



PARA | PIENSA | CONÉCTATE®



# Conéctate contra la violencia de género en la red (Alumnado)

ORGANIZA

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

CON EL APOYO DE



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

[www.parapiensaconectate.es](http://www.parapiensaconectate.es)



## ¿Qué vamos a ver?

En esta guía vamos a explicaros en qué consiste la violencia de género, por qué se produce este tipo de violencia y cómo podemos relacionarnos dentro de la pareja para que nuestras relaciones sean sanas y beneficiosas.

Como comprobaréis más adelante, muchos de los consejos que os damos os van a servir para evitar situaciones de violencia de género, pero también para evitar que podáis ser objeto de otros tipos de violencia sobre todo en los medios digitales.

Las redes sociales e internet son entornos que ofrecen muchas ventajas para el aprendizaje, las relaciones sociales y el entretenimiento. Conocer su uso te va a permitir disfrutar al máximo de una forma segura.

Los contenidos a tratar serán los siguientes:

- Qué es la violencia de género
- Mitos del amor romántico
- Cómo se ejerce la violencia de género en la red: ciberviolencia de género.
- Peligros de compartir datos: amenazas, acoso, chantaje, robo de datos.
- Cómo podemos protegernos.
- Cómo podemos relacionarnos en los medios digitales para crear un buen clima.
- Autoconcepto y autoestima.
- Empoderamiento
- Educación afectivo-sexual
- Resolución de conflictos en el ámbito de la pareja.
- Qué hacer si nos encontramos en una situación de ciberviolencia.

## ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

Para que podáis entender en qué consiste la violencia de género, primero vamos a explicar lo que es la violencia.

**LA VIOLENCIA ES CUALQUIER COMPORTAMIENTO DELIBERADO QUE PUEDE PROVOCAR DATOS FÍSICOS O PSÍQUICOS A OTRA PERSONA.**

Aunque es cierto que cualquier persona podemos ser víctima de violencia, la ONU empleó el concepto de violencia de género para referirse específicamente a la violencia que se ejerce contra el género femenino debido a la situación de desigualdad existente en la sociedad.

La violencia de género se define como:

**TODO ACTO DE VIOLENCIA FÍSICA Y PSICOLÓGICA BASADO EN EL GÉNERO, INCLUIDAS LAS AGRESIONES A LA LIBERTAD SEXUAL, LAS AMENAZAS, LAS COACCIONES O LA PRIVACIÓN ARBITRARIA DE LIBERTAD.**

Es importante tener en cuenta que la violencia de género no se refiere solo a la violencia física, sino que incluye otras conductas que en muchas ocasiones son difíciles de identificar:



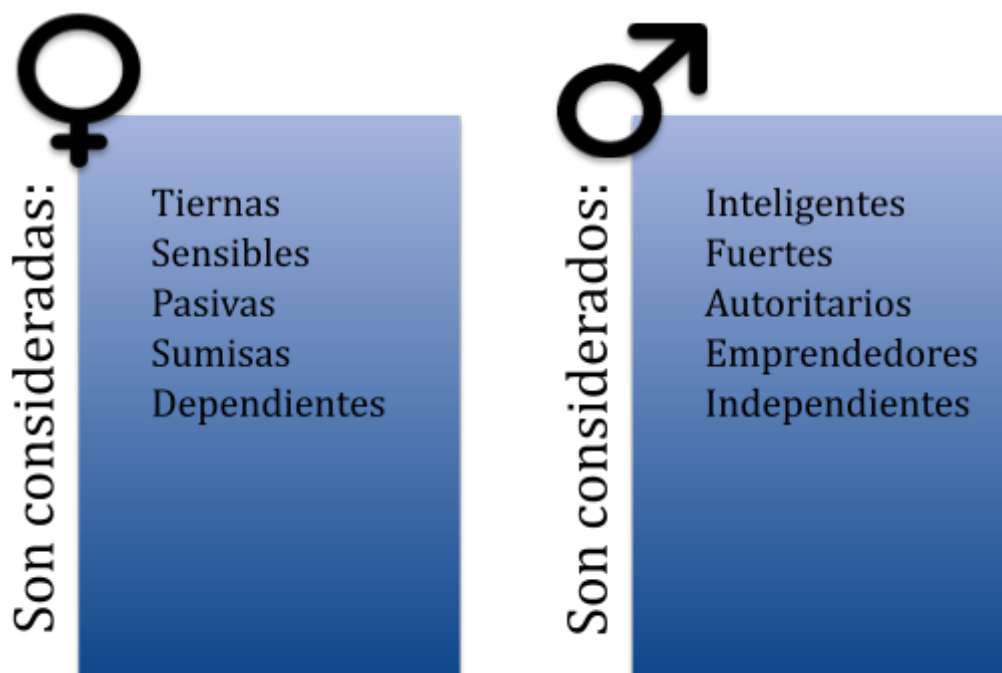
No obstante, a lo largo de esta guía vamos a tratar no sólo la violencia de género sino la violencia entendida como una forma de control y dominio por parte de cualquier miembro de la pareja.

