitamos dejar de depositar nuestra autoestima en el varón y que éste deje de colocarse en su situación de privilegio de género.

Porque fortalecer nuestra autoestima consiste en lograr el empoderamiento personal y colectivo de las mujeres.

Porque perseguimos que cada mujer encuentre su sitio, eliminando lo que es incompatible con su bienestar, (haciendo compatibles los espacios, las actividades, los intereses encontrados...) Para avanzar en esta dirección es imprescindible que cada mujer tenga como prioridad vivir para lograr el desarrollo propio y lograr una convivencia equitativa. Y que esto sea así es posible sobretodo si la mujer tiene autoestima.

Porque para poder acabar con la dominación de género debemos darnos cuenta de que ésta no es sólo externa, sino que está en nosotras mismas.

Porque muchas mujeres han aprendido la desigualdad como algo natural, y de esta manera ¿cómo van a defenderse?. No sólo están socialmente inferiorizadas sino que asumen que son inferiores y que eso es inmodificable. Esto se potencia mucho más si, además, la mujer ha sufrido violencia de género.

Porque las mujeres maltratadas han perdido la autoestima y los varones con poca autoestima son los que más problemas causan a las mujeres –y a los otros varones-.

¿Conoces la canción “Malo” de “BEBE”? ¿Recuerdas cuando dice “y tu inseguridad machita se refleja cada día en mi lagrimita”?<sup>5</sup>

Recuerda que la agresión contra otras personas –y contra un@ mism@- cede en la medida en que crece la confianza en el propio valor). Tanto mujeres como varones experimentamos sentimientos de insatisfacción, vacío, inseguridad y desprecio por nosotr@s mism@s, pero lo expresamos de manera culturalmente opuesta.

Porque algunas mujeres han potenciado un modo de autoestima que no deriva de sus cualidades personales sino del hecho de pertenecer a un grupo de supremacía o de su posición jerárquica. Se comportan de manera prepotente, discriminando o desvalorizando a los que se colocan en posiciones de menor poder. Sin embargo esta autoestima es siempre temporal y frágil, y coloca a las mujeres en condiciones de vulnerabilidad, disminuye las posibilidades de que estas mujeres puedan ser autónomas.

## ¿Cómo vas de autoestima?

Dedícate un rato y hazte estas preguntas. Contéstatelas así:

Sí, siempre. Sí, la mayoría de las veces. Sí, algunas veces. No, la mayoría de las veces. No, nunca.

Dedícate un rato y hazte estas preguntas. Contéstatelas así:

1: Sí, siempre. 2: Sí, la mayoría de las veces. 3: Sí, algunas veces. 4: No, la mayoría de las veces.

5: No, nunca.

Allá van:

---

5. BEBE, “Pa fuera telarañas”. 2004.

	1	2	3	4	5
¿Mi experiencia de la vida me ha enseñado a apreciarme y valorarme?					
¿Tengo una buena opinión de mí misma?					
¿Me trato bien y me cuido?					
¿Me gusto?					
¿Les doy la misma importancia a mis cualidades, habilidades y fortalezas como a mis debilidades y defectos?					
¿Me siento bien conmigo misma?					
¿Creo que tengo derecho a que los demás me atiendan y me concedan tiempo?					
¿Creo que tengo derecho a que me pasen cosas buenas?					
¿Mis expectativas con respecto a mí misma no son más rígidas o perfeccionistas que las que tengo con respecto a los demás?					
¿Soy más amable y entusiasta conmigo misma que autocrítica?					

Dependiendo de tus respuestas, tú puedes decidir cómo está tu autoestima.

## Entonces, ¿cómo potenciar la autoestima?

La autoestima aumenta para las mujeres cuando su horizonte se amplía con nuevas oportunidades, cuando satisface sus necesidades y deseos, cuando hace frente a las adversidades, cuando prevalece su creatividad.

Recuerda: Depende en gran medida de la propia mujer pero no sólo de ella, la sociedad somos responsables.

Por eso, desde una perspectiva de género feminista, es imprescindible intervenir desde el campo educativo, laboral y político pero también específicamente en cada mujer. Se trata de ir siendo, aquí y ahora, cada una, las mujeres que queremos ser. A este estado se llega desde varios frentes:

- Promoviendo la autoconciencia feminista de la propia individualidad.
- Actuando en los daños de cada mujer, además de eliminando políticamente las causas de opresión de las mujeres.

Una idea básica que queremos transmitirte con esta guía es que comenzar a potenciar la autoestima no requiere aprender muchas cosas nuevas, sino desaprender muchas de las enseñanzas que hemos recibido durante toda la vida. Antes de empezar a valorarnos como somos, debemos desmitificar los mandados sobre cómo debemos ser. Para llegar a ser la persona que quieres y no la que la sociedad quiere que seas es necesario que reflexiones sobre tu comportamiento para darte cuenta de los estereotipos sexistas y puedas cambiarlos. De esta manera estamos haciendo frente a la opresión específica de género.

Sin embargo, no se trata sólo de deconstruir, sino que debemos comprometernos con nosotras mismas a construir alternativas que ocupen su lugar.

No basta con dejar de ser-para-otros (proceso deconstructivo), sino además debemos de crear las condiciones del ser-para-mí (proceso reconstructivo).

Esta predisposición a “ser-para-mí” puede resultarnos miserable, cruel, ruin... si no hacemos una reflexión acerca de las enseñanzas negativas que hemos recibido frente al auto cuidado. Reflexiona sobre el ser “egoísta”; Si te das cuenta de que se puede ser egoísta y tener muchas ganas de compartir podrás ver que no debe confundirse con todos esos adjetivos peyorativos que comentábamos. Por ejemplo: “Disfruto tanto complaciendo a las personas que quiero, que, siendo tan egoísta,... no me quiero privar!” Fíjate en que el matiz es que no lo haces por ell@s, sino por ti. Si lo hicieras por l@s otr@s no dependerías de ti, sino de lo que l@s otr@s necesitan de ti. Y así estarías siendo dependiente de ell@s. Date cuenta de que si hacemos esto, es porque no nos consideramos lo suficientemente valiosas.

En este proceso reconstructivo, da nuevos significados a tu identidad, defínela cada vez más por la auto experiencia que por las enseñanzas patriarcales (modelos, tabúes y “deber ser”). La auto identidad debe ser flexible, adaptándose a ti, no tú a ella.

En el camino hacia a la autoestima de las mujeres (y varones) deben lograrse nuevas formas de relación entre ambos géneros, no jerárquicas, en las que seamos equivalentes e indispensables recíprocamente. Éste es el principio de equidad y para alcanzarlo es necesario reconocer y proclamar la humanidad de las mujeres y redefinir la de los varones a partir de los principios éticos feministas.

La equidad es preventiva y reparadora. Esperemos que cada vez sea más preventiva y deje de ser reparadora porque por fin eliminemos la violencia de género... Como puedes imaginar se trata de una tarea colectiva y ¡urgente!

Marcela Lagarde nos propone que frente a l@s otr@s y frente al espejo nos digamos: “Soy humana”.

No dudes nunca de que lo eres, y reflexiona que aún hoy no se reconoce ya que se violan nuestros derechos humanos al ser incluidas sistemáticamente en la humanidad androcéntrica. (Piensa en situaciones de tu vida diaria. Por ejemplo, estando reunida con una amiga y un amigo os dicen: “Me voy con vosotros” incluyéndoo a tu amiga y a ti en el masculino plural.)

“Nuestra sociedad es masculina y hasta que no entre en ella la mujer, no será humana”.  
(Dosen).

Para deconstruir el orden patriarcal y construir uno más equitativo, necesitamos acceder al poder:

El empoderamiento permite a cada mujer el desarrollo de la capacidad política con la que poder defenderse de la opresión y el dominio. Una mujer empoderada satisface sus propias necesidades y defiende sus propios intereses, es protagonista de su vida y otorga importancia a su propio placer.

“No quisiera que las mujeres tuvieran poder sobre los hombres, sino sobre sí mismas” Mary Wollstonescraft Shelly

Buscar lo contrario no sería feminismo, sino hembrismo<sup>6</sup>.

Afianzar nuestro género es el camino para salir del orden patriarcal porque mejora la calidad de nuestra autoestima. La autoestima de género personal y la estima de género como categoría social están muy relacionadas y buscamos conseguir ambas. Para tener derechos individuales como mujer necesitamos que los derechos de las mujeres sean reconocidos y esto a su vez necesita la autoestima de género y la identificación con otras mujeres. Esto te permitirá creerte que, como ciudadana hay derechos todavía no reconocidos. ¡Anímate a reivindicarlos! -Conseguimos mayor autoestima cuando tenemos mayores poderes vitales y esto se facilita al asociarnos con otras personas para el ejercicio compartido del poder y vincularnos con aquéllas con quienes compartimos experiencias parecidas.

Hay una palabra para referirse a esta experiencia consciente de orgullo e identificación entre mujeres que, por tanto, nos ofrece una fuente directa de auto identidad: Soridad.

La apuesta por cada mujer y el bien integral de todas nosotras (que incluye eliminar la violencia de género) son claves en la política feminista de la autoestima.

Estamos en un momento histórico en el que la existencia de las mujeres está cambiando como nunca gracias a que inventamos maneras inéditas de ser mujer!

Cada vez más mujeres tienen una identidad fuerte gracias a que han conseguido localizarse en el centro de sus propias vidas y desde ahí, se relacionan con l@s otr@s, son mujeres libres, aunque la sociedad no legitime sus libertades. Por eso, ¡no desesperes, tenemos buenas modelos!

Estas mujeres, que deciden no vivir y sentir como la mayoría del mundo, en vez de hundirse, viven esta diferencia como una forma de auto identidad.

---

6. Hembrismo: término antónimo de machismo, en lugar de feminismo, como normalmente se emplea de manera errónea por ignorancia o interés. El hembrismo concibe a las mujeres como grupo aparte, opuesto a los varones, defendiendo que los rasgos de personalidad son consustanciales a su biología, cayendo en posturas de defensa a ultranza de las esencias de lo femenino. Vocabulario violeta [www.ciudaddemujeres.com](http://www.ciudaddemujeres.com)

No sienten una gran discordancia pues poseen la concordancia interna (viven conforme ven la vida) y externa (encuentran a su vez personas que sienten y piensan como ellas). Así se reconcilian con parte del mundo y reafirman su propia vivencia. Así encuentran una identidad propia que les lleva a la autoestima.

## ¡Un aventura que merece la pena!

Quizá al aventurarte a ser independiente puedas sentir una gran tensión interna y externa. Recuerda que este tipo de aventuras son castigadas por el patriarcado!

Reconduce esa tensión para transformarla en productiva y así, desde el centro de tu vida puedas establecer relaciones equilibradas. La individualidad, aunque difícil, es la única manera de preservar la autoestima.

Además, la “doble vida” de la que hablábamos antes como dificultad para la vida de las mujeres nos aporta también habilidades para enfrentar y resolver grandes problemas... por aquello de que la adversidad hace a la genio...

## ¡Reconduce la fantasía!

Pregúntate si usas la fantasía como un modo para huir de las circunstancias que te dañan. Si es así, trabaja para transformar este deseo por el deseo de actuar en la vida cotidiana para hacer frente a los problemas o mejorar las condiciones de vida, para crear soluciones. ¡Hagamos uso de la fantasía para imaginar cambios y llegar a lo que deseamos!

**Recuerda: Si encaminamos la fantasía, podemos fortalecer la autoestima siendo creativas y dando soluciones reales a los problemas.**

## Queremos ahora proponerte algunas formas de potenciar tu creatividad, tu auto identidad y tu autoestima:

En **talleres feministas** (espacios pedagógicos de conciencia y reunión de mujeres, conducidos por mujeres con conocimientos sobre temas de interés desde la perspectiva feminista) nos permiten comprender que las cosas pueden cambiar y cómo, que hay cosas que no sólo te pasan a ti o que eso a ti no te pasa, que es posible crear caminos individuales y colectivos para avanzar.

Pero hay que tener en cuenta que el camino que conduce a la autoestima requiere continuidad. No se agota en un taller, sino que tras él hay que vivir lo aprendido y tras un tiempo volver a hacer otro para seguir avanzando.

Prueba a **escribir para ti misma**. Se puede convertir en una vía para la reflexión personal profunda y para crear alternativas en tu propia vida. Nos permite estar con nosotras mismas, aún estando en compañía, vivencia imprescindible para desarrollar la independencia y la autonomía, (y ya sabes que ambas son necesarias para afianzar la autoestima). Nos conduce al amor por una misma. Además, al escribir las experiencias vividas, las exteriorizamos, podemos des-



dramatizarlas y así, lo que queda dentro después de hacerlo es más constructivo. Es además una alternativa a la inercia de consultar a los otros, muchas veces somos las que mejor podemos darnos respuestas.

**Analiza el lenguaje** que utilizas, ya que es una expresión de la auto identidad y la autoestima. Muchas utilizamos un lenguaje autodegradante que además predispone a que otras personas estén en nuestra contra. Estate atenta al “no se” que repetidamente encabezan o acaban expresiones o al “me quedó muy mal” o “soy mala para esto”, o “es lo poquito que pude hacer” después de haber hecho un gran esfuerzo, o cuando al hacer un regalo le sigue “no es nada, es una tontería”... Comenzar eliminando esta forma de auto agresión lleva a eliminar otras actitudes y acciones auto agresivas que van más allá del lenguaje.

Una práctica de individualización y autoconciencia es realizar nuestra propia **autobiografía**. De esta manera no sólo analizamos y ordenamos nuestra vida, sino que además nos la explicamos, damos significado a la experiencia y a la propia existencia en el mundo. Nos permite identificar nuestras vivencias más significativas, incluyendo algunas olvidadas, entender cosas, dejar de creer en cosas que creía o de valorar otras.

