# BUENOS DÍAS (Semana del 16/11 al 20/11)
# LA VIOLENCIA DE GÉNERO. LA VIOLENCIA DOMÉSTICA – EL CONSEJO ESCOLAR

## EL CONSEJO ESCOLAR
## ELECCIONES DE REPRESENTANTES




El próximo DÍA 19 DE NOVIEMBRE habrá elecciones de representantes de profesores, alumnos y padres en el Consejo Escolar.

**El Consejo Escolar es el órgano de participación en el control y gestión del centro de los distintos sectores que constituyen la comunidad educativa.**




Es un órgano colegiado en el cual padres, madres, estudiantes, docentes y personal de administración y servicios a través de sus representantes, se informan, proponen y opinan sobre materias relevantes para la mejora de la calidad de la educación en el Centro.

Es el corazón que regula el funcionamiento de los centros, y todos los sectores de la comunidad educativa tienen el derecho y el deber de intervenir en su control y gestión, tal y como estipula el artículo 27 de la Constitución Española.

Los integrantes del Consejo deben saber que su participación en él no es a título individual, sino en representación de un sector de la comunidad educativa.

Todos los miembros de la Comunidad Educativa tienen la posibilidad de ser electores y elegibles, aunque cada elector sólo elige entre los candidatos de su sector. El voto es directo, secreto y no delegable. Cada elector hace constar en su papeleta, como máximo, tantos nombres como puestos a cubrir y se identifica con DNI o documento equivalente.

## EL CONSEJO ESCOLAR




Es, probablemente, el órgano de gobierno y participación más importante de un colegio o un instituto. Es cierto que sus atribuciones en un centro concertado no son las mismas que en un centro completamente público, pero no olvidemos que **los centros concertados son también centros sostenidos con fondos públicos**, por lo que las normas de funcionamiento están reguladas y definidas por la ley, equilibradas con las competencias de la titularidad del centro.

Las labores del Consejo Escolar son muy relevantes en el funcionamiento del centro. También es cierto que **el Consejo no puede alterar significativamente la parte estrictamente privada del Colegio**. Por ejemplo, aunque el Consejo es el encargado de aprobar el presupuesto, sólo puede intervenir en la parte del presupuesto a cargo de los fondos de la administración, no en los propios del centro.

Por otro lado, las Comunidades Autónomas son las encargadas de definir la composición del Consejo Escolar y sus reglas de renovación y constitución.

Los centros que imparten enseñanzas de formación profesional específica o enseñanzas artísticas pueden incorporar, si así lo regula la Administración, representantes de organizaciones empresariales o instituciones laborales del ámbito del centro.

**Algunas Competencias del Consejo Escolar (LODE)**

- *Formular propuestas al equipo directivo sobre la Programación General Anual del centro y aprobar el Proyecto Educativo, sin perjuicio de las competencias del Claustro de profesores, en relación con la planificación y organización docente.*
- *Elaborar informes, a petición de la Administración competente, sobre el funcionamiento del centro y sobre aquellos otros aspectos relacionados con la actividad del mismo.*
- *Participar en el proceso de admisión de alumnos y velar para que se realice con sujeción a lo establecido en esta Ley y disposiciones que la desarrollen.*
- *Aprobar el reglamento de régimen interior del centro.*
- *Conocer la resolución de conflictos disciplinarios y la imposición de sanciones y velar por que éstas se atengan a la normativa vigente.*
- *Aprobar el proyecto de presupuesto del centro y su liquidación.*
- *Promover la conservación y renovación de las instalaciones y equipo escolar.*
- *Proponer las directrices para la colaboración, con fines educativos y culturales, con otros centros, entidades y organismos.*
- *Analizar y valorar el funcionamiento general del centro, la evolución del rendimiento escolar y los resultados de la evaluación que del centro realice la Administración educativa.*
- *Ser informado de la propuesta a la Administración educativa del nombramiento y cese de los miembros del equipo directivo.*
- *Proponer medidas e iniciativas que favorezcan la convivencia en el centro.*
- *Designar a una persona del Consejo que impulse medidas educativas que fomenten la igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres.*
- *Cualesquiera otras que le sean atribuidas por la Administración educativa.*

## *LUNES, 16 DE NOVIEMBRE.*

## *DÍA INTERNACIONAL DE LA TOLERANCIA. EVITAR LOS JUICIOS.*

**VIDEO A LA TOLERANCIA** (5:48)
https://youtu.be/hNgfr5kHg5E




Todos los años el día **16 de noviembre** se celebra el **Día Internacional para la Tolerancia**. La Declaración de Principios sobre la Tolerancia fue adoptada en 1995 por los países miembros de la UNESCO.

La Declaración afirma, entre otras cosas, que **la tolerancia no es indulgencia o indiferencia**, sino que es el respeto y el saber apreciar la riqueza y variedad de las culturas del mundo y las distintas formas de expresión de los seres humanos. La tolerancia **reconoce los derechos humanos universales y las libertades fundamentales de los otros**. La gente es naturalmente diversa; solo la tolerancia puede asegurar la supervivencia de comunidades mixtas en cada región del mundo.

**TOLERANCIA** (5:43)
https://youtu.be/JI6q7sC2t6w

La tolerancia **no es un fin, sino un medio**. Permite descartar la violencia y la coerción. Sin tolerancia, la paz no es posible. Con tolerancia, es posible hacer realidad numerosas posibilidades humanas y sociales, como una cultura de paz.

La tolerancia es un **componente fundamental del respeto de los derechos humanos y para el logro de la paz**. En su forma más simple y básica, **la tolerancia consiste en reconocer a los demás el derecho a que se respete su persona e identidad**.

**La injusticia, la violencia, la discriminación y la marginalización son formas comunes de intolerancia.**

**HAY OCASIONES PUNTUALES EN LAS QUE SE HACE NECESARIO UN EJERCICIO DE TOLERANCIA (QUE NADIE DIJO QUE FUERA FÁCIL); DICHO DE OTRA FORMA, UNA LUCHA "SIN CUARTEL" CONTRA LA INTOLERANCIA**

**CÓMO SER MÁS TOLERANTE CON LOS DEMÁS** (3:04)
https://youtu.be/1SfeinPVCO0

**¿CÓMO LUCHAR CONTRA LA INTOLERANCIA?**

1. **Luchar contra la intolerancia exige un <u>marco legal</u>**

Los Gobiernos deben aplicar las leyes sobre derechos humanos, prohibir los crímenes y las discriminaciones contra las minorías y debe garantizar un acceso igualitario a los tribunales de justicia, a los responsables de derechos humanos y a los defensores del pueblo.

2. **Luchar contra la intolerancia exige <u>educación</u>**

La intolerancia nace a menudo de la ignorancia, del miedo a lo desconocido y de un sentido exagerado del valor de lo propio. Por eso, es necesario educar sobre el tema y enseñar la tolerancia y los derechos humanos a los niños.

