

Semana 10

Prevención de la violencia en el noviazgo

La violencia es el último recurso del incompetente.

Isaac Asimov



Las competencias que trabajaremos esta semana son:

- Argumenta y expone su punto de vista acerca de distintos temas y los relaciona con sus experiencias.
- Impulsa el cuidado de su salud y su cuerpo para llevar un estilo de vida saludable y sostenible con el medio ambiente.

Los logros son:

- 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.



El valor de mis vivencias

Malo

Apareciste una noche fría
con olor a tabaco sucio y a ginebra
El miedo ya me recorría
mientras cruzaba los deditos tras la
puerta

Tu carita de niño guapo
se la ha ido comiendo el tiempo por
tus venas
Y tu inseguridad machista
se refleja cada día en mis lagrimitas

Una vez más no, por favor
que estoy cansada y no puedo con el
corazón
Una vez más no, mi amor, por favor
no grites, que los niños duermen (BIS)

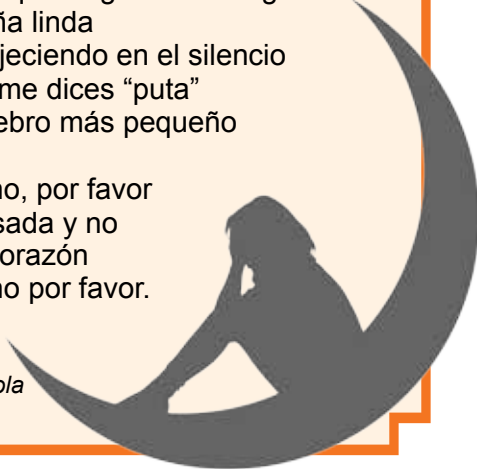
Voy a volverme como el fuego
voy a quemar tu puño de acero
Y del morado de mis mejillas
saldrá el valor "pa" cobrarme las heridas

Malo, malo, malo eres
no se daña a quien se quiere, no
Tonto, tonto, tonto eres
no te pienses mejor que las mujeres
(BIS)

El día es gris cuándo tú estás
y el sol vuelve a salir cuándo te vas
Y la penita de mi corazón
yo me la tengo que tragar con el fogón
Mi carita de niña linda
se ha ido envejeciendo en el silencio
Cada vez que me dices "puta"
se hace tu cerebro más pequeño

Una vez más no, por favor
que estoy cansada y no
puedo con el corazón
Una vez más no por favor.

*Bebe,
cantautora española*



¡A trabajar!

1. ¿Sobre qué trata la historia que cuenta la canción?

2. ¿Conoce alguna relación de novios en la que exista violencia? Describa cómo es esa relación.

3. Le invitamos a escuchar esta canción, que tiene mucho ritmo, ingresando a:
<https://www.youtube.com/watch?v=90GqAf3zJ8s>



Conocerse más y vivir mejor

1. Un noviazgo saludable

Las relaciones de noviazgo, al igual que las relaciones de unión o de matrimonio, deben caracterizarse por el **respeto y apoyo mutuos**. Como vimos en la semana 1, en una relación de verdadero amor, las dos personas son **libres** para continuar realizando su propio proyecto de vida y a la vez desarrollar un proyecto de vida en común.

Durante el noviazgo, tenemos la oportunidad de conocer la historia, el carácter, el proyecto de vida y las ideas sobre las relaciones de pareja de la otra persona. El tipo de relación que se da durante el noviazgo generalmente es una **muestra** de cómo sería la vida con esa persona si nos unimos o casamos con ella.

Un noviazgo saludable solo puede darse entre dos personas que tengan características positivas en dos dimensiones: **personal y social o de relaciones**. Analicemos algunas de las características de una persona lista para un noviazgo sano e igualitario.

