

## **PÍLDORA: TALLER ¿TE ENREDAS BIEN CON TU PAREJA?**

COMPLEMENTO PEDAGÓGICO A LA APP “ENREDATE SIN MACHISMO”



Campaña: En tus amistades, en tu pareja: Enrédate sin Machismo.

[www.enredatesinmachismo.com](http://www.enredatesinmachismo.com)

Consejería de Juventud, Educación e Igualdad.

Cabildo de Tenerife

## INDICE DE CONTENIDO

### ¿De qué se trata?

Qué es EnredateSinMachismo  
Y ahora una App  
Qué hay en la app  
De qué trata la Píldora: Taller

### ¿Qué queremos conseguir?

Con la APP  
Con el Taller

### ¿A quién va dirigido?

La APP  
El Taller

### ¿Qué necesito?

Para descargarme el juego  
Para hacer el taller

### ¿Cuánto tiempo hay que dedicarle al Taller?

### ¿Cómo lo hago? Paso a paso para desarrollar el Taller

### ¿Cómo lo evalúo?

### Cuatro conceptos que debo conocer

### ¿Dónde amplio información?

## ¿De qué se trata?

### ¿Qué es EnredateSinMachismo?

EnrédateSinMachismo.com es una campaña que se desarrolla desde el Área de Educación Juventud e Igualdad del Cabildo de Tenerife desde noviembre de 2010, para la PREVENCIÓN, SENSIBILIZACIÓN, E INFORMACIÓN sobre la violencia de género a jóvenes.

Tiene como planteamiento fundamental convencer a chicos y chicas de lo importante que es mantener relaciones igualitarias y sin machismo; además de visibilizar cuales son los indicadores de control y dominación en las parejas jóvenes.

Enrédate se ha desarrollado desde Facebook, Twitter, Tuenti, Spotify, el Blog y la web, además de talleres a jóvenes y materiales didácticos.

En dos años hemos registrado más de 1 millón y medio de impactos y más de 20 mil participantes directos.

En ESM puedes encontrar:

- Ideas para implicar a jóvenes en la prevención de la violencia machista
- Enlaces a numerosos recursos, materiales didácticos, web para jóvenes, juegos on line, blog, etc. sobre prevención de violencia de género.
- El listado de los indicadores de una relación de noviazgo con violencia e ideas para prevenirla.
- Las imágenes de la campaña para pegarlas en tu muro, tu web, etc
- La cuña de radio
- Un blog con noticias interesante que actualizamos semanalmente

Una app es un software que se instala en tu dispositivo móvil o tableta y que te permite realizar funciones de una manera sencilla.

### ¿Y ahora una App?

La rápida incidencia y penetración de los smartphones en la vida de la mayoría de jóvenes no es cuestionable y, aunque creemos que es urgente un trabajo educativo para que hagan un uso seguro de Internet y de las pantallas, también creemos que es esencial realizar acciones de información a través de los medios que ellos y ellas usan.

Por eso la app enrédate sin machismo es una “excusa lúdica” para que chicos y chicas, jueguen, se diviertan, chequeen su relación y al mismo tiempo reflexionen sobre sus actitudes. La idea central es reforzar y premiar a chicos y chicas que mantengas relaciones igualitarias.



Enrédate sin machismo



## ¿Qué hay en la app?

En la aplicación encuentras:

UNA GUIA

UN JUEGO

OPCIÓN PARA COMPARTIR EL RESULTADO EN LAS REDES SOCIALES

ENLACE PARA CLICKAR EN IGUALDAD

La guía consiste en una selección de los principales indicadores de control y dominación que se pueden dar en una relación de pareja adolescente, tanto para chicos como para chicas, con un desplegable donde se ponen ejemplos de situaciones de pareja que definen ese indicador.

Además se contempla la opción de búsqueda donde se puede poner una palabra y te llevará al indicador que corresponde dicha palabra.

El Juego consiste en superar tres niveles de dificultad, para lo que hay que ir desbloqueando cada nivel y poder pasar al segundo. Sólo cuando se contesta adecuadamente a las seis preguntas de cada nivel, se podrá pasar al siguiente.

El primer nivel consiste en 6 preguntas relacionadas con **indicadores de control** en relaciones de noviazgo.

El segundo nivel contiene otras 6 preguntas relacionadas con los **mitos del amor romántico**.

El tercer nivel son 6 preguntas relacionadas con **conceptualizaciones de la violencia machista**.

Al final de cada nivel se obtendrá una medalla que lo acredita y esas medallas se podrán compartir en sus muros personales de las redes sociales y así sensibilizar a sus amistades..

En todas las pantallas del juego se invita a clickar en igualdad, que les llevará a una web donde se les orienta sobre recursos y pasos a dar si se ven en una situación de control o violencia.

