

¿Qué te agrada? y ¿Qué te agrade? en las Relaciones de Pareja



**¿Qué te agrada?
y ¿Qué te agrade?
en las Relaciones de Pareja**

¿Qué te agrada? y ¿Qué te agrade? En las relaciones de pareja.

Coordinadora de la Publicación:

Autora:

Colaboración especial:

Corrección de Estilo:

Ilustraciones:

Número de edición:

ISBN:

Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres.
Dinamarca No. 84, Col. Juárez, C.P. 06600, Delegación Cuauhtémoc,
México, D.F., Tel.: (55) 5209 8800

www.gob.mx/conavim

Contenido

1 ¿Hay nuevas formas de relación de pareja entre jóvenes?	5
1.1 Más allá del noviazgo:	
Nuevas relaciones, afectos y derechos	5
1.2 Nuevas formas de relación de pareja en jóvenes	9
1.3 ¿Qué son las relaciones saludables de pareja?	12
1.3.1 ¿Cómo se construyen?	12
1.3.2 ¿Qué habilidades requieren las relaciones saludables de pareja?	17
2 ¿De qué hablamos cuando hablamos de violencia?	21
2.1 La violencia y las desigualdades	22
2.2 La desigualdad de género	23
2.3 Los estereotipos de género	24
2.3.1 Estereotipos sobre las mujeres	24
2.3.2 Estereotipos sobre los hombres	25
3 ¿Cuándo hablamos de violencia en las relaciones de pareja en jóvenes?	27
3.1 Tipos de violencia	29
3.2 ¿La violencia en las relaciones de pareja en adolescentes y jóvenes es una manifestación de amor?	31
3.3 ¿Cómo se reconoce a un hombre que ejerce violencia en una relación de pareja?	35
3.4 ¿Cómo reconoce una mujer que padece violencia en una relación de pareja?	35
3.5 ¿Quieres saber cómo es tu relación de pareja?	36
3.5.1 Datos sociodemográficos y relacionales	36
3.5.2 Cuestionario A	36
3.5.3 Retroalimentación	38
3.5.4 Cuestionario B	39
3.5.5 Retroalimentación	40
3.5.6 Mitos de la violencia	41
4 ¿Cuáles son los efectos de las relaciones violentas?	43
4.1 ¿Cómo está tu autoestima?	45

5 Derechos sexuales y derechos reproductivos	47
5.1 ¿Cuáles son tus derechos sexuales?	47
5.2 ¿Cuáles son tus derechos reproductivos?	49
6 Ejemplos de Difusión	
6.1 Portada	
6.2 Mitos y realidades	
6.3 Páginas	

1 ¿Hay nuevas formas de relación de pareja entre jóvenes?

1.1 Más allá del noviazgo: Nuevas relaciones, afectos y derechos

La adolescencia es una etapa de la vida en la que empiezas a tener interés en relacionarte con otras personas además de tu familia.

Según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es una etapa trascendental en el ciclo de vida que se caracteriza por múltiples y rápidos cambios biológicos, psicológicos y sociales. Hay cambios importantes en lo emocional y lo social.

El o la adolescente busca la independencia de su familia, inicia nuevos vínculos afectivos, disminuye su interés en las relaciones familiares y aumenta la importancia e intensidad en las relaciones de amistad y de pareja (OPS, 2010)¹.

Estos cambios reflejan la necesidad en la vida de los y las jóvenes de tener amigos o amigas, a quienes nos referimos como “grupo de pertenencia”, el cual suele marcar muchos modelos de conducta como por ejemplo, la forma de hablar, de vestir, de bailar, etcétera.

Los espacios de convivencia cotidiana como la escuela, el trabajo, las fiestas, la cafetería, el deportivo y el transporte, propician tu interacción con otros y otras jóvenes, dando lugar a relaciones afectivas de amistad o de pareja, las cuales puede tener o no una connotación sexual.

Así pues, en estos espacios puedes encontrar afinidades, preferencias e intereses comunes con otras personas de tu edad, y establecer comunicación mediante miradas, gestos y palabras, manifestando tu interés por relacionarte con ellas. También habrá personas que darán a entender por los mismos medios que quieren conocerte. Cuando alguien te gusta puede haber una atracción sexual, a diferencia de cuando “te cae bien”, cuando el interés está más relacionado con la simpatía y el entendimiento mutuo.

La atracción sexual puede definirse como el proceso y el estado emocional positivo (placentero) que induce el acercamiento de una persona a otra con el propósito de llevar a cabo una actividad o intercambio sexual. Mientras permanezca tal condición, los individuos mutuamente atraídos mantendrán relaciones íntimas entre sí de forma preferente o exclusiva.²

Estas nuevas experiencias de relaciones interpersonales pueden ser muy significativas en tu vida, por ejemplo, podrías encontrar a tus mejores amigos y amigas o a tus primeras parejas. Recuerda que las relaciones interpersonales tienen diversos fines y diferentes niveles de afecto, confianza y

compromiso. Algunas sólo pretenden tener la compañía de alguien, compartir ciertas situaciones o diversiones, mientras que otras buscan tener un conocimiento más profundo de la otra persona y compartir muchas circunstancias. Las relaciones pueden ser pasajeras o duraderas. Lo más importante es que sean gratas y disfrutables.

Isaac y Bere se conocieron en la cafetería de la escuela. Un día ella le preguntó por qué comía hamburguesa casi diario, y él contestó que así comía desde niño. Entonces se dieron cuenta que eran muy diferentes en cuanto a su alimentación y no sólo eso, sino en ciertos gustos y creencias. Ella es vegetariana, cristiana y le gusta la gimnasia, él es carnívoro, católico y le gusta el fútbol, pero eso no impedía que se gustaran y tuvieran intereses comunes como la música. Meses después, Isaac le preguntó a Bere si quería ser su novia, ella aceptó. Actualmente tienen una excelente relación, sin importar sus diferencias.

Derecho a no ser discriminada o discriminado

Vivir libre de toda discriminación es que no se te discrimine por tu edad, género, sexo, preferencia, estado de salud, religión, origen étnico, forma de vestir, apariencia física, por cualquier otra condición personal o cualquier acto discriminatorio que atente contra tu dignidad humana.

Como persona joven puedes sentirse atraída o sentimentalmente cercana a otras personas. Eso forma parte de tu proceso de crecimiento. Tus primeras experiencias de relaciones de pareja pueden caracterizarse por la idealización de la otra persona, por la reafirmación de tu autoestima y tu identidad sexual o por tener cierto estatus entre tu grupo de compañeros/as y amigos/as.

Las relaciones de pareja pueden ser oportunidades para experimentar diferentes tipos de amor. Cuando estás enamorado/da, a veces no sabes qué o cómo ocurre, sólo quieres vivir intensamente esa emoción.

El enamoramiento se caracteriza por una pasión intensa y transitoria entre las parejas: es un “amor a primera vista” de emociones contradictorias e irreflexivas, y de una fuerte atracción física y sexual³.

El amor es un sentimiento que involucra vinculación afectiva, interacción, comunicación, intimidad y sexualidad –atracción y deseo de estar juntos.

La atracción es la sensación que se experimenta por otra persona y puede manifestarse con la emoción o deseo de acariciarla, abrazarla y besarla.

¹ OPS (2010). *Salud y bienestar de los adolescentes y jóvenes: una mirada integral*. Buenos Aires. Organización Panamericana de la Salud, 2010.

² Raúl E. Martínez M (s/f) *La atracción sexual*. Disponible en: http://www2.udec.cl/~ramartin/atraccion_sexual%20segunda.htm [29/04/15].

³ Papalia, D. *Desarrollo humano*. 9ed. México, McGraw Hill, 2005./ Orlandini, A. *El enamoramiento y el mal de amores*. México, FCE, 2012.

El amor es una de las emociones humanas más intensas en esta etapa de la vida. Es una forma de amar con grandes expectativas. Cuando este sentimiento es compartido entre dos personas, se habla de relaciones románticas, que se caracterizan por ser voluntarias, por involucrar manifestaciones de intimidad y de apoyo, y por mantener una atracción mutua de aspectos físicos y de personalidad, de afinidades e intereses comunes.

Puede hablarse del amor desde distintas perspectivas y disciplinas:

Desde la **neurobiología**⁴, el amor es reflexivo, racional, congruente, no condiciona ni demerita. El **verdadero amor** es un proceso en el que intervienen factores psíquicos y fisiológicos reorganizando y conectando áreas de nuestro cerebro relacionadas con la memoria y la toma de decisiones. Para reconocer el amor verdadero y tener más probabilidades de una relación estable, en el cerebro se hace una valoración de tres condiciones de la pareja:

- **Admiración** a la persona que amamos a través de su sentido del humor e inteligencia, la cual se valora por dos cosas:

1. Por el sentido del humor y los momentos que comparte la pareja.
2. Por la forma en que nos ayudamos mutuamente para solucionar problemas.