Dimensión personal

- Se conoce a sí misma
- Tiene una autoestima sana
- Es autónoma y responsable
- Ha diseñado su proyecto de vida
- Sabe manejar sus emociones

Dimensión social o de relaciones

- Es sensible hacia las necesidades y sentimientos de los demás
- Utiliza el diálogo para resolver conflictos
- No controla a las personas con las que se relaciona
- Con su pareja, practica la igualdad de derechos y responsabilidades
- Piensa que una pareja es para que las dos personas crezcan y se realicen



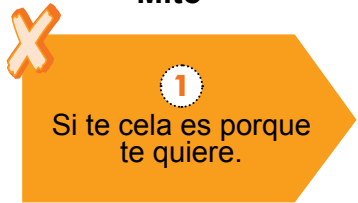
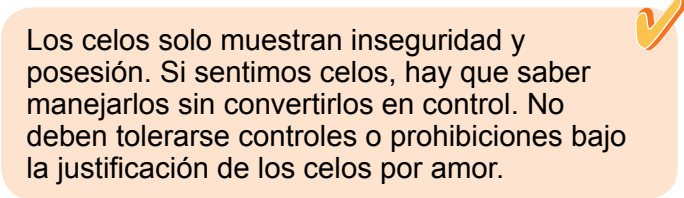
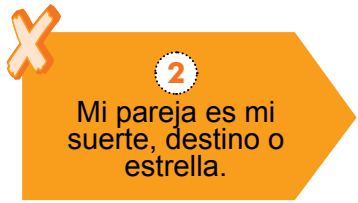
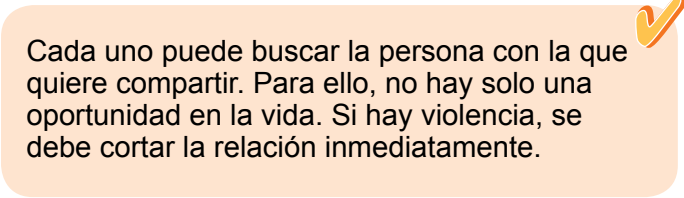
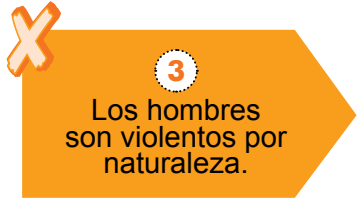
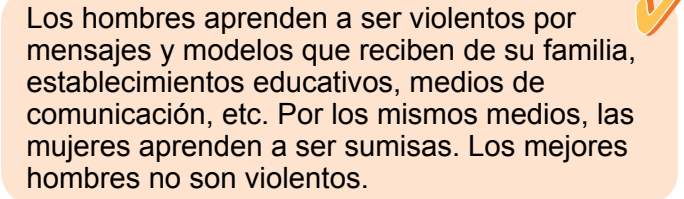
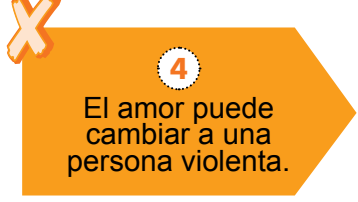
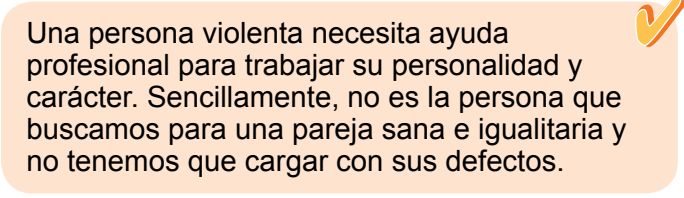
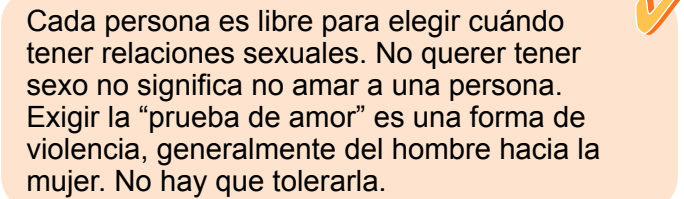
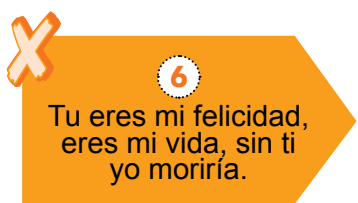
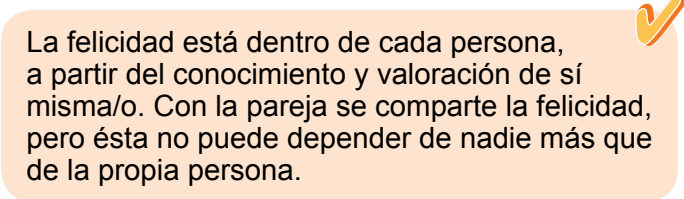
Ejercicio 1

Una vida en pareja es como un edificio: necesita cimientos. ¿Cuáles son los cimientos o pilares de su vida? Escriba tres elementos de su vida personal que son importantes para usted, y que necesita que su novio o novia respete, y tres características que usted quiere ver en una relación de pareja sana e igualitaria.

