

**NO ESTÀS
FENT DRAMA**
és violència de gènere

Guia de respostes ràpides sobre violència de gènere



AJUNTAMENT DE CREVILLENT
Regidoria d'Igualtat



Pacte d'Estat
contra la violència de gènere



**SISTEMA PÚBLIC
VALENCIÀ DE
SERVEIS SOCIALS**



Guia impulsada per la Regidoria d'Igualtat de l'Ajuntament de
Crevillent i finançada amb càrrec als crèdits rebuts del
Ministeri d'Igualtat, Secretaria de l'Estat d'Igualtat i contra
la Violència de Gènere





ÍNDEX

- 1** Abans de començar... Valora la teua relació!
- 2** Saps què és la violència de gènere o masclista?
- 3** Per què és tan difícil eixir d'una relació tòxica i masclista?
- 4** Què puc fer si la meua relació no m'agrada o conec a algú que li passe
- 5** Telèfons i recursos que SEMPRE estan disponibles
- 6** Recursos de consulta: Recomanacions molt interessants

**NO ESTÀS
FENT DRAMA**

es violència de gènere

1
**ABANS DE
COMENÇAR...**

**NO ESTÀS
FENT DRAMA**

és violència de gènere

Valora la teua relació!

Estàs en una relació tòxica i masclista? Ací tens un test ràpid per a comprovar-ho, marca alguna d'aquestes frases si et sonen, encara que siga només a vegades.

Sé sincera amb tu. Això és només per a tu.

- ☐ Has canviat la teua manera de vestir? 👔
- ☐ Has deixat d'exir amb les teues amistats? 🧑🏻♀️🧑🏻♀️
- ☐ Has deixat de fer les coses que t'agraden? 😞
- ☐ Parles menys amb el teu entorn? 🧑🏻♀️🧑🏻♀️
- ☐ Calles per evitar baralles? 😬
- ☐ Sents que tot el que fas li molesta o li sembla malament? 😡
- ☐ Et fa por que s'enfade si quedes amb altres persones? 🧑🏻♀️🧑🏻♀️
- ☐ Has canviat la manera d'usar les teues xarxes socials? 📱
- ☐ Has deixat de pujar certes fotos? 📱
- ☐ T'ha demanat que esborres algú en xarxes socials? 📱
- ☐ Et sents culpable per cada problema que teniu? 😞
- ☐ Et fa por deixar la relació per com podria reaccionar? 🚫

**Si has marcat varies ✅ no estàs en una relació sana.
Parla amb algú de confiança. No estàs a soles 🧡**



... la violència de
gènere o masclista?NO ESTÀS
FENT DRAMA

és violència de gènere

És un tipus específic de violència que afecta les dones i que respon a uns patrons lligats a una societat desigual:

- Comença a poc a poc, a vegades de forma quasi invisible, i va escalant.
- Es repeteix en cicles: tensió, agressió, perdó. I volta a començar.
- Es basa en el control, la gelosia, la manipulació o la por.
- Quasi sempre es dona dins d'una relació afectiva o sentimental (parella, ex, rotllet...).

✗ **No és un problema puntual. És estructural:** No és una “mala persona” ni un “cas aïllat”, és una forma de control i dominació sistemàtica i repetida que reflecteix la desigualtat entre homes i dones. Sol produir-se dins de relacions, no obstant això, també existeix a casa, al carrer, en xarxes, o en el grup d'amistats.

⚠ **Per què passa?** Vivim en una societat on encara existeixen desigualtats entre homes i dones, que es mantenen mitjançant:

- **Creences i costums masclistes:** La gelosia és amor”, “ella va provocant”, “els homes dirigeixen millor”, “les dones són més febles per a algunes coses”, “els xics han de protegir les xiques d'altres homes”...
- **Estereotips i rols** que diuen com “hauria de ser” una xica o un xic, que situen moltes vegades als homes per damunt.

👁 **Quin és el problema?** 🔍 Aquest tipus de violència està tan normalitzada o invisibilitzada que costa detectar-la.

