



UNA APUESTA POR LA IGUALDAD

**CONVIVIR  
COMPARTIR  
CONCILIAR**

# DESIGUALDAD



# Y VIOLENCIA



**PROGRAMA ARCE**  
AGRUPACIONES DE  
CENTROS EDUCATIVOS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN



UNA APUESTA POR LA IGUALDAD

**CONVIVIR  
COMPARTIR  
CONCILIAR**

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
OBJETIVOS	6
METODOLOGÍA	8
MATERIALES DE APOYO	11
FICHAS DE TRABAJO	
Ficha I	23
Ficha II	29
Ficha III	32
Ficha IV	36



La violencia contra las mujeres es una expresión de la relación de desigualdad entre hombres y mujeres. Es una violencia basada en la afirmación de la superioridad de un sexo sobre el otro, de los hombres sobre las mujeres. Afecta a toda la organización de la sociedad y, por tanto, estos actos violentos deben ser analizados dentro del contexto social.

El proceso de socialización a través del cual las personas asumimos reglas y normas de comportamiento se produce, fundamentalmente, en dos ámbitos: la familia y la escuela. En este proceso intervienen, además, las instituciones políticas, religiosas y administrativas, así como el medio laboral.

Con todos estos mecanismos, la sociedad presiona para que las personas pensemos y actuemos de forma diferente según seamos mujeres u hombres (socialización de género). Es decir, se espera que cada uno y cada una ejerzan el rol de género asignado de manera "adecuada". No hacerlo, supone romper, enfrentarse, cambiar las normas fuertemente tejidas a lo largo de la historia, por lo que los costes emocionales (culpa, miedo, inestabilidad, etc.)

## Introducción

son muy altos y es importante el apoyo grupal para no sentirse en soledad.

La violencia está incorporada culturalmente en la identidad masculina. Desde pequeños los niños aprenden a responder agresivamente y se entrenan en aspectos activos tales como ganar, luchar, competir, apoderarse, imponer, conquistar, atacar, vencer, etc., mientras que las niñas aprenden a ceder, pactar, cooperar, entregar, obedecer, cuidar..., aspectos que no llevan al éxito ni al poder y que son considerados socialmente inferiores a los masculinos.

La violencia, tanto la física como la psicológica, es un modelo de respuesta muy extendido a los problemas interpersonales y sociales, como fruto de unos rasgos culturales que predominan en la forma de vida y de pensamiento de las personas y grupos sociales, y que genera unas consecuencias negativas y destructivas para las personas.

Rasgos más destacados que sustentan una respuesta violenta:

- Imagen distorsionada de la realidad.
- Autoestima basada en la superioridad.
- Diagnóstico individualista de la realidad.
- Falta de reciprocidad de derechos y deberes.
- Irresponsabilidad individual.
- Insuficiente comprensión de los puntos de vista ajenos.
- Escaso interés por la mejora de las relaciones.
- Obsesión por triunfar individualmente.
- Escasez de conductas prosociales.

Los hombres han dominado el espacio público y también han ejercido su poder en el ámbito privado. Este poder ha dado origen a un sistema de jerarquías que se conoce como patriarcado. De acuerdo con la organización patriarcal de la sociedad, ambos sexos han desempeñado siempre papeles sociales diferentes. Así, las mujeres han quedado reducidas al espacio doméstico de la familia. Este reparto de papeles ha permitido que las mujeres sean consideradas como una propiedad del hombre, de la misma forma que lo son los hijos y las hijas. Afortunadamente, esta situación está comenzando a cuestionarse; las mujeres, cada día en mayor medida, se integran a otras esferas de la vida.

De ahí que hasta hace poco tiempo no se considerara como un delito la violencia física o psíquica ejercida dentro del ámbito familiar o de pareja, sino como “asuntos privados” de las parejas o “cosa de dos”.

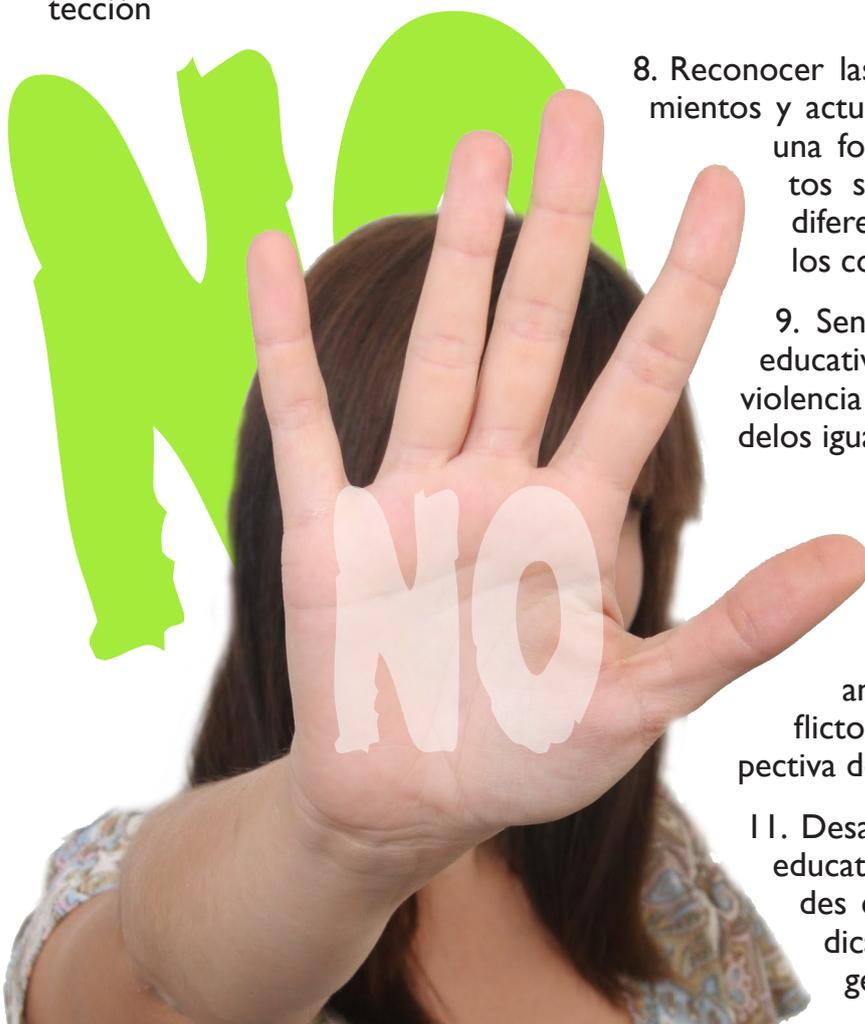
Esto no significa que toda la sociedad ni todos los hombres promuevan y ejerzan violencia y estén satisfechos con un orden de cosas que subordinan a las mujeres, ni que todas ellas estén en su conjunto sometidas a esta forma de proceder. De hecho, coexisten diversas formas de relación y de ser hombre y mujer en nuestra sociedad no basadas en la fortaleza de lo masculino, en la agresividad, la competitividad y la renuncia a los sentimientos y que plantean un modelo positivo, respetuoso, igualitario y más libre que luche contra todo tipo de discriminación por razón de sexo. De hecho, los hombres y las mujeres del siglo XXI queremos una sociedad donde podamos vivir plenamente reconociendo toda nuestra experiencia, capacidades y valores, compartiendo derechos y obligaciones en la vida personal, familiar, social y profesional, basada en la igualdad, el respeto y la paz.

