

# faraxa

Charla sobre  
Educación en igualdad y  
prevención de la violencia



Las personas somos diferentes, hay diversidad en nuestro aspecto, tenemos diferente color de pelo, de ojos y de piel, diferente estructura corporal, diferente altura, diferentes formas en ojos, manos, pies,...incluso nuestras huellas dactilares son únicas e irrepetibles. Somos diferentes en nuestra forma de pensar, en nuestra visión de las cosas, en nuestra forma de sentir, en nuestra orientación sexual; nuestras vidas son diferentes también, vivimos, estudiamos, trabajamos en lugares distintos; hay personas que tiene una discapacidad y todos tenemos variedad de orígenes étnicos, creencias religiosas, hablamos diferentes idiomas, tenemos diferentes valores morales y nos suceden cosas en nuestra vida como seres únicos. A pesar de todas estas diferencias nunca debemos perder nuestra esencia.

**Y ¿Cuál esa esencia?**

**Todos somos seres  
humanos y todos  
nacemos, crecemos, nos  
reproducimos y morimos.**



La riqueza de culturas es uno de los grandes valores de la sociedad actual, la diversidad es algo positivo y enriquecedor, conocer a otras personas con vidas diferentes a las nuestras, con formas de pensar diferentes nos hace ver otras realidades, abrimos al mundo, aprender de otros y disfrutar conociendo.

Pero no todos ven la diversidad como algo positivo. Para muchos lo diferente es malo, es fuente de problemas, despierta miedo y desconfianza, es algo extraño, ajeno, una amenaza. En estos casos es cuando surgen los prejuicios, el menosprecio y la intolerancia.

## ¿Qué son los prejuicios?

- Los prejuicios son opiniones negativas que se forman las personas sobre otras sin conocer todos los hechos, sin conocer al otro como ser único, con sus características propias, por pertenecer a una raza, a una religión, según el origen étnico, por pertenecer a un grupo, por el nivel de ingresos o la educación, por ser hombre o mujer, por la edad, por una discapacidad, por la orientación sexual que se tenga, **en fin, por ser diferente.**

**Ej: cuando oímos** “ los gitanos son vagos”, “los catalanes son tacaños”, los de Lepe son paletos

- El prejuicio se puede convertir en odio o trato injusto.
- El prejuicio divide e incluso llega a aislar o excluir a la persona que lo sufre y determina quien puede pertenecer al grupo y quien no. El prejuicio levanta muros entre
- las personas, las aleja en vez de acercarlas, el prejuicio lleva a la discriminación, el trato injusto y la violencia.

¿A qué conlleva los  
prejuicios?

Charla de Lilia Avellanos Chapela

La discriminación es una situación en la que una persona o grupo es tratada de forma desfavorable a causa de los prejuicios, opiniones negativas que se forman sin base real, generalmente por pertenecer a una categoría social distinta, por cuestiones de raza, género, orientación sexual, religión, ideología política, rango socioeconómico, edad, discapacidad, entre otras.

**La discriminación**  
**desencadena rechazo y**  
**violencia.**

***Y ¿Qué es lo contrario a los prejuicios?***

Charla de Lilia Avellanos Chapela



El respeto y la tolerancia por lo diferente implican valorar a las personas como seres humanos con sus cualidades y defectos, sin importar en que país nació por casualidad, ni a que grupo, organización o religión pertenece. Implica un verdadero interés no egoísta por el otro más allá de las barreras sociales que normalmente puedan existir.

Esto no significa que deban tolerarse todas las formas de comportamiento. No debemos tolerar las faltas de respeto, las conductas que van contra las normas sociales, todo aquello que lleve a la violencia, y todo aquello que vaya en contra de los derechos humanos más elementales.

Para lograr una buena convivencia es esencial partir del respeto y la tolerancia, lo cual nos ayudará a tener una mentalidad más abierta, reflexiva y crítica frente a las injusticias. Ver la diferencia como algo positivo y enriquecedor nos ayudará a ir construyendo puentes con las demás personas.

Uno de los problemas con los cuales se encuentran las personas jóvenes dentro de la amistad es la presión del grupo de iguales. Muchas veces se desarrollan determinadas conductas con el único fin de agradar a los demás, por miedo al rechazo, sin reflexionar en las consecuencias personales que aquellas podrán tener. Pero el hecho de **decidir como seres individuales y renunciar a hacer cosas que no se desean**, son síntomas de responsabilidad y eso nunca debería ser causa de rechazo, sino de respeto.

