

# **ANEXOS**

## **ANEXO I: GLOSARIO DE TÉRMINOS.**<sup>1</sup>

En este glosario hemos incluido palabras y expresiones que más se utilizan en la práctica diaria en el trabajo con violencia de género.

### **A**

#### **ANDROCENTRISMO**

En el discurso lógico tradicional, dicho punto de vista ha venido reflejando la perspectiva privilegiada del varón, aunque no de todos los hombres, sino de aquellos hombres que se han situado en el centro hegemónico de la vida social. Corresponde a una visión del mundo centrada en el varón que obvia e invisibiliza el punto de vista femenino, infravalorando o negando las aportaciones de las mujeres a la sociedad y a la cultura, así como su ámbito experiencial.

### **B**

#### **BARRERAS INVISIBLES**

Actitudes resultantes de las expectativas, normas y valores tradicionales que impiden la capacitación de la mujer en los procesos de toma de decisiones para la plena participación en la sociedad.

#### **BRECHAS DE GÉNERO**

En la mayoría de las sociedades, las mujeres sufren desventajas sociales y económicas debido a la diferencia en la valoración de lo que supone "masculino". Esos diferenciales en el acceso y control de recursos, servicios, las oportunidades y los beneficios del desarrollo se conocen como brechas de género. El análisis de las brechas de género permite ver el alcance de las desigualdades en todos los ámbitos.

---

<sup>1</sup> Proyecto Equal "En clave de culturas". Secretaría Técnica del Proyecto Equal "En Clave de Culturas", 2007.

## **D**

### **DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO**

Es la división del trabajo remunerado y no remunerado entre hombres y mujeres respectivamente, tanto en la vida privada como en la pública, en función de los roles de género tradicionalmente asignados. Este reparto tradicional de las tareas ha producido aprendizajes diferentes para hombres y mujeres, que se valoran de manera desigual dentro de la sociedad.

### **DOBLE JORNADA**

Se refiere a la doble carga de trabajo que soportan actualmente las mujeres quienes, además del empleo, asumen las tareas domésticas y el cuidado de la familia, sin que otras personas compartan dichas responsabilidades. Situación de compaginación entre el trabajo productivo y el trabajo reproductivo. Sus consecuencias en la salud de las mujeres son nefastas, y son objeto de estudio.

## **E**

### **EMPODERAMIENTO (*Empowerment*)**

El empoderamiento es un concepto complejo, multidimensional y de múltiples niveles, que abarca diferentes aspectos, además es un concepto que está en desarrollo. En su sentido más general, el empoderamiento se define como un proceso de cambio mediante el cual las mujeres aumentan su acceso a los mecanismos de poder en orden a actuar para mejorar su situación.

El concepto de empoderamiento también es específico al contexto y a la población, es decir, no significa lo mismo para todas las personas y en todos los sitios. El debate sobre el concepto de poder viene siendo objeto de numerosos debates en las ciencias sociales. Algunas definiciones se centran, con distintos grados de sutileza, en la capacidad de que dispone una persona o grupo para lograr que otra

persona o grupo haga algo en contra de su voluntad. Otras definiciones se centran en distintos tipos de poder: entre ellos se incluyen el "poder de amenaza", el "poder económico", "el poder político", el "poder integrador" o el "poder para crear relaciones como el amor, el respeto, la amistad o la legitimidad", entre otros.

Así, el significado de "empoderamiento" siempre va a estar en relación directa con la interpretación que grupos y personas hacen del poder.

Cuando hablamos de empoderamiento en género, se está hablando de algo más que de la apertura de los accesos a la toma de decisiones; también debe incluir los procesos que llevan a las personas a percibirse a sí mismas con la capacidad y el derecho a ocupar ese espacio decisorio.

## **EQUIDAD DE GÉNERO**

El término equidad alude a una cuestión de justicia: es la distribución justa de los recursos y del poder social en la sociedad; se refiere a la justicia en el tratamiento de hombres y mujeres, según sus necesidades respectivas. En el ámbito laboral el objetivo de equidad de género suele incorporar medidas diseñadas para compensar las desventajas de las mujeres.

