



CENTRO DE PROMOCIÓN DE LA MUJER
**gregoria
apaza**



MANUAL PARA RÉPLICAS DE NOVIAZGOS SIN VIOLENCIA

Elaborado por:

Centro de Promoción de la Mujer Gregoria Apaza - CPMGA

Coordinación:

Lic. Beatriz Condori Quispe

Coordinadora del Área de Ciudadanía Activa y Prevención de la Violencia del CPMGA

Revisión

Lic. Tania Sanchez Montaña

Directora Ejecutiva del CPMGA

Concepto gráfico

Pilar Montesinos

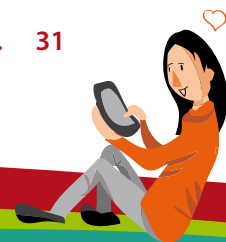
Impresión:

xxxx

La presente publicación ha sido realizada en el marco del Proyecto "Fortaleciendo ciudadanía activa y servicios locales para garantizar a las mujeres una vida libre de violencias en los municipios de El Alto (Bolivia) e Independencia (Perú)" implementado por Alianza por la Solidaridad, Movimiento Manuela Ramos y el CPM Gregoria Apaza, con financiación del Ayuntamiento de Madrid.

CONTENIDO

| | |
|--|-----------|
| Presentación | 3 |
| Cualidades de una y un brigadista | 5 |
| Momentos del taller de réplica | 6 |
| Taller de noviazgos sin violencia | 7 |
| Actividad N° 1:..... | 8 |
| “Estoy enamorado/a y amo en secreto a..” | 8 |
| Actividad 2:..... | 9 |
| “Ni príncipe azul y Ni princesa de rosa” | 9 |
| Actividad 3:..... | 10 |
| “Amor es... Amor no es...” | 10 |
| Actividad 4:..... | 12 |
| “Descubriendo el amor sin violencia”..... | 12 |
| Contenidos noviazgos sin violencia | 13 |
| 1. ¿Qué es una relación de noviazgo o enamoramiento?..... | 13 |
| 2. ¿Qué es el amor romántico? | 14 |
| 3. ¿Cuándo el amor se vuelve violencia?..... | 17 |
| 4. ¿Cómo se da la violencia en la relación de enamoramiento? | 18 |
| 5. ¿Cuáles son las formas más comunes de violencia? | 20 |
| 6. ¿Cómo se da el ciclo de la violencia en las relaciones de enamoramiento o noviazgos?..... | 21 |
| 7. ¿Cómo podemos darnos cuenta que estamos en una relación violenta?..... | 23 |
| 8. ¿Cómo salir de una relación de enamoramiento violento? | 25 |
| 9. ¿Dónde acudir en caso de estar viviendo un enamoramiento violento y cómo pueden salir de esa situación? | 27 |
| 10. Construyamos relaciones de enamoramiento saludables | 28 |
| Bibliografía | 31 |



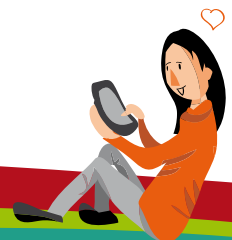
PRESENTACIÓN

La violencia sigue encabezando la lista de asuntos pendientes más importantes de la sociedad civil y el Estado. Todos los días nos estremecemos ante una cantidad de casos, y seguimos repitiendo que el mejor camino es la prevención.

Precisamente la prevención de noviazgos sin violencia es uno de los pilares de trabajo del Centro de Promoción de la Mujer “Gregoria Apaza” (CPMGA). Creemos firmemente que es necesario proporcionar a las y los adolescentes herramientas que las y los ayuden a identificar y enfrentar comportamientos excesivos, intolerantes, irrespetuosos, invasivos, en una relación de pareja.

La violencia en el noviazgo está rodeada de mitos como: “los celos son expresión de amor”, o de conductas aprendidas en una sociedad patriarcal. Las señales de alerta no siempre son detectadas, menos aún si existen una serie de prácticas y estereotipos que las familias reproducen en nombre del amor.

Por ello, la información y prevención es una tarea que nos toca a todos y todas; basándose en esto el proyecto “Fortaleciendo ciudadanía activa y servicios locales para garantizar a las mujeres una vida libre de violencias en los municipios de El Alto (Bolivia) e Independencia (Perú)”, apoyado por el “Ayuntamiento de Madrid” busca generar espacios de réplica y orientación hacia adolescentes, intentando contribuir a la apropiación de sus derechos y la prevención de violencia en sus relaciones.



En ese marco se elaboró esta cartilla, que no sólo presenta información para identificar situaciones de violencia, sino propone herramientas para encarar el tema, trabajar sobre el autocuidado y fomentar la autoestima y la libertad.

En ella se presentan los siguientes temas: enamoramiento, amor romántico, estereotipos de género en las relaciones de enamoramiento, cómo el amor se vuelve violencia, indicadores de riesgo de una relación violenta, cómo salir de una relación violenta y cómo construir relaciones saludables de enamoramiento.

En el municipio de El Alto, el CPMGA desarrolla, por varios años, un trabajo permanente con brigadistas jóvenes y adolescentes a través de convenios con unidades educativas, logrando herramientas importantes para la promoción de derechos y el fortalecimiento de capacidades de esta población.

Lo seguiremos haciendo, convencidas de que “vivir sin violencia es nuestro derecho”, y trabajaremos incansablemente para lograr un cambio cultural que desnaturalice la violencia de género.

