

MÓDULO 3

Construyendo relaciones libres de violencia

Herramientas para promover relaciones igualitarias y saludables en la adolescencia.

Autora: Eugenia Torres, Asociación Intercultural Candombe.



Índice

01. Introducción	3
02. Sesión 1: Detectives de las violencias	5
Contenidos teóricos de la sesión	5
¿Qué es la violencia de género? Un problema global	
¿Cuál es el origen de la violencia hacia las mujeres?	
Interseccionalidad y desigualdades múltiples	
Actividades para el aula	8
03. Sesión 2: ¿Amor o control?	15
Contenidos teóricos de la sesión	15
¿Quién pone las reglas? Estereotipos de género y violencia simbólica	
Violencias en la adolescencia y entornos digitales	
El impacto real: cómo afectan las violencias en la adolescencia	
Actividades para el aula	18
04. Sesión 3: Querernos bien: claves para relaciones sanas	23
Contenidos teóricos de la sesión	23
Educar para transformar: el poder de prevenir desde el aula	
Igualdad como derecho: una mirada con enfoque de género	
Recursos y apoyos en la Comunitat Valenciana	
Actividades para el aula	26
05. Referencias	31
06. Anexos	33



Introducción

La violencia de género es una de las formas más persistentes y generalizadas de vulneración de los Derechos Humanos, y se basa en relaciones históricas de desigualdad entre hombres, mujeres y personas con identidades de género diversas. Aunque se manifiesta de maneras distintas —desde formas evidentes como la violencia física hasta expresiones más invisibles como la violencia simbólica—, su raíz se encuentra en patrones culturales, estereotipos y estructuras sociales que perpetúan el control y la discriminación.

Trabajar este tema con **adolescentes** es fundamental, ya que es en esta etapa de desarrollo donde se construyen gran parte de las creencias, valores y comportamientos que marcarán sus relaciones presentes y futuras. Es también una etapa en la que las personas jóvenes experimentan sus primeras relaciones afectivas y, en un contexto digital cada vez más presente, están expuestas a nuevas formas de violencia, como el ciberacoso o el control a través de redes sociales. Abordar la violencia de género desde edades tempranas permite prevenir que se normalicen conductas de control, abuso o discriminación y fomenta la creación de vínculos basados en el respeto y la igualdad.

Hacerlo desde una **perspectiva interseccional** es igualmente imprescindible. Esto significa reconocer que las experiencias de violencia no son iguales para todas las personas: factores como la edad, el origen étnico, la clase social, la orientación sexual, la identidad de género o la situación administrativa pueden multiplicar las formas de discriminación y agravar la violencia. Esta mirada inclusiva nos ayuda a diseñar intervenciones más justas, adaptadas y eficaces.

En la **Comunitat Valenciana**, la diversidad cultural, lingüística y social es una riqueza que también plantea retos. Los centros educativos y las comunidades conviven con realidades muy diferentes: alumnado de orígenes diversos, familias con contextos socioeconómicos variados y jóvenes que se relacionan tanto en espacios físicos como virtuales. Todo esto exige que la prevención de la violencia de género se trabaje desde un enfoque integral que incluya la coeducación, la participación activa y el conocimiento de los recursos locales disponibles.

Además, conectar con realidades globales como la de El Salvador, donde la violencia de género se ve agravada por factores como la pobreza, la exclusión social y la violencia estructural, permite ampliar la comprensión del problema. En El Salvador, muchas adolescentes enfrentan altos niveles de violencia y discriminación, a menudo con pocas redes de apoyo y en contextos rurales o urbanos marcados por desigualdades profundas y, en algunos casos, pertenencia a grupos indígenas o comunidades LGBTQI+. Esta perspectiva global e interseccional nos ayuda a entender que la violencia de género es un fenómeno que trasciende fronteras, pero que sus formas y soluciones deben adaptarse a los contextos específicos de cada comunidad.

Promover la igualdad y prevenir la violencia de género con adolescentes en la Comunitat Valenciana no es solo una tarea educativa: es una inversión social que contribuye a construir comunidades más seguras, respetuosas e inclusivas. Supone formar a las nuevas generaciones para que sean capaces de identificar desigualdades, cuestionar estereotipos y comprometerse, desde su realidad, en la construcción de relaciones libres y en el respeto a la diversidad.



SESIÓN 1

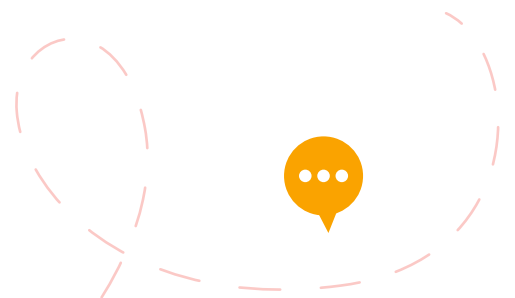
Detectives de las violencias



Contenidos teóricos de la sesión

¿Qué es la violencia de género? Un problema global

La violencia de género, según la ONU, es cualquier acto de violencia basado en el género que atenta contra la integridad física, sexual, psicológica o económica de una persona en el ámbito público o privado. Esta forma de violencia se basa en una relación de poder desigual que perpetúa la discriminación, la subordinación y la exclusión social. Afecta, principalmente, a las mujeres y las niñas, aunque también puede dirigirse a personas con identidades de género y orientaciones sexuales diversas (LGTBIQ+)



Podemos diferenciar diversos tipos de violencia de género:

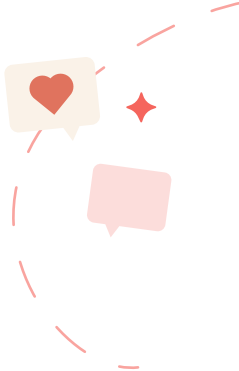

- ✚ **Violencia física:** son acciones que causan daño o sufrimiento en el cuerpo de la persona. Incluye golpes, empujones, cortes, quemaduras...
- ✚ **Violencia psicológica:** se trata de conductas que afectan a la salud mental y emocional de la persona, generando miedo, angustia y pérdida de autoestima. Incluye amenazas, insultos, aislamiento, desvalorización, gritos, humillaciones, manipulación, control emocional...
- ✚ **Violencia sexual:** son acciones que obligan a mantener contacto y realizar prácticas o actos sexuales sin consentimiento, incluyendo tocamientos, acoso, violación, explotación o trata con fines sexuales y control de la vida reproductiva.
- ✚ **Violencia económica:** consiste en el control o limitación del acceso a los recursos económicos e incluye la prohibición o limitación para trabajar o estudiar, la retención y control de bienes y dinero, la utilización del dinero como forma de dominación...
- ✚ **Violencia simbólica:** acciones que reproducen estereotipos, roles y valores que refuerzan la desigualdad y la subordinación. Está presente en medios de comunicación, publicidad, lenguaje, humor, costumbres...
- ✚ **Violencia digital:** implica el uso de tecnologías de la información y la comunicación para hostigar, vigilar, amenazar, chantajear o dañar la intimidad de una persona. Incluye el control mediante aplicaciones, ciberacoso, difusión de imágenes (reales o generadas por IA) íntimas...
- ✚ **Violencia institucional:** se trata de situaciones en las que la acción u omisión de los organismos públicos refuerzan la desigualdad, niegan derechos, reproducen tratos discriminatorios o desprotegen a las víctimas.
- ✚ **Violencia estructural:** hace referencia a desigualdades y opresiones integradas en las estructuras sociales, políticas, económicas y culturales que limitan el acceso equitativo a derechos y oportunidades. Incluye dificultad en el acceso a la salud, la educación, la justicia, la vivienda... así como la discriminación por origen étnico, orientación sexual, discapacidad...

¿Cuál es el origen de la violencia hacia las mujeres?

Las violencias hacia las mujeres tienen raíces estructurales profundas que se sostienen en un sistema social heteropatriarcal que históricamente ha organizado las relaciones humanas sobre la base de una jerarquía de poder que privilegiaba a los hombres y subordinaba a las mujeres y otras identidades de género. Esta estructura social ha limitado el acceso equitativo a los derechos, recursos y oportunidades y ha



reforzado la dependencia económica, excluyendo a las mujeres de la vida pública y los espacios de decisión hasta la actualidad. Existen una serie de factores clave que han influido en esta realidad:

- 
- 
- * Desigualdades en el acceso al poder y la toma de decisiones en los ámbitos político, económico, social, cultural y familiar.
 - * Normas socioculturales que refuerzan los roles tradicionales de género.
 - * Educación sexista que transmite y reproduce estereotipos desde edades tempranas.

Interseccionalidad y desigualdades múltiples.

La interseccionalidad, concepto propuesto por la abogada y académica Kimberlé Crenshaw, señala que las personas no viven una sola forma de discriminación, sino que pueden experimentar múltiples opresiones de manera simultánea por razón de género, raza, clase social, orientación sexual, discapacidad, edad... Por ejemplo, una mujer migrante puede enfrentarse a una situación de violencia de género que se vea agravada por el racismo, la precariedad laboral y la exclusión social, potenciada por su situación de irregularidad administrativa. Por otra parte, una mujer indígena puede ser víctima de violencia de género, agravada por situaciones de discriminación étnica o de desplazamiento territorial.

En países como El Salvador, estas desigualdades se intensifican debido a contextos de violencia generalizada, pobreza y exclusión social, que afectan especialmente a mujeres jóvenes, indígenas y con orientaciones sexuales diversas. Esto evidencia la necesidad de abordar la violencia de género con un enfoque interseccional que contemple las múltiples dimensiones de vulnerabilidad.

La interseccionalidad nos obliga a pensar la violencia de género como una realidad compleja que necesita del desarrollo de políticas públicas y acciones específicas adaptadas a diferentes contextos socioculturales.

SESIÓN 1

Actividades para el aula

En esta sesión se propone reflexionar sobre qué entiende el alumnado por violencia de género. Se revisarán los diferentes tipos de violencia para que el alumnado sea capaz de identificar cómo se expresan en la vida cotidiana y qué impacto generan en las personas y la sociedad. Con las actividades propuestas se pretende asentar las bases conceptuales que permitan identificar las violencias, entender sus causas y consecuencias, y reflexionar sobre la importancia de prevenirlas.

Objetivos:

- Explorar las ideas previas del grupo y construir colectivamente una definición clara del concepto de 'violencia de género'.
- Identificar creencias y desmontar mitos en torno a la violencia de género.
- Analizar situaciones reales para identificar tipos de violencia y reflexionar sobre su impacto.
- Integrar aprendizajes y promover una mirada crítica y comprometida frente a las violencias de género.



Materiales:

- Pizarra
- Rotuladores
- Post-it
- Tarjetas verdes y rojas (1 de cada color por participante)
- Afirmaciones mito o realidad (en tarjetas o proyección)
- Copias impresas de los casos.



Detectives en acción: entendiendo la violencia de género



Desarrollo paso a paso:

- La persona dinamizadora escribirá en el centro de la pizarra ¿Qué es para ti la violencia de género?
- El alumnado escribirá palabras clave, ideas o ejemplos en los post-it y los colocará alrededor de la pregunta.
- La dinamizadora agrupará las ideas y recogerá los pareceres y sentires del grupo y, a continuación, presentará una definición consensuada desde organismos internacionales y que tenga en cuenta el marco legal actual:



Según la *Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer* (ONU, 1993) y las legislaciones de diversos países, la violencia de género se entiende como:

La violencia de género es cualquier acto de violencia basado en el género que cause o pueda causar daño físico, sexual, psicológico o económico, en el ámbito público o privado.

Se fundamenta en relaciones de poder desiguales entre los géneros, afecta principalmente a mujeres y niñas, y también puede dirigirse hacia personas con identidades y orientaciones sexuales diversas.

En El Salvador, la violencia de género es un problema grave y persistente, marcado por altas tasas de feminicidios y violencia en los hogares, además de escasa protección institucional para las víctimas.

- Se formarán parejas para realizar una breve investigación por internet sobre la realidad de la violencia de género en El Salvador y, a continuación, se intentará contestar a las siguientes preguntas a nivel grupal:
 - ¿Existen similitudes o diferencias entre la realidad de la violencia de género en El Salvador y la Comunitat Valenciana?
 - ¿Las condiciones socioculturales influyen de alguna manera en la realidad en ambos lugares?
 - ¿Qué papel pueden jugar las instituciones y la comunidad para apoyar a las víctimas y prevenir la violencia de género?
 - Como adolescentes, ¿cómo podemos contribuir a cambiar estas realidades a nivel local y global?

Desmontando creencias ¿Realidad o mito?