## **ESTEREOTIPOS**

Son conjuntos de creencias o imágenes mentales muy simplificadas y con pocos detalles acerca de un grupo determinado de gente que son generalizados a la totalidad de los miembros del grupo. El término suele usarse en sentido peyorativo, puesto que se considera que los estereotipos son creencias ilógicas que sólo pueden ser desmontadas mediante la sensibilización, la reflexión y sobre todo la educación.

## **M**

### **MACHISMO**

Actitud y comportamiento de prepotencia ejercida generalmente por los hombres que impone como valor preponderante los rasgos diferenciales atribuidos al hombre y se instrumenta mediante actitudes discriminatorias, silenciadoras o despreciativas dirigidas contra las mujeres.

### **MALTRATO DE MUJERES**

Situación de violencia ejercida contra las mujeres mediante agresiones físicas y/o psíquicas por parte de sus cónyuges, parejas o ex parejas. A menudo esta violencia es reiterada y se extiende a hijos e hijas. Como sabemos, en algunas ocasiones puede llegar al asesinato.

## **P**

### **PATRIARCADO**

La antropología ha definido el patriarcado como un sistema de organización social en el cuál los puestos clave de poder, tanto político como religioso, social y militar, se encuentran, de forma exclusiva y generalizada, en manos de los hombres. El concepto de patriarcado resulta un eje fundamental en la lucha de todo el movimiento feminista, el cuál define el patriarcado como *"el poder de los padres: un sistema familiar y social, ideológico y político con el que los hombres -a través de la fuerza, la presión directa, los rituales, la tradición, la ley o el lenguaje, las costumbres, la etiqueta, la educación y la división del trabajo- determinan cuál es o no el papel que las mujeres deben interpretar con el fin de estar en toda circunstancia sometidas al varón."*

## **S**

### **SEGREGACIÓN HORIZONTAL**

Concentración del número de mujeres y/o de hombres en sectores y empleos específicos. Es lo que conocemos por "trabajos típicamente femeninos" (secretarias, enfermeras, maestras...etc.) y "trabajos típicamente masculinos" (mecánicos, conductores...etc.) Como concepto paliativo de esta situación, está la ya visto *diversificación de opciones profesionales*.

### **SEGREGACIÓN VERTICAL**

Concentración de mujeres u de hombres en grados y niveles específicos de responsabilidad. Se habla de segregación vertical cuando al mismo nivel de formación y experiencia laboral se opta por la candidatura masculina para los puestos de jefatura y dirección.

### **SEXISMO**

Actitud y conducta jerárquica y discriminatoria respecto de una persona por motivos de su sexo o identidad sexual. Tanto los hombres como las mujeres pueden hacer uso de comportamientos sexistas.

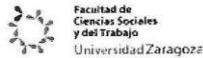
## **I**

### **TECHO DE CRISTAL**

Barrera invisible que resulta de un complejo entramado de estructuras en las organizaciones gestionadas por los hombres, que impide veladamente a las mujeres el acceso a puestos de responsabilidad. Hace referencia a las dificultades que a menudo encuentran las mujeres, por lo general en el mercado laboral, para desarrollar plenamente sus capacidades, dificultades vinculadas a estereotipos y prejuicios acerca de sus roles. Se refiere a las formas de discriminación indirecta que obstaculizan la promoción de las

mujeres.

## ANEXO II: MODELO DE CUESTIONARIO.



casa de la mujer\*

El Ayuntamiento y la Universidad de Zaragoza, en el marco de la campaña de prevención de la violencia de género en jóvenes que están desarrollando durante este curso, quieren conocer diversos aspectos sobre las relaciones de pareja en la población universitaria. Para ello, solicitamos tu colaboración.

Si tienes una **relación sentimental** o si en el último año has tenido una **relación sentimental de, al menos, un mes de duración**, te pedimos que **contestes este cuestionario** pensando en ella:

SEXO  MUJER  HOMBRE EDAD

ESTUDIOS QUE CURSAS: *Titulación y curso*

¿TU PAREJA ES UNIVERITARIO/A?  SÍ  NO

RESPECTO DE TU PAREJA, CONTESTA:

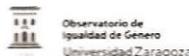
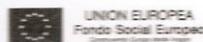
**SÍ**, cuando la conducta descrita ha sucedido una o varias veces **NO**, cuando la conducta descrita no se ha producido nunca