- **Apreciación**: Que nos guste la persona que amamos.

Simetría de la cara y una relación adecuada entre cadera y hombros.

- **Reconocimiento social**: La persona que amemos debe tener reconocimiento social. nos parece atractiva cuando es reconocida por su talento, logros, profesión o trabajo, etc...

Desde la **antropología y la biología**⁵, el amor es una de las tres redes cerebrales que al evolucionar condujeron al apareamiento y la reproducción.

- Una de ellas es el deseo o ansia de satisfacción sexual, que surgió para realizar la unión sexual.
- El amor romántico, la euforia y obsesión de «estar enamorado/a», concentró los esfuerzos en el cortejo de una sola persona a la vez, ahorrando tiempo y energía para el apareamiento.
- El cariño es el sentimiento de calma, paz y seguridad hacia una pareja duradera que evolucionó para amar a la pareja el tiempo suficiente para criar juntos a su descendencia.

Desde esta perspectiva, la selección de la pareja puede estar determinada por:

- Incluciones biológicas hacia aquellas personas con características que hagan más probable una reproducción y crianza exitosa.
- Entornos, educación, creencias, gustos, actitudes, expectativas, valores, intereses y habilidades similares.
- La historia personal, las experiencias infantiles, adolescentes y adultas que modifican las preferencias a lo largo de la vida.

Desde la **psicología**⁶, el amor es un sentimiento que involucra y combina tres elementos: intimidad, pasión y compromiso.

La **intimidad** es el vínculo emocional del amor. Es un sentimiento mutuo de afecto, cercanía, apoyo, comunicación y unión con otra persona que tiene los mismos intereses en una relación, lo que favorece la conexión y la confianza en la pareja.

La **pasión** es el elemento motivacional del amor, que conduce a la atracción física, al romance y al deseo sexual en una relación.

El **compromiso** es la promesa o la determinación de amar y mantener el amor por otra persona durante cierto tiempo (a corto plazo), compartiendo afinidades, intereses, momentos agradables o difíciles; buscando mantener esa relación a través del tiempo (largo plazo)⁷.

Bety escribe anécdotas y frases que le gustan, que encuentra en los libros o los blogs. Ahora que sale con Roberto, le escribió un mensaje sobre las buenas experiencias que han tenido juntos. Se lo da en un sobre y le pide que no se lo muestre a otros, ya que es algo especial, íntimo y privado. Beto le contesta conmovido que abrirá el sobre cuando esté a solas y guardará el mensaje sólo para él.

Derecho a la intimidad y a la privacidad. Respeto a tu intimidad y tu vida privada, significa que tu cuerpo, espacios, pertenencias y la forma de relacionarte con las y los demás son parte de tu identidad y privacidad. Tienes derecho al respeto de tus espacios privados y a la confidencialidad en todas las áreas de tu vida, incluyendo la sexual.

El amor varía tanto de una relación a otra, como en las formas de relación de pareja, dependiendo de las combinaciones y los grados en que están presentes la intimidad, la pasión y el compromiso.

La atracción, las expectativas y los intereses que están presentes en tus relaciones de pareja, son diferentes durante esta etapa de la vida y tienen distintas funciones, como la recreación, la socialización, el estatus, el acompañamiento, la intimidad, la sexualidad y el compromiso.



⁴ Calixto, E. *Neurotuits en píldoras de 140 caracteres*. México, InterWriters, 2014.

⁵ Fisher, H. *Por qué amamos. Naturaleza y química del amor romántico*. 2004.

⁶ Sternberg, R. *El triángulo del amor: intimidad, amor y compromiso*. Paidós, 2000.

⁷ Papalia, D. *Desarrollo humano*. 9ed. México, McGraw Hill, 2005. / Orlandini, A. *El enamoramiento y el mal de amores*. México, FCE, 2012.

1.2 Nuevas formas de relación de pareja en jóvenes

Los elementos del amor están presentes en toda relación de pareja, y las de las y los jóvenes no son la excepción. Recuerda que estos elementos son la intimidad, la pasión y el compromiso.

Desde el siglo XX el noviazgo ha sido la relación de pareja más común, por ser el estado de transición de la soltería al matrimonio.

Por eso, no es de extrañar que los diccionarios definan “novio” o “novia” como la persona que mantiene relaciones amorosas con fines matrimoniales. Pero también se señala a la persona que mantiene una relación amorosa con otra sin intención de casarse y sin convivir con ella; o la que acaba de casarse ⁸,

Te has preguntado ¿Cómo podría entenderse el noviazgo en este siglo XXI?

Es una relación en la que existe un vínculo emocional y pasional, sin que necesariamente haya relaciones sexuales, y en la que hay un cierto compromiso, es decir, un deseo o promesa de duración del amor. Puede o no existir la expectativa de vivir juntos o casarse, pero lo que importa es la sensación de compartir estilos y maneras de ver la vida.

El noviazgo

Yahir y Perla caminaban por el parque abrazándose y acariaciándose. A Yahir le gusta usar el cabello largo, también usa un arete y lleva un piercing en la ceja. Perla usa jeans y el cabello muy corto de color morado.

Cuando se encontraron con sus amigas y amigos para ir al cine, uno de ellos, al ver que otras personas no dejaban de mirarlos, les dijo “todas las personas los ven como extraños”, pero ellos respondieron que eso no les importaba porque no estaban afectando a nadie.

Derecho a la libertad de expresión

Manifestar públicamente tus afectos

Sí, tienes derecho a ejercer tu libertad de expresión, manifestación e identidad sexual y cultural, independientemente de cualquier prejuicio.

Puedes expresar tus ideas y afectos sin que por ello nadie te discrimine, cuestione, chantaje, lastime, amenace o agrede verbal o físicamente. Se refiere al respeto a la diversidad sexual.

⁸ Definiciones de la Real Academia Española.

Ahora bien, también hay otras formas de relaciones de pareja entre los jóvenes, como te mostramos a continuación:

Los amigovios

Son relaciones que combinan amistad y momentos de cercanía erótica/sexual, en la que se da un conocimiento mutuo mezclado con abrazos y besos, sin un compromiso explícito y sin interferir con otras relaciones afectivas. La Real Academia de la Lengua incluye ya la palabra amigovio y la define como “persona que mantiene con otra una relación de menor compromiso formal que un noviazgo.”

Karla y Alexis salen de vez en cuando juntos a fiestas o al cine. Lo hacen solamente cuando tienen ganas y se la pasan muy bien. Aunque se besan y se tocan sexualmente, consideran que no son novios ni mucho menos. Se caen muy bien, se tienen cariño y es todo.

Derechos Sexuales

Ejercer y disfrutar plenamente tu vida sexual, es un derecho que implica el disfrute pleno de tu sexualidad y es importante para tu salud física y mental.

Tienes derecho a vivir cualquier experiencia o expresión erótica o sexual que elijas, siempre que sea como práctica de una vida sexual, física y emocionalmente saludable.

Nadie puede presionarte, discriminarte, hacerte sentir culpable o castigarte por realizar o no actividades para el disfrute de tu cuerpo y de tu vida sexual.

Los “free”

Estas relaciones también conllevan una cercanía erótica o sexual ocasional o pasajera, pero no incluyen el vínculo emocional ni el compromiso.

Vero y Rafa estaban en una fiesta, donde los presentó una amiga común, estuvieron bailando largo rato, cuando se despidieron se abrazaron y se besaron, fue un buen momento, pero Vero decidió que no quería iniciar una relación con él en ese momento.

Un mes después se encontraron en un antro, bailaron, se besaron y se despidieron como buenos amigos.

Derechos Sexuales

Decidir libremente sobre tu cuerpo y tu sexualidad.

Existen diversas formas de vivir la sexualidad. Tú tienes derecho a que se respeten tus decisiones sobre tu cuerpo y tu sexualidad.

Eres responsable de tus decisiones y actos. Nadie debe presionarte, condicionarte, ni imponer sus valores sobre la forma en que decidas vivir tu sexualidad.

Son relaciones donde ambas partes acuerdan mantener libertad para salir o tener relaciones sexuales con otras personas, bajo la condición de que no exista intimidad ni compromiso.

Las relaciones abiertas

Brenda acaba de salir con Fer, un amigo que conoció en la universidad, se fueron a tomar algo y luego la llevó a conocer el cuarto en el que vive. Al otro día le comentó a Braulio de esta salida, él solamente le preguntó que cómo la había pasado. Tanto él como ella han salido con otras personas a lo largo de los 3 años que llevan de pareja. Desde que se enamoraron hablaron sobre esto y les ha ido bien.

Derechos Sexuales

Decidir con quién compartir tu vida y tu sexualidad, significa que tienes derecho a decidir libremente con quién compartir tu vida, tu sexualidad, tus emociones y afectos.

Existen varios tipos de familias, uniones y convivencias sociales.