3. **Luchar contra la intolerancia requiere <u>acceder a la información</u>**

La intolerancia es más peligrosa cuando se usa con fines políticos o territoriales. Se usan argumentos falaces, se manipulan los hechos y las estadísticas y se miente a la opinión pública. Se combate promoviendo leyes que protejan el derecho a la información y la libertad de prensa.

4. **Luchar contra la intolerancia requiere una <u>toma de conciencia individual</u>**

La intolerancia en la sociedad es la suma de las intolerancias individuales. Por eso, debemos examinar nuestro papel en el círculo vicioso de la sociedad.

5. **Luchar contra la intolerancia exige <u>soluciones locales</u>**

Los problemas que nos afectan son cada vez más globales pero las soluciones pueden ser locales, casi individuales. Todos formamos parte de la solución. La no violencia puede ser una herramienta muy efectiva para confrontar un problema, crear un movimiento, o demostrar solidaridad con las víctimas de la intolerancia.

***Actividad conjunta***

¿Te consideras una persona tolerante? ¿En cuáles de tus actitudes lo pueden notar los demás? Independientemente de que seas o no tolerante, ¿piensas que los otros tienen que ser tolerantes contigo? ¿Por qué?

**¿CÓMO ESTÁN TUS VENTANAS?** (2:12) *Acaba en 1:50*
https://youtu.be/67erkkB43IY

**EJEMPLO DE TOLERANCIA** (1:07)
https://youtu.be/IjjEGu2pBtY

Se encontraba una familia pasando el día en la playa. Los niños estaban haciendo castillos de arena junto al agua cuando, a lo lejos, apareció una anciana, con sus canosos cabellos al viento y sus vestidos sucios y harapientos que decía algo entre dientes mientras recogía cosas del suelo y las introducía en una bolsa.

Los padres llamaron junto a sí a los niños y les dijeron que no se acercaran a la anciana. Cuando ésta pasó junto a ellos, inclinándose una y otra vez para recoger cosas del suelo, dirigió una sonrisa a la familia. Pero no le devolvieron el saludo.

Muchas semanas más tarde supieron que la anciana llevaba toda su vida limpiando la playa de cristales para que los niños no se hirieran los pies.

Evitar juicios y no guiarse por las apariencias es algo que no está muy de moda en nuestra sociedad, pero es lo que debemos hacer los que nos llamamos cristianos. Cuando me dan un regalo no me quedo con el papel de envolver y tiro lo de dentro; me quedo con lo importante, el regalo, y tiro lo primero que vi, el envoltorio. **Busquemos en las personas cómo son, no cómo aparecen**.

## MARTES, 17 DE NOVIEMBRE.

## ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO? REALIDADES.

**NORMAL – CORTOMETRAJE CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO** (4:20)
https://youtu.be/-bsGfrkmdf4

Se entiende por **violencia de género** a aquel tipo de violencia que se lleva a cabo vulnerando el bienestar físico, psíquico o relacional de una persona debido a su sexo o identidad de género. Se usa de manera intencional la agresión, sea mediante la fuerza física o, con el propósito de causar daños, coaccionar, limitar o manipular a la persona objeto de violencia. La situación de violencia de género **más común es la de un hombre** que comete una serie de abusos continuados y sistemáticos **sobre una mujer** por el hecho de ser mujer, a la cual considera inferior o pretende dominar.



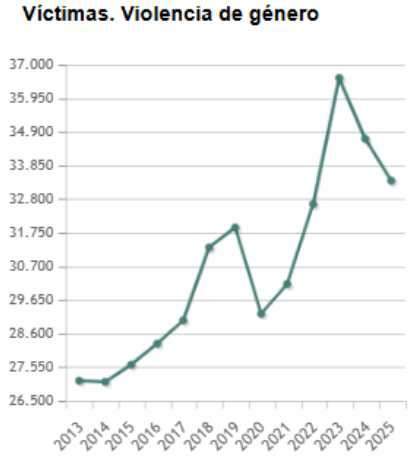

***En España, según la Ley 1/2004 de Violencia de Género el término VIOLENCIA DE GÉNERO se utiliza exclusivamente para la atención a mujeres víctimas de maltrato por parte de un hombre (dentro de las relaciones afectivas); al revés es considerado un caso de VIOLENCIA DOMÉSTICA, lo que supone legalmente una pena inferior.***
***VIOLENCIA DOMÉSTICA es todo acto de violencia física o psicológica ejercido tanto por un hombre como por una mujer, sobre cualquiera de las personas enumeradas en el artículo 173.2 del Código Penal (descendientes, ascendientes, cónyuges, hermanos, etc.) a excepción de los casos específicos de violencia de género.***

***Las VIOLENCIAS MACHISTAS son una vulneración de derechos humanos contra las mujeres que surge como manifestación de la discriminación y de la situación de desigualdad en el marco de un sistema de relaciones de poder de género. Estas violencias se dan por medios físicos, económicos y psicológicos, e incluyen las amenazas, las intimidaciones y las coacciones, tanto si se produce en el ámbito público como en el privado y (aquí la gran diferencia) con independencia de la relación que haya entre el agresor y la víctima.***

Frecuentemente la violencia de género es confundida con la **violencia machista** o contra la mujer, reflejada en la existencia de malos tratos en situaciones de pareja. Sin embargo, no se ha de olvidar que también existen varones que sufren este tipo de violencia por parte de sus parejas. Además, si bien no se suele considerar violencia de género al no basarse en el sexo o la identidad sexual, no se ha de olvidar la existencia de violencia en la pareja en parejas de personas del mismo sexo. Es por ello que hoy en día, más que violencia de género debería hablarse de **violencia de pareja**.

Pero **la violencia de género no es específica del ámbito de la pareja**, sino que puede darse en múltiples ámbitos sin necesidad de que quien la lleve a cabo sea un cónyuge. Las instituciones, la familia y la sociedad en general también pueden ser lugares donde aparezcan situaciones de violencia de género.

Las **víctimas de violencia machista** han crecido en España en los últimos años y superan ya las 150.000, con tendencia al **aumento de menores implicados**, tanto como víctimas como agresores, y con alguna nota esperanzadora como el descenso de mujeres asesinadas o el mayor número de denuncias y condenas.




Según la **Estadística de Violencia Doméstica y Violencia de Género (EVDVG) Año 2025 del Instituto Nacional de Estadística (INE)**:

- el **número de mujeres víctimas de violencia de género disminuyó un 3,8%**, hasta 33.373.
- la tasa de **mujeres víctimas de violencia de género** fue de 1,5 por cada 1.000 mujeres de 14 y más años.
- el **número de víctimas de violencia doméstica aumentó un 7,4%**.