En los medios digitales es bastante frecuente que se produzca este tipo de violencia ya que nos permiten hacer un seguimiento continuo de todo lo que hace nuestra pareja. Lo veremos más adelante cuando hablemos de la ciberviolencia.

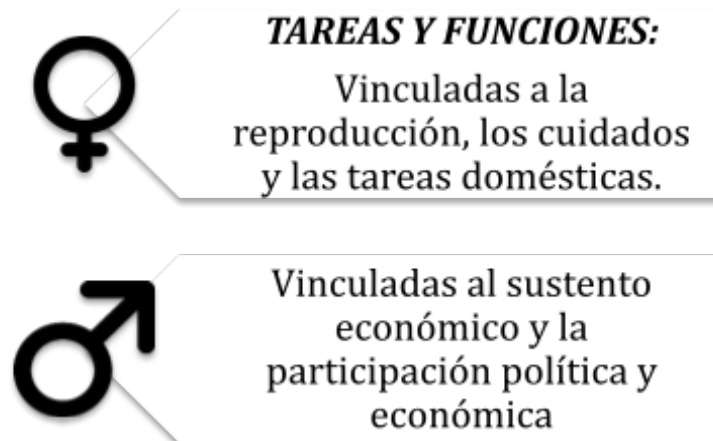
## ¿POR QUÉ SE PRODUCE LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

La violencia de género tiene su origen en la desigualdad que se produce debido a los estereotipos y roles de género que se nos transmiten mediante el proceso de socialización a través del cual se nos enseña las normas y valores de nuestra cultura.

Según los estereotipos de género tradicionales se ha considerado que las chicas y los chicos poseemos características y cualidades psicológicas y físicas diferentes.



Al poseer cualidades y características diferentes se espera que nos comportemos de manera diferente asignándonos un rol o papel en la sociedad distinto.



La desigualdad no se produce por el hecho de ser diferentes en sí mismo, sino porque socialmente las características y funciones asignadas a cada género se valoran de distinta manera.

Los estereotipos y los roles de género no se corresponden con la realidad ya que no todas las mujeres son tiernas, sensibles, pasivas, etc., ni todos los hombres son inteligentes, fuertes, autoritarios...

El hecho de pertenecer a uno u otro género no determina nuestra manera ni lo que somos capaces de hacer. A la hora de desempeñar una profesión o realizar cualquier actividad ambos estamos igualmente capacitados y podemos elegir libremente qué tareas y funciones queremos realizar.



Para conseguir una sociedad más igualitaria es importante que no dejemos que los estereotipos y los roles influyan en nuestra manera de pensar y de actuar.

Cada uno debe ser aceptado tal y como es y desarrollar las actividades y funciones que libremente elija conforme a sus intereses.

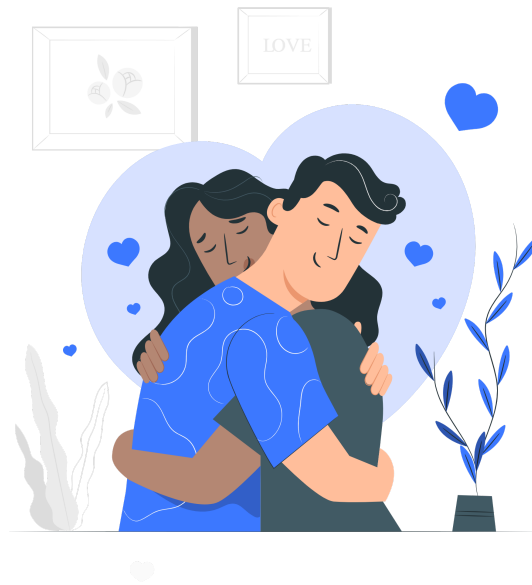
Acabar con la desigualdad es fundamental para eliminar la violencia de género porque hace que se establezcan relaciones en las que un miembro de la pareja domina sobre el otro. Si queremos establecer

relaciones libres de violencia es necesario que en la pareja ambos miembros seamos valorados y tenidos en cuenta por igual (nuestras necesidades, gustos, opiniones y deseos).

## MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

La idea de cómo debemos relacionarnos con nuestra pareja, al igual que la forma de comportarnos en otras situaciones, es algo que hemos aprendido de nuestra cultura y por tanto varía en función de la época y de la cultura en que nos encontremos.

En este caso se nos enseña a través de los mitos del amor romántico.



**LOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO SON CREENCIAS ERRÓNEAS QUE TRANSMITEN UN MODELO DE AMOR BASADO EN EL SUFRIMIENTO, EL SACRIFICIO POR LA OTRA PERSONA, LA DEPENDENCIA DE LA PAREJA PARA SER FELICES Y SENTIRNOS BIEN Y EL AMOR INCONDICIONAL.**

Esta idea de concebir el amor puede hacer que nos mantengamos en una relación de pareja en la que no nos sentimos a gusto al creer que el amor es sufrimiento y sacrificio.

### El amor es universal

•Todas las relaciones de pareja son iguales.