Ninguno de tus derechos humanos debe ser limitado por esta decisión.

Nadie debe obligarte a contraer matrimonio o a compartir tu vida y tu sexualidad con quien tú no quieras.

Son relaciones que son similares a la del noviazgo en términos de la intimidad y el compromiso, sin embargo en éstas sí suelen existir relaciones sexuales.

Las parejas o compañeros/as

Tomás y Ana acuden al Centro de Salud porque decidieron iniciar su vida sexual, quieren hacerlo responsablemente, necesitan información sobre métodos anticonceptivos y tienen algunas dudas. La trabajadora social les da información y les sugiere que pasen con el médico familiar. Ellos aceptan, el médico responde sus dudas y les habla de la importancia de disfrutar la sexualidad con responsabilidad.

Derechos Sexuales

La **libertad reproductiva** es el derecho que tienes, como hombre o mujer joven para decidir, de acuerdo con tus deseos y necesidades a tener o no hijos, cuántos, cuándo y con quién.

Las y los jóvenes como tú establecen relaciones similares a las que han observado en su familia, pero también con base en lo que observan entre sus amigos/as y en su entorno social más amplio.

Como ya mencionamos, estas formas de relación han ido cambiando de generación en generación.

1.3 ¿Qué son las relaciones saludables de pareja?

Independientemente de la forma de relación de pareja que tengas, esta relación puede ser o no saludable, es decir, puede aportarte beneficios y cosas positivas a tu salud emocional y en general a tu vida o puede convertirse en una fuente de malestar para ti y para tu pareja.

1.3.1 ¿Cómo se construyen las relaciones saludables?

Las relaciones saludables de pareja se van construyendo entre dos personas cuando están presentes cuatro elementos: la confianza, la libertad, el respeto mutuo y la igualdad.

Estos cuatro elementos están comprendidos en los Derechos Sexuales y Reproductivos -que son derechos humanos internacionalmente reconocidos-, los cuales están basados en la dignidad humana y la libertad de las personas para decidir acerca del ejercicio de su sexualidad y reproducción. Estos Derechos tienen como propósito garantizar el desarrollo libre, saludable, seguro y satisfactorio de la vida sexual, reproductiva y de la convivencia sexual.

Ahora podrás conocer que implica cada uno de estos elementos en tus relaciones de pareja.

A. Confianza.

Una relación afectiva está basada en expresar y compartir con tu pareja sentimientos, intereses, afinidades, logros, preocupaciones, gustos y disgustos en un ambiente de confianza para conocerse y acoplarse mejor. La confianza es básica en una relación de pareja y significa ver buena voluntad o esperar lo mejor de la otra persona.

Hay confianza cuando...

- Ambos puede hablar de cualquier tema y expresar sus sentimientos con confianza y sin miedo a la reacción de la otra persona.
- Ambos pueden hablar en un ambiente de intimidad, confianza y libertad para entenderse mejor y llegar a acuerdos que los hacen sentirse bien.

Lorena le platica a su amigovio David que recibe mensajes por chat de un chavo, quien al principio parecía simpático y siempre le decía que era linda y le gustaría conocerla en persona. Ella no lo aceptaba como su contacto en Facebook y él empezó a insistir mucho, lo que ya no le agradó y lo bloqueó para no recibir más mensajes porque empezó a sentirse acosada. David le dijo que hizo bien y debía tener cuidado, lo mejor sería no aceptar en su cuenta a personas que no conociera.

Derechos sexuales



TIPS. Tu relación de pareja es saludable si...

- Tu pareja tiene absoluta confianza en ti, igual que tú en ella.
- Cada quien decide cómo quiere comportarse, no necesitan hacerlo de manera diferente para agradar a la otra persona.

B. Libertad.

Es fundamental mantener la individualidad y la independencia en las relaciones de pareja para eliminar la probabilidad de conductas controladoras, posesivas, y restrictivas de parte de la pareja, así como para favorecer el crecimiento, desarrollo y el autocuidado.

Eres una persona, antes de ser una pareja
Hay libertad cuando...

- Ambos tiene su espacio personal para su vida social y pueden divertirse juntos como pareja o separados manteniendo su individualidad.
- Ninguno finge que le gusta algo que en realidad le desagrada, ni tiene que dejar de ver a sus amigos/as, ni olvidar sus intereses o sus gustos.
- Ambos comparten momentos o actividades -recreativas, deportivas, culturales, sociales- que disfrutan y también mantienen sus propios intereses y amistades.

Ana y sus amigas se reúnen a celebrar su cumple desde hace 5 años, Sara les pregunta “qué hacen para salir sin tener problemas con su pareja”. Ella fingió que estaba enferma para ir a la fiesta porque a su novio no le gusta que salga con sus amigas o sus primos, en vez de salir con él. Ana dice que tener una relación con alguien no le impide ser libre de seguir teniendo amigas, amigos y divertirse. Susy dice: Juan y yo desde que empezamos a salir acordamos que cada quien sigue teniendo sus amigos y sus actividades, cuando estamos juntos la pasamos bien.

Derechos Sexuales

Vivir libre de violencia sexual, es el derecho que tienes a la libertad, a la seguridad jurídica y a la integridad física y psicológica. Ninguna persona debe abusar, acosar, hostigar o explotarte sexualmente.



TIPS. Tu relación de pareja es saludable si...

- Aun cuando les gusta hacer cosas juntos, ambos conservan sus propios espacios, intereses, gustos, afectos, hobbies y mantienen relaciones con sus propias amistades y familiares.
- Si tu pareja no controla qué haces, donde estás o con quién estás a cada momento.
- Si tu pareja no quiere cambiar tu forma de vestir.
- Ambos tienen el derecho de mantener amigos/as, pasar tiempo con ellos y ellas y realizar actividades como pareja o separados.

C. Respeto mutuo

En una relación saludable ambos integrantes de la pareja tienen derecho a ser tratados con respeto, es decir, a ser valorados como personas que valen tal y como son. Esto implica:

Respetar a la pareja, escuchándola, mostrándole comprensión y apoyo, valorando sus opiniones sin juzgar, sin descalificar ni hacer comentarios hirientes como: “Tú no sabes” o “Te ves muy mal”.

Respetar su privacidad, sin tratar de controlar.

Mi pareja quiere revisar mi celular y mis redes sociales porque quiere saber todo sobre mis relaciones con otras personas. Lo hace porque quiere controlarme, eso no es amor.

Hay respeto cuando...

Se valora a la pareja tal como es y se escucha lo que quiere decir, respetando sus sentimientos e inquietudes, aunque sean diferentes.

Me gusta mi pareja tal como es, valoro sus cualidades, respeto sus diferencias y no trato de cambiarla.

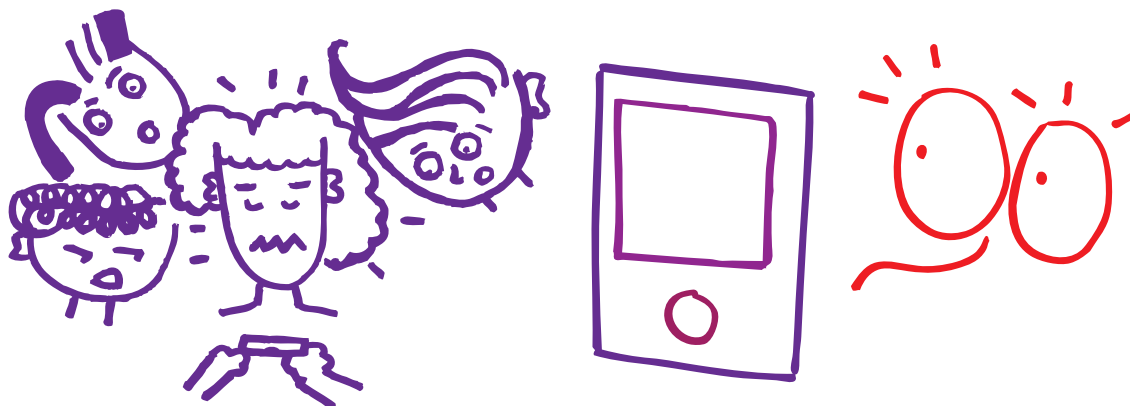
Se respetan los deseos e intimidad de la pareja y su derecho a decir no. Ambos aceptan las diferencias, son receptivos/vas y flexibles a los cambios.

Sergio y Paula están tomando un café. A Sergio le llega un “meme”, se ríe muchísimo, le pasa su celular a Paula quien estalla en carcajadas, le devuelve su celular y le dice que tiene mensajes y chats pendientes y le pregunta si los va a contestar, él responde que lo hará después. Sergio le dice “qué buena onda... aunque tenías mi cel no abriste los mensajes”. Paula responde “no tengo por qué hacerlo... he tenido malas experiencias, es muy desagradable la falta de respeto a la privacidad”.