## Y la Píldora “¿TE ENREDAS BIEN CON TU PAREJA?” ¿Qué es?

Junto a la publicación de la app, hemos desarrollado una propuesta didáctica en formato taller dirigido a agentes educativos que trabajan con colectivos de jóvenes (docentes, animadores, personal técnico, nonitorado, agentes de igualdad, etc.)

Se trata de una propuesta que se ofrece de manera complementaria a la aplicación del móvil y está pensada como una herramienta que facilite reforzar el trabajo de sensibilización y prevención de la violencia de género.

La “aplicación” permite muchas más posibilidades que las aquí reflejadas, ya que la novedad de este recurso didáctico es precisamente la versatilidad, flexibilidad y la posibilidad de que cualquier agente utilice la excusa de “jugar con el móvil” para introducir y profundizar en el tema de la prevención de la violencia machista.

No obstante es importante recalcar que para trabajar con jóvenes la igualdad de género y la prevención del sexismo, lo adecuado es realizar proyectos de larga duración. Hacen falta acciones que combinen la formación en valores, la reflexión sobre los estereotipos, la construcción social del género y sus manifestaciones machistas actuales, etc.

Para prevenir la violencia machista hay que educar en igualdad y para trabajar con jóvenes hay que usar metodologías participativas, y ambas cosas requieren de tiempo.

Partiendo de esta premisa, hemos llamado a este taller “píldora”, pues persigue un objetivo de información muy concreto, de manera puntual y gráfica.

## ¿Qué queremos conseguir?

### Con la APP

- a. Informar a los y las jóvenes de los indicadores de control en una relación de pareja.
- b. Que chicos y chicas jueguen, se diviertan y compartan los resultados en las redes sociales y así sensibilicen a otros jóvenes sobre la importancia de mantener relaciones igualitarias.
- c. Que adolescentes con pareja chequeen su relación y reflexionen sobre sus actitudes.
- d. Aportar una guía que permita contrastar si determinadas situaciones son indicadores de control, dominación o violencia machista.
- e. Ofrecer recursos e información sobre lo que hacer en casos de relaciones de dominación o control.

### Con la Píldora

Que las y los jóvenes participantes en el taller tomen conciencia de los indicadores de control y dominación que pueden darse en las relaciones de pareja y que puedan identificar cuándo hay una posible relación de violencia, cómo evitarla y prevenirla y en concreto que se adquieran las habilidades de:

- a. Identificar los principales indicadores de control o de dominación en la relación de noviazgo adolescente heterosexual.
- b. Reconocer los estereotipos y falacias del “amor romántico”.
- c. Analizar las causas de la violencia machista y manejar estrategias para prevenirla.

### La APP

## ¿A quién va dirigido?

La App se la puede descargar gratuitamente cualquier persona del mundo desde su teléfono móvil con conexión a Internet.

También puede usarse el juego “on line” directamente desde la web <http://enredatesinmachismo.com/> y cualquier persona interesada puede realizar los test, usar la guía y compartir las medallas en el muro de sus redes sociales.

No obstante el contenido de los test y de la guía está pensado para que sea usada por adolescentes y jóvenes mayores de 14 años.

### El Taller

El taller está dirigido a Jóvenes de **14 -18 años** y puede realizarse en entornos educativos formales y no formales.

## ¿Qué necesito?

### Para descargar el juego

Para jugar o revisar la guía necesitas:

Desde un smartphone con conexión a Internet o en una zona wifi se accede a la tienda de aplicaciones (Google play, App Store, Blackberry AppWorld ) y buscar “Enrédate sin machismo” y descargar e instalar gratuitamente la aplicación.

Puedes jugar y ver la guía directamente desde el ordenador sin necesidad de tener móvil, en: [www.enredatesinmachismo.com](http://www.enredatesinmachismo.com)

### Para la Píldora

Para desarrollar el taller necesitas

Un ordenador (mejor si está con conexión a Internet) y un cañón proyector.

Descargar el power point para proyectarlo (disponible en la web)

Folios, bolis y posit de colores. Los documentos anexos fotocopiados.

\*opcional: que los y las chicas traigan un móvil con conexión a Internet o bien zona wifi para la descarga de la app.

## ¿Cuánto tiempo hay que dedicarle?

**Para la  
Píldora**

El tiempo que se puede dedicar al taller es flexible, aquí te presentamos una propuesta para trabajar durante dos hora con el objetivo de hacerlo dinámico y atractivo para adolescentes.

Al menos dos hora para la preparación previa de la persona formadora, no obstante recomendamos que si es la primera vez que se abordan temas de igualdad de género y de prevención de violencia, se realice un trabajo previo de profundización en aspectos conceptos básicos a través de los enlaces y documentos que aquí referenciamos.

Una hora para el desarrollo del taller con el grupo.

\*Opcional: Transcurrida una semana media hora de comprobación posterior.