## ¡Háztelo a tu medida!

Con estas propuestas no pretendemos ofrecerte un modo rígido de caminar hacia la autoestima, son sólo maneras, prueba y crea. Cambia las reglas rígidas que te limitan, conviértelas por otras realistas, prácticas y flexibles. ¡Ve cambiándolas según vayas conociendo qué te va mejor!

En esta búsqueda, prueba a dirigirte la energía que sueles dedicar a la complacencia de los otros a ti misma, así la energía estará mejor repartida. Cuantos más cuidados nos demos, más no daremos cuenta de que los merecemos.

No te machaques. Date palabras de aliento para asumir nuevos retos y confía en que puedes lograrlos, **¿por qué tú no?**

Pide apoyo si lo necesitas, te sorprenderás al darte cuenta de que las cosas que te suceden no son tan extrañas, de que no tienes porqué avergonzarte. Reflexiona sobre qué personas te dejan espacio para ser tú, ¡elige con quién quieres contar!

Al construir voluntariamente límites y diferenciarnos de l@s otr@s, nos creamos para nosotras mismas las mejores raíces sobre las que crecer. Este proceso es imprescindible para que cada mujer llegue a su condición de ser humana.

## PARA SEGUIR TRABAJANDO...

Te proponemos también estas otras para que sigas trabajando tu autoestima

¿Qué me entristece o enfada de mí misma?

¿Qué me enterece y me moviliza para darme apoyo?

¿Cuánto conozco mis necesidades y cómo reacciono ante ellas?

¿Por qué cosas pospongo lo que más necesito?

¿Qué me hace sentir vulnerable?

¿Cuánto desánimo y desaliento hay en mí?

¿En qué deposito mi confianza?

¿Qué valoro de mí misma?

¿Prevalece en mí el auto cuidado, las ganas de hacer cosas para mí misma, tengo una visión profunda sobre mi propia vida?

¿Qué espero de mí misma y qué de l@s otr@s en cuanto a mi propia realización?

¿Soy justa conmigo misma?

¿Siento empatía hacia mí misma y me valoro aunque no encaje en el modelo que me imponen?

¿Me esfuerzo por encontrar y vincularme a personas con las que sí encajo?

Mis juicios y valores sobre mi propia experiencia, ¿son míos realmente o son de l@s otr@s?

¿Velo por mi libertad y bienestar?

Otra manera de saber cuánta autoestima tienes es decidir qué columna te define mejor:

Actúo independientemente	Soy muy influenciable por l@s demás
Asumo mis responsabilidades	Echo la culpa a l@s otr@s de mis responsabilidades
Afronto nuevos retos con entusiasmo	Evito las situaciones que me provocan ansiedad
Estoy orgullosa de mis logros	Minusvaloro mis talentos
Demuestro amplitud de emociones y sentimientos	Demuestro pobreza de emociones y sentimientos
Tolero bien la frustración	Me siento imponente Estoy a la defensiva y me frustro con facilidad
Me siento capaz de influir en otr@s	Siento que los demás no me valoran
Si es así... ¡tienes una buena autoestima! (Pero, síguete cuidando, ¡hay que mantenerla! Más abajo te hacemos propuestas.)	Entonces... tienes baja autoestima. ¡Permítete potenciarla!, ¡sigue leyendo!

## Bibliografía que te recomendamos en este apartado:

AMINAH Clark CLEMES, Harris y BEAN, Reynol: *Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes*. Ed. Debate, 1995

BUCAY, Jorge: *El camino de la auto dependencia*. Ed. De bolsillo. 2004.

FENNEL Melanie, Ph D. "Overcoming low self-esteem" New York University Press.

LAGARDE Y DE LOS RIOS, Marcela: *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*. Ed. Horas y horas. 2000.

PINKOLA ESTÉS, Clarissa: *Mujeres que corren con los lobos*. Ed. Punto de lectura. 2002

RAMIRO HERRERA, Carmen: *Guía de prevención de la violencia de género*. Ed. Mujeres Jóvenes. 2000.

STEINEM, Gloria: *Revolución desde dentro. Un libro sobre la autoestima*. Ed. Anagrama

## 4. Voces y el amor

*“Mi táctica es  
Mirarte  
Aprender como sos  
Quererte como sos  
Mi táctica es  
Hablarte  
Y escucharte  
Construir con palabras  
Un puente indestructible  
Mi táctica es  
Quedarme en tu recuerdo  
No sé cómo ni sé  
Con qué pretexto  
Pero quedarme en vos  
Mi táctica es  
Ser franco  
Y saber que sos franca  
Y que nos damos  
Para que los dos  
No haya telón  
Ni abismos”*

**Mario Benedetti**

## Introducción

Todas las personas hablamos del amor, lo vivimos... sabemos que juega un papel muy importante en nuestras vidas. Tod@s necesitamos amar y ser amadas por nuestros familiares, amistades y por nuestra pareja. Pero nadie nos ha enseñado a aceptar que en nuestras relaciones afectivas se pueden dar actitudes poco saludables y que nada tienen que ver con el amor. Nadie nos enseña a ser críticas con las formas de amar que se nos han transmitido (**se nos enseña a aceptar y no criticar las formas de amar tradicionales**), es más, parece(es) incuestionable que **¡El amor es irracional, es natural,... es ciego!!!** Bajo estas afirmaciones (y otras que trabajaremos mas adelante) hemos asimilado el amor como algo natural. Nadie nos ha enseñado a aceptar que ese chico tan especial no lo es tanto. **Buscamos excusas para justificar por qué nos trata mal**, tenemos miedo a decirle que NO por si nos deja, olvidamos nuestros deseos, objetivos,... y nos sentimos culpables por **(al)** pensar que nuestro chico nos esta tratando mal: **¡¡si es mi chico!!**

Sólo con ver la televisión puedes descubrir la realidad en la que vivimos: La mayor parte de las agresiones a mujeres son realizadas, aunque nos cueste aceptarlo, por parte de los varones de su entorno, siendo en las relaciones de pareja donde más se dan.

Por supuesto, no todos los chicos tratan mal y agreden a las chicas. Pero debemos mantenernos alerta ante aquellos que pueden hacernos daño.

Para conseguir ser dueñas de nuestras relaciones el primer paso es reconocernos como ciudadanas con derechos, no solo los que la sociedad nos da, sino los que nosotras sabemos que nos pertenecen. **En el amor también tenemos derechos.**

TENEMOS DERECHO A UN AMOR QUE NOS BENEFICIE Y A ELEGIR EL AMOR.

Esto nos va a permitir vivir el amor desde la realidad y con inteligencia, dejaremos de construir el amor desde lo irreal y fantástico. Nosotras estamos aquí y ahora, somos personas de carne y hueso y nuestra pareja también, si nos quedamos en la fantasía nos perdemos a nosotras.... también a él.

## Descubriendo el amor, descubriéndonos a nosotras....

El amor (*lo que significa, la forma de vivirlo,....*) al igual que la democracia, la solidaridad.... varían en función de la época y la cultura donde nos situemos. Por ello la primera idea que debemos dejar de lado es que el amor es algo natural.

El amor de pareja, en el que nos vamos a centrar, es reflejo del modelo de sociedad en el que vivimos, donde mujeres y varones ocupamos lugares diferentes en función de aquello que se considera que es propio de unas y de otros.

Chicas y chicos del mismo modo que aprendemos otros valores y pautas de comportamiento social, aprendemos lo que es el amor y cómo tenemos que ser. Se sigue manteniendo la idea de que las chicas, por *serlo*, tienen unas características determinadas que los chicos no pose-

en, y viceversa. De acuerdo a éstas, cada sexo tiene que desempeñar un papel diferente y como en el resto de los ámbitos sociales, el papel que desempeñan las mujeres no es valorado del mismo modo que el de los varones.

Como parte del género masculino, los chicos dentro de la relación están en una posición privilegiada. **Son el centro de ella.**

Nosotras nos situamos en la periferia, estamos en un segundo plano. *¿Qué quiere decir esto?* Pues que vivimos el amor desde una posición subordinada. Se nos educa en *dar prioridad al otro*. Cuando esto es interiorizado y reforzado socialmente como una virtud de las mujeres, nos está limitando poder establecer relaciones de reciprocidad.

Se nos educa para que el amor no sólo sea una parte importante de nuestra vida, sino que a través de él completemos nuestra identidad. Para conseguirlo aprendemos todos los mecanismos para saber dar prioridad al otro: cedemos nuestros espacios, nuestros tiempos, necesidades, deseos... por amor al otro.

**De este modo las chicas aprendemos que nuestro papel es:** el de amantes incondicionales, sacrificadas, pacientes, sumisas, cariñosas, entregadas, complacientes, generosas, dialogantes, detallistas, protectoras...

Los chicos aprenden que su papel es: el de conquistadores, protectores, amantes vigorosos, independientes... para ellos el amor no tiene tanta importancia como para nosotras. Ellos tienen múltiples espacios de satisfacción personal. No están educados para la entrega. Se les educa para la competitividad, para la ganancia, para la posesión, en su virilidad... A través de sus conquistas amorosas les permite reafirmarla y seguir estando en el centro de la relación.

Entonces... *¿qué es el amor?* **No pretendemos ser nosotras las que te digamos es el amor.**

Eres tú la que tienes que elegir como quieres amar y ser amada. Y sobretodo que actitudes y situaciones no forman parte de tu modelo de amar.

Si queremos seguir avanzando en la construcción de un amor beneficioso, tenemos que soltar lastre, es decir: parar y mirar qué malos hábitos hemos asimilado consciente o inconscientemente sobre el amor. Analizar el modelo de amor que hemos aprendido y si éste se adapta o no a nuestros valores, necesidades y deseos.

## Rompiendo Mitos sobre el amor

Los mitos son **guiones culturales** a través de los cuales construimos nuestra identidad, nuestros valores, nuestras formas de pensar, sentir, actuar... y también **nuestros modelos de amar** de una determinada manera. Aprendemos a través de la literatura, el cine, las relaciones más cercanas...

En el amor existen gran cantidad de mitos *¿Te animas a desmontarlos?*

## EL AMOR UNIVERSAL

**Modelo Amor:** Este mito plantea que todas las personas vivimos y sentimos el amor de la misma manera.

**Realidad:** Lo cierto es que hay tantas formas de amar como personas hay en el mundo. Lo que sí es cierto, es que a pesar de las distintas variaciones que han ido dándose en el amor, hay una constante, varones y mujeres vivimos el amor de forma diferente. El modelo tradicional está tan enraizado en nuestra memoria colectiva que nos es difícil salirnos de él. No sólo por la dificultad que tiene el construir nuevos modelos, sino el miedo al castigo social por salirnos de lo establecido.

## EL ALMA GEMELA

**Modelo Amor:** Da por sentado que chica y chico comparten los mismos deseos y necesidades. No es necesario hablarlo porque una y otro son parte de lo mismo se han completado a través de la relación.

**Realidad:** Cada persona tiene deseos y necesidades concretas. Es necesaria la comunicación sincera de lo que ambos esperan de la relación: para no acomodarse a lo que te dan, no ocultar tu verdadero “yo”, etc. Para no sufrir la insatisfacción, el engaño y/o autoengaño. Cuando no nos mostramos al otro nos perdemos la posibilidad de disfrutar de la otra persona y que ella disfrute de nosotras.

## EL PRÍNCIPE AZUL... Y LA BELLA DURMIENTE, CENICIENTA...

**Rol del chico:** activo, él nos salva, nos protege.

**Rol de la chica:** pasivo, esperamos que nos salve. A partir de entonces nosotras lo cuidaremos para no perderlo. Estamos en deuda con él.

**Modelo Amor:** Basado en la **dependencia**, nosotras esperamos del otro que nos proteja, nos salve, nos despierte... nos sentimos seguras a través de la relación con el otro.

**Realidad:** Las relaciones de dependencia nos perjudican. Deben basarse en el querer y elegir estar con alguien, no en la necesidad, esto no es justo para ninguna de las partes. Tú eres la única responsable de tu vida y tu felicidad. Las relaciones se deberían basar en el intercambio recíproco y equitativo.

## LA MEDIA NARANJA

**Rol del chico:** activo.

**Rol de la chica:** pasivo.

**Modelo Amor:** El amor entendido de esta manera nos ve como **seres incompletos** que necesitamos de la otra parte para completarnos y ser felices. Es una unión entre opuestos porque los chicos tienen unas cualidades que no tienen las chicas y viceversa. Este tipo de amor nos mutila tanto a chicas como a chicos, aunque a las chicas nos afecta más puesto que nuestras cualidades no están igual valoradas que las de los chicos. Por otro lado, este mito también nos transporta al mundo de la magia. Si lo encontramos, a partir de este momento todo cambiará, será maravilloso. ¡¡Fueron felices y comieron perdices!!

**Realidad:** ¡¡*Suspense en matemáticas!!* . El amor es el encuentro entre 2 personas individuales con particularidades y deseos propios que quieren estar juntas. Aceptar que chicas y chicos tenemos cualidades que no pueden ser compartidas nos hace daño, puesto que limita nuestro crecimiento personal y amoroso. El amor es una experiencia fantástica siempre y cuando tengas los pies sobre la tierra. El amor no es nuestro destino es una elección. No podemos esperar que nuestro bienestar personal venga a través del otro. Nadie mejor que tú sabe lo que necesitas y lo que quieres.

## EL PRÍNCIPE RANA

**Rol del chico:** príncipe escondido debajo de un feo aspecto.

**Rol de la chica:** a través de su amor hacia él lo transformará en un maravilloso príncipe.

**Modelo Amor:** lo que se espera es que la mujer con su **incondicionalidad** y gran capacidad de amar, transforme aquello que no le gusta de su amado. Este tipo de relaciones depositan toda la responsabilidad en la mujer, que con su esfuerzo solucionará todos los problemas que se interponen en su relación. El rechazo e incluso las agresiones pueden llegar a ser interpretadas como una prueba de amor.