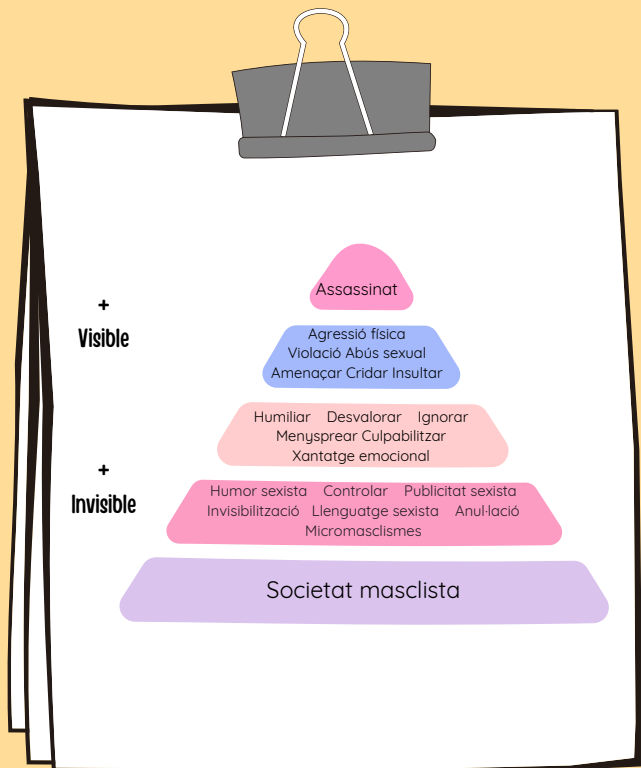
- Es disfressa d'amor: “Ho faig perquè m'importes” ❤️
- S'amaga en bromes, cançons, comentaris o actituds que vivim en el nostre dia a dia 🎭😂🗣️...
- A vegades, fins i tot la mateixa víctima dubta si el que viu és violència 🤔♀️
- La societat sol culpar a la víctima de no haver eixit abans d'eixa relació, o de mentir. I no és culpa de la víctima. **MAI** ➡️

Saps que hi ha diferents tipus de violència masclista?

	Què és?	Exemples
FÍSICA	Mal directe al cos	• M'agarra del braç i em deixa un blau • M'espenta enmig d'una discussió • Em tira coses quan s'enfada
PSICOLÒGICA	Et fa sentir mal amb tu mateixa, et manipula, et controla	• Sempre vol saber on estic i em demana que li done explicacions de tot • Em diu que "em miren molt" i també "si em volgues de veritat, ho faries per mi" • Intenta aïllar-me d'amistats i família
SEXUAL	T'obliga o pressiona a fer coses sexuals sense que vulgues	• No volia, però va insistir tant que al final vaig cedir • Li vaig dir que em feia mal i ell va seguir • Em diu que si li vull, he de fer-ho • Quan li dic que no, em diu que "amb el seu ex era tot molt més fàcil", i deixa de parlar-me • Va amenaçar amb deixar-me si no li enviava fotos
ECONÒMICA	Controla els teus diners o et fa dependre econòmicament	• Em qüestiona en quina despesa els meus diners • Diu que quan acabem d'estudiar ell em mantindrà a mi, i que no farà falta que jo trebal·le
VICÀRIA	Usa a persones pròximes per a fer-te mal emocional, solen ser amistats, mascotes, i a vegades les filles i fills	• M'amenaça d'abandonar al nostre gos si faig coses que li molesten • Intenta posar a les nostres amistats en la meua contra • Quan parla amb la nostra filla, em critica amb molta crueltat
DIGITAL	Usa les xarxes o internet per a controlar, assetjar o humiliar	• M'escriv 30 vegades seguides si no conteste • Amenança de pujar les nostres fotos intimes • Em controla el mòbil, no vol que par·le amb ningú i em demana les meues contraseny·es • Em diu que si no tinc res a ocultar, no hauria de molestar-me que revise les meues coses

•• A més, hi ha una altra manera de visibilitzar la diversitat de formes en les quals s'expressa la violència masclista, com una piràmide que conté tots els tipus de violències, des de les més subtils fins a les més extremes.

Les violències més subtils solen ser invisibles o semblen “menys importants” perquè estan acceptades socialment, però són igual de perilloses, perquè són la base de les violències més greus.



3

PER QUÈ ÉS TAN DIFÍCIL...

NO ESTÀS FENT DRAMA

és violència de gènere

... eixir d'una relació tòxica i masclista?

