



**Relaciones y vínculos libres
de maltrato, acoso, amenaza,
discriminación y violencias
basadas en género.**

MAAD101

**Más allá de lo
normalizado**

RELACIONES Y VÍNCULOS

Algunas de las relaciones que establecemos con las demás personas se ven mediadas por las diferentes creencias, estereotipos, prejuicios y estigmas que tenemos.

En todas las relaciones pueden existir múltiples interacciones que traen consigo dinámicas de poder que favorecen a una de las partes y dejan a la otra en una situación que no necesariamente le resulta favorable.

RELACIONES DE PODER

Las relaciones de poder suponen que haya una persona que ejerce, de diferentes maneras y muchas veces de forma invisible, acciones que sitúan en una posición de subordinación a la otra persona en distintas esferas de su vida.

¡IDENTIFICARLAS ES IMPORTANTE!

Reconocer la naturaleza de nuestras relaciones de pareja, de amistad, familiares, laborales, académicas, entre otras, nos puede llevar a identificar situaciones que no nos hacen sentir bien y, aún más, dar lugar a la transformación de estas para afirmarlas como espacios seguros. Incluso, para decidir alejarnos de situaciones o relaciones violentas.

RECUERDA QUE EXISTEN RELACIONES SANAS, SEGURAS Y EQUITATIVAS

¿CÓMO CREAR VÍNCULOS MÁS SANOS?

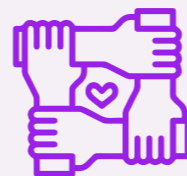


NEGOCIACIÓN Y ECUANIMIDAD

Buscar soluciones mutuamente satisfactorias a los conflictos.

Aceptar el cambio.

Estar dispuestos/as a comprometerse.



HONESTIDAD Y RESPONSABILIDAD

Aceptar la responsabilidad de los propios actos.

Reconocer el uso de la violencia en el pasado.

Admitir estar equivocado/a.

Comunicarse honesta y abiertamente.

Ser cuidadoso/a con los sentimientos de las demás personas.



RESPECTO

Escuchar sin juzgar a la otra persona.

Ser emocionalmente comprensivo/a.

Valorar las opiniones.

Dar lugar a posiciones diferentes.

No opinar sobre aspectos que no se hayan pedido.

No imponer posiciones o puntos de vista.



CRIANZA RESPONSABLE DE LOS HIJOS/AS

Compartir las responsabilidades en todos los ámbitos de la crianza y cuidado.

Ser un modelo a seguir positivo y no violento para los niños, niñas y adolescentes.



ASOCIACIÓN ECONÓMICA ACORDADA

Tomar las decisiones relacionadas al dinero juntos.

Asegurarse de que las dos personas se beneficien de las decisiones tomadas.



RELACIONES LABORALES

Trato justo y equitativo.

Distribución objetiva de labores.

Respeto por los horarios laborales y demás acuerdos establecidos.

Respeto por la identidad de las personas.

Respeto por la vida privada.

Garantizar los derechos de los y las trabajadoras.

Respetar los espacios de trabajo conjunto.

Respeto por los conocimientos y los aportes de las demás personas.

Espacios seguros de diálogo y conciliación de conflictos.

Atribución justa de propiedad intelectual y de los productos o trabajos efectuados por las personas.

Crear ambientes de participación segura.



COMPORTAMIENTO NO-AMENAZADOR

Preguntar por los espacios y formas de encuentro, no imponerlos.

Hablar y comportarse de forma no retadora ni amenazante.



RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

Estar de acuerdo conjuntamente en la distribución justa del trabajo.

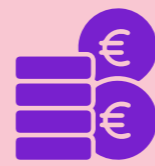
Tomar las decisiones familiares conjuntamente.

Reconocer a la pareja como par.

A continuación te daremos ejemplos de diferentes violencias que se pueden presentar en la cotidianidad.



VIOLENCIA EMOCIONAL O PSICOLÓGICA



VIOLENCIA ECONÓMICA Y PATRIMONIAL



VIOLENCIA VERBAL

RELACIÓN DE PAREJA

Tu pareja te manipula en diferentes aspectos de tu vida.

Tu pareja controla todas tus relaciones.

Tu pareja revisa tus redes sociales y te amenaza haciéndote sentir culpable de conductas que son normales.

Tu pareja destruye o te quita objetos valiosos con el fin de lastimarte.

Tu pareja te coacciona y te priva de tu libertad por razones económicas; te obliga a cumplir ciertas condiciones para satisfacer tus necesidades básicas.

Tu pareja te restringe la utilización de tus propios recursos o te obliga a destinarlos a rubros específicos con los que no te sientes cómodo/a.

Tu pareja utiliza palabras despectivas para referirse a ti y a tus comportamientos.

Levanta la voz o te grita.

Te hace reproches constantes sobre tu vida o te regaña constantemente.

RELACIÓN FAMILIAR

Te manipulan basándose en sus emociones y generando sensación de culpa frente a tus comportamientos.

Denigran constantemente tu forma de ser y de actuar.

Destruyen o te quitan objetos valiosos o preciados para ti con la finalidad de lastimarte.

Restringen tu acceso a servicios básicos

Controlan tus gastos e ingresos injustificadamente.

Utilizan palabras violentas y adjetivos prejuiciosos o con connotaciones despectivas hacia ti.

Te gritan.

Te insultan.

Te humillan frente a todas las personas de tu núcleo.

Te desprestigian.

