

"CONSTRUYENDO NOVIAZGOS SALUDABLES"

GUÍA PSICOEDUCATIVA PARA EL
AFRONTAMIENTO CONSTRUCTIVO A
LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO





Tabla de Contenido

Introducción.
1.1 Presentación.
1.2 Objetivos de la guía.
1.3 Cinco pasos para la leer la guía.
Importancia de relaciones saludables. El impacto de las relaciones en el bienestar.
Papel de los estudiantes de medicina en la sociedad.
Patrones de comportamiento preocupantes.
La importancia de la autoconciencia
Perspectiva de género y equidad..
Relación de noviazgo saludable.
¿Qué es la violencia en el noviazgo?.
Violencia de género y violencia en el noviazgo. una mirada con lentes de género.
Tipos de violencia en el noviazgo.
Explorando la era digital: tipos de violencia en el noviazgo a través de las redes sociales.
Violencia en el noviazgo. Consecuencias.
Próximo paso: reconociendo las señales de la violencia en el noviazgo.
Relaciones de noviazgo abusivas. Las llamadas relaciones "tóxicas." Reconociendo señales de advertencia. "Semáforo de alerta en la relación."
Acróstico de la violencia.
Relación de noviazgo saludable vs relación de noviazgo con violencia.
Desentrañando las causas: por qué la violencia en el noviazgo puede parecer normal.
"Descubriendo que hay detrás de la superficie: naturalización de la violencia."
Invisibilización y legitimación de la violencia en el noviazgo.
Normalización de la violencia y solución de conflictos en el noviazgo.
Mitos y realidades sobre la violencia en el noviazgo: "Desmitificando creencias erróneas"
"Descifrando los mitos del amor romántico: más allá de las expectativas falsas."
La historia de Pepe y Pepa.
Escalera cíclica de la violencia de género en los adolescentes.
¿Y tú... en qué nivel vas?.
El violentómetro.
El ciclo de la violencia: un descubrimiento revelador.
Desentrañando el victim blaming " o culpar a la víctima
Relación entre el culpar a la víctima y la persistencia en relaciones abusivas.
Descubriendo los hilos de la dependencia emocional.
Señales comunes de dependencia emocional en la relación.



Tabla de Contenido

Factores de riesgo de dependencia emocional en relaciones violentas de noviazgo. Observando mi relación.
"Herramientas" que pueden ayudarte a empoderarte y liberarte de la dependencia emocional.
Un cuento para reflexionar. "El amor digno."
"Reflexiona sobre tu relación: lista de verificación de dependencia emocional."
Conflictos en la relación: ¿desencuentros o fortalezas?.
Formas dañinas y perjudiciales de comunicación: cuatro jinetes del apocalipsis.
Asertividad y resolución de conflictos
Los Derechos Asertivos.
Asertividad. Método Escala.
Entrenamiento asertivo. Técnicas asertivas.
Entrenamiento asertivo. Ejemplo de un diálogo.
Pasos del manejo inadecuado de conflictos que pueden conducir a la violencia.
Una historia inspiradora sobre el manejo de conflictos en una relación de noviazgo.
Fomentando la autorreflexión.
Resolución constructiva de conflictos.
Cultivando un vínculo de cuidado. Contrastando el cuidado con la violencia.
"Herramientas prácticas" y pasos para poner en práctica la estrategia de cuidado en la relación:
Ética del cuidado. descubriendo el cuidado en la relación: estrategias saludables y señales claras.
Comparación entre estrategias de cuidado genuino y estrategias vinculadas con la violencia.
"Cuidando de ti y de nosotros": pasos para el autocuidado en el noviazgo.
Afrontando constructivamente la violencia en el noviazgo: estrategias para empoderarte."
Recursos y apoyo. Orientaciones básicas.
Recursos y apoyo. Normas jurídicas.
Recursos y apoyo. El protocolo.
Mapa de servicios.
Señal de socorro ante los casos de violencia en la pareja.
Sabías que...
Descifrando el mensaje: el simbolismo detrás del logo y el título de la guía.
Comprobando lo aprendido.
Consejo final para llevar contigo al abordar las relaciones de noviazgo:
Reflexiones finales.
Referencias bibliográficas.
Equipo del programa CNS.
Contacto.
Contraportada.

INTRODUCCIÓN



1.1 PRESENTACIÓN

Queridos estudiantes de medicina,

¿Sabías que la violencia en el noviazgo (VN) es un problema frecuente entre los jóvenes y puede tener consecuencias graves para la salud física y psicoemocional de las personas involucradas? ¿Sabías que la violencia en el noviazgo puede afectar tu rendimiento académico, tu desarrollo personal y profesional?

Si eres estudiante de medicina, probablemente estés acostumbrado a lidiar con situaciones difíciles y complejas. Pero ¿estás preparado para enfrentar la violencia en el noviazgo? ¿Sabes cómo identificarla y afrontarla de manera constructiva?

Esta guía psicoeducativa que te presentamos, les invita a sumergirse en un proceso de autodescubrimiento y crecimiento conjunto, pretende guiarles hacia una comprensión más profunda de ustedes mismos y de sus relaciones de pareja, al tiempo que les empoderará para tomar decisiones informadas y valientes.

La vida como estudiante de medicina puede ser un viaje desafiante, lleno de responsabilidades y metas. Sin embargo, en medio de sus estudios y sus aspiraciones profesionales, es fundamental recordar que también merecen relaciones amorosas, respetuosas y libres de violencia.

Diversas son las investigaciones realizadas en varios países del orbe sobre la violencia en las relaciones de pareja que sustentan que la VN es un problema creciente, con una relevante y preocupante prevalencia e incidencia (Rojas-Solís et al, 2023; Guzmán-Pimentel, 2022; Pérez-Ruíz, et al, 2020; Rubio-Garay, et al., 2017) Estudios realizadas en el contexto cubano reportaron también su presencia. (Ramos et al, 2022; Ramos-Rangel, et al., 2021; Díaz-Falcón & Hernández-Caro, 2021; López-Angulo, et al., 2015)

Se deriva la necesidad de poner en manos de ustedes recursos como el que le ofrecemos, que favorezca sensibilizarlos ante este problema social, de salud y de violación de los derechos humanos; y les prepare para detectar, analizar y eliminar los comportamientos abusivos en sus relaciones. Es importante que aprendas a identificar los signos de una relación de pareja donde está presente la violencia y a desarrollar habilidades para establecer relaciones saludables y significativas.

A medida que avanzan en su educación médica, comprenderán que el cuidado de la salud abarca todas las dimensiones de la vida humana. No solo están formándose para tratar afecciones físicas, sino también para ser líderes en la promoción del bienestar general. Esta guía les brinda herramientas valiosas para aplicar esos principios a sus relaciones personales, y de manera particular en sus relaciones de noviazgos; fomentando una cultura de amor, empatía y respeto en sus vidas y en la sociedad en general.

Como estudiantes comprometidos con el arte y la ciencia de sanar que reconocen que la salud no se limita solo al cuerpo físico, sino que también abarca la salud psicoemocional y relacional; como futuros profesionales de la salud y, más importante aún, como personas que tienen el poder de influir positivamente en sus propias vidas y en la sociedad en su conjunto, esta guía es un paso hacia adelante en la dirección correcta, un recurso que les ayudará a crear una base sólida para relaciones saludables y significativas. Los y las jóvenes son la fuerza impulsora del cambio, y creemos en su capacidad para transformar la dinámica de los vínculos amorosos en sus propias vidas y en los ambientes cercanos.

INTRODUCCIÓN



Ustedes son la mayor riqueza de una sociedad. Por lo tanto, es fundamental que juntos dediquemos tiempo a comprender, prevenir y abordar la violencia en el noviazgo de manera constructiva. Que la respuesta siempre sea de tolerancia cero a la violencia desde una cultura de paz.

En estas páginas, encontrarán reflexiones, orientaciones y ejercicios que les animarán a mirar en su interior y a considerar el tipo de relaciones que desean construir y mantener. Les instamos a aprovechar al máximo este recurso, a compartir sus reflexiones con sus compañeros y a ser agentes de cambio en la construcción de noviazgos saludables y relaciones positivas. Contarás con información principalmente de temas como la conceptualización de violencia en el noviazgo, sus diferentes tipos, factores de riesgo y protección, consecuencias de la violencia en el noviazgo, el reconocimiento de señales de advertencia de “relaciones tóxicas”, las estrategias de prevención y detección temprana, las habilidades para el manejo constructivo de conflictos, la comunicación efectiva y respetuosa, el establecimiento de límites personales y normas saludables, estrategias de autocuidado y cuidado en la relación y recursos disponibles para buscar ayuda y apoyo, entre otros aspectos. La tarea es edificar relaciones de pareja desde el amor y no desde la violencia.

El viaje de construir noviazgos saludables es una búsqueda constante hacia la comprensión y el respeto. A medida que abran estas páginas, les invitamos a hacerlo con “mente abierta y corazón dispuesto”. Permítanse explorar, reflexionar y aplicar las lecciones aprendidas en sus propias vidas y en sus relaciones de pareja. Cada paso que den en esta travesía es un paso hacia la construcción de una vida más plena. Como futuros médicos, su influencia puede llegar mucho más allá de las consultas. Comiencen aquí, construyendo noviazgos saludables que inspiren un cambio positivo en su vida y en la sociedad.

Juntos, construyamos un mundo donde el amor libre de violencia en equidad y respeto sean la base de todas las conexiones humanas. ¡Bienvenidos a "Construyendo Noviazgos Saludables"!

Sin más preámbulos, les dejamos explorar la guía y esperamos que encuentren en ella un recurso valioso en su viaje personal y profesional. ¡Muchas gracias!

Yamila Ramos Rangel

Laura Magda López Angulo

María Suz Pompa

Daniela García Ramos

Equipo Programa “Construyendo Noviazgos saludables”

Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos

INTRODUCCIÓN



1.2 OBJETIVOS DE LA GUÍA

El programa "Construyendo Noviazgos Saludables" tiene como objetivo potenciar un afrontamiento constructivo a la violencia en el noviazgo en estudiantes de medicina. La Guía que se presenta, es un recurso del programa, que pretende contribuir a la promoción de relaciones amorosas saludables y prevenir la violencia en el noviazgo en las y los jóvenes universitarios.

Esta guía tiene como propósito brindar información, herramientas conceptuales y recursos que capaciten a las y los jóvenes universitarios en la identificación de los vínculos de pareja violentos, posibilite cuestionarlos y pensar desde una mirada crítica, alternativas de cambio hacia la desactivación y ruptura de patrones destructivos en el noviazgo. Tiene como meta la promoción de relaciones de pareja respetuosas y equitativas.

Es también intención de la guía que quienes la lean y estudien decidan compartir a otros jóvenes sus aprendizajes y experiencias en el camino hacia una vida libre de violencia y se conviertan en promotores de una cultura de paz en sus contextos de desarrollo.



Cinco pasos para la leer la guía

¡Atención!



En este documento encontrarás información que te ayudará a comprender el fenómeno de la violencia en el noviazgo y su prevención. Para aprovechar al máximo la lectura de la guía psicoeducativa "Construyendo Noviazgos Saludables" te proponemos seguir los siguientes cinco pasos:

- 1. Lee la introducción y los títulos:** La introducción de la guía te dará una idea general de lo que puedes esperar del texto que vas a leer. Los títulos de cada sección te darán una idea más detallada de lo que se tratará en cada parte del material. Tómate el tiempo para leerlos con atención antes de comenzar a leer el texto en sí.
- 2. Lee con atención:** Asegúrate de leer el texto completo con atención y sin distracciones. Lea cada sesión al menos dos veces. Marca toda idea importante. Si es posible, busca un lugar tranquilo donde puedas enfocarte en la lectura y evita revisar el celular o hacer otras tareas mientras lees.
- 3. Toma notas:** Si hay algo que te resulta especialmente interesante o importante, tómate el tiempo para anotarlo. Puedes llevar un diario con tus reflexiones.
- 4. Esto te ayudará a recordar la información más tarde y también te ayudará a organizar tus pensamientos cuando llegue el momento de hacer un resumen o una revisión.**
- 4. Reflexiona sobre lo que has leído:** Una vez que hayas terminado de leer, tómate un momento para reflexionar sobre lo que has leído. ¿Qué aprendiste?, ¿Hay algo que no entendiste?, ¿Cómo se relaciona lo que has leído con lo que ya sabías antes de leer el texto? . Pregúntate según corresponda: ¿cómo aplicar cada orientación o sugerencia?
- 5. Usa la guía para profundizar en el tema:** La guía incluye actividades o preguntas de discusión, tómate el tiempo para completarlas. Esto te ayudará a profundizar en el tema y a entenderlo mejor. Si tienes dudas o preguntas, no dudes en buscar más información o en pedir ayuda a un experto en el tema.

Importancia de Relaciones Saludables



EL IMPACTO DE LAS RELACIONES EN EL BIENESTAR

En el trajín de la vida diaria, a menudo pasamos por alto el profundo impacto que las relaciones tienen en nuestro bienestar general. Como estudiantes de medicina, están familiarizados con la interconexión de los sistemas del cuerpo humano. Del mismo modo, nuestras relaciones personales, en particular las amorosas, están entrelazadas con nuestro bienestar emocional y mental.

Las relaciones saludables contribuyen a una vida más plena y satisfactoria. Tienen la capacidad de nutrirnos, apoyarnos y hacernos sentir comprendidos. Al tener una red de relaciones sólidas, también estamos mejor equipados para enfrentar los desafíos y el estrés que conlleva la vida. Estudios demuestran que las personas que experimentan relaciones de apoyo tienen menos probabilidades de sufrir enfermedades mentales y emocionales.



PAPEL DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA EN LA SOCIEDAD

Como estudiantes de medicina, están destinados a desempeñar un papel fundamental en la salud y el bienestar de las personas. Al cuidar de la salud física y emocional de los demás, también tienen la capacidad de establecer ejemplos poderosos. Al crear y cultivar relaciones saludables en sus propias vidas, envían un mensaje positivo a sus futuros pacientes y a la sociedad en general.

La empatía y la comprensión que practican en su formación médica también son esenciales en las relaciones interpersonales. Al reconocer la importancia de escuchar, comprender y apoyar en su papel como médicos, también pueden aplicar estos mismos principios en sus relaciones personales, creando un entorno de amor, respeto y cuidado mutuo.

En resumen, las relaciones saludables son el cimiento sobre el cual construimos una vida plena y significativa.

Como futuros médicos, tienen la oportunidad y la responsabilidad de llevar consigo la importancia de estas relaciones en su práctica profesional y en su vida cotidiana. Sigamos explorando cómo podemos nutrir y cultivar noviazgos saludables en las páginas que siguen.



PATRONES DE COMPORTAMIENTO PREOCUPANTES

En el tejido de cualquier relación, existen patrones de comportamiento que pueden ser señales de advertencia. Como futuros médicos, ya están entrenados para reconocer signos tempranos de enfermedades y afecciones físicas. De manera similar, es esencial aprender a identificar las señales de advertencia en las relaciones para prevenir daños emocionales y psicológicos.

Algunos patrones preocupantes pueden incluir el control excesivo, la manipulación, la falta de respeto constante o la violencia verbal. Observar la tendencia a aislar a la pareja de amigos y familiares también es motivo de preocupación. A través de la comprensión de estos patrones, pueden tomar decisiones informadas sobre su bienestar emocional y seguridad.



LA IMPORTANCIA DE LA AUTOCONCIENCIA



A menudo, es difícil reconocer las señales de estar en una relación abusiva cuando estamos inmersos en dicha relación. Sin embargo, al aprender a identificarlas y comprender su impacto, pueden tomar medidas para protegerse y buscar ayuda cuando sea necesario. Reconocer las señales de advertencia no solo involucra la observación de comportamientos en los demás, sino también la autoconciencia. Es esencial estar conscientes de cómo nos sentimos en una relación y si experimentamos malestar, ansiedad o inseguridad de manera continua. La autoevaluación constante nos empodera para tomar decisiones informadas sobre nuestras relaciones.

A medida que exploras este tema en la guía, le invitamos a considerar su propia experiencia y la de aquellos a su alrededor. La comprensión de las señales de advertencia no solo te beneficia a nivel personal, sino que también te equipa con la empatía necesaria para apoyar a otros en situaciones similares.



PERSPECTIVA DE GÉNERO Y EQUIDAD



Igualdad en las Relaciones: Desafíos y Beneficios

En el camino de construir noviazgos saludables, es esencial explorar las perspectivas de género y la equidad en las relaciones. Reconocemos que las relaciones basadas en la igualdad tienen el potencial de enriquecer nuestras vidas y nuestras comunidades. Sin embargo, también enfrentas desafíos arraigados en las dinámicas de género que pueden afectar la equidad en tus relaciones.

Al reconocer y abordar estos desafíos, puedes avanzar hacia relaciones más justas y respetuosas.

Rompiendo Estereotipos de Género

En la lucha por relaciones igualitarias, es esencial cuestionar y romper con los estereotipos de género. La igualdad se construye al permitir que ambos individuos se expresen y se desarrollen sin restricciones impuestas por roles de género tradicionales.

Al cuestionar estos estereotipos, nos abrimos a nuevas formas de relacionarnos que fomentan el crecimiento individual y conjunto.



Relación de Noviazgo Saludable:

Comunicación Abierta y Respetuosa:

En una relación saludable, tú y tu pareja hablan sobre cómo se sienten y se escuchan mutuamente. Si tienes un problema, pueden hablar de ello sin gritar ni insultar.

Ejemplo: Si sientes que algo te molesta, le dices a tu pareja de manera tranquila y respetuosa, y escuchas cómo se siente él o ella también.

Apoyo Mutuo:

En una relación saludable, ambos se animan a hacer cosas que les gustan y se sienten felices por los logros del otro. Se cuidan y se quieren ver felices.

Ejemplo: Si a tu pareja le va bien en un examen, tú te alegras mucho por él o ella y lo celebran juntos.

Empatía y Comprensión:

En una relación saludable, intentas entender cómo se siente tu pareja. Puedes ponerte en su lugar y ver las cosas desde su punto de vista.

Ejemplo: Si tu pareja está triste por algo, intentas consolarla y entender por qué está triste en lugar de simplemente decirle que no debería estarlo.

Límites Respetados:

En una relación saludable, tú y tu pareja saben que tienen cosas que son importantes para ustedes. Respetan si alguien no quiere hacer algo o si necesita tiempo para sí mismo.

Ejemplo: Si tienes que estudiar para un examen, tu pareja entiende que necesitas tiempo para eso y no te presiona para pasar tiempo juntos.

Resolución Constructiva de Conflictos:

En una relación saludable, cuando hay problemas, tratan de encontrar soluciones juntos. No pelean ni se culpan, sino que buscan una manera de arreglar las cosas.

Ejemplo: Si tienen un desacuerdo, lo hablan tranquilamente y buscan una forma de solucionarlo sin pelear.



¿Qué es la Violencia en el Noviazgo?

Si estás leyendo esto, es probable que estés buscando respuestas sobre una situación complicada en tu relación o en la de alguien cercano a ti. Estás dando un paso valiente hacia el entendimiento y la acción.

La violencia en el noviazgo (VN) se refiere a situaciones en las que personas que están en una relación amorosa actúan de manera dañina entre sí. Esta conducta puede ser física, psicológica o sexual, y varía en su gravedad. Uno o ambos miembros de la pareja socavan la libertad y la igualdad del otro, ya sea mediante acciones u omisiones al no hacer lo que deberían.

En estos casos, uno de los miembros busca controlar y tener poder sobre el otro, a veces de manera obvia y otras de forma más sutil. Puede ser intencional, es decir, con la intención de hacer daño, o puede ocurrir sin querer, pero de todas formas causa daño emocional o físico.

La violencia en el noviazgo puede llevar a querer cambiar al otro miembro de la pareja para cumplir con expectativas y demandas propias, generando un ambiente donde uno se siente forzado a cambiar para satisfacer al otro. Esto tiene un impacto negativo, causando daño emocional y afectando su crecimiento personal.

A menudo, los involucrados no son conscientes de la naturaleza violenta de sus acciones, y esto puede hacer que la situación persista. La violencia también dificulta resolver conflictos de manera saludable y satisfacer las necesidades mutuas, creando un ciclo de problemas en la relación.

Estas situaciones pueden ocurrir en parejas de jóvenes y adolescentes, sin importar su orientación sexual o género. También puede manifestarse en relaciones pasadas o actuales, incluso a través de medios electrónicos. Se reconoce en la literatura científica que cuando se habla de VN se hace referencia a relaciones donde no existe un vínculo marital, no hay dependencia económica, ni hijos en común. Ya con solo un mes de relación es suficiente para nombrarla así. (Ramos et. al. 2022)

LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO es todo acto, actitud o expresión que genera o tiene el potencial de generar daño emocional, físico y sexual a la pareja con la que se comparte una relación afectiva íntima. (Castro y Cacique,2010:22)



¿Por qué es importante entender la Violencia en el Noviazgo?

El primer paso para abordar cualquier problema es entenderlo. Reconocer la violencia en el noviazgo te permite tomar decisiones informadas sobre tu bienestar emocional y físico. Ninguna relación debe ser una fuente constante de sufrimiento o miedo.

Violencia de género y violencia en el noviazgo.

Una mirada con lentes de género



con lentes
de género

VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO (VBG)

Cualquier acto, coacción u omisión, basado en desequilibrios de poder históricos entre hombres y mujeres, que busca el control y la sujeción de las personas a las normas de género vigentes.

Tienen como resultado la violación de los derechos humanos de las personas.

La VbG afecta desproporcionadamente a las mujeres, las niñas y niños y a las personas que construyen identidades de género que transgreden el patriarcado. (Proveyer et al, 2020)

La VbG se le asocia con la violencia contra las mujeres, quienes, como refiere Marcela Lagarde (1998), con frecuencia sufren la violencia sólo por ser mujeres.

Si relacionamos a la violencia de género con la violencia en el noviazgo, podemos observar que el contexto de desigualdad estructural entre hombres y mujeres hace que la violencia signifique cosas muy diferentes para ambos:

- Los hombres aprenden que con la violencia pueden someter y restablecer su jerarquía;
- Las mujeres saben que con su violencia no pueden cambiar ese orden mayormente y, en cambio, saben que con la violencia que los sufren pueden ser sometidas y puestas en su lugar”;
- Es posible comprender entonces por qué la violencia que sufren algunos hombres jóvenes en el noviazgo muy pocas veces puede considerarse como violencia de género, a diferencia de la violencia que sufren las mujeres jóvenes, donde el género es el principal factor de riesgo para sufrir violencia (Vargas, Fernández y Ayllón, 2014)



Mirada con lentes de género con respecto a la VN para entender por qué, aunque las cifras reportadas de violencia recibida o ejercida en el noviazgo por hombres o mujeres sean similares no se refiere a lo mismo:

- No existe simetría en lo que experimentan hombres y mujeres: los daños en la salud siempre son mayores en las mujeres que en los hombres que sufren violencia de sus parejas,
- El significado de la violencia y la forma en que ésta se conceptualiza difieren para hombres y para mujeres en la relación de noviazgo,
- Los “aprendizajes” que asimilan los varones y las mujeres de la violencia en la pareja son diametralmente diferentes, pues se orientan a consolidar a cada persona en su rol socialmente “esperado”: los hombres en su papel de agentes que ejercen y se benefician de la dominación, las mujeres en su papel de agentes sumisas y conformistas con la inequidad de género (Castro y Frías, 2010, p 33)



PERSPECTIVA
DE GÉNERO



Tipos de violencia en el noviazgo

VIOLENCIA FÍSICA

cualquier acto no accidental que provoque o pueda provocar daño en el cuerpo de las víctimas.

VIOLENCIA SEXUAL

Es la imposición a las víctimas de un contacto y/o una cierta práctica sexual contra su voluntad (tocamientos, abusos, coerciones sexuales, agresiones, inducción a la prostitución, etc)

VIOLENCIA PSICOLÓGICA AISLAMIENTO SOCIAL

conductas dirigidas a impedir o dificultar contacto con otras personas para evitar así que puedan tener otros criterios, comparar su situación con la de otras personas, o pedir o recibir ayuda.

VIOLENCIA PSICOLÓGICA HUMILLACIÓN -COERCIÓN

conductas de ridiculización, humillación, amenazas verbales e insultos que la persona

VIOLENCIA PSICOLÓGICA CONTROL - CELOS

conductas tendentes a polarizar la atención de la persona víctima y, gracias a ello, impedir que pueda dedicarse a otras actividades

Explorando la Era Digital: Tipos de Violencia en el Noviazgo a través de las Redes Sociales

Las plataformas digitales nos permiten mantenernos en contacto, compartir momentos especiales y establecer nuevas conexiones. Sin embargo, también pueden ser un escenario donde se manifieste la *violencia en el noviazgo*.

El surgimiento de la violencia a través de las redes sociales, representa la más reciente novedad en la violencia en el noviazgo, comportamientos consustanciales al inicio, continuación y ruptura son actualizados en las relaciones, por ejemplo, para dar por terminada una relación basta enviar un mensaje fenómeno conocido como **ghostig** (Velázquez, 2017)

Ciberacoso: es acoso o intimidación a través de medios digitales, como redes sociales y plataformas de mensajería. Se lleva a cabo mediante mensajes, control de redes sociales y difusión de secretos (Ruiz-Martín et al., 2019). Se utiliza para amenazar, avergonzar o intimidar. Es considerado tipo violencia psicológica (Rodríguez-Domínguez et al., 2018) Ejemplo: **Stalking:** intromisión indeseada, obsesiva y persistente en la vida de la otra persona a través de medios digitales (Zbairi, 2015)

Control y Manipulación

involucra el uso de tecnología para ejercer control sobre la pareja, como exigir acceso a cuentas o conocer la ubicación. Puede implicar la monitorización constante de las actividades en línea de la pareja. (González et al., 2020; Gámez-Guadix et al., 2018;)

Difusión de Contenido Íntimo sin Consentimiento

La difusión no consensuada de contenido íntimo, conocida como **"revenge porn,"** es compartir fotos o videos privados sin autorización. Este acto es una forma grave de violencia y puede tener consecuencias psicológicas devastadoras para la víctima.

Violencia digital de género.

cuando las conductas lesivas tienen como receptor a la mujer es Zerdá v Demtschenko. 2018)

Las plataformas digitales pueden ser tanto un medio de comunicación como una fuente de tensión, la violencia puede ocultarse detrás de las pantallas.

VIOLENCIA ONLINE EN EL NOVIAZGO
Dating violence digital o Violencia en el noviazgo a través de los medios digitales:



Cortejo online hostigante

es mostrar interés amoroso, galantear, halagar empleando uno o más canales pasando de una situación halagadora a una insistente provocando incomodidad en el destinatario. Es la Invitación a sexo, propuestas indecorosas. Mensajes acosadores, persecutorios, llamadas, mensajes y correos electrónicos de contenido sexual, llamadas y

Amenazas y Coerción

La utilización de mensajes amenazantes o coercitivos para controlar a la pareja es otra manifestación de violencia. Puede incluir amenazas de daño físico, emocional o difamación. La violencia basada en amenazas y coerción puede crear un ambiente de miedo y control en la relación. (Urgilés, Fernández, Illescas, 2020)

Vigilancia Digital

implica la monitorización constante de las actividades en línea de la pareja sin su consentimiento, es una forma invasiva de violencia. Puede generar un sentimiento de falta de privacidad y libertad en la relación.

Suplantación de Identidad

implica crear perfiles falsos para difamar o acosar a la pareja. Esta forma de violencia online puede causar daño emocional y afectar la reputación de la víctima. (Urgilés, Fernández, Illescas, 2020)

Sexting y sexting Forzado

obligar a la pareja a enviar contenido sexual explícito en contra de su voluntad (Mercado et al., 2016; Salve the Children, 2019). El *sexcasting* se suele aplicar a las emisiones de vídeo por medio de webcam. Buscan controlar y humillar a la pareja. (Plans, 2020)

Sextosión: chantajes o amenazas respecto a distribuir imágenes, vídeos o información de contenido sexual (Pérez-Gómez et al., 2020), con la finalidad de obtener más material o dinero (Plans, 2020).

CIBERVIOLENCIAS

Violencia en el noviazgo

Consecuencias

La violencia en el noviazgo es un problema grave que puede tener consecuencias nefastas para la salud emocional y física de quienes la sufren. Las relaciones abusivas pueden comenzar de manera sutil, pero con el tiempo pueden volverse más intensas y peligrosas. Las víctimas pueden sentirse atrapadas y aisladas, lo que puede llevar a una disminución de la autoestima, ansiedad, depresión e incluso a la muerte. La violencia es contaminante, desprotege al ser humano y le impide vivir con gozo la vida. Es importante reconocer los signos de una relación abusiva y buscar ayuda si se sospecha que se está atrapada/o en este tipo de relación o si se sabe que alguien está siendo víctima de violencia en el noviazgo.



Baja autoestima, reducido bienestar físico y emocional, ansiedad, depresión, sufrimiento, culpabilidad, aislamiento, miedo, conducta suicida



Bajo rendimiento académico, abandono o deserción escolar, normalización de la violencia, riesgo de revictimización en el futuro, hostilidad, cambios en las relaciones familiares



Abuso sustancias, transmisión enfermedades sexuales, embarazos no deseados, somatizaciones, mayor hospitalización



Sentimientos de culpa, ira, hostilidad, trastornos alimentarios, trastornos endocrinos, trastornos del sueño.



Próximo Paso: Reconociendo las Señales de la Violencia en el Noviazgo

Ahora que tienes una comprensión general de qué es la violencia en el noviazgo, es hora de profundizar en las señales de advertencia. Reconocer estas señales es esencial para tomar medidas tempranas y construir relaciones basadas en el respeto y el cuidado mutuo. Sigue leyendo para saber más sobre las señales y cómo abordar esta situación.