## Objetivos generales

- Sensibilizar acerca de la violencia, en general, y de la violencia de género, en particular, estimulando el desarrollo de actitudes de rechazo ante las mismas.
- Favorecer cambios afectivos, cognitivos y conductuales que ayuden a superar el sexismo.
- Concienciar a todas las personas para que no toleren la violencia de género y reconozcan los mitos socioculturales que la perpetúan.
- Promocionar, favorecer y desarrollar relaciones de igualdad y respeto hacia los derechos humanos.
- Desarrollar en la comunidad educativa conductas y habilidades que faciliten la erradicación de la violencia, identificándola en sí misma y en la personas y potenciando habilidades personales de autoprotección.
- Identificar situaciones sexistas generadoras de violencia diseñando estrategias de prevención e intervención.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Dar a conocer el fenómeno de la violencia contra las mujeres, haciendo especial hincapié en los malos tratos ejercidos por parte de su pareja.
2. Comprender las razones de este fenómeno y desterrar las creencias erróneas que existen acerca de la violencia contra las mujeres en el ámbito doméstico.
3. Observar y reflexionar acerca de la violencia entre iguales y desarrollar habilidades para afrontar los conflictos.
4. Analizar la violencia entre parejas y desarrollar habilidades para afrontar los conflictos.
5. Establecer relaciones equilibradas, solidarias y constructivas con las personas en situaciones sociales conocidas.
6. Apreciar la importancia de los valores básicos que rigen la vida y la convivencia humana y actuar de acuerdo con ellos.
7. Desarrollar conductas y habilidades que nos permitan vivir libres de violencia, reconociéndola en sí misma y en otras personas y desarrollando habilidades de autoprotección



8. Reconocer las emociones y los sentimientos y actuar adecuadamente como una forma de resolver conflictos sin violencia, conociendo diferentes formas de afrontar los conflictos en las relaciones.

9. Sensibilizar a la comunidad educativa de la existencia de la violencia de género y aportar modelos igualitarios.

10. Identificar situaciones e itinerarios vivenciales en los que se pueda producir violencia, y aprender a analizar y a resolver conflictos incorporando la perspectiva de género.

11. Desarrollar en la comunidad educativa conductas y habilidades que nos lleven a la erradicación de la violencia de género.

Para la consecución de estos objetivos debemos conocer y comprender que:

Todas las personas tenemos derecho:

A vivir una vida libre sin abuso de poder.

A contarlo, cuando sean víctimas de violencia o abusos.

A buscar apoyo y pedir ayuda.

A sentir y expresar miedo, rabia, tristeza y alegría.

A llevar una vida digna libre de vejaciones.

Que nadie tiene derecho:

A agredir a otras personas, ni física ni psicológicamente.

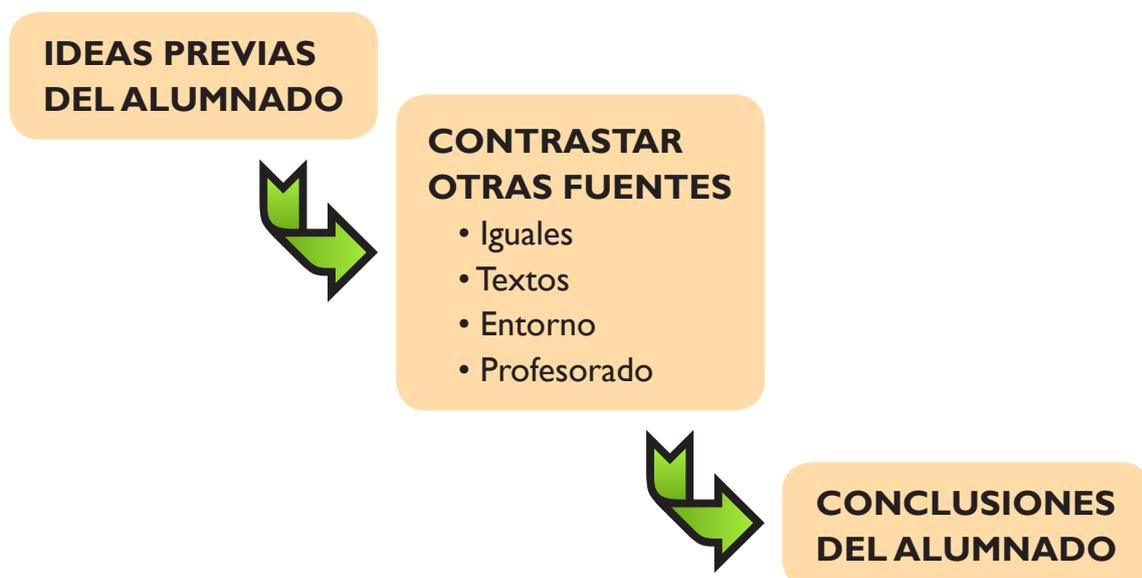
A forzar a nadie a hacer algo que no quiere.

A violentar o tocar el cuerpo de otra persona para su beneficio personal.

## Metodología

Se propone una metodología que promueva una transformación de las teorías personales del alumnado, provocando el acercamiento a otras y respetando el proceso natural de construcción de las mismas.

Esquemáticamente, las fases serían las siguientes:



En la fase de **Ideas Previas**, se trata de hacer explícitos los conocimientos y actitudes del alumnado en relación al tema que se desea trabajar. Es muy importante partir de esta fase, ya que facilita:

- Que el alumnado sea consciente de lo que ya sabe y también de sus contradicciones y sus lagunas, lo cual estimula la motivación para el aprendizaje.
- Que el profesorado adapte los contenidos y actividades de las siguientes fases a las necesidades reales del alumnado.

En esta fase es muy importante que EL PROFESORADO favorezca la expresión del alumnado, evitando que se juzguen las opiniones, intereses y actitudes.



En la fase de **Contraste** se pretende confrontar las ideas previas del alumnado con otras fuentes, a fin de que pueda continuar el proceso de aprendizaje iniciado en la fase anterior. Las fuentes de contraste pueden tener distinto origen:

- Grupo de iguales. Es una de las fuentes principales de contraste. Una de las actividades más apropiadas es el debate.
- Textos y documentos. En estas fuentes el alumnado tiene la oportunidad de conocer las reflexiones de personas expertas.
- Personas de su medio. Esta fuente permite al alumnado conocer de forma sistemática las opiniones y actitudes que en su entorno socio-cultural prevalecen y que son las que han dado origen a sus propias creencias y actitudes.
- Profesorado. Es una de las fuentes de mayor influencia dentro del proceso educativo

formal del alumnado. Por tanto, sería importante que el profesorado actualizara sus conocimientos y creencias en torno a la cuestión de la violencia de género.