- |  |    |    |
|--|----|----|
| 1_Deja de hablarte o desaparece sin dar explicaciones como forma de mostrar su enfado contigo              | SÍ | NO |
| 2_Ha difundido imágenes o información privada sobre ti en la red para molestarte                           | SÍ | NO |
| 3_Has sentido miedo de tu pareja   | SÍ | NO |
| 4_Te ha dejado marcas de agresión en el cuerpo: moratones, chichones, quemaduras                           | SÍ | NO |
| 5_Le molesta que mantengas tus amistades anteriores  | SÍ | NO |
| 6_No tiene en cuenta tus sentimientos sobre el sexo  | SÍ | NO |
| 7_Se burla de ti y dice cosas que te hacen daño  | SÍ | NO |
| 8_Te ha empujado o zarandeado  | SÍ | NO |
| 9_Te ha amenazado con difundir imágenes, mensajes o información privada sobre ti en la red para molestarte | SÍ | NO |
| 10_Te ha exigido saber qué haces, dónde y con quién estás en todo momento                                  | SÍ | NO |
| 11_Te ha forzado a mantener relaciones sexuales  | SÍ | NO |
| 12_Te ha abofeteado o golpeado   | SÍ | NO |
| 13_Te has sentido humillado/a o descalificado/a por tu pareja  | SÍ | NO |
| 14_Te ha impuesto la manera de vestir o arreglarte   | SÍ | NO |
| 15_Ha mirado tus llamadas y/o mensajes en el móvil o en el correo  | SÍ | NO |
| 16_Te ha exigido tus claves de acceso a redes sociales   | SÍ | NO |
| 17_Te ha presionado o chantajeado para mantener relaciones sexuales  | SÍ | NO |
| 18_Te impide seguir quedando con tus amistades   | SÍ | NO |
| 19_Toma decisiones sobre asuntos importantes de los dos sin tenerte en cuenta                              | SÍ | NO |

¿QUÉ SENTIMIENTOS DESPIERTA EN TI TU PAREJA? *Marca con una X la casilla correspondiente*

	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO		NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
A_Amistad					F_Miedo				
B_Celos					G_Complicidad				
C_Alegría					H_Acoso				
D_Amor					I_Satisfacción sexual				
E_Libertad									

Por último ¿CONTINUÁS CON ESA PAREJA?  SÍ  NO



## **ANEXO III: MODELO DE GRUPO FOCAL.**

### **1. PRESENTACIÓN Y AGRADECIMIENTO.**

- Presentación de las dinamizadoras.
- Explicación de en qué consiste el grupo focal.
- Presentación de los participantes.

### **2. EJERCICIO DE DINAMIZACIÓN.**

**Ejercicio:** "Imaginaros que al año mueren 49 futbolistas, ¿pensáis que existe algún problema? Si en vez de decir que fueron futbolistas os decimos que son víctimas de violencia de género que fallecieron el año pasado, ¿pensáis que algo no funcionaría, resultaría extraño?"

### **3. DESARROLLO DE LA SESIÓN.**

- **Ejercicio:** escribir ideas, de lo que piensan que es la violencia de género. Expresar ¿qué sienten ante la violencia de género?
- ¿Creéis que la violencia de género afecta exclusivamente a determinadas clases sociales o se da en todas por igual?
- ¿Consideráis que la violencia de género tiene lugar entre la población universitaria o sólo entre personas de más de 30 años?
- ¿Qué tipo de comportamientos consideráis que indican, entre los jóvenes universitarios, que hay violencia de género entre ellos?
- ¿Creéis que existen estereotipos y prejuicios de género en la población universitaria? ¿cuáles sería?
- ¿Qué es lo primero que os viene a la cabeza cuando se habla de maltrato físico? ¿ocurre también entre los jóvenes universitarios?
- ¿Y qué os sugiere si hablamos de maltrato psicológico?
- Ejemplo para estudiar los celos: les contamos que conocemos a una pareja formada por un chico y una chica, ambos universitarios, que cada vez que ella sale con sus amigos él, aunque no le prohíbe quedar directamente con ellos, sí que muestra actitudes de enfado cuando ella lo hace e, incluso, hay veces que él ha dejado de

hablarle. ¿Creéis que esto ocurre habitualmente?