Pero ¿Qué es la amistad?

Un concepto técnico de **Amistad** nos dice que es el afecto personal, puro y desinteresado, normalmente recíproco que nace y se fortalece con el trato.

### **Las relaciones de amistad proporcionan grandes beneficios:**

- Apoyo emocional de las amigas y amigos: se cubren algunas necesidades afectivas como son el cariño y la confianza.
- Los conflictos y las crisis en la familia o en la escuela van a poder ser compartidos con los iguales.
- Las amistades proporcionan seguridad en uno/a mismo/a, ayudando al crecimiento del auto concepto y de la autoestima.

La amistad en la adolescencia sigue un proceso evolutivo. Al principio, las amistades serán mayoritariamente del mismo sexo porque se buscan los mismos intereses y actividades compartidas y poco a poco se transita, al final de la etapa adolescente, a amigos y amigas de uno y otro sexo.

Estos nuevos grupos mixtos están condicionados por los cada vez más evidentes intereses interpersonales que terminarán en las relaciones de pareja afectivo-sexuales.

Pero debemos tener cuidado y saber distinguir entre la amistad verdadera y como habíamos dicho desinteresada de aquella pseudo-amistad que nos puede complicar la vida, sabiendo escuchar y sabiendo decir **“NO”** en el momento oportuno.

Otro aspecto importante para la convivencia en nuestro grupo de iguales es nuestra **AUTOESTIMA**.

¿Qué entendemos por autoestima?



Nuestras percepciones son las creencias que tenemos sobre nosotros/as mismos/as, cómo creemos que somos, por ejemplo sobre nuestras cualidades, nuestras capacidades, características físicas y psicológicas, modos de pensar que nos atribuimos, etc., todo esto engloba la imagen que tenemos de nuestra persona, es decir nuestra autoestima.

La Autoestima refleja:

- Nuestras percepciones del entorno y de nosotros/as mismos/as.
- Las realidades del entorno y de nosotros/as mismos/as.
- Las valoraciones que hacemos de ambas.

La autoestima se aprende, no es algo fijo e inmutable, se cambia y la podemos mejorar. Se adquiere entre los 5 y 6 años en el contexto familiar principalmente, cuando empezamos a hacernos una idea de cómo nos ven los demás y a adquirir experiencias fruto de nuestra relación con el entorno que nos rodea. En años posteriores la influencia del contexto familiar en la autoestima pasará a un segundo plano y será el grupo de iguales el que más influencia ejerza sobre la configuración de nuestra personalidad y del como nos valoramos

Si las valoraciones que hacemos de estos dos aspectos son en su mayoría positivas, estaremos ante una autoestima alta. Por el contrario, si las valoraciones fuesen en su mayoría negativas, tendríamos una autoestima baja.

BAJA BAJA AUTOESTIMA	ALTA AUTOESTIMA
Prefiero no decir nada por si me equivoco	Tengo cosas importantes que contar
No sé hacer nada	Tengo muchas cosas por hacer
No espero demasiado	Tengo éxito cuando me lo propongo
No soy tan bueno/a como debería	Soy bueno/a y puedo mejorar

## Pasar de una autoestima baja a una autoestima alta requiere pensar que:

- o *Podemos tener fallos en aspectos determinados* por lo que generalizar no sirve de nada. Tener errores no quiere decir que seamos un “desastre”.
- o *No es bueno compararse*. La frase “soy peor que...”., ¿para qué sirve?. No debemos sentirnos inferiores ya que seguro que seremos mejores en otras cosas.
- o *Observar logros y éxitos del pasado está bien para recordar* pero no para hacernos sentir mal. Mirar hacia el futuro es buscar nuevos retos y logros.
- o *Lo más importante es poder confiar en nosotros/as mismos/as*. Actuar conforme a lo que sentimos y pensamos y no estar esperando siempre que nos aprueben los demás.
- o *Somos personas valiosas y como tal tenemos defectos*. Debemos aceptar estos defectos y gustarnos ya que además de defectos tenemos muchas cualidades.
- o *Debemos cambiar aquello que no nos gusta*, que nos produce intranquilidad e insatisfacción, ya que nunca seremos felices si no lo intentamos. Es importante esforzarse, ser coherentes con lo que sentimos y cambiar aquello que nos molesta. Para esto es bueno establecer metas; metas pequeñas y realistas que podamos alcanzar poco a poco y que tengan sentido para nuestra vida.