RELACIÓN LABORAL Y/O ACADÉMICA

Te sobrecargan de trabajo sin justificación con el fin de agotarte.

Se burlan de ti para generar emociones como la tristeza, impotencia o rabia.

Desvalorizan tu trabajo o tu carrera.

Critican tu trabajo de manera injusta y con el fin de hacerte sentir mal como persona.

No te brindan la retroalimentación que le brindan a las demás personas.

Te excluyen de los escenarios de trabajo.

Utilizan tu paga como excusa para que hagas cosas que no quieres y que no hacen parte de tus deberes.

Te amenazan con restringir tus ingresos.

Te manipulan en razón de los beneficios incluidos en tu salario.

Te pidan resultados sin remuneración económica.

No te reconocen la propiedad intelectual de las investigaciones efectuadas.

Ponen en duda tu salario.

Utilizan palabras denigrantes o prejuiciosas.

Utilizan palabras o expresiones que atentan contra tu dignidad y están encaminadas a deshonrarte.

Te gritan.

Te hacen comentarios encaminados a desestimar tus saberes.

RELACIÓN DE AMISTAD

Te manipulan, te hacen sentir inferior o generan sensaciones de culpa o tristeza por conductas normales.

Te ignoran como castigo.

Te exigen un comportamiento que no te hace sentir bien.

Te presionan para hacer cosas que no quieres.

Te minimizan.

Te obligan a incurrir en gastos con los que no estás de acuerdo.

Te humillan en razón de tu capacidad adquisitiva.

Te agreden en razón del valor o precio de tus pertenencias, como celular, computador, ropa, etc.

Se refieren a ti con palabras denigrantes, se burlan o te gritan.

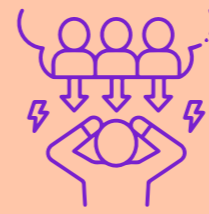
Se refieren a ti con adjetivos o calificativos que no te gustan.

Hacen comentarios no deseados sobre tu imagen corporal.

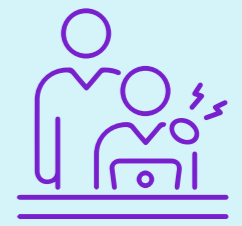
Te califican de una manera con la que no estás de acuerdo.



VIOLENCIA FÍSICA



VIOLENCIA SOCIAL



VIOLENCIA SEXUAL

RELACIÓN DE PAREJA

Tu pareja utiliza su fuerza física para que te comportes de la forma que quisiera (golpes, empujones, restricciones de movilidad).

Tu pareja utiliza su fuerza física como represalia a tus actos.

Tu pareja utiliza la fuerza física para imponerse en una discusión.

Tu pareja ejecuta conductas que pueden provocar daño psicológico y que tienen como finalidad aislarte del resto de tus contextos o relaciones.

Daña objetos que te permiten comunicarte con el mundo exterior (celulares, computadores, etc) .

Tu pareja te hace sentir no merecedora de pertenecer a espacios de interacción social.

Tu pareja te obliga a realizar conductas sexuales no deseadas.

Tu pareja realiza conductas de hostigamiento.

Tu pareja te denigra sexualmente, criticando la forma en cómo te relacionas sexualmente con el fin de hacerte sentir mal.

RELACIÓN FAMILIAR

Utilizan la fuerza física para lastimarte (empujones, golpes, etc).

Te restringen de manera injustificada salir a cumplir con tus compromisos o labores.

Te golpean para hacerte aprender una lección.

Te niegan espacios de participación social en razón de discursos discriminatorios hacia tu identidad.

Te humillan en espacios de interacción social para que dejes de pertenecer a estos.

Te tocan o acceden sexualmente.

Hacen tocamientos que no son propios de una relación familiar, y te hacen sentir incomodidad.

Te obligan a realizar conductas sexuales no deseadas.

RELACIÓN LABORAL Y/O ACADÉMICA

Usan la fuerza física para imponer restricciones de movimiento.

Te empujan.

Procuran movimientos corporales agresivos o invaden tu espacio personal.

Te manotean.

Dan golpes o palmadas a tu cuerpo.

Dan golpes a objetos o lo que hay a tu alrededor para intimidarte.

Dan malas recomendaciones sobre ti que no atiendan a la realidad.

Inventan rumores que atentan contra tu buen nombre e imagen con el fin de segregarte.

Te niegan espacios de participación para negar tu ascenso laboral.

Te acosan sexualmente dentro de estos espacios o realizan comentarios o chistes sexistas.

Te preguntan sobre tu vida sexual.

Te exigen actuar de cierta manera y cumplir con situaciones sexuales para recibir tu pago o recibir una nota o calificación justa.

Hacen comentarios sobre tu cuerpo y te sexualizan.

Te tocan o ejercen conductas sexuales sin tu consentimiento.

RELACIÓN DE AMISTAD

Utilizan la fuerza física, golpes, empujones, para manifestar sus sentimientos o exigirte efectuar alguna acción.

Te reprenden por medio de golpes.

Golpean objetos que están al rededor para intimidarte.

Te amenazan con compartir información privada con el fin de que mantengas el vínculo.

Te niegan la posibilidad de expandir tu círculo social o a compartir con amistades.

Realizan conductas sexuales o te obligan a comportarte de forma sexual sin que tu quieras hacerlo.

Te tocan o tienen conductas sexuales hacia ti sin tu consentimiento.

Te envían fotos no deseadas.

Te hacen exigencias sexuales para poder estar en un espacio.

No respetan tu espacio personal y te sexualizan.