## Cómo lo hago? Paso a paso



La idea es dedicar un tiempo relativamente corto a la píldora-taller (120 minutos), no obstante la metodología que se usará durante la misma seguirá la máxima de “aprender haciendo”. Para ello se buscará y alentará la participación activa del alumnado tanto en los debates como en la construcción de los materiales de las dinámicas que serán documentos y propuestas abiertas que propiciarán la sorpresa y la curiosidad.

**Introducción.** Tiempo: 5 minutos

**CHARLA DE LA PERSONA FORMADORA:** ¡Encendemos los móviles! Probablemente les resulte extraño que les pida que enciendan los móviles cuando normalmente lo que se pide es que los apaguen. Pues esta vez los encendemos.

Hoy vamos a hacer la ruta del **ENRÉDATE SIN MACHISMO**. Esta es una ruta que vamos a descubrir qué significa quererse bien y de cómo saber distinguir las buenas relaciones, de aquellas que nos hacen daño y nos hacen sufrir. Y vamos a conseguir la medalla que nos acredita como alguien con quien merece la pena enrollarse.

Y todo lo vamos a hacer jugando con una aplicación del móvil y una página web que nos van a ayudar a tomarle la temperatura a nuestra relación, a saber cómo nos enrollamos.

**PAUTAS A LA PERSONA FORMADORA:** Les pedimos a cada participante que tenga móvil que se descargue la app tal y como se indica arriba y les pedimos que esperen para jugar pues lo vamos a ir haciendo por pasos.

**1**

**¿Cómo es la chica o el chico que me gusta?; ¿Cómo me gustaría que fuera nuestra relación?**

Tiempo: 15 minutos

**CHARLA DE LA PERSONA FORMADORA:** Vamos a pensar cómo sería la persona que a cada uno de nosotras y nosotros nos puede enamorar o nos ha enamorado. ¿Cómo debería ser, qué cualidades debe tener para que te guste?

**PAUTAS A LA PERSONA FORMADORA:**

Invitamos a chicos y chicas a pensar, independientemente de su orientación sexual, es decir se propone esta dinámica a chicos y chicas con orientación sexual heterosexual u homosexual.



Se reparten folios en blanco con el encabezamiento “El chico o la chica que me gusta”. Es un documento anónimo, sólo deben poner su sexo. Se recogerá al final de la charla.

Se les pide que lo describan brevemente (no sólo los aspectos físicos, sino otras cualidades interesantes). Cuando acaben, se les pide que pasen una raya en el papel y se les pregunta si han escrito algo sobre cómo les trata o cómo se relaciona con ellos la persona que han descrito. Si no lo han hecho antes se les pide que escriban ahora cómo desean que esa persona actúe en su relación con ellas/os.

### ¿Cómo es la persona que te enamora?



Se recogen las fichas y se anotan unos cuantos resultados en la pizarra desagregados por sexo. Se configura un perfil general con las características que más han salido y que, más tarde, se relacionarán con lo que significa querer bien.



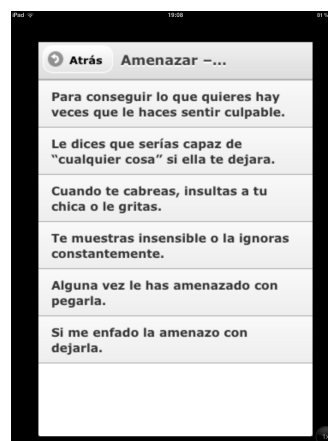
Una buena estrategia es que todos y todas apunten al menos una característica en la pizarra para que no dejen de prestar atención.

**CHARLA DE LA PERSONA FORMADORA:** Ahora fíjense en lo que salió. Lo dejaremos aquí y lo retomaremos más tarde. Ya hemos iniciado la ruta dedicándonos a pensar qué cosas nos gustan y cuáles no nos gustan de una relación.

2

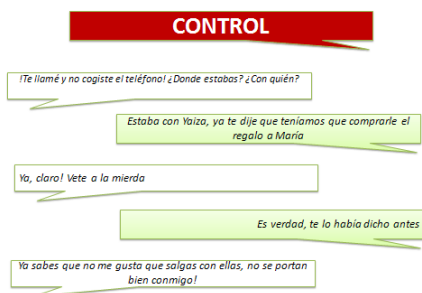
**Esto no es amor. Tiempo:** 20 minutos.

**CHARLA DE LA PERSONA FORMADORA:** Vamos a hablar de conductas que se pueden dar en una relación y que son indicadores de que algo no marcha bien. Ahora vamos a trabajar con ellas.



**PAUTAS A LA PERSONA FORMADORA:** Se pedirá al grupo que en la app vayan al apartado de “guía” y se proyectará al mismo tiempo en la pantalla.

Se abrirá la página de la Guía de la aplicación móvil con los indicadores, sin abrir las pestañas. Se leen cada uno de los indicadores (control, aislamiento, desvalorización, dominación, amenazar, control de las relaciones sexuales, agresión física, violencia psicológica) y se les va preguntando por cada uno sobre creen que se refieren y si pueden poner algún ejemplo.