Derecho a la intimidad y a la vida privada

Respeto de mi intimidad y mi vida privada

Tu cuerpo, tus espacios, tus pertenencias y la forma de relacionarte con las/los demás son parte de tu identidad y privacidad.



TIPS. Tu relación de pareja es saludable si...



- Ambos aceptan que la pareja tiene gustos, preferencias y necesidades distintas y la respetan sin pretender que cambie.
- Tu pareja te respeta y apoya tus decisiones. No te chantajea, no te obliga a hacer algo que no quieras, como tener relaciones sexuales.
- Ambos acuerdan lo que quieren hacer, se sienten a gusto. juntos y nadie impone sus deseos o intereses.
- Respetan la diferencia, las ideas de la otra persona y se apoyan mutuamente para tomar las mejores decisiones.
- Ninguno de los dos trata de controlar al otro.

D. Igualdad

Una relación de pareja saludable requiere mantener igualdad de derechos, lograr acuerdos mutuos, compartir decisiones y responsabilidades que puedan beneficiar o afectar a ambos.

Hay igualdad cuando

- Ambos están dispuestos a “dar y recibir” afecto, confianza y respeto con equilibrio y armonía.
- Ambos aceptan la responsabilidad de sus propias acciones, reconocen si se equivocan y mantienen una comunican abierta.
- Ambos reconocen, valoran y respetan quién es y qué hace cada integrante de la pareja.
- Ambos pueden hablar en un ambiente de intimidad, confianza y libertad para entenderse mejor y llegar a acuerdos que los hacen sentirse felices y seguros.

Igualdad de oportunidades y equidad

Sandra es novia de Diego, y quedaron de verse a las 4 de la tarde en la cancha de fútbol. Cuando llega Sandra, Diego le dice que no han podido empezar el juego porque hace falta un jugador en su equipo, Sandra le dice “ah, pues yo le entro, a mí me gusta el futbol y juego con mis hermanos”. Diego lo duda un poco y luego le grita a sus compañeros que Sandra le entra, primero ellos se ríen, pero luego aceptan. Sandra mete dos goles y la invitan a los siguientes partidos.

La igualdad de oportunidades y la equidad, implica que como joven, tienes derecho a un trato digno y equitativo, y a gozar de las mismas oportunidades de desarrollo personal integral que tiene cualquier persona.

Nadie, bajo ninguna circunstancia, debe limitar, condicionar o restringir el pleno goce de todos tus derechos.

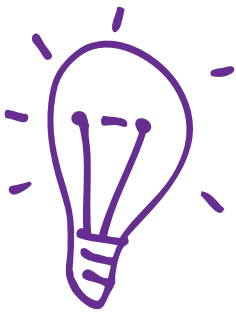
Los problemas surgen cuando una relación no es equitativa y hay un desequilibrio de poder que lleva a que una parte mantenga el control, mientras la otra esté sujeta a la obediencia o sumisión.

María le contó a su novio Rodrigo que a ella no le gustaría tener hijos y lo había comentado con su mamá, quien le respondió que aún faltaba mucho para que tomara una decisión al respecto. Él contestó que nunca había pensado si quería o no tener hijos, pero le parecía genial que ella compartiera sus ideas con él.

Tu derecho a una Educación sexual sin prejuicios fomenta tu toma de decisiones libres e informadas, la cultura de respeto a la dignidad humana, la igualdad de oportunidades y la equidad.

Tienes derecho a recibir los servicios de salud sexual gratuita, oportuna, confidencial y de calidad.

TIPS. Tu relación de pareja es saludable si...



- Ambos aceptan las responsabilidades de sus propias acciones.
- Ambos comparten responsabilidades o tareas equitativamente
- Las actividades importantes se realizan con base en lo convenido mutuamente, sin hacer necesariamente aquellas que supuestamente son “de mujeres” si eres mujer, y las “de hombres”, si eres hombre.



1.3.2 ¿Qué habilidades requieren las relaciones saludables de pareja?

De acuerdo con la OMS, las habilidades de educación para la salud están basadas en un enfoque para la creación y/o el mantenimiento de estilos y condiciones de vida saludables.

Las habilidades que desarrolles para interactuar con otras personas de forma positiva -dejando de lado aquellas relaciones que impiden tu desarrollo personal- te ayudarán a interactuar positiva y saludablemente con quienes convives cotidianamente.

En esta sección podrás desarrollar habilidades que te ayudarán a construir relaciones de pareja saludables para la prevención de la violencia, entre otras, las habilidades de comunicación, negociación y toma de decisiones.

Tú y tu pareja proponen y deciden juntos actividades -recreativas, deportivas, culturales, sociales- para compartir, divertirse y pasarla bien.



TIPS. Tu relación de pareja es saludable si...

- Ambos pueden establecer acuerdos que los hagan sentirse cómodos, felices y los ayuden para acoplarse mejor.

Habilidad: Comunicación Asertiva

La comunicación asertiva es la habilidad que te permite para expresar con claridad y de forma adecuada tus sentimientos, pensamientos o necesidades; facilita el diálogo y la discusión constructiva, y favorece tus relaciones saludables de pareja.

¿Qué se busca?

Reconocer los estilos de comunicación -pasiva, agresiva y asertiva- que adoptan las personas en determinadas interacciones, situaciones y circunstancias en sus relaciones de pareja.

¿Cómo son estos estilos de comunicación?

Comunicación pasiva	Comunicación agresiva	Comunicación asertiva
<ul style="list-style-type: none">• Evitan expresar sus pensamientos, sentimientos y necesidades.• No valoran sus propias necesidades y opiniones permitiendo que otros les impongan qué hacer.• No saben poner límites.	<ul style="list-style-type: none">• Su contacto visual es tenso, rígido o amenazante.• Atacan para defenderse. Son sarcásticos y hostiles.• Acusan o amenazan, sin respetar los derechos de los demás	<ul style="list-style-type: none">• Expresan de manera firme, directa y respetuosa lo que piensan, sienten y necesitan.• Respetan las ideas, necesidades y derechos de los demás.• Su lenguaje verbal y no verbal es congruente; su tono de voz es confiado, seguro y relajado.

Para mantener una buena comunicación es importante saber hablar, escuchar y observar. Escucha con atención e interés a tu pareja, asegúrate de comprender lo que quiere decirte, pregunta cuando tengas dudas para evitar malos entendidos. Expresa tus sentimientos de manera firme y respetuosa. Antes de hablar es mejor pensar porque recuerda que es muy importante qué dices, cómo lo dices y cuándo lo dices.

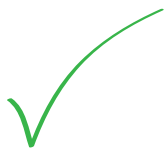
Tienes que hacer el trabajo final en equipo con tus compañeras y compañeros de la escuela, pero tenías planeado salir con tu pareja y eso no será posible. La comunicación permite expresar tus necesidades y negociar con tu pareja para llegar a un acuerdo y salir otro día, sin pelear o tener conflictos en tu relación.

Bertha le contaba a Joaquín cómo ahora, con los talleres que fueron a darles a la escuela, podía entender muchas cosas como la diversidad, ya que podía entender que hay personas homosexuales, transexuales, bisexuales, travestis, etc.; además de otras cosas que antes no sabía explicar, como las sensaciones en su cuerpo cuando se abrazan o se besan, que ahora sabe que eso es erotismo. Ambos se sentían muy contentos de aprender cosas nuevas que les interesan.

Derechos Sexuales

Tienes derecho a recibir información completa, científica y laica sobre la sexualidad. La información clara y no manipulada sobre los temas de sexualidad debe incluir todos los componentes: el género, el erotismo, los vínculos afectivos, la reproducción y la diversidad.

TIPS. Tu relación de pareja es saludable si...



- Ambos expresan con respeto y libertad sus opiniones cuando hablan de algún tema, sin expresiones violentas, de agresividad o de coraje.
- Ambos tiene derecho a expresar sus ideas, opiniones y sentimientos y a tomar sus propias decisiones.

Habilidad: Negociación

La negociación es una habilidad que puede ayudarte a iniciar o mantener relaciones saludables con tu pareja, buscando soluciones a problemas y proponiendo cambios y acuerdos convenientes para ambos.

¿Qué se busca?

- Lograr acuerdos cuando tienes diferencia de intereses y de opiniones con tu pareja.
- Proponer soluciones o cambios específicos, defendiendo tus derechos y respetando los derechos de tu pareja.

¿Qué se requiere?

1. Estar dispuesto a llegar acuerdos, tomando en cuenta a tu pareja.
2. Establecer metas claras y precisas.
3. Proponer y aceptar cambios específicos.
4. Comunicarse en forma asertiva (defendiendo tus derechos y respetando los derechos de tu pareja).
5. Comprometerse a cumplir los acuerdos.