Desarrollo paso a paso:

- La dinamizadora explica que se leerán o proyectarán afirmaciones en relación a la violencia de género y el alumnado deberá levantar la tarjeta verde si piensa que es la afirmación es una realidad y la tarjeta roja si piensa que se trata de un mito. Tras cada afirmación y posicionamiento del alumnado, se reflexiona y la dinamizadora explica y aclara los conceptos expuestos.



Afirmaciones

- **La violencia de género solo ocurre en familias con problemas económicos y escaso nivel educativo.**
 - **Mito:** Puede ocurrir en cualquier familia independientemente del nivel económico, educativo o cultural.
- **Los celos son una muestra de amor.**
 - **Mito:** Son un signo de control y posesión, no de afecto
- **Las mujeres que sufren violencia podrían salir de ella si quisieran.**
 - **Mito:** Factores como el miedo, la dependencia económica, la manipulación emocional o la falta de redes de apoyo dificultan salir de la situación de violencia en muchos casos.
- **La violencia puede ser psicológica y no dejar marcas físicas.**
 - **Realidad:** La violencia psicológica puede tener graves consecuencias a nivel emocional y de salud mental
- **Las redes sociales pueden ser un medio a través del cual se ejerce violencia.**
 - **Realidad:** La violencia digital, como el ciberacoso o la difusión no consentida de imágenes, también forma parte de la violencia de género.

Voces y realidades: análisis de casos de violencia de género



Desarrollo paso a paso:

- Se divide al grupo en pequeños subgrupos conformados por 4 o 5 personas, de manera que puedan trabajar adecuadamente.
- Se entrega a cada grupo uno de los casos facilitados en anexos y se les indica que contarán con 10 minutos para reflexionar sobre:
 - ¿Qué tipo de violencia o violencias identifican?
 - ¿Qué señales permiten reconocer el tipo o tipos de violencias?
 - ¿Qué consecuencias puede tener la situación de violencia para la persona afectada?
 - ¿De qué manera el contexto de El Salvador influye en las situaciones de violencia? ¿Cómo pueden agravar o dificultar la salida de la violencia?
- Una vez transcurrido el tiempo acordado, se ponen en común las situaciones trabajadas, realizando un análisis de cada una con ayuda de la dinamizadora y exponiendo los diferentes tipos de violencia que existen.



Casos (ver anexo I)

Caso 1: María

- Tipos de violencia:
 - Psicológica (control, celos, manipulación)
 - Digital (control de redes sociales, exigencia de fotos, control del móvil)
- Señales:
 - Exigencia de fotos y ubicación
 - Revisión del historial del móvil sin consentimiento
 - Petición/exigencia de las contraseñas bajo el argumento de la 'confianza'
 - Reproches y acusaciones de infidelidad
- Consecuencias:
 - Ansiedad y estrés
 - Aislamiento social
 - Dificultad para tomar decisiones e identificar la relación abusiva
 - Dependencia emocional

Caso 2: Ana

- Tipos de violencia:
 - Económica (control del dinero y los gastos)
 - Psicológica (manipulación, menosprecio)
 - Estructural (discriminación étnica, normas culturales machistas)
- Señales:
 - Control del dinero por parte del esposo
 - Justificación del esposo de que los gastos de Ana 'no son necesarios'
 - Obligación de rendir cuentas de los gastos
 - Presión sociocultural para que obedezca
- Consecuencias:
 - Dependencia económica
 - Baja autoestima
 - Aislamiento social
 - Dificultad para tomar decisiones e identificar la relación abusiva

Caso 3: Carla

- Tipos de violencia:
 - Psicológica (comentarios sexistas y homófobos)
 - Simbólica y estructural (discriminación por orientación sexual)
- Señales:
 - Comentarios despectivos y sexistas
 - Burlas por su orientación sexual
- Consecuencias:
 - Ansiedad y estrés
 - Baja autoestima
 - Disminución del rendimiento y la motivación laboral
 - Aislamiento social en el trabajo
 - Miedo a represalias o al despido

Caso 4: Daniela

- Tipos de violencia:
 - Psicológica (control, celos, chantaje)
 - Digital (control del móvil, exigencia de contraseñas)
- Señales:
 - Prohibición de usar maquillaje y control de la forma de vestir
 - Control de las relaciones a través de redes sociales
 - Exigencia de respuesta inmediata a los mensajes
 - Llamadas cuando no obtiene respuesta
- Consecuencias:
 - Ansiedad, estrés y miedo a perder la relación
 - Aislamiento social por dejar de ver a sus amigas
 - Dificultad identificar la relación abusiva
 - Dependencia emocional

Caso 5: Lucía

- Tipos de violencia:
 - Psicológica (control, imposición de roles)
 - Estructural y simbólica (discriminación por diversidad funcional, utilización de la tradición para justificar el control)
- Señales:
 - Prohibición de salir con amigas y usar el móvil
 - Presión para dejar los estudios y casarse
- Consecuencias:
 - Limitación de oportunidades si deja los estudios
 - Aislamiento social
 - Riesgo de matrimonio forzado

Tiempo de pensar y actuar: reflexiones para un futuro sin violencia



15'

Desarrollo paso a paso:

La dinamizadora propone una serie de preguntas que favorezcan la reflexión grupal:

- ¿Qué elementos nuevos habéis aprendido que ayudan a comprender la violencia de género?
- ¿Qué mitos o creencias habéis detectado que están presentes en vuestro entorno?
- ¿Qué acciones podéis realizar en vuestro día a día para prevenir las violencias trabajadas? ¿Y para dar a conocer otras realidades como la de El Salvador?

Se favorece la reflexión conjunta del grupo y la facilitadora, tras escuchar al alumnado, resume los puntos clave de la sesión, haciendo énfasis en que es posible prevenir la violencia de género transformando las relaciones de poder y los patrones culturales. Además, se reflexionará sobre la importancia de conocer los conceptos e ideas trabajadas.



SESIÓN 2

¿Amor o control?




Contenidos teóricos de la sesión

¿Quién pone las reglas? Estereotipos de género y violencia simbólica

Los estereotipos de género son ideas y creencias generalizadas que la sociedad tiene sobre cómo deben ser, actuar o sentir las personas según su sexo o género. Por ejemplo, se piensa que los hombres deben ser fuertes, valientes y dominantes, mientras que las mujeres deben ser sumisas, cuidadosas y sensibles. Estos estereotipos se aprenden desde la infancia y se refuerzan a través de la familia, la escuela, los medios de comunicación y otras instituciones sociales.