Aquest tipus de relacions van de menys a més, per això moltes vegades no es veu clar des del principi. Poques vegades comença amb crits o cops. Sol començar amb coses que semblen normals o fins i tot boniques.

“Et controle perquè m'importes”

“Si et poses així, és normal que m'enfade”

“Si estic gelós és perquè et vull”

Frases així fan que es confonga control amb amor. Després d'una situació de tensió, sempre es demana perdó o es promet canviar, i sembla que tot millorarà. Això fa que hi haja esperança de canvi, encara que rares vegades passa.

Aquesta situació té nom:  **EL CICLE DE LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE**  És una situació que es repeteix una vegada i una altra. I encara que sembla que canvia, en realitat és un bucle que atrapa. Així funciona:

1 TENSÍO

A poc a poc, **tot molesta**. Qualsevol cosa pot acabar en brega. Es nota que està irritable, està gelós, et controla, parla de manera agressiva, etc. Et diu coses com: “Estàs rara”, “sempre estàs parlant amb uns altres”, “a veure si comences a respectar-me”, “si tant em vols no faries això”...

2 ESCLAFIT

Arriba el moment en el qual **tot explota**. Pot ser una discussió molt forta, insults, humiliacions, espentes, amenaces, tocaments sense consentiment... Et diu coses com: “No em parles així, que saps com em pose”, “tu em provoques”, “t'ho mereixes per com actues”...

3 LLUNA DE MEL

Després del mal, arriba el **fals penediment**. Demana perdó, plora, promet que canviarà, que tot va ser un error. Et regala coses. T'escriu textos llarguíssims demanant-te una altra oportunitat. Et diu que sense tu no és res. Et diu coses com: “Perdona'm, no sé què m'ha passat”, “eres el millor que tinc”, “et jure que no tornarà a passar”...

Al principi de les relacions, la fase de lluna de mel dura més, però amb el temps s'acurta o desapareix. I el cicle torna a començar.

I per què ens quedem?

- Perquè creiem que canviarà.
- Perquè pensem que a vegades també és agradable i té qualitats positives.
- Perquè ens fa pena, ens fa dubtar o fins i tot ens diu que la culpa és nostra.
- Perquè tenim por.
- I perquè l'amor no hauria de fer mal, però hem après a normalitzar i romantitzar aquest tipus de comportaments i ningú ens ensenya a identificar-los quan sí que fa mal.



Per què ens costa tant identificar la violència?

Moltes vegades interioritzem aspectes sobre l'amor que fan que vegem com a "normal" el que en realitat no ho és. Els tenim en l'inconscient i moltes vegades ens costa detectar-los. Per això, podem acabar normalitzant situacions que no són sanes.

Des de la infància, a través de cançons 🎵, pelis 🎬, sèries 📺, llibres 📖, xarxes socials 📱 o el que escoltem a casa 🏠, se'ns transmeten idees falses sobre com ha de ser l'amor i les relacions.

Aquestes idees són els mites de l'amor romàntic, una espècie de guió no escrit que influeix en com vivim les relacions sense que ens adonem.

MITE

La gelosia és una mostra d'amor

L'amor pot amb tot

Sense tu no soc res

Els pols oposats s'atrauen

L'amor és el més important

Si discutim molt és perquè hi ha passió

Has de trobar a la teua mitja taronja

Existeix un príncep blau que et salvarà

Amar és patir

REALITAT

La gelosia no és amor, és control. Estimar és confiar, no vigilar

No és suficient amb estimar. Fa falta respecte, comunicació i cuidar els límits

Tu ja eres una persona completa. L'amor ha de sumar, no fer-te dependre

L'amor pot acabar, i això també és part d'una relació sana. Practicar la responsabilitat afectiva és clau

És important, sí, però no ha de ser l'única cosa. Tindre amistats, passions, família o metes també és cuidar-se

Discutir tot el temps no és normal. El conflicte constant pot ser senyal d'una relació tòxica

No et falta cap meitat. No aquestes defectuosa. Eres una persona completa

No necessites ser rescatada per ningú. Aquest mite reforça rols masculistes on tu esperes i un altre actua

L'amor no hauria de fer mal. Si hi ha sofriment constant, no és amor sa. Estimar no és aguantar tot

4

QUÈ PUC FER?