El Alto. Marzo, 2018.



CUALIDADES DE UNA Y UN BRIGADISTA

Una o un /a brigadista debe contar con cualidades que aportan calidad a su trabajo y eficacia al momento de poner en práctica sus conocimientos. Algunas de estas son:



Sensibilidad social y compromiso



Disposición y responsabilidad



Voluntad y espíritu de colaboración



Empatía



Liderazgo y capacidad para trabajar en equipo



Proactividad y movilización ante las necesidades de su entorno



Madurez emocional



MOMENTOS DEL TALLER DE RÉPLICA

Los procesos de réplica requieren generar distintos espacios dinámicos y agradables en los cuales las y los participantes dialoguen, jueguen, reflexionen y trabajen en equipo. Es de este modo que lograrán construir colectivamente aprendizajes contextualizados y de interés basado en sus propias necesidades. Para lograr este objetivo es importante tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- **Antes del taller:** Leer atentamente los conceptos y contenidos centrales, puesto que estas son las ideas fuerza que debes tener claras para trabajar en las réplicas.
- **Acciones para la disposición del grupo:** Al iniciar cada taller de réplica necesitas desarrollar una actividad con el grupo de adolescentes para que se sienta a gusto y gane confianza, es importante crear un ambiente informal que te permita introducir la temática. Esta primera actividad lleva el nombre de “Rompe hielo”.
- **Presentación de objetivos:** Explicar a las y los participantes el objetivo del taller, para esto es importante que tengas muy claro los objetivos

que se desea cumplir de manera que puedas explicarlos en un lenguaje sencillo y comprensible para el grupo. Muéstrate dispuesto/a a responder cualquier pregunta que pueda surgir.

- **Presentación del tema y/o las actividades:** Es importante que realices explicaciones breves y sencillas, utiliza el lenguaje corporal y aplica ejemplos claros relacionados a la realidad de los y las adolescentes en función al tema abordado.
- **Construcción colectiva:** Debes desarrollarla en cada momento del taller a través de reflexiones grupales para generar nuevos conocimientos. El objetivo de esta etapa es construir entre los y las participantes aprendizajes sobre el tema.
- **Cierre:** Es la etapa final del taller, donde se debe recoger los niveles de aprendizaje de las y los participantes, los acuerdos, recomendaciones y compromisos de la sesión. Procura que en el cierre del taller darle un momento de seriedad para que los y las participantes tengan la posibilidad de llevarse consigo los conceptos más importantes y las ideas fuerza de cada taller.

¡Bueno, chicas y chicos comencemos!



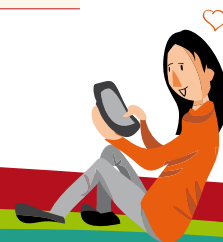
TALLER DE NOVIAZGOS SIN VIOLENCIA

Objetivos del taller:

- Sensibilizar a los y las adolescentes sobre la existencia de violencia en las relaciones de enamoramiento.
- Reconocer los roles y estereotipos de género en las relaciones de enamoramiento.
- Reconocer enamoramientos violentos y el ciclo de la violencia.
- Reconocer situaciones de riesgo para prevenir las relaciones violentas.
- Impulsar la reflexión de las y los participantes sobre sus propias relaciones de pareja.
- Informar sobre las estrategias y los lugares donde pueden buscar ayuda si están en situación de un enamoramiento violento.

Contenidos del taller de réplicas:

| Actividad | Temas | Tiempo |
|--|--|-------------------|
| Nº 1: Estoy enamorado/a y amo en secreto a..." | Enamoramiento y enamorarse. | 10 minutos |
| Nº 2 "Ni príncipe azul, ni princesa de rosa". | Amor romántico, características del amor romántico, y roles de género en las relaciones de enamoramiento. | 15 minutos |
| Nº 3 "Amor es... Amor no es..." | Violencia en las relaciones de enamoramiento, formas de violencia y ciclo de la violencia. | 20 minutos |
| Nº 4 "Descubriendo el amor sin violencia". | Indicadores de riesgo, mitos en las relaciones de enamoramiento, donde buscar ayuda y construcción de relaciones saludables. | 15 minutos |
| Total | | 60 minutos |



Actividad N° 1:

“Estoy enamorado/a y amo en secreto a...”

Tema: Enamoramiento y enamorarse.

Técnica: Dinámica de “Rompe Hielo”.

Objetivo: Conocer e integrar a las/os participantes del grupo para dar inicio con el tema de noviazgos o enamoramientos.

Tiempo: 10 minutos.



Desarrollo:

- Para dar inicio a esta técnica, forma un círculo con las y los participantes del taller quienes pueden estar sentados y/o parados, dependiendo del espacio con el que contemos.
- Luego, para que se entienda la técnica como facilitador/a deberás realizar uno o dos ejemplos para iniciar la técnica, y donde darás la siguiente instrucción: cuando grite la frase “estoy enamorado/a y amo en secreto a... los y las que son celosos y celosas”, todas las personas identificadas con esta frase deben de cambiar de lugar, también puedes intercalar la frase de la técnica con las características que una/o busca en su pareja, como por ejemplo: fieles, alegres, cariñosos, atentos, respetuosos, románticos, considerados, responsables, etc.
- Posterior a la introducción que realices de la técnica, debes invitar a un o una participante del taller a pasar al centro y replicar el ejemplo que realizaste; deberás alternar la participación hasta 6 veces.
- Después de terminar la dinámica puedes hacer esta pregunta: ¿Cómo se sintieron?, ¿Qué les llamó la atención?, ¿Qué aprendimos?, con cada una de las respuestas recogidas como facilitador o facilitadora del taller debes introducir el tema.
- Para comenzar el tema, puedes apoyarte en el rotafolio de la lámina N° 1, para explicar el concepto de: ¿Qué es un noviazgo o enamoramiento? y ¿qué se siente o hace cuando se está enamorada/o?