La violencia simbólica es una forma de violencia que se ejerce de manera invisible o sutil, a través de estos estereotipos, normas y símbolos que mantienen y reproducen relaciones desiguales de poder entre hombres y mujeres. Esta violencia no siempre se percibe como agresiva porque está naturalizada, pero contribuye a justificar otras formas de violencia y a limitar las oportunidades y derechos de las personas, especialmente de las mujeres y niñas. Por ejemplo, cuando se ridiculiza a un niño por llorar porque “los hombres no lloran”, o se espera que las niñas se comporten siempre de forma “dulce” y “tranquila”, se está reforzando la violencia simbólica. Esta violencia dificulta que las personas puedan expresar libremente sus emociones, gustos o decisiones, y perpetúa la desigualdad de género.

Violencias en la adolescencia y entornos digitales

La adolescencia es una etapa de grandes cambios físicos, emocionales y sociales, en la que se construyen la identidad y las relaciones afectivas. En este periodo, las violencias de género pueden manifestarse de formas específicas, muchas veces relacionadas con el uso de las tecnologías digitales.

Los entornos digitales (redes sociales, aplicaciones de mensajería, juegos en línea, etc.) son espacios donde los y las adolescentes interactúan, socializan y expresan su identidad. Sin embargo, estos espacios también pueden ser escenarios de violencia, como el acoso, el control, la difusión no consentida de imágenes íntimas (conocido como “sexting” no consensuado), insultos, discriminación o exclusión.

Estas violencias digitales pueden estar vinculadas a estereotipos de género y comportamientos machistas que reproducen y amplifican las desigualdades existentes en la vida offline. Además, la facilidad para compartir información y la permanencia de los contenidos hacen que las consecuencias sean graves y duraderas.

Es fundamental que adolescentes, familias y docentes estén atentos/as a estas formas de violencia y promuevan un uso responsable y seguro de las tecnologías digitales, fomentando el respeto y la igualdad.



El impacto real: cómo afectan las violencias en la adolescencia

Las violencias de género, en cualquiera de sus formas, tienen un impacto profundo y negativo en la vida de las y los adolescentes. Las consecuencias pueden manifestarse en diferentes ámbitos:

✚ **Salud física:** Las agresiones físicas pueden causar heridas, discapacidades o enfermedades.

✚ **Salud mental y emocional:** La violencia genera ansiedad, depresión, baja autoestima, trastornos del sueño y, en casos graves, conductas autolesivas o suicidas.

✚ **Rendimiento académico:** Los y las adolescentes que sufren violencia suelen tener dificultades para concentrarse, absentismo escolar o abandono de los estudios.

✚ **Relaciones sociales:** La violencia puede aislar a las víctimas de sus amistades y familia, o generar relaciones tóxicas y dependientes.

✚ **Desarrollo personal:** Limita la capacidad de los y las adolescentes para tomar decisiones, desarrollar su autonomía y proyectar un futuro libre y con igualdad.



Por estas razones, es clave detectar y abordar las violencias a tiempo, crear entornos seguros y de apoyo, y educar en la igualdad y el respeto desde edades tempranas.

En países como El Salvador, donde las juventudes enfrentan contextos de violencia generalizada y desigualdad social, estas formas de violencia simbólica y digital se suman a otros desafíos que dificultan el desarrollo pleno y seguro de los y las adolescentes, especialmente de mujeres jóvenes y personas LGTBQ+. Por ello, la prevención y la educación son herramientas esenciales para transformar estas realidades.

SESIÓN 2

Actividades para el aula

En esta sesión abordaremos temas fundamentales para comprender y reflexionar sobre las relaciones personales desde una perspectiva de igualdad y respeto. Analizaremos qué caracteriza a una relación saludable frente a una que puede ser dañina o violenta, prestando especial atención a los estereotipos y roles de género que influyen en nuestro comportamiento y en cómo nos relacionamos con los demás.

También exploraremos cómo distinguir entre el amor genuino y las conductas que en realidad esconden control o abuso, especialmente en el contexto de las relaciones adolescentes y los entornos digitales, donde estas situaciones pueden manifestarse de maneras particulares.

Objetivos:

- Identificar características de relaciones basadas en el respeto frente a relaciones con señales de violencia o control.
- Reconocer y cuestionar los estereotipos y roles de género presentes en la sociedad.
- Reflexionar sobre las diferencias entre amor sano y conductas de control o violencia en las relaciones.
- Integrar aprendizajes y motivar compromisos personales para promover relaciones igualitarias y libres de violencia.



Materiales:

- Pizarra.
- Rotuladores.
- Tarjetas con situaciones amor saludable y no saludable (1 juego de tarjetas por cada subgrupo).
- Tarjetas con imágenes y frases de estereotipos de género (1 juego de tarjetas por cada subgrupo).
- Frases para proyectar de situaciones 'amor o control'.
- Proyector.



Relaciones que suman, relaciones que restan



Desarrollo paso a paso:

- Se dividirá al grupo en subgrupos de 3 o 4 personas.
- Se entrega a cada grupo las tarjetas (ver anexo II) con frases que describen diferentes comportamientos o situaciones en relaciones de pareja o amistad para que cada grupo las clasifique en “relaciones saludables” y “relaciones no saludables”.
- Los grupos intercambian sus reflexiones sobre la clasificación que han hecho de las situaciones.
- La persona dinamizadora realiza una reflexión sobre la importancia del respeto, la confianza y la autonomía en las relaciones.



¿Por qué se espera eso de mí?



Desarrollo paso a paso:

- La dinamizadora entrega a cada grupo las tarjetas con frases (ver anexo III) que representan estereotipos de género en España y El Salvador y pide que reflexionen sobre:
 - ¿Qué impacto tiene este estereotipo en la vida de las personas?
 - ¿Qué desigualdades o discriminaciones puede reforzar?
 - ¿Cómo puede afectar a personas de diferentes grupos sociales o culturales, incluyendo realidades como las de las comunidades indígenas en El Salvador?
- Cuando cada grupo ha reflexionado, se comparte la reflexión en gran grupo para debatir de qué manera los estereotipos de género afectan a la vida de las personas, limitando y condicionando sus opciones y elecciones. Se puede destacar cómo en El Salvador, además de los estereotipos tradicionales, existen contextos de violencia estructural y cultural que profundizan estas desigualdades, especialmente para mujeres en situaciones de pobreza, desplazamiento o violencia de género.
- Para finalizar esta parte de la sesión, cada participante aporta una idea sobre cómo se puede desafiar a los estereotipos de género, promoviendo la igualdad y la libertad de elección.



