# Guía de los buenos amores



cjngk

Nafarroako Gazte Kontseilua

Consejo de la Juventud de Navarra

# GUÍA DE LOS BUENOS AMORES

## "PARA FOMENTAR EL BUEN TRATO Y PREVENIR LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN EL NOVIAZGO ENTRE JÓVENES"

**Diseño**
Javier García Torralba
*www.letorren.es / hello@letorren.es*

**Ilustraciones**
David Guirao
*www.davidguirao.com / dguirao@gmail.com*

**Consejo de la Juventud de Navarra**
**Nafarroako Gazte Kontseilua**

C/ Sangüesa 30
31005 Pamplona
Tel.: 948 234 819 - 680 666 877
*info@cjn-ngk.org - www.cjn-ngk.org*

cjn ngk
Nafarroako Gazte Kontseilua
Consejo de la Juventud de Navarra




**1. INTRODUCCIÓN** ..... **05**

**2. EL AMOR SANO Y EL AMOR INSANO** ..... **06-09**

El amor romántico ..... **06**
¿Qué mitos rodean a este amor romántico? ..... **08**
¿Cómo te puede estar afectando una mala relación de pareja? ..... **09**

**3. LA VIOLENCIA DE GÉNERO** ..... **10-16**

Síntomas que identifican al amor insano ..... **10**
¿Qué tipos de violencia de género existen? ..... **13**
Pero, ¿qué dice la realidad? ..... **16**
¿Cómo se desarrolla la violencia de género? ..... **16**

**4. EL AMOR SALUDABLE** ..... **17-24**

¿Cómo sé si tengo una relación saludable? ..... **18**
Receta del buen amor ..... **19**
A mí que soy joven todo esto no me puede pasar, ¿o sí? ..... **20**
¿Cómo puedes prevenir tú la violencia de género? ..... **22**
Habilidades sociales ..... **23**
¿Y el resto de personas qué podemos hacer? ..... **23**

**5. RECURSOS A TU DISPOSICIÓN** ..... **25**

**6. ACLARANDO CONCEPTOS, ACLARANDO IDEAS** ..... **26**



# 1. INTRODUCCIÓN

**“Antes de hablar del AMOR”**

Uno de los problemas de carácter cultural de nuestra sociedad es, sin duda, la violencia de género. La sufren miles de mujeres de todo el mundo (de distintas razas, condiciones sociales, edades, etc.).

No hay un perfil definido de quién puede sufrir violencia de género ni de quién puede ejercerla, por lo tanto, hay que prevenirla a todos los niveles. Más aún cuando a veces ese maltrato se presenta como síntoma de amor, hecho que hace más difícil identificar la violencia o los malos tratos como tales. Frases como *“quien bien te quiere, te hará llorar”* lanzan un mensaje que confunde; nuestra propuesta sería *“quien bien te quiere, te hará reír”*.

Esta guía nace con ese objetivo; queremos aprender y enseñar a identificar la violencia y a distinguirla del amor. Si distinguimos bien el amor y la violencia, aprenderemos a prevenir los malos tratos y también a tener mejores relaciones de pareja, relaciones más sanas y mejores para los dos miembros de la pareja.

En esta guía nos referiremos a relaciones de pareja heterosexuales, las formadas por chico y chica.

# 2. EL AMOR SANO Y EL AMOR INSANO

**"Conociendo nuestro modelo de AMOR"**

Podríamos pensar que el modelo de amor que tenemos es algo innato a las personas, que las personas nacemos sabiendo amar de la manera que lo hacemos pero no es así. Las personas no nacemos sabiendo amar, lo aprendemos.

¿Por qué decimos esto? Porque la cultura en la que vivimos marca el modelo de amor que tenemos. Prueba de ello es que no hay un modelo de amor universal, hay culturas monógamas y otras polígamas, por ejemplo. La cultura y la moral es la que marca el modelo.

## El amor romántico

Pero, centrándonos en nuestra cultura, ¿de qué manera aprendemos a amar? A través de lo que vamos viendo mientras nos socializamos: en las personas adultas, en el cine, en la televisión, con nuestros/as amigos/as, a través de cuentos y juegos, en el instituto, etc. Aprendemos a amar de una cierta forma y siguiendo un modelo; un modelo que se enmarca en nuestra cultura: No se ama de la misma manera en todos los lugares del mundo.





