

# ¿Activas el "antivirus buenos tratos"?



**acción  
alternativa**



Lo que tienes en tus manos es un antivirus, elaborado por y para gente joven.

Forma parte de la campaña “Por los Buenos Tratos”, que quiere contribuir a erradicar los malos tratos en las relaciones interpersonales y en particular en las de pareja.

Nuestra cabeza funciona como un disco duro que va acumulando información a lo largo de la vida, pero no todo lo que se almacena es válido. A veces son virus y troyanos los que se alojan en nuestro disco duro y nos dificultan un buen funcionamiento.



La violencia es como un troyano que puede llegar a apoderarse de nosotros. No obstante, a veces basta con tener un virus alojado en el disco duro para impedirnos chatear bien. Los apartados que siguen tratan de detectar esas posibles amenazas. Pretenden activar tu disco duro, darte la posibilidad de escanearlo e invitarte a chatear con nosotros y nosotras porque solo si tú te implicas este antivirus podrá ser eficaz.

En los cursos y talleres que impartimos tenemos la oportunidad de discutir este texto. No obstante, si tú no formas parte de alguna de estas iniciativas pero quieres hacernos llegar tu opinión, te lo agradeceremos. Si además quieres participar en la campaña, únete a nuestro equipo.



## LÉXICO DE BUENOS TRATOS EN LAS PAREJAS

### ■ Mujeres y hombres.

Personas del sexo femenino o masculino.

### ■ Transexuales.

Personas en las que su sexo biológico (masculino o femenino) no se corresponde con su deseo de pertenecer al género contrario al que se les ha adscrito socialmente.

### ■ Personas.

Miembros de la especie animal más evolucionada de la Tierra. O sea, los anteriormente citados: “Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.” Declaración Universal de los Derechos Humanos. (Art. 1)

### ■ Igualdad entre hombres y mujeres.

Cada persona es única e irrepetible. Puede ser alta o baja, gorda o flaca, de un u otro color de piel; puede ser hombre, mujer o transexual, autóctona o inmigrante, heterosexual u homosexual, calé o paya, disminuida física o psíquica... pero ninguna de estas características o diferencias pueden justificar un trato desigual y menos aún, un trato discriminatorio.

La igualdad entre hombres y mujeres es un valor en nuestra sociedad. Pero sigue habiendo discriminación e inferiorización hacia las mujeres. Pesa incluso la consideración de que las mujeres son menos autónomas que los hombres.

### ■ Antisexismo.

La lucha contra unas mentalidades que atribuyen unas cualidades y patrones de conducta diferenciados a hombres y mujeres. Unos patrones que pueden comportar sufrimiento para unas y otros, además de discriminación y subordinación para muchas mujeres.

### ■ Autonomía personal.

Capacidad de mujeres y hombres para gestionar su vida y tomar sus propias decisiones, sin sometimientos ni subordinaciones. Una capacidad que, de acuerdo con las posibilidades y condicionantes de cada quien, hay que cultivar a lo largo de nuestra existencia.

El aprendizaje del cuidado propio y de las personas con las que compartimos nuestra vida es un aspecto esencial de esa autonomía personal.





#### ■ Libertad.

Derecho esencial de toda persona a decidir sobre su vida. Valor social básico. Los derechos salvaguardan la libertad individual y colectiva.

La libertad implica poder decir No. Aceptar que sea tu pareja quien decide por ti es renunciar a tu libertad. Imponerle tus decisiones es atentar contra su libertad a elegirlos.

#### ■ Autoestima.

Sentirse bien cada persona consigo misma. Comporta la aceptación genuina de nuestras capacidades y limitaciones y la habilidad para discriminar entre las cosas que podemos cambiar y las que no. Confiar en nosotras y nosotros mismos permite que lo puedan hacer las demás personas también.

#### ■ Empatía.

Capacidad para ponernos en la piel de la otra persona. Sin empatía es difícil sostener una pareja, pero también otras relaciones interpersonales.

#### ■ Solidaridad.

Capacidad para compadecernos y empatizar con quienes sufren, aunque no les conozcamos; adhesión o apoyo que podamos prestar a esas personas o

causas. Sin solidaridad no es posible la convivencia. Somos seres sociales necesitados unos de otros para sobrevivir. La solidaridad supone darnos, pero generalmente es mucho lo que a cambio recibimos...

#### ■ Los cuidados.

Atención que prestamos a quienes queremos: a los abuelos, a los padres, a los hermanos o a los amigos y amigas... El cuidado no es una cualidad exclusivamente femenina, ni se nace con ella. Por el contrario se aprende cuidando, compartiendo los buenos y los malos ratos y acompañando a esas personas que queremos. No saber cuidar a los demás ni a nosotros mismos representa una limitación importante, que nunca debería ser elegida, a nuestra autonomía personal.