- Ahora que se hace mucho uso de las redes sociales, de los mensajes y del Whatsapp, ¿creéis que los jóvenes pueden aprovecharlo para controlar de alguna forma a sus parejas?
- ¿Creéis que existen inequidades de género en los estudios, es decir, que unas carreras sean más elegidas por los hombres y otras por las mujeres?
- ¿En vuestras carreras habéis tratado la violencia de género?
- ¿Habéis participado en algún curso, seminario o asistido a alguna charla sobre la violencia de género? ¿Os habéis informado sobre el tema? ¿estáis al día de las noticias que salen en los medios de comunicación?
- ¿Creéis que los jóvenes universitarios están sensibilizados sobre el tema de la violencia de género? ¿quiénes más, los chicos o las chicas? ¿qué creéis que faltaría para sensibilizar más a los jóvenes?
- ¿Sabéis dónde acudir o que teléfono llamar en caso de que ocurran situaciones de violencia de género? ¿dónde pueden ofrecer ayuda y apoyo a las víctimas?

#### **4. PREGUNTA DE REFLEXIÓN Y CIERRE.**

Después de todo lo que se ha tratado en esta sesión, ¿identificáis algún caso o forma de violencia de género en vuestro entorno?

#### **5. AGRADECIMIENTOS.**

Les agradecemos su asistencia, participación y colaboración. Si quieren más información, pueden acudir a Casa de la Mujer (calle Don Juan de Aragón, número 2 – 976 39 11 16) y al Instituto Aragonés de la Mujer (Paseo María Agustín, número 16 – 976 71 67 20)

## **ANEXO IV: TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTA.**

En esta sección se va a transcribir una de las entrevistas que se tuvo con la chica de la que hemos hecho el estudio de caso, todo lo escrito son palabras textuales de la sujeto.

- ✓ *"Imagínate que al año mueren 49 futbolistas, ¿piensas que existe algún problema? Si en vez de decir que fueron futbolistas os decimos que son víctimas de violencia de género que fallecieron el año pasado, ¿piensas que algo no funcionaría, resultaría extraño?"*

Es muy habitual que mueran muchas mujeres al año, en los telediarios dicen constantemente que ha muerto una mujer, no sorprende por eso y la gente no se alarma porque se piensan que no te va a pasar a ti.

Llamaría más la atención lo de los futbolistas porque el futbol está más metido en la sociedad.

- ✓ *¿Qué te sugiere la violencia de género?*

No vales nada. No son solo los golpes, antes de los golpes hay muchas cosas más y si consigues salir de eso las consecuencias psicológicas continúan y hace que tardes más en recuperarte. Te entierras a ti misma por la baja autoestima.

- ✓ *¿Crees que la violencia de género afecta exclusivamente a determinadas clases sociales o se da en todas por igual?*

Puede afectar a cualquier persona de cualquier nivel, y los que ejercen violencia suelen tener un perfil parecido.

En el caso de mi ex lo había ejercido su abuela y su padre, hasta una mujer había ejercido violencia. Sorprende que lo ejerciera una mujer porque en aquella época la sociedad era más machista.

Puede afectar la violencia de género a todo el mundo, en las familias con medidas más conservadoras puede haber más maltrato.

Yo soy el que mando sobre ti y tú en casa. No puedes tener relaciones con nadie.

✓ *¿Consideras que la violencia de género tiene lugar entre la población universitaria o sólo entre personas de más de 30 años?*

Tiene lugar en todas las edades desde que se tiene relaciones amorosas, si eres joven no tienes mucha experiencia con pareja, si eres mayor puedes sufrir consecuencias más graves.

Los jóvenes no identifican el maltrato se piensan que son cosas normales de las relaciones, porque la pareja maltratadora te dice que esas cosas son normales.

Es más difícil desligarte de tu relación de maltrato por el hecho de tener hijos, por eso en el maltrato juvenil puede ser más sencillo porque la cosa esta más verde y tienes más amigos que se pueden dar cuenta los maltratadores mayores no lo son de la noche a la mañana, han sido también jóvenes, y no me creo que de jóvenes hayan tratado a sus parejas como reinas.