¿Me cuida o me controla?



Desarrollo paso a paso:

- Se iniciará la actividad explicando que en las relaciones afectivas, es fundamental aprender a diferenciar entre el 'amor sano' y el 'amor controlador' porque no todo lo que socialmente se percibe como manifestaciones de cariño realmente lo son. El 'amor sano' se basa en el respeto mutuo, la confianza, la comunicación abierta y la libertad de las personas. En una relación sana, cada persona puede ser ella misma, tomando sus decisiones, expresando sus emociones y teniendo su espacio personal. Este tipo de amor ayuda a las personas a crecer juntas en pareja y también a crecer individualmente, no busca dominar ni limitar a ninguna de las personas. Por otro lado, el 'amor controlador' se da cuando una de las personas de la relación intenta controlar, vigilar, manejar o limitar a la otra mediante celos, reproches, chantajes, imposiciones o amenazas. Este tipo de relación no respeta la autonomía, las emociones ni el espacio de la persona controlada y puede ir escalando hasta convertirse en violencia.
- Tras la introducción de la actividad, se proyectarán diferentes situaciones que pueden darse en una relación de pareja para que el alumnado se posicione sobre si se trata de una relación saludable o dañina. Para ello, se indicará al alumnado que se situarán a la derecha del aula las personas que consideren que se trata de una relación saludable y a la izquierda del aula las personas que consideren que se trata de una relación dañina.
- Tras posicionarse en relación a cada situación, se favorecerá un debate y reflexión para poder identificar señales de control y qué hacer en esos casos.

Situaciones para proyectar:

- Me gusta saber dónde estás porque me importa tu seguridad.
- Mi pareja revisa mi móvil sin que yo se lo pida.
- Nos apoyamos mutuamente para cumplir nuestros sueños personales.
- Mi pareja se enfada si hablo con otras personas, incluso amigos o familiares.
- Nos respetamos y escuchamos cuando tenemos desacuerdos.
- Mi pareja decide por mí qué ropa debo usar porque dice que así me veo mejor.
- Compartimos nuestras actividades y cada uno tiene su espacio personal.
- Mi pareja me amenaza con dejarme si no hago lo que quiere.
- Nos cuidamos y respetamos nuestros tiempos y espacios individuales.
- Mi pareja controla cuánto dinero gasto y no me permite comprar lo que quiero.
- Nos comunicamos sin miedo a expresar lo que sentimos.
- Me siento vigilado o acosado por mensajes constantes de mi pareja.
- Mi pareja me anima a salir con mis amigos y amigas.
- Si no hago lo que mi pareja quiere, me culpa y me hace sentir culpable.
- Nos ayudamos a crecer como personas y a respetar nuestras diferencias.

Puedes [descargar las diapositivas](#) para proyectar aquí.

Semillas de cambio: nuestro compromiso contra la violencia de género



Desarrollo paso a paso:

- La dinamizadora invita a cada participante a escribir una frase o compromiso personal relacionado con lo aprendido sobre relaciones, estereotipos o violencia de género (puede ser un cambio que quiere hacer, una actitud a promover, o un mensaje para otras personas). Se puede aprovechar para recordar que la violencia de género es un problema de carácter global que afecta gravemente a países como El Salvador, donde las mujeres y personas de otras identidades de género sufren altos índices de violencia y discriminación.
- Luego, en círculo, quien quiera puede compartir su frase con el grupo.
- Se finaliza la sesión agradeciendo la participación y resaltando la importancia de la reflexión continua y el apoyo mutuo para construir relaciones sanas y respetuosas.



SESIÓN 3

Querernos bien: claves para relaciones sanas



Contenidos teóricos de la sesión

Educar para transformar: el poder de prevenir desde el aula

La educación es una de las herramientas más poderosas para prevenir la violencia de género y revertir las desigualdades. No solo transmite conocimientos, sino que forma en valores como el respeto, la igualdad, la empatía y la resolución pacífica de conflictos. Desde edades tempranas, la coeducación promueve oportunidades y expectativas iguales para niñas, niños y personas de identidades diversas, cuestionando estereotipos y roles de género que perpetúan la discriminación.



En el ámbito educativo, las actividades que se desarrollan deben fomentar:


- + Pensamiento crítico frente a los mensajes sexistas presentes en los medios de comunicación, las redes sociales y la publicidad.
- + Habilidades socioemocionales como la comunicación asertiva, la gestión de las emociones y la empatía.
- + Modelos de convivencia basados en la corresponsabilidad, la cooperación, la diversidad, la inclusión y la no violencia.

Una educación preventiva también implica la formación del profesorado, la participación de las familias y la coordinación con la comunidad para que el mensaje de igualdad sea coherente y constante para el alumnado.

Igualdad como derecho: una mirada con enfoque de género

La **perspectiva de género** es un enfoque que reconoce que las desigualdades entre mujeres y hombres no son naturales, sino el resultado de construcciones sociales e históricas. Aplicar esta perspectiva significa analizar cómo las normas, roles y expectativas de género afectan de forma diferente a mujeres, hombres y personas de identidades diversas, y cómo estas diferencias generan desigualdad.

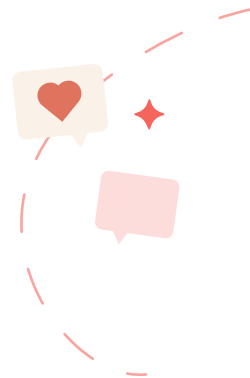
Relacionar este enfoque con los **Derechos Humanos** implica:

- 
- * Reconocer que la igualdad de género es un derecho fundamental protegido por normas internacionales (Declaración Universal de Derechos Humanos, Convención para la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer – CEDAW, Convenio de Estambul).
 - * Comprender que la violencia de género es una violación de los Derechos Humanos que atenta contra la vida, la libertad, la integridad física y psicológica y la dignidad de las personas.
 - * Promover políticas y prácticas que garanticen la igualdad real y efectiva, eliminando barreras estructurales

La educación en Derechos Humanos con perspectiva de género empodera a las personas para defender sus derechos y respetar los derechos de las demás personas, fomentando relaciones libres y equitativas.