### La media naranja

•Para ser seres completos necesitamos tener pareja

### La perdurabilidad

•El amor pasional de los primeros meses debe durar siempre

### El alma gemela

•Compartimos con nuestra pareja los mismos deseos y necesidades.

### El principe azul y la cenicienta

•Un miembro de la pareja salva y protege al otro

### Los celos

•Son una muestra de amor

A continuación, vamos a explicar cada uno de los mitos y de qué manera influye en nuestras relaciones afectivas.

- 1) El amor es universal.** No es cierto que todas las personas vivamos el amor de la misma manera. Cada uno somos libres para decidir a quién queremos como pareja y cómo queremos que sea nuestra relación.
- 2) El alma gemela.** En una relación de pareja no tenemos por qué coincidir en todo, sino que podemos tener opiniones, intereses, necesidades y expectativas distintas. Si surgen discrepancias debido a las diferencias lo importante es poder hablarlo y llegar a un acuerdo conjunto.
- 3) La media naranja.** Este mito surge de la idea de que algunas personas estamos predestinadas a estar juntas, de forma que somos capaces de aguantar cualquier cosa porque es nuestro destino. Lo cierto es que las personas no estamos predestinadas, sino que elegimos libremente si queremos estar en pareja o no y con quién queremos estar.





- 4) **El Príncipe azul y la Cenicienta.** Nos transmiten un modelo de amor basado en la dependencia de la otra persona. Cada persona debe ser capaz de desarrollarse y crecer sin depender de la otra persona y ser responsable de su propia felicidad.
- 5) **La perdurabilidad.** El amor pasional de los primeros meses no dura para siempre, pero eso no quiere decir que se haya acabado el amor.

### **A veces, creemos que los celos son una muestra de amor, pero no es así.**

Muchas veces los celos aparecen cuando nos sentimos inseguras/os y pensamos que podemos perder a la otra persona.

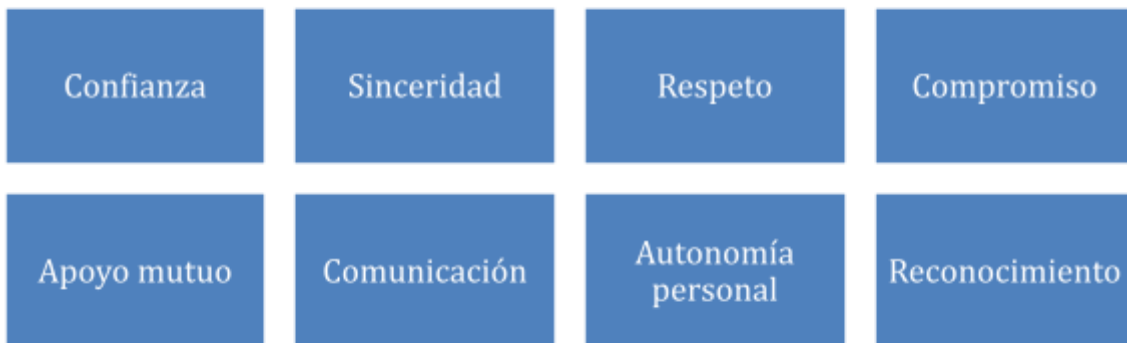
Es normal que en algún momento en nuestra relación de pareja sintamos celos, el problema es cuando por culpa de los celos intentamos controlar lo que hace nuestra pareja limitando sus relaciones sociales con otras personas y tratando de modificar su manera de comportarse.

En resumen, hay que considerar que el amor es sufrimiento, sacrificio, dependencia y que hay que hacerlo todo por la otra persona aumenta el riesgo de que se den situaciones de violencia dentro de la relación.

En una relación de pareja lo más importante es que sea una relación igualitaria en donde uno no manda sobre el otro. Esta es la base para que una relación esté libre de violencia.

Si quieres establecer relaciones personales que sean beneficiosas para ambos miembros de la pareja tienes que saber que el amor está basado en:





La autonomía personal y el reconocimiento mutuo son aspectos muy importantes dentro de la relación para evitar que se produzcan conductas de control y dominio sobre la pareja.

Cuando una relación es igualitaria, cada miembro de la pareja tiene la autonomía y libertad para tener sus propias relaciones sociales al margen de la pareja, tanto en la vida real como a través de medios digitales.

Cada uno decide libremente lo que hace en las redes sociales, lo que publica, con quién habla, de que redes quiere formar parte, etc. Una de las principales causas de que perdamos nuestra autonomía personal son los celos. Como ya hemos explicado antes en una relación sana hay que controlar los celos y confiar en la otra persona.



Cada miembro de la pareja tiene que ser independiente del otro. Además, tiene que haber una relación de respeto sobre todo a la hora de publicar cosas de la otra persona.

Los insultos, las humillaciones y las burlas son una falta de respeto. Tenlo en cuenta antes de enviar mensajes o realizar comentarios bien sea en privado o en público.