Luego se dividirá al grupo en 8 pequeños grupos. Se les entregarán folios y posit de colores y cada grupo le corresponde un indicador de la lista de la guía. Deben recrear una conversación de *Whatsapp* y dibujar una pantalla de móvil e inventarse conversaciones que ejemplifiquen una situación de control, dominio, etc.... Cada grupo trabajará un indicador diferente y debe inventar una situación que refleje el indicador que les haya tocado.

**Puesta en común:** Cada grupo leerá la situación que ha imaginado. Los nombres de los indicadores estarán proyectados y el resto de los grupos tratará de saber a qué indicador corresponde la situación descrita.

Se completará la puesta en común abriendo las pestañas y desvelando los ejemplos de la aplicación. Se tomará nota de aquellas situaciones nuevas que no estén reflejadas en la guía y se les invita que las propongan a través de la Web de Enrédate sin Machismo.

Contestarán, además, a la pregunta ¿Eso es amor? ¿Conocen a alguna pareja que funcione así? ¿Que debemos hacer?

**CHARLA PERSONA FORMADORA:** Vamos a volver sobre el ejercicio de antes sobre cómo sería o es nuestra pareja ideal y la relación con él o ella.

**NO TE QUIERE SI...**

|              |  |
|--------------|--|
| Te aísla     | No le gusta que vayas a ninguna parte sin él. Cuando están con amigos/as se pone borde y te monta numeritos  |
| No te valora | Se burla de ti. No se fía de ti. Te humilla en público. Te critica constantemente. Muchas veces no te escucha o muestra poco interés. Casi nunca valora tu opinión.  |
| Te da miedo  | No te atreves a decirle lo que piensas. Cuando se enfada hace cosas violentas y, a veces, pasas miedo.   |
| Te controla  | Controla tus mensajes de móvil, Tuenti... Si no quedas con él, exige explicaciones, pues no quiere secretos entre los dos. Es él quien decide cuándo quedar, a qué hora, con quién, dónde...Controla tu manera de vestir, de maquillarte, de hablar o comportarte. |
| Te domina    | Siempre quiere tener la última palabra en las discusiones, no escucha tu opinión. Dice lo que está bien o mal en vuestra relación. Siempre quiere mandar y toma las decisiones importantes.  |

**PAUTAS DE LA PERSONA FORMADORA** Se proyecta la diapositiva No te quiere si..... Se rescata lo que chicos y chicas han escrito en la pizarra sobre lo que le piden a una persona de la que se enamorarían. Se verá si salió alguna de los indicadores en las características de la relación ideal, para ponerles un tachón por acuerdo del grupo. Se les hará ver que los celos, la posesión, la dominación, el control, etc....nada tienen que ver con el amor y **no** pueden formar parte de la relación que imaginaron o que están viviendo.

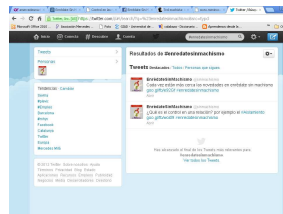


Si se dispone de suficiente tiempo en lugar de conversaciones de *Whatsapp* se puede realizar pequeños representaciones en la que cada chico y chica desempeñe un rol o un personaje con diferentes opciones de solución final a la situación.

3



Se insistirá en la idea fuerza de “lo importante que es conocer tus verdaderos deseos y saber poner límites ante lo que no te gusta. Así conseguirás una relación amorosa igualitaria donde no haya dominación/sumisión, posesión y control. Y decidirás si puedes cambiar las cosas, que respeten tus derechos o es aconsejable alejarte”.



PROPUESTAS PARA APOYAR LA PILDORA FORMATIVA Presentación de la campaña Enrédate sin machismo (web, Facebook, tuenti, etc....) para que vayan familiarizándose con ella, saber qué pueden encontrar, etc.... Es muy importante informar que Enrédate es un espacio abierto a la participación de todas y todos.



Enrédate sin machismo



¿Para qué sirve la guía? Tiempo: 10 minutos



**PAUTAS DE LA PERSONA FORMADORA** Se les pedirá que usen la guía y con la app proyectada en la pantalla se pueden ir resolviendo todas las dudas sobre instalación, descargas, cómo compartirlo, qué pueden encontrar en la guía y cómo hacer búsquedas.



Se hará una **búsqueda** en la guía para enseñarles su funcionamiento y que conozcan esta herramienta, explicando que el objetivo es que les pueda servir de guía para identificar si alguna situación que estén viviendo es síntoma de que algo no va bien.

Además se resaltarán que en todas las pantallas aparece el enlace que les llevará a ampliar información sobre qué deben hacer si se encuentran con algún indicador de que algo no funciona bien.