Material: Rotafolio.



Actividad 2:

“Ni príncipe azul, ni princesa rosa”

Tema: Amor romántico, características del amor romántico y roles de género en las relaciones de enamoramiento.

Técnica: Lluvia de ideas.

Objetivo: Reflexionar sobre la percepción que tienen las y los adolescentes sobre el enamoramiento, el amor romántico y los roles de género que se reproducen en estas relaciones.

Tiempo: 15 minutos.



Desarrollo:

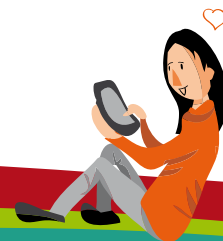
En esta actividad aplicarás la técnica de lluvia de ideas en plenaria para reflexionar sobre el ideal del amor que tienen las y los adolescentes. Para esto puedes realizar las siguientes preguntas:

- ¿Quiénes se declaran en una relación de pareja?
- ¿Cómo te gustaría que sea tu enamorado o enamorada?
- ¿Qué frases comunes se dicen cuando estamos enamorando?: Ayuda a los y las participantes con algunos ejemplos de frases que se expresan en el Amor Romántico: “por ti, yo me muero”, “sin ti, no soy nada”, “lo dejaría todo por tu amor”, etc. Es preciso que tengas claro que estas frases pro-

mueven la naturalización de la violencia y cuando recojas las ideas de los y las participantes es importante que consideres este análisis.

Una vez que finalices la lluvia de ideas, introduce el concepto de Amor Romántico acerca del ideal del amor, los roles y estereotipos de género que reproducen hombres y mujeres en las relaciones de enamoramiento, para esto apóyate con el rotafolio utilizando la lámina N° 2, 3 y 4 donde explica el riesgo de dejarse llevar por el amor romántico en una relación de enamoramiento.

Material: Rotafolio.



Actividad 3:

“Amor es... Amor no es...”

Tema: Violencia en las relaciones de enamoramiento, formas de violencia y ciclo de la violencia.

Técnica: Dinámica el baile del amor.

Objetivo: Reflexionar sobre cuando el amor se vuelve violencia, identificar las formas más comunes de la violencia en las relaciones de enamoramiento y cómo estas manifestaciones se convierten en un ciclo de la violencia.

Tiempo: 20 minutos.



Desarrollo:

- Con el grupo que estamos facilitando el taller debes formar un círculo donde las y los participantes del curso estén sentadas o paradas dependiendo del espacio, antes de iniciar la técnica debes repartir tarjetas en forma de corazón con las siguientes frases escritas: Amor es ...“Si me llama por celular a cada rato es porque me ama”; “Amor es...cuando me dice cómo vestirme para cuidarme”; “Amor es...cuando me pide que no mire a nadie”; “Amor es...cuando te envía mensajes varias veces al día para saber con quién estas y que estás haciendo”. La idea de las frases planteadas es promover en el grupo un debate entre pares.
- Posteriormente, debes dar las instrucciones de la dinámica a los y las participantes señalando que cada tarjeta no deben mostrarla y cuando escuchen la música deben comenzar a moverse al ritmo y cuando pare la música deben buscar una pareja y reflexionar en relación a la frase que les tocó identificando si es una muestra de amor o no.
- Tú pararás la música cada cierto tiempo para dar oportunidad a que se vayan leyendo y reflexionando sobre las frases entre parejas.
- Da un tiempo para que cada participante reflexione en relación a las frases
- Ten mucho cuidado de la música que utilices, si bien debe ser alegre el contenido de la letra no debe ser machista



- Al finalizar la dinámica, pregunta ¿Qué les llamó la atención?, ¿Fue fácil reconocer que es una frase que naturaliza la violencia?, ¿Cómo podemos salir de esta situación?.

Para reforzar esta dinámica apóyate en las láminas N° 5, 6, 7 y 8 del rotafolio para reflexionar cuando comenzamos a justificar la violencia en base al “amor”, “Si me llama al celular a cada rato es porque me ama”.

Estas expresiones legitiman las relaciones de pareja donde se aprende a naturalizar las manifestaciones de violencia.

Luego explica el Ciclo de la Violencia en las relaciones. Procura darte tiempo para explicar todas las fases y sus características, y para responder preguntas que podrían surgir.

Material: rotafolio.



Actividad 4:

“Descubriendo el amor sin violencia”

Tema: Indicadores de riesgo, mitos en las relaciones de enamoramiento, donde buscar ayuda y construcción de relaciones saludables.

Objetivo: Reconocer las situaciones de riesgo y los mitos que sustentan las relaciones violentas, para construir enamoramientos saludables.

Tiempo: 15 minutos.