Finalmente, en la fase de **Conclusiones** se pretende que el alumnado sintetice el aprendizaje realizado, a la vez que permite al PROFESORADO conocer cómo o hasta qué punto se han modificando las ideas previas.

En términos generales, y como estrategias, para favorecer la comunicación y el respeto en la vida cotidiana del aula, se sugiere:

- Usar un lenguaje que no sea impositivo.
- Defender el derecho a poder disentir y a ser respetado o respetada.
- Estimular la capacidad de escucha
- Integrar las diferencias y las aportaciones individuales.
- Favorecer la autoestima tanto mujeres como de hombres.
- Reforzar positivamente a los alumnos y alumnas.
- Promover la confianza entre las personas y sus capacidades, así como la tolerancia y la empatía
- Favorecer dinámicas de trabajo cooperativas.
- Crear espacios de reflexión donde se puedan expresar los conflictos de convivencia y acordar soluciones.
- Promover que el protagonismo en el "uso de la palabra" sea compartido tanto por hombres como por mujeres.
- Responsabilizar por igual, a unas y a otros, en las diferentes tareas que se les encomienden.
- No tolerar actitudes despreciativas entre el alumnado, y especialmente las provocadas por las diferencias de género.
- Buscar el mayor número de soluciones analizadas ante un problema.
- Fomentar procesos de interrogación, diálogo y razonamiento.

# Materiales de apoyo para el desarrollo de las actividades

## Ficha I

Definiciones que pueden servir de orientación al profesorado a la hora de realizar las distintas propuestas contenidas en esta actividad.

**SEXO:** es una categoría biológica. Es el conjunto de características físicas, biológicas y corporales diferenciadas con las que nacemos hombres y mujeres que se transmiten por un código genético. Estas características son naturales, universales y biológicas. Coinciden en todo tiempo y en toda cultura. No son educables.

**GÉNERO:** Es una categoría cultural. Es el conjunto de características psicológicas, sociales y culturales asignadas a las personas en una sociedad a partir de las diferencias biológicas y que se traducen en la asignación de roles sociales diferenciados para hombres y mujeres. Estas características son modificables, se van transformando con el tiempo y varían de una cultura a otra.

**ESTEREOTIPOS:** son ideas preconcebidas asignadas a uno u otro sexo. Son características muy simplificadas y generalizadas que, implícita o explícitamente, representan unos valores, juicios y suposiciones, incluso no siempre se hace de manera consciente. Cuando se realiza una valoración sea negativa o positiva, de un grupo o persona, el resultado es el prejuicio. Y la base de toda discriminación se asienta en los prejuicios.

**VIOLENCIA:** Se habla de maltrato, violencia o abuso, cuando una persona, a través de su comportamiento, provoca daño físico o emocional a otra persona.

La violencia puede adoptar diversas formas:

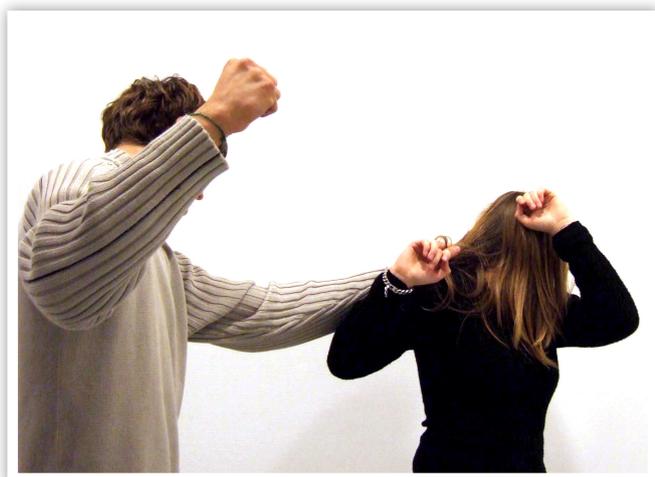
**Física:** Desde un empujón intencionado, una bofetada o arrojar objetos, hasta el extremo del asesinato. El maltrato físico, además de poner en riesgo la salud y la vida de las personas agredidas en los casos más extremos, provoca miedo intenso y sentimientos de humillación, que van destruyendo la autoestima de las personas. Este tipo de violencia puede ser percibida objetivamente por terceras personas y habitualmente deja huellas externas

**Psicológica:** Aquí entrarían actos como los insultos ("eres una puta", "eres un calzonazos"), los desprecios ("no vales para nada"), las humillaciones y chanzas ("¿Quién te va a querer con esa cara?"). También supone violencia psicológica el ignorar a una persona (no hablar a alguien o hacer como si no existiera) y tam-

bién la amenaza de agresión física ("como no me hagas caso, te parto la cara"). El maltrato psicológico continuado, al igual que el físico, provoca sentimientos de humillación, que van destruyendo la autoestima de las personas. Dentro de esta categoría se encuentran también la:

- Violencia económica: control de acceso al dinero, impedimentos para dejar a la persona trabajar, obligación de entregar el dinero
- Violencia social: la persona agresora limita los contactos sociales y familiares, aislando a la víctima del entorno y limitando así el apoyo social.

**Sexual:** Cualquier contacto sexual no deseado. Desde levantar las faldas a una chica o bajarle los pantalones a un chico, hasta la violación. Las agresiones sexuales también producen fuertes sentimientos de humillación y por lo tanto, producen daños psicológicos. Se ejerce mediante presiones físicas o psíquicas que pretenden imponer una relación sexual no deseada a través de coacción, intimidación o indefensión. Se distingue de la violencia física en que el objeto es la libertad sexual de la persona, no tanto su integridad física.



**VIOLENCIA DE GÉNERO:** todo acto de violencia basado en el género que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la vida privada. (Beijing, 1995)

La violencia de género es aquella que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres

sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia (Ministerio de Igualdad)

**VIOLENCIA DOMÉSTICA:** La violencia doméstica, violencia familiar o violencia intrafamiliar comprende todos aquellos actos violentos, desde el empleo de la fuerza física, acoso o la intimidación, que se producen en el seno de un hogar y que perpetra un miembro de la familia contra algún otro familiar.

En esta actividad se ha comentado las diversas formas de reaccionar ante las situaciones en las que otros amenazan nuestros derechos. Algunas personas reaccionan agresivamente, mientras que otras lo hacen pasivamente. La forma más apropiada de reaccionar es un tipo de conducta intermedia a la que se ha llamado asertividad.

Se incorporan a continuación unos cuadros con sugerencias para saber comportarnos de este modo:

### QUÉ DECIR

Utiliza preferentemente frases en primera personas (Las frases que empiezan por “Tú” puede ser entendidas como críticas): “Quiero”, “Puedo” “Me siento”

Di lo que piensas o sientes de forma clara y directa, no busques rodeos.

Si quieres explicar tu conducta, da razones, pero no busques excusas.

Reconocer la postura de la otra persona puede ser muy útil para que la situación sea menos tensa.

### TONO DE VOZ

Habla con voz firme y confiada, transmitiendo seguridad en lo que dices.

No emplees un tono suplicante o de petición.

No tartamudees, ni vaciles.

No grites, ni emplees tonos hostiles o sarcásticos. Si estás enfadado o enfadada, dilo directamente.