✓ *¿Qué tipo de comportamientos consideráis que indican, entre los jóvenes universitarios, que hay violencia de género entre ellos?*

En el momento que una pareja no te deja tener libertad. En una pareja hay que quererse y respetarse, pero cuando hay algo que no funciona... si tu le dices a tu pareja que te quieres ir al extranjero y te contesta a pues vaya, es normal que piense que te va a echar de menos, pero si te prohíbe que te vayas eso no es normal. Al final, acabas no yendo y te lo hacen ver de tal manera que parece que lo has decidido tu, eso es una relación oscura y negra, no tienes libertad. No es una relación normal cuando tu pareja te está alejando de las personas que quieres, una relación se supone que tiene que ser para bien.

✓ *¿Crees que existen estereotipos y prejuicios de género en la población universitaria? ¿Cuáles sería?*

Hay estereotipos en las carreras universitarias, igual lo chicos tienden más a carreras más técnicas y las chicas a algo social, está claro que prejuicios hay.

La igualdad no puede ser al 100%, y nadie debería juzgar a una chica por meterse a ingeniería. No se tiene que criticar si también un chico elige algo de rama social y a la hora de salir de la carrera también puede que haya discriminación porque igual buscan un perfil de ingeniero chico, las empresas te pueden fastidiar más en el mundo laboral que la universidad.

✓ *¿Qué es lo primero que te viene a la cabeza cuando se habla de maltrato físico? ¿Ocurre también entre los jóvenes universitarios?*

El maltrato físico son muchas cosas, lo primero que se me viene a la cabeza puñetazo, pero más, una paliza pero son más cosas que eso porque mi ex-pareja no me ha pegado pero me ha maltratado físicamente. Cuando yo iba a romper el me pego un puñetazo en mi lado de la puerta del coche y no me dejaba irme, eso me dijo una psicóloga que era maltrato físico.

En el piso quería llamar a mi madre y el cogía el teléfono y no me dejaba llamar, el forcejeo también es un maltrato físico.

Otro día se puso lleno de rabia y empezó a pegarse en la pierna y me dijo que ahora me pegaría una hostia.

Yo estaba un día en la cama me iba a marchar y el estaba encima sujetarme y no me dejaba irme, yo me quería marchar porque tenía miedo. Me decía hasta que no te calmes no me quito, y tú tienes que pedir perdón y rebajarte para que te dejen en paz.

✓ *¿Y qué te sugiere si hablamos de maltrato psicológico?*

Gritos. Yo estaba en el tuenti hablando y por el hecho de estar mirando fotos tenía miedo por si él aparecía y me decía algo. El hace que no tengas ganas de meterte en el tuenti, piensas que lo has decidido por ti misma pero no es así te ha obligado, porque lo haces para no tener discusiones con él.

El hacía cosas que no eran normales igual cogía se cabreaba y se iba a un pueblo por ahí.

Un día llamó a mi mejor amiga de la universidad y le explicó todas los problemas que teníamos porque yo decía que no le ayudaba y que eso no era normal y no tiene sentido pero me puse celosa por eso. Esas cosas hasta que no sales de la situación no las ves. Sabes que estás mal pero no tienes fuerza como para salir.

Cada vez que veíamos a una chica en pantalones cortos, me decía él Jo mira que guarra esa yo me quedaba pensando que qué pasaba si hacía calor y era verano.

Después de romper con él cada vez que veía a una chica en pantalón corto seguía pensando yo lo mismo.

Yo estaba chateando y él estaba detrás mirando, yo le decía que se fuera y él me decía que no pasa nada que él estaba callado y decía que no hacía nada. Yo creo que claro que me estaba haciendo nada, yo le empujé para que se fuera, él jugaba con eso, con que él no me tocaba, y me echaba en cara que yo le había empujado.

No sabes a quien acudir, a quién vas a acudir a las cuatro de la mañana cuando discutes, él me decía que si habíamos tenido una discusión de pareja que eso se quedaba entre nosotros y no tenía que llamar a mi madre para contárselo.

Él lo había pasado mal en la infancia, le había dado un derrame cerebral y al principio me daba pena, pero eso no tenía porque

pagarlo yo. Tú miras en el fondo de la persona que te maltrata y se siente sola, y no se merece ninguna oportunidad.

Había un balcón en el piso y muchas veces me daba miedo el balcón por si discutíamos, mi madre siempre me decía, que miedo me da ese balcón.

Muchos días me tenía que ir al cuarto de mi amiga por dejar la discusión y poder estudiar.