El reconocimiento mutuo, implica tener en cuenta a la otra persona, sus opiniones, gustos, preferencias y tener en cuenta también su valía personal.

Y sobre todo recuerda que el amor nunca es sufrimiento.

## CÓMO SE EJERCE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA RED

La ciberviolencia de género son conductas de control y el acoso a través de las redes sociales, internet, el teléfono móvil, videojuegos en línea, etc.

A continuación, detallamos todas las conductas que se consideran ciberviolencia para que puedas identificarlas fácilmente y evites llevarlas a cabo.

### ¿QUÉ CONDUCTAS NOS INDICAN QUE ESTAMOS EN UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO?

- Revisar el móvil de la pareja.
- Decirle a la pareja con quién puede hablar en internet.
- Controlar lo que hace a través de las redes sociales, móvil, etc.
- Controlar con quién está o dónde está.
- Vigilar si se ha conectado o no o si ha leído los mensajes.
- Impedir que vea a sus amigas.
- Grabarle o hacerle fotos sin su permiso.
- Obligar a tu pareja a que te envíe fotos íntimas.
- Difundir SMS o imágenes sin su consentimiento.
- Pedirle a la pareja que te facilite sus claves personales para controlar el contenido de sus publicaciones.



- Obligar a la pareja a que le enseñe el contenido de mensajes que mantiene con otras personas.
- Tener que responder de manera inmediata cuando recibe un mensaje.
- Insultar a través de mensajes.

## ¿POR QUÉ NO SE PUEDEN REALIZAR ESTAS CONDUCTAS DE CONTROL?

Llevar a cabo conductas como las mencionadas antes, no solamente suponen un acoso y control sobre la pareja y una muestra de desconfianza, sino que lleva a la persona que está sufriendo esa situación a afrontar los conflictos con temor y a evitar por todos los medios que surjan las diferencias.

Por el contrario, cuando hay una relación en donde no hay miedo la persona tiene que sentirse libre para hacer y decir lo que quiera y para compartir cosas con sus amistades y su familia. La pareja no es la única persona importante en su vida, no lo es todo.

Es tan importante el tiempo que se pasa con la pareja como el que se pasa con otras personas.

Cada uno debe hacer siempre lo que quiera, nadie puede obligarte a hacer nada que tú no quieras hacer.

## **PELIGROS DE COMPARTIR DATOS: AMENAZAS, ACOSO, CHANTAJE, ROBO DE DATOS...**

Como hemos visto antes, en la ciberviolencia la persona violenta persigue sobre todo controlar a la pareja y así conseguir que haga lo que quiere por medio de las amenazas y el chantaje.

En el caso de las ciberamenazas, cómo la otra persona tiene nuestros datos personales (número de teléfono, el móvil, perfiles sociales, etc.) los utiliza para realizar amenazas por distintas vías.

Las amenazas pueden ir desde hacer uso de la violencia física hasta amenazar con publicar fotos o conversaciones privadas si la pareja no hace lo que la otra persona quiere o si se está planteando la ruptura de la pareja.

Para prevenir en la medida de lo posible ser víctimas de ciberamenazas es recomendable pensar antes de mandar mensajes, fotos o vídeos que el contenido que mandamos, aunque sea de manera privada a una persona, podría llegar a hacerse público ya que es muy sencilla la difusión y una vez hecho público es muy difícil de eliminar y controlar a quién llega esa información.



No compartas por internet cosas que no compartirías en la vida real, sobre todo aquellas que tienen que ver con tu intimidad y tampoco compartas información de otras personas que pueda hacerlas vulnerables a sufrir ciberviolencia. Cualquier cosa que compartas de otras personas (teléfono, mail, fotos u otras) debe de hacerse siempre con su consentimiento.

Si recibes cualquier tipo de información que pueda dañar a otra persona no la reenvíes y avisa a la persona perjudicada para que pueda tomar medidas.

El ciberacoso es otra forma de ejercer la ciberviolencia. Consiste en invadir la vida cotidiana de la víctima a través de los medios digitales, especialmente el móvil, las redes sociales e internet. Lo que se persigue es controlar en todo momento lo que hace la pareja, con quién está y dónde se encuentra.

Se realiza una vigilancia continua del uso que hace la pareja de las nuevas tecnologías (si está conectada, a quién tiene en su grupo de contactos, si cambia su estado, etc.), limitando sus relaciones sociales casi exclusivamente a su pareja.

Otra forma de llevar a cabo el ciberacoso es mediante el envío masivo de mensajes que contienen amenazas, insultos, descalificaciones o llamadas continuas al móvil, o incluso hacer fotos o grabar vídeos, sin el permiso de la persona que está sufriendo acoso para luego utilizarlas para burlarse.

- No respondas a los mensajes y bloquea a la persona que te está acosando.
- Configura la privacidad de las redes sociales para que no tenga acceso y revisa tu lista de contactos.
- No publiques información que permita saber sobre dónde estás.
- No permitas que nadie te acose y tampoco acosas a otras personas, aunque creas que no pasa nada, esto puede tener consecuencias.