**En nuestro caso, el modelo de amor que tenemos y reproducimos es el modelo de amor romántico.** Sirven como ejemplo de este modelo las relaciones entre chicos y chicas que hemos visto en los cuentos clásicos.

En los cuentos como La Cenicienta, La Bella y la Bestia, Blancanieves, Caperucita Roja,… ¿tienen los mismos roles los chicos y las chicas? Está claro que no. A ellas se les atribuyen cualidades como la fragilidad, la dependencia, la indefensión, la delicadeza, la pasividad, la sumisión, etc; sin embargo, a ellos se les presenta como valientes, luchadores, fuertes, decididos, con iniciativa, etc. No tenemos más que pensar en el príncipe azul que salva a la pobre chica indefensa de los males que le acechan. Todas las personas hemos crecido viendo esas imágenes y hemos recibido esos mensajes marcados por el género.

Este mismo modelo de amor con roles diferenciados para chicos y chicas, lo vemos también en el cine, en el cancionero popular, en el refranero, en las series de televisión, en la publicidad, etc. Además, muchas de las producciones artísticas reproducen este modelo. Así, vamos interiorizando el modelo de amor dominante, el romántico.

**Y, ¿no sería mejor que las chicas fueran autónomas para defenderse sin necesidad de depender de ese príncipe azul ficticio?**, ¿no sería mejor no depender de otra persona para sentirse segura? Cada persona debería poder desarrollar sus propias habilidades y potenciales sin atender a si es chica o chico, sólo a que es persona. ¿Por qué no puede haber chicas valientes y fuertes y chicos delicados?, ¿por qué la princesa nunca salva al príncipe? Porque los roles y estereotipos vienen marcados según seamos chicas o chicos. Según nuestro sexo, se espera que nos comportemos o que seamos de cierta manera (frágil o fuerte, sumisa o con iniciativa, etc.).

¿Se puede cambiar el modelo que tenemos para relacionarnos entre chicos y chicas en las relaciones de pareja? Claro que sí, de hecho, **hemos aprendido el sexismo desde nuestra infancia, ¿por qué no aprender la igualdad?** Éste es el reto que planteamos y ésa es la razón de la guía que en estos momentos tienes entre manos.

La violencia de género tiene su origen en las relaciones desiguales entre chicas y chicos, las que llamamos relaciones no horizontales, donde una de las partes tiene más poder que la otra. Son relaciones basadas en la dominación/sumisión, el chico ejerce el papel de dominador y la chica el de sumisión. La violencia de género nace a partir de este tipo de relaciones.

## ¿Qué mitos rodean a este amor romántico?



**El amor universal:** Un mito que reconoce que todas las personas viven y aman de la misma manera, estén donde estén, sean quienes sean. Se plantea ese modelo de amor como universal y común a todas las personas.

**El alma gemela:** Un mito que plantea que el chico y la chica tienen , siempre los mismos deseos y necesidades. Frases como *"sin ti no soy nada"* refuerzan y alimentan este mito.

**La media naranja:** Un mito que entiende que las personas somos seres incompletos y que necesitamos a otra persona, la pareja, para completarnos y, así, ser felices. Nos hace personas dependientes, ya que, sin una pareja, no conseguimos ser seres completos, independientes y autónomos.

**El"sapo y el príncipe":** Un mito que presupone que la chica, a través de su incondicionalidad y gran capacidad de amar, transforme al chico en su amado, cambiando al chico feo *(rana)* en un apuesto chico *(príncipe).*

**"Quien más te quiere te hará llorar":** Un mito que entiende el sufrimiento como un refuerzo del propio vínculo amoroso. Este mito es muy corriente en literatura y cine, un ejemplo claro sería *"Romeo y Julieta".*



## ¿Cómo te puede estar afectando una mala relación de pareja?

Una relación que te está dañando puede ocasionarte problemas como:

- *No dormir o descansar correctamente.*
- *Dolores de cabeza y otros malestares físicos.*
- *Problemas en los estudios o trabajo, por falta de atención o concentración.*
- *Faltar a clase o al trabajo.*
- *Aislarte de tu familia, de tus amigos y amigas, sentirte sola.*
- *Desconfiar de la gente que te rodea y estar continuamente nerviosa.*
- *No tener ganas de hacer cosas que antes te gustaban.*
- *No confiar en ti misma, en tus ideas, opiniones, sugerencias...*
- *Estar confusa sobre lo que es importante para ti.*
- *Perder ilusión por los proyectos que antes te interesaban.*
- *Tristeza continuada o desmotivación.*

# 2. LA VIOLENCIA DE GÉNERO

**"Cuando el AMOR deja de ser AMOR"**

**Violencia de género es** "todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para las mujeres, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada"[1].

## Síntomas que identifican al amor insano.

### Los celos

Habitualmente se confunden o se enmascaran como un síntoma de amor. Todavía se cree que *"él es celoso porque me quiere"*, cuando debería ser *"él me da libertad para que yo elija porque me quiere"*. No podemos seguir justificando los celos en nombre del amor.

### El control

El control atenta directamente contra la independencia y autonomía de la persona. Pero, ¿control sobre qué?

- Sobre lo que la chica hace: *"te mando mensajes al móvil cada hora porque me preocupo por ti"*.



1. *Declaración de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) de 1993.*



• Sobre con quién se relaciona la chica: *"¿con quién has estado?"*, *"¿qué contactos tienes en el Facebook, Tuenti, Messenger…"*.
• Sobre cómo viste: *"¿dónde vas con esa minifalda?"*.
• Sobre cómo se maquilla: *"pareces una puta así pintada"*.
• Sobre el móvil: *"¿con quién has hablado?"*.
• Sobre el contenido de bolsos, mochilas, carteras, etc.: *"¿por qué llevas esa foto en tu cartera?"*.

**El aislamiento**
Al hablar de aislamiento hacemos referencia a que el chico intenta que ella no se relacione con nadie más que no sea él. Intenta aislarla de:
• Sus amigas y amigos.
• Su familia.
• Sus compañeras y compañeros de clase/de trabajo.
• …Y en general de todo lo que supone su vida social.

**El acoso**
Una dificultad importante a la hora de detectar el acoso es el hecho de que habitualmente se confunde con algo positivo, como muestra de interés y atención. El acoso se manifiesta en hechos como:
• Seguirle.
• Vigilarle.
• Perseguirle.
• Esperarle a la salida del centro de estudios o de trabajo.
• Acosarle mediante el teléfono, mediante correo electrónico, mediante el messenger, mediante las redes sociales, etc.

**La descalificación**
Descalificar supone un ataque a la autoestima de la persona descalificada. Significa ningunearla, decirle que no vale para nada, que es un estorbo, que nunca tiene razón, que su forma de pensar no vale, que su aspecto es malo, que su comportamiento es reprobable, burlarse de ella, avergonzarla en público, reírse de ella, etc.

**La humillación**
La humillación es sobre todo una falta de respeto hacia la persona humillada, ataca directamente contra la autoestima y la dignidad de las personas. La forma en la que se manifiesta puede ser muy variada:
• Desprecios.
• Burlas.
• Reproches.
• Riéndose de ella.
• En general, cualquier forma que le haga sentirse mal.

**Las amenazas**
Una amenaza siempre supone dar a entender que se quiere hacer daño. Es poner sobre aviso a la chica de que si no hace lo que él dice, puede tener consecuencias. Se puede amenazar con:

- Quitarle algo a la chica.
- Con ejercer violencia.
- Con suicidarse.
- Con abandonarla.

**El chantaje emocional**
Es una forma de intimidación y presión y puede crear sentimiento de culpa en ella por no hacer lo que él quiere.

**La indiferencia afectiva**
Es la más sutil, por lo que es más difícil de detectar. Supone que el chico se muestra insensible y/o desatento ante la chica o ante sus circunstancias. Se puede manifestar en él mediante falta de disculpas ante errores, negación de los mismos, falta de responsabilidad sobre sus propios actos, frialdad, indiferencia, desatención, etc. El silencio también puede ser una manifestación de indiferencia.