Silvia y Paco habían planeado ir de antro con sus amigos el viernes. La hermana de Silvia está de visita en la ciudad y la invitó al teatro. Silvia está confundida porque quiere salir con Paco, pero también quiere convivir con su hermana. Ella hablará con Paco para llegar juntos a un acuerdo sobre qué hacer en esta situación, buscando alternativas que puedan convenir a ambos.



TIPS. Tu relación de pareja es saludable si...

- Cuando tienen problemas buscan soluciones convenientes para ambos, mediante el diálogo y la negociación, en lugar de la imposición, la amenaza y el chantaje afectivo.
- Cuando ambos llegan a acuerdos en lo que quieren hacer.

Habilidad: Solución de Problemas

En la vida cotidiana puedes enfrentar problemas en la familia, en la escuela, con tus amigos o con tu pareja. Aunque hay diferentes formas de enfrentarlos, en determinados momentos los problemas pueden agobiarte tanto que no sabes qué hacer o cómo actuar. Es preciso reconocer que casi siempre hay problemas, por ello es importante que aprendas a solucionarlos en forma adecuada.

¿Qué se busca?

- Identificar cuál es el problema y explorar posibles soluciones para elegir la más adecuada y ponerla en práctica.

¿Qué se requiere?

1. Identificar cuál es el problema. ¿Qué quieres solucionar? ¿Qué está a tu alcance? ¿Cuáles son los obstáculos?
2. Explorar las posibles soluciones para resolver el problema.
3. Analizar las ventajas y desventajas de la solución más adecuada.
4. Elegir la mejor opción y pensar cómo ponerla en práctica.
5. Tomar la decisión y mantenerte firme.
6. Evaluar si el problema se solucionó. Si no se resolvió como esperabas, busca otras posibles soluciones, y regresa al paso 2.

Iván y Gloria tienen una relación de pareja. Ambos se sentían muy a gusto en esa relación, sin embargo, desde hace meses, algunos amigos están pretendiendo a Gloria, ella dice que no le interesan, pero él está celoso y han empezado a tener problemas. Iván no sabe cómo manejar la situación, tampoco le gustaría que su relación terminara, por eso ha pensado hablar con Gloria para solucionar el problema.

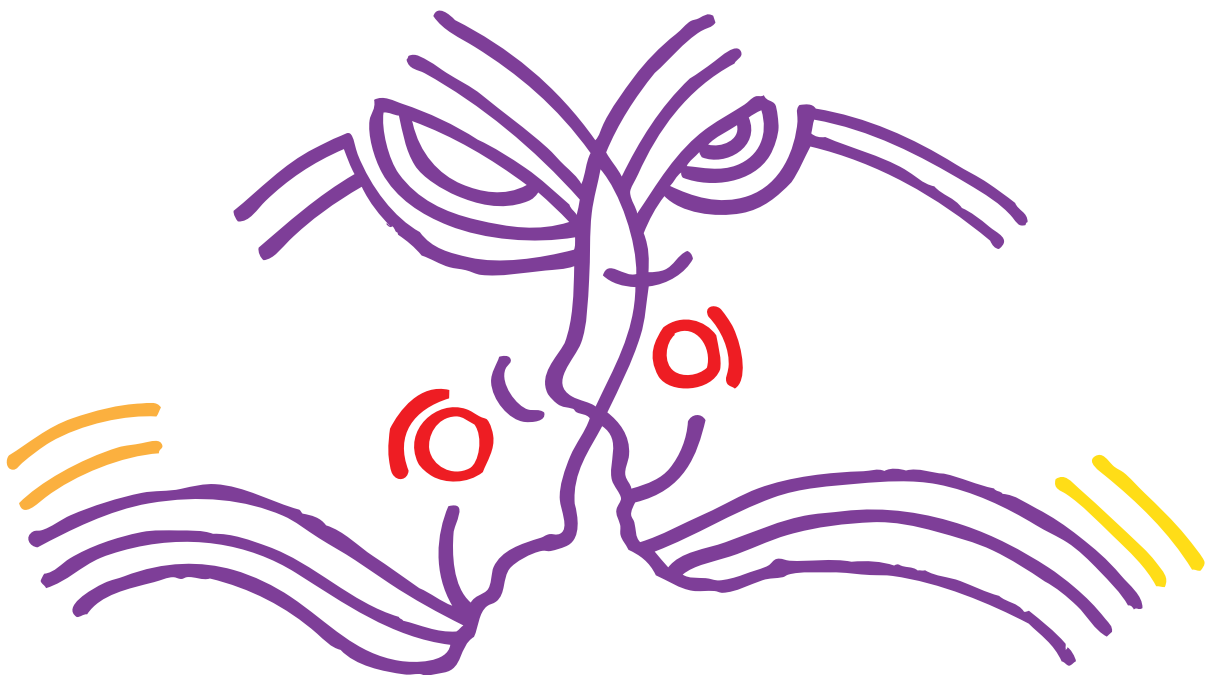
TIPS. Tu relación de pareja es saludable si...

- Ambos proponen soluciones que les conviene y los hace sentir bien, sin intimidación y sin violencia.
- Ambos aceptan cuando no tienen la razón y asumen sus responsabilidades.
- Aunque una pareja puede tener desacuerdos o problemas, las relaciones funcionan mejor si ambos se sienten a gusto juntos la mayor parte del tiempo.
- Si uno de los dos decide terminar la relación puede plantearlo sin miedo, sabiendo que la otra persona va a respetar esa decisión, aunque no le guste o le duela.

Una relación saludable requiere de apoyo mutuo. Generalmente la pareja está a tu lado para compartir los buenos momentos o para ofrecerte apoyo cuando enfrentas una situación difícil; sin embargo, algunas personas sólo comparten los buenos momentos, pero cuando hay problemas se alejan.

Tu pareja está a tu lado para celebrar contigo que has ganado una beca o para escucharte o consolarte si estás triste porque tu mejor amigo se muda a otra ciudad.

Lo importante es aprender a iniciar y mantener relaciones de pareja que sean saludables, respetuosas, igualitarias y no involucrarte en relaciones dañinas, violentas, tóxicas o tristes.



2 ¿De qué hablamos cuando hablamos de violencia?

¿Cómo son las relaciones de pareja que no son saludables? Se puede decir que en general serían aquellas en las que uno o ambos integrantes de una pareja, sea el tipo que sea, sienten malestar por la manera en que interactúan, lo que puede llegar a afectar su salud física y mental.

Uno de los aspectos que impacta en las relaciones de pareja de manera más negativa es la violencia, ésta no solamente ocurre entre personas adultas, sino también entre jóvenes. Por eso es importante que puedas conocerla y reconocerla.

Ahora bien, hablar de la violencia no es nada sencillo, pues a veces su presencia es muy evidente, pero en otras ocasiones, permanece desapercibida como lo podrás observar más adelante.

Una primera definición sería:

La violencia es un comportamiento simultáneamente impulsivo e instrumental, y que ocurre en un contexto de desigualdad entre personas involucradas.

¿Qué es esto de impulsivo?

Son comportamientos cuya principal intención es hacerle daño a otra persona porque se percibió una amenaza, una provocación o una frustración. Se llevan a cabo principalmente porque existe una emoción negativa por debajo, que se requiere “sacar”.

Veamos un ejemplo, Marco es un joven que va manejando un taxi, al metérsele a un micro, recibe una “mentada” de claxon por parte del chofer. Marco percibe esto como una falta de respeto y una provocación. Como está cansado de manejar, ya harto de todo, exagera esta situación, y entonces se baja con un bat que trae siempre a la mano y golpea al chofer del micro tres veces, hasta que lo sangra y deja inconsciente. Cuando llega la policía, Marco dice: *“Pues me calenté porque me la mentó, entonces lo bajé del micro y pum, que le zorrajo los batazos al muy...”*

Marco sintió al realizar este acto, que su corazón latía fuertemente, que no podía controlarse y tenía que hacer algo para bajar esa ira. Esa era su emoción.

¿Y eso de instrumental?

Estos son comportamientos en los que no existe una emoción negativa como tal, sino que se llevan a cabo para influir, controlar, dominar o coaccionar a otra persona. Por lo tanto, son actos fríos y más organizados; la motivación es obtener un beneficio o lograr un objetivo, ventaja o recompensa.

Edna y Pedro llevan un par de meses saliendo. Edna es muy tradicional y no ha querido tener relaciones sexuales con él, solamente tienen “fajes”, se besan y ella lo detiene cuando él rebasa los límites.