**Realidad:** La responsabilidad de la relación es de ambos. La comunicación es fundamental y el respeto a las diferentes maneras de ser también, pero hay cosas que no son negociables. Si hay cosas de tu pareja que no te gustan y no hay interés por cambiarlo deberías preguntarte si estás siendo justa contigo y con él.

## QUIEN MÁS TE QUIERE TE HARÁ LLORAR

**Modelo Amor:** se basa en el sufrimiento, a través de él reforzamos nuestros vínculos amorosos. Hay gran manifestación de este mito en el cine y la literatura, el ejemplo más clásico Romeo y Julieta y todas sus versiones modernas.

**Realidad:** el sufrimiento va unido dentro de la cultura Judeo-cristiana al concepto de amor. A través del sufrimiento y el sacrificio nos redimimos de la culpa, nos hacemos dign@s en el amor. Pero el **sufrimiento** no tiene nada que ver con el amor, sino con el desamor. Antes de nada tenemos que aprender a distinguir entre dolor y sufrimiento. El dolor es inevitable, pero el sufrimiento sí. El sufrimiento es el dolor que se queda fijo en nuestro interior.



## TODO POR AMOR

**Modelo Amor:** el sacrificio se muestra como una virtud, una virtud femenina. A través de nuestras renuncias llegamos al amor.

**Realidad:** el amor se construye no desde la renuncia y el sacrificio, sino desde la elección.

Como cualquier decisión que tomemos en nuestra vida, el amor también tiene un coste (en afectos, en tiempo, espacios, responsabilidades...). Si estos costes sólo los asumimos las chicas, esto que pensamos que es amor es, ni más ni menos, un ejercicio de servidumbre. Si queremos una relación igualitaria tenemos que repartir los costes, buscar el equilibrio en nuestro intercambio amoroso. *¿Te sorprendes una y otra vez diciendo frases como: total si a mí no me cuesta nada, si le hace feliz a él a mí también,...?*

Estos mitos de una forma más o menos consciente, camuflados en las versiones modernas de amor se encuentran en las canciones que escuchamos, en la literatura, en el cine,... y nosotras los vamos aprendiendo pero ya es hora de que comencemos a escribir nuestra propia historia.

### EN RESUMEN

El modelo de amor que hemos aprendido se basa en:

- Una visión ideal y única de amar.
- La dependencia
- La concepción de que somos seres incompletos.
- La incondicionalidad.
- El sufrimiento.
- El sacrificio.

¡Recuerda! Lo que se aprende podemos cambiarlo. ¡Aunque no sea fácil!

## Lo que nos hace daño no es amor

Si sientes que algo va mal en tu relación pero no terminas de ver qué es lo que está ocurriendo. Si has intentado hablar con tu chico y no te hace caso porque minimiza tus sentimientos. Si cuando le expresas una necesidad tuya, acaba por hacer lo que él quiere sin tenerte en cuenta. Si sientes que él no hace nada por escucharte, que cargas con el peso de la relación... Si estás confusa y no sabes exactamente por qué, te invitamos a que trabajes con nosotras este apartado. Puede que te ayude.

## Pautas para la detección de conductas abusivas

A continuación te mostramos algunos indicadores de conductas abusivas.

Léelas atentamente y busca en tu relación si se da alguna y marca aquéllas que se den. ¡¡Recuerda!! Es un ejercicio de sinceridad para conocerte y conocer qué tipo de relación estás viviendo.

### **BLOQUE 1.**

- Quiere saber todo lo que haces.
- Exige que le des explicaciones de todo y que no tengas secretos para él.
- Te prohíbe y amenaza.
- Impone reglas.

### **BLOQUE 2.**

- No te deja hablar.
- No te escucha.
- Llega tarde.
- Se burla.
- Rompe sus compromisos.

### **BLOQUE 3.**

- Se muestra constantemente enfadado.
- Es verbalmente agresivo.
- Te empuja.
- Invade tu espacio físico

### **BLOQUE 4.**

- No pide disculpas.
- Se niega a hablar sobre los problemas o cuestiones que te preocupan.

### **BLOQUE 5.**

- Te pone trampas para pillarte o para ver cuánto le quieres.
- Te miente.
- Utiliza tus sentimientos para hacer cosas que no quieres o que son responsabilidad suya.

## **Idea diseño, piezas de puzzle. Sino algo de este estilo pero más xuli**

Todas estas acciones forman parte de lo que se denominan **MICROMACHISMOS**. Son estrategias utilizadas por algunos varones para mantenerse en el centro de la relación. Estas son muy eficaces y difíciles de detectar al ser muy sutiles. Pero no por ello igual de peligrosas si se mantienen en el tiempo y no se detectan y paran. Cada uno de los bloques que te hemos presentado corresponden a situaciones de:

Bloque 1. Control y aislamiento.

BLOQUE 2. Desprecio y humillación

BLOQUE 3. Agresividad.

BLOQUE 4. Negación de los errores.

BLOQUE 5. Manipulación

Si ninguna de estas situaciones se dan en tu pareja ¡Enhorabuena! Pero si has marcado alguna de estas situaciones, antes de continuar leyendo te proponemos el siguiente ejercicio: Relee cada bloque y las respuestas que has marcado, te proponemos que te respondas a estas preguntas: **¿Qué siento? ¿Qué pienso? ¿Qué hago?**

Ser conscientes de lo que ocurre, lo que sentimos y qué es lo que hacemos o dejamos de hacer al respecto, es un primer paso para conocernos y cambiar aquellas cosas que no nos gustan en nuestras relaciones. Cuanto más nos conozcamos a nosotras mismas, y a nuestra pareja, más fácil será buscar soluciones cuando se nos presenten dificultades, conflictos o problemas, no sólo en nuestras relaciones sino en nuestra vida cotidiana.

Muchos chicos mantienen la creencia social de que los varones, por el hecho de serlo, son superiores a las mujeres. A través de esta creencia interiorizada de superioridad, se otorgan el derecho para controlar a las mujeres, incluso utilizando la violencia.

**No todos los chicos actúan así, pero hay que estar alerta con aquellos que mantienen actitudes como las vistas anteriormente.**

A nosotras se nos educa en el cuidado y a ellos se les educa en la conquista. También nuestra educación amorosa, basada en estereotipos polarizados ayuda a mantener relaciones jerárquicas. A nosotras se nos prepara para aceptar la dominación y la protección del varón y a ellos en el ejercicio de la dominación y la protección.

**EN UNA RELACIÓN SANA TANTO EL CHICO COMO LA CHICA DEBEN CUIDARSE Y RESPETARSE, NADIE ES DUEÑ@ DE NADIE**

Este tipo de educación no concibe a las personas como seres integrales, con capacidad de desarrollar cualquier actitud, hábito o tarea, sino que están condicionadas por su sexo. Pero a esta educación sesgada se une un trato desigualitario, puesto que a los chicos, por ser parte del género masculino, se les sitúa en una posición privilegiada en la sociedad y en las relaciones cotidianas.

Cuando esto, además de ser interiorizado inconscientemente es reforzado por la sociedad, los chicos adoptan una actitud machista frente al mundo y sus relaciones. Muchos de ellos vinculan el amor con la propiedad y necesitan controlar a su pareja para poder sentirse seguros, reafirmando su masculinidad.

A veces los chicos, y también las chicas, utilizamos los celos como forma de “demostrar amor”. Pero debajo de este sentimiento, se encuentran otros elementos de los que no somos en la mayoría de los casos conscientes, y que es necesario que los detectemos para no hacernos daño. Bajo estas supuestas muestras de amor lo que existe es la necesidad de controlar a la otra persona, una baja autoestima y la dependencia hacia la pareja. Los celos se dan por la necesidad de acaparar toda la atención de la pareja, se pueden sentir por: sus amistades, familiares o su trayectoria vital (estudios, trabajo,...).

Los chicos al haber sido educados en esta supuesta superioridad masculina, muchas veces sienten que “su ego masculino” se ve dañado cuando su pareja destaca o tiene una vida independiente de él. Lo perciben como una amenaza y muchas chicas por miedo a perder a su chico limitan su desarrollo personal y profesional.

Tanto la actitud de una como del otro son perjudiciales. Nosotras debemos aprender que no somos “sus mamá”. Ellos tienen que desaprender a no ser el centro y aceptar que para mantener relaciones sanas deben dejar de aferrarse a sus privilegios como varones.

**LA CONFIANZA Y EL RESPETO MUTUO SON FUNDAMENTALES PARA ESTABLECER RELACIONES SANAS, DONDE CHICA Y CHICO GANEN**

## **Pautas de conductas Auto abusivas**

Además de aprender a detectar conductas abusivas de tu pareja, también es importante aprender a detectar los auto abusos para cuidarnos, ser nuestras mayores aliadas y no nuestras propias enemigas.

**RECUERDA TÚ NO ERES LA RESPONSABLE DE LA CONDUCTA DE TU CHICO, PERO SÍ LO ERES DE TI MISMA, NO TE PERMITAS QUE NADIE TE HAGA DAÑO.**

Antes de empezar a leer este apartado, te proponemos el siguiente test. Responde (te) sinceramente. Marca aquellas afirmaciones con las que te identifiques

***¡¡Te puede ayudar a conocerte un poco mejor!!***

- Si creo que mis sentimientos van a estar en desacuerdo con los de mi chico tiendo a no expresarlos.
- Amar significa poner al otro por encima de todo.
- Siento que mis necesidades no son tan importantes como las de mi chico, por eso cedo.
- Si quieres a alguien haces cosas que no te gustan por amor.
- Es mi responsabilidad hacerle feliz.
- Me cuesta ser yo misma cuando estoy con alguien, suelo ocultar cosas de mi personalidad que no le gustarían.
- A veces siento que para gustar a un chico tengo que actuar.
- A veces me doy cuenta que por fuera parezco feliz, pero por dentro me siento enfadada.
- Siento que hacer cosas para mí es ser egoísta.
- Si en mis relaciones no se cubre una necesidad, será porque no es tan importante como yo pensaba.
- A veces siento que soy responsable de lo que las otras personas sienten o hacen.
- Siento que mi chico realmente no me conoce.
- Si veo que mis sentimientos pueden crear problemas los escondo hasta que los olvido.
- Parece como si nunca alcanzase los objetivos que me marco para mí misma.
- Si tengo que tomar una decisión, la opinión de los demás me influye más que la mía.

Una de las conductas auto abusivas más comunes en las mujeres, por modernas que seamos, es la de ocultar nuestra personalidad. Dana Crowley lo denomina “**Silenciar el Yo**”, según la autora “*muchas mujeres suprimen sus pensamientos, opiniones, ambiciones y creatividad en un esfuerzo suicida para preservar la relación. Eligen sacrificar su yo para no “herir” a su pareja, para no sentirse culpables. Eligen quedarse en segundo plano para que el ego del varón quede intacto. Este comportamiento aparentemente libre, es el preámbulo de la depresión y la sumisión*”.<sup>7</sup>

Las afirmaciones del test anterior reflejan diferentes formas de silenciarte.

---

7. Crowley, Dana: Silencing the Self: Women and Depression. 1993

Ejemplo:

*“María lleva dos años saliendo con Óscar, su chico juega en un equipo de fútbol. Los fines de semana tiene partido y a él le gusta que María vaya a verle pero a ella no le gusta nada el fútbol y preferiría seguir quedando con sus amigas y haciendo las actividades que a ella le interesan. Pero cuando se lo ha planteado, él se enfada porque todas las novias de sus amigos van a estar y ella no, qué va a pensar. María no sabe qué hacer. Si va, después se siente mal e irritada pero sin saber muy bien por qué, y si no va discuten y siente que ella es la culpable por no ceder”.*

Clara Coria utiliza un término parecido “Cajoneo Amoroso”<sup>8</sup>. Para Coria, este tipo de conducta se basa en adoptar un **comportamiento evitativo**, a través del cual las personas tendemos a guardar dentro de un cajón todo aquello de lo que no estamos dispuestas a ocuparnos en ese momento. Según Coria, nos hacemos las distraídas para no enfrentarnos a lo que nos es difícil abordar o nos hace sentir incómodas. Acomodarse al gusto ajeno, dar privilegios al otro, esconder nuestra identidad, aquello que nos hace únicas, son ejemplos claros de cajoneo amoroso. Pero Coria va un poco más allá en su análisis, para ella este tipo de comportamiento conlleva perderte a ti misma y su origen es debido a que sentimos la necesidad de ser amadas para alejarnos del miedo a la soledad o al abandono. La carencia es un sentimiento muy arraigado en nosotras, si no somos amadas o no como nosotras quisiéramos, sentimos que es porque hemos hecho algo mal, nos hemos equivocado o nos falta algo.

**CUANDO DEJAS DE SER TÚ, PARA SER COMO LA OTRA PERSONA QUIERE QUE SEAS, NO ES UN ACTO DE AMOR SINO DE SUMISIÓN.**

Te sugerimos las siguientes preguntas:

***¿Qué cosas, por pequeñas que te parezcan, no hablas con tu chico pero en el fondo sientes que no ayudan a mejorar tu relación?***

***¿Qué consecuencias tendría hablarlo con tu pareja?***

***¿Qué consecuencias tendría no hablarlas?***

Cuando jugamos a ser madres, asumiendo que la responsabilidad de la relación es nuestra, el vínculo amoroso se confunde con la entrega incondicional. Si se quiere establecer una relación de pares es importante que ambos se cuiden mutuamente ***¡Ni nosotras somos sus mamás ni ellos nuestros hijos!*** Mantener el mismo modelo de amor que establece una madre con su hij@ es perjudicial, tanto para nosotras como para ellos. Nosotras nos sobrecargamos de responsabilidades automarginando nuestras necesidades y ellos se infantilizan. De esta manera tan sutil, tanto unas como otros, volvemos a reproducir la naturalización de los privilegios masculinos y el servilismo femenino, perpetuando así la existencia de relaciones jerárquicas.