**La presión y negligencia sexual**
Abarca todos los comportamientos que suponen aceptar relaciones sexuales sin desearlo. Puede mostrarse en forma de enfado del chico, de presión, de victimismo, de amenaza, de infundir miedo, etc. Un ejemplo podría ser si tu chico te pide relaciones sexuales cuando a ti no te apetece y te dice que si no lo haces se buscará otra que esté dispuesta más a menudo, etc.





## ¿Qué tipos de violencia de género existen?

Los tipos de violencia de género que más sufren las chicas jóvenes y adolescentes son los siguientes[2]:

**La violencia física:** Cualquier acto que te produzca daño en tu cuerpo, por ejemplo, bofetadas, golpes, patadas, empujones… Es la más fácil de detectar.

**La violencia sexual:** Cuando te imponen una relación con tu cuerpo que tú no quieres por cualquier motivo. Para que te sea fácil distinguir si una relación es agresión sexual o no, te puedes fijar en algunos indicadores como estos:

- Cuando una persona toca tu cuerpo sin tu consentimiento.
- Cuando una persona convierte una relación que en principio es correcta en agresión, por la intencionalidad, el tono, el poder o la fuerza.
- Cuando se insinúan o relacionan contigo a través de gestos que tú no deseas. Un ejemplo podría ser que te hagan un gesto de un tocamiento, etc.
- Cuando alguien interpreta que un juego de seducción es una justificación, para llegar a tu cuerpo sin que tú quieras.

*2. María José Urruzola,*
*Guía No te líes con los chicos malos.*



**La violencia psíquica:** Actos que van dirigidos a destruir tu autoestima o a que te aísles tú misma de las personas que te rodean. Suelen ser el primer paso que avisa de los malos tratos físicos, aunque no es así en todos los casos. Podemos distinguir:

• ***Maltrato verbal***[3]. Comentarios degradantes, insultos, gritos, observaciones humillantes sobre la falta de atracción física, la inferioridad o la incompetencia, amenazas de violencia física.

Con el tiempo la humillación continuada destruye la autoestima y afecta seriamente a la dignidad. La mujer maltratada comienza un proceso de aceptación de la crítica que termina con una comprensión y aprobación de la violencia como "castigo" por sus faltas.

• ***Maltrato emocional.*** Estrechamente relacionado con el maltrato verbal, está encaminado a despojar de autoestima a la víctima. El efecto es acumulativo y su reiteración, con el tiempo, tiene consecuencias destructivas en la personalidad de la víctima. Incluye:

- La destrucción de objetos con un especial valor sentimental.
- Insistencia en considerar a la víctima loca, estúpida o inútil.
- Culparle de todo lo que sucede.
- Ignorar su presencia.
- Mirarle con desprecio.
- Manifestar celos y sospechas continuas.
- Dejarle plantada.
- Nunca darle explicaciones de nada.
- Mentirle.
- Inducirle al suicidio y/o amenazarle con suicidarse él.
- Tratarle como a una niña pequeña.
- Elogiarle y humillarle alternativamente.
- Hacerle regalos y luego quitárselos.
- Exigirle que adivine sus pensamientos, deseos o necesidades.
- Revisar sus cajones y pertenencias.
- Abrir la correspondencia personal y escuchar las conversaciones telefónicas.
- Abrir los mensajes del correo electrónico, Messenger, redes sociales, etc.

*3. Ángeles Álvarez Álvarez, Guía para mujeres maltratadas.*

• ***Maltrato social:*** Cuyo resultado para la víctima es la humillación pública y el auto-aislamiento. Incluye:

- El maltrato verbal en presencia de terceras personas, el control de las relaciones externas (familia, amigos, llamadas de teléfono).
- Sabotea los encuentros familiares.
- Impide que lo acompañes a actividades o impone su presencia a la fuerza.
- Se hace la víctima en público diciendo que ella lo maltrata.
- Incluye el control constante de las actividades y provoca que la víctima se auto-aísle para no enfurecer al maltratador y así evitar *"ponerse en evidencia"* ante amigos y amigas o familiares.
- La víctima pasa a rendir cuentas de cada movimiento.

**Todo lo anterior es violencia de género y es importante para prevenirla no confundir estos signos con amor.**



## Pero, ¿qué dice la realidad[4]?

• Entre 2003 y 2008, 121 mujeres menores de 30 años han perdido la vida a manos de su pareja o ex pareja.

