

Consejos para
tener una

relación sana



Llevar una relación de pareja sana y equitativa es muy difícil. Nadie nos enseña a hacerlo bien. Si lo pensamos, hemos aprendido qué es el amor con las películas, las series, los libros y las historias que vemos a nuestro alrededor, pero ¿esa forma de querer que nos han enseñado es la ideal? ¿Y si le damos una vuelta a eso que hemos aprendido del romanticismo?

Lo que se nos viene a la cabeza cuando pensamos en amor es un poco tóxico y dañino: creemos que estamos incompletos/as sin la otra persona, que la vida no tiene sentido cuando se va, que ser propiedad de alguien es reconfortante... Nos crea dependencia emocional hacia otras personas y esto no debe ser así. Cada persona debe ser independiente y buscar la felicidad en sí mismo/a y en su alrededor, no en tener una pareja.

Vamos a corregir las creencias más extendidas sobre el amor:

Soy

~~Es el~~
amor
de mi vida.

Sin ~~ti~~ *mí*
no soy
nada.

Los que
~~se pelean~~
se desean.

evitan las peleas.

Atracción

~~Amer a~~
primera
vista.

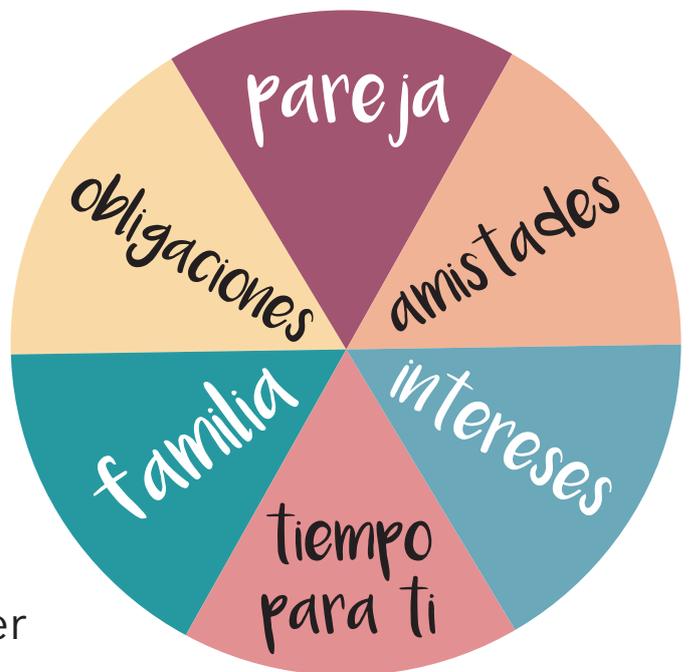
El amor *propio*
puede
con todo.

Los celos son
una prueba
~~de amor.~~

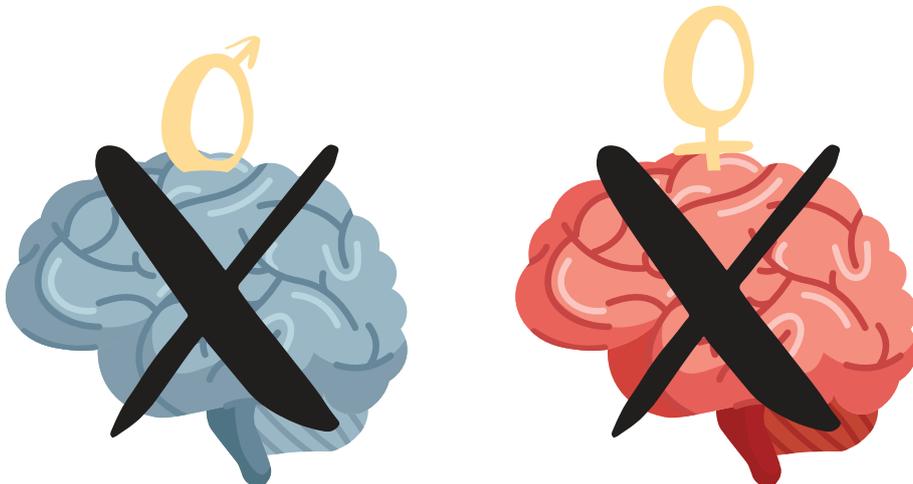
*El amor se construye
día a día.*

baja autoestima.

