



## GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN LAS RELACIONES DE NOVIAZGO



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE TRABALLO  
E BENESTAR  
Dirección Xeral de Xuventude  
e Voluntariado

SARAIBA

[WWW.CTRLNONEAMOR.TK](http://WWW.CTRLNONEAMOR.TK)



iniciativa xove

# AUTORÍA

JUDITH VELASCO

ESTHER ARIAS

SANDRA CARRACEDO

RAQUEL MONTESERÍN

ZORAIDA CHAO

ALBA VÁZQUEZ

BENJAMÍN SALVADOR

Ilustraciones y maquetación

Judith Velasco

Depósito Legal C 2095-2015



 Piktochart

Esta obra se encuentra bajo una licencia Creative Commons BY-NC-SA 4.0. Se permite la distribución, reproducción, comunicación pública y transformación de la obra, siempre y cuando se referencie la autoría original. No se permite el uso de este material para fines comerciales salvo permiso expreso de las autoras.



**XUNTA DE GALICIA**

CONSELLERÍA DE TRABALLO  
E BENESTAR

Dirección Xeral de Xuventude  
e Voluntariado



iniciativa xove

# **ADVERTENCIA**

**"QUEDA TOTALMENTE PERMITIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE ESTE MATERIAL POR CUALQUIER MEDIO, DIGITAL O MECÁNICO, CONTANDO CON EL PREVIO Y EXPRESO CONSENTIMIENTO POR ESCRITO DE SARAIBA".**

**TÚ, Y SÓLO TÚ, ERES EL PROPIETARIO O PROPIETARIA DEL CONTENIDO TEXTUAL Y GRÁFICO DE TODOS LOS DOCUMENTOS PRESENTADOS EN ESTA GUÍA. ESTÁ TOTALMENTE PERMITIDO COPIAR, TRANSMITIR, RETRANSMITIR, TRANSCRIBIR, ALMACENAR O REPRODUCIR POR CUALQUIER CANAL EL CONTENIDO DE LA GUÍA, CUENTAS CON EL PERMISO EXPRESO POR PARTE DE SARAIBA, DADO QUE TRANSMITIR LOS CONTENIDOS INCLUIDOS EN LA PRESENTE GUÍA SON BENEFICIOSOS PARA LA PROTECCIÓN DE CUALQUIER PERSONA QUE MANTENGA O HAYA MANTENIDO UNA RELACIÓN DE PAREJA. LA PERSONA PROPIETARIA DE ESTA GUÍA ESTARÁ OBLIGADA A COMPARTIR LOS CONTENIDOS DE LA MISMA, BIEN PARA FOMENTAR LAS RELACIONES DE PAREJA SANAS Y SALUDABLES, BIEN PARA EVITAR LAS CONDUCTAS DESADAPTADAS O PROTEGER A LAS PERSONAS DE POSIBLES AGRESIONES.**

LOS

SIGUIENTES **BLOGS**

*están  
basados en*

**HECHOS REALES**

*por respeto a las*

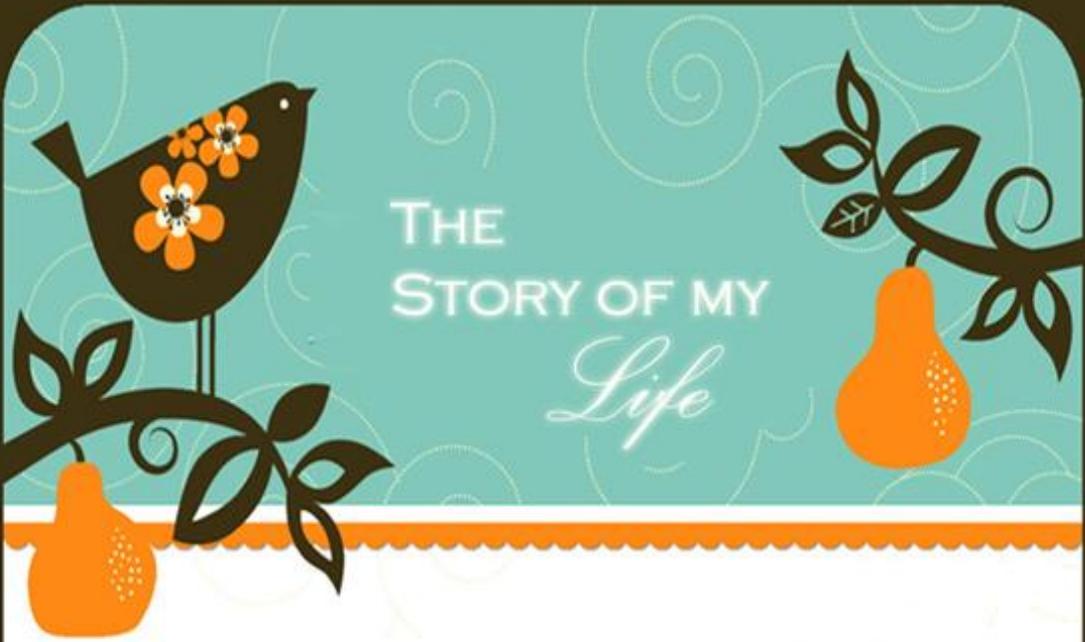
**VÍCTIMAS**

*sus nombres han sido cambiados*

TODO LO DEMÁS SE CUENTA

**TAL Y COMO**

*sucede*



# THE STORY OF MY *Life*

MARTES 15 DE NOVIEMBRE 2015

## STAY WITH ME

Hola a todos! Hace tiempo que no escribo, pero es que últimamente he tenido algunos problemillas y me he agobiado bastante así que vengo a desahogarme por aquí.

El sábado pasado no tenía pensado salir y mi novio tampoco, pero en el ultimo momento me llamaron mis amigas y salí. Decidí no contárselo porque ya se como se pone cuando quedo con ellas, aunque yo no le diga nada cuando sale con sus amigos.