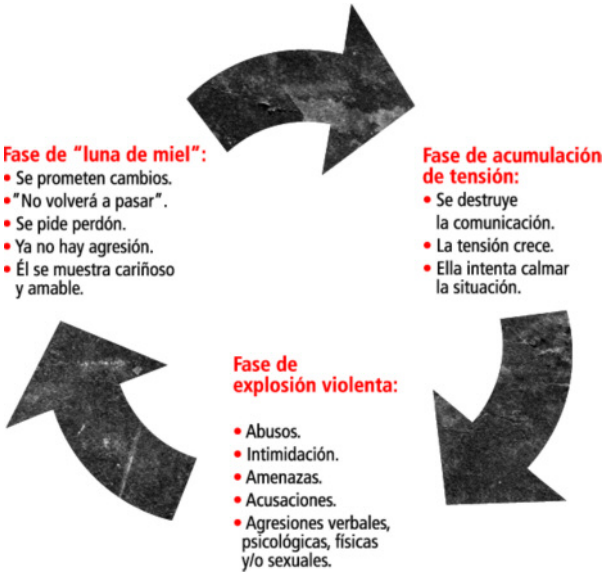
• Un 17,7 % de los hombres menores de 30 años creen que el hombre agresivo es más atractivo. Sin embargo sólo un 4,5 % de las mujeres de la misma edad lo piensa.

• Durante el primer trimestre de 2010, Navarra es la comunidad en donde más denuncias por malos tratos se han retirado (94 de las 357 realizadas).

## ¿Cómo se desarrolla la violencia?

El ***"ciclo de la violencia"***[5] ayuda a comprender, sobre todo, la vuelta de la víctima con su agresor, algo que puede resultar incomprensible para la gente de alrededor.

***Leonor Walker la explicó en tres fases:***




*4. Ministerio de Igualdad, noviembre de 2009.*

*5. Leonor Walker, 1979.*

## 4. EL AMOR SALUDABLE

**"Nuestra propuesta de AMOR"**

Frente al modelo de amor romántico analizado anteriormente, el Consejo de la Juventud de Navarra propone la alternativa del amor saludable. Sus características son:

**Varias visiones de amar:** Planteamos que no haya un solo modelo de amor si no que cada cual, establezca sus relaciones como mejor le parezca. Cada persona debe asentar las bases de sus relaciones.

**Respeto mutuo:** Para que las relaciones de pareja sean igualitarias y no reproduzcan modelos de sumisión/dominación, debe haber un respeto mutuo.

**Libertad:** Debemos darle a la otra persona la libertad que queremos para nosotros/as mismos/as. Las personas deben ser libres para elegir lo que quieren en cada momento.

**Independencia:** Debemos entender que no hay por qué hacer todo junto con nuestra pareja. Cada uno somos diferentes, con gustos distintos. Unas veces se comparten actividades, y otras veces se disfrutan con otras personas o en soledad.





**Autonomía:** Cada parte de la pareja debe tener autonomía para decidir qué quiere, cómo lo quiere y cuándo lo quiere.

**Corresponsabilidad:** Repartir el peso de las tareas cotidianas. Si compartes piso con tu pareja, que él sea corresponsable quiere decir que carga con el peso de la casa como tú, que ambas partes asumen el peso del hogar.

**Empatía:** La capacidad de ponerse en el lado de la otra persona para entender sus opiniones o acciones. La empatía nos amplía la capacidad de respetar y nos ayuda también, a ampliar horizontes y a entender que todas las personas no somos iguales.

**Igualdad:** Basar las relaciones de pareja en igualdad significa que ninguna de las dos partes es más que la otra, que se tienen en cuenta las opiniones y gustos de las dos personas, que se reparten las tareas y obligaciones.

**Equidad:** Introduce un principio ético o de justicia en la igualdad. Plantea la igualdad como un tema relacionado con la justicia social.