Elementos más importantes de mi vida	Cómo es para mí un noviazgo sano e igualitario
• _____ • _____ • _____	• _____ • _____ • _____

2. Mitos sobre el amor

En la sociedad, hay muchas **ideas erróneas** sobre el amor. Por ejemplo, se dicen cosas como que “quien te quiere te hará sufrir”, “el amor todo lo puede” o “los celos son una demostración de amor”. Se trata de ideas falsas o mitos sobre el amor. Son muy **peligrosos** porque alimentan la **violencia** y pueden llevarnos a continuar en una relación destructiva. Conozcamos algunos de los mitos del amor, comparándolos con la realidad.

Mito	Realidad
 1 Si te cela es porque te quiere.	 Los celos solo muestran inseguridad y posesión. Si sentimos celos, hay que saber manejarlos sin convertirlos en control. No deben tolerarse controles o prohibiciones bajo la justificación de los celos por amor.
 2 Mi pareja es mi suerte, destino o estrella.	 Cada uno puede buscar la persona con la que quiere compartir. Para ello, no hay solo una oportunidad en la vida. Si hay violencia, se debe cortar la relación inmediatamente.
 3 Los hombres son violentos por naturaleza.	 Los hombres aprenden a ser violentos por mensajes y modelos que reciben de su familia, establecimientos educativos, medios de comunicación, etc. Por los mismos medios, las mujeres aprenden a ser sumisas. Los mejores hombres no son violentos.
 4 El amor puede cambiar a una persona violenta.	 Una persona violenta necesita ayuda profesional para trabajar su personalidad y carácter. Sencillamente, no es la persona que buscamos para una pareja sana e igualitaria y no tenemos que cargar con sus defectos.
 5 Tener relaciones sexuales es prueba de amor.	 Cada persona es libre para elegir cuándo tener relaciones sexuales. No querer tener sexo no significa no amar a una persona. Exigir la “prueba de amor” es una forma de violencia, generalmente del hombre hacia la mujer. No hay que tolerarla.
 6 Tu eres mi felicidad, eres mi vida, sin ti yo moriría.	 La felicidad está dentro de cada persona, a partir del conocimiento y valoración de sí misma/o. Con la pareja se comparte la felicidad, pero ésta no puede depender de nadie más que de la propia persona.

Adaptado de: Instituto Aguascalentense de las Mujeres (s/f)

3. Prevención de la violencia en el noviazgo

Como hemos visto, la **igualdad** en una pareja es fundamental para un noviazgo sano. En una relación de igualdad no existe **ningún tipo de violencia**.

La violencia es mucho más que los golpes. Puede definirse de la siguiente forma:

Todo acto o situación en el que la persona agresora obliga a su víctima a:

- a) hacer algo que no quiere hacer,
- b) no hacer algo que quiere o necesita la víctima,
- c) sentir miedo