Recuerda, estás dando un paso valiente al educarte sobre este tema. Si necesitas apoyo adicional, no dudes en buscar ayuda de amigos, familiares o profesionales capacitados en salud mental.

Sigue adelante en esta guía para obtener una comprensión más completa de la violencia en el noviazgo y cómo enfrentarla de manera efectiva.

Para ayudarte a detectar si estás experimentando violencia en tu relación de noviazgo, aquí tienes una lista de verificación. Si notas alguna de estas señales en tu relación, es importante que consideres tomar medidas para tu bienestar emocional y físico.

- [] **Diversidad de Formas de expresión:** ¿Has experimentado comportamientos de control, manipulación, intimidación o aislamiento por parte de tu pareja?
- [] **Control y Dominación:** ¿Sientes que tu pareja intenta controlar tus acciones, decisiones o relaciones personales?
- [] **Impacto Emocional:** ¿Te sientes ansioso/a, deprimido/a o con baja autoestima debido a tu relación?
- [] **Patrón de Ciclo:** ¿Has notado un ciclo en tu relación donde la tensión se acumula, hay una explosión de violencia y luego siguen disculpas y promesas de cambio?
- [] **Comunicación Deteriorada:** ¿La comunicación con tu pareja suele ser confrontativa y problemática en lugar de ser respetuosa y constructiva?

Recuerda, la violencia en el noviazgo no es normal ni aceptable. Si has marcado alguna de estas señales en tu relación, es fundamental considerar buscar ayuda y apoyo. Puede ser hablar con amigos, familiares o un profesional de la salud mental para tomar decisiones informadas sobre tu bienestar.

Sigue adelante en esta guía para obtener más herramientas y orientaciones sobre cómo enfrentar la situación y construir relaciones saludables basadas en el respeto mutuo.

Relaciones de noviazgo abusivas

Las llamadas relaciones "tóxicas"

Comunicación Deficiente o Destructiva: En una relación con violencia, las discusiones pueden volverse gritos y palabras hirientes. No se escuchan mutuamente y las peleas se hacen más grandes.

Ejemplo: Si no están de acuerdo en algo, empiezan a gritarse y a decir cosas malas que lastiman los sentimientos del otro.

Control y Manipulación: Uno de los dos puede tratar de decirle al otro qué hacer o con quién hablar. Pueden querer controlar su vida.

Ejemplo: Tu pareja te dice con quién puedes salir o no te deja pasar tiempo con tus amigos.

Falta de Respeto y Empatía: En este tipo de relación, uno puede hablar mal del otro o menospreciarlo. No se preocupan por los sentimientos del otro.

Ejemplo: Si tu pareja hace algo mal, en lugar de entenderlo, lo critica y lo hace sentir mal.

Violación de Límites: En esta relación, uno puede presionar al otro para hacer cosas que no quiere hacer, incluso si se siente incómodo.

Ejemplo: Si no quieres darle tu contraseña a tu pareja, él o ella sigue preguntando y te hace sentir mal por ello.

Conflictos Destructivos: Las peleas pueden empeorar en lugar de resolverse. Pueden decir cosas hirientes y causar más problemas.

Ejemplo: Una pequeña discusión sobre un plan puede convertirse en una gran pelea en la que se dicen cosas feas el uno al otro.



Reconociendo Señales de Advertencia.

Patrones de Comportamiento Preocupantes

En el tejido de cualquier relación, existen patrones de comportamiento que pueden ser señales de advertencia. Como futuros médicos, ya están entrenados para reconocer signos tempranos de enfermedades y afecciones físicas.

De manera similar, es esencial aprender a identificar las Señales de advertencia en las relaciones para prevenir daños emocionales y psicológicos.

Algunos patrones preocupantes pueden incluir el control excesivo, la manipulación, la falta de respeto constante o la violencia verbal.

Observar la tendencia a aislar a la pareja de amigos y Familiares también es motivo de preocupación. A través de la comprensión de estos patrones, pueden tomar decisiones informadas sobre su bienestar emocional y seguridad.



Recuerda que es importante estar en una relación que te haga sentir bien y respetada/o. Si alguna vez te sientes maltratada/o o incómoda/o en tu relación, busca ayuda y habla con alguien de confianza.



"Semáforo de Alerta en la relación"

La violencia en el noviazgo socava gradualmente la confianza y el amor propio. Es importante estar atentos a las señales de advertencia que podrían indicar una relación en este sentido. Estas señales pueden manifestarse en forma de humillación, insultos constantes, intimidación o el control excesivo de decisiones personales.

A menudo, es difícil reconocer estas señales cuando estamos inmersos en una relación. Sin embargo, al aprender a identificarlas y comprender su impacto, posibilita tomar medidas para protegerse y buscar ayuda cuando sea necesario.

"Semáforo de Alerta en la relación" Exploraremos cómo identificar las señales clave que pueden marcar la diferencia entre un noviazgo saludable y uno que necesita atención. **APRENDER A RECONOCER LAS SEÑALES** que nos advierten si es momento de avanzar con precaución o detenernos para evaluar lo que está sucediendo **ES FUNDAMENTAL PARA UNA VIDA DE PAREJA LIBRE DE VIOLENCIA**

EL SEMAFORO DE ALERTA EN LA RELACIÓN

 **(Detente)** En el mundo del semáforo, el rojo significa detenerse. Del mismo modo, en el noviazgo, el color rojo nos advierte de situaciones que debemos abordar con urgencia. Señales como la violencia física, donde alguien te lastima, o la intimidación, cuando amenazan tu bienestar o el de tus seres queridos, son claras señales de que algo está muy mal en la relación. 

 **(Precaución)** Cuando el semáforo está en amarillo, sabemos que debemos tener precaución. En el noviazgo, el amarillo nos alerta sobre comportamientos que podrían indicar problemas. El control excesivo, los celos constantes y el aislamiento, donde alguien intenta controlar tus acciones o separarte de amigos y familiares, son señales amarillas que no debemos ignorar. 

 **(Cuidado)** El color verde nos da luz para avanzar, pero con cuidado. En el noviazgo, el verde nos recuerda que necesitamos estar alerta. Cambios bruscos de personalidad, control financiero o desvalorización, donde te hacen sentir menos valioso/a, son señales de que debemos tomar medidas para cuidar nuestra seguridad emocional. 

Decisiones Informadas



Identificar estas señales es solo el primer paso. Si notas algún signo en el semáforo de alerta, no estás solo/a. Habla con amigos de confianza, familiares o profesionales que te apoyen en tomar decisiones informadas sobre tu relación. Tu seguridad y bienestar son prioritarios.



Acróstico de la violencia

Al igual que en la medicina, en las relaciones de noviazgo también existen signos y síntomas que debemos reconocer para mantener la salud y el bienestar. ¿Estás listo/a para explorar el acróstico que te guiará a través de la prevención de la violencia en el noviazgo? ¡Vamos a empezar a decodificar juntos las letras y aprender cómo identificar y prevenir la violencia en las relaciones!

Como repaso, aquí tienes un acróstico utilizando la palabra "violencia" para explicar qué es la violencia en el noviazgo y sus tipologías y al otro lado un resumen con algunos de los signos para reconocer sus manifestaciones:

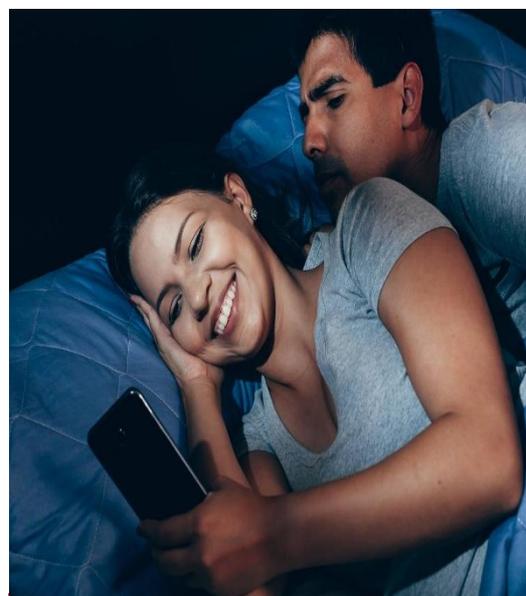
V I O L E N C I A	<p>de "Vigilancia"</p> <p>de "Intimidación"</p> <p>de "Ofensa"</p> <p>de "Lesión"</p> <p>de "Exclusión"</p> <p>de "No Consentimiento"</p> <p>de "Control"</p> <p>de "Invasión"</p> <p>de "Amenaza"</p>	<p>Control: Tu pareja intenta controlar tus acciones, decisiones y relaciones con otras personas.</p> <p>Aislamiento: Te alejas de amigos y familiares debido a la presión o control de tu pareja.</p> <p>Celos Extremos: Tu pareja muestra celos exagerados hacia tus amigos, familiares o actividades.</p> <p>Manipulación: Te sientes manipulado/a o forzado/a a hacer cosas en contra de tu voluntad.</p> <p>Cambios de Humor Drásticos: Tu pareja tiene cambios de humor extremos e impredecibles.</p> <p>Culpa Constante: Te hace sentir responsable de sus emociones o problemas, culpándote por todo.</p> <p>Insultos y Humillaciones Te critica, insulta o humilla de manera constante.</p> <p>Amenazas o Intimidación: Te amenaza con daño físico, emocional o amenaza con dejar la relación.</p> <p>Violencia Física: Hay episodios de violencia física, como empujones, golpes o agresiones.</p> <p>Control de Comunicación: Controla tus mensajes, llamadas o redes sociales, o se enoja si no respondes de inmediato.</p>
--	---	---



Te presentamos un cuadro comparativo que destaca las diferencias clave entre vínculos de pareja violentos y vínculos sanos. Este cuadro te brindará una visión rápida y clara de los aspectos distintivos de cada tipo de relación. A medida que explores la fila y columnas, considera cómo se reflejan en tu propia experiencia

Tipo de relación de pareja	Indicador	Características	Ejemplos	Efectos/Consecuencias
Relación de noviazgo saludable	Comunicación Abierta y Respetuosa	Hablan con calma y respeto.	Conversaciones tranquilas.	Mejor entendimiento mutuo.
	Apoyo Mutuo	Animan los éxitos del otro.	Celebran logros juntos.	Fortalecimiento de la relación.
	Empatía y Comprensión	Intentan entender al otro.	Se ponen en el lugar del otro.	Sentimiento de conexión emocional.
	Límites Respetados	Respetan las decisiones	Respetan el espacio personal.	Mayor confianza y respeto.
	Resolución Constructiva de Conflictos	Buscan soluciones juntos.	Hablan para arreglar problemas.	Fortalecimiento de la relación.
Relación de noviazgo con violencia	Comunicación Deficiente o Destructiva	Discuten con gritos e insultos.	Pelears llenas de enojo.	Empeoramiento de la relación.
	Control y Manipulación	Uno intenta controlar al otro.	Deciden con quién puede hablar él o ella.	Pérdida de autonomía.
	Falta de Respeto y Empatía	Hablan mal del otro.	Critican y menosprecian.	Baja autoestima y heridas emocionales.
	Violación de Límites	No respetan deseos del otro.	Obligan a hacer cosas.	Pérdida de confianza y autonomía.
	Conflictos Destructivos	Pelears se vuelven más grandes.	Se dicen cosas hirientes.	Aumento de la hostilidad y el dolor.





"Desentrañando las Causas: Por Qué la Violencia en el Noviazgo Puede Parecer Normal"

Normalización de la violencia

Puntos para reflexionar

Es esencial entender por qué, en algunas ocasiones, conductas dañinas pueden ser malinterpretadas o minimizadas.

Descubriremos las razones detrás de este fenómeno y cómo identificarlas es un paso fundamental hacia relaciones amorosas más saludables y respetuosas.

Causas de la Naturalización de la Violencia en el Noviazgo:

Normas Sociales y Culturales:

Las expectativas de género y las creencias arraigadas sobre el control y la posesión en las relaciones pueden influir en la aceptación de la violencia. Tolerar la violencia en ciertas culturas puede dificultar el reconocimiento de conductas inapropiadas.

Falta de Educación y Conciencia:

La falta de educación temprana sobre relaciones saludables y el desconocimiento de los derechos y límites en una relación pueden llevar a que comportamientos dañinos se pasen por alto.

Medios de Comunicación y Cultura Pop:

Las representaciones distorsionadas de relaciones románticas en medios y la normalización de comportamientos de control y celos en películas y canciones pueden distorsionar la percepción de lo que es normal en una relación.

Influencia de Modelos a Seguir:

Personas famosas que glorifican conductas tóxicas en el noviazgo y la falta de modelos a seguir que promuevan relaciones respetuosas pueden influenciar nuestra comprensión de lo que es aceptable.

Baja Autoestima y Dependencia:

Las personas con baja autoestima pueden ser más propensas a aceptar tratos negativos como algo normal. La dependencia emocional puede complicar la identificación de señales de alerta.

Falta de Comunicación Abierta:

El temor a hablar sobre preocupaciones y la falta de habilidades de comunicación pueden hacer que las personas eviten abordar comportamientos perjudiciales.

Ciclo de la Violencia:

Las víctimas que crecen en entornos violentos pueden repetir ese patrón en su propia relación, convirtiendo la violencia en una dinámica difícil de romper.

Minimización de la Gravedad:

Ignorar las señales tempranas de violencia o justificarlas como "celos normales" puede llevar a la normalización de comportamientos inaceptables.

Falta de Apoyo y Recursos:

La falta de recursos educativos y de apoyo para víctimas y agresores, junto con el estigma social, puede dificultar la búsqueda de ayuda.

Entender las causas que contribuyen a la naturalización de la violencia en el noviazgo es un paso crucial hacia la construcción de relaciones saludables. Al estar conscientes de estas influencias, podemos tomar decisiones informadas y romper el ciclo de la violencia, construyendo un futuro de amor, respeto y bienestar emocional. ¡Recuerda, mereces una relación amorosa que te haga sentir valorado/a y seguro/a!

“Descubriendo que hay detrás de la superficie: Naturalización de la violencia”

La naturalización de la violencia en el noviazgo se refiere a un proceso en el cual ciertos comportamientos violentos o dañinos dentro de una relación romántica llegan a ser vistos como algo normal o aceptable. Esto significa que, con el tiempo, algunas personas pueden empezar a considerar que ciertas formas de comportamiento agresivo, controlador o abusivo son parte normal de una relación de pareja.

Imagina esto como si fuera un hábito que se desarrolla sin que nos demos cuenta. En una relación de pareja, puede comenzar con pequeñas cosas, como insultos sutiles o comentarios despectivos, que pueden ser pasados por alto o justificados. Con el tiempo, estos comportamientos pueden volverse más frecuentes y graves, pero debido a que se han presentado de manera gradual, es posible que no se perciban como algo inusual.

Este proceso puede ser peligroso, ya que normalizar la violencia en el noviazgo puede hacer que las personas no reconozcan los signos de advertencia de una relación dañina. Pueden sentir que esto es parte de todas las relaciones o que es algo que deben aceptar. Es importante entender que la violencia y el abuso no son normales ni aceptables en ninguna relación. Reconocer los signos de la naturalización de la violencia es el primer paso para detener este ciclo y construir relaciones saludables basadas en el respeto mutuo y la comunicación abierta.

A continuación, te presentamos dos ejemplos para ilustrar como prácticas violentas son naturalizadas en las relaciones de pareja, en este caso en los noviazgos:



El caso de Ana y Juan

Imagina a una pareja de novios, Ana y Juan. Al principio de su relación, todo era maravilloso y se llevaban muy bien. Sin embargo, con el tiempo, Juan comenzó a criticar constantemente a Ana por su apariencia física. Al principio, Ana se sintió incómoda, pero Juan le decía que solo estaba bromeando y que lo decía de manera cariñosa.

Con el tiempo, estas críticas se volvieron más frecuentes y hirientes. Juan llegaba a decir cosas como "Deberías vestirte mejor si quieres que los demás te miren" o "Tu cabello se ve horrible así". A pesar de que Ana se sentía herida por estos comentarios, comenzó a pensar que quizás Juan tenía razón y que necesitaba cambiar para mantenerlo contento.

Gradualmente, Ana comenzó a pensar que este tipo de críticas eran normales en una relación, ya que se habían vuelto parte de su rutina. Ella racionalizaba diciéndose a sí misma que Juan solo estaba tratando de ayudarla a mejorar. Además, cuando intentaba expresarle a Juan que sus comentarios la lastimaban, él la minimizaba y le decía que estaba siendo demasiado sensible.

En este ejemplo, la naturalización de la violencia en el noviazgo ocurre a medida que Ana acepta los comentarios hirientes de Juan como parte normal de su relación. Sus intentos de expresar sus sentimientos son desestimados, lo que refuerza la idea de que su malestar no es importante. Con el tiempo, Ana podría llegar a creer que merece este tipo de trato y que es normal que su pareja la critique de esta manera.

Es importante destacar que ningún tipo de violencia o abuso es aceptable en una relación. Reconocer estas señales tempranas y buscar apoyo es fundamental para prevenir la normalización de la violencia en el noviazgo.



“Descubriendo que hay detrás de la superficie: Naturalización de la violencia”

El caso de Carlos y María

Imagina a una pareja de novios, Carlos y María. Desde el inicio de su relación, María se muestra muy celosa y controladora. Si Carlos pasa tiempo con sus amigos o familiares, María se enoja y le hace sentir culpable por no pasar más tiempo con ella. Al principio, Carlos intenta comprender su punto de vista y trata de evitar conflictos, pero con el tiempo, las actitudes de María se vuelven más extremas.

Cuando Carlos recibe un mensaje en su teléfono, María exige saber quién es y qué dice la conversación. Si Carlos no comparte todos los detalles, María se enfada y acusa a Carlos de ocultarle algo. Con el tiempo, María incluso empieza a revisar el teléfono de Carlos y sus redes sociales sin su permiso.

A medida que pasa el tiempo, Carlos comienza a aceptar estas actitudes como parte normal de la relación. A pesar de sentirse incómodo por la invasión de su privacidad, María le ha convencido de que estas acciones son una muestra de su amor y preocupación. Carlos llega a creer que es normal que su pareja controle cada aspecto de su vida.

La naturalización de la violencia en este caso ocurre porque Carlos empieza a ver estas actitudes controladoras como una parte normal de estar en una relación. Aunque María está empleando formas violentas de control y manipulación, Carlos las acepta como normales debido a la insistencia y justificaciones de María.

Es fundamental comprender que tanto hombres como mujeres pueden emplear formas de violencia en una relación y que ninguna de ellas es aceptable. Reconocer estas señales y buscar apoyo es esencial para prevenir la normalización de la violencia en el noviazgo.

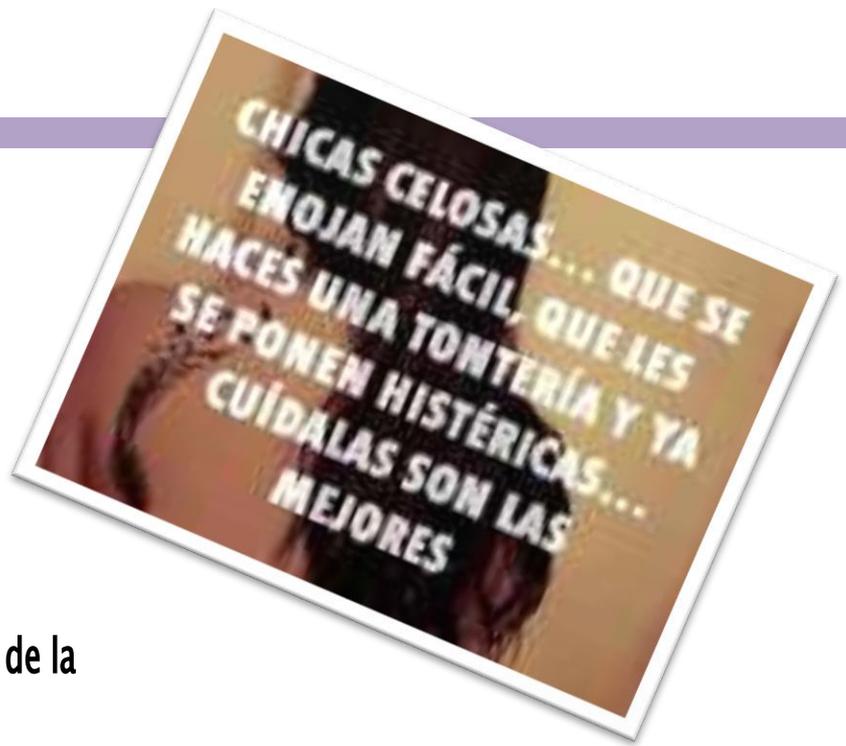
Invisibilización y legitimización de la violencia en el noviazgo

Imagina que la violencia en el noviazgo es como un problema de salud que afecta a las personas emocionalmente y mentalmente. Sin embargo, a diferencia de una enfermedad que se ve físicamente, la violencia en el noviazgo tiende a ser invisible. Esto significa que las heridas emocionales y psicológicas que causa no son fácilmente visibles en el exterior, pero pueden ser igual de dañinas.

La invisibilidad de la violencia en el noviazgo puede hacer que las personas que la experimentan se sientan solas y aisladas. Pueden tener miedo de hablar sobre lo que están viviendo, ya que a menudo no hay signos visibles de daño. Esto puede dificultar que busquen ayuda o apoyo.

Además, la violencia en el noviazgo puede estar legitimada en la sociedad de diferentes maneras. Esto significa que ciertos comportamientos violentos pueden ser vistos como normales o aceptables debido a creencias culturales o sociales. Por ejemplo, algunas personas pueden pensar que los celos excesivos son una muestra de amor y que controlar a la pareja es una forma de cuidado.

La combinación de invisibilidad y legitimación puede hacer que las víctimas de violencia en el noviazgo se sientan atrapadas en una situación difícil. Pueden dudar en buscar ayuda porque creen que nadie entenderá lo que están pasando o que su experiencia no es tan grave como la de otros.



Invisibilización y legitimación de la violencia en el noviazgo

Imagina que la violencia en el noviazgo es como un problema de salud que afecta a las personas emocionalmente y mentalmente. Sin embargo, a diferencia de una enfermedad que se ve físicamente, la violencia en el noviazgo tiende a ser invisible. Esto significa que las heridas emocionales y psicológicas que causa no son fácilmente visibles en el exterior, pero pueden ser igual de dañinas.

La invisibilidad de la violencia en el noviazgo puede hacer que las personas que la experimentan se sientan solas y aisladas. Pueden tener miedo de hablar sobre lo que están viviendo, ya que a menudo no hay signos visibles de daño. Esto puede dificultar que busquen ayuda o apoyo.

Además, la violencia en el noviazgo puede estar *legitimada en la sociedad* de diferentes maneras. Esto significa que ciertos comportamientos violentos pueden ser vistos como normales o aceptables debido a creencias culturales o sociales. Por ejemplo, algunas personas pueden pensar que los celos excesivos son una muestra de amor y que controlar a la pareja es una forma de cuidado.

Imagina que estás en una relación de pareja, y a veces las cosas no van bien. Pueden ocurrir cosas que te hacen sentir triste, asustado o enojado, pero esas cosas no son siempre fáciles de ver desde afuera. Eso es lo que queremos decir con *"invisibilidad de la violencia en el noviazgo"*.

Cuando hablamos de que la violencia en el noviazgo es *"legitimada"*, nos referimos a algo que es como un secreto malo. A veces, la gente piensa que ciertos comportamientos violentos son normales, y eso está mal. Por ejemplo, algunas personas podrían pensar que está bien que tu pareja te controle todo el tiempo o que te diga cosas hirientes, pero eso no es amor de verdad.

La combinación de *invisibilidad y legitimación* puede hacer que las víctimas de violencia en el noviazgo se sientan atrapadas en una situación difícil. Pueden dudar en buscar ayuda porque creen que nadie entenderá lo que están pasando o que su experiencia no es tan grave como la de otros.

Es importante que los futuros médicos, como tú, estén conscientes de esta dinámica y puedan brindar el apoyo necesario a las personas que puedan estar sufriendo en silencio.

Es importante entender que, si te sientes mal en tu relación, no estás solo. Aunque no puedas ver las heridas, los sentimientos y las emociones son reales. No tienes que aceptar nada que te haga sentir mal o asustado. Hablar sobre lo que estás viviendo y pedir ayuda es valiente y necesario. Recuerda que una relación saludable es donde te sientes respetado, feliz y seguro.

La normalización de la violencia como forma de resolver los conflictos en el noviazgo.

La normalización de la violencia como forma de resolver los conflictos se refiere a un proceso en el cual las personas llegan a considerar que el uso de la violencia o la agresión es una manera común o aceptable de manejar desacuerdos o problemas en una relación. En lugar de buscar soluciones pacíficas y constructivas, se recurre a comportamientos violentos como una respuesta habitual.

Imagina que, en una relación de pareja, cada vez que surgen diferencias de opinión o discusiones, una de las partes tiende a gritar, insultar o incluso volverse agresiva físicamente. Si esta dinámica se repite a lo largo del tiempo y se llega a aceptar como una parte normal de la relación, se está normalizando la violencia como una forma de resolver conflictos.

Este proceso puede ser peligroso, ya que perpetúa un ciclo de comportamientos destructivos en lugar de promover la comunicación abierta, el respeto y la empatía. La normalización de la violencia puede hacer que las personas no reconozcan los signos de un conflicto saludable y, en cambio, perpetúen un patrón dañino. que perpetúa un ciclo de comportamientos destructivos en lugar de promover la comunicación abierta, el

respeto y la empatía. La normalización de la violencia puede hacer que las personas no reconozcan los signos de un conflicto saludable y, en cambio, perpetúen un patrón.

Es fundamental comprender que resolver los conflictos a través de la violencia no es una solución saludable ni efectiva. En una relación sana, se busca la comprensión mutua, el diálogo y la búsqueda de soluciones que beneficien a ambas partes. Romper el ciclo de normalización de la violencia requiere reconocer este patrón y comprometerse a aprender formas más saludables y constructivas de manejar los conflictos.

Recuerda que es normal tener preguntas y dudas sobre tu relación. Siempre es válido buscar ayuda y educarte para tomar decisiones informadas y saludables en tus relaciones.

Aquí tienes algunas orientaciones para ayudar a identificar comportamientos violentos que podrían estar siendo naturalizados en una relación

Identificando si determinados comportamientos están siendo naturalizados:

1. Autoevaluación: Tómate un tiempo para reflexionar sobre tu relación. Pregunta a ti mismo si te sientes respetado, valorado y seguro en ella.
2. Educación: Aprende sobre lo que es una relación sana y cómo se manifiestan los signos de violencia. Esto te ayudará a reconocer lo que es normal y lo que no lo es.
3. Conversaciones abiertas: Habla con amigos cercanos sobre lo que consideran aceptable en una relación. Compartir puntos de vista puede

ayudar a aclarar lo que es saludable y lo que no.

4. Investiga: Investiga en línea, en libros, con especialistas del tema sobre los diferentes tipos de violencia en el noviazgo. Conocer los signos te permitirá reconocerlos más fácilmente.

5. Comparación: Compara tu relación con lo que has aprendido sobre relaciones saludables. Si notas diferencias significativas, es una señal para prestar atención.

6. Escucha a tu intuición: Si algo te hace sentir incómodo/a, triste o inseguro/a, no lo ignores. A veces, nuestra intuición nos da señales importantes.

7. Busca apoyo: Si tienes dudas, habla con alguien de confianza, como un amigo, un familiar, profesor o profesional. A veces, tener otra perspectiva puede ayudarte a ver la situación con claridad.

8. Preparación: Participa en, charlas, talleres, cursos, seminarios web, etc sobre relaciones saludables y prevención de la violencia. Muchos recursos en línea o en la Universidad están disponibles y pueden ser muy informativos.

9. Presta atención a los detalles: Observa cómo te sientes después de interactuar con tu pareja. Si sientes ansiedad, tristeza o confusión, podrían ser señales de un problema.



Mitos y Realidades sobre la Violencia en el Noviazgo: "Desmitificando Creencias Erróneas"



En la travesía de construir relaciones saludables, es esencial comprender y reconocer la realidad de la violencia en el noviazgo. A menudo, las creencias erróneas pueden perpetuar patrones destructivos y dificultar la identificación de comportamientos abusivos. En esta sección, exploraremos algunos mitos comunes y sus correspondientes realidades, con el objetivo de brindarte una visión clara y basada en evidencia sobre este tema crucial.

Desmitificando Mitos y Descubriendo Realidades.

MITOS	REALIDAD
"La violencia en el noviazgo es solo física."	La violencia puede manifestarse de diversas formas, como emocional, verbal, sexual o económica. No te limites a identificar solo la violencia física.
"La violencia solo ocurre en relaciones largas y serias."	La violencia puede surgir en cualquier etapa de una relación, independientemente de su duración. No subestimes la importancia de abordar cualquier señal temprana de abuso
"Si alguien te lastima, es porque te quiere mucho."	El amor genuino se basa en el respeto y la comunicación mutua, no en el control y la intimidación. La violencia no es una expresión de amor
"La víctima provoca la violencia al enfurecer al agresor."	La responsabilidad de la violencia siempre recae en el agresor. Nadie merece ser maltratado, sin importar las circunstancias.
"Solo las mujeres son víctimas de violencia en el noviazgo."	La violencia afecta a personas de todos los géneros y orientaciones sexuales. Tanto hombres como mujeres pueden ser víctimas.
"La víctima puede simplemente irse si está siendo abusada."	Dejar una relación abusiva puede ser complejo y peligroso. Las víctimas enfrentan obstáculos emocionales, sociales y a menudo legales.
"La violencia solo ocurre en relaciones de bajo nivel socioeconómico."	La violencia trasciende barreras socioeconómicas y culturales. No está limitada por factores económicos.
La violencia solo incluye agresión física."	La violencia emocional, verbal y controladora también son formas dañinas de abuso en el noviazgo.
"Si el agresor se disculpa, está arrepentido y cambiará."	Las disculpas no son suficientes para cambiar patrones de comportamiento abusivo. El cambio real requiere compromiso y trabajo terapéutico.
"La violencia en el noviazgo no tiene impacto duradero."	La violencia puede tener consecuencias emocionales, psicológicas y físicas a largo plazo para las víctimas.

