

# Guía de afectividad sana en la pareja

Relaciones sanas, banderas rojas  
y prevención de violencia



FUNDACIÓN  
SENARA



En la elaboración de esta guía han intervenido:

- Redacción de contenido: María Jesús Ruiz en colaboración con Fundación Senara
- Diseño y maquetación: Pablo Larrocha
- Ilustraciones: freepik.es

Las normas lingüísticas seguidas en esta guía son las establecidas por la Real Academia Española en la Ortografía de la lengua española, publicada en el año 2010.

Nuestra publicación mantiene el rigor en el uso y en la selección de los contenidos, en las imágenes y en el lenguaje, para cumplir con la no discriminación por razón de género, cultura u opinión.

No está permitida la reproducción total ni parcial de este documento sin la autorización previa y por escrito del editor.



## Contenido

Presentación · 4

Hablemos del amor · 5

Claves para una relación sana · 6

Cuidado, bandera roja · 8

Consejos para tu estabilidad emocional · 12

Esto no es amor · 14

El ciclo de la violencia · 16

¿Por qué es tan difícil salir de la relación? · 17

¡Hay salida! · 19

Te podemos ayudar · 21

# Presentación

Esta guía, desarrollada por Fundación Senara gracias a la financiación del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones y el Fondo Europeo+, pretende servir de orientación y difundir **claves para una afectividad sana en la pareja** y ofrecer recursos a las mujeres que puedan encontrarse en situación de violencia.

Está enmarcada dentro del **proyecto HERA**, que pretende fomentar la sensibilización y la toma de conciencia de los delitos de violencia de género. Uno de sus objetivos principales es informar sobre posibles situaciones de violencia y dar a conocer los recursos existentes.



# Hablemos del amor

Para poder entender la base de las relaciones y poder hablar realmente de afectividad, primero necesitamos empezar por definir el **concepto de amor**.



El amor consiste en buscar el bien del otro, cuidar el vínculo y querer lo mejor para la otra persona, renunciando al individualismo.

Más allá de un sentimiento, es la decisión consciente de nutrir y desarrollar una relación que requiere esfuerzo, dedicación y una demostración del afecto a través de acciones.

# Claves para una relación sana

Las relaciones de pareja saludables necesitan una serie de cualidades y **cuidados básicos** que hacen que el vínculo funcione y que ambas personas puedan sentirse bien en él. Estas son algunas de sus principales características:



## Estabilidad emocional

Sensación de seguridad, calma y aceptación dentro de la pareja. Las personas se sienten queridas y aceptadas por su forma de ser.



## Buena comunicación

Apertura para el diálogo: ambas personas pueden expresar sus pensamientos, sentimientos y necesidades, con respeto, confianza y sinceridad. Se busca resolver conflictos, no ignorarlos.



## Empatía

Se busca empatizar y comprender los puntos de vista y sentimientos de la pareja, brindándole apoyo emocional en los momentos de dificultad.

**Ten en cuenta que:**  
Esforzarse en una  
relación no implica  
ceder hasta anular  
la propia personalidad.



### **Compromiso**

Esfuerzo mutuo por mantener los acuerdos, apoyarse, entender y cubrir las necesidades emocionales del otro.



### **Respeto**

Respeto por los pensamientos y emociones, su espacio personal, sus tiempos, su forma de ser.



### **Igualdad**

Se comparten responsabilidades familiares teniendo en cuenta el beneficio de ambos.

# Cuidado, bandera roja



Se denominan banderas rojas a las señales que nos indican que **algo no va bien en la relación**. Son manifestaciones de comportamientos dañinos que deben **mantenernos alerta**.

En las relaciones pueden darse dificultades puntuales; las personas tenemos defectos y malos momentos, pero si una determinada actitud o comportamiento tóxico **persiste en el tiempo**, hay que detenerse y revisar nuestra relación.

Detectar conductas o relaciones tóxicas no siempre es fácil, y en ocasiones se pueden **normalizar** actitudes dañinas e incluso la violencia.







Estos son algunos ejemplos de comportamientos y actitudes a tener en cuenta:



### Comunicación agresiva

Menosprecio de los puntos de vista del otro, insultos, gritos... O castigos de silencio cada vez que se enfada por algo, en lugar de expresarse y tratar de buscar una solución.



### Egoísmo

Excesivamente centrado en sí mismo, solo importa su perspectiva y se cree por encima de los demás. Le quita importancia al sufrimiento de los demás o lo invalida.



### Abandono emocional

Falta de apoyo, especialmente en los momentos difíciles (cuando estás enfermo, triste, etc.). No sabes cuándo estará disponible y receptivo o cómo reaccionará.





## Irresponsabilidad

No reconocen que han hecho algo dañino y que te ha afectado (ej: “solamente te he insultado un poco, no es para tanto”). Les cuesta admitir sus errores y pedir perdón por ellos. Pueden llegar a echarle la culpa a la otra persona o minimizar sus sentimientos y perspectivas.



## Manipulación

Mentiras, medias verdades, intentos de negar los hechos e incoherencia entre lo que hace y lo que dice. Puede hablar muy mal de exparejas, entorno cercano o incluso personas que no conoce.