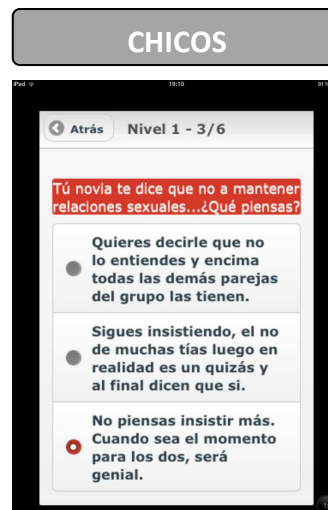
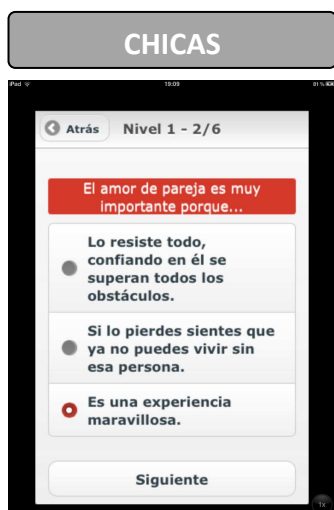
4

**¿Tu relación se enreda con el machismo?** *Tiempo: 25 minutos*

**CHARLA DE LA PERSONA FORMADORA:** Y ahora vamos a por la “medalla” atreviéndonos a chequear nuestra relación. Se trata de que cada uno piense sinceramente qué haría en cada situación y al igual que los test de algunas revistas, vamos a encontrarnos con diferentes situaciones ficticias y debemos elegir la respuesta que más se ajusta a nuestra manera de pensar. Aunque algunas respuestas que no sean exactamente lo que nosotros pensamos, vamos a responder lo que más se aproxima. No se trata de acertar sino de reflexionar, y si no conseguimos la medalla a la primera, debemos pensar en qué estamos equivocados para tener una relación positiva.

**PAUTAS DE LA PERSONA FORMADORA** Se invita al grupo a que vaya contestando las preguntas del juego del primer nivel, individualmente.

Si algún participante no tiene móvil se le pasarán las preguntas en papel, fotocopiando el documento anexo.



Cuando hayan contestado la mayoría se comentarán los resultados y probablemente hayan personas en el grupo que superen el nivel y otras no, entonces se comentará cada una de las 6 preguntas identificando a qué indicador de los anteriormente señalados corresponde cada pregunta. Ver la guía de las preguntas con sus opciones de respuesta en el documento anexo.

Se comentarán los resultados en grupo instando a aquellas personas que hayan logrado superarlo a compartir su insignia en twenti, facebook, twitter etc... y a seguir superando los niveles. Así mismo, se incentivará a aquellas personas que no hayan conseguido superar el nivel para que lo hagan.



## ¿Cómo lo evalúo?

5

Cierre de la sesión y evaluación. Tiempo: 5 minutos

Se cierra la sesión rescatando las ideas fuerza, recapitulando las ideas principales y preguntándoles su valoración sobre la sesión. Auto-aplausos y felicitación por formar parte de los grupos que trabajan por las buenas relaciones y se enrollan sin machismo.



**NO LO PERMITAS!**  
**NO LO HAGAS!**

**ESO NO ES AMOR**

## Cuatro conceptos que debo conocer

Además de la información que puedes ampliar en los enlaces y documentos que te anexamos, creemos importante explicar aquí tres conceptos básicos que deben estar presentes durante toda la celebración del taller para poder transmitir adecuadamente la información a los y las jóvenes:

### 1) INDICADORES DE CONTROL Y DOMINACIÓN EN EL NOVIAZGO

Hablamos de Indicadores de una relación de dominio y control para chicas y chicos jóvenes cuando nos referimos a las situaciones que a veces se dan en las relaciones de parejas jóvenes y que pueden ser signos de que la relación no va bien o es el inicio de una relación de violencia.

“¿La violencia se previene desde el noviazgo? ¡Sí claro!, cuanto antes se empieces a prevenir cualquier actitud violenta o sexista, mejor. Y para ello tanto los chicos como las chicas han de ser capaces de **identificar los indicadores o señales**, normalmente sutiles y disfrazados de pruebas de amor, que pueden darse desde el noviazgo y que te están indicando **que algo no va bien en esa relación.**”<sup>1</sup> Ver en [el enlace](http://enredatesinmachismo.com/que-hacer/) los indicadores para chicos y para chicas. <http://enredatesinmachismo.com/que-hacer/>

### 2) MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO<sup>2</sup>

El ideal romántico de nuestra cultura ofrece un modelo de conducta amorosa que estipula lo que “de verdad” significa enamorarse y qué sentimientos han de sentirse, cómo, cuándo, y con quién sí y con quién no. Es este componente cultural, descriptivo y normativo, el causante de que se desarrollen creencias e imágenes idealizadas en torno al amor que en numerosas ocasiones dificulta el establecimiento de relaciones sanas y provoca la aceptación, normalización, justificación o tolerancia de comportamientos claramente abusivos y ofensivos.