Con tan mala suerte que nos vamos a encontrar en el parque, y claro, se enfadó. Cuando me vio se me quedo mirando fatal y se fue. Yo le seguí hasta que se paró en un portal y empezamos a discutir. Me dijo que era una falsa y cuando yo intenté explicarme me dio un empujón, se fue y yo me quedé tirada en el suelo sin saber qué hacer.

Se que tengo la culpa, y he intentado pedirle perdón pero no me contesta. Ya no se que hacer, ojalá no hubiera salido. Me he buscado esta situación yo solita. Necesito que me perdone, el no es así, yo lo quiero... Y ya se sabe, los golpes si son por amor, no duelen.

### Blog Archive

- ▶ 2015
- ▶ One Direction
- ▼ Mi príncipe azul
  - ▶ Mi primer beso

*¿Qué errores ha cometido esta chica?*

1. Derechos desiguales
2. Autoculpa
3. Necesidad de perdón
4. Minimizar la violencia

# SWAG

Início

yo

mis cosas



JESSY

A veces ángel,  
a veces demonio  
pero siempre yo.

Las chicas buenas  
van al cielo, las malas  
a todas partes.

Antes de criticarme  
intenta superarme

MARTES 25 DE AGOSTO DE 2015

No es que tenga celos, pero lo que es mío es MÍO

Hola! Ayer tuve una discusión con mi chico. Habíamos planeado pasar el día juntos en un parque de atracciones a las afueras de la ciudad. Todo era perfecto hasta que fuimos a comer y no paraban de llegarle mensajes. Al principio pensé "serán sus amigos, seguro que tienen un grupo por el que no paran de hablar." Pero empecé a ver como sonreía demasiado y le pedí el móvil. Al principio no quiso dármelo y discutimos. Si no quiere que vea su móvil, será porque tiene algo que ocultarme. Seguro que está tonteando con otras chicas. Seguro que era esa que dice que es su amiga, cuando todo el mundo sabe que no existen chicos y chicas que solo sean amigos. Me enfadé tanto que me levanté y cuando me estaba yendo, vino y me dio su móvil. Lo abrí y no había nada más que mensajes de sus amigos, seguro que borro las conversaciones, seguro que era esa. Tiré el móvil al suelo y le dije que no quería un novio que no me lo contara todo.

Si me pongo así es porque le quiero y no quiero que me engañe, necesito saber que es lo que ocurre siempre en su vida.

¿QUÉ ERRORES HA COMETIDO ESTA CHICA?

CONTROL  
CELOS  
VIOLENCIA  
FALSAS SUPOSICIONES  
VER LOS ERRORES EN EL OTRO  
VICTIMISMO

*Shine bright  
like a diamond*

4 de noviembre de 2015

- 2015

- Noviembre (2)
- Octubre (10)
- Septiembre (5)
- Mayo (2)
- Febrero (19)

- 2014

- Septiembre (12)
- Agosto (7)
- Julio (4)

Evelyn's  
Place

## Es mejor algo difícil y duradero, que algo fácil y pasajero

Hola! Tengo algo importante que contaros, lo he hecho con mi novio. Este fin de semana sus padres se fueron de viaje y él se quedó solo en casa. Así que me invitó a ver una película. La verdad es que me puse muy nerviosa, dicen que los chicos siempre tienen prisa por hacerlo y la verdad es que yo no tenía ninguna prisa. Me daba un poco de miedo, vergüenza o no sé... pero me fui a su casa pensando que estoy enamorada de él y por lo tanto haré lo que me pida. Vimos la película en el salón y cuando empezó a acercarse le dije que quizás era muy pronto que no estaba muy segura... Pero él me respondió que seguro que quería que estas cosas no hay que pensarlas mucho, solo tenía que dejarme llevar. La verdad es que no me convencían mucho sus palabras pero parecía que él tenía ganas y yo por amor haría cualquier cosa.

*¿Qué errores ha  
cometido esta chica?*

*Hacer cosas que no quiere  
Justificar sus acciones por amor  
Autoconvencerse  
Buscar la satisfacción del otro y no  
la propia  
Crear que los chicos tienen más  
necesidades que las chicas*

**ATENCIÓN. Lea todo el manual detenidamente antes de empezar una relación sentimental, contiene información importante para usted:**

Conserve este manual, ya que puede tener que volver a leerlo.

Este documento se le ha entregado a usted personalmente, pero se recomienda que lo comparta con otras personas, tengan o no los mismos síntomas, ya que puede ser beneficioso para todos.

Si tiene alguna duda, consulte con las páginas finales de este manual o con las técnicas [cntrlnoneamor@gmail.com]

Si considera que alguno de los efectos que sufre son graves o si aprecia cualquier efecto no mencionado en este manual, consulte con una persona adulta o con las técnicas de Saraiba.

## 1. Qué es CTRL NON É AMOR y para qué se utiliza

CTRL Non é Amor es un proyecto contra las conductas abusivas en las relaciones de noviazgo, cuya frecuencia es cada vez mayor entre los y las jóvenes, y que deriva, a menudo, en violencia de pareja. Chicos y chicas son educados de manera diferente desde el nacimiento, enseñándoles una serie de pensamientos, gustos y modos de comportarse de acuerdo a su género que les acompañarán a lo largo de sus vidas. Uno de los contextos en los que encontramos los estereotipos y roles de género más marcados son las relaciones de pareja. Nuestra sociedad ofrece un modelo de conducta amorosa ideal a la que todos y todas debemos aspirar, y que provoca que desarrollemos creencias idealizadas del amor romántico (cómo actuar, qué esperar, qué debe gustarnos...), que producen la aceptación, normalización y tolerancia de comportamientos abusivos en las relaciones de pareja (celos, posesión, aislamiento, control, etc.).