(Datos publicados 30 de abril de 2026)

**Las víctimas mortales a causa de la violencia de género en España en lo que va de año hasta septiembre de 2026 ascienden a 41… el 70% 27 no habían presentado denuncia.**
**En 2025 una media de 1630 mujeres sufrió violencia física y/o sexual por parte de su pareja o expareja**

**Cada día mueren 137 mujeres y niñas son asesinadas en el mundo por sus parejas o miembros de su familia, según los informes de ONU Mujeres y la UNDOC**
**Cada diez minutos, una mujer o niña muere a manos de un allegado**

**En España en 2025 se registraron 9513 víctimas en asuntos de violencia doméstica, un 7,4% más que en 2024. El 60,9% fueron mujeres y el 39,1% hombres. Los menores víctimas de violencia de género fueron 1935, un 10,1% más.**
**Hasta septiembre de 2026 fueron 41 las víctimas mortales por violencia de género (pareja o expareja).** Los feminicidios totales son aún más. Así, la cifra ha aumentado a 1370, desde que se comenzaron a recopilar los datos en 2003.
El número de **menores de 18 años huérfanos por un feminicidio en la pareja o expareja** es **545** desde 2013, primer año del que se dispone de información. Sólo **en 2026 fueron 35**; serían hasta varios centenares más contando también los mayores de 18 años.

**Datos y cifras: violencia contra las mujeres**
**20 de noviembre de 2025**

https://www.unwomen.org/es/articulos/datos-y-cifras/datos-y-cifras-violencia-contra-las-mujeres

- Una de cada 10 mujeres de la Unión Europea ha sufrido ciberacoso desde los 15 años de edad, lo que incluye haber recibido correos electrónicos o mensajes SMS no deseados, sexualmente explícitos u ofensivos, o contactos inapropiados y ofensivos en las redes sociales
- El **cambio climático** y la lenta **degradación del medio ambiente** agravan los riesgos de violencia contra las mujeres y las niñas debido a los desplazamientos, la escasez de recursos y la inseguridad alimentaria, así como a la interrupción de la prestación de servicios a las supervivientes.
- Mientras que el 60% de los **homicidios de mujeres** son cometidos por sus parejas u otros miembros de la familia, solo lo son el 12% de los homicidios de hombres.
- Se calcula que, en todo el mundo, más de 736 millones de mujeres –casi una de cada tres– han sido **víctimas de violencia física o sexual** por parte de su pareja, de violencia sexual fuera de la pareja, o de ambas, al menos una vez en su vida (el 30% de las mujeres de 15 años o más). Estos datos no incluyen el acoso sexual. Las tasas de depresión, trastornos de ansiedad, embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual y VIH son más elevadas entre las mujeres que han experimentado violencia que entre las que no la han sufrido; pasa lo mismo con otros problemas de salud que pueden perdurar cesada la violencia.
- La mayoría de los actos de violencia contra las mujeres son perpetrados por sus esposos o parejas actuales o anteriores. Más de 640 millones de mujeres de 15 años o más (el 26 por ciento del total) han sido objeto de **violencia por parte de su pareja.**
- Las **adolescentes** corren un mayor riesgo de sufrir violencia de pareja que las mujeres adultas. Cuando llegan a los 19 años, casi 1 de cada 4 adolescentes (24 por ciento) que han estado en una relación ya han sufrido abuso físico, sexual o psicológico por parte de su pareja.
- En todo el mundo, el 6 por ciento de las mujeres declaran haber sido víctimas de violencia sexual por parte de alguien que no es su esposo ni su pareja. Sin embargo, es probable que la incidencia real de la **violencia sexual fuera de la pareja** sea mucho mayor, teniendo en cuenta el estigma asociado a esta forma de violencia.
- Quince millones de niñas adolescentes de 15 a 19 años han experimentado **relaciones sexuales forzadas** en todo el mundo. En la inmensa mayoría de los países, las adolescentes son el grupo con mayor riesgo de verse forzadas a mantener relaciones sexuales (u otro tipo de actos sexuales) por parte de su esposo, pareja o novio actual o anterior. De acuerdo con los datos disponibles para 30 países, tan solo un 1% de ellas han pedido alguna vez ayuda profesional
- Al menos 230 millones de mujeres y niñas de 15 a 49 años han sido sometidas a la **mutilación genital femenina**. Los niveles varían mucho de un país a otro. Todavía hay países en los que la mutilación genital femenina es casi universal.

## *MIÉRCOLES, 18 DE NOVIEMBRE.*

## *LA VIOLENCIA DE GÉNERO: CAUSAS, EFECTOS.*

Como la violencia contra la mujer es un problema histórico y cultural, ciertas legislaciones contemplan una **discriminación positiva** respecto a este género, ya que se la protege sobre el hombre. Hay casos donde, incluso, la violencia que ejerce una mujer sobre un hombre no es delito.

Generalmente la **parte agresora** actúa movida por el deseo de poder y dominación, y es **frecuentemente influenciada por los estereotipos de género**. Generalmente detrás de ello hay sentimientos de inseguridad y poca autoestima que se intenta suplir a través de la dominación de quien el individuo considera inferior o incapaz de hacerle frente.

También es posible que haya una autoestima exagerada con tintes narcisistas que produzca que se consideren los propios derechos por encima de los del resto. Puede encontrarse en algún caso un maltrato instrumental dirigido a un objetivo concreto. Por último, la ausencia de empatía es un fenómeno y/o una impulsividad no controlada puede facilitar la agresión.

Este tipo de violencia es un problema que aún permanece en la sociedad actual y que se ha llevado por delante la vida de numerosas personas, asesinadas a manos de su pareja. Pero la violencia de género no se reduce a la agresión física. Existen diversos tipos de violencia de género, el cual desvirtúa y menoscaba la situación de una persona a causa de su género.

Este tipo de violencia puede provocar **efectos demoledores en las víctimas**. A nivel físico pueden producirse lesiones serias que pueden llevar a la incapacitación, al coma o incluso a la muerte. A nivel psicológico es frecuente que las personas que sufren violencia de género no sean capaces de denunciar, generalmente debido al miedo de posibles repercusiones para ellas o sus seres queridos, la presencia de incredulidad o la creencia de que no van a ser apoyadas.

Tampoco es infrecuente que las víctimas se sientan culpables o responsables de la situación o que teman producir dolor en otras personas (por ejemplo, ante la presencia de hijos). Incluso, según el tipo de educación recibida o el tiempo que la víctima haya podido ser manipulada, se puede llegar a pensar que se trata de una conducta normal y/o que se sientan merecedoras de ella.

Cabe destacar que, en muchas ocasiones, los casos de **violencia familiar** no suelen ser denunciados ya que la víctima puede estar atemorizada por convivir con alguien violento o incluso puede sentir vergüenza por la situación.