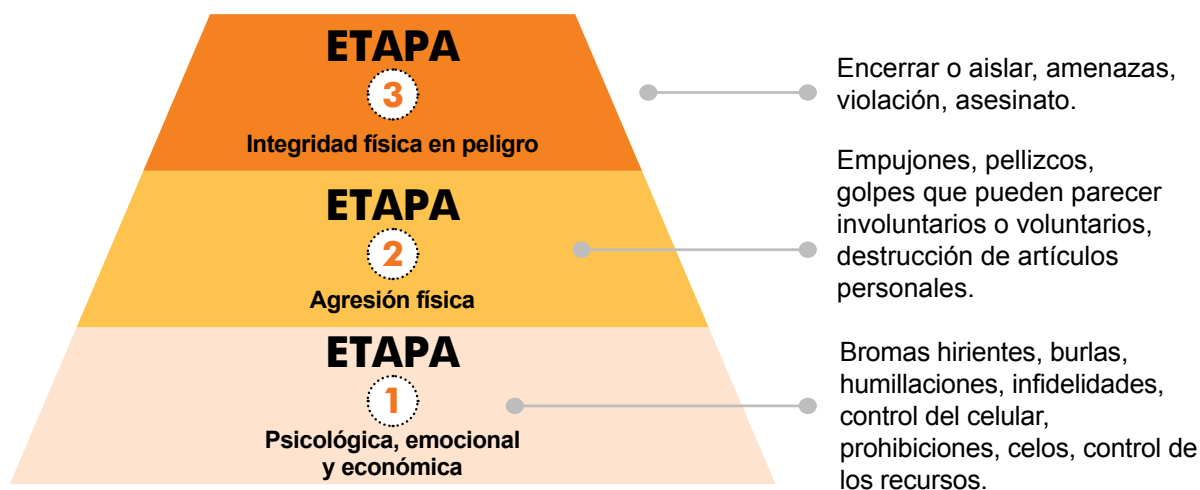
Adaptado de: Infante, A., Fernández, L., Padrón, M.(2009)

Tradicionalmente, a las mujeres se les educa para renunciar a sí mismas dentro de una relación de pareja y a los hombres se les enseña que pueden anteponer sus necesidades por encima de las de los demás. Esto **explica** por qué cuando existe violencia en un noviazgo, generalmente el agresor es el hombre y la víctima es la mujer.

Según la *Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer* de las Naciones Unidas, la **violencia contra la mujer** es “todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada”.

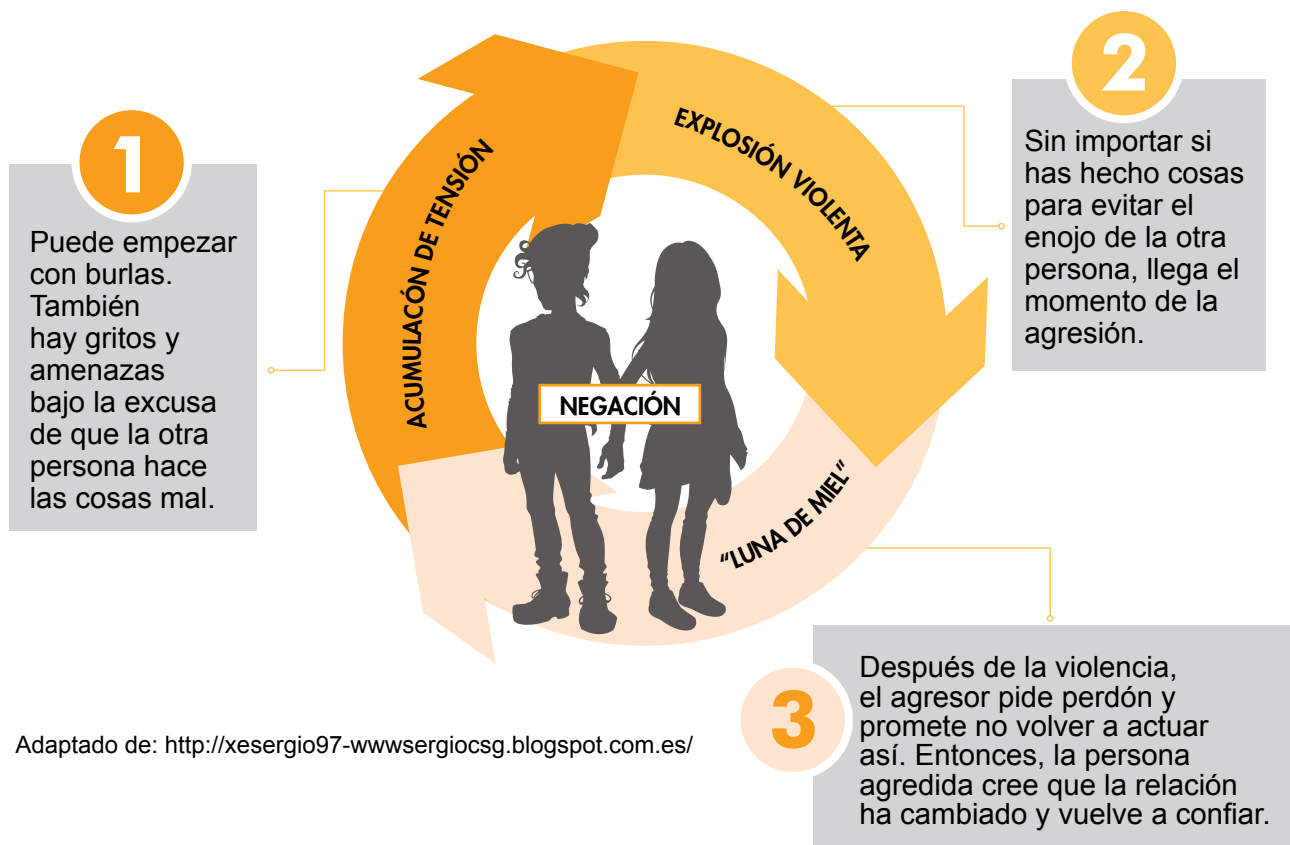
Para **prevenir la violencia en el noviazgo** es importante conocer cómo es un noviazgo saludable e igualitario, saber qué tipo de persona y de relación quiero yo, desmontar los mitos sobre el amor y reconocer qué es la violencia y cómo se manifiesta. Así, podremos alejarnos de toda persona violenta.