"Descifrando los Mitos del Amor Romántico: Más Allá de las Expectativas Falsas"

En el camino hacia relaciones amorosas saludables, es esencial desentrañar los mitos del amor romántico que, a menudo, se presentan como verdades absolutas. Estos mitos son expectativas poco realistas que pueden afectar negativamente la percepción de lo que es una relación genuinamente amorosa. Al explorar y entender estos mitos, podemos liberarnos de las ataduras de las falsas creencias y avanzar hacia conexiones más auténticas y respetuosas.

1

El Amor Lo Puede Todo

Este mito sugiere que el amor es la solución mágica a todos los problemas y dificultades en una relación. Sin embargo, todas las relaciones enfrentan desafíos y conflictos. El amor es importante, pero también se necesita comunicación efectiva, respeto mutuo y trabajo en equipo para superar los obstáculos.

2

Los Celos son una Prueba de Amor

La creencia de que los celos son una muestra de amor profundo es peligrosa. Los celos excesivos pueden llevar a comportamientos controladores y posesivos, erosionando la confianza y la libertad en una relación. El amor verdadero se basa en la confianza y el respeto.

3

Deben compartirlo todo:

Este mito sugiere que las parejas deben ser una entidad indivisible, compartiendo cada aspecto de sus vidas. Sin embargo, mantener intereses y actividades individuales es saludable y necesario para el crecimiento personal. El amor no implica perder la identidad personal.

4

Si Pelean, No Se Aman:

Las discusiones y desacuerdos son normales en cualquier relación. El conflicto no necesariamente indica falta de amor, sino que es una oportunidad para aprender a comunicarse y resolver problemas juntos.

5

La Pareja Debe Ser el Centro del Universo:

Colocar a la pareja en el centro de todo puede llevar a descuidar otras relaciones y aspectos de la vida, como amigos, familia, y metas personales. Un amor saludable permite el equilibrio entre la relación y otros aspectos importantes.

5

El Amor verdadero es instantáneo:

La idea de que el amor verdadero se siente instantáneamente puede llevar a relaciones apresuradas y decisiones poco informadas. El amor se construye con el tiempo a medida que se conocen y crecen juntos.

5

El Amor Lo Perdona Todo:

Este mito implica que el amor justifica y perdona cualquier comportamiento negativo. Sin embargo, el respeto y los límites son esenciales. El amor no debe utilizarse como excusa para la violencia, el abuso o la falta de consideración.



ME
QUIERO,
TE
QUIERO

Descifrando los Mitos del Amor Romántico: Más Allá de las Expectativas Falsas"

Los mitos del amor romántico, son creencias absurdas, irracionales, engañosas y difíciles de cumplir, acerca de la naturaleza del amor que se comparten socialmente. (Yela,2003)



Las parejas que se sustentan en este modelo asumen papeles jerarquizados entre el hombre y la mujer en la relación (Bonilla-Algovia y Rivas-Rivero, 2020). Inevitablemente si perviven estos mitos en los vínculos de pareja las prácticas relacionales serán desiguales (Sánchez-Sicilia y Cubells, 2019)

En la sección anterior te presentamos algunos de estos mitos del amor romántico que por su naturaleza compleja pueden ser diversos. Es importante que aprendas a identificarlos. Empieza por aquellos que son más aceptados por la juventud.

El amor es ciego

Mito:

- No ver los defectos de la persona amada.
- Normalizar la violencia de género o doméstica.
- Justificar actitudes tóxicas y desiguales en una relación.

Realidades:

- El enamoramiento y el amor son cosas diferentes. Las relaciones sanas se construyen con responsabilidad efectiva.
- Debemos establecer una relación con personas que podamos construir vínculos válidos y recíprocos.

TRABAJO | imjuve

Estudia el siguiente resumen realizado por las autoras, Salvo-López, A. K. y Bonilla-Calvario, A. L. (2023), estudiosas del tema:

Mito de la media naranja	Creencia o idea romántica de que la pareja elegida está predestinada y que cada persona tiene una "media naranja".
Mito de la pasión eterna	Creencia basada en que el amor pasional típico del inicio de la relación debe perdurar y nunca terminar; si en algún momento lo hace, es que ya no se ama a la pareja.
Mito de la omnipotencia	Basado en la idea o creencia de que "el amor lo puede todo" y que cualquier obstáculo y/o problema en la relación se solucionará si hay amor. Aceptar este mito supone no cambiar conductas o actitudes y negar posibles conflictos.
Mito del matrimonio	Idea de que el amor y pasión debe conducir a la unión estable y duradera de la pareja, es decir, la convivencia mediante el matrimonio.
Mito de los celos	Creencia de que los celos son una prueba o demostración de amor verdadero.
Mito de la exclusividad	Dictamina que no se puede amar o estar enamorado de más de una persona al mismo tiempo, esta creencia choca con las normas de las relaciones monógamas, en consecuencia, surgen conflictos internos y en la pareja.
Mito del emparejamiento o de la pareja	Esta creencia dice que no se puede ser del todo feliz sin tener una relación de pareja, en consecuencia las personas que no lo consiguen o no optan por vivir en pareja son infelices.
Mito de la ambivalencia	También llamado como mito de la compatibilidad amor-violencia, consiste en la creencia de que el amor y la violencia son compatibles en la pareja.

Elaborado por Salvo-López, y Bonilla-Calvario,2023: p42-43

La media naranja

Mito:

- Somos personas incompletas.
- Necesitamos de alguien a quien amar para ser felices.
- Nuestra meta en la vida debe ser encontrar el amor.

Realidad:

- Somos personas completas.
- Nuestra felicidad depende de nosotras y nosotros mismos.
- Está bien no querer tener una relación.
- Las relaciones deben de ser por elección, no por necesidad.
- Las personas se complementan, no se completan.

TRABAJO | imjuve

La historia de Pepe y Pepa

El cuento que te presentaremos a continuación llamado *La historia de Pepe y Pepa*, fue ideado por Carmen Ruiz Repullo, una socióloga que trabaja en la prevención de la violencia de género. Con el intenta ayudar a los adolescentes a detectar posibles situaciones de maltrato al verse reflejados en ellas. Ella representa la violencia de género en una escalera en la que los dos protagonistas, adolescentes que acaban de comenzar una relación, van subiendo peldaños. En cada escalón, Pepe controla un poco más a Pepa.

Imagina una escalera con pasos que representan las fases de una relación. Cada peldaño refleja un estado particular de esa relación. ¿Te gustaría saber en qué peldaño de esta escalera podría estar tu relación?

A través de esta guía te invitamos a explorar los peldaños y sus características. Recuerda que nuestro objetivo es brindarte las herramientas necesarias para identificar los signos, entender las dinámicas, y lo más importante, empoderarte para tomar decisiones informadas acerca de tu bienestar emocional y físico.

RUIZ (2016) NOS NARRA:

Pepa y Pepe son una pareja de dieciséis años que lleva dos semanas saliendo. Se han conocido a través de un grupo de WhatsApp de amistades comunes. Tanto ella como él están estudiando y por ahora se ven los fines de semana, pero mantienen contacto por el móvil. Pepe le manda cada vez más WhatsApp a Pepa, pero estos mensajes son cada vez menos amorosos y más controladores: "¿dónde estás?, ¿qué haces?, ¿con quién estás?, ¿a qué hora nos vemos?". Una amiga de Pepa le dice que Pepe está muy pesado, pero Pepa piensa que es porque la quiere y está muy pendiente de ella. Un día Pepe se enfada con Pepa porque dice que no le contesta los WhatsApp en el momento estando ella en línea, le dice que él sí que está pendiente de ella pero que ella no, que si es porque está hablando con otros chicos o es porque ya no lo quiere. Pepa le dice que eso es mentira y que ella lo quiere mucho, así que desde ese momento no tarda en contestarle a sus mensajes para demostrarle su amor.

Otro día estando en el parque Pepe le dice que le preste un momento su móvil para ver una cosa en Instagram. Cuando está mirando el móvil le llega a Pepa un WhatsApp de un grupo de amistades del instituto y es un chico. Pepe se molesta y comienza a invadirla a preguntas sobre el chico y sobre su amor hacia él. Pepa le dice que ella lo quiere y no está tonteando con nadie, Pepe no la cree mucho y le dice que si es así que se borre de ese grupo de WhatsApp y de otros donde estén chicos. Pepa para demostrarle que no le es infiel acepta y se borra de estos grupos. Como cada día se ven más, Pepe conoce más aspectos de Pepa, aunque aún no le ha dado sus contraseñas de las redes sociales y él desconfía de ella. Una tarde le dice que se las de, pero Pepa se niega, él le dice que eso es porque le oculta algo y está hablando con chicos. Pepa para demostrarle que no le engaña le dice: "tómatalas para que veas que no te oculto nada". Pepe en su casa entra con la contraseña de Pepa en sus perfiles sociales y comienza a analizar sus movimientos. Ve que Pepa tiene fotos con amigos que a él no le gustan y que sigue en las redes sociales a muchos chicos, así que comienza a quitar fotos y amistades a Pepa. Ella en un primer momento se enfada, pero él le dice que si sigue a estos chicos es porque quiere algo con ellos, así que de nuevo para demostrarle su amor acepta la imposición de Pepe.

A la semana siguiente es el cumpleaños de Pepa y se va de cena con Pepe. Ese día se pone un vestido corto que le han regalado, pero Pepe al verla le dice que la van a mirar todos los chicos y que a él eso no le gusta, que si se lo ha puesto para provocar. Pepa le dice que no, pero él se tira toda la noche enfadado y distante con ella. Esa misma semana cuando quedan después del instituto Pepa lleva puestas unas mallas negras y él le comenta que se le marca todo y que se nota lo que lleva debajo, que no le gusta que se las ponga, así que ella deja de ponerse las mallas. Un sábado, Pepa sale a comprarse ropa con su familia. Pepe le dice que estando con él no se ponga pantalones cortos de los que se ve el cachete del culo, ella dice que están de moda y le gustan, pero él insiste en que no se los compre. Cuando llega la tarde Pepe le pide que se haga una foto con lo que se va a poner para verla, para comprobar si al final se ha comprado el pantalón corto. Ella le manda una foto con un vaquero y él le dice que le encanta, así que Pepa se lo pone para quedar con él. A partir de este momento Pepe comienza a prohibir a Pepa determinadas prendas de ropa, pero ella piensa que es porque la quiere mucho y no

quiere que ningún chico la mire. **Y sube el PRIMER ESCALÓN de control.** Un viernes Pepe le manda un WhatsApp a Pepa después de comer para preguntarle qué van a hacer el fin de semana. Pepa le dice que sus amigas han quedado sobre las ocho de la tarde para tomar algo. Pepe le dice que a él no le apetece mucho el plan, además hay una amiga suya, Paula, que no lo mira bien y él se siente incómodo. Piensa que Paula le mete ideas en la cabeza a Pepa para que no siga con él. Pepa insiste en quedar con su gente, pero Pepe le pide insistentemente quedar los dos solos y así conocerse mejor. Además, a Pepe no le gusta mucho que Pepa vaya sola con sus amigas ya que éstas no tienen pareja y según él, tontean con todos los chicos y eso no le gusta. Pepa después de mucha insistencia acepta y manda un WhatsApp al grupo de amistades para decirles que hoy no sale con ellas, que se va con Pepe. La pareja cada vez está más aislada y Pepa lleva tiempo sin quedar con sus amistades, sólo queda con Pepe y va dos días a la semana a inglés, los martes y los jueves.

Un martes él la llama a las 16:30 para decirle qué está haciendo y ella le dice que preparando la mochila para ir a inglés. Pepe le dice que está aburrido y que no sabe qué hacer, ella le dice que si quiere la puede acompañar a inglés y así entretenerse un rato, él acepta y se va para su casa. Van caminando para la academia de inglés y cuando llegan Pepe le dice que quiere hablar con ella, le comenta que él está muy enamorado y que no quiere sufrir, que ve que ella está menos y que no está poniendo en la relación lo mismo que él. Pepa le comenta que ella está muy enamorada y que no sabe a qué vienen sus dudas, que ella se lo demuestra día a día. Pepe insiste y Pepa sigue convenciéndolo de su amor. Cuando mira la hora ya es tarde por lo que decide faltar ese día a inglés. Pepe se aburre todos los martes y jueves por lo que acompaña a Pepa a inglés para verla un rato. Un jueves le dice que se ha peleado con su mejor amigo y que no le deje solo, que no entre a inglés, así que Pepa se queda con él. A las dos semanas le vuelve a comentar que quiere comprarse una chaqueta y no quiere ir sólo y que, si puede ir con él, así que de nuevo falta otro día a inglés. Las faltas continuas de ella a la academia hacen que suspenda el examen del trimestre, Pepa está agobiada porque cree que no va a poder sacar el título, así que se borra de inglés y queda todos los martes y jueves con Pepe. Así **Pepa sube el SEGUNDO ESCALÓN**, aislándose de sus amistades y de sus hobbies.

Este año es el viaje fin de curso de Pepa y se van a Italia de crucero todas las clases de 1º de Bachillerato. En el instituto ya comienzan los preparativos y le dicen a Pepa que si cuentan con ella. Esa tarde Pepa se lo comenta a él pensando que no le importaría, pero Pepe le dice: "Tú verás lo que haces". Pepa no entiende bien la respuesta, pero sabe que ir al viaje le va a traer consecuencias negativas para la relación, así que decide no ir y poner excusas a sus amistades tales como: "Italia está muy lejos", "en los cruceros me mareo", "me pilla muy mal la fecha"... Pepe consigue que todo su ocio sea él. Los enfados de Pepe hacia ella cada vez son más comunes, Pepa intenta hacerle ver que no se comporta bien con ella, pero él le echa la culpa de todo lo que le pasa y **Pepa sube el TERCER ESCALÓN.**

Pepa y Pepe ya llevan cuatro meses de relación y él desde hace tiempo le pide a ella practicar relaciones sexuales. Pepa siempre ha tenido mucho miedo a un embarazo, así que le pedía a él posponer este tema. Aunque ya han realizado algunas prácticas sexuales, Pepe está cansado de lo mismo y quiere hacer más cosas. Un sábado le dice que sus padres se han ido y que, si le apetece ver una película en su casa, ella le dice que vale y se ven allí por la tarde. Cuando están en el sofá Pepe comienza a tocar a Pepa y ella le dice que pare, él para un poco, pero al rato comienza de nuevo. A ella le incomoda la situación y le para todo el tiempo hasta que Pepe acaba enfadándose y se levanta del sofá muy enojado. Pepa va detrás y le dice que no se enfade, él le dice que ya hace mucho que están y que si lo quisiera se lo demostraría. Ella se siente acorralada y no sabe qué hacer, no está segura, pero para contentar a Pepe acepta mantener relaciones sexuales, **subiendo el CUARTO ESCALÓN.** A finales de verano Pepa y Pepe van paseando por su ciudad y escuchan una voz de las amigas de ella que están tomando algo en una cafetería. Pepa se va para allá corriendo porque hace mucho que no las veía, así que comienza a saludarlas de forma muy efusiva. Cuando termina ve que él no se ha acercado ni para saludar, así que le dice a sus amigas que se tiene que ir y que ya se verán otro día. Cuando se reúne de nuevo con él, Pepe le dice que se comporta como una tonta, que parece unas gilipollas cuando está con sus amigas y que no la

soporta en esa actitud. Pepa se siente mal, no vuelve a saludar de la misma manera a sus amistades y **sube el QUINTO ESCALÓN.**

Pepe cada vez que está con Pepa se enfada o se pelea por algo que ella hace o dice y que a él no le gusta. Un día Pepa, cansada de sus enfados le dice que ya no puede más y que tienen que hablar. Pepe se pone muy alterado y comienza a pegar patadas a un banco del parque. Ella se asusta e intenta calmarlo, pero Pepe comienza a insultarla de nuevo y se va para su casa. A la semana siguiente Pepa se acerca a casa de Pepe para ver como está, no le ha contestado a los WhatsApp y está preocupada. Cuando llega él está solo en casa y comienzan a hablar de lo ocurrido la semana anterior. Pepa vuelve a decirle que tiene que cambiar, que hay cosas que le hacen daño. En ese momento suena el móvil de Pepa y es un amigo suyo para decirle una cosa de clase. Pepe de nuevo se pone muy alterado y coge el móvil de Pepa y lo estrella en la habitación rompiéndolo. Pepa se va corriendo y asustada diciéndole que la relación se ha terminado. Pepe intenta ponerse en contacto con ella, pero como no tiene móvil no puede, así que le compra al día siguiente un teléfono nuevo y va a buscarla para convencerla de que siga con él. Pepa está muy dolida, pero él le dice que va a cambiar, que tiene otros problemas en casa y está muy alterado. Ella le da otra oportunidad **subiendo el SEXTO ESCALÓN.**

Tras una semana de tranquilidad, Pepa le comenta a Pepe que el sábado es el cumpleaños de Raquel y le gustaría mucho ir con todas sus amigas. Pepa sabe que a Pepe no le gustan mucho sus amistades, pero insiste para ir al cumpleaños. Pepe le dice que no, que no quiere que vaya, que sus amigas lo que quieren es que deje la relación. Pepa lo intenta convencer y le dice que ella va a ir, que hace tiempo que no está con sus amigas. Pepe se enfada mucho y comienza a insultarla, Pepa le dice que ya no aguanta más y se va.

Cuando llega a la esquina ve que él la está persiguiendo y comienza a correr. Pepe la alcanza y cuando ella se quiere ir de su lado le agarra fuertemente del brazo, Pepa insiste en irse y Pepe para evitarlo le agarra del pelo y le dice que se espere. Pepa le dice que qué está haciendo. Él la suelta y le dice que no puede más, que la quiere mucho y que no puede estar sin ella. Pepa se pone a llorar y comienzan a hablar hasta que Pepe de nuevo la convence para no dejarlo y ella **sube el SÉPTIMO ESCALÓN.**

Pepa sabe que la relación con Pepe no va bien pero no sabe qué hacer, está confundida y decide contarle a una amiga lo que le ocurre. La amiga le dice que debe dejar la relación, que él no la trata bien y que no puede seguir así. Por la tarde habla con Pepe y le dice que quiere un tiempo, que está agobiada y necesita pensar si quiere seguir con la relación o no. Él comienza a ver peligrar su historia y le dice que no puede estar sin ella, que si lo deja se va a matar, que ella es la única que lo entiende. Al siguiente día por la tarde están en un banco y Pepa saca de nuevo el tema, él se pone a pegarse contra el banco en la cabeza y le dice que él no va a superar eso, que se quita la vida y que, por favor, que no lo deje que va a cambiar, **haciendo subir a Pepa el OCTAVO ESCALÓN.**

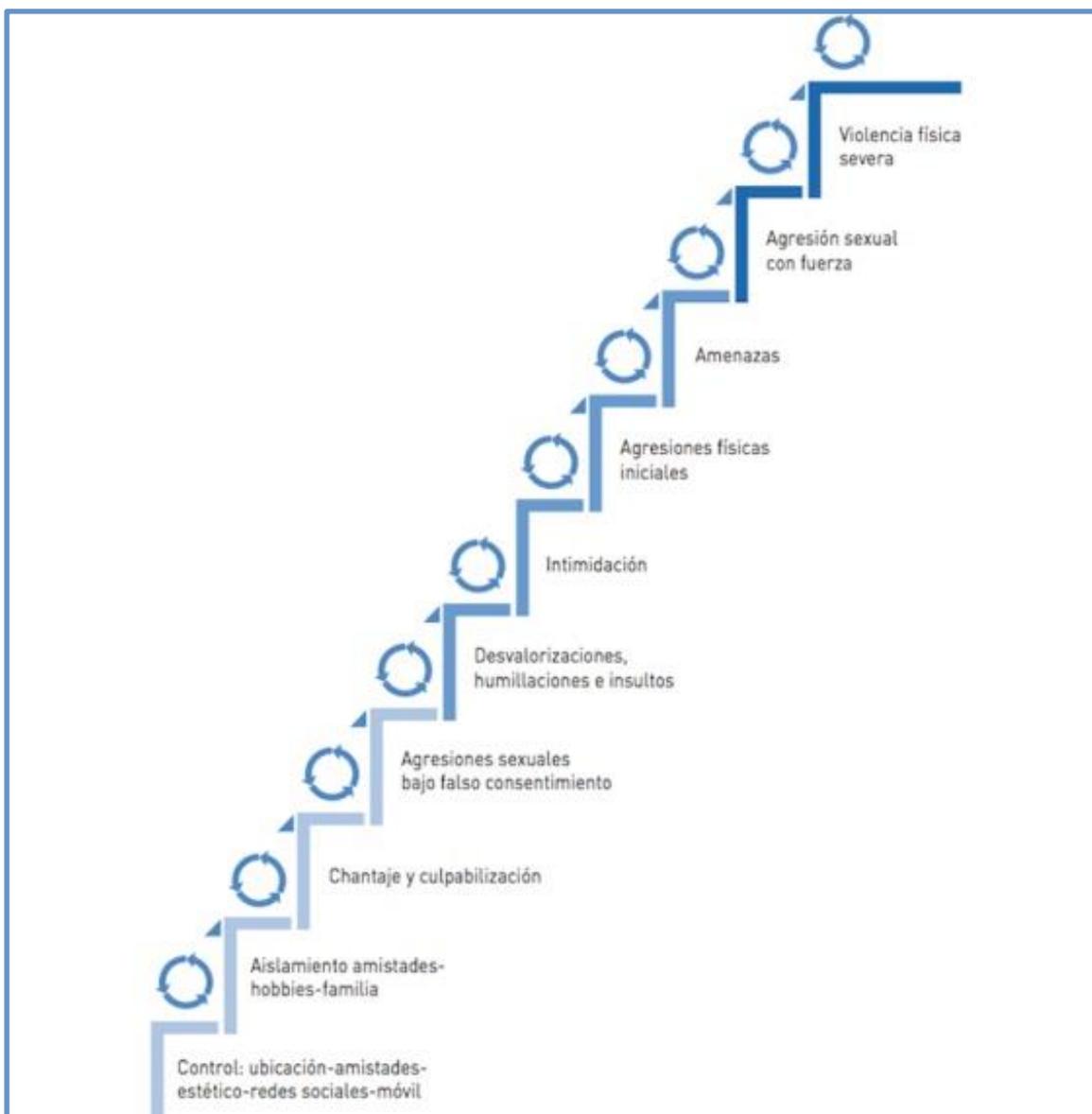
Después de una semana en la que no han tenido peleas, Pepe le propone a Pepa pasar el sábado por la noche en su casa. La familia de Pepe está de viaje y se queda solo. A Pepa le parece bien, así que comienzan a hacer planes para el fin de semana. Cuando están en la casa solos, el sábado por la tarde, Pepe y Pepa comienzan a besarse y a mantener relaciones sexuales. En un momento de la relación, Pepe le dice a ella que se dé la vuelta que a él le gusta otra postura, Pepa lo hace, pero le duele mucho, no está tranquila y le dice que pare que eso no le gusta. Él sigue y Pepa comienza a llorar diciendo que no siga que le duele. Cuando Pepe termina lo que desea, ella le dice llorando que no le ha gustado, que ha sido muy brusco y que no lo haga más. Pepe no dice nada y **hace subir a ella el NOVENO ESCALÓN.**

Desde ese día, la situación cada vez es más insoportable para Pepa, llora a cada instante en su cuarto para que no la vean, evade a sus amistades para que no le pregunten y la presionen para dejarlo, pero ya no puede más. Por la tarde le dice a Pepe que definitivamente quiere dejar la relación, que está harta y que la deje en paz. Pepe que ve que ella lo dice en serio se enfada mucho y la agarra fuertemente del pelo, Pepa le dice que la suelte y se va corriendo, pero él va detrás de ella y la coge del cuello. Pepa nunca ha visto a Pepe tan alterado y siente mucho miedo de que le haga daño, él comienza a agredirla y la golpea fuertemente en la espalda, **así que se coloca en el DÉCIMO ESCALÓN.** (p. 183-187)

Publicado originalmente por el Instituto de la Mujer de Andalucía en *Voces tras los datos, una mirada cualitativa a la violencia de género en adolescentes.*

Para que lo recuerdes con más facilidad, observa la representación gráfica.

Escalera cíclica de la violencia de género en los adolescentes



(Ruiz,2016 p.188)

¡Si alguien te quiere de verdad no te empuja a subir ningún escalón!



¿Y TÚ... EN QUÉ NIVEL VAS?

NIVEL 4

-Rompe mis cosas cuando se enoja.
-Me lanza cosas cuando se enoja.

-Me acosa por redes sociales, teléfono etc.

-Me da empujones.

-Me obliga a tener sexo.

-Me da bofetadas, patadas, etc.

-Me amenaza con matarme si me pilla con otra pareja

-Me pega y después me culpa por ser gresivo/a

NIVEL 3

-Me acusa de andar coqueteando cuando hablo con otros/as.

-Llega sin avisar donde yo estoy.

-Amenaza con dejarme si no hago lo que quiere.

-Vigila y controla todo lo que hago.

-Me hace escándalos en público o en privado.

-Me prohíbe hacer cosas.

-Me grita y dice garabatos.

-Siempre busca como humillarme.

-Controla mi dinero o no me deja estudiar o trabajar.

-Me chantajea si quiero terminar la relación.

NIVEL 2

-Desconfía de todos mis amigos/as.

-No le gusta que me junte ni que salga con mis amigos/as.

-Me dice con quien debo o no salir.

-Me hace más de 10 llamadas perdidas y mensajes al día.

-Se enoja si aparezco en la foto de facebook, twitter, etc, con otros/as.

-Revisa mi teléfono, me pide la clave de las redes sociales.

-Nunca me pide disculpas por sus errores.

-Me critica y se burla de mí todo el tiempo.

-Hace cosas que sabe que me avergüenzan.

NIVEL 1

-Nunca se preocupa por mí ni demuestra cariño.

-Siempre me compara para mal con otras personas.

-No me valora.

-Coquetea con otras/os delante de mí.

-Niega nuestra relación ante su familia y amistades.

-Me culpa de todo lo que le pasa.

-Me deja plantada/o en salidas o reuniones.



VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO



LA ESCALERA DE LA VIOLENCIA EN LA PAREJA

Si el amor te aprieta, te retuerce, te hace sentir mal. No es amor.

La violencia no son solo golpes.

La violencia sexual no es solo la violación.

Cada escalón ES violencia.

Los amores de verdad no son los amores que controlan, que intimidan, que amenazan.

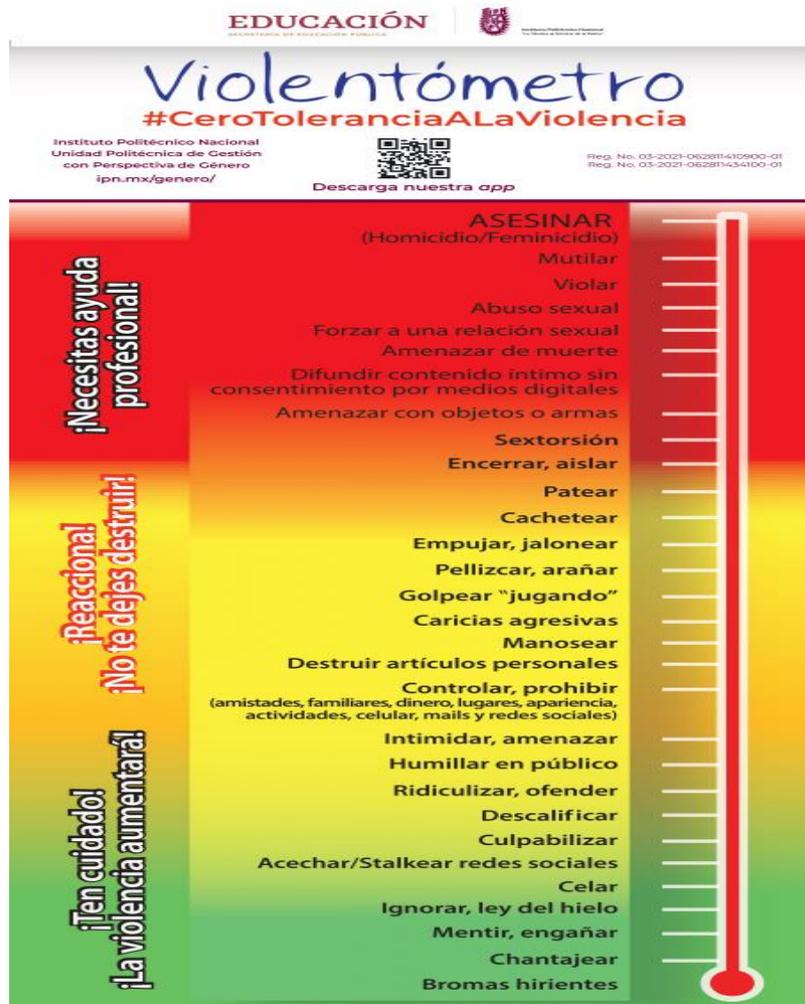
Los amores de verdad son los que respetan.

Son con los que te sientes libre, aunque estés acompañada.