8. CORIA, Clara: El amor no es como nos lo contaron... ni como lo inventamos. Buenos aires, 2001

CUANDO LA RELACIÓN SE BASA EN LOS GUSTOS, LAS ACTIVIDADES, DESEOS,... DE ÉL Y LOS TUYOS DEJAN DE SER PRIORITARIOS, ESTO NO ES AMOR ES UN EJERCICIO DE SERVILISMO

**“La Mujer de goma”.** Esta imagen nos ayuda a explicarte otro tipo de conducta muy interiorizada en las mujeres. Consiste en la capacidad que hemos desarrollado para adaptarnos a los gustos y deseos ajenos. La adaptación en un principio no tiene por qué ser negativa, forma parte de nuestra capacidad de supervivencia, pero cuando no se ponen límites es cuando nos ponemos en riesgo a todos los niveles.

Un claro ejemplo de esta mal sana costumbre es la de maltratar nuestro cuerpo para adaptarnos a los cánones de belleza actuales. Asentados bajo la concepción masculina de qué es la belleza y cómo tiene que ser una mujer. Nosotras los interiorizamos como propios sin analizar que la belleza impuesta, forma parte de un sistema social que sigue tratando a las mujeres como objetos para los varones y no como personas.

Si tu chico te dice cuál tiene que ser tu aspecto físico, cómo debes vestirte o comportarte deberías plantearte si realmente te quiere y si tú tienes que seguir invirtiendo tu tiempo y afectos por alguien que no te valora. **Nadie tiene derecho a decidir por ti.**

Ni eres un trofeo para lucirte. Ni eres su juguete para hacer contigo lo que quiera.

## ¿Por qué mantenemos este tipo de conductas?

Hemos aprendido como dice Marcela Lagarde que somos **“seres de amor”**<sup>9</sup>, es decir, que el amor para las mujeres no sólo es central en nuestras vidas sino que, se nos ha educado para que lo incorporemos como parte de nuestra identidad. Se construye a través de la vinculación con las demás personas. Por ello tenemos miedo a no ser queridas, a la soledad o al abandono. Si esto ocurre perdemos nuestra identidad, nos quedamos vacías.

Este tipo de conductas son consecuencia de la asimilación de un modelo de amar construido por una sociedad patriarcal, que ha naturalizado y reforzado el trato y la valoración desigual del género masculino y femenino. Por lo que es difícil desarrollar actitudes críticas frente a la sociedad en la que vivimos y la forma en la que nos vinculamos a las otras personas.

Además de esta dificultad para ser crític@s, el miedo a ser castigad@ cuando nos salimos del patrón marcado tiene un papel fundamental para el mantenimiento de este tipo de relaciones.

*Por ejemplo*

*Cuando un chico se cuestiona su forma de tratar a su chica y decide corresponsabilizarse de la relación: siendo más afectuoso, compartiendo las tareas... se le trata de “calzonazos” y esto merma su autoestima ante la presión social de su entorno. Cuando una chica se sale de la norma y tiene una vida sexual activa sin necesidad de tener pareja, o decide darse un tiempo sin pareja, se le trata como una “guarra” o bien como un bicho raro que algo tendrá para que nadie quiera estar con ella.*

9. Lagarde, M: Claves Feministas para Liderazgos Entrañables. Manaúga, 2000.

Bajo este sistema de valores, los varones se sitúan como sujetos y nosotras se nos sitúa como objetos a su servicio.

## ¿Aguantar o romper?

Evidentemente, eres tú la que tienes que tomar esta decisión. Valorando todas y cada una de las posibilidades y consecuencias. Pero la reflexión que queremos compartir contigo te puede ayudar a buscar nuevos argumentos a la hora de tomar una decisión.

Cuando estamos saliendo con un chico y nos planteamos esta pregunta, sin necesidad de que haya habido ningún tipo de conducta agresiva o maltrato, nos sentimos malas y culpables. Tanto si pensamos en mantenerla como romperla. ¿El motivo? Fundamentalmente porque hemos aprendido que el amor tiene que ser eterno y cuando dejamos de amar a una persona, sentimos que no nos estamos portando “bien”. Porque nuestro amor es incondicional frente a cualquier situación.

Pero dejar de amar a alguien o no poder compaginar proyectos de vida diferentes, no es signo de “maldad”. Las personas a lo largo de nuestra vida tenemos necesidades y deseos distintos. Debemos aprender a aceptar que las relaciones no tienen por qué ser eternas.

Cuando rompemos una relación podemos sentir dolor pero esto es inevitable, lo importante es que respetemos nuestro proceso personal y el de la otra persona. El dolor pasa y continuamos nuestras vidas.

El problema surge cuando hemos mantenido una relación abusiva, porque nuestra autoestima está dañada, nuestra dependencia emocional está más marcada y tenemos miedo.

**DEBES PONER LÍMITES. ESTE TIPO DE ACTITUDES SE MANTIENEN Y AGRABAN CON EL TIEMPO.**

Si ya estás en una situación de maltrato debes buscar ayuda profesional, al final de esta guía te damos direcciones y teléfonos de contacto.

**TU ERES LA PERSONA MÁS IMPORTANTE EN TU VIDA, NO DEJES QUE SIGA HACIÉNDOTE DAÑO**

## Consecuencias de asumir este tipo de amor

A lo largo de todo este apartado te hemos ido mostrando algunas de las causas y consecuencias de asumir un modelo de amor patriarcal. A continuación te hacemos un breve resumen de las posibles consecuencias. Seguro que tú lo puedes ampliar a través de tus experiencias y conocimientos.



## ¡¡¡Toma nota!!!

- Confusión entre lo que es (realidad) y lo que te gustaría que fuera (fantasía). Divinizar el amor.
- Establecimiento de relaciones dependientes. Hacer de la otra persona el eje central de nuestra vida
- Mantenimiento de las relaciones jerárquicas entre mujeres y varones.
- Pérdida de poder respecto a tu vida.
- Mantenimiento y/o desarrollo de conductas nocivas, donde ninguno gana, aunque seamos las mujeres las que tengamos el riesgo de sufrir maltrato.
- Pérdida de nuestra dignidad como mujeres, como seres completos, que nos enriquecemos con nuestras relaciones (pero no nos completamos).
- Olvidar la importancia de conocernos a nosotras mismas antes que a la pareja.

## Soledad

La soledad como se nos ha transmitido, sobretudo a las mujeres, es signo de fracaso. Debido a que se nos ha educado para construir nuestra identidad vinculada a otras personas y no de forma autónoma. Cuando las mujeres no tenemos pareja se considera (*muchas veces nosotras también lo pensamos*) que algo nos pasa, que tenemos algún problema, algo hacemos mal... Parece que una mujer no puede elegir la soledad, la soledad puede ser una decisión voluntaria con la que puedes estar a gusto.

**TODAS NUESTRAS ELECCIONES DE VIDA TIENEN PROS Y CONTRAS. LA SOLEDAD NO NOS GARANTIZA QUE VAYAMOS A SER FELICES,... TENER PAREJA TAMPOCO**

Nosotras te planteamos en esta guía que la soledad no es sinónimo de incomunicación o aislamiento. Tanto la incomunicación como el aislamiento son perjudiciales para nuestro bienestar. Todas las personas necesitamos relacionarnos, pero también necesitamos estar sol@s, estemos emparejadas o no. Estar solas nos permite acercarnos a nosotras, reconocernos como seres individuales que se relacionan pero no pierden la centralidad de sus vidas.

La soledad nos ayuda desde el punto de vista:

Psicológico

A auto-observarnos. Es una oportunidad para conocernos y Conectar con el “Yo Real”

Emocional

A relajarnos y a reflexionar. Cuando estamos a solas, nuestro organismo se relaja, se siente más seguro y concentrado. No necesita de la aprobación de l@s demás ni competir, ni criticar...

A dudar, a pensar, a imaginar nuevas alternativas, sin censuras, sin miedo al qué dirán.

Conductual

Nos ayuda a enfrentarnos a la realidad por nosotras mismas, a ser conscientes de qué habilidades y capacidades tenemos y cuáles no. A buscar soluciones para solventar los problemas, a movernos,...

## Conflicto

El conflicto surge cuando nuestros intereses, necesidades, objetivos o compromisos chocan con los de nuestra pareja. El conflicto es inevitable, puesto que se produce con la interacción entre personas, donde entra en tensión lo propio y lo común. Será la forma en la que se maneje el conflicto la que puede convertirlo en una oportunidad para conocerse más, crecer y transformar la relación. O puede convertirlo en una amenaza, debido a que o no somos conscientes de que existen conflictos, o no los queremos afrontar, porque sentimos que los cambios o las diferencias son problemas.

Cuando se da un periodo donde los conflictos no resueltos dan paso a un momento crítico, se produce un cambio en la manera de relacionarse. Se redefinen los roles de cada una de las partes implicadas y se pone en marcha un nuevo modelo de relación.

La crisis en sí misma indica que existe una necesidad de comprensión y auto expresión en la comunicación de la pareja.

## Construyendo nuestro modelo de amor

### **Ideas Sanas para No Liarte Con Ranas.**

Ahora ya sabemos un poco más sobre lo que no deberíamos permitir que estuviese en nuestra relación. Es el momento de poner en marcha nuestra creatividad y buscar aquellas cosas que nos pueden ayudar a construir las bases de nuestro propio modelo de amor.

En este apartado te proponemos algunas preguntas para que reflexiones y en el siguiente te ofrecemos diferentes actividades que podrás trabajar de forma individual, en pareja o con tus amistades ***¡como prefieras!***

## Las bases de una relación sana

### **Amor propio**

Muchos de nuestros conflictos se dan cuando sentimos la falta de amor e intentamos buscar cubrir nuestras necesidades fuera de nosotras. A las mujeres se nos ha prohibido el amor propio, porque se nos ha configurado como seres para l@s otr@s.

**¡Es hora de que nos saltemos esta norma y comencemos a priorizarnos en el amor!**

Al amarnos nos reconocemos como seres dignos de amar, de respetar y cuidar y por ello podemos reconocernos como seres con derechos, ponemos límites y alejamos de nosotras aquello que nos perjudica y daña.

Para y reflexiona sobre las preguntas que te proponemos, date tu tiempo y después continúa leyendo.

**¿Cuánto tiempo hace que no te dices lo mucho que te quieres? ¿Cuánto tiempo hace que no te cuidas como te gusta que te cuiden?**, *Cuídate, mímate..... ÁMATE*

**¿Te has preguntado alguna vez qué significa el auto cuidado?** (Haz una lista de aquellas cosas que consideras que forman parte de lo que tú entiendes por cuidarse)

Cuando nos cuidamos tomamos conciencia de nosotras mismas, de nuestras necesidades ¡existimos! Reconocemos que tenemos derecho a sentirnos bien, a preocuparnos por nuestro bienestar y trabajar por conseguirlo.

## Cuidarte es:

- Concederte tiempo para desarrollar tus proyectos, objetivos,...
- Hacerte regalos y disfrutarlos (no tienen por qué ser materiales).
- Elegir con quién queremos tener una relación y qué tipo de relación.
- Dejar de hacer lo que las demás personas quieren.
- Aceptar que no todo tiene por qué salir bien y no tiene por qué ser culpa tuya.
- Tolerar la soledad, aprender de ella antes que estar con alguien que no te conviene.
- Establecer límites con las demás personas.
- No querer ser perfecta.
- Perdonarte cuando te equivoques.
- Alejarte de las relaciones que te hacen daño.
- ¡¡¡Éstas son algunas de las cosas que forman parte del cuidarse, seguro que hay muchas más formas!!!

## Respeto Mutuo

El respeto mutuo significa estar dispuest@s a **aceptar las diferencias** de las otras personas. Te has preguntado alguna vez... *¿Por qué las diferencias con tus amistades te parecen positivas y con tu pareja te molestan?* Si esperamos encontrar a alguien perfecto, con una vida perfecta e igualit@ a nosotras deberíamos empezar a despertar **¡Dejemos de vivir en el planeta Piruleta!** Que poco nos ayuda a establecer y construir relaciones sanas.

¿Esto significa que todo es respetable? **¡No!** Cuando se nos daña, perjudica, debemos poner distancia emocional y física si hace falta. Tenemos que aprender a poner límites y el primero de ellos pasa por decir lo que nos hace daño o molesta, dejar claro lo básico que necesitamos para poder establecer una relación positiva. Si no lo hablamos estamos dejando espacio para que siga ocurriendo.

El respeto mutuo va mas allá de un simple “No, pero si yo te respeto”. Es una actitud que se refleja en nuestras acciones y nuestro comportamiento día a día, donde reconocemos los límites como pareja y como personas con vidas y proyectos propios, en los cuales podemos acompañar pero no colonizar.

Respeto significa tratar a las demás personas de la misma manera en la que deseas ser tratad@.

**¿Cuáles son tus límites? ¿Qué son para ti faltas de respeto en una relación?** Haz una lista sobre aquellas cosas que consideras que no son discutibles en tu relación. Si te cuesta puedes pensar en aquellas cosas que tú no harías o que consideras que no deberías hacer.

## Libertad

Cuando dos personas establecen una relación es fundamental que ambas respeten la libertad de la otra. Significa **reconocer a la otra como ser individual**. ¿Pero esto qué significa? De igual modo que conforme vamos creciendo, necesitamos espacio e intimidad respecto a nuestros progenitores (para experimentar, crecer, poder tomar decisiones, etc.) sin estar bajo su constante aprobación y vigilancia, para ir aprendiendo a resolver situaciones, conocer gente, conocernos, crecer... Este espacio en las relaciones de pareja sigue siendo necesario mantenerlo, pues el proceso de crecimiento y desarrollo personal se da a lo largo de toda nuestra vida.