Desarrollo:

- Para detectar los indicadores riesgo en las relaciones de enamoramiento solicita la participación de 5 adolescentes.
- Luego dibuja una escalera en el piso, puedes hacerlo con una cinta adhesiva o tiza con 5 escalones.
- Posteriormente ayúdate con el rotafolio lámina N° 7, pide a las y los participantes que se ubiquen en el primer escalón, y cuando menciones un indicador de riesgo si se sienten identificados deben avanzar los escalones. Elige 5 indicadores de riesgo que están descritos en el rotafolio hasta que las y los participantes lleguen al último escalón.
- Al finalizar la dinámica, debes realizar las siguientes preguntas ¿Cómo se sintieron al escuchar los indicadores de riesgo?, ¿Creen que es importante conocer los indicadores de riesgo? En función a las respuestas refuerza esta dinámica explicando que existen mitos en las relaciones de enamoramiento que no te permiten terminar relaciones violentas y señala cada mito apoyándote con el rotafolio lámina N° 9, 10 y 11.
- Ya cerrando el taller, reflexiona con el grupo que a medida que vayamos subiendo cada escalón, la caída será más dolorosa, por eso es importante romper con los mitos y buscar ayuda.
- Para concluir el taller promueve que los y las participantes construyan relaciones saludables basadas en los cuatro pilares del amor: respeto, igualdad, confianza y libertad apoyándote con el rotafolio lámina N° 12 y 13.

Materiales: Tiza y/o cinta masquin.



CONTENIDOS:

NOVIAZGOS SIN VIOLENCIA

1

¿Qué es una relación de noviazgo o enamoramiento?

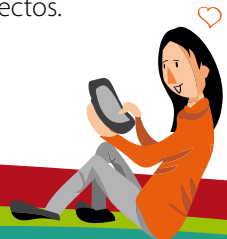
Es una relación afectiva que se da entre dos personas que se gustan y atraen mutuamente, representa una oportunidad para conocerse. Es también una etapa de experimentación en la cual se comparten formas de pensar, afinidades e intereses en común.

Los noviazgos y/o enamoramientos se construyen en función al entorno y realidad de cada uno y una, lo que nos lleva a establecer nuestra propia imagen de lo que creemos que es el amor. También, existen creencias de que todos y todas amamos de igual manera, esto no es cierto, todos y todas aprendemos a amar de diferentes formas según la situación en la que vivimos, de nuestras experiencias o ideales que esperamos del amor. Pero es importante reflexionar acerca del ideal del amor romántico que nos ofrece la sociedad en cuentos de fantasía, en películas, propagandas que nos lleva a naturalizar la violencia.

Como hemos expuesto, el concepto de amor que se nos ofrece socialmente es el amor romántico, y viene impregnado como casi todo lo demás, por una ideo-



logía patriarcal, que lleva implícita la dominación de un sexo, el masculino, sobre otro, el femenino; la idea de amor romántico influye en la vivencia del amor tanto de mujeres como de hombres; sin embargo, lo hace de distinta manera y con distintos efectos.



2

¿Qué es el amor idealizado?

*Entrega total a la otra persona
y hacer de la otra persona lo
único y fundamental de la
existencia.*

El Amor Idealizado es el tipo de amor que ha fundamentado la tolerancia a la violencia al idealizar la idea del amor como el que “todo lo puede”. Este tipo de amor es el que normalmente se vende en las historias de las películas y canciones a las que estamos expuestos y expuestas en nuestra vida. Algunas de sus características son las siguientes:

- Vivir experiencias muy intensas de felicidad o de sufrimiento.
- Depender de la otra persona y adaptarse a ella, postergando lo propio.
- Perdonar y justificar todo en nombre del amor.
- Pensar que es imposible volver a amar con esa intensidad.
- Desesperar ante la sola idea de que la persona amada se vaya.
- Prestar atención y vigilar cualquier señal de altibajos en el interés o el amor de la otra persona.
- Idealizar a la otra persona, sin aceptar que pueda tener defectos y comportamientos dañinos.
- Sentir que cualquier sacrificio es positivo si se hace por amor a la otra persona.
- Hacer todo junto a la otra persona, compartirlo todo, forzarse a tener los mismos gustos y preferencias.



Todas esas características, ideas, creencias y mitos que definen al Amor Romántico, mantienen a las personas en constantes luchas en contra de sí mismas, sus ideales y hasta su autoestima y autocuidado, todo por conseguir este ideal de amor que lejos de ser positivo, más bien genera total dependencia emocional, sometimiento y anulación de las personas y que en gran medida ha fomentado una permisibilidad a la violencia, principalmente hacia las mujeres.

“Idealizar a la persona de la que te has enamorado conlleva varios riesgos, como la dependencia, la obsesión y también la desilusión”.

Asimismo los roles y estereotipos de género que reproducen los y las adolescentes en una relación de enamoramiento se manifiestan en:

Las chicas aparecen como dependientes, emocionales, cálidas, delicadas, pacientes, complacientes, comprensivas en los encuentros afectivos y tienen un rol pasivo, es decir, esperan pacientemente la iniciativa del chico, no les está permitido demostrar claramente sus deseos, decidir sobre su sexualidad,

decidir cuándo desean iniciar su vida sexual activa, el uso de anticonceptivos, etc. Entonces, son sometidas a los deseos del chico como si ellas fueran un objeto que existe para complacerlo y obedecerlo sumisamente.

Por su parte, los chicos, en general, se ven a sí mismos en lo afectivo y lo sexual, como el conquistador, el que logra alcanzar imposibles, seducir, quebrar las normas y resistencias, el que protege, salva, domina y recibe. Su actuación está más regida por su biología, es “más instintiva”, es decir, sus impulsos, hormonas, sexualidad, agresividad, etc..., que por su razón o sentimientos. En aquello que se fijan es el aspecto físico o sea “todo el cuerpo de la mujer, menos la cara”.