Recursos y apoyos en la Comunitat Valenciana

En la Comunitat Valenciana existe una red de recursos públicos y especializados para prevenir la violencia de género, atender a las víctimas y promover la igualdad.



- + **Centros Mujer 24 horas:** se trata de centros de atención integral que ofrecen asistencia psicológica, jurídica y social a mujeres víctimas de violencia de género, las 24 horas del día, todos los días del año.
- + **Teléfonos de atención:**
 - **016:** Información y asesoramiento en materia de violencia de género (no deja rastro en el registro del móvil ni en la factura).
 - **900 58 08 88:** Teléfono de la Generalitat Valenciana para la atención a mujeres víctimas de violencia de género.
 - **112:** Emergencias
- + **Oficinas de Igualdad y Centros Municipales de Servicios Sociales:** Desarrollan programas de prevención, formación y apoyo en el ámbito local.
- + **Programas educativos de coeducación:** Se trata de materiales y talleres a disposición de los centros educativos que promueven la igualdad y previenen la violencia.
- + **Red de casas de acogida y pisos tutelados:** Recursos residenciales para mujeres y NNA menores de edad en situación de riesgo.



Conocer y difundir estos recursos es clave para que las personas sepan dónde acudir y cómo ayudar a quienes lo necesitan.

SESIÓN 3

Actividades para el aula

En esta sesión reflexionaremos sobre cómo construir relaciones libres de violencia, desigualdad y exclusión, poniendo el foco en las herramientas de las que disponemos para transformar nuestro entorno y cultivar relaciones basadas en la igualdad, el respeto y la inclusión.

Objetivos:

- Reconocer señales de alerta (*red flags*) y señales positivas (*green flags*) en las relaciones.
- Fomentar la participación activa en la construcción de relaciones igualitarias, respetuosas e inclusivas.
- Dar a conocer los recursos existentes en la Comunitat Valenciana para la prevención y atención de la violencia de género.
- Integrar aprendizajes y actitudes positivas con compromiso personal y grupal ante situaciones de violencia.



Materiales:

- Pizarra.
- Rotuladores.
- Tarjetas con *red flags* y *green flags*.
- Ficha resumen con recursos de apoyo.
- Post-it.
- Proyector.
- Cartulinas.



Red flags VS Green flags



Desarrollo paso a paso:



- Se inicia la sesión explicando que en las relaciones (de pareja o amistad) pueden existir señales o comportamientos que indiquen que se trata de una relación poco saludable (*red flag*) y comportamientos o señales que demuestran cuidado y respeto en la relación (*green flag*). Se aclarará que las señales no son evidentes al principio y que reconocer estas señales puede ser clave para prevenir situaciones de violencia de género y promover relaciones igualitarias y de respeto.
- Se dividirá al grupo en subgrupos de 3 a 5 personas y se entregará a cada grupo un juego de tarjetas (ver anexo IV) con green flags y red flags que deberán leer para decidir en qué categoría las clasifican, justificando brevemente sus decisiones para exponerlas en gran grupo.
- En la pizarra se colocarán dos columnas (*green flags/red flags*) donde los grupos irán colocando las tarjetas que han trabajado después de compartir en gran grupo la reflexión que hayan podido realizar.
- Para finalizar, se comentará si ha habido tarjetas que generaron dudas o desacuerdo. Además, se favorecerá la reflexión con las preguntas:
 - ¿Qué consecuencias tiene o podría tener tener ignorar las red flags?
 - ¿Cómo podemos reforzar las green flags en nuestras relaciones?
- Se cerrará la dinámica destacando que las relaciones igualitarias y de respeto requieren de atención, cuidado, comunicación y establecimiento de límites.

Pasemos a la acción... ¿Qué podemos cambiar?



Desarrollo paso a paso:

- Se explica que para construir relaciones libres es importante pasar de la reflexión a la acción, por lo que en esta actividad se intentará pensar en acciones concretas que cada participante pueda realizar en su día a día para promover la igualdad y el respeto en su entorno más próximo.
- Se volverá a trabajar en los subgrupos de la actividad de anterior y cada equipo recibirá una cartulina en la que deberán recoger propuestas de acción concretas que contribuyan a construir relaciones igualitarias. Algunas preguntas que pueden orientar el trabajo serían:
 - ¿Qué podemos hacer para fomentar el respeto y la igualdad en nuestra aula? ¿Y en el centro educativo?
 - ¿Cómo podemos apoyar a alguien que sabemos que está viviendo una situación de violencia o desigualdad?
 - ¿Cómo podemos usar las redes sociales para transmitir y promover mensajes positivos y respetuosos?
 - ¿Qué podemos hacer para dar a conocer la realidad salvadoreña en relación a lo trabajado en las sesiones anteriores?
- Cada grupo escribirá sus propuestas en la cartulina para, después, poder compartirlas en gran grupo. Se motivará a los grupos a ser creativos y prácticos, pensando en acciones que puedan realizar cotidianamente.
- La persona dinamizadora puede proponer que el grupo seleccione 3 propuestas o compromisos que considere que pueden llevar a cabo para asumirlos como grupo.



¿Dónde pedir ayuda?



Desarrollo paso a paso:

- Se expondrá al grupo la existencia de los recursos a los que pueden dirigirse en caso de necesitar ayuda o de detectar una situación de violencia y se entregará el material divulgativo (ver anexo V) con la información de los recursos. Se resolverán las dudas que puedan surgir al respecto: confidencialidad, pasos a seguir para pedir ayuda, dónde dirigirse...
- Se reforzará entre el alumnado la idea de que buscar apoyo es un acto de cuidado personal y comunitario y que, en caso de necesidad, pueden contar, también, con el equipo educativo del centro.