## Pérdida de límites

No se respetan los acuerdos, aunque se le expresa malestar o incomodidad ante una situación: presiona para tener relaciones sexuales, salir juntos, mudarse... Se da un intento de moldear a la pareja.







## Desigualdad de poder





Trata de ejercer dominación sobre ti, tomando decisiones importantes sin consultarte (planes, decisiones económicas). No te deja ser partícipe, provoca un desequilibrio que puede llevar a la dependencia y la sumisión.




## Control y celos

Muestra muchos celos y desconfianza: controla constantemente los movimientos de la pareja (dónde y con quién está) y revisa sus mensajes o redes sociales sin permiso.



## Presencia de adicciones

Las adicciones como el alcohol, las drogas, el juego y la pornografía pueden afectar de manera negativa a la conducta o generar situaciones de violencia, poniendo en riesgo la relación de pareja.



# Consejos para tu estabilidad emocional

Para poder mantener relaciones sanas y detectar comportamientos dañinos, tan importante es saber identificar estas situaciones como **estar bien con una misma**. Para ello te ofrecemos las siguientes propuestas:



## Trabaja el autoconocimiento.

Trata de conocerte en profundidad y reflexiona sobre tus propios límites, necesidades y deseos. Busca y desarrolla tus propios intereses, aficiones y habilidades.



## Cultiva y fortalece tu autoestima.

Tener una autoestima saludable permite sentirnos seguros y valiosos, estableciendo relaciones más satisfactorias y equitativas.



### Cuida tu círculo social.

Es importante recordar que todos los vínculos son importantes y que podemos desarrollar relaciones sanas de amor y confianza con amigos y familiares, entre otros. Dedicar también tiempo y cuidados para nutrir y mantener estas conexiones.

Estar en pareja o no estarlo no significa que seas mejor ni peor, ni más ni menos.

**Eres una persona válida y valiosa,**  
estés en la situación sentimental  
que estés.

Recuerda que tienes derecho a estar en una relación donde te sientas valorada, respetada y feliz.



# Esto no es amor



Te desvaloriza constantemente con críticas destructivas constantes, **insultos**, burlas o menosprecio para minar tu autoestima. Trata de hacerte **sentir miedo**, **culpa** para manipularte y conseguir sus objetivos.



**Revisa tu teléfono**, tu actividad en redes, **controla tus movimientos** y te exige explicaciones constantemente. Puede llegar a decirte cómo tienes que actuar, decidir por ti y tratar de limitar tu autonomía.



Te **amenaza** con hacerte daño a ti, a tus seres queridos o a tus pertenencias para causarte miedo y **sumisión**.



**Aislamiento** de amigos, familiares y otros vínculos, lo que hace que sea más difícil salir de la relación. Te pone mala cara o **se hace la víctima** si estás con otras personas y hace que se retrasen los encuentros.





**Agrede** o utiliza a tus seres queridos para dañarte. Puede llegar a agredir a los/as hijos/as de distintas maneras. Puede tratar de **humillarte** en su presencia para desautorizarte o utiliza tu ausencia para manipularles y ponerles en tu contra.



Te **presiona**, exige o chantajea para tener relaciones sexuales o para realizar prácticas que no quieres hacer. Te obliga a ver contenido **pornográfico** y/o a imitar situaciones reproducidas en este.



Sufres **golpes**, empujones u otros tipos de violencia física. Te **amenaza** o agrede con armas u objetos. Te encierra en un espacio físico y trata de reducir tu libertad de movimiento.



Te amenaza con compartir con otras personas fotografías o vídeos de tu intimidad sexual. El **sexting** o intercambio de este material a través de aplicaciones y dispositivos móviles pone en riesgo de una futura exposición de este contenido.



# El ciclo de la violencia

Se puede dividir en **tres fases** que no siempre se repiten en el mismo orden o con la misma frecuencia:

## Fase de acumulación

Se acumulan tensiones, resentimientos y conflictos en la relación, con distintos tipos de abuso psicológico.

1

2

## Fase de agresión

El maltrato, del tipo que sea, se da de una forma más intensa (silencio permanente, violencia física o cualquiera de sus variantes). La víctima tiende a bloquearse y someterse, complaciendo y cediendo límites.

## Fase de arrepentimiento o «luna de miel»

Después del episodio violento, el agresor puede pedir perdón y prometer un cambio o hacer cosas para compensar a la víctima (regalos, elogios). Si no se reacciona, volverá a repetir el ciclo, que se irá intensificando hasta que la víctima corte la relación o sea abandonada por el agresor.

3



# ¿Por qué es tan difícil salir de la relación?

En las relaciones tóxicas y abusivas muchas veces se experimenta la sensación de estar en una **montaña rusa emocional**. En los buenos momentos se puede experimentar mucha ilusión o euforia, pero los malos pueden vivirse de manera muy triste o angustiada.



Estos vínculos generan mucha incertidumbre por sus cambios bruscos.