A Pedro le molesta esta situación porque ella le gusta mucho. La invitó a una fiesta en casa de un amigo, ha planeado tener relaciones sexuales a como dé lugar. Como su amigo vive solo ya ha considerado emborracharla para lograr su objetivo. Edna no suele beber alcohol, así que no acepta los tragos que Pedro le ofrece a cada rato. Entonces él busca otra estrategia. Le dice que le va a mostrar la colección de cómics que tiene su amigo en su recámara, ella acepta gustosa porque es fanática de los comics. Al entrar al cuarto, él inmediatamente cierra la puerta y le dice que no se haga, que ya sabe qué quiere hacer con ella. Edna le dice que no, que ya le dijo que todavía no quiere. Pedro le dice que sí va a querer, por las buenas o por las malas, y cuando ella se voltea para abrir la puerta la detiene del cabello y la tira sobre la cama. Ella grita pidiendo ayuda, la fiesta sigue, la música está a todo volumen, nadie la escucha. Pedro le tapa la boca, le dice que se calle y la cachetea. Entonces, procede a quitarle el pantalón, amenazándola con romperle la cara si vuelve a gritar, ella se queda en shock, sin creer lo que pasa y procede a tener relaciones sexuales con ella.

¿Y qué tiene que ver esto con las relaciones de pareja?

Sucede que la violencia se denomina como tal cuando afecta particularmente a personas que se encuentran en una condición de inferioridad frente a otra u otras. Y esto puede ocurrir en las parejas. Por eso, podrás revisar más concretamente este tema.

2.1 La violencia y las desigualdades

La violencia, como ya señalamos, hace referencia a la utilización de una **fuerza para dañar intencionalmente**, pero también para **obtener** de la persona (o el grupo), **algo que ésta no quiere consentir libremente** y busca **imponer** un punto de vista, un modo de vida o **una manera de ser o de vivir**.

Ocurre en relaciones y contextos que se caracterizan por la desigualdad; es decir, se dirige **mayoritariamente hacia quienes se consideran débiles o inferiores por sus características físicas, sociales o culturales (ser mujer, niño/a, anciano, pobre, etc.)**.

En vez de respetarse las diferencias en ciertas características que dan cuenta de la diversidad humana (por ejemplo, el color de piel, las creencias religiosas, la orientación sexual, la posición económica) se convierten en desigualdades en la medida en que se da un trato diferente a quienes tienen esas características o pertenecen a cierto grupo (por decir, los blancos, los hombres, los ricos) sobre los que pertenecen a otro (los indígenas, las mujeres, los pobres). Es importante reflexionar en esto.

Veamos un ejemplo. Ramón es un joven inteligente, preparado, ha estudiado su licenciatura en psicología en una universidad pública y se recibió con mención honorífica. Él va a buscar trabajo en una oficina, ya que vio un anuncio en el periódico, en el que solicitan jóvenes de buena presentación con estudios de psicología y ganas de trabajar. Él considera que cumple los requisitos. Sin embargo, cuando llega, también está otro joven. Ramón se desilusiona porque nota inmediatamente que la secretaria que los recibe los trata de manera diferente, al otro joven le sonrío y hasta le coquetea, a él lo trata seca, e inclusive groseramente, lo tutea y lo hace sentir menos

importante. En ese momento Ramón se da cuenta que él es muy moreno y su ropa no es tan fina como la del otro muchacho, de color de piel blanca. Ramón no obtuvo el trabajo.

Idealmente todas y todos debemos ser iguales en derechos y oportunidades, pero en realidad esto no es así, porque depende del contexto social, económico, étnico, político y cultural de cada persona.

Por ejemplo, si dos personas tienen una relación de iguales en el trabajo, pueden enojarse en un momento dado por algún asunto, e inclusive pueden llegar a insultarse, a decirse algo hiriente, pero entre ellas no habría una pretensión de someter o controlar, sino de expresar la ira. Eso no quiere decir que no se lastimen pues como vimos, la agresión impulsiva daña, pero los dos tienen el mismo poder de insultar y herir, y la misma vulnerabilidad de ser heridos sin que uno imponga su razón sobre el otro/a, por lo que es posible en algún momento poder llegar a negociar.

Desafortunadamente, muchas relaciones en nuestra sociedad siguen siendo desiguales, lo que incluye las relaciones de pareja no solamente en las y los adultos, sino también en las y los adolescentes y jóvenes.

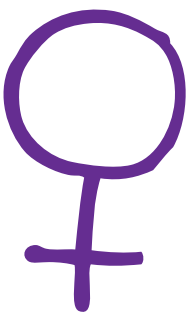
En ellas, persiste lo que denominamos la desigualdad de género, de modo que los hombres se encuentran en una situación de superioridad sobre las mujeres.



¿Y esto por qué pasa? Lo verás a continuación.

2.2 La desigualdad de género

Una de las desigualdades más persistentes en nuestra sociedad, y en la mayor parte del mundo, se encuentra relacionada con la diferencia sexual, lo cual ha llevado a plantear el **concepto de género**. Seguramente, ya lo has escuchado, y de hecho lo hemos mencionado previamente. Ahora podrás revisar en qué consiste.



El sexo alude a las diferencias biológicas entre mujeres y hombres.

El género es aquello que significa ser femenino o masculino en una cultura, en un determinado momento histórico, definiendo oportunidades, responsabilidades, relaciones, y roles de las mujeres y los hombres.



Históricamente las mujeres han sido concebidas como inferiores frente a los hombres. Esta “inferioridad” femenina trata de justificarse señalando que responde a su condición biológica a “su naturaleza” más débil.

Sin embargo, podemos decir que en realidad esto se relaciona con el hecho de que el ámbito de lo **privado**, donde se ubica generalmente a las mujeres, es poco valorado (incluye las actividades relacionadas con la conservación y reproducción de la vida: la casa, el hogar, la familia), mientras que donde se encuentran mayoritariamente los hombres es el ámbito de lo **público** (considerado de poder y de gran valor: actividades económicas, políticas y sociales). Prácticamente, en todas las sociedades los hombres son quienes realizan las actividades más valoradas y prestigiadas.

Las mujeres y los hombres -que somos diferentes sexualmente-, no somos superiores o inferiores por haber nacido mujeres o hombres, sino por lo que culturalmente se ha considerado como lo propio de los hombres, “lo masculino”, o lo propio de las mujeres, “lo femenino”, que han conllevado a que existan una serie de estereotipos al respecto.

2.3 Los estereotipos de género

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define al estereotipo como alguna imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inmutable.

Los estereotipos de género hacen referencia a la imagen que socialmente se tiene sobre las características físicas y emocionales, además de los roles que deben cumplir mujeres y hombres simplemente por haber nacido con sexo de mujer o de hombre.



Los estereotipos son creencias rígidas que conllevan a la existencia de mensajes diferenciados por sexo desde la infancia (“lo que hacen los niños” y “lo que hacen las niñas”), a la vez se convierten en mandatos (“así debes ser”), moldeando muchos rasgos de personalidad y modos de comportamiento de las personas.



Estos mensajes provienen de la familia, la escuela, la radio y la televisión, las redes sociales, las revistas, la religión y de las personas o grupos con los que nos relacionamos o tenemos contacto cotidianamente. Aunque estas creencias pocas veces están basadas en la realidad, se espera que todas las personas sean como estos estereotipos.

2.3.1 Estereotipos sobre las mujeres

Existe una imagen sobre las características físicas y emocionales, y las aptitudes que tienen las mujeres en razón simplemente de su sexo biológico, tales como:

Estereotipos femeninos	
Inestabilidad emocional	“Está así porque está en sus días”
Intuición	“Las mujeres tienen un sexto sentido”
Sensibilidad	“Las mujeres lloran por todo”
Falta de control	“Las mujeres son unas histéricas”
Marcada emotividad	“Por todo hacen un drama”
Pasividad	“No pueden tomar decisiones propias”
Irracionalidad	“Las mujeres no tienen la misma capacidad de análisis que los hombres”
Frivolidad	“Son unas vanidosas, se tardan horas para arreglarse”
Ternura	“Las mujeres son más cariñosas que los hombres”
Sumisión	“Calladitas se ven más bonitas”
Miedo	“Todo les da miedo”
Dependencia, debilidad	“Necesitan de un hombre que las proteja”
Aptitud para las letras y las manualidades	“Son buenas para las manualidades porque son muy detallistas y delicadas”
Comunicativas	“Son unas chismosas”

2.3.2 Estereotipos sobre los hombres

Por supuesto, también hay una imagen de las características y aptitudes que todos los hombres tienen en razón solamente de su sexo biológico, entre otras:

Estereotipos masculinos	
Estabilidad emocional	“Los hombres nunca pierden el control”
Dinamismo	“Siempre tienen energía”
Agresividad	“Tienen que defender lo que es suyo”
Dominio	“Aunque se sientan muy mal, nunca pierden el juicio”

Objetividad	“No se dejan llevar por sentimentalismos, por eso pueden analizar las cosas sin prejuicios”
Racionalidad	“Pueden pensar con la cabeza fría”
Poco afectivos	“Son menos cariñosos que las mujeres”
Valentía	“Nunca se echan para atrás”
Riesgo	“Son aventados”
Aptitudes intelectuales	“Son analíticos, son mejores para los negocios”
Competitivos	“Tienen que demostrar que son mejores que otros hombres”

Estos ejemplos permiten comprender por qué a las mujeres y a los hombres se nos pida jugar diferentes roles cuando queremos “salir” con alguien.