CTRL Non e Amor es un programa de prevención cuyo compuesto principal es el Respeto por la Pareja, la Igualdad y las relaciones Sanas.

CTRL Non é Amor se presenta en dosis fácilmente consumibles por chicos y chicas, profesorado y familias.

CTRL Non é Amor es un proyecto especialmente indicado para eliminar las conductas abusivas, mejorar el autoestima y promover la felicidad mediante relaciones de pareja sanas.

## 2. Antes de leer el manual CTRL Non é Amor

Si padece alguno de los síntomas recogidos en este manual, ha de tener en consideración que éstos, muy al contrario de permanecer, se eliminarán cuando se de cuenta de que se encuentra en una relación abusiva y decida acabar con la misma, pudiendo experimentar posteriormente sentimientos de felicidad y libertad.

Si no padece ninguno de estos síntomas, este manual le servirá para ser más crítico/a y garantizar que nunca los vaya a experimentar.

## 3. Efectos secundarios de CTRL Non é Amor

El consumo de CTRL Non é Amor puede producir incremento de conocimientos sobre relaciones de pareja sanas, desarrollo de su (capacidad crítica) respecto a las conductas abusivas, y mejora de sus relaciones de pareja, mediante un aumento del respeto y la igualdad, que derivará en felicidad.

## 4. Dónde y cuándo leer CTRL Non é Amor

Este manual ha sido desarrollado para que pueda, tanto si experimenta efectos adversos tras lo que acaba de leer, como si no, consultarlo las veces que sean necesarias, tanto en este manual como a través de la red.



Lea los consejos



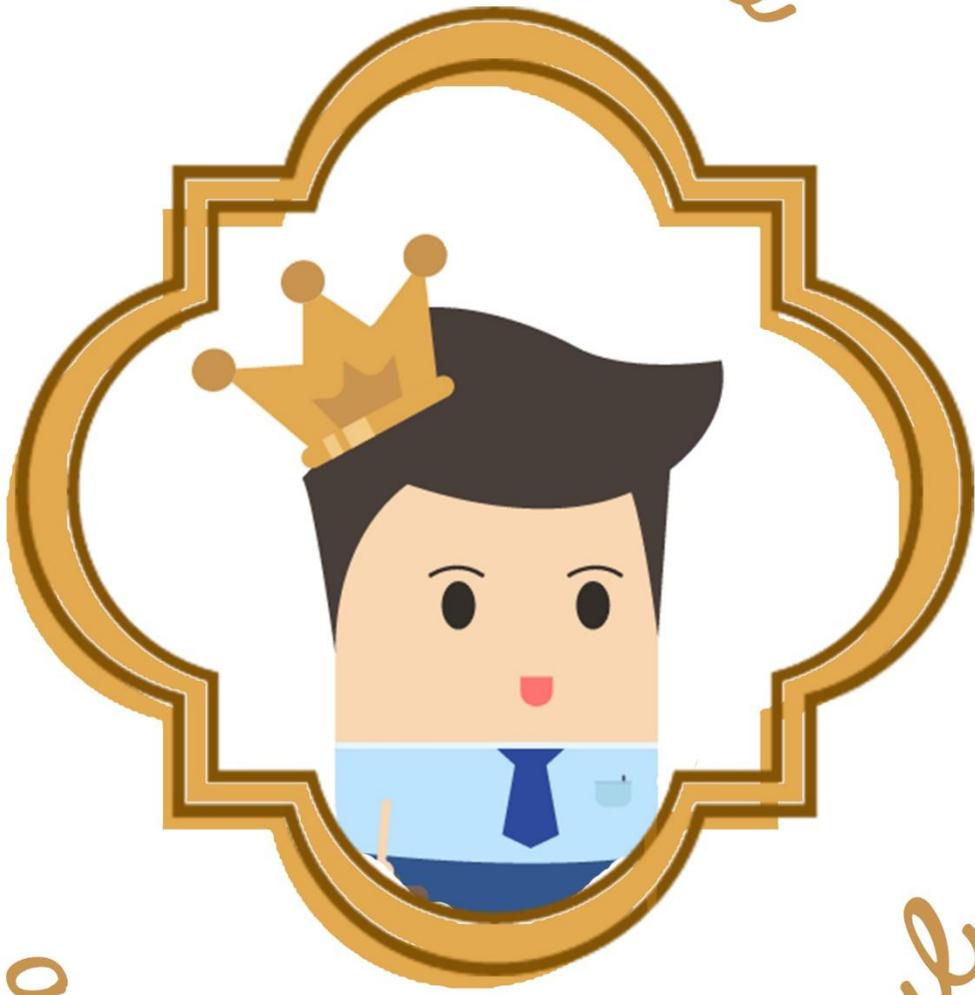
de este manual y



consulte a las técnicas

\*A continuación podrás leer en las páginas de la izquierda algunas frases que utilizamos frecuentemente en las relaciones de pareja sanas, pero que también pueden utilizarse para manipular y hacer daño a la pareja. A la derecha podrás leer algunos consejos para que seamos más críticos y críticas al utilizar estas frases.