## JUEVES, 19 DE NOVIEMBRE.

## LA VIOLENCIA DE GÉNERO: TIPOS.

**VIOLENCIA NO ES SÓLO UN GOLPE** (3:48)
https://youtu.be/5m0uN5lQ1aM

**A DOMICILIO | CORTOMETRAJE VIOLENCIA DE GÉNERO** (5:32)
https://youtu.be/llt2s1AFRAI

El concepto de violencia de género incluye una amplia variedad de actitudes y actuaciones que pueden dañar a la persona desde diferentes dimensiones. La **violencia de género** es la ejercida de un sexo hacia otro.

*La sabiduría popular, que es muy sabia, pone en palabras de una mujer palentina:*
***"Los hombres tienen la fuerza, pero las mujeres tienen la lengua"***
*Salvando las distancias, y el quién tiene qué, la frase da qué pensar para un buen rato.*

Si bien no en todos los casos se agrede a la persona desde todos los ámbitos, **dentro de la violencia de género podemos encontrar distintos tipos de violencia**, dentro de dos grandes grupos, la violencia física y la no física.

A medio camino entre ambos grupos, y no por ello menos importante, se encuentra **el tráfico de mujeres y niñas con fines de explotación.**

Incluye la captación, el transporte, el traslado, la acogida o la recepción de personas, especialmente de mujeres y niñas, que son sus principales víctimas, recurriendo a la amenaza o al uso de la fuerza u otras formas de coacción, o rapto, o fraude, o engaño, o abuso de poder o de una situación de vulnerabilidad o la concesión o recepción de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra, con fines de explotación.

Esa explotación incluirá, como mínimo, la explotación de la prostitución ajena u otras formas de explotación sexual, los trabajos o servicios forzados, la esclavitud o las prácticas similares. Independientemente de la relación que una a la víctima con el agresor y el medio empleado.

**1. Violencia física**

La más visible y reconocida como violencia de género, **se considera violencia física todo aquel acto en que se inflige un daño físico a la víctima que a través de la agresión directa**. Dicho daño puede ser temporal o permanente. Dentro de este tipo de violencia se incluyen los malos tratos que dejan huellas en el aspecto de la mujer víctima: golpes, empujones, fracturas, arañazos, patadas, mordiscos o todos aquellos que son causados por el agresor al hacer uso de sus manos o de objetos como pueden ser armas blancas. Si bien en ocasiones se pueden llegar a trivializar o considerar que pueden producirse durante una discusión, empujones y zarandeos también entran dentro de la categoría de violencia física. Se puede producir una incapacitación física debido a las consecuencias de las agresiones, e incluso según el nivel de daños causados puede llevar a la muerte.

**2. Violencia sexual**

**VIOLENCIA DIGITAL SEXUAL. CAMPAÑA CAMBIÁ EL TRATO** (2:40)
https://youtu.be/efDn3YbyMsE

Si bien de algún modo podría considerarse dentro de la violencia física, **la violencia sexual se refiere concretamente a aquel tipo de situaciones en que una persona es forzada, amenazada o coaccionada para llevar a cabo actividades de índole sexual** en contra de su voluntad, o bien en que la sexualidad es limitada o impuesta por otra persona. No es necesario que exista penetración ni que se produzca el acto sexual. Incluye la presencia de violaciones dentro de la pareja, la prostitución forzada, forzar la concepción o el aborto, mutilaciones genitales, acoso sexual o tocamientos indeseados entre otros.

También puede haber violencia sexual si la persona no está en condiciones de dar su consentimiento, por ejemplo cuando está ebria, bajo los efectos de un estupefaciente, dormida o mentalmente incapacitada.

**La violencia sexual incluye el acoso, la agresión y el abuso sexual.**

**3. Violencia psicológica**

Se caracteriza porque, si bien a nivel físico puede no existir una agresión, **la víctima se ve humillada, minusvalorada y atacada psicológicamente**. Dicho ataque puede ser directo y realizado activamente en forma de insultos y vejaciones o bien llevado a cabo de un modo más pasivo, desvalorizando a la pareja sin que ésta considere que está sufriendo un ataque.

**La violencia psicológica incluye la presencia de humillaciones, amenazas y coacciones (utilizándose en algunos casos la amenaza de agresión física a la víctima o a allegados), desprecio y desvalorización**. También hacer que la persona se sienta indefensa, obligada a hacer determinadas acciones y dependiente del agresor, culpable de la situación de abuso y merecedora de un castigo. Es una manipulación que se traduce en que ella se sienta despreciada, indefensa e incluso culpable de las reacciones de su pareja.

Debido a que en muchas ocasiones no se percibe una agresividad directa en el mensaje, muchas víctimas no son conscientes de estar siendo maltratadas y no emprenden acciones contra el agresor. Se puede considerar que prácticamente en todos los casos de violencia de género, independientemente del tipo y motivo de ésta, hay violencia de tipo psicológico.

El maltrato psíquico es el más difícil de detectar, dado que sus manifestaciones pueden adquirir gran sutileza; no obstante, su persistencia en el tiempo deteriora gravemente la estabilidad emocional, destruyendo la autoestima y la personalidad de la mujer.

**NO ES AMOR (CORTOMETRAJE)** (4:50)
https://youtu.be/Nsg0QeV5Hrl

**Incluye toda conducta, verbal o no verbal, que produzca en la mujer desvalorización o sufrimiento**: ***insultos*** *(expresiones como: estás loca, eres una histérica, ignorante, retrasada, fea);* ***menosprecios*** *(expresiones como: no sirves para nada, no eres capaz de hacer nada bien, mala madre, si no fuera por mí donde irías...);* ***intimidaciones / amenazas*** *(expresiones como: te voy a matar, vete, vete de la casa, te voy a quitar los/las niños/niñas, te voy a hundir...);* ***abuso de autoridad*** *(como por ejemplo: registra tus cosas, revisa tu correo, pregunta cosas como "¿con quién estuviste hoy?", llegaste 10 minutos tarde…);* ***falta de respeto*** *(no respeta tus necesidades, sentimientos, opiniones, deseos y manipula lo que dices, destruye objetos de especial valor para ti, ignora tu presencia, te desautoriza delante de los niños/niñas..);* ***utilización de las hijas e hijos*** *(amenaza con quitarle las/los menores, los amenaza y los maltrata, la obliga a que se desnude, culpabiliza constantemente a la madre);* ***castigar con el silencio e incomunicación*** *(el silencio reiterado puede llegar a herir tanto como las palabras);* ***culpabilizar a la mujer de todo lo que ocurre*** ***en la casa de modo que al final ella piensa que es la culpable de todas las situaciones de tensión;*** ***mostrar celos*** *(acusar constantemente de ser infiel y coquetear con otros hombres, impedir relaciones con amigos/as y familiares, aislar la mujer de todo su entorno...);* ***exige obediencia*** *(no quiere que la mujer trabaje fuera de la casa, no quiere que estudie, quiere que se vista cómo él quiere, le controla el tiempo, le pregunta "¿a qué hora vas a llegar?", le dice "quita esa ropa y te vistes como Dios manda"…).*

**¿Has oído alguna vez realidades como esas? ¿Qué opinión te merecen?**

**ACOSO** (3:08)
https://youtu.be/83IBOJuum6E

**4. Violencia económica**

**Se basa en la reducción y privación de recursos económicos a la pareja** o su prole como medida de coacción, manipulación o con la intención de dañar su integridad. También se considera como tal el hecho de obligar a depender económicamente del agresor, impidiendo el acceso de la víctima al mercado laboral o al dinero familiar mediante amenaza, coacción o restricción física.