El violentómetro

El “violentómetro”:

- ♥ es una herramienta invaluable, la cual se revela esencial tanto en la práctica médica como en la identificación de violencia en tus relaciones de noviazgo. Al comprender y utilizar este recurso, como estudiantes de medicina, pueden desempeñar un papel crucial en la detección y el abordaje de la violencia, no solo en el ámbito clínico, sino también en sus propias vidas personales.
- ♥ Contiene una clasificación de diversas manifestaciones de violencia de pareja, es un material gráfico y didáctico en forma de regla que permite visualizar estas manifestaciones que se ocultan en la vida cotidiana y que muchas veces se desconocen o confunden.
- ♥ Ayuda a reconocer y evaluar diferentes niveles de severidad de la violencia en el noviazgo. Permite estar alerta, capacitado y atento/a para detectar y atender este tipo de prácticas.
- ♥ Se divide en tres escalas o niveles de diferentes colores que identifican focos rojos o situaciones de alerta.
- ♥ Las manifestaciones que se presentan en la escala se pueden experimentar de manera intercalada, no siempre son consecutivas.
- ♥ Esta herramienta es muy útil que permite unir dos aspectos fundamentales, trabajar hacia una atención médica más completa y una vida personal más enriquecedora, basada en el respeto, la empatía y el cuidado de nosotros mismos y de los demás.



(Instituto Nacional de las Mujeres, 2020;

Educación Secretaria de Educación Pública. Instituto politécnico Nacional, sf.):

EL CICLO DE LA VIOLENCIA

concepto revolucionario en la comprensión de las relaciones destructivas, fue propuesto por primera vez por el Dra. Lenore Walker en la década de 1970, para explicar los patrones de comportamiento en relaciones abusivas

Ciclo de la Violencia: Un Descubrimiento Revelador



Aunque su origen no se diseñó específicamente para el contexto del noviazgo, este ciclo ha demostrado ser una herramienta invaluable para desentrañar las complejidades de las relaciones amorosas. A medida que nos sumergimos en las tres fases interconectadas del ciclo -acumulación de tensión, explosión violenta y luna de miel- descubriremos cómo esta comprensión puede ayudarnos a identificar patrones dañinos, ofreciéndonos la oportunidad de tomar decisiones más informadas y saludables en nuestras relaciones.

El "Ciclo de la violencia" que te presentamos, es una representación gráfica de cómo puede evolucionar la violencia en una relación. Aquí tienes los pasos en orden secuencial de la escalera de la violencia:

1. Tensión: En esta etapa inicial, hay una acumulación de tensiones, discusiones y desacuerdos. Pueden surgir pequeños conflictos que generan un ambiente incómodo.
2. Estallido de Violencia Menor: En este punto, la tensión acumulada estalla en un episodio de violencia menor. Puede ser una discusión intensa, insultos o comportamientos abusivos.
3. Luna de Miel: Después del estallido, el agresor muestra remordimiento y disculpa. Esto crea un período de calma en la relación, donde el agresor puede ser cariñoso y prometer cambiar.
4. Acumulación de Tensión: A medida que el tiempo avanza, la tensión comienza a acumularse nuevamente debido a la falta de resolución de los problemas subyacentes.
5. Estallido de Violencia Mayor: En esta etapa, la violencia se vuelve más severa y peligrosa. Puede incluir agresión física, sexual o emocional grave.
6. Remordimiento y Culpa: Después del estallido grave, el agresor puede sentir remordimiento y culpa. Puede disculparse y prometer que nunca volverá a suceder.
7. Luna de Miel Temporal: La calma temporal regresa a la relación, y el agresor puede ser cariñoso y mostrar cambios positivos en su comportamiento, hasta reiniciar el ciclo.

Es importante tener en cuenta que no todas las relaciones siguen esta secuencia exacta, y no todas las relaciones experimentan cada etapa. Sin embargo, este ciclo proporciona una idea de cómo la violencia puede empeorar con el tiempo si no se aborda adecuadamente.

En cada ocasión la violencia será más grave, acortándose las etapas, incluso desapareciendo la fase de luna de miel.

Si te encuentras en una situación de violencia en el noviazgo, es esencial buscar ayuda y apoyo.

Desentrañando el "Victim blaming" o culpar a la víctima

En el complejo mundo de las relaciones humanas, a menudo nos encontramos con un fenómeno intrigante: el *"victim blaming" o culpabilización de la víctima*. Esta actitud, en la que se dirige la mirada hacia quien sufre las consecuencias de un incidente en lugar de hacia quien lo causa. (Villagrán et al, 2020)

El término "victim blaming" (culpabilización de la víctima) se refiere a una actitud o enfoque en el cual se responsabiliza a la persona que ha sido víctima de un incidente negativo o perjudicial, en lugar de responsabilizar a la persona o circunstancia que causó el incidente. En otras palabras, implica culpar a la víctima por lo que le sucedió en lugar de reconocer la responsabilidad de la persona que cometió el daño. Plantea un interrogante profundo: *¿por qué algunas personas continúan subiéndose los peldaños de la escalera cíclica, incluso cuando la lógica parece indicar lo contrario?*

Esta actitud se puede observar en varios contextos, como en situaciones de violencia, acoso, abuso, discriminación y otros eventos perjudiciales. La culpabilización de la víctima puede ocurrir de diversas formas:

Cuestionar a la víctima

Se cuestiona la conducta, acciones o decisiones de la víctima como si fueran responsables de lo que les sucedió. Por ejemplo, en casos de acoso sexual, alguien podría preguntar "¿Por qué estabas vestido/a así si no querías atención?"

Minimizar el impacto

Se minimiza la gravedad del incidente o sus consecuencias para la víctima. Por ejemplo, "No es para tanto, seguro estás exagerando."

Juzgar las decisiones previas

Se critican las elecciones o decisiones que la víctima tomó antes del incidente, como si esas elecciones justificaran el comportamiento dañino de otro. Por ejemplo, "Deberías haber sabido mejor que meterte en esa situación."

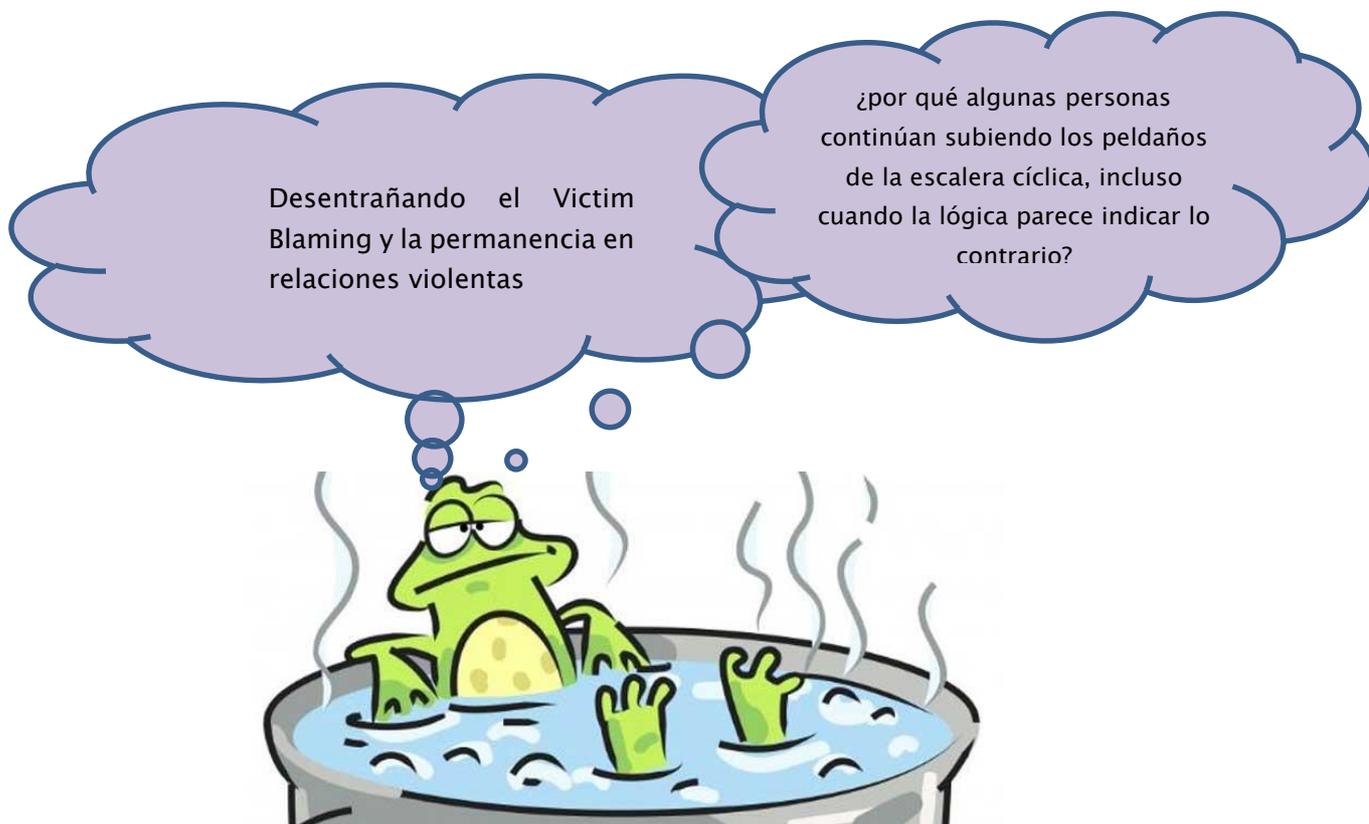
Falta de empatía

Se muestra una falta de comprensión o empatía hacia la experiencia de la víctima, lo que puede hacer que la persona se sienta aislada o incomprendida.

El *"victim blaming" es problemático* porque socava la empatía, responsabiliza erróneamente a la persona que ya ha sido perjudicada y desvía la atención de la conducta inapropiada o dañina del perpetrador. Esto puede tener efectos negativos en la salud mental y emocional de la víctima, ya que sienten que no están siendo apoyados o validados.



En lugar de culpar a las víctimas, es esencial enfocarse en la *responsabilidad del perpetrador* y en la creación de entornos más seguros y comprensivos para todas las personas.



El "*victim blaming*" o *culpar a la víctima*, perspectiva que desvía la responsabilidad del incidente hacia la persona afectada en lugar de hacia quien lo causó, plantea una pregunta esencial: ¿por qué algunas personas continúan en relaciones problemáticas, ascendiendo los peldaños de la escalera cíclica, incluso cuando parece ir en contra de su bienestar?

La fábula de la rana hervida es una metáfora que se utiliza para explicar por qué algunas personas no salen de una relación con maltrato.

Cuenta la leyenda que una rana estaba nadando dentro de una cazuela llena de agua. Aunque ella no lo sabía, la cazuela se estaba calentando a fuego lento. Al cabo de un rato, el agua estaba tibia. A la rana le parecía agradable y, por tanto, seguía nadando. Poco a poco, la temperatura fue subiendo. El agua empezó a calentarse. La rana no se inquietó porque el calor le producía una sensación agradable. Una mezcla de fatiga y somnolencia.

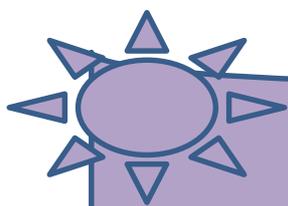
Más tarde, el agua se puso caliente de verdad. A la rana empezó a parecerle desagradable. Sin embargo, ya no tenía fuerzas para escapar de la cazuela. Se limitó a aguantar. Tenía la esperanza de que el agua se enfriara. La temperatura del agua fue subiendo poco a poco hasta el momento en que la rana acabó hervida y murió sin haber realizado el menor esfuerzo por salir de la cazuela. Esta parábola, escrita por el filósofo franco-suizo Livier Clerc en su libro "La rana que no sabía que estaba hervida... y otras lecciones" sirve para describir que la falta de conciencia acerca del deterioro

↓ progresivo de la relación de pareja impide tomar decisiones a tiempo que puedan revertir la situación.

Si la rana se hubiera sumergido de golpe en el recipiente con el agua a cincuenta grados, ella se habría puesto a salvo de un enérgico salto. El relato de la rana demuestra que un deterioro, si es muy lento, pasa inadvertido y la mayoría de las veces no suscita reacción, ni oposición, ni rebeldía.

Este cuento de la rana en la olla ilustra por qué algunas personas pueden continuar en relaciones poco saludables, incluso cuando los signos de peligro son evidentes. El proceso gradual de normalización de comportamientos negativos y tóxicos puede nublar el juicio y hacer que las personas acepten situaciones que de otra manera serían inaceptables. Mientras la víctima se encuentra en su zona de confianza, no percibe los cambios menores que se están produciendo a su alrededor que, en realidad, suponen un deterioro del afecto, el respeto y la confianza. Se produce un desgaste emocional progresivo que acaba atrapando a la persona hasta el punto de que no percibe ninguna salida.

Las personas pueden quedar atrapadas en relaciones abusivas sin darse cuenta del peligro. Al igual que la rana que no se da cuenta del cambio gradual de temperatura del agua, las víctimas de violencia en las relaciones pueden no darse cuenta del cambio gradual de comportamiento de su pareja abusiva. Pueden pensar que los comportamientos violentos son aislados o justificados, y no reconocer que están en una relación abusiva hasta que es demasiado tarde.



Relación entre el Culpar a la víctima y la Persistencia en Relaciones Abusivas

En el tejido intrincado de las relaciones abusivas, a menudo se encuentra una conexión profundamente arraigada entre el "victim blaming" (culpabilización de la víctima) y la persistencia en estas relaciones dañinas. El victim blaming actúa como un factor silencioso que contribuye a mantener a las personas en situaciones perjudiciales, creando un círculo vicioso difícil de romper.

Para romper el ciclo de persistencia en relaciones abusivas, es crucial desafiar el victim blaming. Las víctimas necesitan comprender que el abuso no es su culpa y que merecen relaciones saludables y respetuosas. Al cuestionar las actitudes de victim blaming y fomentar la autoestima y la autoafirmación, se puede empezar a deshacer el nexo que mantiene a las personas en relaciones dañinas.



La Normalización del Inaceptable:



Cuando una persona es víctima de abuso, puede recibir mensajes sutiles o directos que cuestionan su percepción de la realidad. Esto puede llevar a una internalización de la culpa, haciendo que la víctima crea que es responsable del abuso o que está exagerando su impacto.

La Falsa Creencia de Control:



refuerza la ilusión de que la víctima tiene control sobre la situación. Al culpar a la víctima por lo que sucede, se les hace creer que, si cambian algo en su comportamiento, podrán detener el abuso. Esto puede llevar a la persistencia en la relación bajo la falsa esperanza de que el cambio está en sus manos.

La Barrera de la Vergüenza:



La culpabilización de la víctima puede generar sentimientos de vergüenza y aislamiento. La víctima puede temer buscar ayuda o hablar sobre el abuso debido a la preocupación de ser juzgada o criticada. Esta vergüenza puede mantener a las personas atrapadas en la relación, ya que sienten que no pueden revelar la verdad.

La Dificultad para Romper el Ciclo



El ciclo de abuso, caracterizado por momentos de tensión, abuso y disculpas, se ve intensificado por el victim blaming. La víctima puede sentirse culpable por no haber prevenido el abuso o por creer que merece la explosión de violencia. Esto dificulta la posibilidad de romper el ciclo y dejar la relación.

DESCUBRIENDO LOS HILOS DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL



En esta sección, exploraremos un tema fundamental en las relaciones humanas: LA DEPENDENCIA EMOCIONAL. Las conexiones emocionales que tejemos con nuestros seres queridos pueden ser poderosas y enriquecedoras, pero a veces también pueden volverse complicadas y abrumadoras. La dependencia emocional es un fenómeno en el que uno se siente fuertemente vinculado a otra persona de una manera que puede llegar a ser insalubre. A lo largo de esta sección, desentrañaremos los hilos invisibles que pueden atarnos a patrones de comportamiento destructivos y cómo podemos fortalecernos para construir relaciones más equilibradas y enriquecedoras. Exploraremos las señales de la dependencia emocional, los factores que la perpetúan y las herramientas que pueden empoderarnos para liberarnos de sus garras. Prepárate para un viaje de autodescubrimiento y crecimiento mientras exploramos la naturaleza de la dependencia emocional y trazamos un camino hacia relaciones más saludables y empoderadoras.

La *dependencia emocional* es un fenómeno psicológico en el cual una persona experimenta una fuerte necesidad de estar constantemente cerca de otra persona para sentirse segura, valiosa o completa. Esta dependencia se manifiesta a través de la necesidad de aprobación, validación y atención de la pareja, y puede conducir a una serie de comportamientos y actitudes que pueden ser perjudiciales tanto para la persona que depende emocionalmente como para la relación en sí. (Urbiola, Estévez Iraurgi, 2014; Chávez-Vera et al, 2018 Ponce-Díaz, Aiquipa y Arborccó, 2019).

Recuerda que una relación saludable se basa en la independencia emocional y el respeto mutuo, donde ambos pueden crecer y desarrollarse como individuos mientras comparten momentos significativos juntos.

SI DUELE NO ES AMOR

La DEPENDENCIA EMOCIONAL facilita que te enredes en noviazgos con violencia. Esta situación de mantenerse en una relación abusiva y no cortarla, no encontrar salida y terminarla, se produce en diferentes contextos, entre otros, en relaciones de DEPENDENCIA EMOCIONAL.

Chequea tu relación



1. *Necesidad Constante de Aprobación:* Buscar aprobación y validación de la otra persona en cada decisión o acción.
2. *Miedo a la Soledad:* Sentir un temor intenso a estar solo/a y hacer todo lo posible por evitarlo.
3. *Priorizar a la Otra Persona:* Poner las necesidades y deseos de la otra persona por encima de los propios, incluso si eso significa sacrificarse.
4. *Falta de Autonomía:* No sentirse capaz de tomar decisiones independientes sin el consentimiento o aprobación de la otra persona.
5. *Ansiedad por la Separación:* Experimentar ansiedad extrema cuando no estás cerca de la otra persona, incluso durante cortos períodos de tiempo.
6. *Desconexión de Propias Necesidades:* Ignorar o minimizar tus propias necesidades y deseos en favor de satisfacer las de la otra persona.
7. *Baja Autoestima:* Sentirte poco valioso/a sin la aprobación y atención constante de la otra persona.
8. *Celos y Control Excesivo:* Sentir celos de las interacciones de la otra persona con los demás y tratar de controlar sus acciones y relaciones.
9. *Evitar Confrontación:* Evitar expresar tus opiniones y deseos por miedo a que la otra persona se aleje.
10. *Cambio de Identidad:* Cambiar tu forma de ser, intereses y comportamientos para adaptarte a los gustos de la otra persona.
11. *Apego Rápido e Intenso:* Sentir un apego profundo y emocionalmente cargado hacia la otra persona en poco tiempo.
12. *Depender para la Felicidad:* Creer que solo puedes ser feliz cuando estás con la otra persona, y sentirte miserable cuando no lo estás.
13. *Necesidad de exclusividad:* Necesitar saber en todo momento que la otra persona sólo está para ella, llegando incluso a aislarse ellas mismas y aislar a sus parejas.



Estas señales pueden variar en intensidad y frecuencia, y no todas deben estar presentes para indicar dependencia emocional. Si te reconoces en varias de estas señales y sientes que están afectando negativamente tu bienestar emocional y tus relaciones, es importante buscar ayuda y considerar formas de construir una relación más equilibrada y saludable contigo mismo/a y con los demás.

Factores de Riesgo de Dependencia Emocional en Relaciones Violentas de Noviazgo:

1. **Necesidad de Aprobación y Validación:** Las personas con dependencia emocional pueden ser más propensas a tolerar comportamientos abusivos o violentos de su pareja con tal de mantener su aprobación y atención. Necesitan sentirse queridas y buscan para ello agrandar al otro.

2. **Miedo a la Soledad:** El temor a estar solo/a puede llevar a que la persona ignore o minimice signos de violencia en la relación, ya que teme enfrentar la posibilidad de quedarse sin pareja.

3. **Baja Autoestima:** La baja autoestima puede hacer que alguien crea que no merece una relación mejor o que no puede encontrar a alguien más adecuado, lo que podría atraparlos/a en una relación violenta.

4. **Manipulación y Control:** Las parejas abusivas a menudo utilizan la dependencia emocional como una herramienta para manipular y controlar a la persona, creando un ciclo tóxico de sumisión donde se sienten atrapado/a en la relación.

5. **Falta de Apoyo Social:** Las personas con dependencia emocional pueden alejarse de amigos y familiares debido a su enfoque excesivo en la pareja, lo que los deja aislados y sin un sistema de apoyo que los anime a buscar ayuda o abandonar la relación violenta.

6. **Necesidad de "Arreglar" a la Pareja:** Algunas personas con dependencia emocional pueden creer que pueden cambiar o salvar a su pareja abusiva a través de su amor y apoyo incondicional, lo que las mantiene en la relación violenta.

7. **Experiencias Pasadas:** Traumas o relaciones previas insatisfactorias pueden influir en patrones de dependencia emocional en relaciones futuras.

La dependencia emocional puede ser un factor de riesgo importante en la involucración en relaciones violentas de noviazgo. Aquí están algunas razones por las cuales esto puede ocurrir:

8. **Modelos de Rol Inadecuados:** Crecer en un entorno donde las relaciones disfuncionales eran comunes puede normalizar patrones de dependencia.

9. **Inseguridades Profundas:** Sentimientos de inadecuación o inseguridad pueden llevar a buscar a alguien que proporcione una sensación de seguridad.

10. **Creencias Limitantes:** Creencias arraigadas de que no eres capaz de ser feliz o exitoso/a sin la presencia de otra persona pueden perpetuar la dependencia.

11. **Necesidad de Seguridad:** La necesidad de sentirte seguro/a y protegido/a puede llevar a apegarte a alguien que te brinde esa sensación de seguridad.

12. **Falta de Autonomía:** La falta de habilidades para tomar decisiones y resolver problemas por ti mismo/a puede conducir a la dependencia en las decisiones de otra persona.

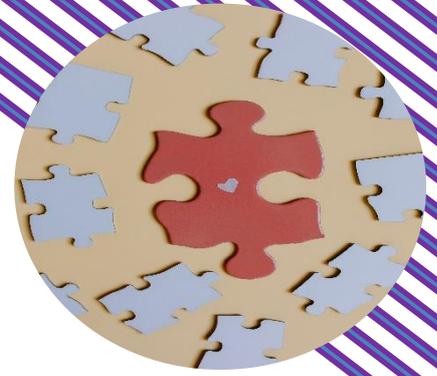
13. **Idealización de la Otra Persona:** Ver a la otra persona de manera idealizada puede hacer que dependas emocionalmente de esa imagen ideal, incluso si no es realista.

Estos factores pueden variar en cada individuo y situación, pero identificarlos y entender cómo influyen en la dependencia emocional puede ser el primer paso hacia el cambio, el crecimiento personal y una vida de pareja libre de violencia.

Es importante reconocer los signos de dependencia emocional y trabajar en la construcción de una autoestima sólida y relaciones basadas en el respeto mutuo. El apoyo profesional puede ser esenciales para superar la dependencia emocional y evitar involucrarse en relaciones violentas o perjudiciales.



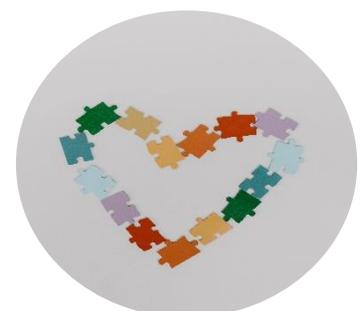
Observando mi relación



En esta tabla encontraras indicadores que te señalan la dependencia emocional en el noviazgo y sus contrapartes saludables

INDICADORES	RELACIÓN DEPENDIENTE	RELACIÓN SALUDABLE
Autonomía	<u>Falta de Autonomía</u> Dejar de lado tus propios intereses y actividades para centrarte exclusivamente en tu pareja.	<u>Autonomía Personal</u> Mantener tus propias actividades e intereses individuales mientras disfrutas de tiempo juntos.
Autoestima	<u>Baja Autoestima</u> Sentir que solo eres valioso/a cuando estás con tu pareja, y dudar de tu propio valor sin su aprobación.	<u>Autoestima Saludable:</u> Reconocer y valorar tus cualidades y logros, independientemente de la opinión de tu pareja.
Confianza y seguridad en sí mismo	<u>Necesidad Constante de Aprobación</u> Buscar la validación y la aprobación de tu pareja en cada decisión o acción que tomas.	<u>Confianza en Tus Elecciones Tomar decisiones</u> basadas en tus propios valores y creencias, sin necesidad constante de aprobación.
Unión -Separación	<u>Ansiedad por la Separación</u> Sentirte ansioso/a o inquieto/a cuando no estás con tu pareja, y evitar situaciones en las que estás separado/a.	<u>Saludable Espacio Personal</u> Disfrutar de momentos de independencia y confiar en que ambos pueden tener su propio tiempo.
Atención a las necesidades	<u>Sacrificio Excesivo</u> Priorizar las necesidades de tu pareja por encima de las tuyas, incluso si eso implica renunciar a tus propias metas y deseos.	<u>Equilibrio en el Compromiso</u> Trabajar juntos para encontrar un equilibrio entre las necesidades individuales y las de la relación.
Confianza y Compromiso en la relación	<u>Inseguridad en la relación</u> Constante necesidad de afirmación de que tu pareja todavía te ama o te encuentra atractivo/a. Incertidumbre en el vínculo afectivo.	<u>Seguridad en la Relación</u> Sentirte seguro/a en el amor y el compromiso de tu pareja, sin necesidad constante de validación.
Redes sociales	<u>Falta de Red de Apoyo</u> Centrar exclusivamente en tu pareja para obtener apoyo emocional y sentirte perdido/a sin su presencia.	<u>Mantener Relaciones Sociales</u> Mantener conexiones con amigos, familiares y otros seres queridos fuera de la relación.

Recuerda que una relación saludable se basa en la independencia emocional y el respeto mutuo, donde ambos pueden crecer y desarrollarse como individuos mientras comparten momentos significativos juntos



“Herramientas” que pueden ayudarte a empoderarte y liberarte de la dependencia emocional:

1. **Autoconocimiento:** Explora tus emociones, necesidades y deseos. Comprende tus patrones de dependencia y cómo han sido perpetuados.
2. **Establece Límites:** Aprende a decir "no" cuando sea necesario y a establecer límites saludables en tus relaciones para proteger tu bienestar emocional.
3. **Fomenta la Autonomía:** Toma decisiones independientes y desarrolla tu capacidad para resolver problemas por ti mismo/a.
4. **Cultiva la Autoestima:** Reconoce tus cualidades y logros. Trabaja en construir una imagen positiva de ti mismo/a sin depender de la validación externa.
5. **Busca Apoyo:** Conecta con amigos, familiares o terapeutas que puedan brindarte apoyo emocional y perspectivas objetivas.
6. **Desarrolla Intereses Propios:** Encuentra pasatiempos y actividades que disfrutes por tu cuenta, independientemente de la otra persona.
7. **Aprende a Ser Soltero/a:** Disfruta de tu propia compañía y aprende a ser feliz sin depender de una relación romántica.
8. **Comunicación Abierta:** Habla con la otra persona sobre tus sentimientos y necesidades, y fomenta la comunicación honesta y respetuosa.
9. **Terapia o Asesoramiento:** Busca la ayuda de profesionales de la salud mental para abordar patrones de dependencia y desarrollar habilidades de afrontamiento.



10. **Fomenta Redes Sociales:** Amplía tu círculo social y haz nuevas conexiones fuera de la relación que puedan ofrecer apoyo y enriquecimiento.
11. **Aprende de las Experiencias:** Reflexiona sobre relaciones pasadas y aprende de ellas para evitar patrones de dependencia en el futuro.
12. **Visualiza el Futuro:** Visualiza cómo te gustaría que sean tus relaciones en el futuro, basadas en el respeto mutuo y la independencia emocional.

Recuerda que salir de la dependencia emocional es un proceso gradual que requiere tiempo, esfuerzo y autocompasión. Utilizar estas herramientas como guía puede ayudarte a fortalecerte emocionalmente y construir relaciones más saludables y equilibradas.

Rompo la dependencia y me libero del dolor



El amor digno:

Lee este pequeño cuento tomado del libro "Guía práctica para vencer la dependencia emocional" de Walter Riso (2013) y reflexiona sobre el. Como señala este autor el mensaje gira alrededor de la siguiente premisa: "No puedo amar a quien no me quiere. No tiene sentido entregarme a alguien que no quiere estar conmigo. Si no me aman, no me respetan o me subestiman, no me merecen como pareja".

Analiza el siguiente cuento y anota tres conclusiones y/o enseñanzas que te deje su lectura.

Cuentan que una bella princesa estaba buscando consorte. Aristócratas y adinerados señores habían llegado de todas partes para ofrecer sus maravillosos regalos. Joyas, tierras, ejércitos y tronos conformaban los obsequios para conquistar a tan especial criatura. Entre los candidatos se encontraba un joven plebeyo, que no tenía más riquezas que amor y perseverancia. Cuando le llegó el momento de hablar, dijo: "Princesa, te he amado toda mi vida. Como soy un hombre pobre y no tengo tesoros para darte, te ofrezco mi sacrificio como prueba de amor... Estaré cien días sentado bajo tu ventana, sin más alimentos que la lluvia y sin más ropas que las que llevo puestas... Esa es mi dote...".

La princesa, conmovida por semejante gesto de amor, decidió aceptar: "Tendrás tu oportunidad: si pasas la prueba, me desposarás". Así pasaron las horas y los días. El pretendiente estuvo sentado, soportando los vientos, la nieve y las noches heladas. Sin pestañear, con la vista fija en el balcón de su amada, el valiente vasallo siguió firme en su empeño, sin desfallecer un momento. De vez en cuando, la cortina de la ventana real dejaba traslucir la esbelta figura de la princesa, la cual, con un noble gesto y una sonrisa, aprobaba la faena.

Todo iba a las mil maravillas. Incluso algunos optimistas habían comenzado a planear los festejos. Al llegar el día noventa y nueve, los pobladores de la zona habían salido a animar al próximo monarca. Todo era alegría y jolgorio, hasta que de pronto, cuando faltaba una hora para cumplirse el plazo, ante la mirada atónita de los asistentes y la perplejidad de la infanta, el joven se levantó y, sin dar explicación alguna, se alejó lentamente del lugar.