NO ESTÀS
FENT DRAMA

és violència de gènere

Si la meua relació no m'agrada o conec a algú que li passe



Si la meua relació no m'agrada:



BUSCAR UN LLOC SEGUR

És probable que et notes perduda, no entengues bé el que està passant, què faig ara?, amb qui parle?

És totalment normal que pugues sentir por, vergonya, confusió, soledat... Fins i tot pots sentir-te culpable i ximple per no haver eixit d'eixa relació abans, per no haver-te donat compte.

Recorda: No és culpa teua. L'únic responsable de la violència és l'agressor. No són casos puntuals, hi ha moltes dones que per desgràcia han experimentat aquest tipus de relacions, i podria haver-li passat a qualsevol.

Has de buscar suport en persones de confiança, el teu espai segur on ningú et puga jutjar: amistats, família, professorat... Explica'ls el que vius. Recorda que si ets menor d'edat, necessitaràs en alguns casos anar acompanyada d'una persona adulta.

Tu eres el més important i punt!





Si coneix a algú que està en una relació que no li agrada:



SER UN LLOC SEGUR

Escolta-la amb atenció.

No la jutges. Et conte el que et conte, prenga la decisió que prenga, has d'evitar aquestes frases:

- Com no t'has pogut adonar abans?
- Però per què segueixes amb ell si es porta així amb tu?
- Jo mai deixaria que em tractara així
- Si ja saps com és, per què no ho deixes?
- Tu sempre busques xics així
- És que de bona eres ximple
- No és tan greu, és normal que les parelles es barallen de tant en tant
- Per què no denuncies? Igual és que no és un problema tan gran

Aquest tipus de frases la culpabilitzen i dificulten que busquen ajuda o isca de la situació. En realitat és molt senzill, pensa en com t'agradaria que et tractaren a tu en aquests casos i actua en conseqüència.

Respecta els seus temps, si encara no vol parlar amb altres persones o si no vol explicar-te algunes coses. Això l'ajudarà a confiar en tu i a buscar el teu suport quan ho necessite. Ofereix-li la possibilitat de parlar tu per ella en el cas que li costi tornar a repetir la situació una vegada i una altra.

Anima-la al fet que s'enfoque en ella mateixa, a què es valore i trobe la força necessària per a prendre decisions pel seu benestar.

Explica-li que existeixen recursos a la seva disposició per a demanar ajuda i acompanyament professional. I que tu pots anar amb ella!

Dis-li que ella és el més important i punt!



Saps que pots denunciar?*

*Disposes de la informació de contacte de tots els recursos que poden assistir-te en les següents pàgines:

A Espanya, i a la Comunitat Valenciana, és possible denunciar si et trobes en una situació de violència de gènere, és a dir, si pateixes:

- Violència física
- Violència psicològica, inclosa la que es produeix a través dels mitjans digitals
- Violència sexual, per part de la teua parella o per part d'altres persones

Pots interposar una denúncia a través de la **Policia Nacional** o de la **Guàrdia Civil**, també en el **Jutjat**, però és important que en el procés de denúncia, i el previ a prendre eixa decisió, estigues acompanyada de persones de la teua confiança que t'acompanyen en la presa de decisions i que respecten els teus processos.

Pots demanar assistència especialitzada (psicològica, social i jurídica) prèvia a la denúncia en el **Centre Dona 24h**, en **Serveis Socials** o en associacions com l'entitat **CAVAS**.

També pots contactar amb l'**Oficina de Denúncies i Assistència a les Víctimes del Delicte**. Si necessites informació telefònica, consulta al **016, Telèfon especialitzat contra la violència de gènere**, o telefona al **Telèfon d'assistència a la infància 116111**.

Després de la denúncia, és important que continues acompanyada per professionals i persones de confiança. Recorda que si eres víctima de violència de gènere tens dret a la justícia gratuïta, és a dir, a ser assistida per un/a jurista especialista en violència de gènere.

També tens dret, si es considera necessari en valorar la situació de risc de la víctima, a mesures de protecció, que es posaran en marxa de manera immediata:

- S'imposa a l'agressor mesures d'allunyament i no pot acostar-se a tu, al teu domicili, al teu centre d'estudis o de treball...
- Protecció per als teus fills/es o mesures relacionades amb la custòdia o pensió d'aliments i ús de l'habitatge...
- Mesures de suport social i econòmic

I si patisc o conec un cas de violència sexual?