Es mucho mejor estar en una relación de confianza, cariño, seguridad, respeto, libertad, complicidad y admiración. Así sí hay tiempo para todos aspectos importantes de nuestra vida: amistades, familia, proyectos, estudios, trabajo, hobbies...



Aparte de esta forma de querer tan mala que aprendemos, hay que tener en cuenta que a hombres y mujeres nos han enseñado a ser muy diferentes. Todavía mucha gente piensa que somos así de diferentes porque es nuestra naturaleza, pero para nada es así: la ciencia demostró hace ya tiempo que no hay diferencias entre un cerebro de hombre y otro de mujer. Ser de un sexo u otro no determina nada. No hay cerebros rosas y azules.

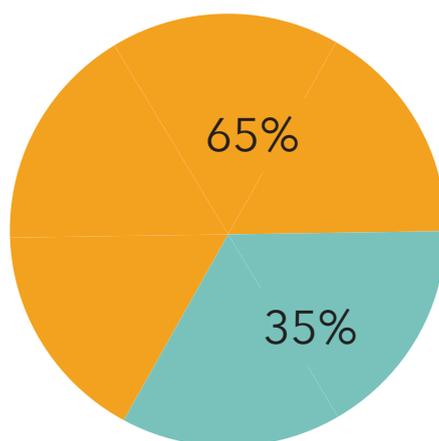
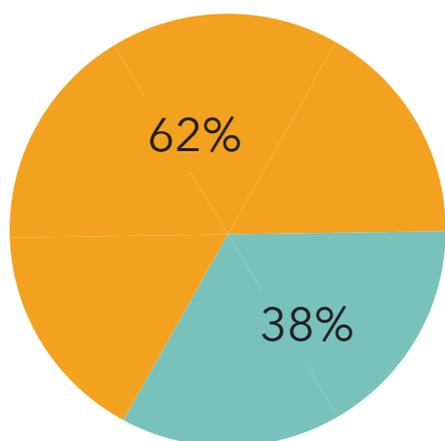


Si echamos un vistazo a la historia, las mujeres han sido literalmente esclavas y han sufrido mucha violencia. Siempre han sido consideradas el sexo débil, pasaban de ser propiedad de su padre a serlo de su marido. Tantos milenios de desigualdad son muy difíciles de borrar.

¿Hemos alcanzado ya la igualdad entre hombres y mujeres?

Cada persona podría dar una respuesta diferente a esta pregunta si mirara a su alrededor, ya que cada una tiene sus circunstancias en función a cuándo o dónde ha nacido y crecido. Para responder de la forma más objetiva posible deberíamos irnos a los datos oficiales ¿no crees?

Según el Instituto Nacional de Estadística las mujeres siguen dedicando muchísimo más tiempo a las tareas del hogar y la crianza que los hombres. Si sumamos cada día ese tiempo, son miles de horas que dejan de dedicar a ellas mismas, a su carrera profesional, a sus amigas, a sus intereses, etc.



¿Cuántos hombres y mujeres hay en puestos de poder?