También hay que tener cuidado con el chantaje y el robo de datos. Cuando alguien quiere obligarte a hacer algo que no quieres hacer recurre al chantaje.

A veces utiliza información tuya que ha conseguido porque se la has enviado porque confías en esa persona o bien la obtenido porque está disponible en internet o en tus redes sociales.

Pero también puede ser que obtenga esa información robando los datos que guardas en tu ordenador, tablet o móvil.

Una forma de llevar a cabo el chantaje de la que seguramente has oído hablar es el sexting. El agresor pide fotos íntimas a su pareja como muestra de amor o de confianza. Estas fotos después se utilizan para obligar a la otra persona a hacer cosas que no quiere y en caso de negarse, se acaban difundiendo a un gran número de personas.



Ten mucho cuidado con la información que almacenas y borra lo que no necesites. Piensa cómo te sentirías si alguien accediera a esa información.

## CÓMO PODEMOS PROTEGERNOS

Para prevenir la ciberviolencia de género la clave está en hacer un buen uso de las TICS siendo cuidadoso con la información que compartes y respetuoso con los demás.

Para evitar el acoso, las amenazas y el chantaje, tienes que:

- Configurar la privacidad de las redes sociales para que el perfil no sea público y evitar que cualquier persona pueda ver y publicar en tus redes.
- Revisar la lista de contactos de manera periódica y no aceptar solicitudes de desconocidos.
- No publicar información personal y/o familiar. Esta información permite saber muchas cosas de ti como lo que haces, dónde estás, con quién vas y se podría utilizar para controlarte en tu rutina diaria.
- Avisar a tus contactos que no divulguen información tuya. Si recibes información, vídeos o imágenes comprometidas de otras personas no las reenvíe
- No compartir tu ubicación. A partir de tu ubicación otras personas pueden conocer tus hábitos, gustos, aficiones y sobre todo pueden saber lo que haces en un momento determinado y dónde encontrarte.
- Desconectar la wifi, el bluetooth y GPS cuando no se estén utilizando para evitar el seguimiento.
- Cuando se almacenen datos en la nube tener en cuenta si la información va a ser de uso privado o puede acceder a ella más personas.



Para evitar el robo de datos personales, lo mejor es:

- Utilizar antivirus y antiespías para evitar que te roben datos personales, como imágenes o contraseñas.
- Cambiar con frecuencia la contraseña para que nadie pueda acceder a tus cuentas, perfiles, etc.
- No compartir la contraseña con nadie y no poner una contraseña muy fácil. En caso de que haya problemas podrían utilizarlo para publicar o enviar mensajes en tu nombre (suplantación de identidad).
- Hay que acordarse de cerrar sesión si se abre en un ordenador al que tienen acceso más personas y proteger la pantalla del móvil con contraseña.
- Eliminar los rastros de la navegación como el historial, los archivos temporales o las cookies ya que almacenan mucha información nuestra.
- A través de virus alguien podría observarte a través de la cámara del ordenador o del Smartphone o Tablet. Es importante tapar la cámara con una pegatina cuando no se use.
- La Wifi gratis y sin claves no son seguras. Otras personas pueden ver las contraseñas que introduces o entrar en tu dispositivo.

En definitiva, tienes que ser responsable con el uso que haces de tu información y también con la información a la que tienes acceso de otras personas



## **CÓMO PODEMOS RELACIONARNOS EN LOS MEDIOS DIGITALES PARA CREAR UN BUEN CLIMA**

Si queremos acabar con la ciberviolencia, tenemos que aprender a relacionarnos en los medios digitales.

A continuación, puedes encontrar una lista con algunas recomendaciones para que puedas contribuir a crear un buen clima en los medios digitales.

- No hagas en internet cosas que no harías en la vida real.
- No acoses a otras personas.
- No compartas datos o imágenes ni publiques cosas acerca de otras personas sin su consentimiento.
- No reenvíes mensajes que puedan hacer daño a otras personas.
- Las relaciones personales son cosas de dos. No compartas cosas que tengan que ver con tu intimidad.
- Se puede hablar en la pareja de cómo se va a tratar su relación en los medios tecnológicos y llegar a acuerdos de qué es lo que se va a publicar y qué no.
- Antes de publicar cualquier cosa piensa cómo se sentirá la otra persona.
- Resuelve los conflictos de manera pacífica sin hacerlos públicos en las redes.
- No infravalores o humilles a tu pareja. Recuerda que ambos tenéis el mismo derecho a manifestar vuestra opinión.

De esta manera eliminamos la violencia de las redes sociales e internet.



## AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

El autoconcepto es la idea o imagen que tenemos de nosotros mismos. Para formarnos una idea de cómo somos tenemos en cuenta nuestros rasgos, nuestras emociones y nuestra conducta y también la forma en que nos ven los demás

Después lo que hacemos es valorar de forma positiva o negativa nuestra propia imagen y así formamos nuestra autoestima.

En internet hay mucha información expuesta acerca de nosotros mismos y también de los demás. A partir de esta información construimos nuestra imagen y también nuestra autoestima por comparación con los otros.