Unas semanas después, mientras deambulaba por un solitario camino, un niño de la comarca lo alcanzó y le preguntó a quemarropa: "¿Qué fue lo que te ocurrió...? Estabas a un paso de lograr la meta... ¿Por qué perdiste esa oportunidad? ¿Por qué te retiraste?". Con profunda consternación y algunas lágrimas mal disimuladas, contestó en voz baja: "No me ahorré ni un día de sufrimiento... Ni siquiera una hora... No merecía mi amor...".

El merecimiento no siempre es egolatría, sino dignidad. Cuando damos lo mejor de nosotros mismos a otra persona, cuando decidimos compartir la vida, cuando abrimos nuestro corazón de par en par y desnudamos el alma hasta el último rincón, cuando perdemos la vergüenza, cuando los secretos dejan de serlo, al menos merecemos comprensión. Que se menosprecie, ignore o desconozca fríamente el amor que regalamos a manos llenas es desconsideración o, en el mejor de los casos, ligereza.

Cuando amamos a alguien que además de no correspondernos desprecia nuestro amor y nos hiera, estamos en el lugar equivocado. Esa persona no se hace merecedora del afecto que le prodigamos. La cosa es clara: si no me siento bien recibido en algún lugar, empaco y me voy. Nadie se quedaría tratando de agradar y disculpándose por no ser como les gustaría que fuera.

No hay vuelta de hoja. En cualquier relación de pareja que tengas, **no te merece quien no te ama, y menos aún, quien te lastima.** Y si alguien te hiera reiteradamente sin "mala intención", puede que te merezca, pero no te conviene. (Riso,2013)



"Reflexiona sobre tu Relación Lista de Verificación de Dependencia Emocional"

Las relaciones de noviazgo pueden ser emocionantes y gratificantes, pero también es importante mantener un equilibrio saludable entre el amor y la autonomía. La dependencia emocional hacia la pareja es un aspecto que merece atención, ya que puede afectar negativamente la autoestima, la felicidad personal y la calidad de la relación en sí. Te invito a reflexionar sobre tu relación y evaluar si algunos comportamientos podrían estar relacionados con la dependencia emocional.

Esta lista de verificación te brindará ejemplos concretos para que puedas autoevaluarte y tomar decisiones informadas sobre tu bienestar emocional y tu relación.

Lee cada punto y considera si alguno de los ejemplos se aplica a tu relación. No se trata de juzgar, sino de fomentar la autoconciencia y la posibilidad de crecimiento personal.

Lista de Verificación: Dependencia Emocional en tu Relación:

1. Necesidad Constante de Aprobación:

- __ ¿Buscas validación y aprobación de tu pareja en la mayoría de tus decisiones?
- __ ¿Sientes ansiedad si tu pareja no elogia o aprueba tus acciones?

2. Temor a la Soledad:

- __ ¿Evitas estar solo/a incluso en momentos de reflexión personal?
- __ ¿Experimentas ansiedad o angustia cuando no estás en contacto con tu pareja?

3. Descuido de Tus Propios Intereses:

- __ ¿Has dejado de lado tus pasatiempos y amistades debido a tu relación?
- __ ¿Postergas tus objetivos personales para satisfacer las necesidades de tu pareja?

4. Priorización Excesiva de la Pareja:

- __ ¿Sientes que tu valor se basa en la cercanía con tu pareja?
- __ ¿Dejas de lado tus necesidades para satisfacer las necesidades de tu pareja?

5. Inseguridad Extrema en la Relación:

- __ ¿Dudas constantemente de la lealtad de tu pareja hacia ti?
- __ ¿Necesitas confirmación constante de que tu pareja te ama y está comprometida contigo?

6. Falta de Autonomía:

- __ ¿Consultas a tu pareja antes de tomar decisiones importantes?
- __ ¿Sientes que no puedes hacer nada sin la aprobación o presencia de tu pareja?

7. Aislamiento Social:

- __ ¿Te alejas de amigos y familiares debido a tu enfoque excesivo en tu pareja?

- __ ¿Evitas actividades sociales sin tu pareja por miedo a estar solo/a?

9. Tolerancia de Comportamientos Dañinos:

- __ ¿Ignoras comportamientos negativos de tu pareja para mantener su atención?
- __ ¿Perdonas repetidamente comportamientos abusivos en busca de su amor y atención?

10. Dificultad para Establecer Límites:

- __ ¿Te cuesta establecer límites claros por temor a alejar a tu pareja?
- __ ¿Sientes que decir "no" a tu pareja resultaría en la pérdida de su amor o afecto?

Te animamos a reflexionar honestamente sobre estos ejemplos y a considerar cómo impactan en tu bienestar emocional y en la salud de tu relación. Si reconoces algunas de estas manifestaciones, recuerda que buscar apoyo y trabajar en el crecimiento personal es un paso valiente y empoderador.

Conflictos en la relación: ¿Desencuentros o fortalezas?

Los conflictos son parte inherente de la vida, están presentes en nuestras relaciones de pareja. Estos desencuentros pueden convertirse en una fortaleza para la relación si se manejan de manera adecuada, pero un manejo deficiente de los conflictos, puede convertirse en el trampolín hacia la violencia en el noviazgo.

Explorando la Dualidad de los Conflictos

Es esencial comprender que los conflictos no son enemigos de las relaciones, sino oportunidades de crecimiento y comprensión. Todos los seres humanos tienen diferentes perspectivas, valores y experiencias que a menudo conducen a desacuerdos. En el noviazgo, estas diferencias pueden dar lugar a conflictos, pero son también la base para aprender más sobre uno mismo y sobre la pareja.

De la Transformación Constructiva al Peligro de la Violencia

El manejo adecuado de los conflictos puede fortalecer el vínculo entre las parejas de novios. Sin embargo, cuando los conflictos se manejan de manera inadecuada, pueden convertirse en detonantes de situaciones mucho más graves, incluida la violencia en el noviazgo. Es crucial reconocer que el mal manejo de los desacuerdos puede distorsionar la comunicación, erosionar la confianza y abrir la puerta a conductas dañinas. Es importante comprender cómo el manejo inadecuado de conflictos puede estar relacionado con la violencia en el noviazgo.

La Relación Entre el Manejo de Conflictos y la Violencia en el Noviazgo

En ocasiones, los conflictos pueden escalar hasta convertirse en situaciones violentas. Esto sucede cuando no se abordan adecuadamente y las emociones negativas se acumulan. Comportamientos como la falta de comunicación, la falta de empatía y el deseo de ganar la discusión a toda costa pueden llevar a tensiones cada vez mayores. Si estas tensiones no se manejan de manera adecuada, podrían manifestarse en formas de violencia emocional, verbal o incluso física.



Infórmate y Actúa



**Por un
mundo libre
de violencia**

Formas dañinas y perjudiciales de comunicación: Cuatro jinetes del Apocalipsis

John Gottman, psicólogo experto en relaciones de pareja, asevera que:

- El problema no radica en los conflictos mismos, pues son comunes e inevitables, sino en los mecanismos que se activan cuando surgen los mismos.
- Cuando una discusión en la pareja se realiza con críticas o sarcasmo, expresión de desprecio, la conversación ha tenido un «planteamiento violento».
- Las investigaciones muestran que, si una discusión tiene un planteamiento violento, terminará de modo inevitable con una nota negativa.
- Las parejas que emplean mecanismos comunicacionales dañinos e ineficaces en el manejo de los conflictos, quedan atrapadas en una espiral destructiva.

Revisa entonces, el modo en que se plantean las discusiones en tu relación porque si este es como "planteamiento negativo", ya es una señal de alerta de que la relación no va por buen camino.

En las discusiones las interacciones negativas si escapan del control de los miembros de la pareja son letales para la relación, este psicólogo las nombra **"LOS CUATRO JINETES DEL APOCALIPSIS"**.



1

CUATRO JINETES DEL APOCALIPSIS LA CRÍTICA

Es importante diferenciar la queja que sólo se refiere a una acción o comportamiento específico en la que tu pareja ha fallado, de la crítica que es más global, e incluye palabras negativas sobre el carácter o personalidad de tu pareja. Incluye culpa y difamación. Las críticas cuando se hacen constantes allanan el camino para los otros jinetes, más peligrosos. La crítica es destructiva. Es una crítica que descalifica y ataca a nuestra pareja sin demostrar respeto hacia ella. Incluye descalificaciones, generalizaciones o etiquetas: «¡Siempre igual, en lo mismo! "No mejoras, siempre estás metiendo la pata"»

Ejemplos:

Queja: Tenías que avisarme antes de invitar a Luisa a estudiar con nosotros. Quería estudiar a solas contigo hoy.

Crítica: ¿Por qué siempre tus amigas están primero que yo? Parece que yo siempre soy el último de la lista. Hoy íbamos a estudiar tú y yo solos.

2

EL DESPRECIO

Actitudes agresivas expresadas directamente a la pareja a través de insultos, gestos, burlas, humor hostil, humillaciones, sarcasmo y el escepticismo. Supone gestos, palabras, insultos, amenazas, ofensas, burlas y humillaciones. Implica disgusto. Aumenta siempre el conflicto. Quienes lo sufren tienen más probabilidades de sufrir enfermedades infecciosas (resfriados, gripes, etc.).

Quien desprecia mantiene una actitud de superioridad y la persona despreciada siente inferioridad, anulación de su persona, se daña su autoestima, es como si se le pisoteara.

Ejemplo: gesto de poner los ojos en blanco

3

ACTITUD DEFENSIVA

Se asume una postura de defensa de lo que se ha percibido como un ataque. Esta actitud niega la responsabilidad propia en el conflicto, no asume su parte de aprendizaje o cambio para solucionar el mismo. Es un modo de culpar a la pareja. Lo que estamos diciendo en esencia es: «El problema no soy yo. Eres tú.» Hace que el conflicto se agrave, es muy peligrosa. No acepta una queja de la pareja y responde contraatacando, poniéndose a la defensiva. Se centra más en defenderse y atacar para defenderse que en asumir su responsabilidad y buscar soluciones. "Estar a la defensiva", trae consigo actitudes no respetuosas hacia el otro, cerrarse al debate.

Ejemplo: cómo vas a decir que yo no te reviso el celular sin permiso si el motivo lo provocaste tú.

4

ACTITUD EVASIVA

Es menos común en parejas de poco tiempo en la relación, que entre parejas que llevan un tiempo en una espiral negativa. Hace falta tiempo para que la negatividad creada por los tres primeros jinetes crezca hasta tal punto que la evasión se convierta en una salida evidente. Implica mostrar indiferencia con lo que plantea la pareja, se distancia y desconecta de la pareja y de sus argumentos, como si no tuviera nada que ver con el problema, al menos, no con la solución. Se aleja del otro y no encara la situación que le frustra, ni busca alternativas de solución. Evita el conflicto

Se trata de actitudes de silencio, expresión corporal pasiva, inexpresividad, evasión, contestaciones lacónicas que retiran a la persona en sí mismos, como si no fuese con él o ella el conflicto. Es una estrategia negativa porque le aleja de la solución al conflicto, ya que no reconociendo o asumiendo el problema, no se arregla.

Asertividad v resolución de conflictos

*Es importante que identifiques cuán “saludable” se encuentran tus habilidades comunicacionales. Un aspecto importante para comportarse de manera constructiva en tu relación de pareja se relaciona con la **asertividad**.*

¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO EN ASERTIVIDAD?

Consiste en aprender a expresar los sentimientos y preferencias propios de una manera directa, honesta y adecuada. El comportamiento asertivo se caracteriza por ser respetuoso hacia los sentimientos de la otra persona y facilitador de la comunicación bidireccional.(Ré,s/f)

CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA ASERTIVA.

- ➔ Es quien afirma positivamente con certeza. Se siente libre de manifestarse “este/a soy yo, esto es lo que pienso, siento y quiero”.
- ➔ Es asertiva cuando se comunica con otro de manera directa, honesta, y adecuada, con seguridad, sencillez, o fuerza teniendo en cuenta el contexto.
- ➔ Tiene una orientación activa en la vida. Intenta hacer que las cosas sucedan.
- ➔ Comprende que no siempre puede ganar, acepta sus limitaciones, sin embargo, lo intenta, de modo que gane o pierda, conserva el respeto consigo mismo.

Para un afrontamiento constructivo a la violencia en el noviazgo es necesario crear competencias de asertividad, desarrollando habilidades para expresar tus necesidades sin lastimar a otros.

COMPORTAMIENTO AGRESIVO	COMPORTAMIENTO NO ASERTIVO O PASIVO	COMPORTAMIENTO ASERTIVO
Es la negación y el no respeto de los derechos del otro. Quien actúa hace uso de la culpabilización, insultos y otras conductas que hacen daño a la persona con la que se encuentra interactuando. Esto genera resentimiento, una actitud defensiva y deterioro de la relación.	Es la negación de los propios derechos. Es no expresar ni defender los sentimientos de uno mismo. Quien actúa de manera pasiva puede también, recurrir a comunicaciones formuladas de manera indirecta que propicien malas interpretaciones con las personas con las cuales se está interactuando. Esta persona que no puede hacer respetar sus derechos va disminuyendo su autoestima y su seguridad y por tanto se dificulta aún más sus relaciones.	Se caracteriza por respetar los derechos de uno mismo y de los demás. Mostrando respeto y dignidad hacia los sentimientos de la otra persona y facilitando la comunicación bi-dimensional.

Los Derechos Asertivos

Los derechos asertivos son afirmaciones acerca de nosotros mismos como seres humanos, destacando las responsabilidades que tenemos hacia nuestra persona.

Parten del principio de tener en cuenta que ninguna persona tiene privilegios, ni poder sobre otra, que tiene que valorarse las necesidades de cada uno por igual,

respetando la dignidad de cada persona y la suya propia.

Señala a los demás que pueden esperar de nosotros, sabiendo que si decidimos o deciden romper estas reglas de comportamiento se deberá asumir la responsabilidad de nuestros actos.

1. Tiene derecho a ser juez de su propio comportamiento, pensamiento y emociones y a tomar la responsabilidad de su iniciación y de sus consecuencias.
2. Tiene derecho de cambiar de manera de pensar, su opinión o actuación.
3. Tiene derecho a tomar decisiones o hacer declaraciones sin la obligación de justificarlas.
4. Tiene derecho a cometer errores y ser responsable de ellos.
5. Tiene derecho a no saber o no comprender algo.
6. Tiene derecho a sentir y expresar emociones tanto positivas como negativas, sin quedarse con la sensación débil o que está haciendo algo censurable.
7. Tiene derecho a no dejarse involucrar en los problemas de otros si uno no quiere hacerlo.
8. Tiene derecho a no satisfacer las demandas de otra persona sobre las suyas.
9. Tiene derecho a ser sencillamente usted mismo sin estar obligado a comportarse en función de los demás.
10. Tiene derecho a pedir aclaración.
11. Tiene derecho a intentar cambiar lo que no le satisface.
12. Tiene derecho a ser tratado con dignidad.
13. Tiene derecho a ignorar los consejos de los demás.
14. Tiene derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.
15. Tiene derecho a recibir el reconocimiento por trabajo bien hecho.
16. Tiene derecho a no anticiparse a los deseos y necesidades de los demás y a no tener que intuirlos.
17. Tiene derecho a detenerse antes de actuar.
18. Tiene derecho a decidir qué hacer con su cuerpo, tiempo y propiedades.
19. Tiene derecho a estar solo, aun cuando los demás deseen su compañía.
20. Tiene derecho a tener sus propias necesidades y que sean tan importantes como las de los demás.
21. Tiene derecho a algunas veces ser primero/a.
22. Tiene derecho a hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo en caso en que los derechos de cada uno no están del todo claro.

En definitiva Ud. tiene derecho a todo aquello que no vulnere los derechos de otra persona.

(Ré,s/f: pp 87-88)

ASERTIVIDAD. MÉTODO ESCALA

Para desarrollar la asertividad es fundamental el entrenamiento asertivo. Uno de los métodos utilizados para aprender a afrontar la situación problema de una manera asertiva es ir aprendiendo a realizar guiones asertivos que facilitarían en la práctica conseguir el cambio de conducta. Este procedimiento se conoce como Método ESCALA.

Ten en cuenta los seis aspectos siguientes para su desarrollo, que puedes recordar con facilidad memorizando la palabra ESCALA.

E "Expresar"
S "Señalar el momento"
C "Caracterizar la situación"
A "Adaptar"
L "Limitar"
A "Acentuar"

Expresar: Como primer paso ante una situación problemática que debe afrontar es necesario que defina cuidadosamente cuáles son sus derechos, deseos, necesidades y sentimientos respecto de la situación. no reprochar, herir ni caer en la autocompasión, ya que obstaculizan el desarrollo de una comunicación asertiva y saludable. Definir su objetivo y tenerlo presente cuando esté tratando el cambio.

Señalar el momento: y un lugar adecuados para que usted y la persona en cuestión puedan hablar del problema tranquilamente. Hay ocasiones donde las situaciones son imprevistas o espontáneas y por tanto no se tiene en cuenta. Ejemplo cuando alguien intente pasarle delante en una cola.

Caracterizar la situación: Se debe definir el problema de la forma más detallada posible.

Adaptar: Expresar los sentimientos a través de mensaje en primera persona o "Mensajes YO" Esta técnica permite decir lo que sientes sin juzgar, reprochar o culpabilizar al otro o sus conductas. Se une la afirmación que describe el sentimiento a la conducta de la otra persona que la provoca. Por ejemplo " me sentí muy triste cuando usaste una broma acerca de mi delante de tus amigos"

Limitar: Aprender a poner límites saludables como estilo sano de vida. Diga su propósito con una o dos frases concretas, claras y precisas. Sea firme

Acentuar: es preciso expresar a la otra persona las consecuencias negativas que traerá su falta de cooperación ante la posibilidad de obtener lo que desea si cuenta con su colaboración.(Ré,s/f)

Aprender a decir "NO" es un paso importante para detener la violencia en el noviazgo. Es importante que hagas valer tu opinión, tus necesidades, gustos e intereses. Decir siempre sí, pueden ser actitudes de sometimiento y obediencia extrema; no es sinónimo de amor, sino de control y dominio. *Para detener la violencia en el noviazgo tienes que asumir tu propia valía como persona.* El primer escalón para *construir una relación sana* y auténtica comienza por respetarte *y respetarse ambos en la relación.*

Recuerda que ser asertivo significa ser capaz de ejercer y/o defender los derechos personales: decir "no", expresar desacuerdos, dar una opinión contraria y/o expresar sentimientos negativos sin dejarse manipular, como lo haría una persona sumisa, y sin violar los derechos de los demás, como lo haría una persona agresiva. La asertividad es un punto medio entre el que se arrodilla y el que aplasta al otro. Implica la defensa de los derechos, sin lastimar a nadie. (Riso,2013)

ENTRENAMIENTO ASERTIVO. TÉCNICAS ASERTIVAS

Te presentamos a continuación algunas técnicas asertivas básicas para que en la medida que las practiques vayas desarrollando tus habilidades sociales, comunicacionales y de resolución de problemas. Recuerda que la habilidad requiere conocer y practicar. Puedes acercarte a especialistas que te ayuden al logro de estos objetivos a cabalidad.

Botón de pausa: consiste en hacer una breve pausa mientras se evalúa lo que está sucediendo a su alrededor y se determina como se va a comportar (desafío, que con el entrenamiento actúa como un corrector automático) Este botón solo necesita ser activado durante unos pocos segundos, pero pueden ser unos segundos salvadores que nos ayudan a decidir cómo manejar una situación.

Mensajes en "Yo": te permite comunicar tus sentimientos a la otra persona sin producir aumento de reacciones emocionales negativas innecesarias como la Hostilidad, el enojo, posiciones defensivas)

Para formular un mensaje en YO se debe:

Hacer una descripción objetiva de la conducta que nosotros queremos que el otro modifique Por. Ejemplo: Quiero que mi marido me ayude a arreglar un poco la casa.

Mostrar los efectos que produce en mi (emisor) esa determinada conducta de mi pareja. Por ejemplo: "Yo me siento enojada..." En forma completa un ejemplo de mensaje en YO es el siguiente: "YO me siento enojada (afirmación de sentimientos) cuando llego a casa y estuve todo el día y no arreglaste nada (descripción conductual). Siento que no me ayudas (efecto sobre la vida del emisor) (Ré,s/f p 90)

Pantalla de niebla o desarmar: se busca poder encontrar en lo que se puede estar de acuerdo con la persona que, en ese momento, nos está atacando verbalmente. Esto propicia a partir de su empleo intentar no utilizar con el agresor afirmaciones de ataque o defensa que llevan a un aumento de la ira en el otro y a un espiral de agresión. "Al defenderte inicialmente, es muy probable que hagas que tu atacante se sienta incomprendido o desafiado y en consecuencia obligado a presentar pruebas que justifiquen su enfado". Estar de acuerdo con cualquier parte, por pequeña que sea, de lo que se ha dicho, hará que parezca que aceptas los sentimientos de enfado de esa persona, y consecuentemente será más fácil llevarle a un lugar común en el que esté dispuesto a trabajar sobre el problema." (Sank y Shaffer,1993 p135).

Interrogar y Empatía: se utiliza esta técnica para ayudar a enfrentarse al enojo de la otra persona y lograr disiparlo. Ayuda también, a mejorar la comunicación, ya que al calmar las reacciones emocionales negativas se favorece la escucha.

Cuando una persona se encuentra con otra que se encuentra en un estado de ira es útil que:

- 1) Pregunte a su interlocutor cual es la causa concreta del enojo (interrogar).
- 2) Muestre una actitud de comprensión y simpatía hacia el punto de vista de la otra persona (Empatía).(Ré, s/f p 90)

Escucha Activa: consiste en escuchar con atención lo que se está diciendo y repetirlo en forma resumida a la persona que formuló el mensaje.

Este tipo de comunicación tiene varias ventajas:

Cuando hay una discusión que roza la sensibilidad de los participantes, es muy importante que el orador sienta que se hace entender antes de estar preparado para recibir una respuesta asertiva.

Puede conformar la base para una afirmación asertiva que lleve a un acuerdo.

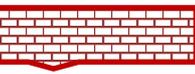
Al hacer que nuestro interlocutor vuelva a oír el mensaje que anteriormente emitió, le permite a éste notar y corregir errores que podrían derivar en malentendidos y conflictos en la interacción. (Ré, s/f p 90)

Entrenamiento asertivo. Ejemplo de un diálogo

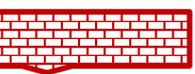
En este ejemplo de diálogo, entre una pareja de novios, podrás apreciar el empleo del Método Escala y el uso de técnicas asertivas que facilitan una comunicación eficiente en la pareja en aras de la resolución de la situación problema que afrontan.

Situación: Laura y Carlos son novios y estudiantes de medicina, pero Laura ha estado experimentando celos debido a la amistad cercana de Carlos con una compañera de clase.

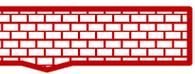
 Laura: (Escala: Expresar) Carlos, necesito hablar sobre algo que ha estado afectando mis sentimientos. (Botón de Pausa) Antes de continuar, quiero definir cuáles son mis derechos, deseos, necesidades y sentimientos en esta situación.

 Carlos:(Escucha Activa) Claro, Laura, estoy aquí para escucharte. (Escala: Señalar el Momento) Tómame el tiempo que necesitas para expresar tus pensamientos.

 Laura:(Escala: Caracterizar la Situación) Quiero que sepas que mi intención es que podamos hablar abierta y honestamente sin culparnos ni herirnos. (Técnica de Empatía) He estado sintiendo celos de tu amistad cercana con tu compañera de clase, y me hace sentir insegura.

 Carlos:(Pantalla de Niebla o Desarmar) Laura, lamento que te sientas así. (Escala: Adaptar) Estoy dispuesto a encontrar una solución que te haga sentir más segura en nuestra relación. (Técnica de Escucha Activa) ¿Puedes explicarme más sobre tus sentimientos y preocupaciones?

 Laura: (Escala: Limitar) Mi objetivo es que podamos mantener una relación sólida y saludable mientras ambos avanzamos en nuestra carrera de medicina y tenemos nuestras amistades. (Técnica de Interrogar) ¿Podemos hablar sobre cómo podemos manejar esta situación para que ambos estemos cómodos y concentrados en nuestros estudios?

 Carlos: (Escala: Acentuar) Estoy de acuerdo en que necesitamos encontrar una solución que funcione para ambos, especialmente considerando nuestros estudios de medicina. (Técnica de Escucha Activa) Por favor, dime más sobre lo que necesitas para sentirte más segura. (Técnica de Empatía) Entiendo que los celos pueden ser difíciles de manejar, y valoro nuestra relación y nuestros objetivos académicos.

 Laura: Gracias, Carlos. Aprecio que estés dispuesto a abordar esto de manera constructiva, especialmente considerando nuestras responsabilidades como estudiantes de medicina. (Escala: Acentuar) Mi intención es que podamos superar esto juntos y fortalecer nuestra relación mientras avanzamos en nuestra carrera. (Técnica de Mensajes Yo) También valoro tu compromiso con nuestra relación y con nuestros estudios.

En este diálogo adaptado, se han aplicado los elementos de la Escala (Expresar, Señalar el Momento, Caracterizar la Situación, Adaptar, Limitar, Acentuar) junto con técnicas asertivas (Botón de Pausa, Empatía, Interrogar, Pantalla de Niebla o Desarmar, Escucha Activa) para abordar los celos de Laura de manera respetuosa y constructiva, teniendo en cuenta la dinámica de su relación como estudiantes de medicina.

Pasos del Manejo Inadecuado de Conflictos que Pueden Conducir a la Violencia

Falta de Comunicación:

Cuando no se expresan los sentimientos y preocupaciones de manera abierta y honesta, pueden surgir malentendidos y frustraciones.



Acumulación de Emociones Negativas:

Si los sentimientos de enojo, resentimiento o frustración no se resuelven, pueden acumularse con el tiempo.



Desprecio y Falta de Empatía:

Ignorar los sentimientos de la pareja y desestimar sus preocupaciones puede generar sentimientos de rechazo y desprecio.



Intensificación

de la Discusión:

A medida que el conflicto aumenta, las discusiones pueden volverse más intensas y emocionales, dificultando la resolución.



Rechazo de la Responsabilidad:

Culpar a la pareja por los problemas y no aceptar la responsabilidad de los propios errores pueden aumentar la hostilidad.



Una historia inspiradora sobre el manejo de conflictos en una relación de noviazgo:

Hace algunos años, en una universidad, se encontraban Jorge y María, una pareja que había estado junta desde el primer año. Aunque compartían muchas cosas en común, también tenían diferencias que de vez en cuando daban lugar a pequeñas discusiones. Un día, mientras estudiaban juntos para un examen importante, surgió un desacuerdo sobre cómo abordar un problema de matemáticas.

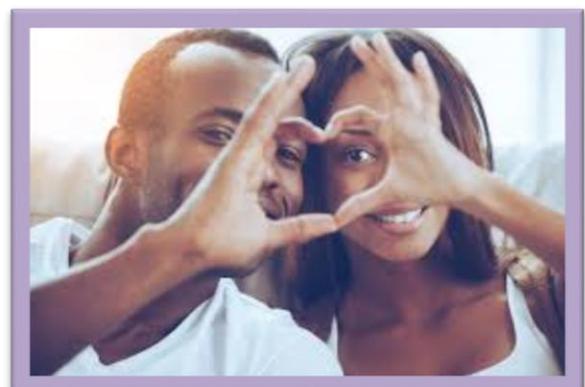
En lugar de dejar que la tensión se acumulara, decidieron tomarse un breve descanso y hablar sobre la situación. Se sentaron en un rincón tranquilo de la biblioteca y comenzaron a compartir sus puntos de vista. Aunque ambos estaban seguros de sus métodos, escucharon atentamente las razones del otro.

En lugar de convertirse en una confrontación, la conversación se convirtió en una oportunidad para aprender y entender. Después de una conversación abierta y llena de respeto, se dieron cuenta de que sus enfoques eran complementarios y podrían combinarlos para resolver el problema.

Esa experiencia no solo les ayudó a superar el desacuerdo en el estudio, sino que también fortaleció su relación. Aprendieron la importancia de escuchar activamente, expresar sus pensamientos de manera respetuosa y trabajar juntos para encontrar soluciones. En lugar de evitar los conflictos, aprendieron a abordarlos de manera positiva y constructiva.

Con el tiempo, Jorge y María se dieron cuenta de que el manejo adecuado de los conflictos era una habilidad valiosa que podía aplicarse a otras áreas de su relación. A medida que avanzaban en su noviazgo, seguían practicando la comunicación abierta y el respeto mutuo, lo que les permitía enfrentar los desafíos juntos y fortalecer su vínculo.

Esta historia nos recuerda que el manejo de conflictos en una relación no solo se trata de evitar peleas, sino de aprender a enfrentar los desacuerdos de manera saludable. Comunicarse con respeto y empatía puede transformar los conflictos en oportunidades de crecimiento y conexión en una relación de pareja.



Fomentando la autorreflexión

A. Explorando tus Patrones

1. Piensa en una situación reciente en la que hayas tenido un desacuerdo con tu pareja. Tómate un momento para reflexionar sobre cómo manejaste la situación. ¿Te expresaste con respeto? ¿Escuchaste activamente lo que tu pareja tenía que decir? ¿Buscaste una solución conjunta? ¿Tú pareja se expresó con respeto? ¿Escuchó activamente lo que tú tenías que decir? ¿Buscó una solución conjunta? Anota tus reflexiones.
2. Ahora, imagina cómo habría sido la situación si hubieran aplicado una comunicación más efectiva. ¿Cómo habría cambiado el resultado? Este ejercicio te ayuda a identificar áreas en las que podrías mejorar el manejo de conflictos en tu relación y a identificar señales de violencia en el vínculo.