Esta inestabilidad puede hacer que se vuelvan muy adictivos y difíciles de dejar, ya que la víctima siente la necesidad de buscar consuelo en la misma persona que le causa daño.



El maltratador responsabiliza de la agresión, quita importancia a las emociones de la pareja y justifica su comportamiento, **generando un sentimiento de culpa**. Manipula y trata de alterar la percepción de su pareja, haciéndole creer que es así por ella. Muchas veces se acaba justificando el maltrato: «en el fondo es buena persona», «es así porque tiene muchos traumas o problemas»...




Cuanto más se agrava la situación, la víctima se siente más indefensa experimentando: baja autoestima, inseguridad, confusión, dificultad para tomar decisiones, miedo, bloqueo, fatiga o incluso dolores musculares...

**Todo esto facilita que siga atrapada en la relación.**



## ¡Hay salida!

Si crees que te puedes encontrar en una situación de maltrato puede que estés confusa, que tengas miedo a represalias, vergüenza, o que te sientas desorientada y sola, falta de recursos y apoyo, e incluso en situación de dependencia económica. Lo importante es que sepas que **puedes buscar salidas**:



Además de las personas de tu entorno en las que te puedas apoyar, existen distintas **entidades que pueden ayudarte** a recolectar información y tomar las medidas que sean necesarias. Siempre habrá alguien que pueda ayudarte y asesorarte en tu camino.

## ¡No estás sola!



Si estás en pareja, piensa en el estilo de vida y de convivencia que puedes desarrollar con la otra persona. Es importante considerar si podrás **desarrollar un estilo de vida** y que te permita sentirte segura y respetada.



Si tienes dudas de si estás en una relación tóxica, te recomendamos que, además de contar con personas de confianza en tu entorno, **contactes con asociaciones o entidades especializadas** en estos temas y que puedan aconsejarte. Pide referencias de buenos profesionales en un entorno de confianza.

# Te podemos ayudar

Existen distintos recursos y contactos a los que puedes acudir:



## **Teléfono 016**

Línea telefónica permanente de asistencia a víctimas de violencia de género. No deja rastro en la factura telefónica. Orienta sobre servicios sociales, apoyo psicológico y asistencia legal...



## **Urgencias: 112**

Número de emergencias que coordina todos los servicios necesarios (policía, bomberos, ambulancia...) según la situación.



## **Policía nacional: 091**

Cuerpo de seguridad que actúa en todo el territorio español. Tras hablar con un operador se enviarán unidades policiales al lugar del incidente.

## **Policía local: 092**

Actúa en tu municipio. Lo mismo que el anterior.

## **Servicio de Atención a Mujeres Víctimas de Violencia de Género: 900 222 100**

Servicio especializado en atención de emergencia y protección a las víctimas de violencia de género en el ámbito de la pareja y expareja. Te darán apoyo, orientación e información sobre recursos.





## Servicio de Orientación Jurídica

**91 720 62 47**

Servicio gratuito que trata de ayudar, acercar y facilitar el acceso a la justicia de las mujeres víctimas de violencia de género. Una abogada se encargará de atenderte e informarte en la defensa de tus derechos, tramitación de reclamaciones y obtención de la asistencia jurídica gratuita.



## CIMASCAM (Centro de atención integral a mujeres víctimas de violencia sexual de la comunidad de Madrid):

**91 534 09 22**

Centro público y gratuito. Dirigido a mujeres mayores de edad que han sufrido cualquier tipo de violencia sexual a lo largo de su vida, por cualquier agresor y en cualquier ámbito. Ofrecen apoyo emocional, asesoramiento legal, información sobre recursos y derivación a servicios médicos.



## Centro de crisis contra la violencia sexual Pilar Estébenez (Ayuntamiento de Madrid):

**900 869 947**



**602 224 417**

Servicio de atención especializada a mujeres que hayan vivido un intento o una situación de violencia sexual reciente o que se encuentren en situación de crisis derivada de la violencia sexual sufrida. Brinda apoyo psicológico, orientación legal, e información sobre servicios de salud y otros recursos



# Otros servicios

## AlertCops



App que permite comunicarse con la Policía Nacional, la Guardia Civil y los servicios de emergencia locales. Se pueden enviar alertas de violencia de género y permite enviar texto, fotos, vídeos y compartir ubicación en tiempo real a las fuerzas de seguridad. También da información útil de seguridad y prevención.

## Agencia Española de Protección de Datos:

[www.aepd.es](http://www.aepd.es) **900 293 183**



Si tienes conocimiento de la publicación en internet de fotografías, vídeos o audios de contenido sexual o violento que hayan sido difundido sin consentimiento, puedes solicitar su retirada inmediata en el Canal prioritario de la Agencia.

## Puntos violeta



Son lugares “seguros” del espacio público creados por el Ministerio de Igualdad en los que se ofrece información para identificar violencias machistas y ayudar a víctimas. Suelen habilitarse en eventos multitudinarios (fiestas, discotecas y lugares de ocio, calles o espacios concurrido). Se pueden localizar en la App Puntos Violeta.

Te acompañamos.  
No estás sola.