Los estereotipos de género, aprendidos socialmente, culturalmente e incluso históricamente, hacen que los chicos ejerzan el rol activo, protector en la relación de enamoramiento. Tienen que mostrar iniciativa e incluso agresividad en la aproximación afectivo-sexual, no perdonan las infidelidades y responden con más agresividad a los celos o a las posibles traiciones, les molesta los celos femeninos; a la vez, se creen merecedores de perdón, comprensión y tolerancia si son ellos los infieles. Además, en las relaciones afectivas necesitan y exigen tener “su espacio”, es decir, un tiempo para dedicar a sus amigos y aficiones.



En cambio, los chicos que demuestran actitudes diferentes de ser sensibles, capaces de manifestar debilidad, tristeza, miedo, frustración a través de sentimientos y expresiones no agresivas, no responden a este modelo masculino y son rechazados y criticados por que no asumen patrones machistas.

Lo importante es que podamos amar en libertad y eliminar los estereotipos, para esto debemos respe-

tar las diversas formas de amar. Debemos entender que el amor es diverso y que las relaciones pueden ser homosexuales, heterosexuales, bisexuales, etc. lo importante es el respeto y respetar las opciones de cada uno y cada una.

A continuación, describimos algunos comportamientos en las relaciones de enamoramiento, basados en los estereotipos de género:

| Chicas | Chicos |
|--|---|
| Las chicas se enamoran de él y lo idealizan. | Los chicos conquistan a las chicas. |
| Las chicas aceptan su propuesta de amor. | Los chicos declaran su amor a las chicas. |
| Las chicas aceptan todo por no estar solas. | Los chicos controlan la relación con fuerza y agresividad. |
| Las chicas se esfuerzan por ser bellas y complacer a los chicos. | Los chicos buscan chicas bellas y delicadas. |
| Las chicas lloran y sufren por esta situación. | Los chicos juegan con las chicas y tienen otras relaciones simultaneas. |
| Las chicas esperan que los chicos las protejan y les inviten todo. | A los chicos les gusta proteger y pagar los gustos de su chica. |



3

¿Cuándo el amor se vuelve violencia?

Cuando comenzamos a justificar en base al "amor"... "Si me llama al celular a cada rato es porque me ama".

Estas expresiones legitiman las relaciones de pareja donde se aprende a naturalizar la violencia. La mayoría de las relaciones de enamoramiento están influenciadas por la ideología patriarcal dominante que determinan las relaciones de poder entre hombres y mujeres, e incluso aceptadas por las parejas en enamoramiento como "imprescindibles" en la relación: posesión, celos, dependencia emocional, control, culpabilidad, chantaje, infidelidad, etc.

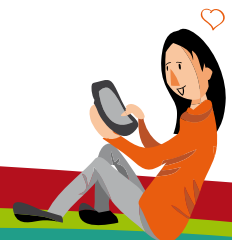
Estas pautas de relacionamiento pueden ocurrir en todas las relaciones de enamoramiento: parejas heterosexuales, parejas gays, parejas lesbianas, parejas bisexuales, esto sucede por las relaciones de poder patriarcales que se ejerce en las relaciones pareja.

Es una relación de pareja violenta si:

- Critica tu forma de vestir, tus gustos, te compara con otras personas, se ríe de ti delante de tus amistades.
- Te grita o empuja, se enoja si no sales con él o no le dices dónde vas.
- Te dice cosas que te hieren, te desprecia.
- Te controla las llamadas y mensajes de tu celular.
- Te asusta decirle que no estás de acuerdo con lo que dice.
- Te amenaza cuando no haces lo que quiere.
- No toma en cuenta tus decisiones.



La violencia que se ejerce contra las adolescentes en las relaciones de enamoramiento y/o noviazgo es un proceso que suele comenzar de una manera sutil y poco a poco se convierte en una espiral en la que la violencia se hace más evidente, ejerciéndose nuevas formas de violencia para dominar y controlar a la chica y por tanto, su escala e intensidad incrementa.



4

¿Cómo se da la violencia en las relaciones de enamoramiento?

“Tú y yo y NADIE MÁS”

La violencia a veces aparece en el comienzo de la relación de pareja, y su duración suele extenderse por largos periodos de tiempo, incluso durante toda la relación.

A continuación, describimos algunas pautas de manifestaciones de violencia:

El amor
no mata, no agrede,
NO CONTROLA

El verdadero
AMOR libera



| Lo que sucede en la relación de enamoramiento | Lo que realmente significa |
|--|---|
| Quando te pide que no mires a nadie. | Los celos son una forma de inseguridad y posesión que nada tienen que ver con el amor. |
| Quando revisa tu celular y tus cuentas en las redes sociales interpersonales. | No es porque te quiere más, es para tenerte más controlada. |
| Quando te obliga a tener tu primera relación sexual pidiéndote que le “des una prueba de tu amor”. | Este es un chantaje emocional, pues te obliga a hacer algo que no quieres, que no deseas y tiene que ver con la limitación a decidir sobre tu cuerpo. |
| Quando habla mal de tus amigos y amigas, y te prohíbe estas con ellos y ellas. | Es una manera de aislamiento y control. |
| Quando controla tu forma de vestir. | Debilita tu nivel de decisiones y te impone hasta tu vestimenta. |
| Quando te llama y envía mensaje varias veces al día para saber con quién estoy y que estoy haciendo. | Manera de control y posesión. |