*Esperando*

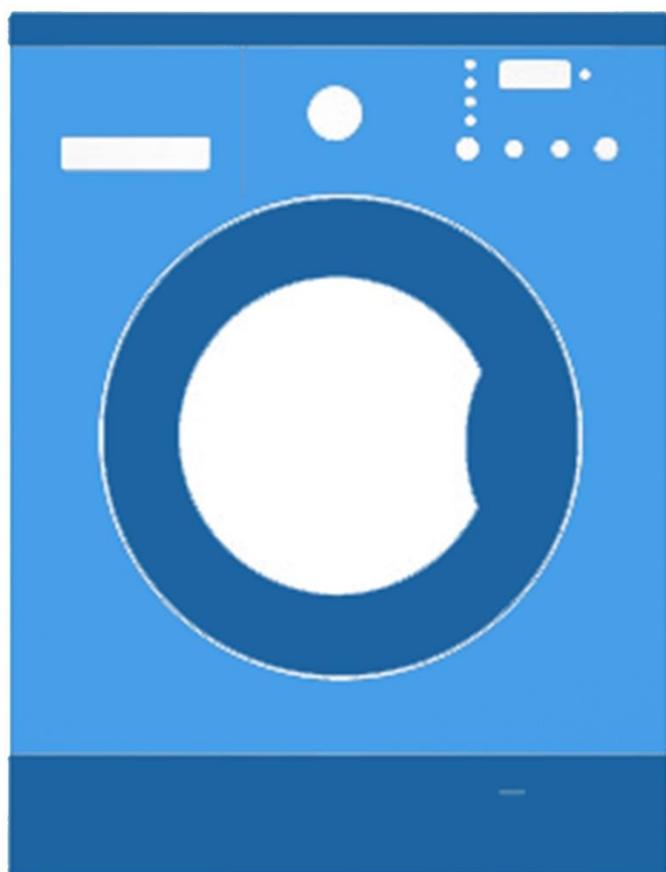


*a mi príncipe azul*

*Cuidado*

LOS PRÍNCIPES AZULES  
*destiñen*

*al primer lavado*



TU MUNDO  
*empieza*



Y ACABA  
*conmigo*

# SUFRIR NO ES AMOR

mais vale

CIENTO VOLANDO

que



PAJARRAC@

EN MANO



SIN TI

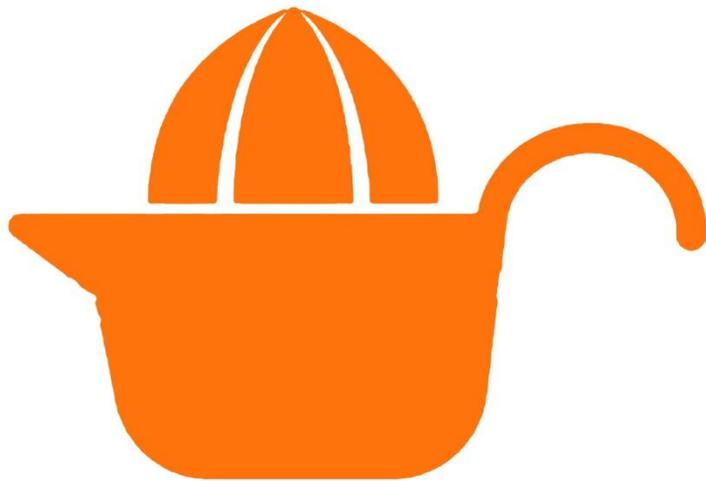
NO SOY

*del todo*



#MEJOR SOL@ QUE MAL ACOMPAÑAD@

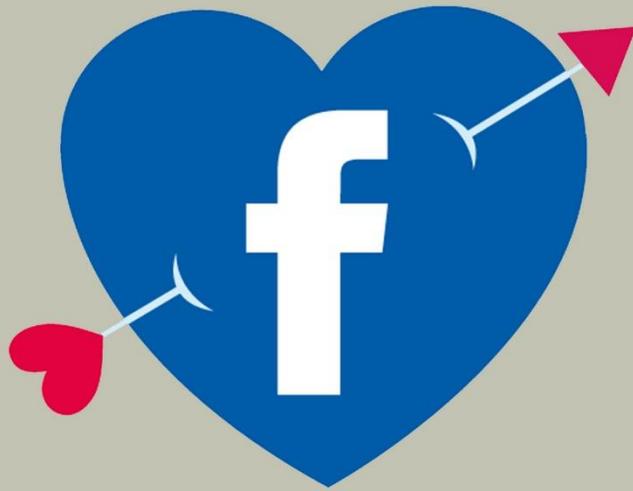
no es tu media  
NARANJA



es tu exprimidor

*Amar es*

COMPARTIR



HASTA

*las contraseñas*

---

---

Renunciar

A TU PRIVACIDAD



prueba de amor

---

---

*Si te falta el respeto y*  
LUEGO CULPO AL  
*alcohol*



*Si levanto tu falda*  
*me darías el derecho*  
A MEDIR TU SENSATEZ