A los hombres se les pide:	A las mujeres se les pide:
<ul style="list-style-type: none"> - Dar el primer paso para iniciar la relación “Tengo que invitarla a salir” - Buscar a la mujer “Le voy a insistir otra vez para que vea que sí me interesa” - Insistirle y convencerla hasta que “la conquiste” “Cómo que no quiere, tiene que querer conmigo” - Invitarla y pagar los gastos “No nena, yo invité, yo pago” - Tomar la iniciativa para tener relaciones sexuales “¿Me gustas mucho y me gustaría estar contigo, ya sabes, solos...” - Parecer un experto sexual. “No te vas a arrepentir, te voy a hacer gozar, yo te voy a cuidar, te lo juro” 	<ul style="list-style-type: none"> - Hacerse la interesante “Me voy a hacer del rogar, para que no piense que soy una fácil” - Dejar que el hombre pague los gastos “él tiene que pagar, además, yo lo valgo” - Parecer inexperta sexualmente “Si le digo que utilice condón, va a pensar que ya lo he hecho y me puede tratar como una cualquiera” - Mostrar un amor incondicional cuando se formaliza la relación “Puedo hacer cualquier cosa por ti” - Adaptarse a las necesidades de él –por ejemplo, no ver a sus amigas para estar siempre disponible cuando él la busque-. “No chicas, no puedo ir al cine, estoy esperando que me llame para saber si nos vemos”

Esas ideas rígidas o mandatos sociales se convierten en una especie de “camisa de fuerza”, ya que si alguien no cumple con las características o comportamientos esperados según el estereotipo, se le puede juzgar gravemente por “salirse de la norma”. Por ejemplo, una chava que ha tenido relaciones sexuales con varios chavos o que se viste de una manera “provocativa”, puede ser calificada como “loca”, “zorra” o “puta”. En una relación de pareja, también a la mujer se le puede juzgar de esta manera simplemente por una interpretación incorrecta de sus actos, lo que puede generar una reacción violenta por algo que se percibe como una afrenta o provocación.

Alma y Carlos son pareja desde hace 5 meses y se la han pasado muy bien. El viernes, fueron a bailar a un antro. Cuando estaban saliendo, Alma vio a su ex novio en la entrada -no lo había visto desde el año pasado-, sin pensarlo se acercó y se saludaron con un beso en la mejilla. Carlos sólo los observó de lejos. Cuando Alma regresó, Carlos le dijo: “No me hables, eres una zorra...”.

Además, cumplir con los estereotipos exige demasiado, y puede poner en riesgo a las personas y afectarlas emocionalmente. Por ejemplo, para ser un “verdadero hombre”, algunos jóvenes tienen que salir con muchas mujeres y no demostrar sus sentimientos.

Sara y Oscar están muy enamorados, y están bailando en un antro con sus amigos, ya cansados se sientan y empiezan a besarse cariñosamente. Él además le toma la mano y le dice que la quiere. Los amigos de Oscar empiezan a burlarse de él: “Ay sí, mucho amor”, “Uy, te traen de un ala”. Oscar en ese momento, la aleja, y le dice muy bajito “Mis amigos están viendo, lo siento”. Y agrega en voz alta para que lo escuchen: “No estés de encimosa”.

3 ¿Cuándo hablamos de violencia en las relaciones de pareja en jóvenes?

Violencia en relaciones de pareja son todos aquellos actos de tipo psicológico, físico o sexual, que ocurren en el contexto de una relación erótico-afectiva entre personas jóvenes -pueden ser novios, amigovios, frees o una salida. Dichos actos tienen el objetivo de mortificar, humillar, dañar, controlar, dominar o atemorizar, por lo tanto, tienen una alta probabilidad de generar un daño físico, psicológico o sexual en quien los sufre. Estamos hablando de cualquier relación de pareja donde exista atracción, por lo que abarca todo tipo de compromiso posible, desde una cita hasta una relación estable.

Ahora bien, cuando hay una relación más estable y con un compromiso, como el noviazgo, hablamos de violencia cuando la pareja ejecuta constantemente actos de agresión a nivel físico, sexual o verbal, en un contexto de miedo e intimidación que generalmente empeora con el tiempo en frecuencia y peligrosidad.

La violencia de pareja en jóvenes y adolescentes, suele afectar mayoritariamente a las mujeres, por la desigualdad histórica de éstas frente a los hombres, tal y como ocurre en otros ámbitos que han llevado a hablar específicamente de violencia contra las mujeres en razón de su género.

Violencia contra las mujeres

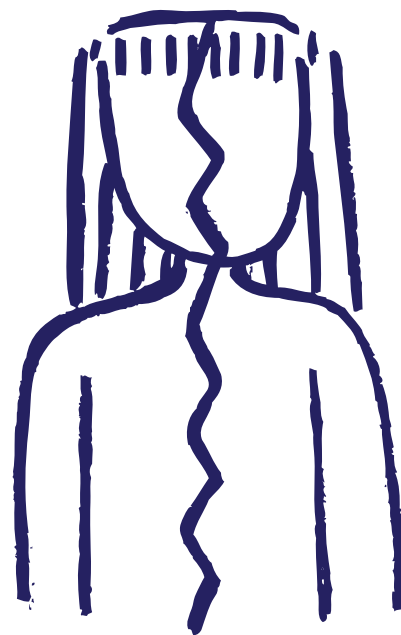
“Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada.”

ONU. Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer. 1993.

Se trata de una violencia que afecta a las mujeres por el mero hecho de serlo. Constituye un atentado contra su integridad, dignidad y libertad, independientemente del ámbito en el que se produzca.

“Cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público.”

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVL). México, 2007, Reformada 2013.



En el caso de la violencia en las relaciones de pareja de los y las jóvenes, parece que las mujeres y los hombres pueden tanto ejercer como padecer violencia, sobre todo entre quienes tienen menos edad. De hecho, su patrón parece mostrar bidireccionalidad, aunque no se manifieste en las mismas formas, de modo que podemos hablar más bien de “violencia mutua” o “violencia cruzada, donde puede predominar incluso la perpetración de las mujeres sobre los hombres en algunos tipos de violencia.

Esta violencia puede ser esporádica y disminuir en el tiempo, pero también hay que observar si ocurre en un contexto de miedo e intimidación (sobre todo por situaciones de control y celos), si afecta la salud física y psicológica y si crece en intensidad, pues podría llevar a situaciones graves de daño físico y emocional, inclusive a la muerte. Al respecto, cabe mencionar que cada vez más mujeres son lesionadas físicamente o asesinadas por sus novios o exnovios, parejas o exparejas, como difunden cotidianamente los noticieros.

Los actos violentos de tipo físico suelen ser más fáciles de reconocer en las relaciones, sin embargo, también existen comportamientos más bien de corte psicológico y sexual que pueden ocurrir en el contexto de las relaciones de pareja.

3.1 Tipos de violencia

<p>Violencia Física</p> <p>Según la LGAMVL:</p> <p>Es cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas, o ambas.</p> 	<p>Incluye comportamientos como empujar, sujetar, pellizcar, aventar, o impedir que la persona se mueva, hasta golpes ya sea en la cara, la cabeza o el cuerpo (cachetadas, puñetazos, patadas) e inclusive el uso de objetos como palos, zapatos, cables, tubos, objetos punzo-cortantes y armas de fuego. Este tipo de agresiones afectan de forma evidente porque producen dolor físico, y pueden provocar marcas o lesiones, al tiempo que causan también sufrimiento emocional (ira, vergüenza).</p> <p><i>Brenda y Pepe son novios, cuando iniciaron su relación todo estaba bien, cuando se enojaban, discutían y llegaban a empujarse, tanto ella como él. Igual se llegaron a golpear más fuerte pero luego se contentaban. Sin embargo, él empezó a mostrarse furioso cuando ella salía con sus amigas sin avisarle, hasta que un día le dio una bofetada porque ella no estaba en su casa cuando le habló. Brenda estaba confundida creyendo que ella había sido la que lo había hecho enojar, así que lo perdonó. Pero entonces, otro día no solamente Pepe la cacheteó porque andaba con una minifalda que a él le pareció ofensiva, sino que le dio varios puñetazos en el estómago. Ella se asustó, y ya sentía miedo de estar con él. Como seguía pensando en la situación, buscó en Internet información sobre violencia en el noviazgo y entendió que no debía permitir ese maltrato. Brenda terminó con Pepe, habiéndole dicho previamente a su familia lo ocurrido, y lo hizo frente a sus hermanos para que él no se pusiera agresivo otra vez. Se propuso no volver a aceptar esos tratos y desde el principio poner límites.</i></p>
<p>Violencia Psicológica</p> <p>Según la LGAMVL:</p> <p>Es cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica (...) (que conllevan) a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio.</p> 	<p>Incluye violencia tanto verbal, como emocional y relacional; a pesar de ser la expresión más común, suele pasar desapercibida tanto por las víctimas, como por los victimarios, ya que se le considera algo que forma parte per se de las relaciones íntimas; además no deja huellas físicas. Incluye acusaciones sin fundamento o culpar a la pareja, situaciones de celos, control y aislamiento social, así como subestimación y desapego, hacer que otras personas se pongan en contra, incluso cometer amenazas o actos de violencia que estén dirigidos hacia un familiar o amigo de la víctima.</p> <p>También hace referencia a acciones que están dirigidas a dominar o aislar a la pareja, ejerciendo control sobre su apariencia física, y controlando su comportamiento ya sea en público o en privado mediante agresiones verbales, amenazas o silencios prolongados.</p> <p><i>Julia empezó a salir con Pedro. Después de unas semanas, él pidió que dejara de vestirse de manera tan extravagante, que se cortara y se pintara el cabello de un color menos llamativo. Si Julia no se arreglaba como él quería, él prefería no salir con ella porque sentía vergüenza. Cuando eso sucedía, Julia trataba de ayudarlo con la tarea para que estuviera de buenas, pero él la rechazaba y le gritaba que se vestía como loca y que se veía horrible. Luego, Pedro le dejaba de hablar dos o tres días, Julia se sentía muy triste y desconcertada, no sabía qué hacer porque a pesar de haber cambiado su forma de vestir,</i></p>