Podemos hablar, según la clasificación realizada en la investigación Detecta Andalucía, de 19 mitos, falacias y falsas creencias acerca del ideal de amor romántico que podrían aglutinarse a

<sup>1</sup> Extraído De la “Guía sms,mp3,mp4” Editado por Instituto Canario de Igualdad. Gobierno de Canarias: Autora Eva Mª de la Peña Palacios. Elabora: Fundación Mujeres. 2009. Canarias. Pags 210.

<sup>2</sup> El Proyecto de Investigación DETECTA 2011 sobre “Sexismo y Violencia de Género en la juventud andaluza e Impacto de su exposición en menores” promovido por el Instituto Andaluz de la Mujer, de la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, nace en el marco del I Plan Estratégico para la Igualdad de Mujeres y Hombres en Andalucía 2010-2013. El Estudio de Investigación ha sido realizado por Fundación Mujeres, con la cooperación de la Universidad Nacional de Educación a Distancia.

su vez en 4 grupos y cuya asunción supone un importante factor de riesgo para establecer relaciones de desequilibrio de poder en las parejas y por tanto de la violencia de género:

**GRUPO 1** “El amor todo lo puede”: Falacia de cambio por amor, Mito de la omnipotencia del amor, Normalización del conflicto, Creencia en que los polos opuestos se atraen y entienden mejor, Mito de la compatibilidad del amor y el maltrato, Creencia en que el amor “verdadero” lo perdona/aguanta todo.

**GRUPO 2** “El amor verdadero predestinado”, Mito de la “media naranja”: Mito de la complementariedad, Razonamiento emocional Creencia en que sólo hay un amor “verdadero” en la vida, Mito de la perdurabilidad, pasión eterna o equivalencia.

**GRUPO 3** “El amor es lo más importante y requiere entrega total”: Falacia del emparejamiento y conversión del amor de pareja en el centro y la referencia de la existencia, Atribución de la capacidad de dar la felicidad, Falacia de la entrega total, Creencia de entender el amor como despersonalización, Creencia en que si se ama debe renunciarse a la intimidad.

**GRUPO 4** “El amor es posesión y exclusividad”: Mito del matrimonio, Mito de los celos, Mito sexista de la fidelidad y de la exclusividad.

### 3) ESCALADA DE LA VIOLENCIA<sup>3</sup>

Se define como un proceso paulatino y ascendente de etapas en las que la intensidad y la frecuencia de las agresiones se van incrementando a medida que pasa el tiempo.

Comienza con conductas de abuso psicológico bajo la apariencia y expresión, por parte del agresor, de actitudes de cuidado y protección, difíciles de percibir por su apariencia amorosa, pero que van reduciendo la seguridad y la confianza de la mujer en sí misma y su capacidad de reacción con frases del tipo “Hazme caso que yo sé lo que es bueno para ti”, “te quiero tanto que necesito saber dónde estás y qué haces en todo momento”. Se trata de conductas restrictivas y controladoras, que van minando su autonomía, a la vez que la sitúan en condiciones de dependencia y aislamiento. Habitualmente estas conductas, que suelen ser la antesala del maltrato físico, no se perciben por parte de las mujeres como agresivas, sino como manifestaciones del carácter de la pareja o de rasgos masculinos por excelencia (rol dominante y protector a un tiempo), que se han interiorizado como normales. Precisamente es esta estructura progresiva de escalada o evolución de la violencia, lo que hace que la víctima se vaya habituando a la violencia poco a poco. Está demostrado que la exposición repetida a cualquier grado de violencia, incluso muy débiles, afecta y disminuye la conciencia crítica de percepción y de rechazo a la misma, distorsionando el umbral de tolerancia y constituyendo una especie de anestésico ante la violencia. Este proceso de normalización de umbrales altos de violencia es al que denominamos habituación, que impide a muchas mujeres detectar la violencia que están padeciendo.

<sup>3</sup> Extraído De la “Guía sms,mp3,mp4” Editado por Instituto Canario de Igualdad. Gobierno de Canarias: Autora Eva Mª de la Peña Palacios. Elabora: Fundación Mujeres. 2009. Canarias. Pags190,191.



#### 4) CICLO DE LA VIOLENCIA<sup>4</sup>

Además de las etapas que van dando forma a las situaciones de violencia, también se establece un proceso cíclico entre una agresión y otra. Las fases descritas en cada uno de estos ciclos son tres:

1ª Fase Tensión. En esta primera fase el agresor va acumulando tensión por todo aquello que en la relación no es como él considera que debe ser. 2ª Fase Explosión. Es una reacción intensa de fuerza destinada a asustar y establecer definitivamente el control. Suele ser una agresión física, un insulto o también el uso de amenazas graves. 3ª Fase Luna de miel. Es una fase de manipulación afectiva, un proceso que utiliza el agresor para mitigar el sentimiento de culpa y evitar que la relación termine. Esta etapa también es conocida como “Luna de miel” porque el agresor comienza a hacer regalos y promete a la mujer que todo va a cambiar, que está muy arrepentido de lo que ha pasado y que nunca volverá a repetirse. Una vez que se ha mitigado el sentimiento de culpa y el riesgo de ruptura, la tensión comienza de nuevo. A medida que pasa el tiempo esta progresión se va modificando, y la fase de tensión o “gestación de la dependencia” se hace más corta y se intensifican las estrategias del agresor en la fase de “afirmación del dominio”. La fase de arrepentimiento se hace cada vez más corta, llegando incluso a desaparecer.