poner en juego  
*tu cuerpo*



**SI TE PARECE PRUDENTE**

*esta propuesta indecente*



NO SIGNIFICA NO

*y punto*



*(también si hay alcohol de por medio)*

QUIEN BIEN   
te quiere

NO

TE HARÁ



LL  RAR



QUE EL



AMOR VALGA



LA ALEGRÍA

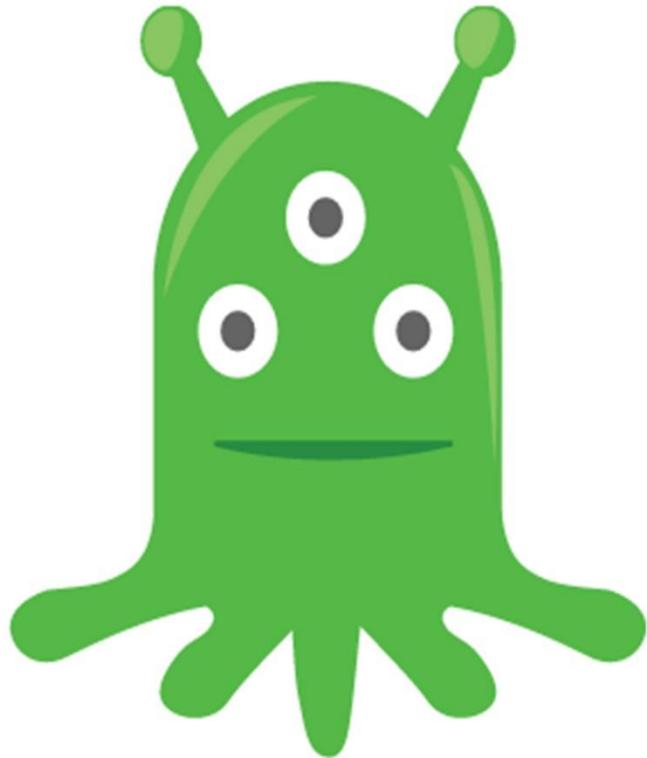


NO

LA PENA

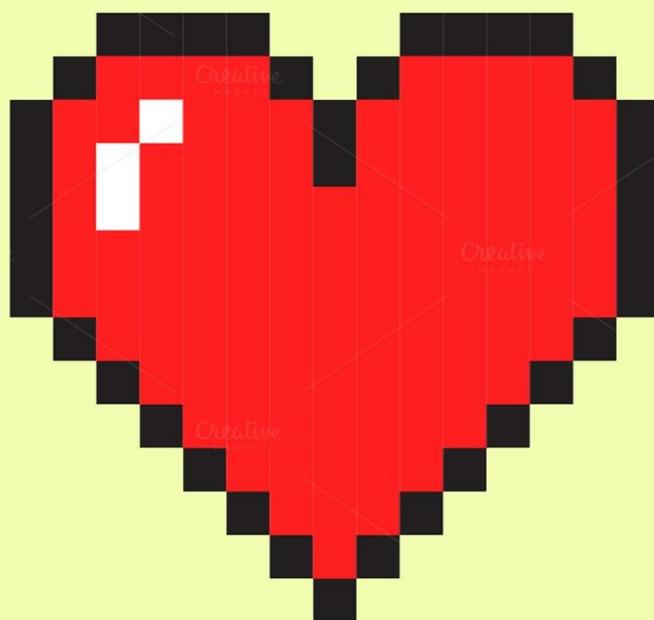


POR TI  
daría  
mi vida



# SACRIFICIO NO ES AMOR

Vida solo hay una



vive por tí

*Si me dejas*

ME MUERO



#CHANTAJE NO ES AMOR

TODAVÍA NADIE



SE HA MUERTO

de amor



Me vuelves



Laca@

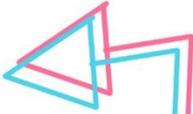


*El loco*

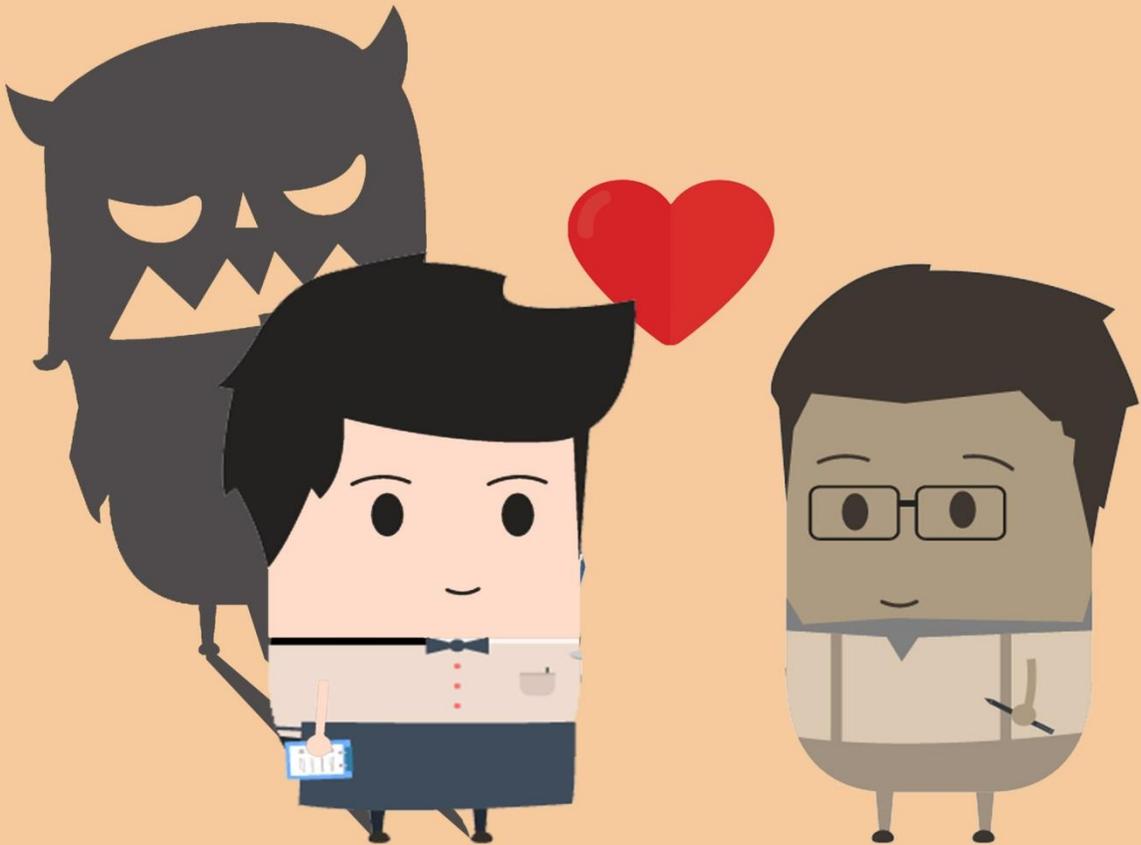
**NACE**

*no le*

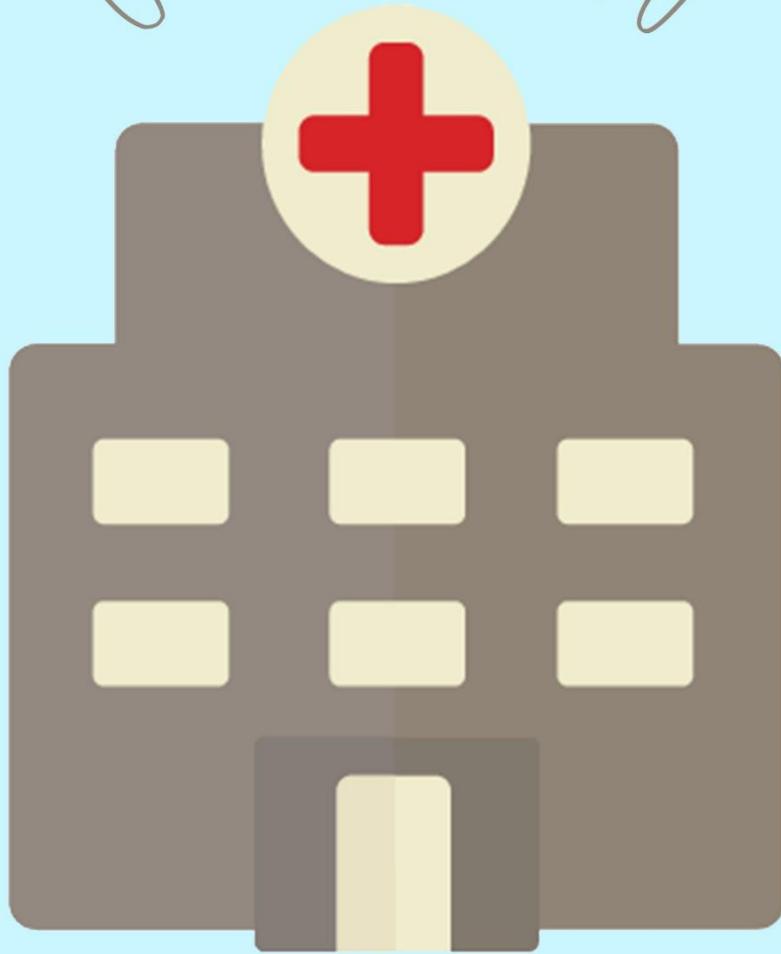