Mantén la calma, empleando un tono de voz intermedio (ni muy bajo, ni muy alto) y habla pausadamente aunque la persona con la que estás hablando se “acelere” y eleve la voz.

Mantén un tono constante. Si reduces el tono de las frases cuando estás demandando algo o te estás negando a hacer algo, parecerá que sientes inseguridad.

### CONDUCTA NO VERBAL

Contacto visual	Mantén el contacto visual con la otra persona mientras hablas con ella, no desvíes la mirada al suelo o para otro lado
Postura corporal	Mantener el cuerpo relajado evitando mostrar rigidez o tensión.
Movimientos	No te muevas excesivamente retorciendo las manos, moviendo los pies, etc. Si te enfadas exprésalo verbalmente, y no cerrando los puños, dando golpes a las cosas, etc.
Gestos	Cuida que tus gestos sean congruentes con la situación. Evita, por ejemplo, sonreír cuando alguien intenta vulnerar tus derechos.

Se pueden poner ejemplos de situaciones tanto de la relación en pareja como de la vida cotidiana (decir “no” a una petición de cita, pedir disculpas, decirle a la pareja,

al profesorado o a la persona de la que dependemos profesionalmente que está siendo injusta, etc.) y pedir alumnado que escenifique las respuestas desde los tres

modos: pasiva, agresiva y asertivamente. Resaltando las ventajas de la asertividad: mayor satisfacción personal, mayor probabilidad de conseguir las cosas que queremos en nuestras vidas, mayor autoestima, sensación de control de nuestra vida,

mayor confianza en uno mismo, mayor habilidad para defender nuestros derechos, lograr el respeto de los demás, evitar ser convencidos para hacer algo que no deseamos...

## Ficha II

A continuación, se exponen algunos mitos o falsas creencias relacionados con la violencia de género con el fin de que sean conocidos por el profesorado y puedan ser cuestionados en el aula.

### **"Un hombre no maltrata porque sí; ella también habrá hecho algo para provocarle"**

Esta creencia es una de las más arraigadas y supone afirmar que la mujer es la responsable del comportamiento violento del hombre. Supone afirmar que la víctima es en realidad la culpable o por lo menos que no hay víctimas; que tanto ella como él, se agreden mutuamente. En este sentido, existe también la creencia de que la mujer agrede verbalmente y el hombre físicamente, que la única diferencia está en la forma de ejercer la violencia, pero que en realidad son ambos los que agreden.

Las personas expertas sin embargo afirman todo lo contrario; la mujer maltratada reprime su rabia e intenta evitar las agresiones adoptando comportamientos totalmente pasivos como el de someterse a los deseos del hombre, darle la razón y no cuestionarle.

La cuestión fundamental es que el hombre agresor vive como provocación que la mujer tenga y exprese sus propios deseos y opiniones y se comporte según los mismos.

Las/os especialistas que tratan a agresores afirman que estos hombres basan su autoestima en su capacidad para controlar y dominar, y por lo tanto sólo se sienten satisfechos cuando consiguen la sumisión.

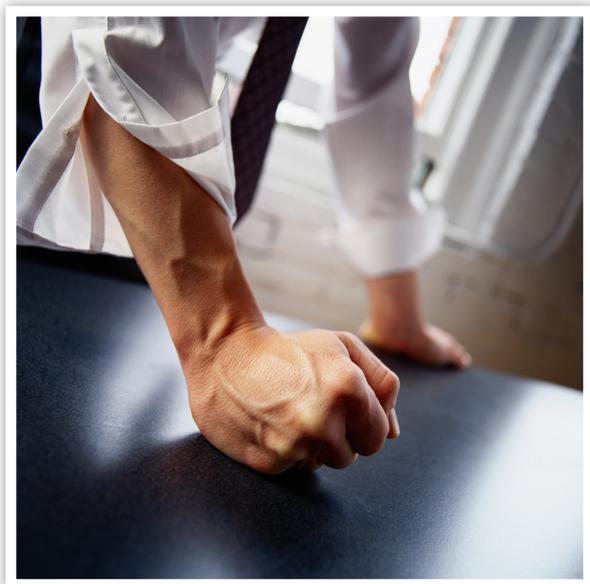
De todas formas nadie tiene derecho a pegar, insultar, o amenazar a otra persona, sea cual sea la excusa que se ponga para ello.

### **"Si una mujer es maltratada continuamente, la culpa es suya por seguir conviviendo con ese hombre"**

Esta falsa creencia responsabiliza a la mujer de la situación de malos tratos y por lo tanto culpa a la víctima. Las razones por las que una mujer maltratada decide seguir conviviendo con su agresor son múltiples y variadas, y es muy importante conocerlas para no caer en la actitud de culpar a la víctima.

De forma muy escueta, estas son algunas de estas razones:

- Creer que en realidad su pareja no quiere hacerle daño, que en el fondo la quiere y que si la maltrata es sólo porque tiene problemas.
- Creer que su pareja cambiará (es muy frecuente que el agresor después de una paliza se sienta arrepentido y le jure que no volverá a hacerlo).



- Creer que ella es responsable del maltrato, que lo provoca con su comportamiento, que si se porta "bien", él no la maltratará.
- Creer que sus hijas/os sufrirán emocional y económicamente si ella se separa.
- Creer que no es capaz de vivir (emocional y económicamente) sin su pareja.
- Miedo a que su pareja la agreda gravemente o incluso la mate si se separa. (Desafortunadamente es un miedo muy real).
- Vergüenza a hacer pública su situación de maltrato.

### **"Si se tienen hijas/os, hay que aguantar los maltratos por el bien de las niñas y los niños"**

Ser testigos de violencia doméstica tiene consecuencias graves sobre el bienestar emocional y la personalidad de las niñas y de los niños, máxime si se tiene en cuenta que es probable que estas niñas y niños reproduzcan esta misma situación cuando establezcan relaciones de pareja en la edad adulta, ya que aprenden que la vio-

lencia es un medio legítimo para solucionar conflictos.

Ante una relación de pareja sembrada de violencia, la opción más responsable hacia el bienestar de las niñas y niños es alejarlos de esa situación.

Tampoco se puede olvidar que alrededor de la mitad de los varones que maltratan a su pareja, maltratan también a sus hijas e hijos.

### **"Los hombres que maltratan lo hacen porque tienen problemas con el alcohol u otras drogas"**

Así se suelen justificar muchos maltratadores, evitando de esa forma hacerse responsables de sus actos. Es cierto que el consumo excesivo de alcohol es frecuente en estas personas, pero este hecho no les exime de su responsabilidad. Recordemos, por ejemplo, que en los accidentes de tráfico la ingesta de alcohol es un agravante a la hora de imputar responsabilidades penales. Además no todos los hombres que tienen problemas con el alcohol pegan y maltratan a sus parejas.

### **"Los hombres que agreden a sus parejas están locos"**

La locura, por definición, conlleva no tener contacto con la realidad, no percibir la realidad, no darse cuenta de lo que se hace, y este no es el caso de estas personas. Especialistas afirman que sólo un 5% de los hombres que maltratan a sus parejas presentan graves trastornos psicopatológicos.