Política

Dirección de empresas

Dirección de medios de comunicación

Películas dirigidas al año

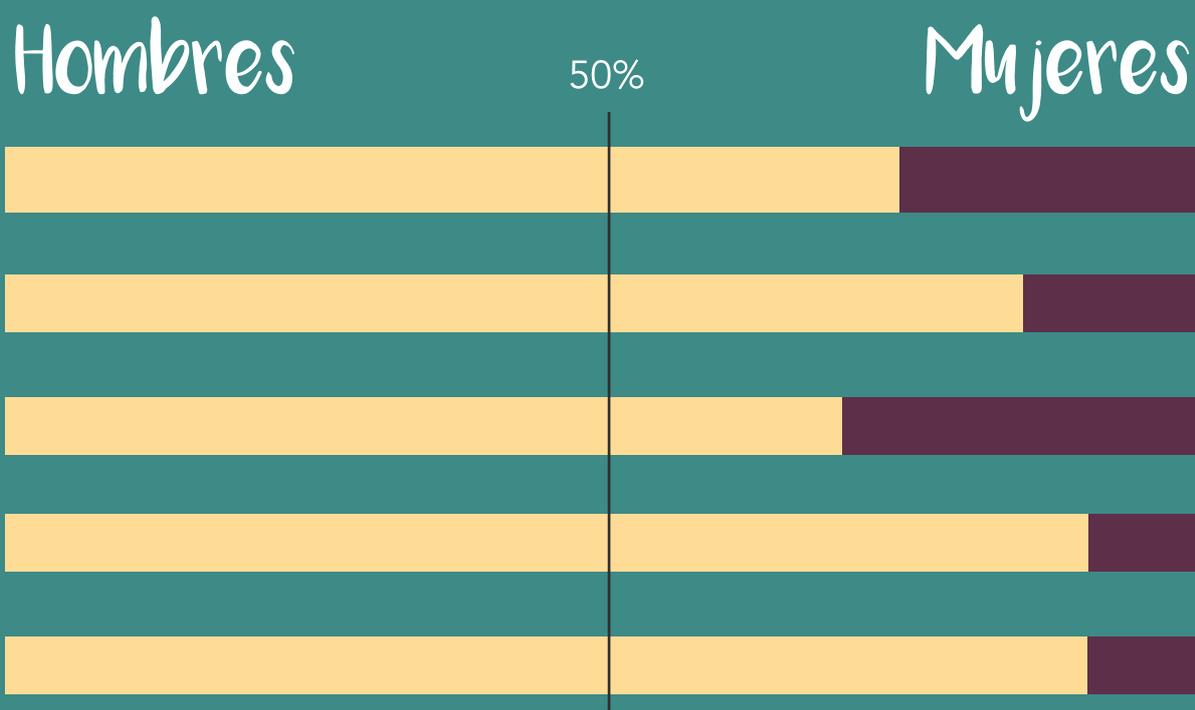
Músicos/as en festivales

Y en otro ámbito, más allá de la vida personal y profesional, también encontramos desigualdad: el funcionamiento de la sociedad.

Teniendo en cuenta que las mujeres somos aproximadamente el 50% de la población, estos porcentajes sobre cuántos hombres y mujeres hay en puestos de poder son muy desiguales. ¿Por qué no los ocupamos en la misma proporción? Porque aún vivimos en una sociedad machista.

No es suficiente con ser iguales ante la ley

Hemos avanzado mucho, sobre todo a nivel legal. Somos iguales ante la ley, y estamos bien posicionados en los rankings de países más igualitarios sobre el papel. Pero al igual que existen leyes que prohíben los robos, los asesinatos y la corrupción, y siguen ocurriendo, la desigualdad no solo se combate con leyes, también hace falta que la población en su conjunto se involucre activamente.