# ¿VIOLENCIA?

La violencia es un comportamiento deliberado y consciente, que puede provocar daños corporales o mentales a la víctima. Con las acciones y/o actitudes violentas se busca imponer u obtener algo por la fuerza.

En un acto de violencia los actores son la víctima sometida y el violento que hace valer su fuerza.

La violencia es consecuencia de una relación de desequilibrio donde alguien ejerce el poder mientras la otra parte es el sometido.

Cuando empleamos la violencia lo que realmente estamos haciendo es ocultar el conflicto, no nos enfrentamos a él y por eso no lo resolvemos. Su puesta en marcha busca anular la expresión de quien siente o piensa de forma diferente. Por eso, es un camino que ahoga las diferencias y pone frenos a la posibilidad de relación.





# ¿VIOLENCIA?

## TIPOS GENERALIZADOS DE VIOLENCIA

- \*VIOLENCIA CALLEJERA
- \*VIOLENCIA DOMÉSTICA
- \*VIOLENCIA DE GÉNERO
- \*VIOLENCIA CONTRA LA MUJER
- \*VIOLENCIA ESCOLAR
- \*TRATA DE SERES HUMANOS C.F.E.S.



# SISTEMA SEXO/GÉNERO

---

¿ Que diferencia existe  
entre SEXO y GÉNERO ?

❖ SEXO es ....

❖ GÉNERO es

....

# SISTEMA SEXO/XÉNERO

## DEFINICIÓN DE SEXO

Diferenciación biológica entre machos y hembras derivados de varios componentes

El sexo está determinado por las características genéticas, hormonales, fisiológicas y funcionales que a los seres humanos nos diferencian biológicamente.



Según la antropóloga Marta Lamas, el género es el conjunto de ideas sobre la diferencia sexual que atribuye características femeninas y masculinas a cada sexo, a sus actividades y conductas, y a las esferas de la vida

De esta forma el género es el conjunto de características sociales y culturales asignadas a las personas en función de su sexo.

Por ejemplo, cuando una persona nace con determinadas características biológicas o sexuales, se le designa determinadas actividades, valores, roles y comportamientos diferenciados, unos que deben cumplir las mujeres y otros que deben cumplir los varones.

Por todo lo señalado, podemos concluir que el hacer cosas que tradicionalmente hace el otro género, no implica un cambio de sexo, por el contrario, nos abre la posibilidad de compartir y decidir qué es lo que queremos ser y hacer, sin estar sujetos a un destino fijo antes de nacer.

# SISTEMA SEXO/XÉNERO

## ROL DE GÉNERO

Conjunto de normas de comportamiento asociadas particularmente como masculinas o femeninas, en un grupo o sistema social dado.

Pero ... ¿nosotr@s queremos ser así? ...  
..¿queremos que nos encasillen en estos roles absurdos? ...

# SISTEMA SEXO/XÉNERO

## DEFINICIÓN DE VIOLENCIA DE XÉNERO/VIOLENCIA CONTRA AS MULLERES

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

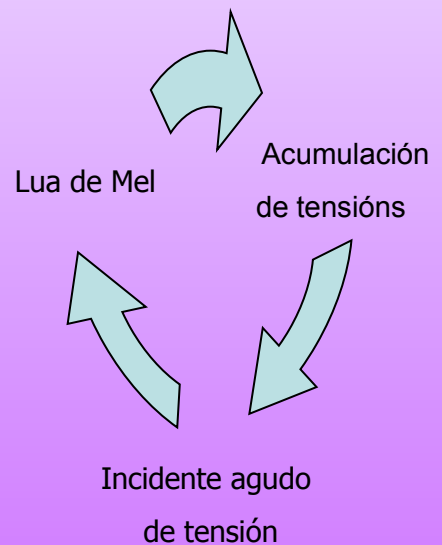
"Artículo 1 de la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. Naciones Unidas, 1994.

# CICLOS DE VIOLENCIA

## 1. FASE DE "ACUMULACIÓN DE TENSIONES":

Empiezan los primeros incidentes físicos y verbales por parte del agresor, aunque leves y aislados: faltas de respeto, malas contestaciones, adquisición del control sobre ella...

Ella trata de calmar la situación: **Justificación del comportamiento** por parte de la mujer.