**Comunicación asertiva:** Es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar.

## ¿Cómo sé si tengo una relación saludable?

Para saberlo, **debes reflexionar sobre las siguientes preguntas:**

- ¿Te hace sentir mal por lo que te dice y/o por lo que te hace?
- ¿Te interrumpe o te ignora cuando hablas?
- ¿Pasa de tus cosas?
- ¿Desconfía de ti?
- ¿Te impide o le molesta que estés con otras personas (amigos y amigas, familia)?
- ¿A veces tienes miedo de cómo pueda reaccionar?
- ¿Hace cosas que te molestan para lograr lo que quiere?
- ¿Te ves obligada a hacer cosas que no te gustan por complacerlo a él?
- ¿Te sientes culpable porque te responsabiliza de cosas que hace mal y que te pueden dañar a ti?
- ¿Te sientes nerviosa porque tienes miedo de no hacer las cosas como a él le gustan?
- ¿Te sientes humillada por él?
- ¿Te sientes controlada por él, teniendo que darle explicaciones por todo lo que haces?
- ¿Te cuesta decir lo que piensas por miedo a que él te diga que te calles o que piense que dices tonterías?
- ¿Te amenaza con que te dejará si haces cosas que a él no le gustan?

**Si la respuesta es sí a algunas de estas preguntas, sigue leyendo: ¡esta guía te puede ayudar!**



## Receta del buen amor

Cocinemos, entonces, una buena receta sobre el amor[6]:

**Ingredientes:**

- Cuarto y mitad de respeto.
- Medio kilo de confianza.
- Un litro largo de comunicación.
- Cucharadas soperas de atracción.
- Una nube de imaginación.
- Un chorro constante de pasión, afecto y comprensión.

**Elaboración:**

- Se mezclan todos los ingredientes, dejando reservadas la imaginación y la pasión. Se remueve hasta que quede una masa fluida pero con textura.
- Se añade la imaginación para airearla un poco y se mete en el horno a los 200ºC de los primeros momentos. La masa empezará a subir, se revisa cada diez minutos para ver si todo marcha bien y cuando ya está al gusto se saca del horno.
- Se deja reposar a temperatura ambiente y se espolvorea con la pasión.

**¡Está delicioso!**

Y cuando se acaba o los ingredientes no han sido los adecuados lo mejor que se puede hacer es aceptar que no salió la receta. ¿Sabes? Hay quien opina que es necesario añadirle alguna cucharada de celos, pero te aseguro que amarga apenas te lo metes en la boca.Hay veces que incluso nos empeñamos en comer, pese a que sabemos que la confianza estaba caducada, o que la comunicación era en grano y la necesitábamos en polvo, o que en el tarro de la pasión no quedaba ni una gota. En estos casos el plato nos puede sentar mal y hacer daño al estómago. No hay que seguir comiendo de un plato que no sienta bien.

*6. Cuento "Amor" de la Campaña de Prevención de la Violencia de Género de la Asociación Mujeres Jóvenes.*



## A mí que soy joven todo esto no me puede pasar, ¿o sí?

Tendemos a pensar que en las relaciones de pareja entre jóvenes y adolescentes no se da violencia de género, ni física ni psicológica, pero… ¿es esto cierto? NO. Es rotundamente falso.

**La violencia de género la puede sufrir cualquiera,** las chicas, las ancianas, las que viven en ciudades, las que viven en pueblos, las que tienen muchos ingresos, las que tienen pocos, las que estudian, las que trabajan… TODAS.

Si soy joven… también me puede pasar. De hecho, **las cifras de violencia de género entre jóvenes son escalofriantes,** como apuntamos en otro apartado de esta guía.

¿Qué diferencias existen entre las mujeres jóvenes y las adultas?

| Especificidades de las chicas jóvenes y adolescentes | Dificultades que representa o puede representar |
|---|---|
| La edad | La inexperiencia en las relaciones de pareja y en los comportamientos adecuados o no dentro de las mismas. |
| Relaciones de no convivencia con sus parejas | Los episodios de violencia pueden ser discontinuas, alargando el periodo entre un episodio y el siguiente. |
| Las chicas jóvenes viven en una sociedad que públicamente condena la violencia de género, las adultas se socializaron con otros mensajes que relacionaban la violencia de género con asuntos privados, de cada cual, no como una problemática social. | Las chicas jóvenes en la actualidad se pueden sentir presionadas porque suelen pensar que a ellas no les puede pasar, entonces, cuando les sucede, se encuentran con la necesidad de justificarlo ante una sociedad que condena los hechos. |