B. Comparación de Escenarios

Usar escenarios contrastantes puede ayudarte a entender las diferencias entre un manejo de conflictos inadecuado y uno saludable. Aquí tienes un ejemplo:

Escenario 1: Manejo Inadecuado de Conflictos*

Imagina que, en una discusión sobre planes para el fin de semana, uno de los miembros de la pareja se enoja rápidamente. Comienza a gritar y a acusar al otro de no preocuparse por sus deseos. La discusión se vuelve cada vez más intensa y termina en una pelea, sin ninguna solución.

Escenario 2: Manejo Saludable de Conflictos

Ahora imagina que, en la misma situación, ambos miembros de la pareja escuchan atentamente las opiniones del otro. Expresan sus propias ideas de manera calmada y respetuosa. Identifican las áreas en las que pueden comprometerse y llegan a un acuerdo sobre cómo pasar el fin de semana juntos.

La diferencia entre estos escenarios demuestra cómo un manejo adecuado de conflictos puede conducir a soluciones constructivas, mientras que el enfoque inadecuado puede llevar a más tensiones y violencia.

Escenario 1: Comunicación Conflictiva en el Noviazgo

Imagina que, durante la discusión sobre cómo manejar el estrés de los exámenes, te sientes frustrado porque tu pareja no está de acuerdo contigo. En lugar de escuchar sus preocupaciones, levantas la voz y la acusas de no entender tus necesidades. La discusión se vuelve acalorada y ambos terminan la conversación enojados y distantes.

Escenario 2: Comunicación Constructiva en el Noviazgo

En una situación similar, cuando surge la discusión, decides escuchar atentamente los puntos de vista de tu pareja antes de expresar tus opiniones. Haces preguntas abiertas y te esfuerzas por entender sus preocupaciones. A medida que compartes tus propias perspectivas, lo haces de manera calmada y respetuosa. Juntos, identifican soluciones que les permiten apoyarse mutuamente durante los exámenes finales, creando un ambiente de colaboración y apoyo en su relación.

Estos ejemplos ilustran cómo la elección de la comunicación puede influir en la dinámica de una relación de noviazgo. Los ejercicios y escenarios están diseñados para ayudarte a relacionar el contenido de la guía con tu propia experiencia en la universidad y en tu relación.

Para evitar que el manejo inadecuado de conflictos conduzca a la violencia en el noviazgo, es crucial adoptar enfoques más constructivos y saludables para resolver desacuerdos.

Resolución Positiva de Conflictos en Parejas de Noviazgos Saludables

1. Comunicación Abierta: Hablen sobre sus sentimientos y preocupaciones de manera respetuosa y sincera.
2. Escucha Activa: Presten atención a lo que su pareja está diciendo y traten de entender su punto de vista.
3. Empatía: Intenten ponerse en el lugar de su pareja para comprender sus emociones.
4. Búsqueda de Soluciones: Juntos, busquen soluciones que sean mutuamente satisfactorias y beneficien a ambos.
5. Compromiso y Flexibilidad: Estén dispuestos a ceder en algunos puntos y llegar a compromisos para resolver el conflicto.
6. Tiempo y Espacio: Si la discusión se vuelve intensa, permitan un tiempo y espacio para enfriar las emociones antes de continuar la conversación.

La Importancia de las Herramientas de Comunicación.

El secreto para convertir los conflictos en una fuente de crecimiento es la **comunicación efectiva**. Aprender a escuchar, expresar emociones de manera respetuosa y buscar soluciones conjuntas son habilidades esenciales para evitar que los desacuerdos se conviertan en crisis. Reconocer que el conflicto es natural y que su manejo es una habilidad valiosa puede empoderar a las parejas para enfrentar los desafíos de manera constructiva.

El manejo adecuado de los conflictos es un arte que puede transformar la relación de noviazgo en una experiencia de crecimiento mutuo. Al aprender a comunicarse de manera efectiva y a enfrentar los desacuerdos con respeto y empatía, las parejas pueden evitar el peligroso camino hacia la violencia.

1. Historias de Casos:

"El Proyecto de Colaboración"

Carlos y Ana son estudiantes de medicina y novios. Trabajan juntos en un proyecto de investigación importante. Cuando surgen desacuerdos sobre cómo abordar el trabajo, solían pelear y culparse mutuamente. Sin embargo, después de aprender sobre el manejo de conflictos, decidieron cambiar su enfoque. Ahora, cuando surgen diferencias, se sientan a hablar, comparten sus perspectivas y buscan soluciones en conjunto. Aprendieron que trabajar juntos y comunicarse de manera abierta no solo mejoró su proyecto, sino también su relación.

Pautas para la Resolución Pacífica de Conflictos:

Ejemplo de Pauta: "La Técnica de la Bola de Nieve"

Cuando Ana y Carlos se encuentran en medio de un conflicto, aplican la técnica de la "Bola de Nieve". En lugar de abordar todos los problemas a la vez, eligen uno y lo discuten de manera calmada. Una vez que se resuelve ese problema, pasan al siguiente. Esto evita que las emociones se acumulen y permite un enfoque en soluciones. Aplicar esta técnica ha reducido la escalada de conflictos y ha mejorado su comunicación en momentos de tensión.

Estrategias de Comunicación Constructiva:

Ejemplo de Estrategia: "Escucha Activa y Validación"

Ana y Carlos practican la escucha activa y la validación durante las discusiones. Cuando uno de ellos comparte sus sentimientos, el otro escucha atentamente sin interrumpir. Luego, el oyente valida los sentimientos del otro, mostrando empatía y comprensión. Esta estrategia crea un espacio seguro para expresar emociones y promueve un

ambiente de apoyo mutuo, evitando que los desacuerdos se conviertan en conflictos mayores.

Identificar y Modificar Creencias Irracionales:

Ejemplo de Creencia Irracional: "Siempre Debo Tener Razón"

Carlos solía creer que siempre tenía que tener la razón en una discusión. Esta creencia le impedía escuchar y entender el punto de vista de Ana. Al aprender sobre creencias irracionales, Carlos comenzó a cuestionar esta idea y a aceptar que es normal tener diferentes perspectivas. Ahora, busca comprender los argumentos de Ana y considera que ambos pueden aprender y crecer a través de la conversación, incluso si no está en lo correcto.

Herramientas de Comunicación Efectiva:

*Ejemplo de Herramienta: "El Uso de 'Yo' en Lugar de 'Tú'"

Cuando Carlos quiere expresar una preocupación a Ana, utiliza la herramienta de comunicación de usar "yo" en lugar de "tú". En lugar de decir "tú nunca me escuchas", dice "yo siento que no soy escuchado". Esto evita que parezca que está culpando a Ana y en su lugar enfoca en sus propios sentimientos. Esta técnica promueve una comunicación abierta y evita que la conversación se vuelva defensiva.

Consecuencias de la Escalera de la Violencia

Ejemplo de Consecuencia: "La Dificultad para Comunicarse"

Ana y Carlos han notado que, cuando no resuelven los conflictos de manera efectiva, la tensión aumenta. Pequeñas discusiones se convierten en peleas más grandes y se sienten frustrados por no poder expresar sus preocupaciones de manera constructiva. Comprender cómo los conflictos no resueltos pueden llevar a una escalada de violencia los

ha motivado a abordar los problemas a medida que surgen para mantener su relación saludable.

Pautas para la Resolución Positiva de Conflictos:

*Ejemplo de Pauta: "Tiempo para Enfriar la Cabeza"

Ana y Carlos reconocen que, en momentos de tensión, a veces es mejor tomarse un tiempo para enfriar la cabeza antes de abordar un conflicto. Han establecido un acuerdo mutuo de darse un espacio para reflexionar antes de continuar la conversación. Esta pausa les permite regresar con una perspectiva más calmada y abierta, evitando decir cosas de las que puedan arrepentirse.

Recursos Externos:

Ejemplo de Recurso: "Libro Recomendado sobre Comunicación en Parejas"

Ana y Carlos han encontrado útil el libro "Comunicación Efectiva en Parejas" como recurso para mejorar su manejo de conflictos. El libro ofrece ejercicios prácticos, consejos y ejemplos de cómo comunicarse de manera efectiva y resolver desacuerdos de manera saludable. Han notado que al leer juntos y aplicar los consejos del libro, han fortalecido su comunicación y han aprendido nuevas formas de abordar los conflictos en su relación

Recordemos que el manejo adecuado de conflictos es fundamental para mantener relaciones saludables y prevenir situaciones de violencia en el noviazgo. Esforzarse por comunicarse de manera efectiva y buscar soluciones conjuntas es una inversión en el bienestar de la relación y de ambos miembros de la pareja.

Resolución constructiva de conflictos

La resolución constructiva de conflictos en las relaciones de noviazgo es esencial para mantener la armonía y el crecimiento conjunto. Aquí tienes una serie de pasos que puedes seguir para abordar los conflictos de manera efectiva:

1. **Mantén la Calma:** Antes de abordar el conflicto, tómate un momento para calmarte. Evita hablar en caliente, ya que esto puede empeorar la situación.
2. **Escucha Activa:** Dale a tu pareja la oportunidad de expresar sus sentimientos y preocupaciones. Escucha con atención y evita interrumpir. La escucha activa crea un espacio donde ambos se sienten valorados.
3. **Comunicación Abierta:** Expresa tus propios sentimientos y perspectivas de manera honesta y respetuosa. Evita culpar o atacar a tu pareja, y en su lugar, comunica tus emociones de manera clara y asertiva.
4. **Identifica el Problema Central:** Aclara cuál es el problema en cuestión. Identifica los aspectos específicos que están causando el conflicto y enfócate en ellos.
5. **Busca Soluciones:** En lugar de enfocarte en quién tiene la razón, busca soluciones que sean mutuamente satisfactorias. Colabora con tu pareja para encontrar formas de abordar el problema y llegar a un compromiso.

6. **Empatía:** Intenta entender la perspectiva de tu pareja. Ponerse en sus zapatos puede ayudar a crear un ambiente de comprensión y acercamiento.

7. **Evita Repetir Patrones:** Si has enfrentado conflictos similares en el pasado, busca formas de evitar repetir patrones negativos. Identifica lo que ha funcionado y lo que no, y trabaja en soluciones nuevas.

8. **Compromiso:** Estar dispuesto a ceder en ciertos puntos y llegar a un compromiso es esencial. No siempre se puede obtener todo lo que se quiere, pero juntos pueden encontrar un equilibrio.

9. **Establece Acuerdos Claros:** Una vez que hayan llegado a una solución, asegúrense de que ambos entiendan y acepten los acuerdos. Pueden anotarlos si es necesario para evitar malentendidos futuros.

10. **Aprendizaje:** Después de resolver el conflicto, aprendan de la experiencia. Cada conflicto es una oportunidad para crecer y fortalecer la relación.

Recuerda que la resolución de conflictos requiere paciencia y esfuerzo. El objetivo no es evitar los conflictos, sino aprender a enfrentarlos de manera saludable y constructiva, fortaleciendo así la relación en lugar de debilitarla.



"El conflicto no es problema, el problema es no resolver el conflicto"

Cultivando un Vínculo de Cuidado

La esencia de una relación de noviazgo saludable reside en la atención constante y en la intención de cuidar y proteger a tu pareja. El amor se nutre al priorizar el bienestar emocional, mental y físico de ambos involucrados. El respeto, la comunicación abierta y la capacidad de ponerse en el lugar del otro forman los cimientos de esta relación basada en el cuidado.

Contrastando el Cuidado con la Violencia

En el otro extremo del espectro, se encuentra la violencia en el noviazgo, una manifestación destructiva que daña profundamente a las parejas. Mientras que el cuidado busca nutrir y fortalecer, la violencia fractura y debilita. Al elegir priorizar el cuidado y el respeto mutuo, se crean barreras sólidas que evitan que la violencia encuentre espacio para arraigarse.

Cuidado como Escudo Preventivo

El enfoque en el cuidado en la relación actúa como un poderoso escudo preventivo contra la violencia. La constante búsqueda de entendimiento y apoyo mutuo fomenta un ambiente de seguridad emocional. La comunicación abierta y la empatía pueden disipar malentendidos antes de que se conviertan en problemas mayores. Al invertir en el bienestar emocional de tu pareja, se construye un vínculo resistente que puede resistir las tormentas y desafíos.

La estrategia de cuidado en la relación versus violencia en el noviazgo es una elección consciente y poderosa. Al priorizar el respeto, el entendimiento y el amor en la relación, las parejas

pueden forjar un camino hacia una relación saludable y enriquecedora. En las páginas siguientes, exploraremos herramientas prácticas y pasos concretos para poner en práctica esta

estrategia, guiándote hacia la construcción de noviazgos basados en el cuidado y la prevención de la violencia.

Advertencia Importante

Antes de sumergirse en las estrategias de cuidado en la relación y la prevención de la violencia en el noviazgo, es crucial destacar que estas herramientas están diseñadas específicamente para relaciones donde reina el respeto mutuo, la empatía y la comunicación saludable. En tales casos, estas estrategias pueden fortalecer aún más la conexión entre las parejas y ayudar a construir la base de un noviazgo enriquecedor y lleno de amor.

Sin embargo, es fundamental reconocer que existen situaciones en las que la violencia, el abuso o cualquier forma de maltrato están presentes en la relación de pareja. En tales circunstancias, no se recomienda aplicar estas estrategias. Si en algún momento has experimentado violencia, abuso o te sientes inseguro/a en tu relación, te instamos a que tomes medidas para salvaguardar tu bienestar y seguridad. Si estás enfrentando una relación marcada por la violencia, es esencial buscar ayuda inmediatamente. Tu seguridad y bienestar son la prioridad absoluta. Si sientes que tu relación involucra violencia o maltrato, te instamos a que tomes medidas para protegerte a ti mismo/a y buscar la ayuda necesaria. Apóyate en recursos que te ayuden a enfrentar estos desafíos de manera segura y constructiva. ¡Corta a tiempo esa relación!

“HERRAMIENTAS PRÁCTICAS” Y PASOS PARA PONER EN PRÁCTICA LA ESTRATEGIA DE CIUDADO EN LA RELACIÓN.

1. Comunicación Abierta y Respetuosa:

- Fomenta espacios de diálogo donde ambos puedan expresar sus sentimientos y pensamientos sin temor al juicio.
 - Escucha activamente a tu pareja, prestando atención a sus palabras y emociones.
 - Evita interrumpir y busca entender antes de responder.

2. Empatía y Comprensión:

- Ponerte en el lugar del otro, tratando de comprender sus perspectivas y emociones.
- Valida los sentimientos de tu pareja, incluso si no estás de acuerdo con su punto de vista.
 - Muestra interés genuino por su bienestar emocional y mental.

3. Establecimiento de Límites y Respeto Mutuo:

- Conversa sobre los límites personales y los niveles de comodidad en la relación.
- Respeta los límites de tu pareja y asegúrate de que tus propias necesidades también sean respetadas.
 - Evita presionar o coaccionar a tu pareja para hacer algo que no quiere.

4. Reconocimiento y Celebración de Logros:

- Celebra los éxitos y logros de tu pareja, mostrando apoyo y admiración.
- Reconoce sus esfuerzos y contribuciones en la relación y en su vida personal.
 - Comparte momentos de alegría y gratitud juntos.

5. Resolución Constructiva de Conflictos:

- Aborda los desacuerdos con calma y respeto, buscando soluciones en conjunto.
 - Evita culpar o señalar a tu pareja, en su lugar, enfócate en la situación en sí.
- Comprométete a encontrar soluciones que satisfagan a ambos y fortalezcan la relación.

6. Tiempo de Calidad y Compartir Intereses:

- Dedicar tiempo para actividades y pasatiempos que ambos disfrutan.
 - Explora nuevos intereses juntos y crea recuerdos significativos.
- Mantén la chispa en la relación al divertirse y explorar nuevas experiencias.

7. Apoyo en los Momentos Difíciles:

- Brinda apoyo emocional cuando tu pareja enfrenta desafíos personales o académicos.
 - Está presente para escuchar y ofrecer palabras de aliento y ánimo.
- Ofrece tu ayuda en situaciones difíciles, demostrando que estás ahí en los buenos y malos momentos.

8. Crecimiento y Desarrollo Personal:

- Anima el crecimiento individual de tu pareja, apoyando sus metas y aspiraciones.
- Ofrece retroalimentación constructiva y motivación para alcanzar sus objetivos.
 - Celebra los logros personales y compartidos a lo largo de su relación.

9. Autocuidado y Resiliencia:

- Fomenta el cuidado personal y el equilibrio entre la relación y las responsabilidades individuales.
 - Alienta a tu pareja a cuidar su bienestar mental, emocional y físico.
- Desarrolla estrategias para manejar el estrés y las dificultades, fortaleciendo su resiliencia conjunta.

10. Revisión y Adaptación Constante:

- Reflexiona periódicamente sobre la relación y evalúa cómo han aplicado estas herramientas.
 - Ajusta las estrategias según las necesidades cambiantes de ambos y las circunstancias.
- Mantén la comunicación abierta sobre lo que está funcionando y cómo pueden seguir mejorando juntos.

Descubriendo el Cuidado en la Relación: Estrategias Saludables y Señales Claras

En el camino hacia la construcción de relaciones saludables, es esencial entender cómo el cuidado puede actuar como un pilar fundamental. Es importante para la prevención de la violencia en tu relación de pareja aprender a identificar prácticas que construyen un ambiente de respeto, apoyo mutuo y crecimiento compartido, de aquellas donde la estrategia es la manipulación y el control. Es importante también desarrollar la capacidad de reconocer las señales de alerta que podrían indicar un cambio en las estrategias de cuidado. Este conocimiento te permitirá detectar indicios sutiles de que “el cuidado” puede estar tomando un rumbo indeseado, potencialmente encubriendo formas de violencia en el noviazgo.

Nuestro objetivo es equiparte con la capacidad de diferenciar entre un cuidado genuino y comportamientos que podrían ocultar aspectos más oscuros. Estamos aquí para empoderarte con las herramientas necesarias para cultivar un entorno amoroso y respetuoso, libre de violencia. ¡Prepárate para adentrarte en una exploración significativa y transformadora!

Puntos clave

1. Exploración de Estrategias de Cuidado: Sumérgete en el mundo de las estrategias que fortalecen los lazos en tu relación.
2. Creación de un Ambiente Saludable: Aprende a identificar prácticas que construyen respeto, apoyo y crecimiento mutuo.
3. Reconocimiento de Señales Positivas: Descubre cómo el cuidado auténtico se refleja en acciones y actitudes cotidianas.
4. Alerta a Señales de Cambio: Adquiere la capacidad de identificar señales sutiles que podrían indicar un cambio en las estrategias de cuidado.
5. Evitando la Trampa de la Violencia Encubierta: Desarrolla la habilidad de diferenciar entre el cuidado genuino y comportamientos que pueden ocultar formas de violencia en el noviazgo.
6. Empoderamiento para Relaciones Saludables: Prepárate para cultivar un ambiente amoroso y respetuoso, libre de violencia, y construir una base sólida para una relación feliz y duradera.
7. Transforma tu Enfoque: Equipa a ti y a tu pareja con las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas y conscientes en la búsqueda de una relación plena y segura.

Ética del cuidado: es un modo de responder desde el cuidado atendiendo a las necesidades de las personas, busca el bienestar del individuo, empezando por la misma persona. Implica un bienestar sin distinción de sexo, ideología, color de la piel y condición social.

“Ten cuidado que es mi corazón lo que tienes en tus manos, no cualquier cosa”
Anónimo



Descubriendo el Cuidado en la Relación: Estrategias Saludables y Señales Claras

La ÉTICA DEL CUIDADO en las relaciones de pareja se encamina a promover el CUIDADO como fundamento esencial de las relaciones interpersonales y aspecto determinante para una vida de relación LIBRE DE VIOLENCIA

Reflexiona acerca del CUIDADO EN LA RELACIÓN DE PAREJA como una de las formas de relación que garantiza el reconocimiento de la persona con quien mantenemos un vínculo, EN SU DIGNIDAD.

LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO IMPLICA AVANZAR gradualmente en la construcción de relaciones que garanticen en la vida el RESPETO, la COOPERACIÓN; QUE PERMITAN CONOCER EL SIGNIFICADO De la palabra DIGNIDAD.



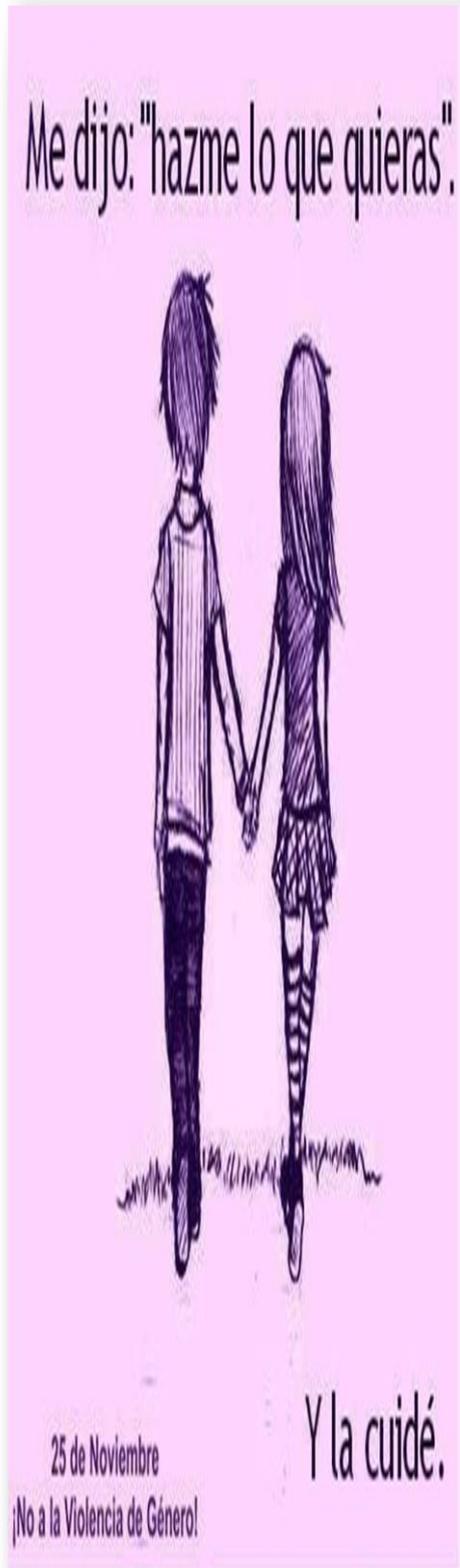
Ética del cuidado



LA ÉTICA DEL CUIDADO, su rasgo central es la RESPONSABILIDAD, entendida como el proceso de responder a las necesidades personales y a la de los demás haciendo efectivo sus derechos.

Se basa en la COMPRENSIÓN DEL MUNDO como una RED DE RELACIONES en la que todas las personas cuentan. Asumir la Ética del cuidado implica un reconocimiento de la RESPONSABILIDAD HACIA OTROS.

“HAZ AL OTRO LO QUE DESEAS QUE TE HAGAN A TI”.



La Ética del cuidado promueve orientar y regular el actuar sobre sí y sobre los demás

Comparación entre Estrategias de Cuidado Genuino y Estrategias Vinculadas con la Violencia (Control y Manipulación):

Estrategias de Cuidado Genuino	Palabras claves en las estrategias de cuidado cuando se manejan de manera adecuada: Proximidad, sensibilidad, cooperación
<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Comunicación Abierta</u>: En un cuidado genuino, la comunicación es abierta, honesta y respetuosa. Ambos pueden expresar sus pensamientos y sentimientos libremente. 2. <u>Apoyo Mutuo</u>: Las estrategias de cuidado genuino involucran apoyar y alentar los objetivos individuales y compartidos. Ambos se sienten alentados a crecer y alcanzar sus metas. 3. <u>Autonomía y Espacio Personal</u>: Se respeta el espacio y la individualidad de cada uno. Cada pareja tiene tiempo y espacio para actividades y relaciones fuera de la relación. 4. <u>Empatía y Comprensión</u>: Se muestra empatía y comprensión hacia las emociones y experiencias del otro. Ambos se esfuerzan por entender las perspectivas del otro. 	<p><u>"Proximidad vs. distancia"</u>: hace referencia a la habilidad de la persona para mostrarse física y psicológicamente accesible ante el malestar de la pareja. (disposición a brindar la atención necesaria), capacidad de un individuo para proporcionar a su pareja angustiada accesibilidad física y psicológica. (Kunce y Shaver, 1994)</p> <p><u>"Sensibilidad vs. insensibilidad"</u>: habilidad para darse cuenta, percibir rápidamente e interpretar de manera correcta los sentimientos y necesidades de la pareja, tanto verbales como no verbales. Son cuidados que se destinan a la pareja con el propósito de colaborar con su bienestar. (Kunce y Shaver, 1994)</p> <p><u>"Cooperación vs. control"</u>: capacidad de la persona para apoyar los esfuerzos e intentos de resolver los problemas de la pareja frente al intrusismo y el control. Utilizando el control a diferencia de la cooperación no se respeta el espacio y la autonomía de su pareja para resolver los problemas por sí mismo porque tiene como prioridad ejercer control emocional sobre la otra persona. (Kunce y Shaver, 1994)</p>
Estrategias Vinculadas con la Violencia	<p><u>"Cuidador compulsivo"</u>: Es la tendencia a entrometerse e involucrarse demasiado en los problemas de la pareja. Es una manera sobredimensionada de ofrecer cuidados, que genera control, dependencia y violencia. (Kunce y Shaver, 1994)</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Manipulación Emocional</u>: En estrategias de control, puede haber intentos de manipular las emociones del otro para obtener lo que uno quiere. Puede incluir el uso de la culpa o la vergüenza. 2. <u>Aislamiento Social</u>: La estrategia de control puede involucrar el aislamiento de la pareja de amigos y familiares, dejándola dependiente del agresor. 3. <u>Limitación de la Autonomía</u>: Puede haber intentos de limitar las actividades o decisiones del otro, erosionando su autonomía y autoestima. 4. <u>Intimidación y Amenazas</u>: Las estrategias de control pueden implicar intimidación, amenazas verbales o físicas para tener poder y control sobre la pareja. 	<ol style="list-style-type: none"> 5. <u>Monitoreo Excesivo</u>: En las estrategias de control, puede haber un monitoreo excesivo de las acciones y comunicaciones de la pareja. 6. <u>Negación de la Responsabilidad</u>: Los agresores pueden culpar a la pareja por su propio comportamiento abusivo, negando su responsabilidad en la situación. <p><i>Comparar estas estrategias ayuda a comprender cómo el cuidado auténtico se diferencia de las acciones de control y violencia en una relación. Reconocer estas diferencias es esencial para identificar y prevenir patrones de comportamiento dañinos y promover relaciones saludables.</i></p>

"Cuidando de Ti y de Nosotros": Pasos para el Autocuidado en el Noviazgo

Una relación de noviazgo saludable no solo implica cuidar el vínculo entre dos personas, sino también cuidar de sí mismos. El autocuidado es esencial para mantener un equilibrio emocional y asegurarse de que ambos se sientan bien consigo mismos y con la relación. Exploraremos los pasos para incorporar el autocuidado en tu relación, promoviendo el bienestar individual y compartido.

Pasos para el Autocuidado en el Noviazgo:

1. Reconocimiento de las Propias Necesidades:

Antes de cuidar a la relación, es importante reconocer tus propias necesidades emocionales, físicas y mentales. Esto te ayudará a comunicar tus límites y expectativas con claridad.

2. Establecimiento de Límites Saludables:

Define límites claros para mantener un equilibrio entre el tiempo que pasas con tu pareja y el tiempo que dedicas a ti mismo/a y a tus actividades individuales.

3. Mantenimiento de Intereses Personales:

Continúa participando en tus actividades, pasatiempos y amistades individuales. Mantener una vida fuera de la relación es esencial para tu crecimiento personal.

4. Comunicación Abierta:

Habla con tu pareja sobre la importancia del autocuidado y cómo pueden apoyarse mutuamente en este proceso. La comunicación abierta fomenta la comprensión y el apoyo.

5. Tiempo de Calidad Contigo Mismo/a:

Programa momentos de soledad para recargarte y reflexionar. Puedes dedicarte a la meditación, el ejercicio, la lectura o cualquier actividad que te relaje.

6. Apoyo Mutuo:

Apoyen los esfuerzos de autocuidado del otro. Brindar aliento y espacio para que ambos se cuiden individualmente refuerza la relación.

7. Gestión del Estrés:

Aprende técnicas para manejar el estrés y la ansiedad, como la respiración profunda, el ejercicio y la búsqueda de apoyo en momentos difíciles.

8. Priorización del Bienestar Emocional:

Presta atención a tus emociones y busca formas de manejarlas de manera saludable, ya sea a través de la terapia, el diálogo o la escritura.

9. Equilibrio en las Decisiones Compartidas:

Considera cómo las decisiones compartidas impactarán tu bienestar individual y el de tu pareja. Busca compromisos que beneficien a ambos.

10. Revisión y Ajuste Constante:

El autocuidado en una relación es un proceso continuo. Regularmente revisen y ajusten cómo están cuidando de sí mismos y del bienestar compartido.

Cuidar de ti mismo/a en una relación de noviazgo es un paso esencial hacia una conexión saludable y duradera. Al dedicar tiempo y energía al autocuidado, no solo fortaleces tu relación con tu pareja, sino también tu relación contigo mismo/a. Recuerda que un amor genuino también implica ***amarte a ti mismo/a*** y cuidar de tu bienestar personal.



"Afrontando Constructivamente la Violencia en el Noviazgo: Estrategias para Empoderarte"

Cuando enfrentamos situaciones de violencia en el noviazgo, es esencial tener herramientas para afrontar de manera efectiva estos desafíos. En esta sección, exploraremos estrategias que te guiarán para abordar la violencia y tomar decisiones informadas para proteger tu bienestar y tomar el control de tu vida.