*haces*



# OJOS QUE NO VEN...



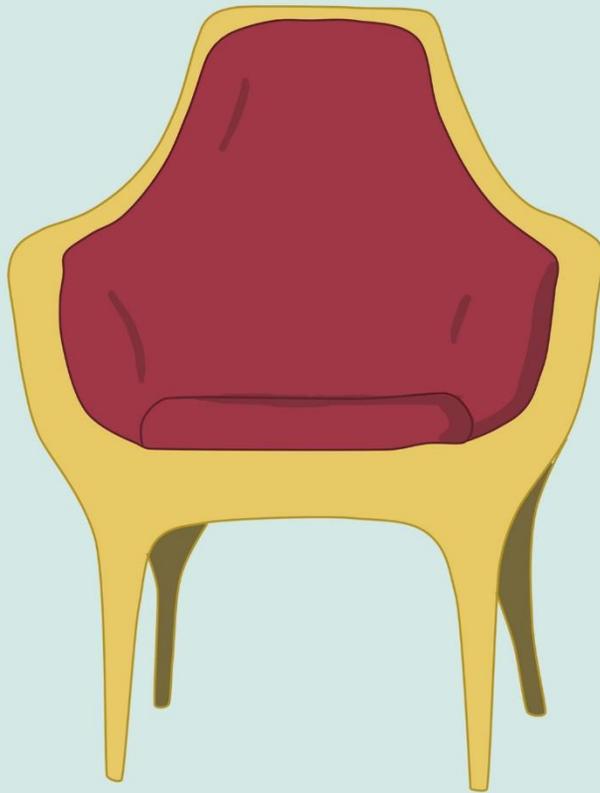
GOLPETAZO



QUE TE METES

# SIGUIENTE

→→→ pretendiente ←←←



#QUE TE UTILICEN NO ES AMOR

*Hagas*  
LO QUE HAGAS

*se lista*

*y por favor*

**NUNCA SEAS**

**TRONISTA**





*Mi@*

*o*

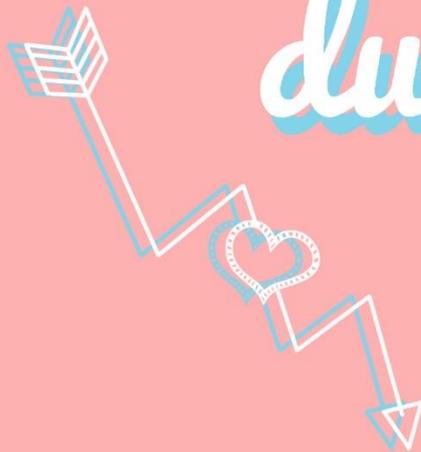
*de nadie*



YO *soy*

*mi única@*

*dueña@*

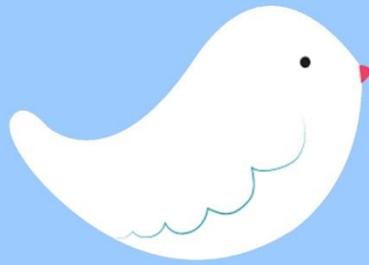


TE QUIERO



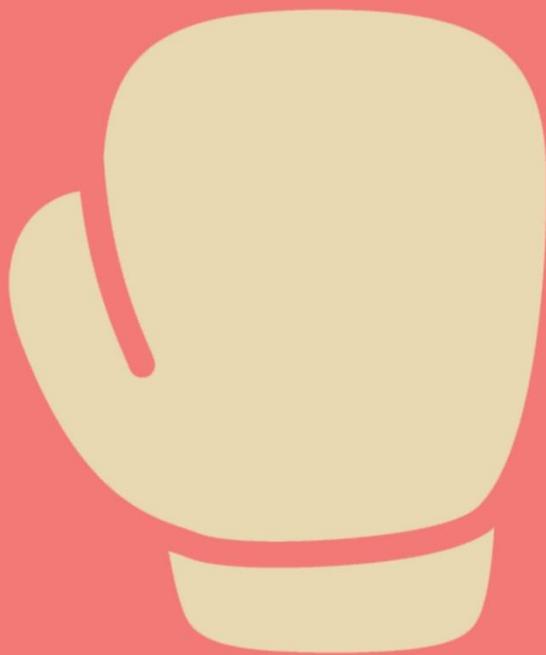
SOLO PARA MI

*te quiero*



**LIBRE**

EL AMOR



*duele*

**NO**



# AMORÓMETRO

¿Acabas de empezar con tu novi@ o hace tiempo que mantienes una relación con alguien? Completa este test y descubrirás que tipo de relación mantienes con tu chic@.