**5. Violencia patrimonial**

**Se considera violencia patrimonial la usurpación o destrucción de objetos, bienes y propiedades** de la persona víctima de violencia con intención de dominarla o producirle un daño psicológico. En muchos sentidos, estos bienes son el fruto de décadas de trabajo, y destruirlos es una manera de hacer ver que todos esos esfuerzos no han servido de nada. Sin embargo, hay que señalar que este tipo de agresiones pueden afectar a la vez a otras personas, especialmente a los vecinos.

**6. Violencia social**

**La violencia social se basa en la limitación, control y la inducción al aislamiento social de la persona**. Se separa a la víctima de familia y amigos, privándola de apoyo social y alejándola de su entorno habitual. En ocasiones se pone a la víctima en contra de su entorno, produciendo que o víctima o entorno decidan desvincularse; otras veces, el agresor provoca que su víctima se aísle de su entorno y no tenga contactos con nadie que pueda abrirle los ojos y ver la situación en la que se encuentra.

Por ejemplo, los ataques contra la fachada del hogar son muy característicos de este tipo de violencia, ya que permiten dejar signos visibles por todo el mundo de que la víctima merece ser atacada a la vista de todos.

**7. Violencia vicaria**

**Un gran número de parejas en las que se produce violencia de género tienen hijos**. En muchas ocasiones el agresor decide amenazar, agredir e incluso matar a dichos hijos con el propósito de dañar a su pareja o ex-pareja.

Este tipo de violencia es denominada violencia vicaria, y también incluye el daño causado a los menores por la observación de malos tratos entre los progenitores. El impacto psicológico es lo que se busca, a través del control, el sometimiento y las agresiones a personas que no están directamente involucradas en el núcleo del conflicto.

***Actividad conjunta***

¿Eres consciente de que existen tantos tipos de violencia de género? Seguro que tenemos información para poder hablar de la mayoría… por desgracia.

## *LA VIOLENCIA DOMÉSTICA, FAMILIAR O INTRAFAMILIAR.*

## LA VIOLENCIA DOMÉSTICA NO ES UN TIPO DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Existe mucha **confusión entre los términos "violencia doméstica"** (que abarca la **violencia de pareja**) **y "violencia de género"**, hasta el punto de que a veces se usan como sinónimos, cuando no lo son. Además, uno y otro hacen alusión a un conjunto de delitos que responden a unas características comunes dentro de cada grupo, por lo que en realidad no existe un delito único de violencia doméstica o un delito único de violencia de género como tal.

**La violencia doméstica es un concepto más amplio que la violencia de género**, ya que no hace diferenciación en función de las características de la víctima o la persona agresora. Este tipo de violencia puede adoptar muchas formas,

entre ellas, el abuso emocional, sexual y físico, el acecho y las amenazas de abuso.

Aunque la violencia doméstica **con más frecuencia afecta a las mujeres, cualquiera puede ser víctima.** A veces puede no ser fácil identificar la violencia doméstica contra los hombres. Las personas transgénero se ven desproporcionadamente afectadas por la violencia doméstica.

La **violencia doméstica engloba un ámbito muy amplio de delitos cometidos en el ámbito familiar**, y supone un sufrimiento añadido para las víctimas, que están unidas por una especial relación de afectividad y a veces dependencia con el agresor.

La **violencia doméstica** es el nombre que recibe el conjunto de actos de violencia física, sexual, psicológica o económica que se producen en la familia o en el hogar, o entre cónyuges o parejas de hecho antiguos o actuales, sin que sea necesario que agresor y víctima compartan o hayan compartido el mismo domicilio.

Si bien la violencia doméstica afecta a personas de todas las razas, las etnias, los géneros y los niveles socioeconómicos, es más frecuente entre los adolescentes y adultos jóvenes. La mayoría de las víctimas de violencia sexual, acoso y violencia de pareja sufrieron estos tipos de violencia por primera vez a una edad temprana. Por otro lado, es menos probable que las personas con un nivel educativo o socioeconómico más bajo denuncien la violencia doméstica. Se necesita educación, concientización y prevención, especialmente entre los adolescentes y adultos jóvenes.

Es importante destacar que este delito se castiga sin perjuicio de que también pueden ser castigados por separados aquellos actos delictivos que se hayan cometido contra la víctima. Por ejemplo, en el caso de que se peguen palizas a un hermano diariamente, además del delito de maltrato habitual en el ámbito familiar, se castigarán por separado las lesiones causadas a la víctima y que hayan sido acreditadas.

Los requisitos para **considerar que se ha cometido el delito de violencia familiar habitual**, que son los siguientes:

- Puede ser **violencia física o psíquica**. La primera es la más evidente y suele ser fácil de reconocer, por los signos visibles que deja, y la segunda es más fácil que pase inadvertida.
- Debe existir **habitualidad**.
- Puede recaer **sobre cualquier persona del ámbito familiar**, entendido en un sentido muy amplio, ya que incluso puede tratarse de violencia ejercida sobre las personas sometidas a custodia o guarda en centros públicos o privados.
- **No es preciso que exista convivencia** entre agresor y víctima.
- Lo más relevante para apreciar este tipo de delito es que exista una **relación de afectividad o familiar** entre víctima y agresor.