Davant una situació de violència sexual o d'agressió sexual, en la parella, en un espai d'oci, en l'entorn familiar, o d'amistats, és important saber com actuar per a protegir-te o acompanyar a alguna amiga que es trobe en aquest procés.

El procediment és similar al que es produeix en els casos de violència de gènere, però especialment important que tingues en compte que:

- Davant qualsevol emergència, utilitza el telèfon d'emergències **112**, i per a conèixer informació més detallada de com procedir o actuar, pots telefonar als telèfons especialitzats **016** o **900 22 00 22** (Centre de crisi 24h Atenció Integral Víctimes Violència Sexual), o acudeix a Policia Nacional, Guàrdia Civil o Policia Local.
- Si has sigut víctima d'agressió sexual, pots acudir immediatament a l'hospital o centre de salut més pròxim:
 - No necessites presentar denúncia per a ser atesa.
 - Et faran un reconeixement mèdic i, si ho desitges, una recollida de proves (amb consentiment informat).
 - Les persones que t'atenguin, si ho consideren necessari, activaran el protocol d'actuació sanitària enfront de la violència sexual.
 - L'atenció mèdica inclou prevenció d'ITS, anticoncepció d'urgència i seguiment psicològic.
 - Si no estàs segura de denunciar, pots guardar proves mèdiques amb consentiment, per a usar-les més endavant si ho decideixes.
- Si estàs en una discoteca, bar, o local d'oci, recorda que també pots demanar ajuda al personal de seguretat, o al personal de barra. En molts llocs tenen formació específica i sabran com donar-te suport en aquesta situació tan complexa.

Totes les decisions respecte a la teua situació com a víctima de violència de gènere o de violència sexual, has de prendre-les tu mateixa. Encara que et trobes acompanyada de professionals i persones de la teua confiança, tu eres la que decideixes com i quan denunciar, si ho fas, com abordar el teu procés, quines actuacions seguir... Respecta el teu procés i recorda a les persones que t'acompanyen que han de respectar-los.

que SEMPRE estan disponibles**016**

Telèfon gratuït contra la violència de gènere. Funciona 24h i és confidencial.

WhatsApp **600 000 016**

✉ 016online@igualdad.gob.es

El 016 no és un telèfon d'emergències, si és urgent i greu, telefona al **112**

Centre Dona 24h

📍 C/ García Andreu, 12 (Alacant)

☎ **900 580 888** (funciona 24h)

✨ Servei gratuït obert 24 els 365 dies de l'any per a la prevenció i atenció integral a les víctimes de violència de gènere i les seues famílies. Servei d'atenció social, psicològica i assistència jurídica.

Centre de crisi 24h Atenció Integral Víctimes Violència Sexual

📍 C/General Pintos, 21 (Alacant)

☎ **900 22 00 22** (funciona 24h)

✨ Servei gratuït obert 24 els 365 dies de l'any per a la prevenció i atenció integral a les víctimes de violència sexual i les seues famílies. Servei d'atenció social, psicològica i assistència jurídica.

Telèfono Atenció a la Infància de la Generalitat Valenciana

☎ **116111**

✨ Atenció de cost gratuït, servei 24 els 365 dies de l'any per a xiquetes, xiquets i adolescents i les seues famílies amb necessitats d'orientació, ajuda i protecció.

- Agressions sexuals i agressions en l'entorn escolar, social o familiar
- Problemàtiques derivades de comportament de les/els menors
- Situacions de risc i desamparament de menors

Regidoria d'Igualtat Crevillent ☎965 401 526 ext. 604-610

📍 Avinguda de Madrid, 13

✉ igualdad@crevillent.es

✨ Sensibilització, acompanyament i activació del servei atenpro (dispositiu d'atenció i protecció).

Regidoria de Serveis Socials Crevillent ☎966 680 964

📍 Parc Nou, s/n

✨ Cita presencial o telefònica. Servei d'acollida i suport econòmic i social.

Oficina Assistència a Víctimes de Delicte ☎966 917 073

📍 C/ Abogados de Atocha, 21 (Elx)

✨ Assessorament psicològic i legal per a víctimes.

