

# Guía para la Prevención de la Violencia de género en jóvenes

Vintage  
Since 1977  
WASTEN  
GERMA  
YON



**CIAM**

CENTRO DE IGUALDAD Y  
ATENCIÓN A LA MUJER  
DE LANZAROTE

# índice

- ¿Qué es la violencia de género? ..... 1
- Comportamientos que identifican una relación en la que hay violencia.... 2
- ¿Qué tipos de violencia de género existen? ..... 4
- Falsos mitos y sus realidades..... 5
- ¿Cómo se desarrolla la violencia? ..... 7
- ¿Cómo te puede estar afectando una relación de pareja insana? ..... 8
- ¿Y mi relación, es saludable? ..... 8
- ¿Qué amor es saludable? ..... 9
- ¿Si sufro violencia de género a dónde puedo ir? ..... 9

# ¿Qué es la violencia de género?

La violencia de género es la violencia que se ejerce sobre las mujeres por el hecho de ser mujer.

No es un fenómeno aislado; es un **problema social** que se da en todo tipo de culturas, clases sociales, edades y niveles educativos, y afecta a millones de mujeres y niñas de todo el mundo.

La violencia de género tiene su origen en las **relaciones de poder** históricamente desiguales entre mujeres y hombres, que se han mantenido en nuestras sociedades hasta hoy.

La violencia de género se ejerce de múltiples formas; violencia física, psicológica, sexual, social y económica. La violencia de género es el **máximo exponente de la desigualdad** y de la discriminación de las mujeres en el mundo.

# Comportamientos que identifican una relación en la que hay violencia

**Los celos:** habitualmente se interpretan los celos como una muestra de amor y un requisito indispensable para cualquier relación, cuando en realidad son formas de control que se utilizan para justificar comportamientos represivos y violentos.

- “Él es celoso porque me quiere”.
- “Se nota que me quiere por lo celoso que se pone”

**El control:** atenta directamente contra la independencia, autonomía y libertad de la persona. Ejemplo: todo el tiempo quiere saber dónde estás y con quién, te revisa el bolso, te mira las llamadas y mensajes de tu móvil, critica tu maquillaje, cómo vas vestida...

**El aislamiento:** tu pareja intenta que no te relaciones más que con él. Intenta aislarte de:

- Tus amigas y amigos.
- Tu familia
- Tus compañeros/as de clase o de la actividad extraescolar que hagas.

**El acoso:** es difícil de detectar porque en ocasiones pensamos que es una muestra de preocupación, atención o interés de nuestra pareja. El acoso se manifiesta en hechos como:

- Seguirte
- Vigilarte.
- Esperarte por sorpresa a la salida de clase o del trabajo.
- Acosarte mediante el teléfono, el correo electrónico, el Messenger,...

**La descalificación y humillación:** son una falta de respeto hacia la persona y un ataque directo a su autoestima y dignidad. Se manifiestan a través de:

- Desprecios: “no vales para nada”.
- Burlas, en ocasiones delante de otras personas.
- Riéndose de tí.

**Las amenazas:** trata de intimidarte diciéndote que si no haces lo que quiere te causará un mal a ti o a tu familia. Te puede amenazar con:

- Quitarte algo.
- Con ejercer violencia.
- Con abandonarte.
- Con suicidarse si le dejas o no haces lo que quiere.

**La indiferencia afectiva hacia tí:** es más difícil de detectar, se caracteriza porque tu pareja se muestra insensible ante tus preocupaciones y/o desatento ante tus necesidades.

¿De qué manera?:

- Te ignora, no te habla.
- No se disculpa por sus errores, no los reconoce.
- Se muestra frío en el trato, como si le diera igual lo que te pase.

**La presión sexual:** pone en práctica diferentes estrategias para que aceptes mantener relaciones sexuales aunque no te apetezca. ¿De qué manera?:

- Se muestra visiblemente enfadado.
- Te presiona a tener relaciones.
- Te amenaza con romper la relación, o buscarse a otra.

AMOR = ~~CELOS~~  
AMOR = RESPETO

# ¿Qué tipos de violencia de género existen?

- **La violencia física:** cualquier acto de fuerza que te produzca daño en tu cuerpo.
- **La violencia psicológica:** actos que van dirigidos a destruir tu autoestima o a que te aisles tú misma de las personas que te rodean. Suelen ser el primer paso antes de los malos tratos físicos, aunque no en todos los casos.

Maltrato Verbal: insultos, gritos, comentarios humillantes sobre la falta de atracción física, amenazas de violencia física,..

Con el tiempo la humillación continuada destruye la autoestima y hace que aceptes la crítica y este tipo de violencia como “un castigo” por tus faltas.

**Maltrato emocional:** muy relacionado con el maltrato verbal, tiene como objetivo dañar la autoestima de la pareja. Incluye:

- Mostrarse celoso continuamente.
- Mirarte con desprecio
- Ignorar tu presencia.
- Decirte que estás loca
- Destrucción de objetos con un especial valor sentimental.

**Maltrato social:** cuyo resultado para la víctima es la humillación pública y como consecuencia de ello que te aisles.

- Maltrato verbal delante de otras personas.
- Control de tus relaciones sociales (amigos/as, familia, llamadas, mensajes,..).
- Se niega a que le acompañes a actividades o impone su presencia a la fuerza.
- Tener que dar explicaciones constantes de cada movimiento que haces (con quién has estado, qué has hecho,..)

## • La violencia sexual:

- Cuando una persona toca tu cuerpo sin tu consentimiento.
- Te fuerzan a tener una relación sexual que tú no deseas tener
- Cuando alguien interpreta que un juego de seducción es una justificación para tocar tu cuerpo sin que tú quieras.