Sin duda alguna, una persona que, para autoafirmarse, maltrata a otras tiene dificultades para canalizar su malestar y frustración. Pero esto no significa que no sea responsable de sus actos.

### **"Los hombres que agreden a sus parejas son violentos por naturaleza"**

Es muy frecuente que los hombres que maltratan a sus parejas no sean violentos con otras personas. Incluso es frecuente que en el resto de sus relaciones sociales sean amables y respetuosos.

Por lo tanto, la cuestión no es que no puedan controlar su ira, sino que deciden descargarla agrediendo a personas sobre las que se sienten con derecho a actuar así.

Todas las personas, en ciertos momentos, sentimos rabia y frustración en nuestras relaciones con los/las demás, sin embargo nuestros valores y el respeto hacia los/las demás nos conducen a canalizar y descargar ese malestar sin agredir.

### **"Los hombres que abusan de sus parejas, también fueron maltratados en su infancia"**

Diferentes investigaciones relacionan haber sido testigos de violencia en la familia de origen con los roles de víctima y agresor que se establecen en las parejas, asumiendo que la violencia se transmite de generación en generación.

Sin embargo la relación entre estas dos cuestiones no es la de causa-efecto; no todos los hombres que maltratan a sus parejas han sido testigos de violencia o han sido también maltratados, ni tampoco todos los hombres que han sido testigos de violencia o han sido también maltratados maltratan a sus parejas.

### **"La violencia doméstica es una pérdida momentánea de control".**

La mayoría de las veces, las agresiones no son consecuencia de una explosión de ira

incontrolable, sino que son actos premeditados que buscan descargar la tensión y sentirse poderosos dominando a la otra persona. Además, las agresiones no suelen ser aisladas, sino hechos repetidos y frecuentes.

### **"La violencia doméstica no es para tanto. Son casos muy aislados. Lo que pasa es que salen en la prensa y eso hace que parezca que pasa mucho"**

Los casos que aparecen en los medios de comunicación e incluso las denuncias que se realizan sólo representan una pequeña parte de la realidad. Las personas expertas en violencia doméstica afirman que sólo se denuncian alrededor del 10% de los casos.

### **"Lo que ocurre dentro de una pareja es un asunto privado; nadie tiene derecho a meterse"**

No es un asunto privado ya que es un delito contra la libertad y la seguridad de las personas.

Los delitos jamás son cuestiones privadas, y menos aún cuando las víctimas no están capacitadas para defenderse.

### **"La violencia doméstica sólo ocurre en familias sin educación o que tienen pocos recursos económicos"**

No es cierto. Es un fenómeno que se da en todas las capas sociales y económicas. La diferencia suele estar en el tipo de violencia que se ejerce y en las salidas que se dan a esta situación.

Es muy probable que las mujeres pertenecientes a capas sociales medias y altas no recurran a los Servicios Sociales y no presenten denuncias por sentirse presio-

nadas a no hacer pública una situación que afectaría negativamente a su estatus social.

Es evidente, que la esposa/compañera de un hombre con una vida pública prestigiosa se sienta muy presionada a ocultar la violencia doméstica.

**"Es más aceptable la violencia que se da entre personas cercanas que la que se da entre extraños"**

Es cierto que todas las parejas tienen conflictos y momentos de enfrentamiento, pero esto no significa que sea "nor-

mal" llegar a la amenaza, la humillación y las palizas. De todas formas, en los casos de maltrato instaurado desde hace tiempo, no se trata de peleas por un hecho concreto, sino que la violencia del agresor es depredadora, no reactiva, funciona por sí misma, independientemente de la conducta de la mujer.

Además, la violencia ejercida por personas cercanas y con las que se tienen vínculos afectivos, a diferencia de la ejercida por personas extrañas, provoca sentimientos de indefensión y humillación mucho más intensos.

## Fichas III – IV

Las agresiones en la pareja suelen iniciarse, generalmente ya, en el noviazgo o al inicio de la convivencia, a través de comportamientos abusivos y no respetuosos, como intentar controlar con quién se relaciona ella, criticar su forma de vestir, compararla con otras mujeres, explosiones de celos, o presiones para mantener relaciones sexuales, prometer cambios que nunca cumple... Todas estas conductas abusivas se hacen cada vez más frecuentes y extremas.

La mujer suele asumir estos hechos, negando que sean agresivos o atribuyéndolos a problemas que pueda tener el varón. Poco a poco, el maltrato continuado va mermando su capacidad de poner límite, a la vez que pierde su autovaloración, aceptando que merece ser maltratada.

Una de las razones principales por la que habitualmente la violencia se mantiene es porque sucede de una forma cíclica. Suele manifestarse a lo largo de tres fases, que se han denominado: fase de tensión,

fase de agresión y fase de conciliación o de arrepentimiento, también llamada de "luna de miel".

En la **fase de tensión** comienzan los insultos y demostraciones de violencia. El agresor expresa su hostilidad pero no de forma extrema. La mujer responde intentando calmarlo o evitando hacer aquello que a él le pueda molestar, creyendo erróneamente, que puede controlarlo. Pero la tensión seguirá aumentando, y se producirán agresiones en forma de abusos físicos, psíquicos y/o sexuales, en la **fase de explosión**. La descarga de agresividad alivia la tensión del hombre. Puede que la mujer intente tranquilizar al maltratador, siendo amable y servicial o teniendo relaciones sexuales o, en otras ocasiones, amenazar con abandonarle.

La siguiente fase sería la de "**luna de miel**" en la que el maltratador muestra arrepentimiento, pide perdón y promete que no volverá a ocurrir. Esta fase es esencial para entender por qué la mujer tiene

la creencia de que la violencia es sólo algo pasajero y que su pareja la quiere y en el fondo no pretende hacerle daño.

Sin embargo, cada día los momentos de tensión y agresión son más frecuentes y el agresor se arrepiente cada vez menos. A medida que pasa el tiempo, a la mujer le será más fácil reconocerle como agresor y darse cuenta de que tiene que afrontar el problema. Sin embargo, la ausencia de recursos económicos propios, la falta de apoyo, el aislamiento en el que se vive, la falta de seguridad en sí misma, y la gran necesidad de afecto y valoración que en muchos momentos sienten las mujeres, están determinando que se prolonguen estas situaciones.

A veces, la mujer no encuentra apoyo al pedir ayuda a los familiares o amistades, ya que le quitan importancia a lo ocurrido o no pueden entenderlo, porque ante el resto de las personas la pareja tiene

un comportamiento distinto al que ella describe. La ausencia de respuesta solidaria aumenta la soledad, la depresión, el aislamiento y el sentido de la impotencia.

En cuanto a los hombres agresores, no tienen un rasgo físico, o un comportamiento especial que les identifique, tampoco son enfermos mentales. Suelen ser personas de valores tradicionales para los que todo lo masculino (fuerza, poder, éxito, competitividad...) está por encima de lo femenino (sensibilidad, cariño, docilidad...).