Nunca me ha forzado a tener relaciones sexuales, pero ha habido veces que no me apetecía y al final me convencía para hacerlo.

✓ *¿Qué imagen tienes de la mujer maltratada?*

Desde fuera es muy fácil decir que las maltratadas tiene baja autoestima pero desde dentro ves que no vales nada sin él, que no puedes vivir sin él, que las cosas sin él te van a ir mal, que nadie va a querer estar contigo, tus amigos te han dejado de lado, el te quiere más que tu familia, no te das cuenta que lo que realmente pasa es todo lo contrario sientes que la culpa es tuya, te planteas que en todas las discusiones la culpa es tuya, que les das motivos para que se enfade, que es verdad que estos pantalones son muy cortos, tu consideras que te mereces eso y que si un día te pega es porque te lo has ganado.

✓ *Ahora que se hace mucho uso de las redes sociales, de los mensajes y del Whatssapp, ¿crees que los jóvenes pueden aprovecharlo para controlar de alguna forma a sus parejas?*

Que te pidan las contraseñas es un maltrato a la intimidad, falta de confianza y eso yo lo he hecho, pero ahora estoy con otro chico y con este no lo he hecho solo con el que me maltrató, él me lo hacía más veces.

Estábamos aquí en Zaragoza y él no tenía ordenador y estaba harta de que se metiera en mi ordenador, me cotilleaba las cosas, yo

no tenía nada que ocultar pero quería tener intimidad, una pareja no es saber 100% el uno del otro. Ocultaba la contraseña por defenderme a mí misma.

Entonces yo me puse una contraseña, él se buscaba la vida para conseguir que se la dijera, me hacía chantajes para poder usar el ordenador, me amenazaba con que iba a tener que ir a un *ciber* siendo que podía usar mi ordenador. Te tienen que respetar. Tendría que haberme dicho te importaría darme la contraseña que voy a mirar esto.

Con el novio de ahora no me meto a escondidas en el *Facebook* porque se supone que tengo que confiar en él.

✓ *¿Cómo saliste de la relación de maltrato?*

Cuando lo deje con el todo fue muy radical, me lie con otro y eso fue lo que me ayudó a dejarlo, y porque era verano y cada uno se iba a volver a su casa a Soria, al liarme con otro me di cuenta de que hay chicos que me tratan bien.

Después de liarme con este chico, volví a hablar con mi maltratador, porque tenía mi maleta, él intentaba no dármela hasta el último momento para tener un vínculo entre nosotros, me lo encontré un día en una discoteca de Soria, discutimos y me sentí muy mal y eso que ya lo habíamos dejado, yo fui detrás como un corderito, yo me quería llevar bien con él y él se hacía el interesante para que le siguiera rogando.

Luego conocí al chico con el que estoy ahora, espero que no me haga lo que me hizo el anterior. En este caso son la noche y el día, él me trata bien, aún no se ha enfadado conmigo en dos años.

## **ANEXO V: TÉCNICA: Diferencial Semántico.**

### ➤ Diferencial Semántico.

En líneas generales la sujeto expresa una imagen positiva de sí misma. Hablamos de que la sujeto se define como: capaz, receptiva, hábil, como una persona que confía en los demás, comunicativa, justa y responsable. Y se siente: satisfecha consigo misma, respetada por los demás, valorada positivamente, apoyada por su círculo más cercano, comprendida y amada.

Según lo anterior, se puede identificar que la sujeto no está en un estado de victimización, debido a que posee recursos personales que le han ayudado a superar la situación de maltrato sufrida en el pasado.