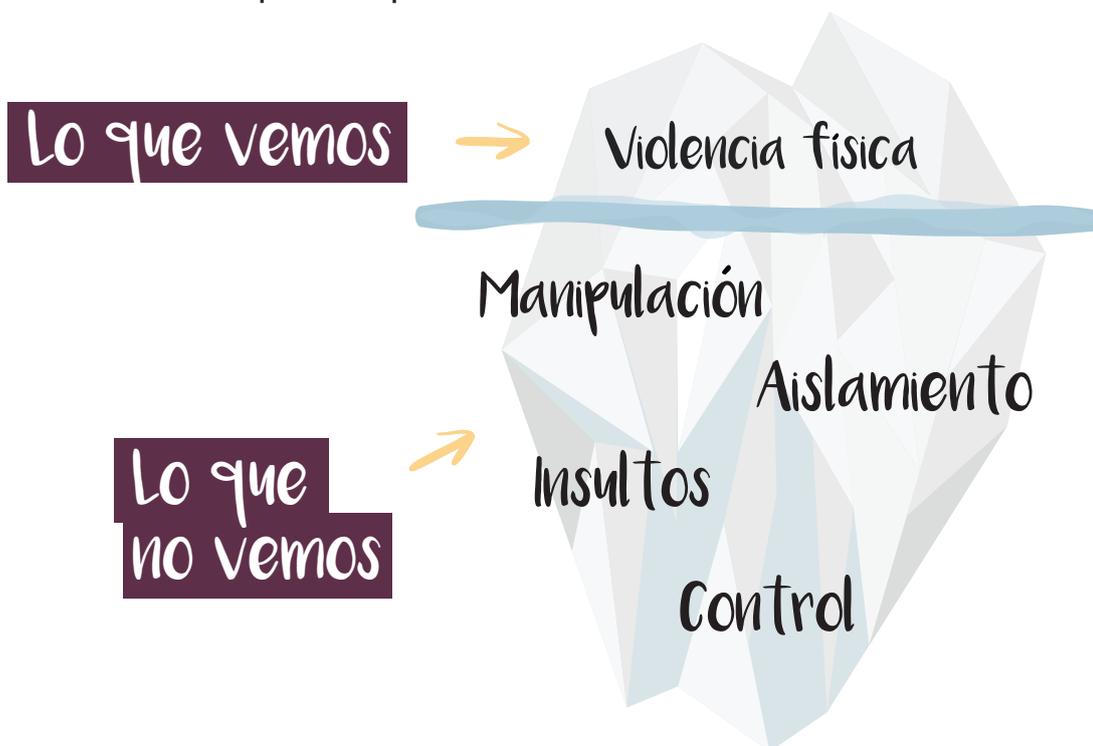


Por un lado, tenemos las dinámicas de pareja dañinas y tóxicas que nos han enseñado y, por el otro, una sociedad y una educación que todavía siguen siendo machistas. Coincidimos en que esta combinación no suena muy bien, ¿no?

Puede que te hayas preguntado por qué la gran mayoría de veces que vemos noticias sobre violencia en la pareja son hombres los que agreden y/o asesinan. ¿Son ellos más violentos por naturaleza? ¡No! En absoluto. Es justo el resultado de esa mezcla: amor romántico + desigualdad + machismo.

A pesar de los miles de casos de maltrato en la pareja que salen a la luz, seguimos pensando que es algo aislado y que no nos va a tocar ¡pero cuidado! Eso es justo lo que pensaron también muchas mujeres que han sido maltratadas, nadie piensa de primeras que su pareja le va a hacer algo así y todo empieza de manera muy sutil.

Tenemos muy claro que la violencia física es inaceptable, pero el maltrato nunca empieza por una bofetada, empieza mucho antes. Por eso tenemos que aprender a detectar estos comportamientos para que nuestras relaciones no acaben en eso.



Seguro que has escuchado mil veces “violencia de género”, pero se dicen muchas mentiras sobre ese tema así que antes vamos a desmontar algunos mitos.

Mitos

“La mayoría de las denuncias por violencia de género son falsas”.

“Muchas mujeres denuncian para quedarse con los hijos y la casa”.

“Si una mujer denuncia, a él lo meten directamente en la cárcel”.

“Si una mujer no deja a su maltratador es porque no quiere, ella se lo busca”.

“Muchas mujeres denuncian falsamente para cobrar ayudas”.

Realidad

El porcentaje de denuncias falsas en 2020 fue 0,0004 %.
7 de 168.057.

Solo el 3,3% de las decisiones de los Juzgados de violencia de género son sobre custodias, y el 3,4% sobre la vivienda.

La entrada en prisión se produce por una condena con sentencia por delitos con pena superior a 24 meses.

El estado emocional, la dependencia económica y el aislamiento dificultan que la víctima deje a su maltratador.

Las víctimas no reciben ayudas de forma automática. Pueden recibir la Renta Activa de Inserción si cumplen con los requisitos.

¿Qué es exactamente la violencia de género?

Se llama así a la que se ejerce sobre las mujeres, por parte de parejas o ex-parejas hombre. El objetivo del agresor es dañar y controlar, por eso ejerce esta violencia de forma constante y sistemática. Las víctimas pueden ser mujeres de cualquier clase social, nivel educativo y económico.