En muchas ocasiones las fotos que se publican en las redes sociales no se corresponden con la realidad, ya que sólo publicamos aquellas fotos en las que estamos estupendos, fotos de lugares idílicos a los que todo el mundo querría ir, y un montón de cosas más que hace que parezca que tenemos una vida perfecta y envidiable. Esto puede hacer que disminuya nuestra autoestima porque nos hace sentir mal ya que esa vida ideal no se corresponde con nuestra vida real.

El hecho de que nunca publiquemos fotos nuestras en las que salimos desfavorecidos o publiquemos en menor medida estados en los que nos sentimos mal por algo nos ha pasado, en definitiva, se debe a que nuestra autoestima está condicionada por el número de “likes” que recibimos.

En la medida en que tengamos en cuenta más la opinión de los demás, que nuestra propia opinión acerca de nosotros mismos vamos a poner nuestra autoestima en manos de los otros y si no recibimos tantos comentarios positivos de nuestras publicaciones como esperábamos va a hacernos sentir que no valemos tanto como otras personas.



Hay que dejar de ser para los demás y ser para uno mismo, queriéndonos y aceptándonos tal y como somos. Cuando hacemos cualquier cosa hay que hacerla porque disfrutamos y no pensando en lo que vamos a contar después en la red. Piensa si serías capaz de vivir una experiencia positiva sin tener que contarlo en la red o si cuando publicas un selfie lo haces porque te sientes bien contigo o buscando la admiración de los demás.

### **Recuerda que el amor empieza por una buena autoestima.**

Una baja autoestima hace que seas más vulnerable a que puedas sufrir una situación de violencia de género o a meterte en cualquier tipo de relación abusiva. Una vez que estás dentro de la relación las continuas críticas a tu aspecto, a tus opiniones o a la forma de comportarte además de las agresiones físicas si las hubiera por parte de tu pareja va a mermar aún más tu autoestima haciendo más difícil que salgas de esa situación.

Confiar en tu propio valor va a ayudarte a protegerte de este tipo de situaciones. A continuación, vamos a hablar del empoderamiento que es una herramienta muy útil para aumentar nuestra autoestima.

## **EMPODERAMIENTO**

El empoderamiento es un proceso a través del cual adquieres las capacidades necesarias para poder hacer cosas a la vez que aumenta la confianza en tus propias capacidades y te ves con autoridad suficiente para tomar decisiones y para sentirte una persona valorada y reconocida.

Este concepto comenzó a utilizarse para referirse al empoderamiento de la mujer porque debido a su situación de desigualdad se encontraba con muchas dificultades para capacitarse a la vez que se sentía continuamente desvalorizada.



Ahora se emplea en un sentido más amplio para referirse al proceso por el que se aumenta la fortaleza de los individuos y de las comunidades, cambiando su forma de ser y de relacionarse con el mundo de forma que puedan impulsar cambios positivos en las situaciones que viven y promuevan la transformación social.

Las nuevas tecnologías son un recurso muy útil para comunicarte y relacionarte con tus amistades, pero también una herramienta con la que te puedes empoderar.

#### Utilízalas para:

- Buscar información útil que sea de tu interés
- Conocer tus derechos
- Para realizar cursos online de formación o inscribirte en cursos presenciales
- Publicar contenidos de interés para otras personas.
- Intercambiar conocimiento que puedan ayudar a otras personas.
- Promover y participar en iniciativas ciudadanas.
- Buscar empleo
- Iniciar un proyecto de emprendimiento.
- Etc.

Estar empoderada/o implica que conozcas y hagas valer tus derechos, que reconozcas tus capacidades y promover en la medida de lo posible que se tengan en cuenta tus aportaciones y que puedas participar en la vida política y social.

## **EDUCACIÓN AFECTIVO – SEXUAL**

En este apartado, vamos a hablar de las relaciones sexuales y cómo eliminar la violencia dentro de nuestra relación de pareja. Lo primero que tenemos que tener en cuenta es que para que los encuentros sexuales estén libres de violencia, las relaciones tienen que ser siempre consentidas.

La decisión de mantener una relación sexual con la pareja ha de ser una elección libre y el consentimiento debe darse por ambas partes porque se desea el encuentro sexual en sí mismo.



Tomar esta decisión libremente supone tener unos conocimientos previos acerca de la sexualidad ya que solamente sabiendo en qué consiste y las posibles consecuencias que puede conllevar mantener relaciones sexuales podemos decidir si estamos preparadas/preparados y si queremos o no tener relaciones.

Además, hay que tener en cuenta que al igual que en otros ámbitos de nuestra vida, en la sexualidad también influyen los estereotipos de género.

## ¿CÓMO INFLUYEN LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO?

De varias maneras:

- Por una parte, influyen en la elección que hacemos de nuestra pareja. En función del género se valoran más unas características u otras.
- También influyen en el papel que desempeña cada uno dentro de la relación.

Si queremos una sexualidad igualitaria y libre tenemos que romper con estas ideas.