## Falsos mitos y sus realidades

### Mitos

Maltratar es sinónimo de violencia física.

El maltrato le ocurre a muy pocas mujeres.

El maltrato sólo se da en familias de pocos ingresos o determinadas etnias

La mayoría de las mujeres agredidas aceptan la violencia porque les gusta, si no, los dejarían.

La mayoría de las mujeres agredidas provocan a su agresor.

### Realidades

El maltrato también puede ser psicológico, económico, sexual...

La realidad es que, cada quince segundos una mujer es maltratada, es la mayor causa de lesiones en las mujeres.

La violencia hacia las mujeres se produce en todos los estratos sociales, económicos y en todas las culturas

No los dejan porque se sienten intimidadas, aterradas, pierden confianza en sí mismas.

El único responsable de la violencia es el que la ejerce. Nada justifica la violencia.

En el caso de tener hijos e hijas es mejor aguantar.

Cuando una mujer dice NO quiere decir SÍ.

Los maltratadores son hombres adictos a las drogas, al alcohol, están parados o tienen estrés y por eso son violentos.

Los hombres son de naturaleza violenta.

El hombre que maltrata lo hace porque es un enfermo o un loco.

Los malos tratos o la violencia dentro de la familia es un asunto privado que no debe conocerse.

No hay manera de romper con las relaciones abusivas.

Al contrario, los niños y niñas que presencian las agresiones a sus madres se convierten también en víctimas.

Cuando una mujer dice NO es NO.

No todos los parados, alcohólicos o estresados son violentos. Muchos maltratadores nunca han consumido drogas, la realidad es que suelen tener una vida normalizada, y no golpean ni a su jefe ni al vecino, sólo a su pareja.

No todos los hombres son violentos. El violento ejerce violencia porque se cree legitimado para ello.

Sólo en menos del 10% de los casos se han encontrado patologías mentales graves asociadas a la violencia de género

En España la violencia contra las mujeres es un delito público, cualquiera que tenga conocimiento de ello puede denunciarlo.

La realidad es que, las mujeres piden ayuda cuando se ven con fuerza y encuentran apoyo en su comunidad.



# ¿Cómo se desarrolla la violencia?

El “ciclo de la violencia” ayuda a comprender, sobre todo, el regreso de la víctima con su agresor, algo que puede resultar incomprensible para la gente de alrededor.

## FASE DE ACUMULACIÓN DE TENSIÓN

- Se destruye la comunicación
- La tensión crece
- Ella intenta calmar la situación



## FASE DE EXPLOSIÓN VIOLENTA

- Abusos
- Intimidación
- Amenazas
- Acusaciones
- Agresiones verbales, físicas y/o sexuales



## FASE DE LUNA DE MIEL

- Se prometen cambios
- No volverá a pasar
- Se pide perdón
- Ya no hay agresión
- El se muestra cariñoso



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

- No dormir, no 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.
- Estar confusa sobre lo que es importante para ti.
- Perder ilusión por los proyectos que antes te interesaban.
- Tristeza continuada o desmotivación.

## ¿Y mi relación, es 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 molesta 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 puede 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?

## ¿Qué amor es saludable?

Creemos que no hay una sola forma de amor sino que cada pareja estableció las bases de sus relaciones, eso sí, deben estar fundamentadas en el **respeto mutuo**, para que esas relaciones sean igualitarias; en la **libertad**, las personas deben ser libres para elegir lo que quieran en cada momento; en la **independencia**, no hay por qué hacer todo junto con nuestra pareja, a veces se comparten actividades y otras veces se disfruta con otras personas o en soledad; en la **autonomía**, cada parte debe poder expresar lo que quiere, cómo lo quiere y cuándo lo quiere; en la **corresponsabilidad**, repartiendo el peso de las tareas; con **empatía**, poniéndonos en el lugar de la otra persona y entendiendo sus opiniones y acciones.

## ¿Dónde puedes acudir?

En Canarias existe una red de servicios y centros para la atención a las mujeres víctimas de violencia de género. *Servicios de Atención Inmediata* para los casos en que acabas de sufrir una agresión o estás en riesgo de sufrirla: Llamando al teléfono **112** recibirás atención inmediata en la isla donde te encuentres, las 24 horas del día, todos los días del año y se activará el **Dispositivo de Emergencia de Mujeres Agredidas**, (D.E.M.A.) Servicios de Información, Asesoramiento y Atención especializada (social, jurídica y psicológica). En Lanzarote puedes acudir al Centro de Igualdad y Atención a la Mujer, (CIAM), donde podrás plantear tu caso de manera confidencial y encontrar apoyo para buscar soluciones.

Centro de Igualdad y Atención a la Mujer de Lanzarote (CIAM)    Área de Bienestar Social - Cabildo de Lanzarote  
 Rambla Medular, 46, 35500 Arrecife / Tel.: 928 82 49 70 Fax: 928 80 42 00  
 info@infoigualdad.org / www.infoigualdad.org



**CIAM**

CENTRO DE IGUALDAD Y  
ATENCIÓN A LA MUJER  
DE LANZAROTE



**CABILDO DE LANZAROTE**  
Área de Bienestar Social



**Gobierno  
de Canarias**

Rambla Medular, 46 35500 Arrecife - Lanzarote Tel: 928 824970 Fax: 928 804200

[info@infoigualdad.org](mailto:info@infoigualdad.org) [www.infoigualdad.org](http://www.infoigualdad.org)