Mira esta guía de violencia de género



Acumulación de tensión:

Él expresa hostilidad, pero no de forma explícita, en cualquier instante puede explotar, produciendo una agresión.

Explosión de la agresión:

Es la fase en la que estalla la violencia y se producen agresiones físicas, psicológicas y/o sexuales. Esta fase se repite cada vez con mayor frecuencia, duración, intensidad y gravedad.

Arrepentimiento o luna de miel:

Él pide perdón y promete cambiar. Adopta una actitud cariñosa y no violenta para conseguir que la relación pueda continuar. Es la fase más corta.

Tipos de violencia

Física

Empujar, tirar del pelo, pellizcar, escupir, pegar patadas y puñetazos.

Psicológica

Insultar, humillar, menospreciar, intimidar, aislar, vigilar y controlar todo lo que hace la otra persona.

Sexual

Acosar, abusar y agredir. Presionar para mantener relaciones sexuales, exigir determinadas prácticas, negarse a usar preservativo, chantajear para conseguir sexo y obligar a mandar imágenes de contenido sexual.

Económica

No permitir la autonomía económica: controlar los ingresos, exigir pedir permiso para hacer determinadas compras y exigir tener acceso a la cuenta bancaria.

+ info aquí:



Ya hemos visto cómo funciona la violencia en la pareja y los motivos que la causan. Ahora necesitamos aprender a detectar lo que estamos haciendo mal para evitarlo.

Pistas para detectar si estás en una relación dependiente

- Piensas que es demasiado bueno/a para ti
- Siempre quieres más atención por su parte
- Incertidumbre constante sobre sus sentimientos
- Crees que puede dejarte en cualquier momento
- Inseguridad cuando no estáis juntos/as
- Si tenéis algún problema eres incapaz de funcionar en otros aspectos de tu vida
- Conflictos de manera habitual
- Comunicación pasiva y/o agresiva

¿Te has identificado con muchos de estos puntos?

Generar dependencia ocurre con más frecuencia de la que nos imaginamos. Para no caer en esto, tenemos que mantener la vida que teníamos antes de tener pareja, como seguir saliendo con nuestras amistades o tener proyectos propios. Básicamente, no dejar que la pareja se lleve toda nuestra energía y tiempo. Es muy normal que al principio de la relación, en pleno subidón, solo queramos estar con esa persona, pero no es sano aislarse.

Hay mundo más allá de esto





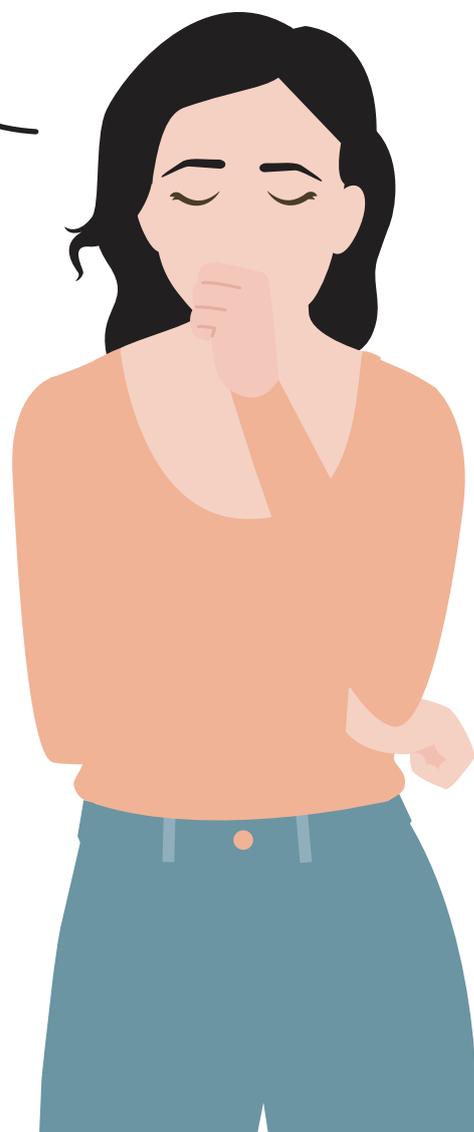
Marca tus límites

Hacerlo al comienzo de la relación es lo más efectivo, es difícil cambiar las dinámicas una vez forman parte de nuestra rutina. No hagas cosas que no quieras hacer por compromiso.