| Lo que sucede en la relación de enamoramiento | Lo que realmente significa |
|--|--|
| Cuando te dice que "no puede vivir sin ti". | Limita tu libertad personal, es una manera de controlar tus espacios y tiempos. No deja que prioricemos otras actividades que son importantes para nuestra vida . |
| Cuando te contesta mal, se enoja, rompe la relación cuando quiere y te culpa por ello. | Entramos en la lógica del "perdón y la justificación" Son conductas de manipulación para lograr tu sumisión. Estas conductas aparecen y desaparecen son los "premios- castigos" para tenerte vulnerable. |
| Cuando te amenaza con golpearte o te golpea. | Se está generando intimidación para no romper la relación. |
| Cuando te amenaza con quitarse la vida. | Busca culpabilidad para sostener la relación. |

Todas estas manifestaciones de violencia son ejercidas hacia las mujeres adolescentes, es por ello que es necesario tomar conciencia de esta situación.



5

¿Cuáles son las formas más comunes de violencia?

“Los celos no son amor, sino inseguridad y posesión”.

Existen diversas formas de violencia, a continuación señalamos aquellas a las que se someten a las adolescentes mujeres en nombre del «amor», que tienen efectos en el cuerpo, los sentimientos, la dignidad. En ese sentido, hay otras formas de violencia a las que son sometidas las mujeres como la violencia económica y patrimonial, violencia feminicida, política, laboral, etc., pero en este punto analizaremos las formas de violencia más reconocidas en las relaciones de enamoramiento que se expresan en:

Violencia Física.- Es toda acción que ocasiona lesiones y/o daño corporal, interno o externo, que se manifiesta de forma inmediata o en el largo plazo. Se produce empleando o no la fuerza física, armas o cualquier otro medio, provocando incluso la muerte. Ejemplos: Jalones, pellizcos, sopapos, puñetes, patadas, etc.

Violencia Psicológica.- Toda acción que cause dolor, perturbación emocional, alteración nerviosa o disminución de la autoestima como ser los insultos, humillaciones, indiferencia, infidelidad, comparaciones, rechazo, amenazas, las cuales llevan a la víctima



a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima, a la autoagresión e, incluso, al suicidio.

Violencia Sexual.- Cualquier acto que daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física, emocional y sexual. Es una expresión de extrema de violencia que implica la superioridad del hombre sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto sexual. Ejemplo: obligar a tener relaciones coitales, chantaje con la prueba de amor, no querer usar preservativos, o no permitir que la chica use algún anticonceptivo.



6

¿Cómo se da el ciclo de la violencia en las relaciones de enamoramiento o noviazgos?

En el noviazgo la violencia comienza de manera muy sutil y va creciendo poco a poco con el tiempo.

Se han descrito diferentes fases en esta espiral, que también se conoce como el ciclo de la violencia, que fue planteado por Leonor Walker (1979) para explicar cómo se da la violencia en las relaciones de pareja:



Las personas, sin darse cuenta y al vivir en un entorno violento, frecuentemente aprenden a relacionarse de esta manera, y creen que es normal en la relación de pareja.

- **Fase de la Acumulación de Tensión:** Comienza con burlas sobre cosas que dices o haces, insultos sutiles, amenazas, control, humillaciones en público, gritos, y constantes insinuaciones de que haces las cosas mal o que no sirves para nada. Esta, en sí, ya es una etapa de violencia psicológica.



- **Fase de la Explosión Violenta:** Momento en que existe la agresión física violenta que puede comenzar por empujones, sacudidas, tirones de brazo, y llegar a golpes que pueden provocar lesiones graves e incluso la muerte. Sientes miedo constantemente a que reaccione de manera violenta, y por muchos esfuerzos que realices lo hace de un momento a otro.
- **Fase de la “Luna de Miel”:** Luego de un episodio de violencia, el agresor muestra signos de arrepentimiento, pide perdón y promete que no volverá a suceder o justifica su agresividad siem-

pre en nombre del amor y pide que “cambies su comportamiento”. Se considera honesta esta disculpa y se cree que realmente en el cambio y se retoma la relación sometiéndose para no desencadenar otra situación de violencia. Esta fase dura por un tiempo hasta que comienza nuevamente la fase de acumulación de tensión y volverá a comenzar nuevamente el ciclo.

Conocer este ciclo a través del cual se vive la violencia en las relaciones de pareja permitirá que se pueda identificar cuando se está en una relación no sana y agresiva.



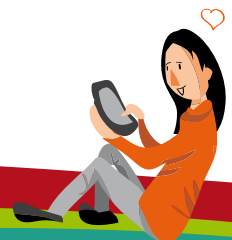
7

¿Cómo podemos darnos cuenta que estamos en una relación violenta?

Para saber si tu relación es violenta simplemente debes analizar cómo te sientes cuando estás a su lado; es decir, ¿te sientes libre de comentar o hacer cualquier cosa o tienes que cuidar tus comentarios y comportamiento porque temes que en cualquier momento se enoje y se ponga agresivo(a)?