---

<sup>4</sup> Extraído De la “Guía sms,mp3,mp4” Editado por Instituto Canario de Igualdad. Gobierno de Canarias: Autora Eva Mª de la Peña Palacios. Elabora: Fundación Mujeres. 2009. Canarias. Pags 206,207.

## ¿Dónde amplio información?

Si quieres ampliar información o recibir asesoramiento personalizado sobre cómo incorporar la perspectiva de género en tus acciones, sobre otros materiales o sobre intervención con jóvenes, puedes ponerte en contacto con:

Centro Insular de Información, asesoramiento y Documentación Juvenil  
Y Centro Insular de Información, Asesoramiento y Documentación para la Igualdad de Género  
C/ Bethencourt Alfonso 17. Santa Cruz de Tenerife.  
922 534021  
mslopez@tenerife.es

Además puedes encontrar referencias teóricas, enlaces a recursos didácticos y propuesta pedagógicas para prepararte el taller o para realizar otros talleres en [el enlace](http://enredatesinmachismo.com/enlaces/):  
(<http://enredatesinmachismo.com/enlaces/>) y TE RECOMENDAMOS los siguientes:

Guía SMS,MP3,MP4 del Insituto Canario de Igualdad. Gobierno de Canarias. Material dinámico y visualmente muy atractivo para jóvenes, para trabajar en profundidad los indicadores, de control, los mitos del amor y el concepto de violencia.

Educación en Igualdad Materiales, publicaciones, recursos y enlaces de Fundación Mujeres para trabajar la educación en igualdad, coeducación y prevención de violencia de género desde diversos contextos y maletines de formular para la igualdad con introducciones teórica sencilla y clara y dinámicas adaptadas para desarrollar en el aula.

Sexpresan Multimedia para la Educación Afectivo sexual del colectivo Harimaguada. Es un juego online que, de manera amena y divertida establece las dinámicas necesarias para trabajar la educación afectiva y sexual, y dedica un apartado específico a la prevención de la violencia.

e-igualdad.net es un espacio promovido y financiado por el Instituto de la Mujer sobre mujer y TICs

Red Jóvenes. Jóvenes creando espacios por la igualdad de género y la no violencia

Mujeres Jóvenes , es un espacio formado por chicas jóvenes feministas.

Geubiok.net del Ayuntamiento de Bilbao. Es una web con algunos test muy amenos y claros además de recursos educativos para jóvenes

Te apuntas a romper con el machismo - IES Universidad Laboral de Gijón. Con acceso al material en PDF para trabajar con jóvenes.

Buenas Prácticas de proyectos contra la Violencia de Género \_Observatorio de la Violencia contra las mujeres y Fundación Mujeres



Enrédate sin machismo



Edualter.org – Recursos Educativos y Unidades Didácticas sobre perspectiva de género.

Pillada por tí. Cómic para la prevención de la violencia con aplicación para móviles.

Material para incorporar la perspectiva de género en la formación profesional. Junta de Andalucía.

x-igual. es un programa educativo dirigido a centros de enseñanza secundaria para promocionar la igualdad de oportunidades y prevenir la violencia de género entre jóvenes. Este espacio nos invita a hacer una reflexión a través de los videojuegos y, en general, de las TIC

Campaña de prevención de la dirección de Atención a las Víctimas de violencia de Género del Gobierno Vasco.

Yo ligo Yo decido La campaña “Ligar seguro” es una campaña de sensibilización lanzada desde el Servicio de Mujer del Módulo Psicosocial de Deusto para jóvenes, que tiene la finalidad de fomentar el ligue seguro, protegido y sin presiones.

Formulas para la Igualdad. De la Fundación Mujeres. Material didáctico para la formación en el aula revisando los medios audiovisuales (canciones, dibujos, videojuegos, etc) desde la perspectiva de género y la prevención de la violencia.

La construcción cultural del amor romántico. Del blog haikita. Con materiales didácticos y propuesta para trabajar sobre los mitos del amor romántico.

Grábatelo. Campaña de la Federación de Mujeres Jóvenes sobre la Violencia de Género.2012.

Minoviomecontrola.com blog personal con propuestas educativas.

Por los Buenos Tratos Programa que impulsa la ONG “acciónenred” para fomentar las relaciones sanas y los buenos tratos.