**1. Un sábado por la tarde estas viendo una peli en casa con tu novi@ y, de repente, te llama un compañero/a de clase para pedirte unos apuntes que le hacen falta para el examen del lunes.**

- a) Quedas con él/ella en tu portal en 15 minutos y sigues viendo la peli con tu novi@.
- b) Tu novi@ pone una cara rara al ver que te llama un compañero/a de clase pero no te dice nada
- c) En cuanto cuelgas el teléfono, tu novi@ se enfada y comenzáis a discutir.

**2. Cuando te arreglas para salir (te vistes, te peinas o te maquillas)...**

- a) Tu novi@ siempre te dice lo guapa/guapo que estas.
- b) El/ella me dice que hace falta que me arregle tanto.
- c) A tu novi@ no les gusta que te esfuerces porque piensa que sólo quieres que otros chic@s se fijen en ti.

**3. Esta noche has salido con tu chic@ y sus amigos pero no te apetece quedarte más tiempo por ahí. ¿Tú que haces?**

- a) Entiendo que se quede con ellos y que la/lo acompañen a casa es una tranquilidad para mi.
- b) A saber lo que hará el/ella sol@ por ahí! Intento a toda costa que se venga conmigo.
- c) Si me quiere, tendrá que renunciar a cosas como esta y venirse con conmigo.

**4. Tu chic@ tiene una fiesta de cumpleaños de uno de sus amigos este fin de semana. Tú, ¿qué harías?**

- a) No me importa que vaya. Así yo también aprovecho a hacer una quedada con los míos.
- b) Le digo que ya tenía planes para este finde con el/ella... (aunque sea mentira)
- c) De eso, ni hablar. Si es mi chic@ tendrá que acostumbrarse a ir siempre conmigo.

**5. ¿Cuando estas a solas con tu chic@, este/a te piden o te cogen el movil para verlo?**

- a) Nunca.
- b) Alguna vez ha aprovechado un descuido para entrar en mi wasap o correo y me he acabado dando cuenta.
- c) Si. Mi chic@ sabe con quien hablo en cada momento o con quien me wasapeo.

**6. Mi novi@ y yo solemos enviarnos fotos (algunas especiales, sólo para nosotros) pero...**

- a) Sabemos que con eso nunca nos vamos a hacer daño.
- b) Alguna vez, cuando me enfado o se enfada, nos decimos que eso esta ahí ( en mi móvil o en el suyo)
- c) Me amenaza o le amenazo con publicarlas cuando discutimos o si lo dejamos.



# AMORÓMETRO

## 7. Habéis hablado alguna vez de practicar sexo pero...

- a) Tú no estas muy segur@ y tu chic@ prefiere ir despacio y esperar a que te sientas comod@.
- b) El /ella me esta presionando, siempre que quedamos a solas volvemos al mismo tema y me siento muy incómod@ porque parece que no me escucha.
- c) Me dice que si le quiero tenemos que hacerlo. Parece que sin no lo hago, me dejará.

## 8. Cuando estas con tus colegas te refieres a tu novi@ (este o no delante) como...

- a) El/la chic@ que me importa y que quiero.
- b) Depende del día. Si estoy de buen humor hablo bien de el/ella si estoy enfadad@ no.
- b) Aprovecho para meterme con el/ella y contar cosas íntimas para echarnos una risas .

RESPONDIENDO A ESTAS PREGUNTAS NO PODEMOS SABER SI TU CHIC@ Y TÚ ESTÁIS HECHOS EL UNO PARA EL OTRO PERO PRESTA ATENCIÓN A LO QUE INDICAN LOS RESULTADOS.

MAYORÍA A



¡ENHORABUENA!

Tu chic@ y tú disfrutáis de una relación sana (o dicho de otra forma, formáis un buen equipo).

Estáis trabajando juntos por el respeto mutuo, la comprensión y la igualdad. Encontráis tiempo para hacer cosas en pareja , sin dejar de disfrutar de vuestros amigos y hobbies.

¡SEGUID ASÍ!

MAYORÍA B



¡CUIDADO!

Algunas de las cosas que hace tu novi@ o tú convierten vuestra relación en algo perjudicial para vuestra salud. Estos comportamientos os hacen sentir mal.

**Consejo:** Debéis de seguir trabajando para mejorarla o replantearos sí eso es lo que queréis de ahora en adelante. A veces cambiar de aires no viene mal...

MAYORÍA C



¡PELIGRO!

Mantenéis una relación tóxica que os hace daño.

**Consejo:** Si tú eres quien realiza estas conductas deberías replantearte tu forma de entender las relaciones de pareja (sin dominación, basada en el respeto y la libertad). Si, por el contrario, las estás sufriendo deberías estudiar otras posibilidades (seguro que mucho mejores y que te harán más feliz).

## SITUACIÓN DE EMERGENCIA



Si te encuentras en una situación de peligro en la que piensas que corres peligro o temes por tu seguridad o por la de alguien que conoces, existen algunos recursos de emergencia con los que puedes contactar.