La **principal diferencia entre violencia de género y violencia doméstica radica en las personas implicadas y en la relación que las une:**

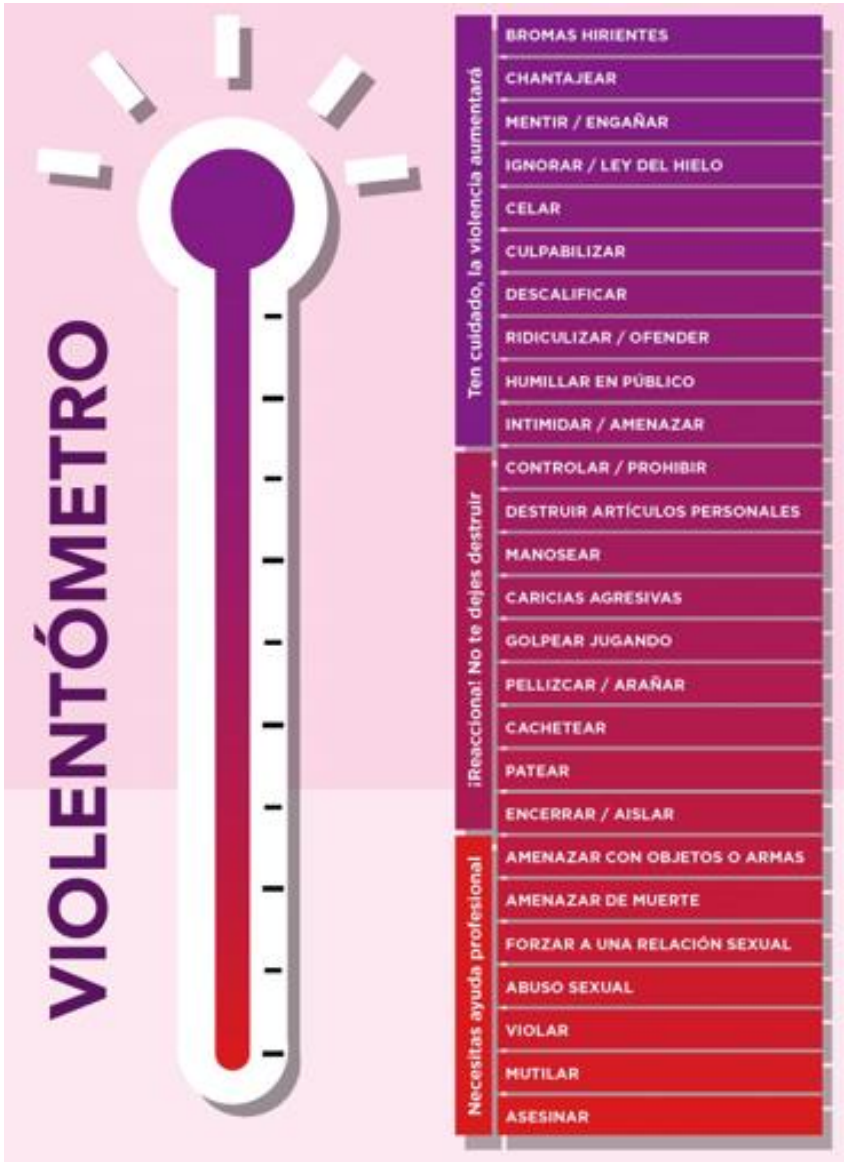
- VÍCTIMA. La víctima de la violencia de género ha de ser necesariamente una **mujer.** En la violencia doméstica puede ser cualquier miembro del núcleo familiar.
- AGRESOR. La persona agresora puede ser hombre o mujer para apreciar violencia doméstica, mientras que en la violencia de género solo puede ser un **hombre.**
- RELACIÓN. En la violencia de género existe una **relación conyugal o análoga** a esta entre víctima y agresor, mientras que en la violencia doméstica ambas personas están unidas por una relación familiar entendida en su sentido más amplio.

Podrías ser víctima de violencia doméstica si tu pareja:

- Te insulta, te denigra o te desprecia
- Tiene actitudes celosas o posesivas
- Trata de controlar tus gastos o tu acceso al dinero
- Controla a dónde vas, qué haces en Internet o con quién hablas por teléfono
- No te permite ir al trabajo o a la escuela
- Te impide ver a familiares o amigos
- Te amenaza con que no te dejará ver a tus hijos
- Se enfada o te intimida cuando bebe alcohol o consume drogas
- Trata de controlar si puedes consultar a un profesional de atención médica
- Te amenaza a ti, a tus hijos o a tus mascotas con violencia o un arma
- Te da golpes, patadas, empujones o bofetadas, te estrangula o lastima de otras maneras a ti, a tus hijos o a tus mascotas
- Te obliga a tener relaciones sexuales o a participar en relaciones sexuales contra tu voluntad
- Te culpa por los problemas de la relación o su comportamiento violento, o te dice que te lo mereces

Si eres gay, bisexual, transgénero o de género diverso, también puedes ser víctima de violencia doméstica si tu pareja hace lo siguiente:

- Te amenaza con hablar con amigos, familiares, compañeros de trabajo o miembros de la comunidad de tu orientación sexual o identidad de género sin tu consentimiento
- Te dice que terminar la relación es una forma de admitir que las relaciones homosexuales, bisexuales o transgénero están mal
- Justifica el abuso diciéndote que tu identidad de género u orientación sexual no es real
- Te dice que la policía no ayudará a una persona gay, bisexual, transgénero o de género diverso




## ***VIERNES, 20 DE NOVIEMBRE.***

## ***VIOLENCIA DE GÉNERO: MEDIDAS, PREVENCIÓN, ACTUACIONES.***

- La **disponibilidad de datos sobre la violencia contra las mujeres** ha aumentado de manera significativa en los últimos años. La falta de una definición común de violencia contra las mujeres y las niñas facilitada por la tecnología afecta a la falta de datos comparables a escala mundial, pero los datos disponibles recogidos a nivel nacional y regional confirman una incidencia elevada.
- Menos del 40% de las mujeres que experimentan violencia buscan **algún tipo de ayuda**. En la mayoría de los países para los que existen datos disponibles sobre esta cuestión se constata que, entre las mujeres que buscan ayuda, la mayoría acude a familiares y amistades. Muy pocas recurren a instituciones formales, como la policía o los servicios de salud. Menos del 10% de quienes buscan ayuda presentan una denuncia ante la policía.
- De un total de 165 países con **leyes contra la violencia en el hogar**, solo 104 tienen una legislación integral en esta materia. Los países con legislación contra la violencia en el hogar tienen tasas más bajas de violencia en la pareja que aquellos que carecen de ella.
- Al menos 147 cuentan con **legislación sobre el acoso sexual en el lugar de trabajo**. Sin embargo, en los países en los que existen leyes de este tipo, eso no significa que estas se ajusten siempre a las normas y recomendaciones internacionales, ni que se apliquen y hagan cumplir.

https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/

**ACT TO END VIOLENCE AGAINST WOMEN** (1:38)
https://youtu.be/GN-wHUpnFpk

En 2006, ONU Mujeres estableció una **base de datos mundial para recopilar las medidas tomadas por los Gobiernos para abordar la violencia contra las mujeres y niñas**. La base de datos incluye perfiles de países con datos sobre diversas formas de violencia. La base de datos mundial sobre la violencia contra las mujeres identifica políticas de respuesta eficaces para prevenir y abordar este tipo de violencia en todo el mundo.