Indicadores de riesgo de una relación violenta:

- Ya no sales con tus amigas/os.
- Te muestras más irritable (te haces daño a ti mismo ejemplo cutting).
- Estás todo el tiempo con tu pareja.
- Has cambiado tu forma de vestir, ya no usas la misma ropa.
- Le tienes miedo y estas nerviosa/o todo el tiempo.
- Tu rendimiento escolar ya no es el mismo.
- Tus calificaciones en la escuela han bajado.
- Está muy centrado/a en su celular, el Messenger, WhatsApp.
- Ya no haces actividades de ocio, deporte..., desde que tienes esa pareja.
- Tu autoestima ha bajado.
- La relación con tu familia se ha deteriorado .
- Te pone apodosos o te llama de maneras que te desagradan, sobre todo en público.



- Trata de controlar tus actividades, con quién sales, revisa tu celular e incluso te hace prohibiciones, o reproches si tienes actividades sin él o ella.
- Te cela y te compara con su ex novia/o.
- Ha destruido algunas cosas que te pertenecía (cartas, regalos, celulares).
- Tienes la sensación de que te “manosea” o hace caricias agresivas.
- Ha ocurrido violencia física: Pellizcos, cachetadas, empujones, patadas, hasta puñetazos.
- Amenaza con golpearte, dejarte o incluso con matarte.
- Te obliga a tener relaciones sexuales, toma en cuenta que corres el riesgo de un embarazo no planificado o adquirir una infección de transmisión sexual.
- Te exige que tengas relaciones sexuales como prueba de tu amor.
- Amenaza con matarse si tú quieres terminar la relación.

Si contestaste positivamente alguna de estas preguntas estás en un enamoramiento violento



¿Cómo salir de un enamoramiento violento?

Reconocer los mitos que sustentan las relaciones de poder y el miedo a las rupturas.

Estos, son los mitos más comunes que obstaculizan para romper relaciones de enamoramientos violentos:

Sin ti no soy nada: Los finales de las historias no son como las películas, por esto debemos romper con el estereotipo del miedo a las rupturas. Romper una relación no es un fracaso; sino que en muchos casos puede ser un éxito, ya que es la oportunidad para liberarnos de una relación agresiva. Lo que somos no nos lo da nadie, lo somos por nosotras mismas y nosotros mismos.

Si lo dejo me quedo sola: Esta forma de pensar provoca que un/a sienta miedo de quedarse solo/a, para hacer frente a esta situación puedes restablecer tus relaciones de amistad que te ayudará a no sentirte solo o sola.

Si me deja por otra u otro: Muchas veces en las relaciones de enamoramiento se generan situaciones posesivas entrando en una lógica de que la pareja les pertenece. Sin embargo, para no caer en este mito,



primero hay que tener claro que ninguna persona es propiedad de nadie y que todos y todas tenemos derecho a elegir y volvernos a enamorar.

Ya lo he hecho con él o ella: Éste es otro lazo que especialmente muchas mujeres adolescentes se plantean a la hora de querer romper con relaciones violentas. Esto está muy relacionado con la construcción de la virginidad y la sexualidad de las mujeres, que les hace pensar que al haber tenido relaciones coitales con un chico, deben mantener la relación de enamoramiento a toda costa, aunque la relación se hubiera vuelto violenta. Es una forma de control de los cuerpos y las vidas que habría que erradicar a nivel más amplio educando para las relaciones afectivo-sexuales igualitarias.



Me da pena dejarlo/a: Muchas veces confundimos la pena con la culpabilidad, otra de las armas patriarcales del control hacia las mujeres, que buscan hacernos responsables de los otros. El sentimiento de culpa que se puede sentir por romper una relación no se compara a los sentimientos que tenemos cuando mantenemos relaciones que no nos gustan. Por otra parte, antes de pensar en la otra persona debemos pensar en nosotras mismas, éste es uno de los grandes retos.

Para salir de una relación de enamoramiento violento en principio se requiere que reconozcas que estas sufriendo violencia emocional, violencia verbal, violencia física o violencia sexual. Recuerda: no se vale que te lastime quien dice que te ama.

Terminar un enamoramiento violento, te podrá permitir disfrutar de tu nueva vida, ya dirigida por ti misma de forma independiente y autónoma, volviendo a ser una persona alegre, sociable, valerosa, optimista, dispuesta a vivir intensa y satisfactoriamente con tus amistades y familia.

Aunque lo puedas creer imposible o muy difícil, tú puedes dar ese gran paso de terminar con esa relación que te ha producido tanta ansiedad, tristeza, malestar emocional, desvalorización personal, miedo, angustia e incluso dolor físico más o menos grave.

“Quien ama no cela, no insulta, no violenta ni maltrata”



9

¿Dónde acudir en caso de estar viviendo un enamoramiento violento y cómo se puede salir de esa situación?

Siempre estás a tiempo, haz un alto y busca entender lo que está pasando, toma las decisiones necesarias como alejarte, pedir ayuda a tus padres o a un profesional especializado y denuncia.

Cuando estamos en una encrucijada en la que no queremos seguir con una relación de pareja, pero no sabemos cómo dar los primeros pasos, es importante contar con personas cercanas con las que tengamos confianza o acudir a otras que nos faciliten el que podamos expresar lo que nos ocurre y no sabemos nombrar, por ejemplo: amistades, familia, profesores/as.

Por otra parte, debemos acudir a: Defensorías de la Niñez y Adolescencia de tu distrito, Centros de Salud donde exista un servicio de atención diferenciada al adolescente (AIDA) y a los Gabinetes de Atención Integral a Estudiantes (GAIE) en los municipios donde exista. Es importante que siempre conozcas donde quedan estos servicios en tu distrito, porque puedes necesitar acudir a ellos en algún momento.