Red Extremeña contra la Violencia de Género. Juventud. Enlaces, materiales, campañas, videos, juegos, sobre prevención de violencia de Género para Jóvenes.

Estos enlaces son los que aparecen en la web [enredatesinmachismo.com](http://enredatesinmachismo.com), y es una lista abierta que se va construyendo con las aportaciones de todos y todas, seguro que hay muchos más materiales interesantes, envíanos tu propuesta a través del contacto de la web y encantadas lo añadiremos.

---

*Esperamos que la píldora y la app te sean de utilidad. Sabemos que un grano de arena no construye una playa, pero ayuda a crearla.*



Enrédate sin machismo



## **Anexo cuestionario para CHICAS**

### **1.- Por amor serías capaz de...**

- a) Todo, el amor y tener pareja es lo más importante en la vida
- b) Implicarme y dar, pero no a cualquier precio
- c) Darlo todo sin esperar nada a cambio

### **2.- El amor de pareja es muy importante porque**

- a) Lo resiste todo, confiando en él se superan todos los obstáculos
- b) Si lo pierdes sientes que ya no puedes vivir sin esa persona
- c) Es una experiencia maravillosa

### **3.- Ves que tu chico te está cotilleando el móvil ¿Qué haces?**

- a) No pasa nada en una pareja no tiene que haber secretos y si así se queda mas tranquilo
- b) No te parece normal que lo haga sin preguntar, pero bueno..., tiene derecho a saber quien te llama
- c) Le dices que si no le suena eso de respetar la intimidad de los demás. Estás cabreada porque además demuestra que no confía en ti.

### **4.- Si tu pareja tiende a mostrar celos ...**

- a) Es normal, los celos son una prueba de amor
- b). Es porque te ama de verdad
- c) Tienes un problema, esos celos son incompatibles con el amor

### **5.- Le has dicho a tu chico que te apetece ir despacio con vuestras relaciones sexuales. Él ha puesto mala cara y se ha quedado callado. ¿Qué piensas?**

- a) No entiendes su mala cara y quieres volver a hablar con él pero ahora tienes dudas.
- b) Te cabrea su reacción, sientes que no respeta tu decisión, tus tiempos.
- c) Estás arrepentida. Seguro que se ha cabreado. Muchas veces te dice todo lo que hacía con su ex y que ella lo hacía porque le quería. ¡Y tú también le quieres mucho!

### **6.- Te has puesto una la minifalda que te han regalado tu amigo Carlos en tu cumpleaños**

- a) Estas nerviosa porque no sabes si a tu chico le gustará en el fondo todo lo que te pones es para gustarle a él
- b) Te sientes guapísima y te encanta el regalo que te ha hecho tu mejor amigo
- b) No te atreves a llevarla con tu chico sabes que no le gusta verte con ropas cortas y menos si te lo ha regalado Carlos

## **Anexo cuestionario para CHICOS**

### **1.- Tu chica te dice que mañana han decidido salir solas las amigas de siempre ¿Qué te parece?**

- a) Te parece genial y esperas que se lo pase muy bien.
- b) Le dices que bueno, pero te tiras todo el rato diciendo lo solo y aburrido que te vas a quedar.
- c) Pues no te parece ¡si tienen novio no entiendes por qué tienen que ir solas!

### **2.- Por amor serías capaz de...**

- a) Todo, el amor y tener pareja es lo más importante en la vida
- b) Implicarme y dar, pero no a cualquier precio
- c) Darlo todo sin esperar nada a cambio

### **3.- Tu novia te dice que no a mantener relaciones sexuales... ¿Qué piensas?**

- a) Quieres decirle que no lo entiendes y encima todas las demás parejas del grupo las tienen.
- b) No piensas insistir más. Cuando sea el momento para los dos, será genial.
- c) Sigues insistiendo, el “no” de muchas tías luego en realidad es un “quizás” y al final dicen que si.

### **4.-Una amiga de tu chica te habla abiertamente de sus sentimientos ¿Qué piensas?**

- a) Que es una chica fácil. Puedo tener rollo con ella
- b) Que es una chica que confía en mi y yo en ella.
- c) Se lo digo a mi novia para que tenga cuidado con la amiga.

### **5.-Uno de los tíos del reality de moda, le echa una bronca a su chica por la minifalda ¿Qué piensas?**

- a) El tío se pasó y a ella le quedan muy bien las minifaldas
- b) Es normal que él se haya puesto así porque ella va provocando a los otros tíos.
- c) El tío se puso celoso y cuanto más quieres a una persona más celoso te pones.

### **6.- Están de palique con el tu grupo, tu chica opina lo contrario a tí y el grupo la sigue a ella. ¿Qué haces?**

- a) Me molesta que delante de los demás me deje en evidencia.
- b) Te da lo mismo, es su opinión y punto.
- c) Si me quiere no dejaría que yo quedase mal delante mis amigos