No existe un único programa quinquenal mundial que integre específicamente a ONU Mujeres y la OMS, sino que ambas organizaciones colaboran en áreas de interés común, como el programa **ACTUEMOS para poner fin a la violencia contra las mujeres** y la implementación del **Plan de Acción Mundial de la OMS sobre la Respuesta de los Sistemas de Salud a la Violencia contra las Mujeres y las Niñas**.




El plan estratégico de ONU Mujeres 2026-2029 es la hoja de ruta de la organización para acelerar el cumplimiento de la Agenda 2030 y los ODS, ante el retraso global en las metas de igualdad de género.

**Áreas de impacto principales**

- **Liderazgo y toma de decisiones de las mujeres:** Impulsar la representación equitativa en espacios políticos, institucionales y comunitarios.
- **Empoderamiento económico de las mujeres:** Fomentar economías resilientes, el empleo formal y la redistribución del trabajo de cuidados.
- **Acabar con la violencia contra las mujeres y las niñas:** Fortalecer leyes, prevención, atención y reparación frente a las violencias machistas.
- **Mujeres, paz y seguridad, y acción humanitaria:** Integrar las voces y el liderazgo femenino en la prevención de conflictos, la paz y la respuesta a crisis.

Basa su acción en tres pilares interconectados:
- Normas y estándares globales
- Implementación en terreno
Coordinación del sistema de la ONU




Podemos encontrar **iniciativas** en muchos ámbitos.

**SPOTLIGHT INITIATIVE**

https://www.spotlightinitiative.org/es

Es una **iniciativa mundial de alto impacto de las Naciones Unidas en colaboración con la Unión Europea y otros socios** para poner fin a la violencia contra las mujeres y las niñas.

**CAMPAÑA #NoSeasAnimal** (1:00) ***INSTITUTO ANDALUZ DE LA JUVENTUD***

https://youtu.be/Fa4-3UwE_AM

**"25/N 24/7" – TEASER** (4:45) *Vicerrectorado Igualdad, Inclusión y Sostenibilidad* ***UNIVERSIDAD DE GRANADA***

https://youtu.be/zkaTPNDCBxU

Busca visibilizar y denunciar todas las violencias que se ejercen contra las mujeres las veinticuatro horas del día, todos los días de la semana, para que en todos estos momentos, a través del compromiso individual y colectivo, podamos trabajar hacia la construcción de una sociedad más justa, más libre y más equitativa. PORQUE TODOS LOS DÍAS SON 25 DE NOVIEMBRE

**NI UNA LÁGRIMA MÁS – VIDEO CONTRA LA VIOLENCIA DE GENERO (0:55)** ***UNIVERSIDAD ISABEL I***

https://youtu.be/b6mt2zxCygM

**#DontBeThatGuy** ("No seas ese tío") Campaña de la policía escocesa en redes sociales para concienciar sobre la violencia machista (Ver en modo pantalla completa)

https://www.huffingtonpost.es/entry/la-campana-de-escocia-contra-la-violencia-machista-que-no-para-de-compartirse_es_6176eb6ae4b066de4f660277

**GUÍA SOBRE VIOLENCIA DE GÉNERO – AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA (2020)**

https://www.zaragoza.es/contenidos/sectores/mujer/guia-violencia-genero-es.pdf

**Campaña ÚNETE**

La campaña del Secretario General de las Naciones Unidas **ÚNETE de aquí al 2030 para poner fin a la violencia contra las mujeres** (campaña ÚNETE), gestionada por ONU Mujeres, es un esfuerzo de varios años que tiene como fin prevenir y eliminar la violencia contra las mujeres y las niñas en todo el mundo. Para ello, insta a los gobiernos, la sociedad civil, las organizaciones de mujeres, las y los jóvenes, el sector privado, los medios de comunicación y todo el sistema de las Naciones Unidas a unir fuerzas para afrontar la pandemia mundial de violencia contra las mujeres y las niñas.

A fin de apoyar la campaña de todo el sistema de las Naciones Unidas y fomentar el compromiso público, en 2009 ONU Mujeres puso en marcha la **plataforma de movilización social Di NO–ÚNETE** para poner fin a la violencia contra las mujeres.

La campaña internacional anual ÚNETE se inicia el 25 de noviembre, Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, y se extiende hasta el 10 de diciembre, Día de los Derechos Humanos. **El día 25 de cada mes, proclamado como "Día Naranja"**, Di NO–ÚNETE moviliza a personas de todo el mundo para apoyar la iniciativa #OrangeDay #DíaNaranja, un día para actuar a favor de generar conciencia y prevenir la violencia contra mujeres y niñas.

**16 DÍAS DE ACTIVISMO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO**

Todos los años se celebran los 16 Días de activismo contra la violencia de género, entre el 25 de noviembre y el 10 de diciembre.

## POR UNA SOCIEDAD LIBRE DE VIOLENCIA DE GÉNERO

En 2017 se aprobó en España el **Pacto de Estado contra la Violencia de Género (PEVG)**, pero su impulso efectivo no llegó hasta el verano de 2018. En él se recogen 290 medidas que han de implementarse hasta 2022. Su objetivo es **eliminar cualquier tipo de violencia contra las mujeres**. El centro impulsor es el Ministerio e Igualdad, y es el responsable del mayor número de medidas.

Ese Pacto promueve en su eje 1 la sensibilización de toda la sociedad sobre este problema que nos incumbe a todas y a todos. La información, la investigación y el estudio son ejes prioritarios de actuación cuya relevancia ya fue reconocida en el primer Plan Nacional de Sensibilización y Prevención de la Violencia de Género, desarrollado según lo previsto en la Ley 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.

El 26 de febrero de 2025 se renovó el Pacto, que tiene una vigencia de cinco años, incluyendo 461 medidas. A finales de diciembre de 2025 ya se había iniciado la ejecución de un total de 235 de esas medidas, lo que supone un porcentaje de ejecución del 51%, según los datos proporcionados por los ministerios con iniciativas asignadas en dicho plan.

Entre las medidas competencia del Ministerio de Igualdad impulsadas este ejercicio se encuentran iniciativas de crucial importancia para la detección, la prevención y la erradicación de las distintas formas de violencia contra las mujeres, como el **Anteproyecto de Ley Orgánica de violencia vicaria**, el incremento hasta 20 millones de la convocatoria de subvenciones públicas destinadas a proyectos de apoyo a mujeres y niñas víctimas de trata con fines de explotación sexual, o diversas medidas para el buen uso de los fondos del Pacto de Estado por parte de todas las administraciones.