Termómetro de sensaciones y aprendizajes

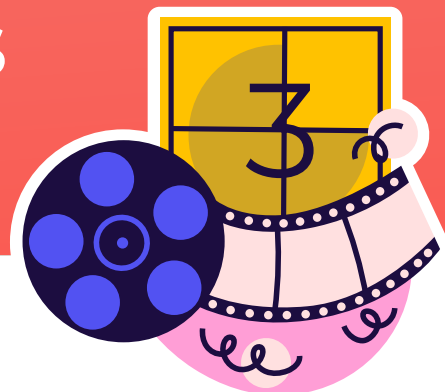


Desarrollo paso a paso:

- La dinamizadora dibujará o proyectará un gran termómetro en la pizarra y pasará explicar que el termómetro representa cuánto han aprendido o en qué medida han sido útiles los contenidos que se han trabajado en esta sesión y las anteriores.
- Cada participante recibirá un post-it en el que deberá escribir una palabra, frase corta o hacer un dibujo que resuma su sensación sobre los contenidos trabajados en las sesiones.
- A continuación, cada participante irá colocando su post-it en el termómetro y explicando, voluntariamente, por qué lo ha colocado en la posición que haya elegido.
- Se finaliza la sesión con una reflexión grupal en la que se mencionará la importancia del camino de aprendizaje recorrido para conocer sobre la violencia de género, su origen, sus manifestaciones y, sobre todo, las vías con las que contamos para poder construir relaciones libres y basadas en el respeto como un compromiso con nosotras y nosotros mismos.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



Ahmed, S. (2017). *Vivir una vida feminista*. Bellaterra.

Butler, J. (2021). *La fuerza de la no violencia: Ética en lo político*. Paidós.

Consejo de Europa. (2011). *Convenio de Estambul sobre prevención y lucha contra la violencia contra la mujer y la violencia doméstica*. Recuperado de <https://www.coe.int/en/web/istanbul-convention>


Conselleria d'Educació, Cultura i Esport. (s. f.). *Guia de masculinitats igualitàries*. Generalitat Valenciana. Recuperado de https://ceice.gva.es/documents/169149987/172590358/Guia_de_masculinitats_igualitaries.pdf

Conselleria d'Educació, Cultura i Esport. (s. f.). *Guia d'ús del llenguatge igualitari*. Generalitat Valenciana. Recuperado de <https://ceice.gva.es/documents/169149987/172138662/Guia+d%27%C3%BA+del+llenguatge+igualitari.pdf/cc6b766f-564e-4c05-8d6b-d82b2ba8af5b?t=1605880005603>

Conselleria d'Educació, Cultura i Esport. (s. f.). *Guia de patis coeducatius*. Generalitat Valenciana. Recuperado de https://ceice.gva.es/documents/169149987/172590358/Guia_de_patis_coeducatius.pdf

Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives. (s. f.). *Pacte Valencià contra la Violència de Gènere i Masclista*. Generalitat Valenciana. Recuperado de https://serviciossocials.gva.es/documents/376986854/389693147/pacto_valenciano_CAS.pdf/a7b619d5-679b-0c89-b5a7-402524734121?t=1738580984959

Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives. (s. f.). *Recursos de la Generalitat Valenciana per a la prevenció i atenció de la violència de gènere*. Generalitat Valenciana. Recuperado de https://serviciossocials.gva.es/documents/376986854/390232849/Recursos+GVA+Descarga+9_4_25.pdf/7f2641b9-b60a-51a5-4006-977b8670da78?t=1744791879061


Crenshaw, K. (1991). *Cartografiando los márgenes: Interseccionalidad, políticas identitarias y violencia contra las mujeres de color*. Recuperado de <https://www.uncuyo.edu.ar/transparencia/upload/crenshaw-kimberle-cartografiando-los-margenes-1.pdf> 

Federici, S. (2013). *Revolución en punto cero: Trabajo doméstico, reproducción y luchas feministas*. Traficantes de Sueños.

Hooks, B. (2017). *El feminismo es para todo el mundo*. Traficantes de Sueños.

Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades. (2020). *Guía para la incorporación de la perspectiva de género en la educación*. Ministerio de Igualdad.

Lagarde y de los Ríos, M. (2006). *Los cautiverios de las mujeres: Madresposas, monjas, putas, presas y locas*. Universidad Nacional Autónoma de México.

Naciones Unidas. (1979). *Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (CEDAW)*. Recuperado de <https://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw> 

Segato, R. L. (2016). *La guerra contra las mujeres*. Traficantes de Sueños.

Anexos



Anexo I: Voces y realidades: análisis de casos de violencia de género

CASO 1: María (17 años, zona urbana)

María es una joven mestiza que vive en San Salvador y mantiene una relación con Carlos desde hace un año. Al principio, Carlos se mostraba muy atento, pero con el tiempo su comportamiento cambió.

Carlos le envía mensajes constantemente a través del celular y redes sociales, exigiéndole fotos para “saber dónde está y con quién”. Si María tarda en responder, él se enoja, le reclama y le dice que sospecha que le engaña.

Además, Carlos revisa el historial de mensajes y llamadas sin permiso y le pide las contraseñas de sus redes sociales “para que no haya secretos”. Si María se niega, la acusa de ocultar algo.

María se siente ansiosa y con miedo de apagar el celular. Ha dejado de salir con amigas porque teme que Carlos se moleste. Aunque estudia en un colegio privado, siente que no tiene apoyo para identificar si esto es normal o no.

CASO 2: Ana (35 años, mujer indígena, zona semiurbana)

Ana pertenece a la comunidad indígena nahua-pipil y trabaja en una tienda para contribuir al sustento del hogar. Sin embargo, su esposo controla todo el dinero. Aunque ella gana su salario, él administra los gastos y decide en qué se usa.

Cada vez que Ana quiere comprar algo para ella o para la casa, su esposo le dice que “no hace falta” o que está malgastando. Le exige rendir cuentas de cada gasto y no le permite disponer libremente de su dinero.

Ana, además, enfrenta discriminación en su comunidad por intentar ser independiente, pues algunos vecinos creen que “una mujer indígena debe obedecer a su marido”. Poco a poco ha perdido confianza en sí misma, porque su esposo y su entorno refuerzan la idea de que no puede tomar decisiones por su cuenta.

CASO 3:

Carla (24 años, mujer lesbiana, zona urbana)

Carla trabaja en una empresa donde su jefe hace comentarios sexistas delante de todos: críticas a su ropa, insinuaciones sobre su vida personal y burlas que la hacen sentir incómoda.

Cuando se enteran de que Carla tiene pareja mujer, los comentarios aumentan: su jefe le dice frases como “te hace falta un hombre de verdad” y otros compañeros la ridiculizan con bromas homofóbicas.

Cuando Carla le dice al jefe que esas bromas le molestan, él responde que “no sea delicada” y que si no le gusta, puede renunciar. Carla teme denunciar por miedo a perder su empleo y porque cree que nadie le creerá. Esto le genera ansiedad y desmotivación, y afecta su rendimiento laboral.