A los hombres se les transmite la idea de que ser varón es ser importante y una forma de demostrarlo es ejerciendo su poder sobre su familia o pareja. Este tipo de educación hace que tiendan a considerar a las mujeres como inferiores.

La violencia se aprende, sobre todo, observando modelos significativos, es decir



a padres, hermanos, personas cercanas, etc. El niño y el adolescente aprenden a agredir y lo ven como una forma de defender sus derechos o de solucionar conflictos.

Muchas veces, la familia se convierte en el lugar de descarga de la tensión y frustraciones que se acumulan en otros ámbitos como el laboral. Todas las personas deberíamos aprender a expresar nuestros sentimientos negativos y defender nuestros derechos ante quienes nos han hecho sentir mal y no esperar a desahogar la agresividad al llegar a casa.

El actuar de una forma agresiva, en sí misma y como mecanismo de defensa, altera las propias creencias del maltratador y en lugar de asumir la realidad de que está agrediendo a la otra persona, para mantener su autoestima, justifica y niega sus actos.

Los principales mecanismos de defensa que suelen utilizar los agresores con este fin son:

- Negación. "Yo no he hecho nada. No la toqué".
- Minimización. "Sólo la aparté para que me dejara en paz".
- Racionalización. "A veces tengo que ser firme, pero sé controlarme en esas situaciones".
- Proyección. "Toda la culpa es de ella, que no para de provocarme".
- Desviación. "El problema es que estoy sin trabajo".
- Amnesia. "No puedo recordar si llegué a pegarle".

Es muy importante no realizar estas actividades desde una situación negativa y deben ser finalizadas en positivo, es decir dejando claro (y realizando, para ello, las actividades necesarias) que la violencia se puede y se debe evitar y que en el caso de producirse una situación de este tipo, es posible romper el ciclo de la violencia y salir de ella.

**Convivir, Compartir, Conciliar**  
**UNA APUESTA POR LA IGUALDAD**



# Ficha I

Cuando nos encontramos con otras personas, todos tenemos una serie de derechos (como el derecho a decidir con quién nos relacionamos, a decir que no o a que nos traten con respeto).

1. Amplia la relación con otros ejemplos:

---

---

---

---

---

2. Indica una situación en que la conducta de otros te haya privado de algún derecho de este tipo.

---

---

---

---

---

3. ¿Cuál fue tu respuesta ante esta situación?

---

---

---

---

---

## Ficha I

Existen distintas formas de reaccionar ante situaciones en las que otras personas amenazan nuestros derechos. Algunas reaccionan pasivamente, otras asertivamente y un tercer grupo lo hace de forma agresiva.

La primera respuesta (y la más común en muchas ocasiones) significa evitar un conflicto o una confrontación, ignorar la situación, huir de ella o ceder ante la otra persona.

Otra forma de reaccionar ante estas situaciones es comportándonos de forma asertiva, es decir, defendiendo los propios derechos sin ansiedad, expresándonos honesta y abiertamente, sin negar los derechos de los demás.

La tercera forma de responder es siendo agresivos, lo que supone reaccionar de forma violenta atacando a la otra persona física, psicológica o verbalmente.

4.- ¿Cómo definirías tu, el término violencia?

---

---

---

---

---

5.- Busca la definición en el diccionario o utiliza internet. Compara ambas definiciones. ¿Coinciden? ¿Cuál te parece más completa?

---

---

---

---

---

## Ficha I

El término “violencia” suele ir acompañado de otras palabras (adjetivos) que lo califican o determinan circunscribiendo su significado a situaciones más concretas, así es fácil escuchar o leer frases en las que aparecen: “violencia interpersonal”, “violencia doméstica”, “violencia contra la mujer”, “violencia de género”, “violencia psicológica”, violencia sexual, violencia física, etc.

Busca el significado de cada una de ellas y anótalos a continuación:

Violencia interpersonal:

---

Violencia doméstica:

---

Violencia psicológica:

---

Violencia contra la mujer:

---

Violencia sexual:

---

Violencia de género:

---

Violencia machista

---

# Ficha I

¿Alguna de estas definiciones son coincidentes? En caso afirmativo señala cuales.

---

---

---

---

---

---

---

---

En las definiciones anteriores ¿hay alguna que incluya a todas o a una parte de las demás? Si es así, cítala y explica su significado.

---

---

---

---

---

---

---

---

Los diferentes tipos de violencia que has descrito anteriormente ¿afectan a todas las personas, hombres y mujeres por igual?

---

---

---

---

---

---

---

---

# Ficha I

A continuación te pedimos que completes el siguiente cuadro indicando si consideras que los actos descritos son o no violencia, y en caso afirmativo, indiques el tipo de violencia que crees que se produce.

SITUACIÓN	SI	NO	TIPO DE VIOLENCIA
Llegar tarde y no avisar.			
Impedir a la pareja ver a sus amistades			
Controlar el móvil de la pareja			
Insultar a la vecina por mancharle la ropa			
Una discusión de tráfico con otra persona			
No dirigir la palabra a la pareja			
Agresión de un hijo a su madre			
Agresión de un hijo a padre			
No aceptar el requerimiento amoroso de otra persona.			
Administrar la economía doméstica			
Obligar a la pareja mantener una relación sexual			
Expresar tu desagrado por una comida			
Controlar el dinero de la pareja			
Dar una bofetada a tu hija			
Darle una bofetada a tu pareja			



## Ficha II

En ocasiones hemos oído a otras personas e incluso leído en algún medio de comunicación cómo se justificaban actos de violencia de género recurriendo a la disculpa de los celos patológicos, la falta de cultura, la depresión y otras causas.

Completa esta encuesta respondiendo verdadero o falso (contesta con sinceridad, no vamos a preguntarte lo que has elegido) sólo queremos reflexionar sobre algunos mitos que siguen vigentes y que suponen un verdadero lastre para la erradicación de la violencia de género. En gris figura nuestra respuesta, analizadla y discutidla en grupo.

1. A las mujeres maltratadas les gusta el maltrato o son tontas o consiguen algo a cambio, si no, se marcharían de casa o se separarían. (V/ F)

- ✓ A nadie le gusta ser maltratado/a. Muchas mujeres que sufren maltrato no se van de casa porque no cuentan con medios económicos, les falta autoestima y se enfrentan a amenazas de su maltratador. Y EL MIEDO PARALIZA.

2. Los casos de maltrato son casos aislados y puntuales, no es algo que deba alarmarnos socialmente. (V/ F)

- ✓ Lo casos de maltrato no son casos puntuales, son un problema muy grave a nivel social. CADA AÑO MÁS DE TRES MILLONES DE MUJERES SON MALTRATADAS.

3. Los malos tatos son incidentes por pérdida de control momentáneo. (V/ F)

- ✓ El maltrato no se produce por una pérdida de control momentáneo. QUIEN MALTRATA UNA VEZ, LO VOLVERÁ A HACER.

4. Las mujeres maltratadas pertenecen a familias que tienen problemas económicos, sociales o son de determinados grupos étnicos. (V/ F)

- ✓ La violencia de género afecta a todo tipo de mujeres, independientemente del nivel de estudios, edad, clase social, raza, etc. CUALQUIER MUJER ES VULNERABLE DE SER MALTRATADA.