La violencia suele **empezar por lo psicológico y avanzar** hacia a lo físico. Siempre pone en riesgo la vida y por eso, cualquier tipo de violencia en la relación de pareja **es un delito**.



4. El círculo viciosa de la violencia

Además, la violencia contra la mujer en una relación de pareja siempre se manifiesta en un **círculo vicioso**:



Adaptado de: <http://xesergio97-wwwsergiocsg.blogspot.com.es/>

5. Póngase a salvo

Ante la primera señal de violencia, la víctima debe **cortar definitivamente la relación** de noviazgo y no aceptar el arrepentimiento o las promesas de cambio que posiblemente haga la otra persona. Como hemos visto en los mitos del amor y en el círculo vicioso de la violencia, la persona violenta difícilmente puede cambiar.

La violencia debe **denunciarse** para que se haga justicia y para impedir que la persona agresora continúe haciendo daño a más personas. En Guatemala, las instituciones para realizar denuncias son:

Ministerio Público



Policía Nacional Civil



Juzgado de Paz



Las tres instituciones están presentes en los 22 departamentos. Puede conocer la ubicación exacta en: <http://www.sosmujeres.com/?p=589>



Revisando mi proyecto de vida

Le invitamos a que se regale un momento para madurar sus reflexiones acerca del noviazgo. El objetivo es saber bien qué buscamos en una relación de pareja, analizar cómo nos influyen los estereotipos de la sociedad y encaminarnos hacia relaciones sanas e igualitarias, evitando toda violencia. Hay que recordar que ser soltera o soltero también es una posibilidad de vida; lo importante es que cada persona construya su proyecto de vida con libertad y responsabilidad.

- ¿Qué puede aportar a mi vida una relación de pareja sana e igualitaria?

- ¿Qué problemas tendría en mi vida con una relación de pareja que no sea sana e igualitaria?

- ¿Estoy lista o listo para una relación de pareja sana e igualitaria? Marque con un cheque las características que posee y con una equis las que todavía tiene que desarrollar.

Dimensión personal

- ☐ Me conozco a mí mismo/a
- ☐ Mi autoestima es sana
- ☐ Soy autónomo/a y responsable
- ☐ Tengo un proyecto de vida
- ☐ Sé manejar mis emociones

Dimensión social o de relaciones

- ☐ Soy sensible hacia las necesidades y sentimientos de los demás
- ☐ Utilizo el diálogo para resolver conflictos
- ☐ No controlo a las personas con las que me relaciono
- ☐ En pareja, practico la igualdad de derechos y responsabilidades
- ☐ Creo que una pareja es para que las dos personas crezcan y se realicen

Acciones para mejorar en las características marcadas con una equis:

1.

2.

Para establecer un noviazgo, me gustaría una pareja con las siguientes características.

Sexo: _____ Carácter: _____

Valores: _____

Que su visión sobre las relaciones de pareja sea: _____

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.