CASO 4:

Daniela (16 años, zona urbana)

Daniela mantiene una relación con Jonathan, un joven de 18 años. Al inicio, él era cariñoso, pero ahora controla su forma de vestir, le prohíbe usar maquillaje y le exige eliminar a amigos hombres de redes sociales.

Jonathan revisa su celular, le pide sus contraseñas y se enoja si no responde rápido a sus mensajes. Si Daniela no le envía fotos cuando sale, él le llama varias veces y la acusa de no quererlo.

Daniela ha dejado de salir con amigas y cambiado su forma de vestir para evitar problemas. Además, siente que no puede hablar con nadie porque su madre trabaja todo el día como empleada doméstica y depende económicamente de la familia del novio. Aunque se siente incómoda, cree que todo es parte del “amor verdadero”.

CASO 5:

Lucía (15 años, zona rural, discapacidad auditiva)

Lucía vive en una comunidad rural y tiene una relación con Miguel, de 19 años. Él le dice que una “mujer decente” no debe salir con amigas ni estudiar, porque “su lugar está en la casa”.

Miguel insiste en que deje la escuela y aprenda tareas del hogar, porque “pronto será su mujer”. Además, se aprovecha de que Lucía tiene una discapacidad auditiva para aislarla: le prohíbe usar su celular para comunicarse con amigas y la acusa de faltarle el respeto cuando habla con otros hombres.

Lucía teme que sus padres la obliguen a casarse con Miguel para “proteger el honor familiar”, aunque ella quiere seguir estudiando. No sabe cómo salir de la relación sin que afecte su reputación ni su futuro.

Anexo II: Relaciones que suman, relaciones que restan

Se escuchan y respetan las opiniones, aunque no siempre coincidan.

Celebran los logros de la otra persona y se apoyan en los retos.

Pueden pasar tiempo con sus amistades y familia sin problemas.

Confían el uno en el otro y no revisan sus dispositivos sin permiso.

Respetan los espacios y tiempos personales.

Resuelven los desacuerdos dialogando, sin gritos ni insultos.

Se animan mutuamente a cumplir sus metas y proyectos personales.

Expresan sus emociones sin miedo a ser juzgados.

Se enfada si pasas tiempo con tu familia o amistades.

Revisa tu móvil o redes sociales sin tu consentimiento.

Te insulta o hace comentarios hirientes, incluso en broma.

Te amenaza con dejarte o hacerte daño si no haces lo que quiere.

Controla el dinero que ganas y decide en qué lo puedes gastar.

Minimiza tus problemas o dice que exageras cuando expresas malestar.

Critica o ridiculiza tu forma de vestir o tu aspecto físico.

Exige saber dónde estás y con quién en todo momento.

Anexo III:

¿Por qué se espera eso de mí?

Las mujeres son mejores para cuidar a los hijos/as y el hogar.

Las niñas deben ser educadas para ser sumisas y obedientes.

Las mujeres deben evitar vestir ropa provocativa.

Los hombres deben ser fuertes y dominantes en la familia.

Una mujer que no se casa o no tiene hijos es "incompleta".

Los chicos no deben llorar ni mostrar sus emociones.

Los hombres deben ser los principales proveedores económicos.

Una buena mujer debe casarse joven y tener hijos pronto.

Las mujeres indígenas deben respetar las tradiciones, aunque limiten sus derechos.

Las mujeres deben cuidar a la familia mientras los hombres trabajan fuera.

Anexo IV: **Red flags VS Green flags**

Revisa tu móvil o redes sociales sin tu permiso.

Se enfada si pasas tiempo con amistades o familia.

Critica constantemente tu apariencia o tu ropa.

Te hace sentir culpable por expresar tu opinión.

Te envía mensajes constantemente para saber dónde estás.

Ridiculiza tus intereses, gustos u opiniones.

Te amenaza con dejarte si no haces lo que quiere.

Toma decisiones importantes sin consultarte.

Minimiza tus emociones diciendo que exageras.

Te aísla de tus amistades o tu familia.

Comparte responsabilidades y tareas de forma equitativa.

Habla de forma abierta y sin insultos en los desacuerdos.

Apoya tu autonomía.

Te anima a mantener tus amistades y vínculos familiares.

Reconoce sus errores y está dispuesto/a a mejorar.

Acepta y respeta tus límites físicos y emocionales.

Escucha y valida tus sentimientos.

Intenta buscar acuerdos cuando no estáis de acuerdo.

Se alegra genuinamente de tus éxitos.

Te motiva a desarrollarte personal y profesionalmente.

Controla con quién
hablas o a quién sigues
en redes.

Te impide participar
en actividades que te
gustan.

Justifica
comportamientos
agresivos diciendo que
es por tu bien.

Usa chantaje emocional
para conseguir lo que
quiere.

Descalifica a personas
que forman parte de tu
entorno.

Respetar tu espacio y tu
tiempo personal.

Celebra tus logros y
apoya tus proyectos.

Escucha y valora tus
opiniones.

Respetar tus opiniones,
incluso si no está de
acuerdo.

Confía en ti y
no necesitas controlarte.

Anexo V: ¿Dónde pedir ayuda?

¿Sufres violencia de género o conoces a alguien que la sufra?

016

Teléfono contra el maltrato
No deja rastro en el registro de llamadas del móvil ni en la factura //

600 000 016

Whatsapp contra el maltrato //

112

Emergencias //

900 580 888

Teléfono de la Generalitat Valenciana para mujeres víctimas //

900 22 00 22

Atención integral a víctimas de agresión sexual //

Centros Mujer 24 horas

C/ Guardia Civil, 21, València
C/Mayor, 2, Castellón
C/García Andreu, 12, Alicante //

**No estás sola
Hay redes de apoyo y personas dispuestas a ayudarte**

Créditos

Esta guía y sus contenidos han sido realizados con el apoyo financiero de la Vicepresidencia Primera y Conselleria de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda. El contenido de los mismos es responsabilidad exclusiva de «Fad Juventud» y no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat Valenciana.

AUTORÍA DE LOS TEXTOS:

Eugenia Torres Polito, Asociación Intercultural Candombe.

COORDINACIÓN:

Mar Herranz Mateos – Fad Juventud.
Esther Pérez Palao – Fad Juventud.

TRADUCCIÓN AL VALENCIANO:

Manuel Gil Fernández.

CORRECCIÓN DE TEXTOS:

Susanna Ligeró Tormo.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

Dynamium.

FINANCIADO POR:



Un proyecto de la Fundación
Fad Juventud, 2025.