En una relación **es importante compartir, pero también es importante que ambas partes guarden espacios personales** que les permitan reconocerse como YO y no como TÚ + YO. La relación se enriquece a través de la interrelación entre dos personas diferentes que eligen estar juntas. Mantener espacios individuales nos permite des-identificarnos de la otra persona para tomar contacto con nosotr@s mism@s. Esta toma de distancia física y/o emocional nos ayuda a reconocernos.

Si queremos establecer relaciones sanas es importante que ambas partes aprendamos a ceder. Pero esto no significa que tengamos que dejar de ser nosotr@s. Cuando establecemos una relación tenemos una vida propia y ellos también, nadie tiene por qué dejar de hacer las cosas que le gustan, ni estar con otras personas. Deberíamos sentirnos libres para seguir creciendo y cuidando nuestra propia vida.

Si ejercemos el derecho a ser libres podemos llegar a ser capaces de hacer frente a situaciones difíciles, sentiremos que confiamos más en nosotras mismas en nuestras capacidades y no estaremos a expensas de que otra persona nos proteja. Seremos protagonistas de nuestras vidas

**¿Qué es lo que deseas compartir con tu pareja y qué no? ¿Crees que tienes derecho a defender tus necesidades? ¿Qué beneficios tendría el tener un espacio personal? ¿Crees que perderías en tu relación? ¿Habláis entre vosotros de vuestras necesidades personales?**

## Independencia y autonomía

Todas las personas necesitamos de las demás a lo largo de nuestra vida de formas diferentes. Esto en sí mismo no debería ser un problema. Pero cuando esta necesidad se convierte en una dependencia y se establece de forma unidireccional, donde una de las partes está en una situación de desigualdad, estamos ante una situación de vulnerabilidad.

Cuando existe una dependencia mutua... ¡Estamos en terreno pantanoso! Para no llegar a ninguna de estas situaciones lo positivo sería comenzar a construir **relaciones de colaboración, donde nos ayudemos y cuidemos mutuamente**, reconociendo nuestros límites y aceptando los de la otra persona.

Tenemos que aprender a **hacernos cargo de nosotras mismas** (autonomía), pues nos va a dar confianza para seguir con nuestra vida, viajar, ir al cine, salir... aunque nuestra pareja no esté o no tengamos pareja. Nuestras relaciones pueden mejorar de forma cualitativa, puesto que cambiamos nuestro punto de partida para hacer las cosas; ya no lo haremos desde la necesidad sino desde la elección.

Por otro lado, la independencia económica, intelectual y emocional nos ayuda a defender nuestros espacios personales y poner límites. Nos alejamos más de un modelo de relación jerárquico.

## Corresponsabilidad

Aunque durante mucho tiempo nos han vendido la moto de que chicas y chicos somos muy diferentes, basta con mirar a nuestro alrededor para descubrir que nos unen más cosas de las que nos separan. A todas las personas nos gusta que nos cuiden, nos apoyen, nos besen, nos acaricien, nos tengan en cuenta, nos cocinen, nos laven, nos respeten, colaboren en las tareas diarias... pero lo que entendemos por cuidar, apoyar puede ser diferente para cada un@ de nosotr@s. *¿Por qué no lo HABLAMO OOOOOOS?!*

El otro cuento es el de que hay cosas de chicas y de chicos. Lo cierto es que a parte de parir y amamantar no hay nada que en principio mujeres y varones no podamos hacer. Unas hemos desarrollado un tipo de habilidades que se han considerado femeninas porque desde pequeñas nos las han transmitido como propias. ***¡Pero te aseguramos que no tenemos el gen de la plancha y el mocho!*** Lo mismo pasa con los chicos.

Por eso, es necesario que cambiemos el chip y ambos nos hagamos responsables de la relación, tenemos muchas cosas que des-aprender y muchas por aprender ¿os animáis?

## Empatía

Tanto la chica como el chico deben aprender a ponerse en el lugar del otr@ sin que ello signifique perder la propia identidad. No significa vivir por y para la otra persona sino entender y respetar su manera de pensar y sentir.

## Igualdad

Cuando os planteamos la importancia de la igualdad en la relación **¡no os queremos decir que tenéis que ser clones!** Sino que las diferencias entre ambos no pueden ser motivo de trato desigualitario, amb@s tenéis los mismos derechos y obligaciones en vuestra relación. ¡Recuerda ambas partes deciden! No siempre queremos lo mismo en todas nuestras relaciones, ni con diferentes personas y no tenemos por qué compartir el mismo modelo de pareja. Por eso es importante hablar de qué es lo que necesitas, esperas de la relación y de tu pareja. El amor no nos da el don de la clarividencia así que antes de jugar a ser pitonis@s estaría bien que nos sentáramos a hablar ¿no crees?

## Equidad

Es importante que seamos conscientes de si nuestra relación es equitativa, es decir si en este proceso de compartir una relación están presentes las necesidades, gustos y deseos de ambas partes. Cuando las relaciones se convierten en una lucha de poder, donde una persona intenta imponer constantemente su voluntad, se deteriora. No se trata de llevar una agenda con todas las actividades programadas. Pero al menos sería importante tomar decisiones conjuntas.

## Comunicación Asertiva

Uno de los pilares básicos de una relación sana es la comunicación. Pero la educación amorosa tradicional poco o nada nos ha enseñado a comunicarnos de manera asertiva, nos cuesta expresar de manera adecuada nuestros sentimientos y deseos. Uno de los errores más típicos en las relaciones amorosas es asumir que al amar, la otra persona tiene que saber (adivinar) lo que necesitamos, deseamos, esperamos de ella, de la relación... **Además de tener en cuenta la comunicación verbal es importante ser conscientes de la comunicación no verbal, los gestos, el tono de la voz, la mirada, la actitud...y ante cualquier duda dejar de fantasear y preguntar, porque de repente puede que... ¡alucina vecina! nos hayamos montado una historia que nada tiene que ver con la realidad y haciéndonos daño a nosotras y a las demás personas.**

*Pero... ¿Qué es la asertividad?* La capacidad que nos permite actuar, pensar y decir lo que creemos más apropiado para nosotr@s mism@s, defendiendo nuestros derechos, intereses o necesidades sin agredir a nadie, ni permitir que nos agredan.

Vamos un poquito más allá, el estilo de comunicación asertiva se diferencia y sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas situadas en los extremos: la **agresividad** y la **pasividad**.

Cuando no mantenemos una actitud asertiva, las formas más comunes de afrontar situaciones del día a día donde tenemos que posicionarnos son:

1. **Bloqueo:** nos quedamos paralizad@s (puede ser a nivel físico y/o psicológico)

*Ejemplo: Es fin de semana María ha quedado para ir al cine con su chico. Cuando llega a la puerta del cine descubre que Óscar ha quedado con unos amigos para ir tod@s junt@s. María se siente mal, porque no ha contado con ella pero es incapaz de reaccionar durante toda la película, no es capaz de concentrarse y el resto de la tarde se siente aturdida y molesta*

2.-**Sobre adaptación:** nos adaptamos al deseo de la otra persona o a lo que creemos que desea. Es decir, nuestra atención se centra en la otra persona.

*Ejemplo: María y Óscar quedan a cenar. Hace dos semanas que casi no se ven por los exámenes. María quiere que sea una noche fantástica porque la última vez no disfrutó. Óscar dice que quiere ir a un restaurante chino aunque sabe que a María no le gustaba, ella acepta a pesar de saber que no va a disfrutar de la cena.*

3.-**Agresividad:** Elevamos el tono de voz, insultamos, damos golpes a objetos, etc.

*Ejemplo: María está muy enfadada lleva una hora esperando a Óscar en el parque. Cuando él llega se pone furiosa al ver lo tranquilo que está. Le grita ¡Donde estabas! ¡Eres un egoísta! María es incapaz de parar de gritar. Realmente se siente muy furiosa.*

4.-**Ansiedad.** Sentimiento de impotencia que se manifiesta a nivel físico y psicológico al no poder reaccionar como se quisiera ante los conflictos.

**¿Qué pasaría si María hablara con Óscar? ¿Qué pasará si María sigue manteniendo esta actitud?**

## Pactos

Son las acciones que ponemos en marcha para llegar a acuerdos justos e igualitarios, a la hora de tomar decisiones sobre cómo gestionar nuestra relación. En toda relación se producen conflictos. El intercambio entre dos personas produce tensiones entre lo individual y lo compartido, pero cuando ambas partes apuestan por un modelo de relación basado en el “yo gano-tú ganas” estamos más cerca de romper las relaciones jerárquicas que se dan entre mujeres y varones.

## De la Teoría a la Práctica

Como ya habrás comprobado a lo largo de este manual te hemos ido ofreciendo herramientas para trabajar. En este apartado haremos hincapié en la negociación en pareja. Algunas preguntas y posibles respuestas...

¿Qué es la Negociación?

Una herramienta que nos sirve para lograr acuerdos cuando existen divergencias de intereses y deseos. Pero el enfoque desde la perspectiva de género, rompe con la idea de que en las negociaciones alguien tiene que perder.

¿Qué buscamos?

Desde este nuevo planteamiento de negociación se busca llegar a acuerdos en los que las necesidades de ambas partes se completen y se desarrollen dentro del marco de las relaciones solidarias (bidireccionales, recíprocas y paritarias)

¿Por qué consideramos que es importante?

El motivo de destacarla como herramienta de trabajo dentro de las relaciones personales es porque en ellas las diferencias individuales son más visibles y donde más nos cuesta poner límites y autoproteger nuestras necesidades y deseos. Podemos ser mujeres que negociamos de maravilla en nuestro trabajo pero cuando tenemos que hacerlo y se mezcla los afectos nos cuesta reconocer nuestras necesidades.

¿Qué necesitamos para negociar?

**1-Compromiso.** Nos tenemos que comprometer con nosotras mismas a tomar las riendas de nuestras vidas y apostar por nuestra autonomía personal. Para ello es importante aprender a pactar en primer lugar, con nosotras mismas.

Algunas de las preguntas que nos deberíamos hacer y en la mayoría de las ocasiones olvidamos son:

- ¿A qué me comprometo en esta relación?
- ¿Cuáles son los mínimos y los máximos posibles que le pido a mi pareja?
- ¿Qué requisitos, cómo ha de ser, qué cualidades y características tiene que tener mi pareja y cuáles no?

*Recuerda que hablamos de seres humanos y hace tiempo que dejamos los cuentos de hadas para la literatura. La imaginación y la creatividad en la construcción de nuevos modelos de relación son fundamentales pero no podemos olvidar que SI NOSOTRAS NO TENEMOS QUE SER PERFECTAS LAS DEMÁS PERSONAS TAMPOCO.*

Si te ayuda puedes utilizar los mismos baremos: los mínimos, los máximos y los extras.

**2.- Conocernos, reconocer cuáles son nuestros deseos e intereses y legitimarlos.** No valen engaños, y menos engañarnos. Todas las personas sabemos qué queremos, deseamos, necesitamos, anhelamos,... tal vez lo difícil es saber cómo conseguirlo, priorizar, afrontar el miedo a ponerse en marcha, asumir los costos de nuestras acciones, aceptar que lo que antes queríamos y necesitábamos ya no nos sirve... Lo importante es darnos tiempo para nosotras para conectar con nuestro YO. Respetarnos cuando nos equivocamos y ante todo regalarnos espacios donde mirar hacia **nuestro interior**

**3.- Estar en una situación equitativa** (paridad). Esto quiere decir que cuando vamos a negociar ambas partes se reconocen como iguales y con los mismos derechos, por tanto, los acuerdos o pactos que se alcancen están asentados bajo la corresponsabilidad en la relación. Nadie debe a nadie nada y nadie hace un favor a nadie. Ambas partes disfrutan de forma equilibrada de “los beneficios” y de “los costos” de la relación.

**4.- Disponer de recursos a todos los niveles.** Los recursos propios nos dan independencia respecto a las demás personas. Nuestras decisiones serán tomadas desde la capacidad para dar respuesta a nuestras necesidades sin depender de la otra persona, sin tener que mantenernos en la posición de ceder o imponer siempre.

Por ejemplo: Si María no quiere ir todos los fines de semana al cine como siempre, porque quiere hacer algo diferente con Óscar, a la hora de negociar tendrá que tener otras opciones **alternativas** para poder negociar los espacios de ocio conjuntos.



**5.- ¿Para qué? Y ¿cómo?** Cuando negociamos es porque hay desacuerdos, por tanto debemos tener claro, cuando nos sentamos a negociar con la otra persona, qué buscamos, qué objetivos queremos alcanzar y para qué.

*Por ejemplo: María se ha dado cuenta que no le hace feliz ir a ver a Óscar a jugar al fútbol todos los fines de semana, ella quiere hablar con Óscar y llegar a un acuerdo. Para María el objetivo es seguir con Óscar pero **haciendo cosas con las que ella también disfruta.***

**6.- ¿Qué?** Negociamos lo común, los espacios, los tiempos, actividades,.....

**7.- No es No.** Tanto si lo dices tú, como si lo dice tu pareja. Por lo que ambas partes tendrán que aprender a decirlo como a aceptarlo. Lo importante es aceptar que “el No”, no es sinónimo de maldad ni de “no me quieres”. Es lícito decir no, nos ayuda a poner límites y buscar espacios nuevos donde negociar.

Por último, te proponemos que de igual modo que puedes llevar una agenda personal donde trabajar este manual, **se puede** llevar una AGENDA DE NEGOCIACIONES de PAREJA, donde recoger vuestras reuniones de negociación.

## Recuerda!!!

### ANTES

1. Poner fecha y hora a vuestra reunión.
2. Buscar un espacio donde ambos estéis cómodos.
3. Marcar los puntos que queréis tratar (no queráis solucionar todo de golpe, también es importante saber priorizar)
4. Daros un tiempo para pensar.