El nuestro es el país de la Unión Europea que menos invierte en los cuidados a las personas. Debemos exigir al gobierno español que aumenten urgentemente el gasto en protección social. Haría menos difícil la vida de las personas mayores, pero sobre todo haría justicia con quienes han trabajado antes, para que ahora disfrutemos de los bienes que tenemos. Por otra parte, la mayor atención a las criaturas ayudaría a padres y, desde luego, a las madres que trabajan fuera de casa.

#### ■ Amor.

Sentimiento de afecto, cariño y solidaridad que una persona siente hacia otra y que se manifiesta generalmente en desear su compañía, alegrarse con lo que considera bueno para ella y sufrir con lo que considera malo. Puede ir unido a una atracción sexual. Debe ser incompatible con la imposición o anulación de la otra persona.

#### ■ Sexualidad.

Capacidad humana de comunicarnos, sentir y dar placer.

Es diferente de la procreación, sin embargo muchas chicas que practican sexo con chicos se quedan embarazadas sin desearlo. Es imprescindible decidirlo previamente, utilizando métodos anticonceptivos si el objetivo es disfrutar del sexo. El condón además puede protegernos de posibles contagios.

## ■ **Diversidad Sexual.**

No existe una única forma de expresión de la sexualidad. Nuestro deseo puede manifestarse hacia personas de diferente o del mismo sexo, hacia objetos o actos diversos. Todas las opciones son igualmente legítimas siempre que estén basadas en el acuerdo de las personas implicadas. Las opciones gays, lésbicas y bisexuales han contribuido además a enriquecer nuestras mentalidades y nuestras prácticas sexuales. La sexualidad debe estar guiada por los mismos criterios éticos que cualquier otra conducta humana.

## ■ **Putas.**

Palabra que se usa despectivamente para hablar de la mujer que presta servicios sexuales a cambio de dinero. Las prostitutas son trabajadoras del sexo, pero su trabajo, al igual que al resto de la gente, no las define como personas. Son mujeres, pueden ser madres, inmigrantes, trabajar en más cosas o dedicarse sólo al trabajo sexual, pueden ser transexuales...

También hay hombres que ejercen la prostitución, aunque bastantes menos que mujeres.

## ■ **Zorra.**

Mujer astuta. También hembra del zorro porque la mujer que liga mucho sigue siendo una mujer y el zorro no se llama así por ligar mucho.

## ■ **La pareja.**

La forma de relación amorosa más extendida hoy, entre personas del mismo o de diferente sexo. Pueden ser parejas casadas o no, de larga o corta duración, tener o no tener hijos e hijas, vivir juntos o separados... Puede ser una relación muy hermosa pero no implica fusionarse con la otra persona. No hay medias naranjas porque somos naranjas enteras. Somos seres autónomos que decidimos compartir determinados proyectos de nuestra vida con quienes nos emparejamos.

La pareja es una opción, no una obligación. Otras formas de relacionarnos afectivamente son necesarias y pueden resultar igualmente satisfactorias.

## ■ **Lealtad/Fidelidad.**

No traicionar lo acordado con la pareja. Respetar los compromisos contraídos. Los mitos sobre el amor no ayudan a entender que nadie es dueño de nadie y que cada pareja establece sus propios acuerdos.

La pareja se compone siempre de tres elementos: una persona, la otra y la pareja. Los miembros de la pareja no dejan de tener existencia autónoma. Por el contrario, la pareja puede fortalecerse compartiendo aquello que se ha decidido compartir, precisamente por tratarse de una unión entre seres libres, que siguen teniendo vida propia.

## ■ **Resolución no violenta de conflictos.**

Aprender a resolver los conflictos que inevitablemente se producen en toda relación interpersonal de forma no violenta. Para ello es imprescindible aprender a reconocer nuestros sentimientos, canalizarlos (evitando las dinámicas destructivas) y asumir la responsabilidad de nuestras conductas. Buscar una negociación justa y aprender a encontrar salidas constructivas a los conflictos, contribuyendo así a superarlos.



## ■ **Consenso.**

Necesario para llegar a acuerdos entre dos o más personas. La asertividad ayuda a negociar con las demás personas y nada tiene que ver con la imposición. En la pareja, en la familia o en ámbitos de relación similares es necesario exponer las conveniencias de cada quien, para poderlas discutir y buscar acuerdos satisfactorios para todas las partes implicadas.

## ■ **Tolerancia.**

La que nos hace falta para convivir con “lo diferente”, sean culturas, costumbres, personalidades u opciones particulares. El respeto y la consideración son necesarias para convivir al igual que la crítica al trato desigual, a lo injusto y opresivo que hay en todas las culturas, costumbres, o en las opciones que puedan hacerse.

## ■ **Violencia de género.**

Malos tratos físicos, psíquicos o agresión sexual que mayoritariamente ejercen hombres contra mujeres. En el seno de la pareja pueden ser continuados y perseguir el sometimiento de la otra persona.

