

## Autocontrol

### A Demuestre lo aprendido

Analice cada afirmación y escriba en la línea “V” si es verdadera o “F” si es falsa.

1. En un noviazgo sano e igualitario, las dos personas tienen un proyecto de vida propio y, además, construyen un proyecto de vida en común. \_\_\_\_\_
2. Una persona que tiene problemas con su autoestima y espera que alguien le haga feliz está preparada para un noviazgo sano e igualitario. \_\_\_\_\_
3. Un hombre que busca una pareja para que le sirva y complazca está preparado para un noviazgo sano e igualitario. \_\_\_\_\_
4. Los mitos sobre el amor son ideas falsas sobre las relaciones de pareja; es importante analizarlos críticamente y no dejarse llevar por ellos. \_\_\_\_\_
5. Un ejemplo de mito sobre el amor es que cada persona debe buscar libremente su pareja o decidir no tener pareja. \_\_\_\_\_
6. “La prueba de amor”, referida a tener relaciones sexuales para demostrar que realmente se ama a alguien, es un mito sobre el amor y un acto de violencia cuando hay presión por parte de una de las personas contra la voluntad de la otra. \_\_\_\_\_
7. La violencia solo se da en relaciones de pareja formales, nunca en el noviazgo. \_\_\_\_\_
8. Saber qué tipo de persona deseamos tener como pareja nos ayuda a alejarnos de personas que puedan hacernos daño. \_\_\_\_\_
9. Cuando hay violencia en un noviazgo, la víctima debe hacer todo lo posible por cambiar a la persona violenta con amor y comprensión. \_\_\_\_\_
10. La violencia en el noviazgo siempre comienza con agresiones físicas; los insultos, humillaciones o burlas no son violencia. \_\_\_\_\_

### B Aplique lo aprendido

1. Reflexione sobre el siguiente pensamiento.

Para entender el amor, primero entiende la libertad.

Paulo Coelho

2. Escriba tres aspectos de su vida en los que usted quiere ser siempre libre.

---

---



3. Además de los mitos sobre el amor que hemos estudiado, ¿qué otros mitos conoce? Escriba un mito sobre el amor y la realidad que hay detrás de él. Compártalo en el círculo de estudio.

Mito: \_\_\_\_\_

Realidad: \_\_\_\_\_

4. Lea detenidamente los siguientes datos y responda las preguntas que están a continuación.

**Datos básicos**



En todo el mundo, una de cada tres mujeres ha sufrido violencia física o sexual, principalmente por parte de un compañero sentimental.



En 2012, en uno de cada dos casos de mujeres asesinadas el autor era su compañero sentimental o un miembro de la familia. En el caso de los hombres, estas circunstancias únicamente se dieron en uno de cada 20 hombres asesinados.

a) ¿De qué sexo son las víctimas mayoritarias de la violencia ejercida por compañeros sentimentales?

\_\_\_\_\_

b) En su opinión, ¿qué es lo que hace que algunos hombres se sientan con derecho a agredir a las mujeres?

\_\_\_\_\_

5. Realice una pequeña encuesta a cuatro jóvenes de su comunidad o barrio (dos mujeres y dos hombres). Anote las respuestas en su cuaderno.

1. ¿Le atrae más un hombre fuerte y peleonero o uno sensible y sumiso?

2. ¿Le atrae más una mujer fuerte y peleonera o una sensible y sumisa?

a) En el círculo de estudio, trabajen en grupos para analizar las respuestas obtenidas.

- ¿Qué modelo de hombre y de mujer resulta más atractivo para la mayoría?
- ¿Qué relación existe entre los estereotipos “hombre = agresivo, mujer = sumisa” y la violencia contra las mujeres?

b) Anote aquí las conclusiones a las que han llegado: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## C Taller: Alto a los noviazgos tóxicos

1. En un noviazgo, es fundamental observar las señales que muestran si nuestra pareja tiende a la agresión, la dominación o si la relación es peligrosa.

Lea las siguientes señales. Si en su noviazgo se da alguna de ellas, se trata de una relación peligrosa y debe cortarla de inmediato.

- Me pone apodosos o me llama de maneras desagradables, sobre todo en público.
- Se burla de las cosas que digo o se ríe después, para quitarles valor.
- Ha intentado chantajearme sentimentalmente, o me ha mentido y engañado.
- Estando solos siento tensión porque creo que cualquier cosa que diga o haga, le molestará.
- Trata de controlar mis actividades, con quién salgo, revisa mi celular o me hace prohibiciones, quiere decidir mi manera de vestir.
- Me cela, insinúa que ando con alguien más, o me compara con sus exparejas.
- Ha destruido alguna posesión mía (cartas, regalos, celulares).
- Identifico que intenta “manosearme” o me hace caricias agresivas.
- Me ha golpeado argumentando que es “de juego”.
- Me ha dado cachetadas, empujones, patadas hasta puñetazos.
- Amenaza con golpearme, encerrarme, dejarme, matarme o matarse.
- Me obliga a tener relaciones sexuales o incurre en violaciones.
- Después de una discusión fuerte, actúa cariñosamente y promete cambiar.

Adaptado de: <http://www.sinembargo.mx/30-06-2013/659780>

2. Diseñe un meme para ayudar a las y los jóvenes a construir noviazgos sanos e igualitarios. Puede incluir una frase corta, fotos, dibujos o íconos. Cuando termine, tómese una foto con su celular y difúndalo en redes sociales como whatsapp, facebook, u otras. Compartan los memes en el círculo de estudio, en la familia y en círculos de amigos.



## D Reflexiono sobre mi aprendizaje

1. Marque con un  la casilla que mejor indique su aprendizaje.

Después de estudiar	Aspectos a evaluar			
		Conozco las actitudes y acciones que forman parte de un noviazgo saludable.		
	Analizo críticamente los mitos sobre el amor desde la perspectiva de género.			
	Identifico las actitudes y acciones que constituyen violencia en el noviazgo.			
	Reflexiono sobre cómo impedir relaciones de noviazgo dañinas.			

2. Complete la tabla detallando al menos dos elementos en cada columna.

Qué sabía	Qué aprendí	Qué dudas me quedan

3. ¿A qué me comprometo para aplicar en mi vida lo aprendido esta semana? Escriba una acción concreta.