### DURANTE

1. Respeto mutuo.
2. Escucha activa.
3. Solidaridad.
4. Confianza.
5. Comunicación asertiva.

### DESPUÉS.

1. Dejar recogidos los acuerdos y compromisos de cada una de las partes.
2. Felicitaros por el esfuerzo que habéis hecho.
3. Si estáis en un momento de crisis, dejar un tiempo para tomar las decisiones oportunas.

Vuelta a empezar!!!

Repasar la última reunión, recordad aquellos obstáculos que habéis tenido para no volver a caer en los mismos errores y... disfrutad.

## Libros que te ayudaran

ALTABLE, Charo: *Penélope y las trampas del amo*. Edit Mare Nostrum, 1991 Madrid

BAREA, Consuelo: *Manual para mujeres maltratadas que quieren dejar de serlo*. Edit Océano Ambar. 2004

CORIA, Clara: *El amor no es como nos lo contaron... ni como lo inventamos*. Buenos aires, 2001

Las negociaciones nuestras de cada día. Buenos aires, 1996

LAGARDE, Marcela: *Claves feministas para liderazgos entrañables*. Managua. Edit. Puntos de encuentro, 2000

SANZ, Fina: *Los vínculos amorosos*. Barcelona , 2005



## **5. Identificando la violencia de Género**

## **Violencia contra las mujeres, más de lo que a simple vista puede parecer...**

Si nos preguntaran qué es la violencia de género, podríamos decir que es todo acto violento ejercido sobre las mujeres por el mero hecho de serlo.

Pero no es sólo cuando provoca a la mujer un daño o sufrimiento físico, psicológico o sexual. Es instrumental, busca mantener el control y dominio sobre el género femenino.

Es emocional, por la carga afectiva que se genera al llevar a cabo o vivir este tipo de situaciones (miedo, rabia, dependencia, ansiedad, baja autoestima...)

No es circunstancial ni aislada. Es la manifestación de las relaciones históricamente desiguales entre mujeres y hombres, presente en todas épocas, culturas y clases sociales. Por tanto es estructural, y toda la sociedad es responsable de su existencia, de ahí que muchas veces no se hable directamente de ella porque supone asumir parte de la responsabilidad de esta situación.

No es casual ni es una práctica normal, ni natural. El ser humano no actúa por instinto, tiene la capacidad de decisión. El hecho de que se opte por una u otra conducta es porque se pretende alcanzar un objetivo, en el caso de la violencia de género y su presencia a lo largo de la historia hace que las personas adopten este tipo de comportamiento aun sin ser del todo conscientes (aunque siempre responsables de sus actos). Por tanto, el hombre que ejerce la violencia no actúa por casualidad, sino que se comporta de este modo porque ha aprendido consciente o inconscientemente que es superior a las mujeres y que le es legítimo imponer sus criterios. Por tanto, la violencia de género es aprendida.

Por tanto, es ideológica, el género femenino es construido en vínculo al género masculino, lo que éste entiende por cómo debe ser el mundo, cómo son las mujeres y los hombres, en qué términos se dan las relaciones....

La violencia de género no sólo se da en los espacios privados, también en los públicos: en el entorno social o la que es tolerada o reproducida por los estados, así como las diferentes manifestaciones y tratos degradantes contra la identidad y la libertad de las mujeres.

Al decir violencia contra las mujeres debemos pensar en todos estos actos. Con esto en mente podemos empezar a comprender que no es una cosa que nos quede muy lejos...

**Toma nota!!!**

## También es violencia cuando...

- Se nos impone un modelo de belleza, un modo de ser, de vestir, de amar, de vivir...
- Se nos impide estudiar, trabajar...
- No se reconoce el trabajo de las mujeres tanto dentro como fuera de casa.
- Por el mismo trabajo las mujeres cobramos menos que sus compañeros varones.
- Nos invisibilizan con el lenguaje sexista.
- No se nos nombra en lo cultural, en lo social, en lo político, en lo científico...
- Se nos trata como objetos a través de la literatura, música, publicidad,...
- No podemos ir solas por la calle de noche sin sentir miedo.
- Se nos empuja, golpea, insulta, humillan ...
- Se nos exige anteponer las necesidades e intereses de los demás antes que las nuestras.
- Se nos fuerza a mantener relaciones sexuales contra nuestra voluntad.....

## Mitos sobre la violencia contra la mujer

Existen una serie de ideas erróneas acerca de la violencia de género que distorsionan la visión que la sociedad tiene de este fenómeno. Por ejemplo, nos muestran a una mujer que elige y disfruta de la violencia, mientras califican a su agresor de enfermo. De esta forma la tendencia es condenar a la mujer y justificar la conducta del varón violento.

El mito es una creencia que se formula como verdad y que asimilamos a través de la socialización. Así construimos nuestra identidad, nuestros valores, nuestra forma de pensar, actuar, sentir.

A lo largo del tiempo los mitos culturales y los prejuicios sociales han contribuido a la aceptación y mantenimiento de la violencia y a su invisibilización al considerarla un asunto privado. Por otro lado, el arraigo de estas creencias en algunas mujeres condiciona la búsqueda de soluciones.

Veamos a continuación algunos de estos mitos que hay que erradicar. Reflexionar sobre ellos nos ayudará a comprender mejor el maltrato.

## Es falso que...

*Sólo se produce en determinadas familias: con problemas, de clase social baja y con poco nivel económico y cultural.*

Todas las familias tienen problemas, pero no todas intentan resolverlos mediante la violencia. En realidad con ello sólo consiguen agravarlos.

Es cierto que la pobreza y las carencias educativas son factores de riesgo, pero las investigaciones demuestran que la violencia doméstica puede darse en cualquier tipo de familia, independientemente de su nivel económico, social o cultural.

*Son casos aislados, no es un problema grave.*

Los casos que conocemos son la punta del iceberg, pues se estima que sólo se denuncian entre un 5% y un 10% de las agresiones a mujeres. En 1999 se produjeron más de 20.000 denuncias.

*Puede ocurrir una vez, pero no tiene por qué repetirse.*

La violencia de género no es un hecho aislado, forma parte de un patrón de conducta aprendido y que va aumentando si no se ponen límites.

*Los agresores son enfermos mentales, alcohólicos o drogadictos.*

Menos del 10% de los casos de violencia doméstica se originan por trastornos psicopatológicos.<sup>10</sup> En cuanto al alcohol o las drogas, aunque pueden facilitar o agravar la violencia, no son la causa, pues estos hombres también ejercen violencia cuando no están sometidos a ninguna adicción. Además, no todos los alcohólicos, drogadictos o enfermos mentales son violentos en el hogar.

El agresor ejerce cualquier profesión y se comporta de forma correcta en su entorno social y laboral. Su conducta no levanta sospechas ante los demás.

*La violencia es un asunto privado en el que nadie de fuera debe inmiscuirse.*

La violencia constituye una violación de los derechos humanos, por lo tanto, es responsabilidad de las instituciones y de toda la sociedad protegerlos y castigar este delito. Durante mucho tiempo la sociedad ha ignorado y justificado esta situación al considerar que pertenecía al ámbito privado. Por fortuna, se ha entendido que se trata de un problema social y actualmente contamos con una “Ley Integral de Violencia de Género”

*A las mujeres les gusta; aguantan porque quieren.*

Aunque sea una creencia general, ninguna mujer busca esta situación, ni disfruta con ella y por supuesto, tampoco aguanta porque le guste. Hay muchos motivos que hacen difícil la decisión de poner fin al maltrato: dependencia económica, emocional, miedo, vergüenza, la pérdida de autoestima, la esperanza de que el agresor cambiará, los sentimientos de culpa... Sin embargo, este mito sigue vigente. Según un estudio realizado entre 500 jóvenes españoles de 14 a 18 años un “14% de los varones considera que las mujeres que son objeto de violencia tienen la culpa de ello o incluso mantienen la situación porque les gusta”.<sup>11</sup>

---

10. Intervención asistencial especializada en violencia de género. Experiencias del Centro Mujer 24 horas en Valencia, 1997.

11. Artículo “De cada 100 horas de trabajo no remuneradas, 80 las hacen las mujeres”. Estudio presentado por M<sup>a</sup> José Díaz-Aguado. Diario El Mundo (9 de marzo del 2000).

*Sólo les ocurre a mujeres adultas, las jóvenes de ahora no lo permitiríamos.*

No hay límite de edad para sufrir malos tratos. Muchas jóvenes conviven o sufren en su familia situaciones de violencia, donde aprenden a adoptar el modelo de víctima, según el cual creen que deben soportar los malos tratos

*Los varones jóvenes no maltratan a las jóvenes.*

Algunos sí que lo hacen, disfrazándolo muchas veces de camaradería, compañerismo, exceso de confianza, bromas, etc.

*Cuando se maltrata a una mujer es porque se lo ha buscado; algo habrá hecho para merecerlo.*

Nada puede justificar ni legitimar el ejercicio de la violencia. Haga lo que haga la mujer no es responsable de la conducta violenta del varón.

*Si hay hij@ es mejor aguantar para mantener unida a la familia.*

Un hogar en el que se producen malos tratos, es un hogar desestructurado, roto. Por lo tanto, lo mejor es sacar a l@s hij@s de ese ambiente en el que pueden aprender a ser futuras víctimas o maltratadores. Además, l@s menores también pueden ser objeto de agresiones en la familia.

*Los varones son violentos por naturaleza.*

Si fuese así, todos los varones, serían violentos y lo serían siempre y con todas las personas. El ser humano tiene la capacidad de decidir cómo actuar.

*Cuando las mujeres dicen no a una relación sexual, en realidad quieren decir que sí.*

Cuando una mujer dice no, significa no. Sabe lo que quiere y no necesita que la convencan de lo contrario. El varón violento cree que la mujer no se atreve a manifestar sus deseos sexuales, por eso cree que tiene que obligarla o forzarla. El varón debe aprender a escuchar y entender que NO significa NO.

*Si son violentos en la familia, también lo serán en el trabajo y con las amistades.*

La conducta violenta se manifiesta de puertas para adentro. El agresor se camufla ante los demás mediante un comportamiento amable, respetuoso, caballeresco, nada que haga sospechar su verdadera personalidad.

Las mujeres en algunos casos se sienten condicionadas y presionadas por la fuerza de los prejuicios y mitos sociales. Se avergüenzan de la situación que sufren.

*Siempre se exagera la realidad cuando se habla de violencia contra las mujeres.*

Cuando la mujer busca ayuda suele ser después de haber sufrido durante mucho tiempo el maltrato. Eso significa que la situación es bastante grave y por tanto, no debemos pensar que miente o exagera la realidad. Precisamente, sucede lo contrario, es el agresor el que confunde la realidad, miente o justifica su conducta.

# Violencia de género en las relaciones afectivas

## *La violencia de género es polimórfica*

Como ya te hemos comentado la violencia de género no sólo está presente en diferentes ámbitos de nuestra vida además puede adoptar múltiples formas. Por lo que toda la sociedad es responsable en el cambio de trato desigual hacia las mujeres. En esta guía vamos a hablarte de la violencia que se da en las relaciones afectivas.

Tradicionalmente a este tipo de violencia se le ha denominado maltrato. Este tipo de violencia se caracteriza, a diferencia de otras formas de violencia de género por:

Darse en el seno de una relación de afecto entre agresor y víctima (padre, hermano, novio, amigo...). Generando reacciones y sentimientos ambivalentes en quien la sufre, ya que no llega a entender cómo una relación que se supone positiva y “buena” puede hacerle daño.

Existe una relación de dominación del varón sobre la mujer. Reforzada por asimilación de las creencias y valores tradicionales respecto a los roles sexuales.

## Distintas formas pero todas violencias

### *Maltrato psicológico*

Es cualquier acto o conducta de menosprecio, amenaza, humillación, culpabilización de los problemas, control sobre sus actividades tanto en lo público como en lo privado.

Agresiones Verbales: Insultos y comentarios degradantes hacia la persona. Observaciones públicas sobre la “incompetencia” en el desarrollo de sus actividades como mujer, críticas destructivas hacia su imagen y / o estética.

Alusiones a determinados estereotipos como comparativas.

### *Malos tratos psíquicos son*

Insultos: “estás loca”, “eres tonta”, “estás gorda”, “pareces una guarra”...

Menosprecios: “no sirves para nada”, “eres una mala novia”, “qué harías sin mí”

Amenazas: te voy a dejar, si me dejas te mato....

Abuso de autoridad: te obliga a hacer cosas que no quieres

Faltas de respeto: no te escucha, te interrumpe cuando hablas, rompe objetos que son valiosos para ti, miente, manipula lo que dices, no respeta tus sentimientos, opiniones... Expresiones como: esto no es asunto tuyo, tú que vas a saber de esto, no sabes ni lo que dices,...

Exige obediencia: ¿dónde vas? , ponte esto que me gusta, no quedes con..., a qué hora has llegado,... ¿por qué estudias? ¿Para qué trabajas si ya lo hago yo?



Manipulación: si me dejas me mato, te vas a quedar sola,...

Sobrecarga de responsabilidades: te exige que tú seas la que le hagas la comida, le laves su ropa, le cuides, le escuches sin que tú tengas igual trato y él se responsabilice de vuestra relación.

Te niega la palabra como forma de castigo.

Culpabilizar: es que tú tienes la culpa, me pones nervioso, es que no eres cariñosa, es que deberías saber que....

Tratarte como un objeto: te exige un determinado aspecto físico, te trata como si fueras de su propiedad, invade tus espacios y controla (reuniones con tus amistades, de trabajo...)

No te permite satisfacer tus necesidades (dependes de que te dé dinero, limita tus relaciones,...)