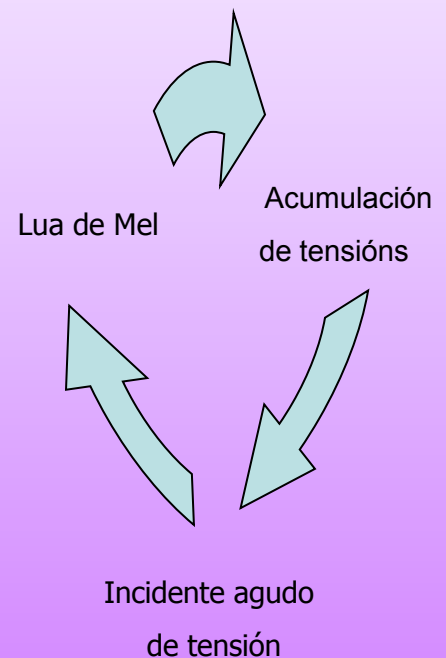




# CICLO DE VIOLENCIA

## 2. INCIDENTE AGUDO DE TENSION:

Explosión de las tensiones. Las acciones del agresor tienen como finalidad herir a la mujer, consigue generar **Sensación de culpabilidad femenina**.



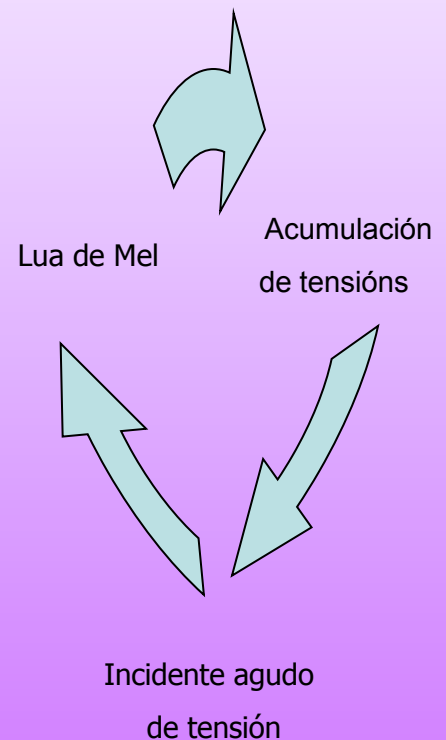


# CICLO DE VIOLENCIA

## 3. FASE DE "LUNA DE MIEL"

Fase de reconciliación. Él pide disculpas, es amable...y ella lo excusa, asume parte de la culpa y continúa la relación.

Fase de victimización del agresor



# MITOS SOBRE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

- *Un hombre no maltrata porque si, ella haría algo para provocarlo.*
- *Si se tienen hijos es mejor aguantar.*
- *Los hombres son violentos por naturaleza.*
- *La violencia de género es una pérdida momentánea del control, o porque tienen problemas psicológicos.*
- *Los malos tratos se producen en las familias con problemas.*
- *Si no se marcha es porque les gusta o son masocas.*

# MITOS SOBRE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

- *Siempre se exagera la realidad cuando se habla de violencia contra las mujeres.*
- *Solo existe violencia en los sectores sociales de escasos recursos económicos y/o formación.*
- *Solo son violentos los hombres que consumen drogas, alcohol...*
- *La violencia en casa es un asunto privado y no debe salir de ese ámbito.*

# RECONOCER FORMAS DE VIOLENCIA

## VIOLENCIA PSICOLÓGICA

1. Ignora tu presencia o te espía.
2. Baja tu autoestima, insultándote, descalificándote, gritándote, haciendo comentarios desagradables y fuera de tono.
3. Te culpabiliza de cualquier cosa.
4. No respeta tu opinión e impone siempre la de él.
5. Te amenaza y/o coacciona.

# RECONOCER FORMAS DE VIOLENCIA

## VIOLENCIA SOCIAL

1. Te aísla de tu entorno social (amig@s, familiares...)
2. Te controla las relaciones familiares y de amistad.
3. Controla y critica tu forma de vestir.
4. Controla todas tus llamadas y/o actividades diarias.
5. Te humilla y pone en evidencia públicamente con frecuencia.

# RECONOCER FORMAS DE VIOLENCIA

## VIOLENCIA ECONÓMICA

1. No te deja que controles los recursos de la economía familiar.
2. Te limite el dinero, entregándote cantidades pequeñas e insuficientes para el mantenimiento de tu familia.
3. Te culpa de no saber administrar bien el dinero.
4. Impide que trabajes para que no tengas independencia económica.
5. Si trabajas, controla lo que ganas.