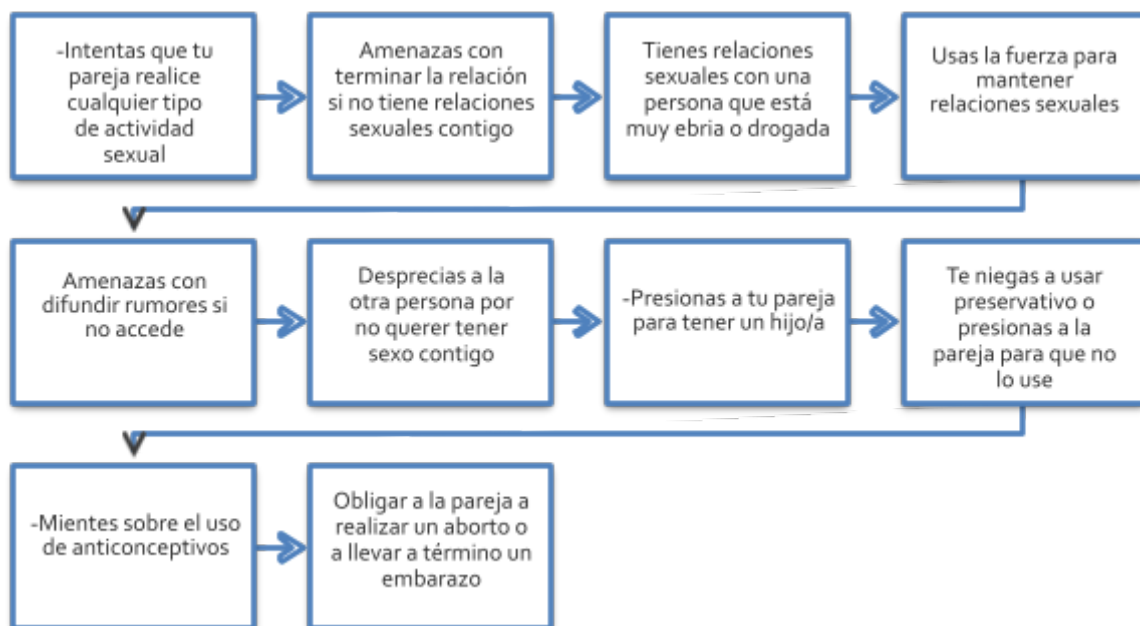
Para que sea una elección libre, también tenemos que tener en cuenta que muchas veces las decisiones que tomamos están influenciadas por la presión social, lo que puede hacer que nos sintamos obligadas/os a hacer determinadas cosas por el que dirán, o lo que van a pensar de mi, o creer que si estas enamorada/o tiene que haber sexo o simplemente porque todos lo hacen.

En internet y en las redes sociales la gran mayoría de la información que publicamos y que observamos es de contenido sexual (fotos sensuales, vídeos de parejas besándose o tocándose, comentarios acerca de la sexualidad) y esto puede llevarnos a tener relaciones sexuales que no son deseadas buscando la aprobación de los demás y por el hecho de no sentirnos excluidas/os del grupo. Otras veces la presión viene directamente de nuestra pareja.

## ¿HAS OÍDO HABLAR DE LA COERCIÓN?

Existe coerción cuando alguien convence u obliga a otra persona a participar en una actividad sexual. La coerción es una forma de violencia y al igual que en otros casos lo que persigue es el control sobre la otra persona.

La violencia sexual se manifiesta cuando:



En definitiva, para que cualquier relación sexual sea consentida por ambas partes se debe considerar únicamente si se desea tener ese contacto sexual. El hecho de que anteriormente hayas tenido sexo con una persona no te obliga a seguir teniéndolo, puede que en un momento determinado no te apetezca o que ya no quieras tener relaciones con esa persona.

En cualquier momento se puede decir que no, incluso cuando ya hemos iniciado la relación sexual tenemos derecho a cambiar de opinión.

Piensa qué cosas de tu sexualidad quieres compartir en internet, lo que hagan otras personas no tienen que ser un espejo de lo que tu hagas y compartir demasiados datos te expone a que seas víctima

de acoso o de sexting. Tú decides cómo quieres vivir tu sexualidad y cuánto quieres compartir en público y los demás deben respetarlo.

Algo que te puede ayudar a soportar la presión en estas situaciones es trabajar tu asertividad. Saber expresar lo que te parece bien o no y negarte a hacer cosas que no quieres hacer es algo que se mejora con la práctica.

También puedes resolver todas las dudas que tengas acerca de la sexualidad acudiendo al Centro de Planificación Familiar de tu zona o llamando al teléfono del Menor (900 20 20 10).

## **RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN EL ÁMBITO DE LA PAREJA**

Un conflicto es una situación en donde nuestros intereses, necesidades, objetivos o compromisos chocan con los de nuestra pareja.

Siempre que nos relacionamos con otras personas, los conflictos son inevitables, de lo que se trata es de ver los conflictos no como algo negativo sino como una oportunidad de conocerse más, crecer y transformar la relación.