| Especificidades de las chicas jóvenes y adolescentes | Dificultades que representa o puede representar |
|---|---|
| Inexperiencia en las relaciones de pareja. | Idealización del amor dentro del proceso de aprendizaje de lo que son las relaciones de pareja. |
| Legado cultural en los cuentos, cine, refranero, literatura, música, etc. | Asumir el amor en el sentido que le da el romanticismo. |
| Pudor y vergüenza. | Se manifiesta en silencio y en callar/ocultar. |
| Las chicas se relacionan entre iguales, de tú a tú, con sus amigas/os. | Cuando las chicas acuden en busca de consejo, lo hacen a otras chicas que no tienen mejores referencias, informaciones o más experiencia que ellas. |

Todas estas especificidades y posibles problemas que pueden causar, se convierten en factores de riesgo para las relaciones de pareja entre chicas y chicos. **Se pueden convertir en relaciones basadas en la desigualdad.**

Otro factor de riesgo importante a tener en cuenta es que las chicas jóvenes son perfectamente capaces de compatibilizar el amor y el maltrato. ¿Qué quiere decir esto? Que creen que se puede agredir a una persona que se ama.

Si bien la violencia física la detectan más fácilmente, no sucede lo mismo con la psicológica.



## ¿Cómo puedes prevenir tú la violencia de género? ¡Auto cuidándote y empoderándote!

Uno de los primeros pasos necesarios para la prevención es el autocuidado, Éste refuerza nuestra autoestima, nos empodera y nos hace conscientes del poder que tenemos individual y colectivamente. Por lo tanto, nos ayuda a prevenir la violencia que sufren las chicas y mujeres por el hecho de serlo.

**¿Qué puedes hacer?**

- Concédete tiempo para ti: tus proyectos, objetivos, planes, etc.
- Hazte regalos y disfrútalos.
- Escoge con quién quieres tener una relación y qué tipo de relación quieres.
- Deja de hacer lo que las demás personas quieran.
- Acepta que todo no tiene por qué salir bien y que no tiene por qué ser culpa tuya.
- Tolera la soledad, aprende de ella antes de estar con una persona que no te conviene.
- Establece límites con las demás personas.
- No quieras ser perfecta, no tienes por qué serlo.
- Perdónate cuando cometes errores.
- Escapa de las relaciones que te hacen daño.





## Habilidades sociales

A continuación proponemos habilidades que permiten que las personas nos relacionemos de manera más saludable, de manera igualitaria.

- Saber aceptar a las personas sin condiciones y sin intención de cambiarlas.
- Saber pedir ayuda. Todas las personas en algún momento necesitamos ayuda, se trata de reconocerlo.
- Saber empatizar con las otras personas, ponernos en su lugar.
- Saber pedir perdón implica cerrar una brecha abierta.
- Saber negociar, no imponer tu criterio sino negociarlo.
- Saber quejarse y recibir quejas.
- Saber decir NO y no dejarnos llevar por otras opiniones contrarias a nuestro pensamiento.

## ¿Y el resto de personas qué podemos hacer?

¿Cómo parte de la sociedad que somos, qué podemos hacer?

**No tolerarla**

La violencia de género es un problema de toda la sociedad. Todas las personas debemos implicarnos en condenar, repulsar y denunciar la violencia. Durante años la sociedad ha mirado a otro lado ante este problema porque se entendía que "la violencia de género era un asunto privado y se solucionaba de puertas para adentro". Ahora hemos pasado a considerarla como lo que es: una problemática pública, social.

**No justificarla**

Durante años, y todavía hoy, se ha justificado la violencia o al agresor achacando la causa de los malos tratos a por ejemplo, el alcoholismo, la drogodependencia, problemas laborales, familiares, etc. Éstos son factores que pueden potenciar la agresividad pero no son la causa de la violencia.

**Apoyar a la víctima**

La persona que sufre violencia de género ve mermadas sus habilidades sociales e individuales (autoestima, dignidad, autoconfianza, seguridad, autonomía, independencia…), por lo tanto, necesita de refuerzos que le ayuden y apoyen en el proceso de volver a ser "ella misma". Es ése el momento en el que más apoyo se debe dar.