1. **Reconoce las Señales Tempranas:** Presta atención a los signos iniciales de violencia y no ignores tus instintos. Reconocer las señales tempranas te permite tomar medidas preventivas.
2. **Establece Límites Claros:** Comunica tus límites y expectativas a tu pareja. Establecer límites claros desde el principio puede evitar que la violencia se normalice.
3. **Busca Apoyo:** Conecta con amigos, familiares y profesionales de la salud mental para compartir tus preocupaciones y obtener orientación imparcial.
4. **Educación sobre Violencia:** Aprende sobre los diferentes tipos de violencia y los recursos disponibles para las víctimas. La educación es poderosa para tomar decisiones informadas.
5. **Mantén un Círculo Social:** Mantén conexiones con amigos y familiares fuera de la relación para no sentirte aislado/a ni dependiente de tu pareja.
6. **Planifica tu Seguridad:** Si sientes que estás en peligro, desarrolla un plan de seguridad que incluya cómo salir de una situación potencialmente peligrosa.
7. **Busca Ayuda Profesional:** Si la violencia persiste, busca la ayuda de profesionales especializados en violencia.
8. **Documenta Incidentes:** Mantén un registro de incidentes de violencia, incluidas fechas, descripciones y pruebas si es posible. Esto puede ser útil en situaciones legales.
9. **Prioriza Tu Bienestar:** Pon tu bienestar emocional y físico en primer lugar. No tienes la responsabilidad de "cambiar" a tu pareja abusiva.
10. **Considera la Separación:** Si la violencia no cesa y pones en peligro tu seguridad, considera seriamente la posibilidad de terminar la relación.
11. **Tomar Acción Informada:** Basándote en la educación, el apoyo y la autoevaluación, toma una decisión informada sobre cómo proceder en tu relación. Tú tienes el poder de elegir lo que es mejor para ti.

Recuerda que mereces una relación basada en el respeto, el amor y la seguridad. Estas estrategias te ayudarán a afrontar la violencia en el noviazgo de manera constructiva y a tomar el control de tu vida. No estás solo/a en esta travesía, y hay recursos disponibles para apoyarte en cada paso del camino.

Recursos y apoyo. Orientaciones básicas



Estrategia de Orientación para Personas que Descubren Estar en una Relación de Noviazgo con Violencia.

a. *Cómo buscar ayuda (amigos, familia, profesionales)*

b. *Organizaciones y servicios de apoyo para víctimas de violencia en el noviazgo*

Si después de leer la guía "Construyendo Noviazgos Saludables" te das cuenta de que estás viviendo una relación de noviazgo con violencia, es importante que tomes medidas para tu bienestar emocional y físico. Aquí tienes una estrategia para orientarte en esta situación:

Paso 1: Aceptación y Reconocimiento

Es crucial aceptar y reconocer que estás en una relación de noviazgo con violencia. A pesar de ser difícil, este es el primer paso para cambiar tu situación.

Paso 2: Busca Apoyo de Personas de Confianza

Habla con amigos cercanos, familiares o adultos de confianza sobre lo que estás experimentando. Compartir tus sentimientos puede brindarte el apoyo emocional que necesitas.

Paso 3: Evalúa tu Seguridad

Evalúa tu seguridad en la relación. Si te sientes en peligro, busca lugares seguros y comunica a alguien de confianza sobre tu situación.

Paso 4: Busca Ayuda Profesional

Considera hablar con un profesional de la salud mental especializado en violencia en el noviazgo. Ellos pueden proporcionarte orientación específica y apoyo emocional.

Paso 5: Crea un Espacio de Reflexión

Crea un espacio donde puedas reflexionar sobre tu relación. Esto podría ser un diario personal o una carpeta digital donde puedas escribir tus pensamientos y emociones.

Paso 6: Educación sobre la Violencia en el Noviazgo

Lee más sobre los diferentes tipos de violencia en el noviazgo y los patrones de comportamiento violentos o "tóxicos". Esto te ayudará a comprender mejor tu situación.

Paso 7: Establece Límites

Empieza a establecer límites claros con tu pareja. Comunica lo que no estás dispuesto a aceptar y busca el respeto por parte de ambos.

Paso 8: Planifica tu Seguridad

Si decides terminar la relación, crea un plan de seguridad. En casos de peligro podría incluir informar a alguien de confianza, tener un lugar para quedarte y proteger tus documentos importantes.

Paso 9: Considera Recursos Legales

Si te sientes en peligro, investiga sobre órdenes de protección y recursos legales disponibles en tu área.

Paso 10: Prioriza tu Bienestar

Recuerda que tu bienestar es lo más importante. Busca actividades que te hagan sentir bien contigo mismo y cuida de tu salud mental y emocional.

Paso 11: Considera Terapia y Apoyo Grupal

Explora la posibilidad de terapia individual o grupal para sanar emocionalmente. Un espacio seguro con personas que comparten experiencias similares puede ser muy beneficioso.

Paso 12: Educa para el Futuro

Aprende sobre relaciones saludables y cómo reconocer señales de advertencia en el futuro. Estar informado te ayudará a tomar decisiones más saludables en tus relaciones venideras.

Recuerda que no estás solo en esto y que hay personas dispuestas a ayudarte. Prioriza tu seguridad y bienestar en cada paso que tomes.



Recursos y apoyo Recursos y apoyo. Orientaciones básicas. ¡No Estás Solo/a!

Estrategia de Orientación para Ayudar a un Amigo/a que Está en una Relación de Noviazgo con Violencia**

Si, después de leer la guía "Construyendo Noviazgos Saludables", te das cuenta de que un amigo o amiga está en una relación de noviazgo con violencia, es importante ofrecer tu apoyo y orientación. Aquí tienes una estrategia para ayudar a tu amigo/a en esta situación:

Paso 1: Mantén la Calma y Escucha

Acércate a tu amigo/a con empatía y sin juzgar. Pídele hablar en privado y escucha atentamente lo que tiene que decir. Brindarle un espacio seguro para expresarse es fundamental.

Paso 2: Valida sus Sentimientos

Hazle saber que sus sentimientos son válidos y que no está sola en esto. La violencia en el noviazgo puede ser confusa y dolorosa, y tu apoyo emocional es esencial.

Paso 3: Ofrece Información sobre la Violencia en el Noviazgo

Explícale lo que has aprendido sobre la violencia en el noviazgo a través de la guía. Muéstrale cómo reconocer los signos de una relación tóxica y explícale que merece una relación saludable y respetuosa.

Paso 4: Establece un Espacio de Confianza

Asegúrale que estás allí para apoyarla sin importar lo que decida hacer. Hazle saber que puede confiar en ti y que tu objetivo es su bienestar.

Paso 5: Plantea Preguntas Reflexivas

Pregunta sobre cómo se siente en la relación, si ha notado algún comportamiento preocupante y si cree que está en peligro. Ayúdala a reflexionar sobre su situación.

Paso 6: Ofrece Recursos de Apoyo

Proporciona información sobre recursos locales, como líneas telefónicas de ayuda, organizaciones de violencia doméstica y consejeros especializados. Asegúrate de que sepa que no está sola.

Paso 7: No Insistas ni Juzgues

Evita presionarla para tomar una decisión. No juzgues ni critiques sus elecciones, ya que podría alejarla de buscar ayuda. Respeta su tiempo y proceso.

Paso 8: Explora Opciones de Ayuda Profesional

Sugiere la posibilidad de hablar con un consejero o terapeuta especializado en violencia en el noviazgo. Ayúdala a ver cómo puede beneficiarse de apoyo profesional.

Paso 9: Crea un Plan de Seguridad

Si considera terminar la relación, ayúdala a crear un plan de seguridad. Esto podría incluir tener un lugar seguro para quedarse y una red de apoyo confiable.

Paso 10: Mantén la Comunicación Abierta

Continúa manteniendo la comunicación con tu amigo/a. Pregúntale cómo se siente y si necesita más información o apoyo. Hazle saber que estás allí para ella.

Paso 11: Prioriza su Bienestar

Recuerda que tu amigo/a está pasando por un momento difícil. Tu apoyo, paciencia y cuidado son invaluable mientras navega por esta situación difícil.

Paso 12: Respeto por sus Decisiones

Finalmente, respeta las decisiones que tome tu amigo/a. Si decide buscar ayuda o terminar la relación, apóyala en su camino hacia una vida más segura y saludable.





En esta sección te presentamos algunos de los instrumentos jurídicos que te protegen y garantizan que seas un sujeto de derechos.



 Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948: señala los presupuestos de igualdad entre hombres y mujeres y el principio de equidad en cuanto a derechos u obligaciones sin distinción de sexos;

 Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (CEDAW) de 1979: fue donde por primera vez se define lo que significa violencia de género

Conferencias de  Nairobi en 1985 y Beijing 1995.

 Agenda 2030: instituye los objetivos para el desarrollo sostenible, en su objetivo No. 5 establece pautas para lograr la equidad de género.



Leyes y Reglamentos

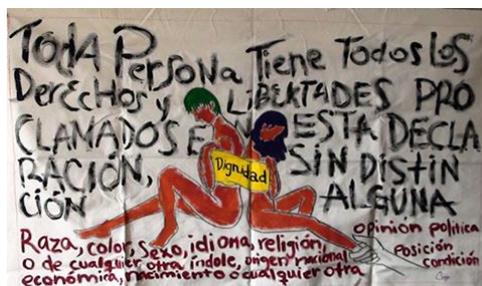
ORDENAMIENTO JURÍDICO CUBANO

Constitución de la República, 2019:

 Artículo 40, define a la dignidad humana como un valor que sustenta el ejercicio de los derechos y deberes establecidos en la Constitución de la República.

 Artículo del 41 al 43, establece el principio de igualdad, dejando bien sentado que hombres y mujeres son iguales ante la ley y gozan de idénticos derechos y oportunidades de crecimiento. El límite para el ejercicio de los derechos de cada persona con independencia de su sexo solo existe cuando comienzan los derechos de los demás o se ve lacerada la seguridad colectiva.

 artículo 85 establece que toda manifestación de violencia en el ámbito familiar o social es destructiva y afecta los principios establecidos para constituir una familia como célula fundamental de la sociedad.





El código de las familias, Ley 156/2022

El Código de las Familias, implementa los principios definidos en la ley fundamental, la Carta Magna de Cuba, antes mencionados.

 Artículo 3 inciso a): establece como un principio básico para la formación de la familia en cualquiera de sus formas el de igualdad y no discriminación.

 Artículo 4, instituye que: d) que se respete el libre desarrollo de la personalidad, la intimidad y el proyecto de vida personal y familiar y f) la igualdad plena entre mujeres y hombres, a la distribución equitativa del tiempo destinado al trabajo doméstico y de cuidado entre todos los miembros de la familia, sin sobrecargas para ninguno de ellos, y a que se respete el derecho de las parejas a decidir si desean tener descendencia y el número y el momento para hacerlo, preservando, en todo caso, el derecho de las mujeres a decidir sobre sus cuerpos.

 Artículo 13: ofrece un concepto de violencia y otorga a las personas la posibilidad de establecer demandas antes los tribunales para reclamar indemnización por daños y perjuicios ante hechos de violencia. Reclamación que es imprescriptible y los hechos que se susciten tienen una tutela urgente en el plano jurídico.

 Artículo 14: norma que todos los asuntos en materia de discriminación y violencia en el ámbito familiar son de tutela urgente. Quien se considere víctima tiene derecho a denunciar y a solicitar protección inmediata de las autoridades correspondientes; de igual forma, cualquier persona que tenga conocimiento de un hecho de esta índole debe denunciarlo ante dichas autoridades.

 Artículo 260: establece que si se ha dictado resolución judicial firme por actos de discriminación y violencia familiar o existen razones fundadas para suponerla el agresor pierde su derecho a la parte que le corresponde, en atención a la valoración que realice el tribunal sobre la violencia ejercida y sus consecuencias.

 Artículo 451. Alcance. 1: instituye La Defensoría familiar. Las herramientas de mediación y defensoría familiar aparecen por primera vez. Se precisa que los actos de violencia intrafamiliar y de género no son mediables.



Ley 151. Código penal

 Artículo 58.1.2, Artículo 75.1.2(a,b,c).3 y Artículo 76.1

- ☞ En materia de derecho penal se prevé una especial protección a los hechos donde se manifieste la violencia de género. Resulta significativa la aparición como sanción accesoria de la “Prohibición o acercamiento a las víctimas o perjudicados...” en el Código Penal; lo que a la vez constituye una medida cautelar de las previstas en la Ley del Proceso Penal.
- ☞ Dentro de los delitos más significativos que agravan sus marcos en caso de violencia de género están el homicidio, asesinato, lesiones, amenazas, agresión sexual, coacción y la privación de libertad.
- ☞ Establece reglas particulares para la adecuación de las sanciones a imponer en estos casos
- ☞ Estas reglas llegan desde el incremento de los marcos sancionadores dispuestos, hasta la necesidad de imponer la atención psicológica obligatoria para el victimario.

Programa de Adelanto para la Mujer (PAM) establecido en el Decreto presidencial 198/2021



Tiene como objetivo general promover el avance de las mujeres y la igualdad de derechos y oportunidades y posibilidades refrendadas en la Constitución de la República de Cuba, así como en profundizar en los factores objetivos y subjetivos, que, como factores de discriminación, persisten en la sociedad cubana con el fin de eliminarlos. Define 7 áreas claves para lograr los objetivos propuestos, resultando las más significativas las referidas al empoderamiento económico de las féminas, el acceso a la toma de decisiones y la salud sexual y reproductiva. Se destaca dentro de las medidas más relevantes la indicación de crear los Comités de Género dentro de las instituciones laborales.

Estrategia integral de prevención y atención a la violencia de género y en el escenario familiar (Acuerdo 9231/21 del Consejo de Ministros)



Tiene como objetivo garantizar la respuesta integral e integrada para prevención y atención efectiva a la violencia de género y en el escenario familiar, por su importancia y prioridad para generar una respuesta articulada y coordinada intra e intersectorial a las demandas relacionadas con esta problemática. Establece el concepto de violencia al que se adscribe el ordenamiento legal cubano, como una forma extrema de discriminación y promueve la implementación de protocolos de actuación por los órganos u organismos que están principalmente vinculados al enfrentamiento y solución de los casos de violencia de género como la Policía Nacional Revolucionaria, la Fiscalía General de la República, el Tribunal Supremo Popular, el Ministerio de Justicia, Salud Pública, Educación, Educación Superior y la Federación de Mujeres Cubanas.

Recursos y apoyo. El protocolo ☎ ¡No Estás Solo/a!

En la Universidad de Ciencias Médicas (UCMC) se ha diseñado un protocolo para la detección, prevención y actuación en los supuestos casos de violencia basada en el género y discriminación en la Universidad.

Tiene por objeto establecer los lineamientos institucionales para la prevención, atención, acompañamiento, orientación y seguimiento situaciones de violencias y discriminación en la UCMC, teniendo en cuenta los límites institucionales y las funciones de la Institución respecto a este tipo de violencias.

Contempla las medidas necesarias para ante conductas y actitudes que puede ser constitutivas de violencia, identificarlas; investigarlas; emitir un informe, presentar una alternativa de solución, así como minimizar sus consecuencias en el contexto académico y garantizar, la protección de los derechos de la víctima.



El protocolo tiene en cuenta los derechos de la persona victimizada a:

☞ Ser orientada de manera oportuna y eficaz según las instancias de atención y prevención de la Universidad.

☞ Recibir atención integral, accesible y de calidad desde los servicios de la Universidad.

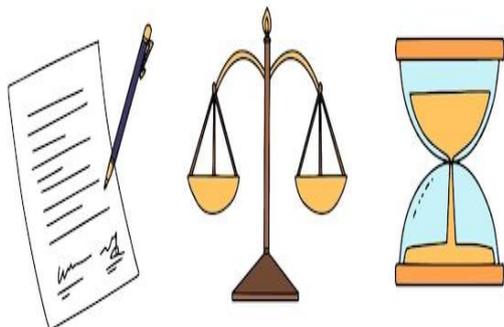
☞ Activar la ruta de atención en el momento en que lo considere oportuno.

☞ Derecho a no ser confrontada con la persona catalogada como presunto agresor/a Recibir información clara, completa, veraz y oportuna sobre los

☞ Ser tratada con reserva de identidad al recibir cualquier tipo de atención en salud física o emocional.

☞ Acceder a los mecanismos de protección y atención establecidos por la Ruta expuesta.

☞ Acceso a la verdad, reparación y garantías de no repetición

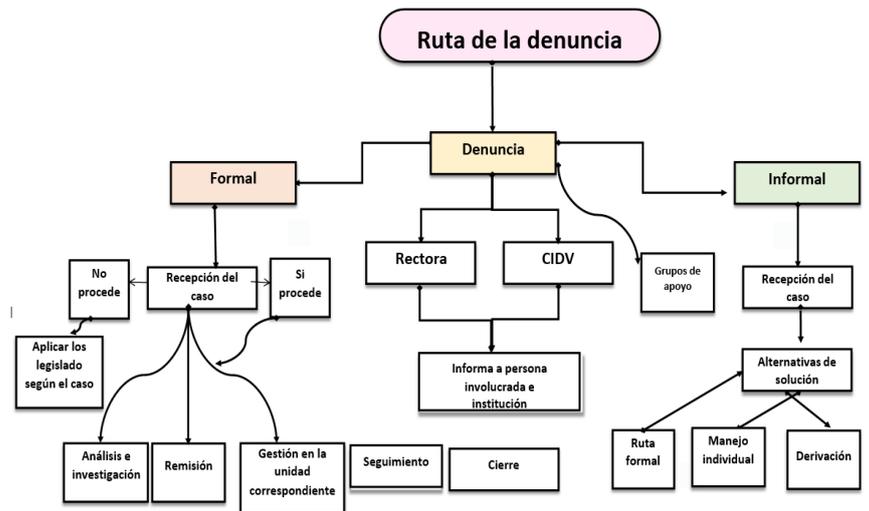


Recursos y apoyo. El protocolo ☎ ¡No Estás Solo/a!

El protocolo establece una ruta para la denuncia que te presentamos a continuación:

Puede realizarse de dos maneras o vías: Informal o formal, activando de esta manera, la atención a la víctima, con el consiguiente acompañamiento y atención médica, psicológica y jurídica que requiera, a través de los siguientes medios.

Se podrá utilizar para el primer contacto, la vía telefónica, o en persona en los espacios establecidos para estos casos o a través del correo electrónico.



Fuente: Ramos, Y, et al (2023) Protocolo para la detección, prevención y actuación en los supuestos casos de violencia basada en el género y discriminación en la Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, Revista Medisur, <http://>:

Servicios disponibles donde puedes recibir ayuda para la atención ante un caso de violencia en el noviazgo.

Mapa de Atención telefónica y de servicios



Fuente: Equipo asesor de la Federación de Mujeres Cubanas. (2020). Guía básica para el personal que brinda servicios telefónicos de atención a la violencia basada en género. La Habana: Editorial de la Mujer.
https://cuba.unfpa.org/sites/default/files/pubpdf/guía_básica_para_el_personal_que_brinda_servicios_telefónicos_de_atención_a_la_violencia_basada_en_género



Mapa de Servicios

En este mapa de servicios telefónicos de la provincia de Cienfuegos, te ofrecemos los teléfonos de la policía, la fiscalía, las casas sociales de la Unión de Juristas y las sedes municipales de la FMC, espacios en los cuales las personas afectadas por la violencia en el noviazgo pueden encontrar atención. Es un recurso que te facilita tomar decisiones informadas y buscar ayuda en caso de que estés atravesando una relación abusiva o requieras informar a una amiga/o que esté en esa situación. Si requieres conocer el mapa completo de la República de Cuba puedes dirigirte a la fuente de donde fue tomado esta información que te presentamos o al sitio web APKLIST para descargar la aplicación “Servicios telefónicos para la atención a las víctimas de violencia basada en el género”.

Cienfuegos

Municipios	Estaciones de la PNR	Fiscalías	FMC
Aguada de Pasajeros	43 562439	43 562517	43 562244
Rodas	43 549422	43 544321	43 549124
Palmira	43 544233	43 579284	43 544333
Lajas	43 579122	43 493501	43 579182
Cruces	43 572134	-	43 572151
Cumanayagua	43 493145	43 572783	43 493439
Cienfuegos	43 525180	43 513475	43 518161
Abreus	43 540219	43 540598	43 540183
Dirección provincial de Promoción de Salud		43 526683	
Dirección provincial de la FMC		43 525511	
Casa social Unión de Juristas		43 513606	

Fuente: Equipo asesor de la Federación de Mujeres Cubanas. (2020). *Guía básica para el personal que brinda servicios telefónicos de atención a la violencia basada en género*. La Habana: Editorial de la Mujer.

https://cuba.unfpa.org/sites/default/files/pubpdf/guia_basica_para_el_personal_que_brinda_servicios_telefonicos_de_atencion_a_la_violencia_basada_en_genero

“El agresor es la única persona responsable del delito de violencia, no su víctima”

Señal de socorro ante los casos de violencia en la pareja.



Un gesto tan sencillo como abrir la palma de la mano y ocultar el pulgar bajo los dedos puede encerrar un mensaje de auxilio.

Se conoce como #SignalForHelp (señal de ayuda) y se traduce como "necesito ayuda, violencia de género".

Fue diseñado para la Canadian Women's Foundation (Fundación de Mujeres Canadienses) por una agencia de publicidad de Toronto, con el objetivo de abordar el aumento de los casos de violencia doméstica durante la pandemia, especialmente en los primeros confinamientos. La señal también fue promovida por organizaciones como la estadounidense

Women's Funding Network y el Banco Mundial. Luego se viralizó, principalmente, a través de TikTok y de YouTube, donde influencers y creadores de contenido subieron videos que indican cómo hacerla y en qué situaciones. Y comenzó a convertirse en una alerta universal. (Echarri M.,2022)

En países como Argentina artistas, difundieron la señal de socorro en sus espectáculos.

En los últimos meses del 2021 se conocieron dos casos, uno en los Estados Unidos y otro en Barcelona, una adolescente y una mujer de mediana edad que fueron rescatadas de diferentes situaciones de abuso tras utilizar la señal de socorro. (BBC,2021; Budasoff,2022)

En 3 pasos

El gesto se hace en tres tiempos: la víctima levanta la mano con la palma hacia afuera, luego dobla el pulgar y finalmente cierra los demás dedos sobre este, encapsulándolo para hacer referencia a "sentirse encerrado o atrapado".

La palma de la mano debe apuntar hacia la persona a la que se pide ayuda. (BBC,2021; Budasoff,2022)



1 Levanta la mano con la palma hacia afuera y dobla el pulgar



2 Cierra los dedos sobre el pulgar

LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO ES UN DELITO, es un atentado a los Derechos Humanos, a la libertad, seguridad, dignidad e integridad física y psicológica. El agresor es la única persona responsable del delito de violencia, no su víctima.

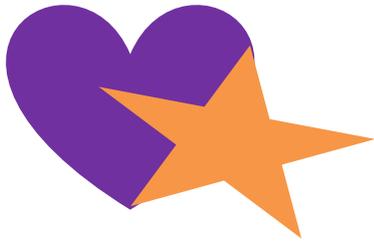
Varios países han instituido *el Día de la Prevención de la Violencia en el Noviazgo a través de leyes, inclusive se ha dedicado* oficialmente un mes a la prevención de este fenómeno.

Algunos de estos países son Argentina, México, Puerto Rico, Estados Unidos, Canadá, Reino Unido, nueva Zelanda, Australia entre otros. En Cuba si bien no está establecida de manera particular una fecha, cada año el 25 de noviembre se conmemora el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, con varios días de activismo, donde se incluye la violencia en el noviazgo.

1. Argentina: el 27 de mayo de 2021 el gobierno bonaerense promulgó la Ley “Ley Carolina Aló”, N° 15.246, mediante la cual se instituyó el “Día de la Visibilización y Lucha contra la Violencia en los Noviazgos” en memoria del femicidio de Carolina Aló, en el año 1996 como consecuencia de las 113 puñaladas que le infligió su novio. Puede obtener más información en <https://continuemos estudiando.abc.gob.ar/wp-content/uploads/2022/09/Recursero-Carolina-Alo.pdf>
2. Estados Unidos y Puerto Rico: el Mes Nacional de Concientización sobre la Violencia en el Noviazgo se celebra en febrero. En el año 2005, comenzó una iniciativa de alerta sobre la situación de violencia en el noviazgo y luego de meses de campaña por miles de jóvenes afectados(as), se pudo legislar para crear la Ley conocida como “Violencia a las Mujeres” (“VAWA”, por sus siglas en inglés). Esta Ley también hizo posible que se declarara nacionalmente el “Mes de Alerta de Violencia en el Noviazgo”, “Dating Violence Awareness Month”. Además, como fruto de dicha Ley, todos los meses desde el año 2006 en los Estados Unidos se celebran actividades en las escuelas y universidades para educar y brindar conciencia a los(as) jóvenes sobre el maltrato en el noviazgo. 
<https://www.lexjuris.com/lexlex/leyes2015/lexl2015089.htmMmmm>
3. Canadá: el Día Nacional de la No Violencia en el Noviazgo se celebra el 15 de febrero. Este día tiene como objetivo promover relaciones saludables y concienciar sobre los problemas de la violencia en el noviazgo.
4. Reino Unido: el Día Nacional de la Concientización sobre la Violencia en el Noviazgo se celebra el 25 de noviembre. Esta fecha también coincide con el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.
5. Australia: el 2 de mayo es el Día Nacional de Concientización sobre la Violencia en el Noviazgo en este país. Este día busca aumentar la conciencia sobre la violencia en el noviazgo y promover relaciones saludables.
6. Nueva Zelanda: el Día de la No Violencia en el Noviazgo se celebra el 16 de mayo. Este día se dedica a aumentar la conciencia sobre la violencia en el noviazgo y promover relaciones respetuosas.
7. México: el 25 de noviembre conmemoran el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer y es también ocasión para abordar la violencia en el noviazgo.

Palabras de Edgardo Aló, padre de Carolina Aló: ...” *Nunca se olviden de Carolina, para no ser otra Carolina. Que el “yo te amo” no se convierta en un “yo, tu amo”.*

(Fundación Carolina Aló, abril de 2022)



Sabías que...

¡Entérate!

¿Sabías que, el color violeta (morado o lila) y el naranja se utilizan como símbolo de la violencia de género?

Hay varias teorías que tratan de explicar el uso del color violeta o morado como símbolo de la violencia de género.

La más repetida es la que cuenta la historia del incendio de una fábrica textil de Estados Unidos en 1908. Las trabajadoras de la empresa Cotton New York se declararon en huelga y el dueño del negocio prendió fuego al edificio. Murieron 129 mujeres que estaban encerradas en la fábrica. Según cuenta la leyenda, las empleadas estaban trabajando con telas de color violeta, y el humo que salía de la fábrica y que podía apreciarse a varios kilómetros de distancia, era de ese color.

Su recuerdo dio lugar al Día Internacional de la Mujer. Después de proclamarse en 2010 a nivel mundial, la primera celebración del Día Internacional de la Mujer se hizo real el 19 de marzo de 1911 en Europa y progresivamente su conmemoración se extiende a todos los países.

Otra de las teorías dice que el color violeta surge del concepto de feminismo que reivindica la igualdad entre hombres y mujeres. Así, si se mezcla el color azul que representa al hombre con

el rosa, que representa a la mujer, sale el violeta, el color de la igualdad.

El color morado como símbolo del feminismo se utiliza en las celebraciones del Día Internacional de las Mujeres, el 8 de marzo, y también el 25 de noviembre, Día contra la Violencia de Género. Se conoce también como Día Naranja.

En 1975, la ONU declaró el 8 de marzo Día Internacional de la Mujer, con todo lo que había representado el lazo lila a lo largo de la historia feminista, acogiéndose como símbolo de las mujeres y de sus luchas.

El Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer fue decretado oficialmente por la ONU en 1999. En Latinoamérica está fecha ya se conmemoraba desde 1981, como tributo a las hermanas Mirabal; tres jóvenes dominicanas que fueron asesinadas un 25 de noviembre de 1960 por ser opositoras al dictador Rafael Leónidas Trujillo.

EL NARANJA...

Por su lado, el naranja también tiene una gran historia. El tono simboliza en diferentes culturas el final de un ciclo y el inicio de uno nuevo, y se convirtió el color de ÚNETE, una campaña de la ONU, para visibilizar la violencia que sufren las mujeres alrededor del planeta y unir a las personas para ponerle fin. La elección del color además representa el futuro brillante y optimista libre de violencia.

¿Por qué el lazo morado como símbolo?

Las calles se llenan de lazos morados en memoria de las víctimas y como símbolo de la lucha contra la violencia de género que continúa provocando miles de víctimas en todo el mundo. (Naranjo y Ramos, 2022).





¿Sabías que se celebra el 19 de noviembre de cada año, el Día Internacional del Hombre?

Su origen es relativamente reciente, en el año 1992 fue establecido en Estados Unidos por Tomas Oaster, director del Centro de Estudios Masculinos en la Universidad de Misuri-Kansas, aunque no se popularizó hasta 1999; año en que empezó a ser observado a nivel mundial.

Ingeborg Breines, directora del Programa Mujeres y Cultura de Paz de la Unesco, apoyó la iniciativa de elegir un día internacional del hombre, y la consideró «una excelente idea que proporcionará un poco de equilibrio entre ambos géneros» recomendando los materiales sobre roles masculinos y masculinidad publicados por la organización. También la Organización Panamericana de la Salud (OPS), lo tiene en cuenta señalando las necesidades especiales en materia de salud de hombres y niños. Otros organismos dependientes de la ONU como la Organización Panamericana de la Salud (OPS)

lo observan y organizan actividades en torno a él.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce que es una buena iniciativa incluir el tema de la equidad y de la salud del varón en la agenda internacional.