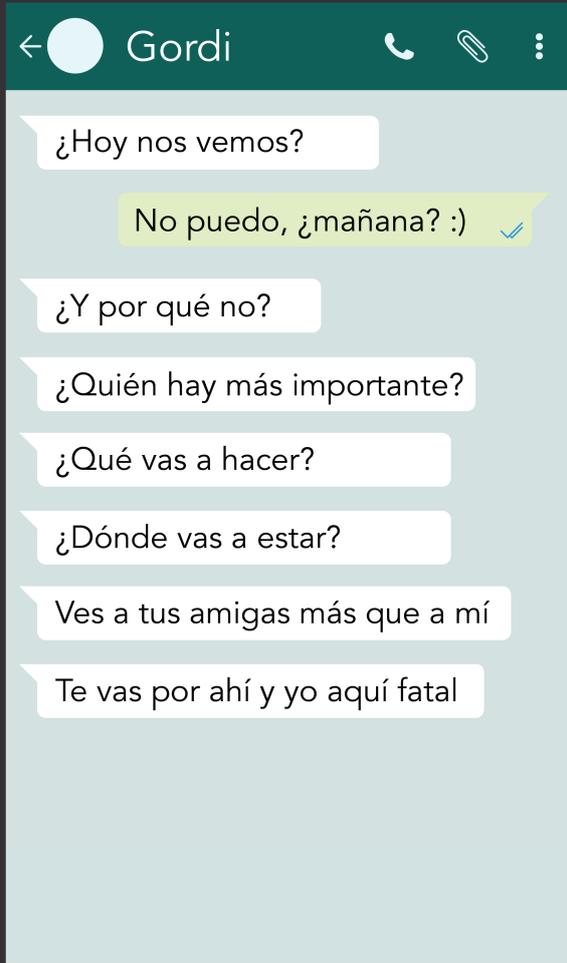
¿Cómo le digo que hoy no me apetece el plan que me ha propuesto?

¿y si se enfada?

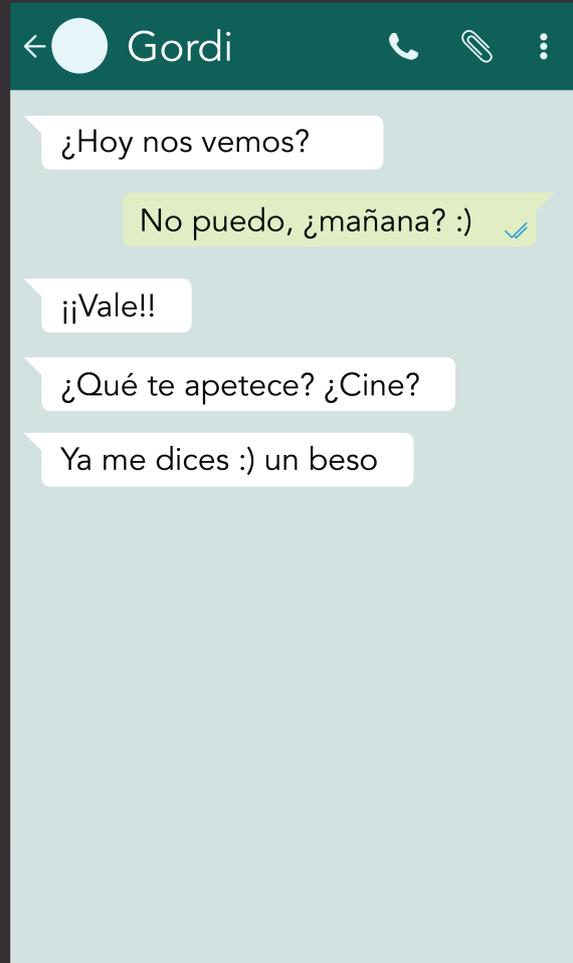
Que se enfade. No podemos estar haciendo cosas por obligación y por evitar que la otra persona se enfade. Además, si un enfado nos asusta y consiste en violencia, gritos, insultos, amenazas... hemos aprendido que son indicaciones de que tenemos que salir de esa relación cuanto antes.