## Ficha II

5. Sólo el maltrato físico es peligroso. (V/ F)

- ✓ No sólo el maltrato físico es peligroso. LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA PUEDE TENER TANTAS CONSECUENCIAS Y PUEDE SER INCLUSO PEOR QUE LA VIOLENCIA FÍSICA.

6. Los maltratadores suelen ser personas que están mal de la cabeza y/o abusan del alcohol. (V/ F)

- ✓ Los maltratadores no son enfermos mentales, ni alcohólicos. EL MALTRATADOR NO SUELE MANIFESTAR VIOLENCIA FUERA DE CASA Y EN MUCHOS CASOS NO SE SUELE SOSPECHAR DE ÉL.

7. Con el tiempo el maltratador puede cambiar y la situación de maltrato desaparecer. (V/ F)

- ✓ Las situaciones de maltrato con el tiempo no mejoran, sino que se agravan y se hacen más peligrosas. CUANTO ANTES SE ROMPA CON EL MALTRATO MEJOR.

8. Es imposible romper con una relación de maltrato. (V/ F)

- ✓ No es imposible romper con una relación de maltrato. LA MUJER DEBE TENER CONFIANZA EN SÍ MISMA, BUSCAR AYUDA Y DENUNCIAR AL AGRESOR.

9. Es mejor que la mujer que sufre maltrato aguante por sus hijos/as porque es preferible que los niños/as tengan un padre a su lado. (V/ F)

- ✓ Las mujeres nunca deben aguantar el maltrato, haya o no hijos/os de por medio. LOS NIÑOS/AS SE CONVIERTEN EN UNA VÍCTIMA MÁS DEL MALTRATADOR Y LAS SECUELAS PSICOLÓGICAS LES AFECTARÁN DE POR VIDA, REPITIENDO COMPORTAMIENTOS VIOLENTOS O SIENDO VÍCTIMAS DE ELLOS.

10. El maltrato es un asunto privado del entorno familiar y nadie debe inmiscuirse. (V/ F)

- ✓ El maltrato es un hecho social y no un asunto privado. EL ORIGEN DEL MALTRATO SE ENCUENTRA EN LA DESIGUALDAD ENTRE HOMBRES Y MUJERES.

## Ficha II

II. Si una mujer es maltratada es porque algo habrá hecho. (V/ F)

✓ El agresor busca excusas que justifiquen su violencia pero NINGÚN ACTO JUSTIFICA LA VIOLENCIA.

Como resumen de lo anterior podríamos concluir que la preocupación por la violencia de género ha alcanzado un gran protagonismo en los últimos años, no sólo en España, sino a escala internacional. Las razones de esta situación son numerosas. En primer lugar constituye una de las violaciones de los Derechos Humanos más extendida en el mundo convirtiéndola en un problema de primer orden. De hecho, según Naciones Unidas, una de cada tres mujeres sufrirá alguna forma de maltrato a lo largo de su vida.

Además, es una manifestación de la desigualdad histórica vivida entre hombres y mujeres siendo un obstáculo para lograr la igualdad, la paz y el desarrollo de una sociedad democrática. Asimismo, no sólo es un delito sino un problema social que puede afectar a cualquier mujer sin importar edad, educación, clase social, ingresos, país de origen o cultura. Tiene unas consecuencias devastadoras para las mujeres que lo sufren (a parte del daño inmediato) y repercute también a los menores del entorno familiar como víctimas directas o indirectas de ella.

Tras la puesta en común y la discusión ¿a qué conclusiones habéis llegado? ¿Coinciden con las expuestas en los dos párrafos anteriores? ¿Qué añadiríais?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ficha III

María y Luisa son amigas desde que estudiaron juntas en la universidad. Ambas son jóvenes y están casadas. María está preocupada porque Luisa no le devuelve las llamadas ni los mensajes de teléfono. La última vez que hablaron, hace una semana, el marido de Luisa, tras una discusión le había dado un par de bofetadas. No es la primera vez que el marido de Luisa tiene un comportamiento violento hacia su mujer.

Por fin y después de muchos intentos consigue hablar con ella:

María: ¡Hija, me tenías preocupada! ¿Por qué no me has devuelto las llamadas? Te llamé al trabajo y me dijeron que estabas mala e ibas a faltar unos días, pero no supieron decirme lo que te pasaba.

Luisa: Nada, unos mareos

María: Y por unos mareos ¿has estado sin ir una semana a trabajar? ¿No estarás embarazada?

Luisa: No... es que con los mareos... me caí y me hice unas magulladuras en la cara...y no me apetecía que me vieran así en el "curro".

María: ¿Qué te ha dicho el médico? ¿Por qué no me llamaste? Habría ido a estar contigo.

Luisa: No he ido al médico, tampoco era para tanto; ya, casi, ni se nota. Mañana o pasado volveré al trabajo y Juan, mi marido, me dijo que no hacía falta que llamase a nadie, que ya estaba él para cuidarme. Se ha portado muy bien. Me llama todos los días varias veces para saber cómo estoy y esta semana, me ha enviado flores dos veces.

María: ¡Me alegro! Porque la última vez que hablamos, te había dicho de todo menos bonita y al final, la cosa no acabo muy bien que digamos. Te dio una bofetada.

Luisa: No que va... yo que exageré. Un empujón, pero porque fue a salir y yo estaba en medio. Además que tenía razón, que fue culpa mía. Me puse el vestido verde, ese escotado, que ya sabes que no le gusta porque dice que todos los hombres me miran. Pero que no lo hace por eso, estoy segura de que no quiere que me lo ponga porque no me sienta bien y no quiere que haga el ridículo. Está tan pendiente de mí, de lo que hago, de lo que me pongo, de con quién hablo... y yo soy una desagradecida que no tengo en cuenta lo nervioso que está con su trabajo y encima no me doy cuenta y llevo la contraria ... pobre.

María: Pobre tu, hija, que ahogo. No te deja ni respirar. Mándalo a hacer gárga-

ras de vez en cuando. ¡Qué plomo de hombre! Y encima con la mala leche que tiene y lo malo que me sabe que te corrija en todo cuando salimos juntos, si el petardo es él.

Luisa: Oye deja a mi marido en paz y métete en tus cosas. Lo que pasa es que tienes envidia de lo que se preocupa por mí.

María: Chica que es sólo un comentario, una forma de hablar. Llamo a las demás, te pasamos a buscar, nos tomamos algo por ahí y nos reímos un rato juntas.

Luisa: No, no, déjalo. Que no puedo.

María: ¡Y qué tienes que hacer? Después de una semana sin salir, te conviene despejarte un rato.

Luisa: No de verdad, que si me llama Juan se enfadará si no estoy en casa y le digo que ha salido con vosotras..

María: ¡Ni que estuvieras secuestrada! Oye, no te pasará nada más y no me lo quieres contar. ¡No te habrá hecho nada!

Luisa: ¡Por qué lo dices? No me gustan esas sospechas, no me pasa nada. Ya me lo dice Juan que no hacéis más que meteos donde no os llaman y malmeter. Y que no me convienen amigas como vosotras. Tengo que colgar que viene Juan.