**ACTUACIONES DE LA ADMINISTRACIÓN GENERAL DEL ESTADO, ORGANIZADO POR EL MINISTERIO DE IGUALDAD DEL GOBIERNO DE ESPAÑA.**

**CAMPAÑA INSTITUCIONAL CONTRA LA VIOLENCIA DIGITAL 60"** (1:08) ***MINISTERIO DE IGUALDAD, 4 AGOSTO 2025***

https://youtu.be/OoD3K3NMb4o

**#NiUnaMásNiUnaMenos, Campaña institucional contra la Violencia de Género: "¿Vas a hacer algo?"** (2:01) ***MINISTERIO DE IGUALDAD, 3 AGOSTO 2026***

https://youtu.be/SO3qVai-pDs

**https://violenciagenero.igualdad.gob.es/** contiene información sobre violencia de género (entendida como malos tratos en la pareja, de acuerdo con el artículo 1 de la LO 1/2004, de 28 de diciembre) así como sobre otras formas de violencia contra la mujer, como la trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual o la mutilación genital femenina.

**https://violenciagenero.igualdad.gob.es/sensibilizacionconcienciacion/lasociedad/** contiene campañas de sensibilización en diversos ámbitos de la sociedad.

## INICIATIVA "EMPRESAS POR UNA SOCIEDAD LIBRE DE VIOLENCIA DE GÉNERO"

Esta iniciativa fue puesta en marcha en 2012 por la **Delegación de Gobierno para la Violencia de Género**, con el objetivo de promover la implicación de las empresas en la consecución de una sociedad libre de violencia contra la mujer y, por tanto, en la promoción de la igualdad entre mujeres y hombres.

Se trata de una **iniciativa de innovación pública en el ámbito de la colaboración público-privada y la responsabilidad social corporativa** que contribuye a la sensibilización de las empresas ante la violencia de género y a la inserción laboral de las mujeres víctimas de violencia de género.

Las empresas adquieren el compromiso de facilitar la inserción laboral de mujeres víctimas de violencia de género en sus plantillas y el Instituto de las Mujeres presta asesoramiento a la entidad firmante, así como herramientas y apoyo de entidades colaboradoras para facilitar los procesos de inserción.

**0.2: RED DE EMPRESAS POR UNA SOCIEDAD LIBRE DE VIOLENCIA DE GÉNERO** (5:32) ***INSTITUTO DE LAS MUJERES***

https://youtu.be/ReiqBxxg4h4

## FUNDACIÓN MUJERES o FUNDACIÓN MUJER

**Fundación Mujeres** es una ONG sin ánimo de lucro que trabaja, desde el año 1994, en la puesta en marcha de proyectos de intervención, en los diferentes ámbitos de la participación social, política, económica y cultural, con el objetivo de lograr que la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, sea real y efectiva.

Uno de los objetivos fundacionales es la intervención a favor de la prevención y erradicación de la violencia de género, entre nuestras actividades, se pretende fomentar el conocimiento social de esta realidad y difundir a la opinión pública los datos obtenidos,

estudios y actuaciones contra la violencia ejercida sobre las mujeres.

De este modo en el año 2005 surge el Observatorio de la Violencia de Género, donde diariamente se recopilan, a través de los medios de comunicación, y fuentes oficiales e institucionales relacionadas con la violencia de género, noticias, opiniones e informes que puedan ser de interés no sólo para profesionales en la materia, sino para la población en su conjunto.

**"OBJETIVO VIOLENCIA CERO" – CASTILLA Y LEÓN**

https://familia.jcyl.es/web/es/mujer/modelo-objetivo-violencia-cero.html

"Objetivo Violencia Cero" es un modelo de atención integral a las víctimas de violencia de género, la gran **apuesta de los servicios sociales para la atención a víctimas de violencia de género en Castilla y León**. Basado en la atención a la persona, facilita la coordinación entre profesionales para dar una respuesta integral a cada víctima adaptada a sus necesidades en cada momento.
Sus directrices de funcionamiento se aprobaron en septiembre de 2015.
Se basa en los siguientes principios:

- La efectiva coordinación de todas las instancias implicadas en la atención a las víctimas gracias al trabajo en red de los profesionales de diferentes organismos con la finalidad de prestar una mejor atención a las mujeres víctimas de violencia de género y optimizar los recursos disponibles.
- Un enfoque proactivo que, superando el modelo que actúa a partir de la denuncia e incidiendo en la detección precoz de las situaciones de maltrato, permita iniciar la intervención desde el minuto cero.
- La asignación de un profesional de referencia que acompañará a la mujer a lo largo de todo el proceso y activará todos los mecanismos y servicios que ella y las personas a su cargo puedan necesitar.
- El apoyo integral y personalizado, materializado en un proyecto individualizado que cubrirá la prevención, la seguridad, la asistencia con recursos especializados y la plena integración social.

# ¡¡¡FELIZ FIN DE SEMANA!!!

***22 DE NOVIEMBRE.***
***CELEBRACIÓN DE LA JMJ A NIVEL IGLESIA LOCAL.***

La Jornada Mundial de la Juventud (JMJ) se celebra cada año en las Iglesias locales (diócesis y parroquias) coincidiendo con la Solemnidad de Jesucristo, Rey del Universo, una fecha trasladada desde 2021 por disposición del Papa Francisco (antes era el domingo de Ramos). Los actos actuales forman parte del camino **hacia la próxima gran cita internacional, la JMJ Seúl 2027**.

León XIV dirigió un mensaje a los jóvenes con motivo de la XLI Jornada Mundial de la Juventud, que se celebrará el 22 de noviembre de 2026 en las Iglesias locales y tendrá su encuentro internacional en Seúl, Corea del Sur, del 3 al 8 de agosto de 2027.

Bajo el **lema «Tengan valor: yo he vencido al mundo»** (Jn 16,33), el Pontífice propuso una reflexión sobre la valentía cristiana como respuesta a los miedos, las incertidumbres y los desafíos que atraviesan las nuevas generaciones.

En su mensaje, el Santo Padre expresó su gratitud por el don que los jóvenes representan para la Iglesia y la sociedad. Reconoció en ellos el deseo de libertad, verdad y amor, así como la esperanza que el Espíritu Santo suscita en sus corazones y que puede convertirse en luz para los demás.







León XIV recuerda que el valor cristiano no procede únicamente de la fuerza de voluntad personal, sino de la presencia de Cristo, que acompaña a los jóvenes en medio de las dificultades. Además, subraya que es un valor que se ejerce en favor de la vida, la verdad, la libertad, la justicia y la paz, y nunca contra alguien.

Otro de los temas centrales del mensaje es el significado de la victoria; la victoria cristiana no consiste en dominar a los demás, sino en entregarse y abrirse al amor al prójimo.

El Papa recuerda a los jóvenes que su dignidad no depende de la imagen que construyan de sí mismos ni de la necesidad de demostrar constantemente su valor.

León XIV aborda también el valor de la humildad y advierte sobre una mentalidad que invita a hacerlo todo por cuenta propia y a trabajar continuamente en uno mismo para construir una personalidad más fuerte.