Sin embargo, la fecha del Día Internacional del Hombre aún no está reconocida oficialmente, ni es un evento masivo en el calendario, al nivel del Día Internacional de la Mujer.

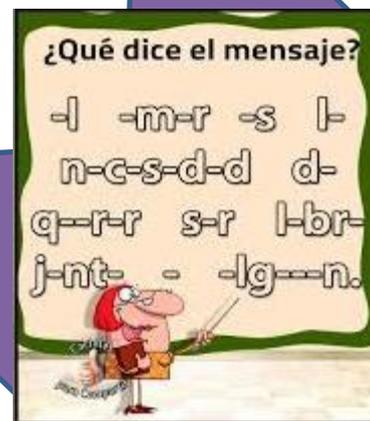
En algunos países el Día Internacional del Hombre se celebra el 19 de marzo coincidiendo con el Día del Padre.

6

En noviembre de 2009 se establecieron 6 pilares básicos del Día Internacional del Hombre, que se pueden resumir en los siguientes:

1. Promover modelos masculinos positivos y más normalizados. Muchas veces parece que el hombre se mira en modelos estrellas de cine, deportistas de gran fama, cuando la realidad es que predomina un hombre de la vida cotidiana trabajador con una vida digna y honrada.
2. Celebrar las contribuciones del hombre a la sociedad, a la familia, al cuidado de los hijos y del medioambiente.
3. Hacer hincapié en la salud y el bienestar de los hombres, tanto física como en los planos espiritual y emocional.
4. Poner de relieve la discriminación contra los hombres en las actitudes y expectativas sociales.
5. Mejorar las relaciones de género y promover la igualdad de género.
6. Crear un mundo más seguro y mejor donde los hombres puedan alcanzar su potencial pleno.

Descifrando el mensaje: El simbolismo detrás del logo y el título de la guía



La elección del título de esta guía psicoeducativa “Construyendo Noviazgos Saludables” y su logotipo con la imagen de piezas de un rompecabezas, no es casual. La invitación es a que visualicemos las relaciones de pareja como piezas de un rompecabezas. Cada uno de nosotros es un elemento único e irrepetible, y cuando nos unimos con otra persona, las piezas se ensamblan para formar algo grande y significativo, pero sin perder nunca la identidad de cada uno de los miembros de la relación. (tú, yo y nosotros)

Como cualquier rompecabezas, las relaciones también requieren paciencia, preparación, atención y el cuidado adecuado para que cada pieza encaje en armonía. Sin embargo, en ocasiones, el rompecabezas puede tomar un giro inesperado. La metáfora del rompecabezas también nos recuerda que hay momentos en que las piezas no encajan tan armoniosamente como deberían. En lugar de crear un paisaje completo, pueden surgir brechas y fricciones que nos hacen cuestionar la integridad del rompecabezas, en este caso cuando irrumpe la violencia en la relación. Esta violencia es como una pieza rota o mal encajada en el rompecabezas, que distorsiona la imagen y causa dolor.

El nombre de esta guía psicoeducativa “Construyendo Noviazgos Saludables” refleja el objetivo principal del programa, que es ayudar a las personas a edificar relaciones amorosas saludables y significativas, libres de violencia y basadas en el respeto mutuo. El logotipo junto con su título encapsula la esencia misma de nuestro enfoque en la prevención y el empoderamiento en las relaciones de pareja.

Se utiliza la palabra “Construyendo” en el nombre de la guía en una forma no personal del verbo (gerundio), para enfatizar la idea de que las relaciones saludables no es algo que se logra de forma automática, sino que requieren de un esfuerzo constante, continuo, en el aquí y ahora y de una construcción activa por parte de las personas involucradas en la relación. Además, porque “yo, tú nosotros, todos” podemos construir en el presente relaciones saludables.

Implica también, la posibilidad de cortar o romper relaciones abusivas o violentas para darse la oportunidad de establecer relaciones sanas con bienestar emocional, físico y mental. La pieza desencajada simboliza los momentos en que la violencia podría infiltrarse, recordándonos la importancia de abordarla, desmontarla a tiempo y restaurar la integridad.

Así que, mientras estudias esta guía, imagina cada consejo, estrategia y herramienta, como una pieza del rompecabezas. Tu viaje de aprendizaje te ayudará a construir relaciones saludables, identificar las piezas que no encajan y, en última instancia, fortalecer el “rompecabezas de tu vida amorosa”. Mantén la visión de un rompecabezas completo y armonioso en mente mientras te embarcas en este camino hacia relaciones llenas de amor, respeto y crecimiento mutuo.

Comprobando lo aprendido

Basado en los temas abordados en la guía sobre la violencia en el noviazgo, te proponemos que eches un vistazo a las interrogantes que aparecen a continuación con el objetivo de retroalimentarte en relación a lo aprendido con la guía. Podrás identificar aquello que ya conoces, donde todavía tienes que volver a revisar y que preguntas te surgen que necesitan respuestas no contempladas en este material a tu disposición. Las respuestas correctas se encuentran al final.

Examen sobre Violencia en el Noviazgo – Mecanismo de Retroalimentación

1. ¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor la violencia en el noviazgo?
 - a) Comportamientos amorosos y protectores hacia la pareja.
 - b) La violencia es inevitable en todas las relaciones.
 - c) Comportamientos y acciones que dañan emocional, sexual y/o físicamente a la pareja.
 - d) Manipulación sana de la pareja para evitar conflictos.

2. ¿Por qué es importante abordar la violencia en el noviazgo?
 - a) La violencia en el noviazgo es un comportamiento normal en la adolescencia y la juventud.
 - b) Puede tener efectos negativos en la salud emocional y física de las personas.
 - c) Afecta a la salud de las personas involucradas, aunque no con severidad.
 - d) Afecta a una de las partes en la relación.

3. ¿Qué significa establecer límites claros en el noviazgo?
 - a) No establecer ningún límite para dar espacio a la pareja.
 - b) Comunicar expectativas y necesidades a la pareja desde el principio.
 - c) Evitar hablar de límites para evitar conflictos.
 - d) Cambiar los límites según las demandas de la pareja.

4. ¿Por qué es importante desarrollar habilidades de empatía y comprensión?
 - a) Para controlar y manipular a la pareja.
 - b) Porque ayuda a sentirnos bien.
 - c) Ayuda a fomentar la igualdad y el respeto mutuo.
 - d) Empatía solo es necesaria en situaciones de conflicto.

5. ¿Cuál de las siguientes opciones NO es una estrategia para afrontar constructivamente la violencia en el noviazgo?
 - a) Reconocer y validar tus sentimientos.
 - b) Planificar tu seguridad en caso de emergencia.
 - c) Aceptar la violencia como parte de la relación.
 - d) Buscar apoyo de amigos y profesionales.

6. ¿Por qué es importante cuestionar creencias irracionales sobre el amor y las relaciones?
 - a) Para mantener un nivel de control sobre la pareja.
 - b) para Creencias irracionales fortalecen las relaciones.
 - c) Creencias irracionales pueden perpetuar patrones de violencia.
 - d) Las creencias irracionales no afectan las relaciones.

Comprobando lo aprendido (continuación)

7 ¿Qué estrategia es esencial para prevenir la normalización de la violencia en el noviazgo?

- a) Ignorar los comportamientos abusivos.
- b) Establecer límites claros y comunicar expectativas.
- c) Culparse a uno mismo/a por los problemas.
- d) Aceptar la violencia como parte de una relación.

8. ¿Cuál de las siguientes opciones NO es una estrategia para afrontar constructivamente la violencia en el noviazgo?

- a) Identificar y modificar creencias irracionales sobre el amor.
- b) Ignorar los signos de violencia para evitar conflictos.
- c) Fomentar la comunicación asertiva.
- d) Establecer un plan de seguridad en caso de emergencia.

9. ¿Qué se entiende por "comunicación asertiva" en el contexto del noviazgo?

- a) Evitar comunicarse para evitar conflictos.

b) Expresar pensamientos y emociones de manera clara y respetuosa.

c) Controlar a la pareja a través de la comunicación.

d) No hablar sobre problemas para mantener la paz.

10. ¿Qué habilidad es importante para crear un ambiente de entendimiento mutuo en el noviazgo?

- a) Controlar y dominar a la pareja.
- b) No prestar atención a las emociones de la pareja.
- c) Desarrollar habilidades de empatía y comprensión.
- d) Minimizar las preocupaciones de la pareja.

11. ¿Cuál de las siguientes opciones es un factor de riesgo en la violencia en el noviazgo?

- a) Comunicación abierta y respetuosa.
- b) Educación sobre relaciones saludables.
- c) Historial familiar de violencia.
- d) Igualdad de poder en la relación.

Respuestas:

1. c) Comportamientos y acciones que dañan emocional, sexual y/ o físicamente a la pareja.
2. b) Puede tener efectos negativos en la salud emocional y física de las personas.
3. b) Comunicar expectativas y necesidades a la pareja desde el principio.
4. c) Ayuda a fomentar la igualdad y el respeto mutuo.
5. c) Aceptar la violencia como parte de la relación.
6. c) Creencias irracionales pueden perpetuar patrones de violencia.
7. b) Establecer límites claros y comunicar expectativas.
8. b) Ignorar los signos de violencia para evitar conflictos.
9. b) Expresar pensamientos y emociones de manera clara y respetuosa.
10. c) Desarrollar habilidades de empatía y comprensión.
11. c) Historial familiar de violencia.

Esperamos que este "miniexamen" de algunos contenidos, te ayude a reforzar conocimientos clave abordados en la guía y te brinde una retroalimentación útil para tu comprensión sobre la violencia en el noviazgo y cómo afrontarla de manera constructiva.

¡Deseamos que sea una herramienta útil para tu aprendizaje!

CONSEJO FINAL PARA LLEVAR CONTIGO AL ABORDAR LAS RELACIONES DE NOVIAZGO:

"Recuerda que mereces una relación basada en el respeto mutuo, la comunicación abierta y el apoyo emocional. Si en algún momento te sientes inseguro/a, no dudes en buscar ayuda de amigos, familiares o profesionales de la salud mental. La clave para un noviazgo saludable es empoderarte para tomar decisiones informadas y mantener tu bienestar emocional en primer lugar. No tengas miedo de establecer límites, comunicar tus necesidades y seguir aprendiendo sobre cómo construir relaciones positivas. Tu felicidad y seguridad son prioridades, ¡nunca dejes de creer en ellas!"



Reflexiones finales



La guía psicoeducativa "Construyendo Noviazgos Saludables para el Afrontamiento Constructivo a la Violencia en el Noviazgo" es una herramienta fundamental para la prevención y la erradicación de la violencia en las relaciones de pareja. Esta guía nos recuerda que el noviazgo debe ser un espacio de amor, respeto, comunicación y apoyo mutuo, donde ambas personas se sientan seguras y libres de cualquier tipo de violencia.

Es importante destacar que la violencia en el noviazgo no es sólo física, sino que también puede ser psicológica y sexual. Por ello, es fundamental identificar los comportamientos violentos y poner fin a esta dinámica destructiva.

Una de las principales reflexiones que nos deja esta guía es que la violencia en el noviazgo no es normal ni justificable en ningún caso. Además, nos enseña que la prevención y el abordaje de este problema social, de salud y de derechos humanos debe involucrar a toda la sociedad, no sólo a las personas que sufren directamente esta violencia.

Es cardinal que los estudiantes de medicina comprendan la gravedad de la violencia en el noviazgo y su impacto en la salud mental y física de las personas involucradas. A través de esta guía, se ha proporcionado información valiosa para construir relaciones saludables que promuevan el respeto mutuo, la comunicación abierta y la confianza.

Los futuros médicos tienen el encargo de reconocer los signos de violencia en el noviazgo para poder identificarlos y brindar el tratamiento adecuado. Además, resulta vital que se fomente la prevención de la violencia a través de la educación y el diálogo abierto en las comunidades.

En última instancia, es objetivo de esta guía ayudar a muchachos y muchachas y de manera particular a los estudiantes de medicina a desarrollar habilidades para construir relaciones saludables y prevenir la violencia en el noviazgo. Esperamos que esta información sea valiosa en sus vidas y que la difundan entre sus amigos/as y seres queridos para promover relaciones sanas y seguras para todos.

En definitiva, la guía psicoeducativa "Construyendo Noviazgos Saludables para el Afrontamiento Constructivo a la Violencia en el Noviazgo" nos invita a reflexionar sobre la importancia de construir relaciones de pareja saludables y a erradicar la violencia en todas sus manifestaciones.

¡Sé parte de los que trabajan por un mundo libre de violencia! ¡Puedes hacer la diferencia!



Referencias bibliográficas

- Asamblea General de las Naciones Unidas (18 de diciembre de 1979) Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (CEDAW) Naciones Unidas. Derechos Humanos. Oficina del Alto Comisionado. <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/convention-elimination-all-forms-discrimination-against-women>
- Asamblea Legislativa de Puerto Rico (19 de junio de 2015) Ley de Declaración del Mes de la Prevención y Alerta de la Violencia en el Noviazgo. [Ley Núm. 89 DE 2015] Lexjuris. Puerto Rico. <https://www.lexjuris.com/lexlex/leyes2015/lexl2015089.htm>
- Asamblea Nacional del Poder Popular. (01 de septiembre de 2022). Código penal de la República de Cuba. [Ley 151 Código Penal], Gaceta Oficial de la República No 93 Ordinaria de 2022. <https://www.tsp.gob.cu/documentos/gaceta-oficial-no-93-ordinaria-de-2022>
- Asamblea Nacional del Poder Popular. (27 de septiembre de 2022) Ley Código de las Familias. [Ley 156 de 2022]. Gaceta Oficial No. 99 Ordinaria de 2022. <https://www.gacetaoficial.gob.cu/sites/default/files/goc-2022-o99.pdf>
- Bonilla-Algovia, E. y Rivas-Rivero, E. (2020). Diseño y Validación de la Escala de Mitos del Amor Romántico. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación, 4(57), 119-136. <https://doi.org/10.21865/RIDEP57.4.09>
- Budasoff A. (2022 ,14 Ene) La señal de socorro difundida en redes sociales durante la pandemia ayudó a mujeres a pedir ayuda en situaciones de violencia. Redacción. <https://www.redaccion.com.ar/la-senal-de-socorro-difundida-en-redes-sociales-durante-la-pandemia-ayudo-a-mujeres-a-pedir-ayuda-en-situaciones-de-violencia/>
- Castro, R., y Frías, S. M. (2010). Violencia en el noviazgo. Un grave problema social que podemos estudiar, erradicar y prevenir. Jóvenes Revista de Estudios sobre Juventud, 31, 32-41.
- Chávez-Vera, M. D., Estévez A., Olave L., Momeñe J, Vázquez D., Iruarrizaga, I (2018) Validación del MULTICAGE CAD 4 y del DEN en Ecuador. Revista española de drogodependencia, 43(3),13-38.

Clerc O. (2005) "La rana que no sabía que estaba hervida. MAEVA Ediciones.

Comisión de Derechos Humanos (10 de diciembre de 1948) Declaración Universal de los Derechos Humanos.

[Resolución 217 A (III)], Asamblea General de las Naciones Unidas. <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Constitución de la República de Cuba. [C.P.]. (2019). Disponible <http://media.cubadebate.cu/wp-content/uploads/2019/01/Constitucion-Cuba-2019.pdf>

Cuba. Consejo de Ministros. (9 de diciembre de 2021). Estrategia integral de prevención y atención a la violencia de género y en el escenario familia. [Acuerdo 9231/21] Gaceta Oficial Extraordinaria de la República de Cuba, No. 101. <http://media.cubadebate.cu/wp-content/uploads/2021/12/estrategiaintegral-violencia.pdf>. <http://www.gacetaoficial.gob.cu/>

Cuba. Ministerio de Justicia. (8 de marzo de 2021) Decreto presidencial 198. Programa Nacional para el adelanto de las Mujeres [Decreto presidencial 198] Gaceta oficial Extraordinaria No. 14 de 2021. <https://www.tsp.gob.cu/sites/default/files/documentos/goc-2021-ex14.pdf>

Díaz-Falcón, D., & Hernández-Caro A. A. (2021) Estrategia psicoeducativa para la prevención de violencia de género en el noviazgo. Revista científica Ciencia y Tecnología, 21(30), 44-56. <http://cienciaytecnologia.uteg.edu.ec>

Iglesias Moré S. (Ed.) (2021, 19 de noviembre) Día Internacional del Hombre (19 de noviembre) Masculinidad, drogas y expectativas sociales. Centro para el desarrollo académico sobre drogodependencias. <https://instituciones.sld.cu/cedro/2021/11/19/dia-internacional-del-hombre-19-de-noviembre-masculinidad-drogas-y-expectativas-sociales/>

Educación Secretaria de Educación Pública. Instituto politécnico Nacional. Violentómetro.

Gobierno de México. <https://www.ipn.mx/genero/materiales/violentometro.html>

Equipo asesor de la Federación de Mujeres Cubanas. (2020). Guía básica para el personal que brinda servicios telefónicos de atención a la violencia basada en género. La Habana: Editorial de la Mujer. https://cuba.unfpa.org/sites/default/files/pubpdf/guía_básica_para_el_personal_que_brinda_servicios

Gómez-Guadix, M., Borrajo, E. y Calvete, E. (2018). Abuso, control y violencia en la pareja a través de internet y los smartphones: Características, evaluación y prevención. *Papeles del Psicólogo – Psychologist Papers*, 39(3), 218–227. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2018.2874>

Gobierno de la provincia de Buenos Aires. Dirección General de Cultura y Educación (2022, 12 de mayo). Día de prevención de la violencia en el noviazgo. Propuestas para el aula. Recursero Carolina Aló. <https://continuemos estudiando.abc.gob.ar/wp-content/uploads/2022/09/Recursero-Carolina-Alo.pdf>

González Ortega, J. L., Romero-Méndez, C. A., Rojas-Solís, J. L., y López Cortés, V. A. (2020). Violencia cara cara (offline) y en línea (online) en el noviazgo de adolescentes mexicanos. *Civilizar: Ciencias Sociales y Humanas*, 20(38), 65–80. <https://doi.org/10.22518/jour.ccs/2020.1a09>

Gottman J. M. y Silver N. (2010). Siete reglas de oro para vivir en pareja. Un estudio exhaustivo sobre las relaciones y la convivencia. DeBolsillo clave.

Guzmán-Pimentel, M. (2022). Capítulo 1. La violencia como fenómeno humano. Teorías y factores. En J.L. Rojas-Solís (Coord.), *Investigación, prevención e intervención en la violencia de pareja hacia la mujer* (pp. 7–23). México: Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP).

Instituto Nacional de las Mujeres (2020, 14 de febrero) Violentómetro. Si hay violencia en la pareja, no hay amor. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/violentometro-si-hay-violencia-en-la-pareja-no-hay-amor-234888?idiom=es>

Kunce L.J. y Shaver P.R. (1994). An Attachment-theoretical approach to caregiving in romantic relationships. *Advances in Personal Relationships*, 5, 205–237.

Lagarde, M. (1998) Violencia de género y paz social unidas por la vida y la libertad de las mujeres en 10 Años de Historia 1995–2005. Hilando Redes, Granada, Asociación Seminario Mujer Latinoamericana – Mujer Andaluza, pp. 23–34.

López Angulo, L., Fundora Quintero, Y., Valladares González, A., Ramos Rangel, Y., & Blanco Fleites, Y. (2015).

Prevalencia de la violencia física y psicológica en relaciones de pareja heterosexuales: una explicación necesaria. *Revista Finlay*, 5(3), 161–169.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342015000300003

Mercado C. T., Pedraza, F. J., y Martínez, K. I. (2016). Sexting: su definición, factores de riesgo y consecuencias. *Revista sobre la Infancia y la Adolescencia*, (10), 1–18. doi: 10.4995/reinad.2016.3934

Naciones Unidas. (25 de septiembre de 2015) Agenda 2030 para el desarrollo sostenible. Asamblea General de Naciones Unidas. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2015/09/la-asamblea-general-adopta-la-agenda-2030-para-el-desarrollo-sostenible/>

Naciones Unidas. 4 al 15 septiembre 1995) Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer: Acción para la Igualdad, el Desarrollo y la Paz. Asamblea General de Naciones Unidas <https://www.un.org/es/conferences/women/beijing1995>

Naranjo Hernández, L., & Ramos Rangel, Y. (2022). Guía psicoeducativa para la prevención de la violencia en el noviazgo: Saber mirar, saber hacer, saber acompañar. [manuscrito no publicado, Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos/no publicada].

ONUMujeres (15 a 26 Julio de 1985) III Conferencia Internacional sobre la Condición Jurídica y Social de la Mujer – Nairobi 1985. Asamblea General de Naciones Unidas. <https://www.unwomen.org/es/how-we-work/intergovernmental-support/world-conferences-on-women#nairobi>
<https://www.un.org/womenwatch/daw/beijing/nairobi.html>

Pérez-Gómez, M. A., Echazarreta, C., Audebert, M. y Sánchez, C. (2020). El ciberacoso como elemento articulador de las nuevas violencias digitales: Métodos y contextos. *Communication Papers–Media Literacy & Gender Studies*, 9(18), 43–58. https://doi.org/10.33115/udg_bib/cp.v9i18.22470

Pérez-Ruíz, N., Sánchez-Villegas, M., De la Hoz-Granadillo, E. J., Reyes-Ruiz, L. y Carmona, F. A. (2020). Violencia en el noviazgo en jóvenes colombianos: Análisis de la prevalencia según género y aportes para su intervención bidireccional. *Archivos venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(4), 526–532. <https://www.redalyc.org/journal/559/55965385023/55965385023.pdf>

- Plans, A. (2020). Sexting, victimación y ansiedad en mujeres jóvenes españolas. *Quaderns de Polítiques Familiars*, (6), 44–49. <https://doi.org/10.34810/quadernsn6id387886>
- Ponce-Díaz, C. R., Aiquipa, J. J. y Arborccó, M. (2019). Dependencia emocional, satisfacción con la vida y violencia de pareja en estudiantes universitarias. *Propósitos y Representaciones*, 7, 1–15. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7nSPE.351>
- Ramos Rangel, Y., López Angulo, L. M., Suz Pompa, M. & García Ramos, D. (2022). Violencia en el noviazgo en estudiantes de medicina desde una mirada inclusiva. *Revista Conrado*, 18(87), 496–505. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2553>
- Ramos Rangel Y, Fonseca Fernández M, López Angulo L M, Valladares González A M, Falcón Hernández A. (2023) Protocolo para la detección, prevención y actuación en los supuestos casos de violencia basada en el género y discriminación en la Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos. *Salud, Ciencia y Tecnología – Serie de Conferencias*. 2023; 2(2):198. <https://doi.org/10.56294/sctconf2023198>
- Ramos-Rangel, Y, López Angulo L. M., Suz Pompa M., & García Ramos D. (2021) Caracterización de la violencia en el noviazgo en estudiantes de Medicina del a provincia de Cienfuegos. *Revista Médica Electrónica*, 43(4),1–16. <https://www.revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/4398>
- Ré R.F.(sf) Psicoeducación en salud mental. Manual de acompañamiento terapéutico. Manual Guía teórico-práctico para la Capacitación de Voluntarios de la red Sanar. Samaritanus. Red Sanar.
- Redacción BBC News Mundo (2021,17 de enero) El sencillo gesto que se hace con una mano y sirve para pedir auxilio ante la violencia machista. BBC News Mundo. <https://www.google.com/amp/s/www.bbc.com/mundo/noticias-59321258.amp>
- Riso W. (2013). Guía práctica para vencer la dependencia emocional. Phronesis SAS.
- Riso W. (2013). Guía práctica para no dejarse manipular y ser asertivo. Phronesis SAS.
- Rodríguez-Domínguez, C., Durán, M. y Martínez-Pacheco, R. (2018). Ciberagresiones en el noviazgo adolescente y su relación con la violencia psicológica, el sexismo y los

celos. Health and Addictions, 18(1), 17-27.

<https://idus.us.es/handle/11441/70532>

Rojas-Solís (Coord.) 2023. La investigación, prevención e intervención en la violencia de pareja de adolescentes y jóvenes del estado de Puebla (1a Ed.). México: Consejo de Ciencia y Tecnología de Puebla (CONCYTEP). <https://www.researchgate.net/publication/373485302>

Ruiz Repullo C. (2016) Voces tras los datos, una mirada cualitativa a la violencia de género en adolescentes. Instituto de la Mujer de Andalucía. <https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=4879&tipo=documento>

Ruiz-Martín, A., Bono-Cabré, R. y Magallón-Neri, E. (2019). Ciberacoso y ansiedad social en adolescentes: Una revisión sistemática. Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes, 6(1), 9-15. <http://doi.org/10.21134/rpcna.2019.06.1.1>

Rubio-Garay F., López-González M.Á., Carrasco M.Á., & Amor P.J. (2017). Prevalencia de la violencia en el noviazgo: una revisión sistemática. Papeles del Psicólogo, 38(2), 135-147. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2831>

Salve the Children (2019, 3 de Julio) Violencia-viral. Los nueve tipos de violencia online. Salve the children. <https://www.savethechildren.es/actualidad/violencia-viral-9-tipos-violencia-online>

Salvo-López, A. K. y Bonilla-Calvario, A. L. (2023). Capítulo 3. La violencia en pareja en adolescentes y jóvenes. En J. L. Rojas-Solís (Coord.), La investigación, prevención e intervención en la violencia de pareja de adolescentes y jóvenes del estado de Puebla (pp. 33-51). Puebla, México: Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP).

Sánchez-Sicilia, A. y Cubells, J. (2019). Discurso amoroso adolescente: Análisis del repertorio del amor romántico en el programa chicos y chicas. Athenea Digital, 19(2), 1-31. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.2429>

Sank L.I. y Shaffer.CS (1993) Manual del Terapeuta para la Terapia Cognitiva Conductual en Grupos. Editorial

Desclée de Brouwer, S.A

- Urbiola, I.; Estévez, A. e Iraurgi, I. (2014). Dependencia emocional en el noviazgo de jóvenes y adolescentes (DEN): desarrollo y validación de un instrumento. *Ansiedad y Estrés*, 20(2-3), 101-114.
- Urgilés, S; Fernández, N; Illescas, D (2020) Violencia en el noviazgo: entre la desavenencia y el amor. Centro de Estudios Sociales de América Latina (CES—AL.) <http://www.ces-al.ml>
- Vargas Urías M.A., Fernández Chagoya M.A. y Ayllón González R.E. (2014). Aprendiendo a querer: noviazgos libres de violencia Guía metodológica para prevenir la violencia contra las mujeres entre estudiantes de secundaria. (1a Ed.). Impretei, S.A.
- Velázquez, L. M. (2017). Violencia en las Relaciones sentimentales. Del cara a cara al mundo virtual. [Congreso Nacional de investigación educativa]Comie, 1-12. <https://comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/0006.pdf>
- Villagrán, A. M., Martín-Fernández, M., Gracia, E., & Lila, M. (2020). Adaptación y validación de la Escala de Actitudes de Culpabilización de la Víctima en Casos de Violencia de Pareja contra la Mujer (VB-IPVAW) en población ecuatoriana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52, 243-252. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342020000100243
- Walker, L. E. (1979). *The battered woman*. (1 ed.). Editorial Harper & Row.
- Zbairi Pardillo, N E. (2015). El stalking como nueva forma de acoso. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona. https://ddd.uab.cat/pub/tfg/2015/133348/TFG_nezbairipardillo.pdf
- Yela, C. (2003). La otra cara del amor: mitos, paradojas y problemas. *Encuentros en la Psicología Social*, 1(2), 263-267
- Zerdá, M. F. y Demtschenko, M. B. (2018). Violencia de género digital. En D. Maffía y P. L. Gómez (Coord.), *Género y Derechos* (pp. 133-166). Abeledo Perrot

Equipo del Programa CNS

Autoras:

Yamila Ramos Rangel: Doctoranda del Programa en Ciencias Psicológicas de la Universidad «Marta Abreu de las Villas», Cuba; Máster en Psicología Médica, Licenciada en Psicología, Profesora Auxiliar e investigadora Auxiliar. Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos.

Correo institucional: yamila.ramos@infomed.sld.cu

Correo personal: yamilaaramosrangel@gmail.com

Laura Magda López Angulo: Doctora en Ciencias de la Salud. Master en Psicología de la Salud. Lic. en Psicología. Profesora Titular y Consultante. Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos. Presidenta Cátedra de Género, Salud y Sexualidad.

Correo institucional: lauramla-ucmcfq@infomed.sld.cu

María Suz Pompa: Doctora en Ciencias Pedagógicas. Master en Ciencias de la Educación. Lic. Psicología. Profesora Titular y Consultante. Universidad Central "Marta Abreu" de las Villas.

Correo institucional : msuz@uclv.edu.cu

Daniela García Ramos: Estudiante sexto año de Medicina. Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos.

Correo personal: danielagarciaamos9910@gmail.com.



CONTACTO

Teléfono

53500650

Dirección

Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos.
Departamento de Psicología
Ave 5 de Septiembre y esquina 51-A.
Cienfuegos. Cuba.



Programa CNS



"CONSTRUYENDO NOVIAZGOS SALUDABLES"

GUÍA PSICOEDUCATIVA PARA EL
AFRONTAMIENTO CONSTRUCTIVO A
LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO



¿Estás buscando establecer relaciones saludables y significativas en tu vida amorosa? ¿Quieres aprender a prevenir la violencia en el noviazgo y desarrollar habilidades para relaciones respetuosas y equitativas? Si es así, esta guía psicoeducativa es para ti.

Con el título "Construyendo Noviazgos Saludables", esta obra busca ser una brújula para los estudiantes de medicina, ofreciéndoles conocimientos esenciales y herramientas para identificar y afrontar de manera constructiva la violencia en el noviazgo, y al mismo

tiempo cultivar relaciones respetuosas, equitativas y libres de violencia.