Es el más difícil de detectar pero a la larga tiene consecuencias muy perjudiciales para la mujer, a través de la exposición reiterada a este tipo de maltrato la mujer pierde su autoestima, su equilibrio emocional, su capacidad de decisión y es cada vez más vulnerable ante el agresor. Muchas mujeres no llegan a ser conscientes de estar viviendo este tipo de situación porque han interiorizado que son conductas “normales

### **Maltrato físico**

Es el más visible. Es todo acto no accidental que provoque o pueda provocar daño físico o enfermedad a la mujer.

Algunos ejemplos: Bofetada, golpes, palizas, heridas y fracturas, quemaduras, tirones de pelo, empujones, agarrar violentamente, mordeduras, patadas, intentos de estrangulamiento y asfixia, provocar abortos, tirar y golpear con objetos, llevando en último caso al asesinato

### **Maltrato Sexual**

En las relaciones íntimas hacer uso y abuso de una posición de fuerza y poder, manteniendo relaciones sexuales agresivas tanto con penetración como sin ella.

Engrosan la lista de violencias sexuales: la Violación: vaginal, anal o bucal o con objetos valiéndose de la fuerza y / o intimidación, con el fin de obtener un placer sexual valiéndose de artimañas manipuladoras emocionales, engaños o chantaje. El exhibicionismo o la observación también son considerados abusos.

### **Maltrato Social**

El maltrato social consiste en aislar a la mujer de su entorno social mediante el control de sus relaciones con otras personas (familia, amigos) y el control de sus actividades (le pide cuentas por todo lo que hace, controla sus llamadas telefónicas, controla su dinero...). Además le humilla en público. Todo esto hace que la mujer se vaya aislando.

## TE SUENA?

*No me gusta que quedes...*

*Tú haces lo que yo diga*

*Si yo no voy a la fiesta tú tampoco.*

*Haces demasiadas cosas...pasas poco tiempo conmigo.*

*Me tienes olvidado, sólo piensas en ti.*

*Tienes que venir a verme al fútbol, todas las novias de mis amigos lo hacen.*

### **Maltrato Financiero**

Control de los recursos económicos y culpabilización por lo que él supone una mala gestión del dinero.

*Óscar y María son una pareja joven que conviven; María se ha quedado sin empleo recientemente y los únicos ingresos actuales son los que aporta Óscar. Él se ha comprado la PSP<sup>12</sup> para sus ratos de ocio en casa pero cuando hacen la revisión de gastos del mes, Óscar le recrimina que no tiene control sobre la comida y se gasta mucho en “caprichos para la casa” y le recuerda que **sus** ingresos son los únicos por el momento.*

En la vida real estas manifestaciones violentas no suelen darse de forma aislada sino que suelen coexistir unas con otras en la relación.

### **Toma nota!!!**

Si tú no quieres mantener relaciones sexuales sin preservativo pero accedes porque él te amenaza directa o indirectamente con que te va a dejar, porque dude de tu fidelidad, tu confianza en él... no sólo estás sufriendo violencia física sino también psicológica, ya que no está respetando tus deseos, te manipula con el abandono, impone su autoridad...

### **Violencia progresiva, violencia cíclica**

La violencia puede aparecer en cualquier momento de la relación, al principio la mujer no se reconoce como víctima pero sí su sufrimiento. Comienza con pequeños actos de dominación, tan repetidos que parecen normales para ella. Empiezan con un insulto, con una burla... si no se reacciona estos actos se transforman en verdaderas conductas agresivas que afectan gravemente a la mujer, que cuanto más tiempo pasa dentro de esta situación más difícil le es salir de ella, debido a las consecuencias tan negativas que tiene. Pero antes de hablar de las consecuencias vamos a mostrarte los ciclos de la violencia.

---

12. PSP: play station portable.

## Ciclo

Las relaciones sexuales violentas sin consentimiento, sin pacto previo esconden una agresividad en la relación de pareja. El ciclo de la violencia no empieza cuando se da el primer golpe.

### FASE DE ACUMULACIÓN DE TENSIÓN

CARACTERIZADA POR: AGRESIONES PSÍQUICAS, CAMBIOS REPENTINOS E IMPREVISTOS EN EL ESTADO DE ÁNIMO, DESPRECIOS, ANULACIÓN, ALGÚN GOLPE OCASIONAL.

NEGACIÓN Y NO RECONOCIMIENTO DE LA REALIDAD POR PARTE DE LA MUJER

### LA REACCIÓN A LA TENSIÓN

#### FASE AGUDA DE GOLPES:

EXPLOSIONES Y AGRESIONES DESCONTROLADAS E IMPREVISTAS, MEDIANTE AGRESIONES FÍSICAS, PSÍQUICAS O SEXUALES GRAVES.

COMO DETONANTE CUALQUIER ACONTECIMIENTO DE LA VIDA COTIDIANA

UNA VEZ ELIMINADA LA TENSIÓN EL AGRESOR TOMA CONCIENCIA DE LA SITUACIÓN, JUSTIFICANDO SU CONDUCTA, RESTÁNDOLE IMPORTANCIA, NEGÁNDOLO O BUSCÁNDOLE EXPLICACIONES.

TRAS LA FASE DE GOLPES SE **REAFIRMAN LAS IDENTIDADES** EN LA PAREJA:

LA MUJER: DEBILIDAD Y PASIVIDAD

EL HOMBRE: LA FUERZA

#### CALMA AMANTE O ARREPENTIMIENTO:

EL HOMBRE SE ARREPIENTE Y PIDE PERDÓN A LA VÍCTIMA.

PROMESAS DE SER LA ÚLTIMA VEZ

REANUDACIÓN DE LA RELACIÓN AFECTIVA QUE TENÍAN CONSTRUIDA SEGÚN UNA IMAGEN IDEALIZADA ACORDE CON LOS MODELOS TRADICIONALES DE GÉNERO

Una vez concluida esta fase el ciclo se reanudará, la repetición de las agresiones hace que el ciclo se produzca a intervalos más cortos en el tiempo. Siendo los ataques cada vez más frecuentes, peligrosos e intensos.

La fase de Arrepentimiento o Conciliación sólo se da en las primeras agresiones, su duración será cada vez más breve hasta llegar un punto en que ya no exista.

### Recuerda!!

Al contrario de lo que podía pensarse, la violencia del hombre no es una demostración de fuerza sino un acto. Al contrario de lo que podía pensarse, la violencia del hombre no es una demostración de fuerza sino un acto de impotencia. Al no alcanzar sus expectativas el varón siente que pierde poder y ejerce la violencia para recuperarlo.

### Perfil maltratador

“El hombre violento no se distingue..., puede ser simpático, atractivo y caballeroso, con actitudes de ciudadano modelo. Esto permite camuflarse y pasar inadvertido en el mundo exterior a su familia, tener doctorado, ser funcionario, del Estado, docente, obrero, policía, deportista, desocupado, médico, cocinero...” Graciela Ferreira

Los estudios sobre los agresores revelan que no hay datos específicos de su personalidad, es decir, no hay un modelo único de agresor. Lo que sí les caracteriza a todos es mantener o haber mantenido una relación afectiva con la víctima.

En la mayoría de los casos el hombre violento es un hombre normal, es decir, no se trata de ningún enfermo mental. Veamos algunos rasgos.

## Características del hombre violento

Es una persona de valores tradicionales que se rige por el modelo tradicional según el cual lo masculino (fortaleza, autosuficiencia, racionalidad, control del entorno, poder, éxito, competitividad...) está por encima de lo femenino (ser sensible, dócil, obediente, incondicional, cariñosa...). Desarrolla ciertos comportamientos y reprime otros.

Se le ha enseñado que ser varón es importante y tiene derecho a demostrarlo.

Tiene actitudes sexistas y creencias estereotipadas de las mujeres.

Siguiendo este esquema jerárquico en el que la mujer es inferior el maltratador emplea la violencia para reafirmar su posición de poder y demostrar su superioridad.

Por ejemplo, los violadores no agreden para satisfacer un deseo sexual, sino para ejercer poder.

Se siente dueño de la persona de la que abusa y por eso cree que nadie debe inmiscuirse en sus asuntos.

Utiliza la violencia para aumentar su sensación de poder, pues siente que carece de él y lo ve amenazado constantemente en el ámbito familiar. Usa la posesión y los celos para invadir y controlar la vida de la víctima. Quiere anular la voluntad de la víctima.

**La violencia le permite descargar la tensión y frustraciones acumuladas en otros ámbitos como el laboral.**

Tiene dos caras: da una imagen en público opuesta a la que tiene en privado. Fuera de casa es educado, respetuoso, alegre, amable, seductor, atento, solidario, caballeroso.

**Mientras que en el ámbito privado es un hombre violento.**

Intenta que la mujer sea cada vez más insegura y que dependa de él. Para ello la aísla de su entorno social (familia, amigos), la critica constantemente. Así consigue romper su independencia y mermar su autoestima. En algunos casos el aislamiento además de psicológico es también físico, obligando a la mujer a permanecer recluida en el hogar. Convince a la mujer de que no puede vivir sin él y de que depende emocionalmente de él, cuando es justamente lo contrario. Emplea toda clase de artimañas para conseguir que la mujer no le deje o que vuelva a su lado.

**Ve la independencia de la mujer como una pérdida de poder.**

No toma conciencia de la situación (ni de la realidad externa, ni de su situación de tensión).

No se hace responsable de sus actos violentos, es más, no considera el problema como propio. Proyecta su responsabilidad y culpa sobre la víctima o sobre las circunstancias (situación económica, la falta de trabajo...). La comunicación que utiliza se centra en la agresión (se manifiesta a través de la rabia o incidentes). Tiene dificultades para la comunicación verbal y la expresión de sus sentimientos. Sufre experiencias de depresión. Altos niveles de ansiedad. Baja autoestima. Escaso autocontrol. Conductas impulsivas y trastornos de conductas.

**Olvida, reprime los efectos de su maltrato.**

Normalmente tiene antecedentes de conducta violenta en su familia de origen: ha sido víctima o testigo de malos tratos. Éste es un factor de riesgo para que un hombre se convierta en agresor.

Al tratarse de una conducta aprendida, tenderá a repetir su comportamiento violento en sus sucesivas relaciones afectivas.

**Usa a la otra persona, más que relacionarse con ella.**

## Los perfiles más comunes

A pesar de no haber un perfil común de maltratador, podemos identificar dos modelos de conductas más comunes en los casos de violencia de género.<sup>13</sup>

13. Esta tipología de maltratador la desarrolla en el estudio: Adolescencia y violencia de género, un estudio en institutos madrileños. Realizado por la Federación de mujeres progresistas

**Maltratador prepotente**, es el más común, se le suele clasificar como machista. Es violento, tiene muy interiorizados los roles sexistas, se cree el dueño y está por encima de la mujer, la aísla para que no le cuestione su autoridad y la mujer no observe comportamientos positivos de otros varones.

**Camuflado**, son manipuladores, inmaduros, dependientes... este perfil es mucho más peligroso puesto que es muy difícil detectarlo, utiliza la violencia pasiva. Es un manipulador emocional, y utilizara el sentimiento de culpa de la mujer para alcanzar sus objetivos.

Lo cierto es que todas estas clasificaciones en la vida real pueden estar mezcladas del mismo modo que ocurre con las formas de maltrato.

## Estrategias del Maltratador

Niegan su comportamiento: los maltratadores son incapaces de reconocer que su comportamiento es incorrecto, pues creen que están desarrollando el papel que les toca “como debe ser”, esto les permite seguir comportándose de este modo sin que les afecte en su día a día. Existen diversas formas de negar su comportamiento y engañarse así mismos con que esto es algo normal y por tanto no hay motivos para cambiar. Entre estos mecanismos están

**MINIMIZAN EL DAÑO QUE CAUSAN**, LE RESTAN IMPORTANCIA A LOS HECHOS, ESTO LE PERMITE TOMAR DISTANCIA DEL DAÑO CAUSADO, ASÍ COMO CULPABILIZAR A LA VÍCTIMA POR EXAGERAR (“ERES UNA EXAGERADA, NO ES PARA TANTO, NO HE PODIDO HACERTE DAÑO, ERES UNA FLOJA...)

**RACIONALIZANDO** LOS HECHOS PARA QUE LA MUJER PIENSE QUE LO QUE HA HECHO ESTÁ BIEN. (LO HICE POR TU BIEN..., LO HAGO PORQUE ME PREOCUPA QUE...)

**JUSTIFICÁNDOSE**, CONSIGUEN EXPLICAR LAS CAUSAS DE LO QUE HAN HECHO, SIEMPRE SON CAUSAS EXTERNAS, EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD, EL PARO, LA BEBIDA, LAS DROGAS...  
PROYECTANDO LA RESPONSABILIDAD EN LA VÍCTIMA. ESTO CONLLEVA A QUE LA MUJER SE CONSIDERE LA RESPONSABLE DE LA AGRESIVIDAD DE ÉL Y AL SENTIRSE RESPONSABLE **CREE QUE DE ELLA DEPENDE CAMBIAR LA SITUACIÓN.**

## RECUERDA!!!

El uso de la violencia nunca es justificado.

Ninguna mujer es responsable de su maltrato. El agresor el único responsable.

Tú no eres la culpable. Aunque él te haga sentirte así

La negación es una estrategia de supervivencia que adopta el maltratador para poder vivir consigo mismo y en su entorno, por eso en muchas ocasiones el agresor engaña en público y no muestra su comportamiento violento, puesto que si lo hiciese las consecuencias serían el rechazo y la reprobación.