María: Te paso mañana a buscar y vamos juntas al trabajo.

Luisa: No, es mejor que lo dejes y no me llames. Si eso... ya te llamaré yo. Pero déjame en paz que estoy muy bien con Juan y no necesito nada de vosotras.”

¿Qué te sugiere la lectura de la historia anterior? ¿En qué situación, crees que se encuentra Luisa? ¿Qué frases o qué detalles te hacen pensar en eso?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ficha III

Es frecuente que dentro de la pareja la violencia se presente en un primer término como un abuso psicológico. Este abuso se suele manifestar como un intento de anular la personalidad de la mujer a través de los continuos ataques a su autoestima: ¡No sabes hacer nada! ¡Todo lo haces mal! ¡Te pones y me pones en ridículo ante todo el mundo! ¡Gracias a que yo lo arreglo! ¡No me queda más remedio que castigarte para corregir tus errores! ¡Lo hago por tu bien, me lo tienes que agradecer!

El hombre aparece como salvador y pasa a controlar las actividades de su pareja, su forma de vestir, amistades e incluso los contactos con la familia lo que lleva a una total disminución de la autonomía y de la capacidad de decisión de la mujer y a un completo aislamiento, en el que la única referencia es el propio maltratador.

Una mujer sin autoestima, aislada y controlada pierde la esperanza de cambiar de situación. Además, al tener como único referente a su maltratador, aumenta la sumisión (dependencia) y el miedo. Esto afianza la posición del hombre y hace más difícil que la mujer rompa la relación.

Este proceso no aparece de forma espontánea sino que nace y crece con el paso del tiempo en un ciclo que comprende tres fases bien diferenciadas:

**Acumulación de tensión:** el hombre se enfada con la mujer sin motivo aparente, la culpabiliza de todo lo que ocurre, aparecen los insultos (violencia verbal) y puede producirse algún maltrato físico de manera aislada. Suele ser en este momento en el que el agresor comienza el trabajo de aislamiento de su víctima de amistades y familia. En esta fase la mujer aún puede controlar la situación.

**Explosión:** la tensión ha ido en aumento y se produce un estallido de la violencia, con agresiones de todo tipo: físicas, psicológicas y sexuales. Es en este periodo cuando mujer suele pedir ayuda y denunciar.

**Luna de miel:** el hombre pide perdón (arrepentimiento) y utiliza estrategias de manipulación afectiva (regalos, flores, promesas de cambio, etc.) La mujer que el cambio es posible (vuelve con el agresor, retira las denuncias) e incluso puede llegar a creer que es culpable de lo ocurrido. Pero esta situación es sólo transitoria hasta que se vuelve a la primera fase del ciclo.

## Ficha III

El ciclo de la violencia se puede romper en el momento en que la mujer se reconoce como víctima, reúne el valor suficiente y pide ayuda. Es fundamental que en este momento crucial para ella no se encuentre sola y tenga a su alrededor el apoyo necesario para hacer frente a su situación.

1. Ahora que conoces cómo funciona el ciclo de la violencia, analiza el relato de María y Luisa, y señala que frases, palabras o detalles del texto se corresponden con las diferentes fases de ese círculo.

### 2. 016 ¡DÍGAME!

A lo largo de la Unidad hemos hablado de la necesidad de romper el ciclo de la violencia y de pedir ayuda para salir del abismo del maltrato, pero ¿Dónde acudir? ¿Quién puede informarnos? Tanto el Ministerio de igualdad, como las Comunidades autónomas y los Ayuntamientos tienen servicios específicos de asesoramiento, atención y ayuda (incluso las 24 horas para situaciones de emergencia). Recaba información (directamente en tu Ayuntamiento o Comunidad autónoma) o bien a través de medios de difusión o internet y haz un esquema con los datos obtenidos y las características de los distintos medios puestos a disposición de la ciudadanía en este aspecto.

Ministerio de igualdad:

---

---

Comunidad autónoma:

---

---

Ayuntamiento

---

---

## Ficha IV

Lee con atención el siguiente texto:

“¡Hoy he recibido flores! No es mi cumpleaños o ningún otro día especial; tuvimos nuestro primer disgusto anoche y él dijo muchas cosas crueles que me hicieron daño.

Pero sé que está arrepentido y no las dijo en serio, porque él me mandó flores hoy.

No es nuestro aniversario ni ningún otro día especial; anoche me lanzó contra la pared y comenzó a pegarme. Parecía una pesadilla, pero de las pesadillas despiertas y sabes que no son reales; me levanté esta mañana dolorida y con golpes por todos los lados...

Pero yo sé que está arrepentido, porque él me mandó flores hoy.

Y no es el día de San Valentín o ningún otro día especial; anoche me golpeó y amenazó con matarme; ni el maquillaje o las mangas largas podían esconder los moratones y golpes que me ocasionó esta vez. No pude ir al trabajo hoy, porque no quería que se dieran cuenta.

Pero yo sé que está arrepentido, porque él me mandó flores hoy.

Y no era el día de la madre o ningún otro día; anoche él me volvió a golpear, pero esta vez fue mucho peor. Pero si lo dejo, ¿qué voy a hacer? ¿Cómo podría, yo sola sacar adelante a los niños? ¿Qué pasará si nos falta el dinero? ¡Le tengo tanto miedo! Pero dependo tanto de él, que temo dejarlo.

Pero yo sé que está arrepentido, porque él me mandó flores hoy.

Hoy es un día muy especial: Es el día de mi funeral. Anoche, por fin, logró matarme.”

En este desalentador relato se vuelven a repetir las fases que ya conoces del Ciclo de la violencia. Repásalas.

Sin embargo el final se puede (y se debe) modificar y ser otro muy distinto. Plantea una estrategia para romper el ciclo y luego escribe una carta a la mujer del relato con los pasos a seguir para salir de él (puedes utilizar el material e información recogido en la ficha anterior), titúlala “Carta a una mujer maltratada”.

## Ficha IV

Los maltratadores encuentran muchas veces amparo y justificación en nuestro silencio (¡El silencio nos hace cómplices!), escribe una carta, titulada esta vez “Carta a un maltratador” en la que desenmascaras sus mentiras y pongas de manifiesto tu apoyo a la víctima, así como los pasos que debe seguir para cambiar su modo de actuar.

**Lo peor de la gente mala,  
es el silencio  
de la gente buena (Gandhi)**



**Educar en igualdad,  
ya que es en la desigualdad  
entre hombres y mujeres  
donde se encuentra el germen  
de la violencia  
y el origen del maltrato**



**Gobierno de Canarias**  
Consejería de Educación,  
Universidades, Cultura y Deportes



**GOBIERNO DEL  
PRINCIPADO DE ASTURIAS**  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN  
Y CIENCIA



**JUNTA DE ANDALUCÍA  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN**

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN



**Comunidad de Madrid**



**JUNTA DE EXTREMADURA**  
Consejería de Educación



**GOBIERNO  
DE ARAGON**

Departamento de Educación,  
Cultura y Deporte



**GENERALITAT  
VALENCIANA**  
CONSELLERIA D'EDUCACIÓ