Polícia Local de Crevillent ☎965 40 64 54

📍 C/ Paseo de la Estación, 17

✨ Atenció i informació.

Fundació ANAR ☎900 202 010

📱 També tenen xat anònim des del seu web.

✨ Atenen menors que pateixen violència en parella o a casa, o si et preocupa el que viu la teua mare o una amiga. També atenen les famílies.

Associació CAVAS ☎963 943 069

✉ info@cavascv.org

✨ Atenen dones, homes i menors en tota la C. Valenciana i ofereixen ajuda psicològica, legal i social.

Altres telèfons d'interés

☎091 Policia Nacional

☎062 Guàrdia Civil

📱 Aplicació ALERTCOPS

Permet avisar a la Policia i Guàrdia Civil de tota mena de delictes, amb possibilitat d'afegir fotografies i vídeos com a prova. S'envia ubicació de la víctima que arriba al centre de control més proper.

Recomendacions molt interessants

Llibres

- Eso no es amor - Marina Marroquí
- Me quiero, Te quiero - Maria Esclapez
- Machismo: 8 pasos para quitártelo de encima - María Murnau
- Gente Normal - Sally Rooney



Sèries

- Sex Education - Netflix
- Cleptómanas - Netflix
- Skam España - Youtube
- Heartstopper - Netflix
- Euphoria - HBO
- Grand Army - Netflix
- My Mad Fat Diary - Prime Video
- Normal People - Rtv Play
- Everything Now - Netflix
- Querer - Movistar
- Adolescencia- Netflix



Pel·lícules

- Moxie - Netflix
- Te doy mis ojos - Netflix
- Pequeña miss Sunshine - Disney
- La boda de Rosa - Netflix y RTVE
- No estás sola, Sara - Youtube
- La inocencia - RTVE
- Las chicas de la estación - Movistar
- Amando a Martha (Documental)





Referents que molen

MARINA MARROQUÍ: @marinamarroqui

És educadora social i especialista en violència de gènere, t'anime que xafardeges la seva pàgina web → www.marinamarroqui.com el seu canal de youtube i els seus perfils de tiktok i instagram!

Perquè et faces una idea del que pots trobar, et deixo dos recursos trets de la seva pàgina web: el termòmetre de la violència sexual i el termòmetre de la violència de gènere. Tots dos funcionen en escalada, com més prompte millor detectem i deixem de normalitzar les parts menys calentes, abans podrem previndre aquesta violència.

LA PSICOWOMAN: @lapsicowoman

Isa Duque és psicòloga, sexòloga i terapeuta sistèmica familiar. Té molt de contingut enfocat per a adolescents, per això et convida que dones una ullada al seu canal de youtube, el seu perfil de tik-tok d'instagram, i també els posts del seu blog → lapsicowoman.blogspot.com

MARIA ESCLAPEZ: @maria_esclapez

Psicòloga sanitària amb formació en Psicologia Clínica i de la Salut, Sexologia Clínica, Terapeuta de Parelles i Sexcoach. Però sobretot, Especialista en Relacions Sanes, per a conèixer una mica més sobre això hauràs d'entrar en el seu perfil de instagram i de tik-tok i visitar la seva pàgina web, els seus vídeos són interessantíssims → mariaesclapez.com

PROJECTE BRODERS @broders.es

Espai creat per a xics i homes joves on poden compartir dubtes, parlar de temes que els interessin, crear comunitat i demanar suport. En el fòrum poden intercanviar preguntes i respostes sobre relacions, salut, actualitat i més, de manera anònima i respectuosa. A més, compten amb un xat per a parlar directament amb personal voluntari que escolta i pot derivar a especialistes si és necessari. També tenen accés a continguts com a textos i vídeos sobre temes d'interès com a relacions, sexualitat, autoestima, i molt més → www.broders.es/que-es-esto



**NO ESTÀS
FENT DRAMA**
és violència de gènere

**Guia de
respostes
ràpides sobre
violència de
gènere**



AJUNTAMENT DE CREVILLENT
Regidoria d'Igualtat



Pacte d'Estat
contra la violència de gènere



**SISTEMA PÚBLIC
VALENCIÀ DE
SERVEIS SOCIALS**