## Perfil de la Mujer Maltratada

La mujer maltratada no ve que no ve su propio sufrimiento, la injusticia de su propia situación, el peligro que corren su salud y su vida, como tampoco sus capacidades de reaccionar y su derecho a defenderse<sup>14</sup>

14. Ravazzola, M<sup>o</sup>Cristina: Historias infames: los matraatos en las relaciones,1997

Tampoco hay un perfil de víctima concreto, pero hay algunos rasgos significativos en su forma de actuar y pensar que debemos tener en cuenta, debido a que éstos suelen ser herramientas que permiten sustentar la situación de violencia:

### Rasgos significativos en su forma de pensar y actuar:

VIVE PARA LAS DEMÁS (MARIDO, PADRES, HIJOS) Y POR TANTO, NO SE SIENTE PROTAGONISTAS DE SU PROPIA VIDA. **CONSTRUYENDO SU IDENTIDAD A PARTIR DE LOS OTROS**

SIENTE **VERGÜENZA DE SU SITUACIÓN**, VERGÜENZA QUE DEBERÍA SENTIR ÉL.

TIENE UN CONCEPTO NEGATIVO DE SÍ MISMA.

DESCONOCE SUS RECURSOS NI SIQUIERA CREE TENERLOS.

TIENE DIFICULTAD PARA TOMAR DECISIONES

### Rasgos significativos en su forma de pensar y actuar bajo la violencia en la que vive

NIEGA U OCULTA LA REALIDAD: MIENTE SOBRE LAS LESIONES, OCULTANDO EN ALGUNOS CASOS SU ORIGEN.

INTENTA EVITAR LA APARICIÓN DE LA VIOLENCIA HACIENDO LO QUE SU PAREJA QUIERE Y ACATANDO ÓRDENES SIN PROTESTAR. **APRENDE LA LEY DEL SOMETIMIENTO Y EL SILENCIO**

HAY UNA IDENTIFICACIÓN CON EL AGRESOR, LA VÍCTIMA UTILIZA ESTE MECANISMO PARA DEFENDERSE DEL PELIGRO QUE CORRE Y APACIGUAR AL AGRESOR. SE DA UNA **ADAPTACIÓN A LA SITUACIÓN PARA SOBREVIVIRLA.**

ADOPTA UNA ACTITUD DE SIMPATÍA E IDENTIFICACIÓN CON ÉL,  
**LE JUSTIFICA, LE DEFIENDE Y LE PROTEGE.**

PIENSA QUE AMA AL HOMBRE QUE LA GOLPEA Y QUE NO PUEDE SOBREVIVIR  
EMOCIONALMENTE SIN ÉL

MINIMIZA LA GRAVEDAD DE LA VIOLENCIA: SE CONVINCE DE QUE EL PROBLEMA NO ES  
TAN GRAVE. **SE CULPABILIZA DE LA AGRESIÓN**, NO HAY EXPLICACIÓN PARA SU  
SUFRIMIENTO Y CREE HABER HECHO ALGO MALO QUE LO HA PROVOCADO

NO CREE SER CAPAZ DE SALIR ADELANTE SOLA, SOBRE TODO SI TIENE HIJOS/AS GENE-  
RA MAYORES VÍNCULOS DE DEPENDENCIA.

**ESTÁ DESMOTIVADA Y HA PERDIDO LAS ESPERANZAS.**

**ASUME LOS ROLES SEXISTAS Y EDUCA A SUS HIJOS/AS SEGÚN LOS MISMOS**

## Consecuencias

- Siente miedo a denunciar y a mantener la situación
- Sufre depresión
- Tiene crisis de ansiedad con frecuencia
- Tiene muy baja autoestima
- Sufre dolores de cabeza continuos, sin causas físicas
- Padece trastornos de alimentación y del sueño
- Se siente culpable por todo lo que ocurre a su alrededor
- No es capaz de tomar decisiones
- Se siente confusa por lo que está pasando e intenta justificarlo
- Siente impotencia al no saber cómo salir de la situación
- Presenta lesiones físicas que intenta ocultar



## LA MUJER MALTRATADA PUEDE SALIR DE ESTA SITUACIÓN CUANDO

Deja atrás el miedo y la vergüenza.

Se valora a sí misma.

Recupera el equilibrio mental.

Deja de vivir la violencia

Su salud mejora.

Recobra la confianza en sí misma.

Recobra su independencia y autonomía (económica, emocional e ideológica)

Retoma las relaciones positivas con su entorno.

Se siente persona.

Se le da apoyo social, legislativo e institucional



## 6. ANEXOS

## Recursos de interés

Instituto de la Mujer. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales

Teléfono gratuito de información: **900 19 10 10**

<http://www.mtas.es/mujer/default.htm>

Teléfono de Emergencia para la Mujer que Sufre Malos Tratos

*Comisión de Investigación de Malos Tratos a Mujeres*

Atiende gratuitamente a mujeres maltratadas, informando y orientando sobre sus derechos, medidas legales y asistencia para defenderse en momentos de emergencia: **900 10 00 09**

Servicio gratuito de escucha, orientación y protección a menores: **900 20 20 10**

SERVICIO DE ATENCIÓN INMEDIATA PARA MUJERES MALTRATADAS- ESPAÑA  
LLAMA AL TELÉFONO DE URGENCIA **902 11 65 04** (24 HORAS)

TELÉFONO DE URGENCIA PARA DENUNCIA DE MALOS TRATOS:

**900 100 009**

LLAMADA GRATUITA 24 HORAS

TELEFONO DE URGENCIA PARA DENUNCIA DE MALOS TRATOS:

**900 100 009**

LLAMADA GRATUITA 24 HORAS

## Comunidad Valenciana

### ***DIRECCIÓN GENERAL DE LA MUJER VALENCIA***

Tel. 96 197 16 00

Teléfono de información gratuita 900 58 08 88

## Madrid

### ***Consejo de la Mujer de la Comunidad de Madrid.***

Tel. 91 450 11 62

e-mail: [consejomujer@mx2.redestb.es](mailto:consejomujer@mx2.redestb.es)

## **CENTRO DE 1ª ACOGIDA DE PROTECCIÓN**

91 764 1800 y 91 764 2900

## **SITADE (Servicio de Información Telefónica y Atención de Emergencia)**

900 100 333

## **Si se trata de una agresión sexual, contactar con la ASOCIACIÓN DE ASISTENCIA A MUJERES VIOLADAS.**

Tel.: 91 574 01 10

## **DIRECCIÓN GENERAL DE LA MUJER**

Tel. 91 420 86 25

## **Andalucía**

### **Instituto Andaluz de la Mujer.**

Tel. emergencia. 900 200 999

## **Aragón**

### **INSTITUTO ARAGONÉS DE LA MUJER**

Teléfono 24 horas para urgencias de malos tratos a mujeres.  
901 504 504

## **Asturias**

### **INSTITUTO ASTURIANO DE LA MUJER**

Tel. 985 96 20 10

Email: [insmujer@princast.es](mailto:insmujer@princast.es)

## **Baleares**

### **INSTITUT BALEAR DE LA DONA**

Tel. 971 77 51 16

Asistencia psicológica a mujeres maltratadas: 971 213 247

## **Canarias**

### **INSTITUTO CANARIO DE LA MUJER**

E-mail: [icm@gobiernodecanarias.org](mailto:icm@gobiernodecanarias.org)

## **Cantabria**

### ***INSTITUTO DE LA MUJER***

Centro de Información de los Derechos de la Mujer  
Tel. 942 23 57 58

## **Castilla La Mancha**

### ***Toledo***

CENTRO DE INFORMACIÓN DE LOS DERECHOS DE LA MUJER  
Tel. 925 21 41 00

## **Castilla y León**

TELÉFONO GRATUITO DE EMERGENCIAS  
900 333 888

## **Catalunya**

COMISARÍA DE LA DONA BARCELONA  
Tel. 93 290 36 39

SERVICIO DE INFORMACIÓN A LA MUJER 24 HORAS  
Tel. 900 900 120  
SERVICIO DE ATENCIÓN A LA VÍCTIMA  
Tel. 900 121 884

## **Ceuta**

CENTRO ASESOR DE LA MUJER  
Tel. 956 52 20 02

## **Extremadura.**

TELÉFONO DE LA MUJER  
900 500 335

INSTITUTO DE LA MUJER MÉRIDA (Badajoz)  
Tel. 924 00 74 05

## **Galicia**

TELÉFONO DA MULHER  
900 40 02 73

CENTRO DE INFORMACIÓN E ASESORAMIENTO Á MULHER  
Teléfonos: 981 28 20 24 - 981 28 20 44

## Melilla

C/ Jacinto Ruiz Mendoza, 61 - Melilla - Tel. 952 69 60 33

## La Rioja

ATENCIÓN A LA VÍCTIMA  
Tel. 900 10 15 55/112

CENTRO ASESOR DE LA MUJER (Logroño)  
Tel. 941 27 13 17 - Fax 941 27 13

## Murcia

SECRETARÍA SECTORIAL DE MUJER Y DE LA JUVENTUD DE MURCIA  
Tel. 968 36 66 29

INSTITUTO DE LA MUJER  
Tel. 968 36 20 00

## Navarra

INSTITUTO NAVARRO DE LA MUJER (Pamplona)  
Tel. 948 20 66 04 - Email: [inmujer1@cfnavarra.es](mailto:inmujer1@cfnavarra.es)

SERVICIO DE ATENCIÓN A LA MUJER DEL AYUNTAMIENTO DE PAMPLONA  
Tel. 948 21 16 31

## País Vasco

Emakunde-INSTITUTO VASCO DE LA MUJER  
C/ Manuel Iradier, 36 - 01005 - Vitoria (Gasteiz) Álava  
Tel. 945 01 67 00 - Fax 945 01 67 01  
Email: [emakunde@ej-gv.es](mailto:emakunde@ej-gv.es)

Personas con dificultades para la comunicación oral (fax-SOS-Deiak)  
Álava: 945 136 873,  
Bizkaia: 944 425 206,  
Guipúzcoa: 943 447 904

SERVICIO GRATUITO 24 HORAS DE ASISTENCIA LETRADA  
Álava: 652 779 045;  
Bizkaia: 652 779 044;  
Gipuzkoa: 652 779 043

## Bibliografía

### *Patriarcado y socialización*

Beauvoir de, Simone: *El segundo Sexo*. 1949

Fernández, J: *Género y sociedad*. Madrid. Pirámide.1998

Friedan, Betty: *La mística de la feminidad* (1963)

LaGARDE, Marcela: *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*. 1997

Rodríguez Mampaso, M<sup>ª</sup>; Hidalgo Blanco, E; Wagner, C: *Roles sexuales. La mujer en la historia y la cultura*.

Tubert Silvia (ed): *Del sexo al género. Los equívocos de un concepto*. Feminismos. ED. Catedra2003

### *Identidad y autoestima*

LaGARDE y de los Ríos, Marcela: *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*. ED. Horas y horas. 2000.

Melanie Fennell, Ph D: *Overcoming low self-esteem* New York University Press

Pinkola Estés, Clarissa: *Mujeres que corren con los lobos*. Ed. Punto de lectura. 2002

Steinem, Gloria: *Revolución desde dentro. Un libro sobre la autoestima*. ED. Anagrama 1995

### *Nosotras y el amor*

COMISIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN DE LOS MALOS TRATOS A MUJERES. *No te lées con chicos malos. Guía no sexista dirigida a Chicas*. Madrid, 2002

FORNER, Roseta: *La danza de amor de las hadas*. Barcelona 2004

*La reina que dio calabazas al caballero de la armadura oxidada*. BARCELONA 2004

GRAD, Marcia: *La princesa que creía en los cuentos de hadas*. Barcelona, 1998

LAGARDE, Marcela: *Claves feministas para liderazgos entrañables*. (Memoria de Taller, Managua 6, 7, 8 octubre 1999). Managua 2000

## Bibliografía General

Aminah Clark, Harris Clemen y Reynold Bean: *Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes*. ED. Debate, 1995

Dirección General de la Mujer.- *Memoria sobre las actuaciones de prevención y erradicación de la violencia contra las mujeres 1996-1998*. 1999.

Dirección General de la Mujer. Comunidad de Madrid.- *La violencia en los medios de comunicación. Maltrato en la pareja y agresión sexual*. Investigación a cargo de: Concha Fagoaga, 1999.

El Mundo.- Artículo: *De cada 100 horas de trabajo no remuneradas, 80 las hacen mujeres* (9/03/00, Sección Sociedad).

Fabra, M. Lluïsa.- *Ni resignadas ni sumisas. Técnicas de grupo para la socialización asertiva de niñas y chicas*. Cuadernos para la Coeducación, n.º 11. Institut de Ciències de l'Educació. Universitat Autònoma de Barcelona, 1996.

Hillman, Carolyn.- *Sentirte bien contigo misma. Claves para aumentar la autoestima en la mujer*. Ed. Aguilar, 1995.

Instituto de la Mujer.- *Cómo orientar a chicas y chicos*. Serie Cuadernos de Educación No Sexista, n.º 5, 1997.

Instituto de la Mujer.- *Educar en relación*. Serie Cuadernos de Educación No Sexista, n.º 6, 1999.

Instituto de la Mujer.- *Plan de acción contra la violencia doméstica (1998-2000)*, Madrid, 1998.

Instituto de la Mujer.- *Prevenir la violencia. Una cuestión de cambio de actitud*. Serie Cuadernos de Educación No Sexista, n.º 7.

Instituto de la Mujer.- *Las violencias cotidianas cuando las víctimas son las mujeres*. Estudios 56, 1999.

Jiménez Aragón, Pilar.- *Mujer ¿sabes defenderte? Guía de defensa personal y autoayuda para la mujer*, 1993.

Ramiro Herrera, Carmen: *Guía de prevención de la violencia de género*. Ed. Mujeres Jóvenes. 2000.

Ravazzola, M<sup>a</sup> Cristina.- *Historias infames: Los maltratos en las relaciones*. Ed. Paidós, 1997.

VIOLENCIA: TOLERANCIA CERO. Programa de prevención de la Obra Social "La Caixa". 2005.