POLICÍA

091

GUARDIA CIVIL

062

EMERGENCIAS

112

Es un teléfono gratuito que funciona incluso sin cobertura

TELÉFONO DE INFORMACIÓN A LAS MUJERES

900 400 273

016

Son servicios gratuitos y anónimos  
El 016 no aparece en el registro de llamadas

## OTROS RECURSOS

ASEIA



Aseia es una asociación especializada en la salud mental y emocional de los y las jóvenes. Dan información, asesoramiento y orientación en distintos problemas. Puedes contactar con ellos presencialmente, por teléfono o por mail.

C/Rúa Fonte do Monte nº2 Baixo 32004 Ourense

Tel. 622 24 55 45

[aseia.Galicia@gmail.com](mailto:aseia.Galicia@gmail.com)

# Quérote+

Los Centros **Quérote+** son espacios dirigidos a la juventud en materia de sexualidad, autoestima, convivencia, uso responsable de las Tics y hábitos saludables. Su atención es **ANÓNIMA** y GRATUITA. Puedes contactar por email [[info@querote.org](mailto:info@querote.org)] y personalmente en las distintas sedes:

|                    |  |                  |
|--------------------|--|------------------|
| Quérote + A Coruña | Praza de Ourense, 7-8 1º                           | Tif: 981 223 913 |
| Quérote + Ferrol   | Rúa Santa Comba 61                                 | Tif: 981 317 027 |
| Quérote + Lugo     | Complexo Xuvenil LUG II<br>Rúa Pintor Corredoira 4 | Tif: 982 241 732 |
| Quérote + Santiago | Rúa Ramón Piñeiro, 19                              | Tif: 881 997 613 |
| Quérote + Ourense  | Rúa Celso Emilio Ferreiro 27 4º                    | Tif: 988 231 470 |
| Quérote + Vigo     | Rúa Ferrería 41                                    | Tif: 986 095 977 |

## CENTRO DE RECUPERACIÓN INTEGRAL DE LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

En este centro se proporciona atención integral a las mujeres víctimas de género y sus hijos e hijas. Se puede contactar con el centro presencialmente, por teléfono o por correo electrónico.

881995285

[cri.igualdade@xunta.es](mailto:cri.igualdade@xunta.es)

Calle Carballeira de San Lorenzo s/n (Santiago)

## CTRL NON É AMOR

Podrás contactar con nosotras de forma anónima en cualquier momento para consultarnos dudas, pedirnos información sobre cualquier tema o para contarnos lo que quieras. Puedes localizarnos por email o en nuestra web.

[ctrlnoneamor@gmail.com](mailto:ctrlnoneamor@gmail.com)

[www.ctrlnoneamor.tk](http://www.ctrlnoneamor.tk)



**IT GETS  
BETTER**  
E S P A Ñ A

It Gets Better es una ONG que trabaja con personas víctimas de acoso escolar homofóbico. Aunque su especialidad es el bullying, cuentan con una psicóloga con experiencia en casos de violencia de pareja, que podrá asesorarte y orientarte en función de tus necesidades.

Si eres una persona LGBTIQ+ y crees que estás sufriendo conductas abusivas por parte de tu pareja y no sabes a quién acudir, no estás sol@. Desde It Gets Better pueden ayudarte. Puedes contactar con ell@s a través de su web o por email. Es anónimo y gratuito.

[www.itgetsbetter.es](http://www.itgetsbetter.es)  
[apoyo@itgetsbetter.es](mailto:apoyo@itgetsbetter.es)



Fundación **ANAR**

Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo

La Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo) es una organización que proporciona información y ayuda para todo tipo de problemas. Aunque no tiene sede en Galicia ofrece un número de teléfono gratuito, confidencial y disponible 24 horas al día en todo el país. Al otro lado del teléfono encontrarás psicólog@s que te escucharán todo el tiempo que necesites y que te orientarán para encontrar una solución a tu problema. Puedes contactar por mail en su web (<http://www.anar.org/>) o por teléfono.

Teléfono ANAR en el 900 20 20 10  
Teléfono del adulto y la familia ANAR 600 50 51 52

## CENTROS DE INFORMACIÓN A LAS MUJERES

En los CIM podrás obtener información sobre distintas cuestiones relacionadas con las relaciones de pareja. Podrás acudir a alguno de los centros cercanos a tu domicilio. Consulta nuestra web para localizar el más próximo.

# AGRADECIMIENTOS

Desde Saraiba queremos dar nuestro agradecimiento a las siguientes personas y entidades, pues sin ellos y ellas no habría sido posible desarrollar este proyecto:

A la Secretaría Xeral de Xuventude y Voluntariado, por la financiación de este proyecto en el marco de la convocatoria Iniciativa Xove 2015.

Al equipo directivo del IES Eduardo Pondal de Santiago de Compostela, por permitírnos aplicar esta experiencia piloto en el centro, y especialmente a Doña Loli Alvariño, por su gran implicación en el proyecto, por sus inestimables aportaciones, y por lo fácil que es trabajar con ella en todos nuestros proyectos.

Al equipo directivo del IES Dionisio Gamallo de Ribadeo, y en especial a Doña Raquel Vijande Quintana, por su interés en nuestros proyectos y por permitírnos la aplicación del proyecto en su centro.

A It Gets Better España, por sus esfuerzos por erradicar la violencia contra las personas LGBTQI+ en todos los contextos, incluso en la violencia de pareja.

A Doña Susana López Abella, Secretaria Xeral de Igualdade, por su apoyo a las investigadoras y a las investigaciones en materia de igualdad y género.

A Doña Isabel Presas, de Quérote+ en Santiago, por su colaboración en la difusión del proyecto.



QU  
TE ~~QUI~~ HIERO MUCHO

WWW.CTRLNONEAMOR.TK  
CTRLNONEAMOR@GMAIL.COM