**Distinguir a la víctima del verdugo**

Debemos tener cuidado con no hacer culpable a la víctima. La persona que sufre violencia no tiene ninguna culpa de sufrirla, no se la merece y no se deben permitir frases del tipo: *"algo habrá hecho"*, *"con lo que él la quiere..."*, *"una bofetada a tiempo"*, etc. El agresor es el único responsable y no podemos convertirlo en víctima.





## 5. RECURSOS A TU DISPOSICIÓN

**"Para seguir aprendiendo y mejorando nuestro AMOR".**

- Consejo de la Juventud de Navarra (CJN). *info@cjn-ngk.org* | *948 23 48 19.*
- Instituto Navarro de la Juventud. (INJ) *dimejoven@navarra.es* | *848 42 39 00*
- Instituto Navarro para la Igualdad (INAI) *inigualdad1@cfnavarra.es* | *848421588.*
- Centros de Atención Sanitaria a las mujeres (CAM) *http://bit.ly/cAsdCN*

**"Para prevenir y atender situaciones de violencia de género".**

- Instituto Navarro para la Igualdad: *848-421588*.
- Teléfono *012* Infolocal (*010* en Pamplona y en Tudela).
- Teléfono *016*. Información general. (*900 116 016* para discapacidades auditivas).
- Servicios de Atención jurídica a las mujeres (SAM) de Pamplona: *948221475*, Tudela: *948825671*, Estella: *948550612* y Tafalla: *948704719*.
- Sección de Asistencia a las víctimas del delito *848423376, 848427671, 848421387.*
- Servicios Municipales o Comarcales de Atención a las Mujeres.
- Servicios Sociales de Base. *http://bit.ly/hwKtKd*
- Centros de Salud. *http://bit.ly/g04srB*
- Teléfono *112* SOS NAVARRA. Para situaciones Urgentes. (*650738005* para personas con imposibilidad de comunicación convencional: sordas o mudas).
- Policía Nacional *091*; Policía Foral *948202920* y *948221802*; Guardia Civil *948296850*.



## 6. ACLARANDO CONCEPTOS, ACLARANDO IDEAS.

• **Acoso sexual:** *Comprende todo comportamiento sexual verbal o físico, no deseado por la persona acosada, llevado a cabo en distintos espacios de la vida cotidiana, aprovechándose de una situación de superioridad o compañerismo y que repercute en las condiciones del entorno haciéndolas hostiles, intimidatorias y humillantes.*

• **Androcentrismo:** *Visión del mundo y de las cosas, desde el punto de vista teórico y del conocimiento, en la que los hombres son el centro y la medida de todas ellas, ocultando y haciendo invisible todo lo demás, entre ellas las aportaciones y contribuciones de las mujeres a la sociedad.*

• **Empoderamiento:** *Proceso por el cual las personas fortalecen sus capacidades, confianza, visión y protagonismo como grupo social para impulsar cambios positivos de las situaciones que viven.*

• **Estereotipo:** *Refleja las creencias populares sobre las actividades, los roles, rasgos, características o atribuciones que caracterizan y distinguen a los hombres de las mujeres.*

• **Género:** *Cualidad sociocultural y simbólica de las distinciones basadas en el sexo. Esta denominación surge para poder diferenciarla del concepto sexo, cualidad biológica.*

• **Machismo:** *Comportamiento de desvalorización hacia las mujeres.Responde a una forma particular de organizar las relaciones entre los géneros. Se caracteriza por el énfasis en la virilidad, la fuerza y el desinterés respecto a los asuntos domésticos por parte de los varones.*

• **Rol de género:** *Conjunto de normas de comportamiento percibidas asociadas particularmente como masculinas o femeninas, en un grupo o sistema social dado.*

• **Sexismo:** *Teoría basada en la inferioridad del sexo femenino que viene determinada por las diferencias biológicas entre hombres y mujeres.*

• **Violencia de género:** *Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para las mujeres, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada.*







***Consejo de la Juventud de Navarra  Nafarroako Gazte Kontseilua***
C/ Sangüesa 30, 31005 Pamplona, Tel.: 948 234 819 - 680 666 877
***info@cjn-ngk.org - www.cjn-ngk.org***