Así NO



Así sí



¿Te suena esta escena?

Discusiones por whatsapp interminables y dañinas, que nos roban toda la energía y no nos dejan disfrutar de lo que estábamos haciendo en ese momento. ¿Cómo podemos saber si es un problema de comunicación o una táctica para controlar?



Para solucionar problemas de comunicación evita:

- hablar todo por whatsapp
- usar ironía y sarcasmo
- dar vueltas al problema sin buscar soluciones
- hablar en el momento en caliente

Si nada de esto funciona y sigues teniendo problemas constantes, quizás no es un problema de comunicación sino una táctica para controlar.

Los celos, nuestros peores enemigos

Los celos son un buen ejemplo de cómo funciona el amor romántico. El amor no es posesión y no debemos ser lo único en la vida de la otra persona. Con el tiempo y tras insistir mucho, hemos aprendido que los celos no son sanos, pero nadie nos dice qué hacer cuando nos sentimos así.

Aprende a detectarlo:

Sufres constantemente, no quieres que esté con nadie más, crees que me miente todo el rato, crees que puede dejarte por cualquier persona.

¿Por qué nos pasa?:

Falta de confianza y seguridad, falta de autoestima, carácter dominante y controlador, sentimiento de posesión y dependencia.

¿Qué puedo hacer al respecto?

Reconoce el problema y comunícate, identifica el círculo de los celos, construye relaciones de confianza, buscar ayuda profesional si no puedes superarlo tú solo/a.



Confía en lo que tu alrededor te dice de tu relación. Desde fuera es mucho más sencillo detectar cuando algo va mal, desde dentro puede ser mucho más complicado.

No entiendo por qué siempre hay una bronca cuando no salgo con él

Se llaman celos, y eso cuanto más lejos mejor



¡¡No estés con un tío que te controla!!

¿Y si es una amiga la que está atrapada en una relación de maltrato?

Lo ideal sería que solo con hablar con ella y decírselo bastara para que saliera de ahí, pero no es lo que suele pasar. Recuerda que esa situación empezó hace tiempo y no ve lo mismo que tú, así que evita ser contundente porque puede que tus palabras provoquen rechazo y se aparte de su alrededor. Si la situación es grave no dudes contar lo que pasa a su familia o personas que puedan actuar.

¿Y si presencias una agresión?

Alertar a las autoridades y denunciar

Toda persona que tenga constancia de un caso de violencia de género puede y debe avisar a la Policía o a la Guardia Civil. No solo las víctimas y los familiares pueden interponer una denuncia.

Acompañar a la víctima en el proceso

Todo lo que pueda ayudar a esclarecer los acontecimientos es fundamental para la víctima. Si has presenciado una agresión puedes declarar a favor de ella.

Si eres familiar...

Puedes solicitar una orden de protección que incluye:

- Orden de alejamiento
- Retirada de armas y objetos peligrosos
- Prohibición de comunicación entre la pareja

Teléfonos imprescindibles

016 Servicio telefónico de información y asesoramiento jurídico en materia de violencia de género.

Gratuito, no deja registro, confidencial, servicio en varios idiomas y disponible las 24 horas de los 365 días del año. Contacto directo con profesionales que informarán sobre la forma de proceder en la denuncia, los derechos de la mujer maltratada y las ayudas económicas, sociales y de acogida.

092 Policía

062 Guardia Civil

112 Emergencias

Discapacidad auditiva 900 11 60 16



Concejalía de Igualdad y Perspectiva de género
Espacio Feminista Concha de Marco.

Plaza de las Mujeres, 2

42002 - Soria

Tfno: 975101138

igualdad@soria.es



AYUNTAMIENTO
Soria



Pacto de Estado
contra la violencia de género



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD

© Ilustraciones, contenido y maquetación:

Feminista Ilustrada