Atención diferenciada al adolescente

Cada vez que una mujer **denuncia** la violencia. Todas las mujeres pueden estar más **seguras**

No olvides que la Ley No. 348, Ley Integral para Garantizar a las Mujeres una Vida Libre de Violencia, te protege y siempre ten presente que vivir sin violencia es tu derecho.

En general, las mujeres adolescentes que terminan relaciones de pareja violentas ven deteriorada su autoestima. La autoestima no nos la da nadie, la tenemos, por eso tenemos que hacer procesos de búsqueda dentro de nosotras mismas para recuperarla, esta debería ser la primera meta para proponernos un cambio al haber tomado la mejor decisión de terminar con un enamoramiento violento.



Construyamos relaciones de enamoramiento saludables

Nadie cambia por amor, cambia por deseo propio y no por satisfacer a otra persona

Las relaciones basadas en la violencia son aprendidas desde niños/as y continúan cuando establecemos relaciones afectivas violentas con nuestras parejas. Todas las características de una relación violenta se fundamentan en aquello que aprendimos en nuestros hogares acerca de los roles de hombre y mujer, de allí nacen las ideas de “ideal de hombre” como el fuerte, agresivo, el pudiente, el que no llora, etc. y la “mujer ideal” como la que debe servir al hombre, la débil, sumisa y la que debe sacrificarlo todo por el amor y una familia.

Sin embargo, así como el Amor no sano, tóxico, nace de estos aprendizajes, es posible lograr un Amor saludable a través de nuevos conocimientos, el desarrollo de habilidades sociales que nos permitan conocernos a nosotros mismos y mismas en una relación sin violencia de ningún tipo. Aquí están al-



gunas de estas habilidades que se pueden adquirir y además compartir con otras y otros, para que sean cada vez menos las relaciones con un amor no sano:

- Ámate a ti misma
- Respeta a las personas sin condiciones y ten en cuenta que no puedes ni debes cambiarlas.
- Si te molestan algunas situaciones con tu pareja déjala, no pienses que con ternura vas a cambiarla, no es tu rol educar a tu pareja.



- Construye dialogo, no siempre tienen que estar de acuerdo, pero saber escuchar con respeto es esencial en una relación.
- Pide ayuda cuando la necesites, no te cierres a la posibilidad de recibirla de la gente que te rodea y te quiere.
- Empatiza con otras personas, ponte en el lugar de la persona que tienes en frente y entenderás mejor su forma de actuar y de ser.
- Pide disculpas cuando hagas daño, y no vuelvas a hacer daño
- Negocia tus necesidades, no impongas tus ideas sin conocer las de la persona que tienes en frente. Puedes aprender más de lo que crees.
- Saber quejarse y también recibir quejas. Demanda aquello que te parece justo, no dejes que sucedan cosas que van en contra de tu comodidad y tus principios, pero hazlo de buena manera, la persona con quien estés deberá comprenderlos, así como tú debes respetar sus quejas sin recurrir a la violencia.
- Saber decir NO y no dejarte llevar por otras opiniones contrarias a tu pensamiento.
- Conoce y valora tus principios.

Además las relaciones de enamoramiento deben construirse en 4 pilares fundamentales, como EL RESPETO, IGUALDAD, LIBERTAD Y CONFIANZA.

Si aún no tienes pareja, o incluso si la tienes debes saber que:

- La libertad no es algo que te dan sino algo que tienes.
- El respeto no se pide, se vive, ejerce.
- Los celos no son amor, sino inseguridad, posesión y violencia.
- Las relaciones sexuales no son “una prueba de amor” sino acto que debe ser realizado en libertad, por deseo y acuerdo mutuo.
- El amor no es entrega incondicional, eso se llamaría sumisión.
- La felicidad está en nosotras mismas y no debe depender meramente de la relación con otra persona.



Recuerda siempre que quien te ama:

- No te obligara hacer nada que tú no quieras.
- No está siempre de malhumor corrigiéndote.
- Tendrá confianza en ti.
- Valorara tu forma de ser.
- Evitará realizar comentarios hirientes sobre ti.
- No te controlará ni vigilará.
- No te chantajeara para mantener relaciones sexuales.

- Respetará tus tiempos, amistades y tus actividades.
- Quien bien te quiere, no te hará llorar ni sufrir.

La lucha contra la violencia en los noviazgos . Es por eso que tanto hombres como mujeres deben unirse para prevenir y rechazar las relaciones de noviazgo o enamoramiento violentas en cualquiera de sus formas.



BIBLIOGRAFÍA

- Instituto Anda Luz para la Mujer, 2007: Abre los ojos, el amor no es ciego.
- Instituto Aguascalentense de las Mujeres, 2000: Noviazgo entre adolescentes
- Vargas Mario Antonio, 2014: Guía metodología aprendiendo a querer, noviazgos libres de violencia.
- Centro de Promoción de la Mujer Gregoria Apaza, 2002: Manual de Brigadistas en Noviazgos sin Violencia.
- Veles Mila Amurrio, 2009: Los estereotipos de género en los/as adolescentes.
- Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres, 2003: Amores Chidos, Guía para docentes sensibilización, prevención y atención de la violencia en el Noviazgo con los jóvenes.
- Fondo de Población de las Naciones Unidas, 2012: Manual de facilitador en prevención del embarazo en la adolescencia.
- Fondo de Población de las Naciones Unidas, 2016: Estudio de embarazo adolescente en 14 municipios de Bolivia.