# RECONOCER FORMAS DE VIOLENCIA

## VIOLENCIA SEXUAL

1. Te obliga a tener cualquier tipo de contacto y/o relación sexual.
2. Te responsabiliza de los embarazos y/o Enfermedades de Transmisión Sexual.
3. Te impide ejercer tu sexualidad libremente.
4. Te acosa con insinuaciones sexuales que te incomodan.

# RECONOCER FORMAS DE VIOLENCIA

---

## VIOLENCIA FÍSICA

1. Te empuja.
2. Te golpea.
3. Te quema.
4. Te tira del pelo.
5. Te agrede con objetos y/o armas.



# ¿QUE SE DEBE HACER?

1. Centro Municipal de Información dos Dereitos da Muller (CIM)

C/ Romil, 20 Bajo Vigo 986 293 963

2. Teléfono 24 horas 986 293 963

3. Casa de Acollida Municipal para mulleres maltratadas 986 293 963

4. Rede de Mulleres Veciñais contra os Malos tratos

C/ Oliva, 12 Bajo Vigo 986 222 328

5. Juzgado de Violencia sobre la Mujer N° 1 de Vigo

C/ Lalín, edif. Anexo a los juzgados, pta. 4

## Actividad 1 .....si tu pareja actúa así.....

.....Tu relación es de control y poder... <b>VIOLENTA</b>	Tu relación es equitativa, justa y de respeto... <b>NO VIOLENTA</b>
No le gusta que salgas con amigos/as o te exige pedir permiso para hacerlo	Respeto tu derecho a tener amigos/as y actividades propias
Te presiona para que no uses cierto tipo de ropa, o se molesta si lo haces	Respeto y acepta tu forma de vestir
Tiene celos de cualquiera que se acerque	Confía en ti y en el valor de la relación que compartís
Te presiona para que tengáis relaciones sexuales o te obliga aunque le digas que no. En las relaciones sexuales siempre decide	Solo mantenéis relaciones sexuales por mutuo acuerdo y deseo
Si tenéis relaciones sexuales, no se responsabiliza de controlar los embarazos y evitar ETS. Se niega a usar el preservativo pues dice "que no siente". Nunca lleva protección, pues eso es cosa de la otra persona	Si tenéis relaciones sexuales asume su responsabilidad de control de embarazos y evitar ETS. Asume que el sexo sano es cosa de dos. Siempre lleva protección.
Siempre está dispuesto a responder afirmativamente a acercamientos sexuales de otras personas. Pero no quiere que tú lo hagas	Respeto la relación que tenéis y tu derecho sobre tu cuerpo
Se altera y te insulta cuando discutís sobre algo	Emplea estrategias no violentas de resolución de conflictos como el diálogo y la negociación
Siempre quiere tener la última palabra en las discusiones, no respeta tus decisiones y sugerencias	Respeto las diferencias, tus opiniones e ideas. Se expresa sin violencia y sin intimidar
Te empuja o golpea	Respeto tu cuerpo, sentimientos, tu derecho a la libertad
Piensa que el hombre es de la calle y la mujer de su casa.	Apoya tus proyectos y decisiones. Cree en la igualdad entre hombres y mujeres

Actividad 2: Distingue entre demanda y amenaza en los siguientes ejemplos y da tu opinión

1. Si le cuentas a tu madre lo que hicimos te daré una paliza.
2. ¿Te apetece ir al cine el sábado?
3. Si vuelves a salir con tus amigos no me vuelves a ver más
4. ¿Podemos quedar esta tarde para hacer los deberes?

Ahora elabora tu una frase que sea una demanda y otra con una amenaza.

¿Qué diferencia existe entre demanda y amenaza?

### Actividad 3: Escucha la canción de Amaral. Salir corriendo

1. ¿Sobre que temática trata la canción?
2. ¿Qué sugiere la letra de la canción y las imágenes?
3. ¿La letra de la canción y las imágenes son iguales o siguen algún orden lógico? ¿Por qué?



25 de noviembre

"Día Internacional contra la violencia  
ejercida sobre la mujer"



faraxa

# Muchas Gracias

**Asociación Faraxa**

**Ronda de Don Bosco, 18,1º**

**Vigo**

**Teléfono: 986-132068 / 622-  
335266**

Charla de Lilia Avello no IES Chapelá