Los malos tratos en la familia están fuertemente castigados en nuestro Código Penal. Incluso el insulto, cuando es el varón quien lo ejerce se considerará delito y puede comportar pena privativa de libertad.

No obstante hay un montón de conductas no necesariamente penalizadas, ni siquiera continuadas, pero que también suponen no tratarnos bien, por lo que habría que desterrarlas de nuestras vidas.

## ■ **Agresiones sexuales.**

Toda conducta sexual no consentida por la otra persona, sea ésta conocida o desconocida. Toda persona tiene derecho a poner el límite exactamente allí donde desee ponerlo. No respetarlo es atentar contra esa persona y su inviolable libertad.

## ■ **Violación.**

Máxima expresión de la agresión sexual. Según el Código Penal... “Cuando la agresión sexual consista en acceso carnal por vía vaginal, anal o bucal, o introducción de miembros corporales u objetos por alguna de las dos primeras vías, el responsable será castigado como reo de violación con la pena de prisión de 6 a 12 años”.

## ■ **Embarazo no deseado.**

Resultado de una relación sexual entre hombre y mujer sin usar métodos anticonceptivos. A veces por considerar que él disfruta menos con el preservativo, o que no va a pasar nada por una sola vez que se haga sin protección.

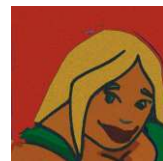
El aborto no es un método anticonceptivo. Se debe usar cuando no quede más remedio, pero es una agresión al cuerpo de la chica que hay que evitar.

## ■ **Homofobia.**

Rechazo hacia las personas lesbianas y gays. La homofobia es, muchas veces, la causa que impide la intimidad y las demostraciones afectivas en público entre chicos.

## ■ **Los celos.**

Sentimiento que la mayor parte de las personas hemos experimentado alguna vez. No son exclusivos de la relación de pareja, pero se experimentan con mayor frecuencia en ese marco. Pueden convertirse en una emoción destructiva cuando van unidos a un afán de controlar y de poseer al ser querido. La persona celosa puede llegar a sufrir mucho y ocasionar mucho dolor a su pareja. Se puede llegar a destruir una relación de pareja y desde luego produce un deterioro que no se puede interpretar como muestra de amor.



# Algunas formas de maltrato y /o de “no tratarnos bien” ¡ evita ejercerlo o sufrirlo!



- ◆ Te prohíbe hacer cosas o relacionarte con algunas personas.
- ◆ No te disculpas por nada. No reconoces nunca los propios errores.
- ◆ Te monta “el número” en privado o en público de forma inesperada.
- ◆ Impones las normas de la relación: cuándo y cómo os veis, dónde vais, etc.
- ◆ Quiere decidir cómo te debes vestir, peinar o comportar.
- ◆ Quieres controlar todo lo que hace y piensa tu pareja; conocer los detalles de lo que hace en el tiempo que no pasáis juntos.
- ◆ Te da órdenes o no te habla nada.
- ◆ Haces cosas que no admites que haga tu pareja.
- ◆ Te culpa y responsabiliza de todo lo que le va mal y a veces te convence.
- ◆ No cumples nunca los acuerdos o compromisos entre vosotros.
- ◆ Te trata con crueldad y desprecio.
- ◆ No reconoces sus cualidades o valores.
- ◆ Te hace sentir inferior. Siempre quiere saber o ser más que tú.
- ◆ No aceptas nunca un cuestionamiento u observación por parte de tu pareja.
- ◆ Te obliga a tener relaciones sexuales que no quieres o cuando no quieres.
- ◆ Muestras celos continuamente.
- ◆ Te ha insultado o amenazado alguna vez.
- ◆ Tienes estallidos de violencia y te comportas como si no hubiera pasado nada.
- ◆ Te ha agredido directamente alguna vez.

**BASAR NUESTRAS RELACIONES EN “BUENOS TRATOS”, NOS HACE MÁS FELICES, PERO ADEMÁS,  
CONTRIBUYE A UNA MEJOR SOCIEDAD PARA DISFRUTARLA TODO EL MUNDO.  
¡DE TI DEPENDE ACTIVAR LA TECLA!**

Intro



Para que sigas aportando valores y criterios “Por los buenos tratos”.



colabora:  
instituto andaluz de la juventud



**Para ponerte en contacto o saber más de Acción Alternativa:**

Sevilla: C/ Curtidurías 15. Tfno: 954 902 728  
Granada: C/ Enriqueta Lozano 7. Tfno: 958 229 831  
Málaga: C/ San Juan Bosco 75, bajo, local 2. Tfno: 952 258 193  
Almería: C/ Sta. Matilde nº 10. Tfno: 635 392 010  
Huelva: Tfno: 959 221 378

acciónalternati@telefonica.net [www.porlosbuenostratos.com](http://www.porlosbuenostratos.com) [www.pensamientocritico.com](http://www.pensamientocritico.com)