En situaciones de violencia de género donde hay una relación de dominación- subordinación se recurre a la violencia para superar los conflictos. Si queremos tener una relación sana es necesario que recurramos a la comunicación asertiva.

Dentro de la pareja es frecuente que se presenten conflictos por el uso que hacemos de las redes sociales: por un comentario que se hace, una foto o un vídeo que se publica, por darle un “like” a un amigo o amiga, por estar conectado hablando con otra persona que no es la pareja, por no responder de manera inmediata a un mensaje, etc.

Es importante cuando aparecen los conflictos que los resolvamos cara a cara, evitando desahogarnos en las redes sociales publicando contenidos o comentarios inadecuados o incluso insultos o amenazas.



Antes de hablar sobre el tema plantéate si lo que le estás pidiendo a tu pareja es razonable. Como hemos visto antes hay determinados comportamientos como saber con quién está hablando, pedirle la contraseña de sus redes o espiar sus mensajes entre otros, que lo que persiguen es controlar a la otra persona y que debemos evitar. Respeta la autonomía de cada persona para tomar decisiones sobre su propia vida.

Una vez que queráis hablar sobre el tema, debéis tener en cuenta algunas cosas:

- Hay que elegir el lugar y momento adecuado para que podáis hablar sin prisas y el tema que vais a tratar, centraros en un problema concreto. Si estáis muy enfadados podéis acordar hablarlo el día siguiente.
- El objetivo es que lleguéis a un acuerdo que sea beneficioso para ambos, es decir, “yo gano-tú ganas”.
- Muchos conflictos no se resuelven porque cada miembro de la pareja se centra en sus propios intereses e intentan llegar a acuerdos donde “yo gano-tú pierdes”.
- Ambos miembros de la pareja tienen que estar en igualdad de condiciones, ninguno manda sobre el otro. Si estás en una situación de violencia donde no se tienen en cuenta tus opiniones, ni intereses no va a ser posible la comunicación.
- Antes de intentar llegar a un acuerdo, cada uno debe poder expresar lo que quiera libremente y sin interrupciones siempre desde el respeto. La otra parte tiene que escuchar tratando de comprender qué es lo que trata de decirle.
- Hay que evitar hacer acusaciones, para eso utiliza los “mensajes yo” en lugar de “mensajes tu”. Simplemente describe lo que ha ocurrido, cómo te ha hecho sentir y lo que te gustaría que ocurriera si se vuelve a producir esa situación. Por ej.: Ayer discutimos (en lugar de ayer te enfadaste) porque estuve chateando con un amigo/a, eso me hizo sentir que no confías en mí, me gustaría que otra vez habláramos para aclarar las cosas sin tener que llegar a enfadarnos.
- Es muy importante mantener la empatía, intentando ponerse en el lugar del otro y comprender lo que siente.



- En todo momento hay que controlar las emociones negativas.
- Para llegar a un acuerdo, cada uno debería pensar qué conductas quiere que cambie la pareja y cuáles debería cambiar de sí mismo y decidir conjuntamente qué conductas son las que se van a modificar teniendo en cuenta la dificultad que puede tener cambiar esas conductas.
- Agradecer el esfuerzo de ambos por buscar una solución

## QUÉ HACER SI NOS ENCONTRAMOS EN UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Lo último que vamos a ver en esta guía es lo que debemos hacer si detectamos que podemos estar involucrados en una situación de violencia.

Ante una situación de violencia de género lo primero que hay que hacer es plantearse si no sería conveniente romper la relación.

Independientemente de que decidas continuar con la relación o hayas tomado la decisión de que la mejor opción es la ruptura es aconsejable que pidas ayuda y tengas en cuenta estas recomendaciones:

- Si estás sufriendo violencia de género o conoces a alguien que esté en esta situación, consulta con tus padres, profesores o algún adulto de confianza.
- No cedas a los chantajes o amenazas
- Si alguien te está acosando bloquéale.
- No elimines los mensajes o llamadas y haz captura de pantalla de las imágenes.
- Los mensajes hay que conservarlos sin reenviarlos o copiarlos ya que se podría perder información útil.
- No debes sentir miedo ni vergüenza, en ningún caso es culpa tuya.



Si quieres contárselo a alguien, pero no sabes a quién, puedes pedir que te ayuden llamando:

- **Al Teléfono ANAR: 900 20 20 10.** En este número atiende a menores que sufren cualquier tipo de violencia. Es confidencial y gratuito

Atiende todos los días las 24 horas tanto a chicas como a chicos.

- **Al 062** pidiendo que te pasen con el EMUME que es la unidad de la Guardia Civil que se ocupa de la violencia de género.
- **Al GRUME: 914 931 180.** Es el Grupo de Menores de la Policía Nacional.

O enviando un mail a:

- **Fundación ANAR** a través de su página <http://www.anar.org>

El mail es confidencial y además también se puede chatear de 16.00 a 00.00 horas. Atiende tanto a chicas como a chicos.

- [menores@policia.es](mailto:menores@policia.es)