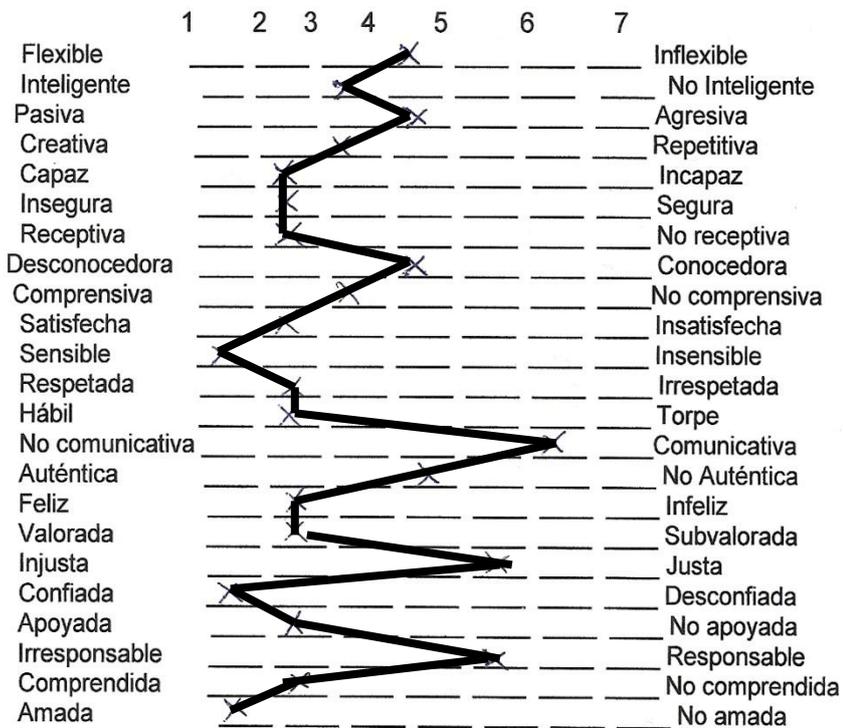
Sin embargo, como principal secuela de la experiencia de maltrato aparece la inseguridad, ya que es el valor más negativo reflejado en el diferencial.

Otro dato relevante es que uno de los valores que aparece como destacado en la técnica es la agresividad, ella misma afirma que lo considera una secuela de la experiencia de maltrato vivida.

## Diferencial semántico

### Instrucciones:

Delante de ti tienes una escala de 23 adjetivos con sus correspondientes antónimos. Tu tarea es evaluarte a ti mismo, cómo te ves con relación a cada uno de ellos. Marca en esta escala, en la medida en que consideres si estas cualidades son típicas o no de tu persona. Debes tener en cuenta que, mientras más cerca marques de uno de los dos miembros de la pareja, significará que es éste el atributo que te evalúa y te define de una manera particular. Marca una sola vez por cada par de adjetivos y se honesto contigo mismo.



## **ANEXO VI: TÉCNICA: Composición ¿Cómo Soy?**

Me llamo Esther<sup>2</sup>, tengo 21 años y soy de Soria. Me considero una persona simpática, amable, cariñosa, extrovertida, a la que le gusta ayudar a los demás, pero que por el contrario se quiere poco a sí misma, es muy negativa y tiene muchos miedos e inseguridades.

Me he criado en un núcleo familiar estable, en el que no me ha faltado nunca de nada y me han tratado con mucho cariño, educándome como mejor lo han sabido hacer, y no tengo ninguna queja de nada. En mi casa sobre todo hay música y una relación muy familiar. Mi mayor alegría fue cuando nació mi hermano hace ya once años, gracias al cual he aprendido a compartir y a cuidar de alguien, con él soy muy protectora.

Y con todas esas cosas positivas, llegó mi adolescencia, donde no me faltaban amigas y amigos, pero cada uno de un grupo distinto, yo no veía que encajara en ninguno, y me hicieron algunas "faenas", dándome algún que otro plantón, por lo que empezaron las inseguridades y la falta de confianza en mí misma, pero no era nada que no se pudiera solucionar. Por fin encontré unas amigas, que las sigo teniendo, con las que puedo comportarme tal como soy, y que me han demostrado que están en las buenas y en las malas. Entonces el problema eran los chicos, y... mi acné. Desde bastante pequeña me empezaron a salir granitos en la cara y lo pasé mal, porque no quería que nadie me viera así, me maquillaba todos los días pero como si nada...y me daba mucha vergüenza hablar con algún chico o acercarme a alguno que me gustara. Pero hice un tratamiento (con el que lo pasé muy mal), y se me quitaron, así que...dos problemas resueltos, amigas y acné.

Como en ese momento estaba más contenta, me animaba más en el tema de los chicos, y por desgracia, el primero al que me acerqué no

---

<sup>2</sup> Datos modificados para salvaguardar la identidad personal.

fue el más indicado para mí ni para nadie. Mi madre le llama "virus maligno", así que yo también lo haré.

"Virus maligno" ya indica que no era algo muy bueno...pero claro, yo eso no lo sabía cuando le conocí. El primer chico que se interesó por mí, e inocente de mí, yo por él. Fue en junio y para septiembre yo me venía a vivir a Zaragoza con una de mis mejores amigas, y como necesitábamos una persona más, se vino él también, porque en ese momento no se dedicaba a nada.

Tenía detalles muy bonitos y muy románticos conmigo, como en las películas (yo soy muy romántica y me encantan las películas de amor), y siempre recalaba que otros chicos no eran así. Se acordaba más que yo de aniversarios y fechas, y celebrábamos el día que nos conocimos y el día que me pidió salir todos los meses (dos días al mes pensando en qué regalarle, y no hubiese pasado nada si no fuera porque era "obligatorio") Si un día no le regalaba nada tenía bronca para una semana, pero es que si me metía a "tuenti" también, y si me echaba la siesta, y si no le esperaba a comer, y si no le oía cuando me llamaba al teléfono, y si no sabía a dónde me había ido, y si, y si, y si, y si...muchos "y sis", todo le molestaba, era una persona que lo había pasado mal en la vida, infarto cerebral a los cuatro años, maltrato por parte del padre...sí, sí, muchas cosas que me hacían decir, "qué pobre, yo le quiero ayudar", todo eso cuando ponía cara de niño bueno, cara de "pobrecito", pero no, yo no tenía por qué aguantar sus gritos, sus discusiones diarias, sus lloros, su control, etc., su maltrato al fin y al cabo que no me estaba dejando hacer mi vida, llevar al día mis estudios, ir a clase, relacionarme con mis compañeros, etc.. Pero yo creía que sí, llegaba a pensar que a lo mejor era yo la que hacía las cosas mal, que él no hablarme con mis amigas, mentir a mis padres (como nunca lo había hecho), avergonzarme con mis amigos de la universidad, etc....que todo igual era culpa mía y me lo merecía, creía que yo tenía que estar con él porque sin él no iba a saber vivir, y que un novio era eso, y yo quería

eso para mí, que nunca iba a poder dejarle (porque muchas veces lo intenté y a las dos horas habíamos vuelto) Todo esto hasta que una vez fue más grave, por una discusión yo me quería ir y él no me dejaba salir del coche, pero conseguí salir, llamé a mis padres y se lo conté todo, (eso es otra de mis características, que no tengo miedo a reconocer lo que soy y cómo soy, y que no escondo nada, cuento muchas cosas, lo cual a veces es bueno y otras no tanto) Ese día, tan malo que fue, jugó todo a mi favor, era junio así que ya no tenía que estar en el piso de Zaragoza, estaba recuperando a mis amigas de siempre, y a los pocos días había una fiesta. En esa fiesta conocí a un chico con el que estuve escasas semanas, pero que me hizo ver que existía gente buena, cariñosa, que me iba a tratar bien, algo que parece tan evidente y claro a simple vista, pero que yo no veía cuando estaba ciega, cuando tenía una venda en los ojos llamada "virus maligno".

De él poco volví a saber, intentó comerme la cabeza varias veces, pero yo ya había visto un poquito de luz para salir del pozo, y preferí subir que quedarme ahí abajo. Y sobre todo hice algo que se debe hacer siempre en estos casos: "cortar el hilo". Con este tipo de personas no hay amistad posterior que valga, se aprovechan del más mínimo contacto contigo para tirar de ahí hasta llevarte otra vez a ellos, y lo consiguen, así que ese hilo hay que cortarlo.

Todo lo malo por fin había pasado pero quedan secuelas que son difíciles de borrar. Ahora, después de tres años soy más alegre, más sociable, tengo más amigos, pero sigo teniendo muchos miedos, inseguridades, una autoestima muy baja, pesadillas casi a diario, por temas de ansiedad me irrito fácilmente y me da algún que otro arrebato cuando me enfado.

Actualmente tengo otra pareja que no se parece en nada a la anterior, una relación sana, con buen trato, en la que yo pongo la ración de celos gracias a mis miedos, cosa que estoy en proceso de superar.

En conclusión, soy alguien que lo tiene todo para estar bien, pero que al vivir anclada en el pasado no disfruta del todo de su presente.