él seguía enojándose con ella. Un día se lo platicó a su amiga, ella le dijo que eso era violencia, pero Julia contestó que Pedro no la golpeaba. Días después, su amiga le trajo un folleto sobre tipos de violencia, entonces se dio cuenta que vivía violencia psicológica, habló con la orientadora y pensó que él la estaba obligando a hacer algo que ella no deseaba.

Las mujeres también utilizan formas de control como la manipulación y el chantaje.

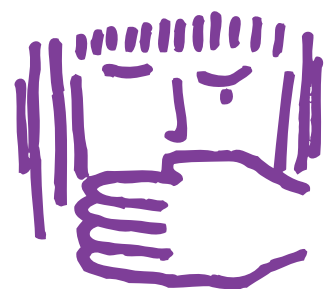
Laura y Toño están saliendo desde hace 2 meses, planearon ir al cine el sábado por la tarde. Laura estaba lista para salir, cuando Toño llamó diciéndole que estaba con unos amigos, a quienes no veía desde hace meses, la estaban pasando muy bien y decidieron ver juntos el partido de fútbol. Laura le contestó gritando: “Bueno, pero yo estoy aquí sola con mi hermano, ya le había dicho a mis papás que saldría contigo. Pero parece que te importan más tus amigos que yo. Eres un idiota, me chocas, no quiero volver a verte”. Le colgó el teléfono, Toño se sintió muy mal, ya no disfrutó estar con sus amigos, fue a buscarla y a pedirle perdón.

Actualmente se pueden ejercer violencia psicológica a través de Internet, las redes sociales (Facebook y Twitter) y los dispositivos móviles.

Violencia Sexual

Según la LGAMVL:

Es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la Víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto.



Destacan conductas específicas de diversa gravedad, incluyendo tocamientos en contra de la voluntad de la otra persona, presionar a tener relaciones sexuales, o incluso forzar a tenerlas. “El tipo más frecuente de esta agresión es la llamada violación por confianza, que sucede cuando la pareja es presionada a tener actividad sexual; luego de insinuaciones, chantajes y amenazas, y finalmente la pareja logra que acepte sostener relaciones sexuales con ella, aún en contra de sus deseos.”⁹

Esta forma de violencia produce daños físicos, emocionales y en la sexualidad. Las relaciones sexuales forzadas, la exposición a actividades sexuales indeseadas, la presión, manipulación y las críticas por el desempeño y la apariencia sexual también atentan contra los derechos sexuales y reproductivos.

Sofía estaba muy enamorada de Jorge, a las pocas semanas de salir juntos, empezó a besarla y acariciarla de una manera que le incomodaba, pues ella le había dicho que aún no deseaba tener relaciones sexuales. Jorge se enojaba cuando ella le apartaba las manos de lugares de su cuerpo que ella no deseaba que él tocara. En una ocasión, Jorge le dijo: “no seas hipócrita también quieres, ni que estuvieras tan buena... hay otras mejores que tú y no tan creídas”. Sofía le contestó que se fuera con otra porque ella no quería tener relaciones con alguien que la presionara y no la respetara.

Por supuesto que las mujeres pueden presionar a los hombres a tener contacto sexual, sobre todo utilizando argumentos que cuestionen su “hombría” y orientación sexual. Sobre todo porque el estereotipo de género de los hombres los muestra como siempre deseosos de tener relaciones sexuales.

⁹ http://www.amor.com.mx/violencia_en_el_noviazgo.htm

Podrías preguntarte:

¿Por qué existen estas **relaciones con violencia**?

¿Por qué algunas personas **toleran la violencia**?

Para tratar de responder estas preguntas, pasa a la siguiente sección.

3.2 ¿La violencia en las relaciones de pareja en adolescentes y jóvenes es una manifestación de amor?

Para iniciar podemos decir que no. El discurso del amor “romántico” más bien puede utilizarse para subestimar o normalizar los signos de violencia. Frases como “me pega porque me quiere” o “la/lo celo porque la/lo amo” son muestra de cómo pueden ocultarla y justificarla.

Además, la violencia no suele ocurrir de la noche a la mañana en las relaciones de pareja, sino que inicia con comportamientos que por lo general se consideran “leves”, más de tipo psicológico como insultos y devaluaciones, para luego pasar, por ejemplo, a las amenazas de golpear. Las agresiones físicas pueden ocurrir posteriormente y también las sexuales, aunque no siempre esto es así.

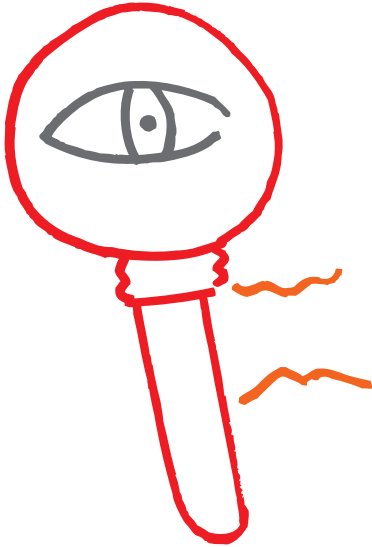
En muchas ocasiones los comportamientos de violencia psicológica pueden ser los únicos que ocurran en la relación de pareja. Pueden aparecer desde el inicio de la relación o después de unas semanas, meses o inclusive años de salir y tras formalizar la relación. Cuando hay violencia en estas etapas, hay una alta probabilidad que persista en caso de vivir juntos.



Recuerda: Los comportamientos de violencia psicológica en una relación de pareja entre jóvenes, pueden padecerlos en similar magnitud tanto los hombres, como las mujeres. Las mujeres suelen ser las víctimas principales de la violencia de tipo físico y sexual, teniendo una mayor probabilidad de ser lesionadas físicamente o incluso de ser asesinadas.

Como ya mencionamos, las creencias sobre el amor “romántico” (idealizado) pueden impedir reconocer la violencia en la pareja. Entre ellas se encuentran las que consideran que el amor “todo lo puede”, “perdona cualquier cosa” o “es para toda la vida”. Si junto a estas creencias erróneas existe una relación de desigualdad de género, entonces la invisibilización de la violencia puede ser aún mayor, pues se devalúa la percepción del miembro más débil que la padece.

Cuando esto ocurre, “el amor” tiene un potencial peligroso para las mujeres y para los hombres, pues esas creencias pueden llevar a que la mujer se someta y se haga dependiente del hombre, de modo que éste considere que la mujer es de su propiedad y tiene la obligación de estar con él, de quererlo y aguantarlo “por amor”, aunque tenga comportamientos violentos.



Los celos, el control y el tratar de aislar a la pareja de sus amistades o familia, son los primeros indicadores de una relación violenta.

Desafortunadamente, estos indicadores pueden confundirse con el amor; por ejemplo, cuando alguien padece estas situaciones puede llegar a justificarlas o tratarlas de hacerlas menos diciendo: “bueno, se enoja mucho cuando no sabe dónde ando o cuando salgo con mis amigas/os, pero es porque me quiere mucho”.

También quien ejerce la violencia la suele justificar o negar diciendo cosas como: “es que me hace perder el control”, “está loco/a”, “es su culpa” o “no es para tanto, exagera”, “yo solamente reaccioné”, etc., lo que también desestabiliza a la víctima.

Cuando ocurren este tipo de comportamientos de manera mutua, se pueden explicar con frases como “es que somos muy intensos”, “es que nos queremos mucho”.

Reflexiona si tú estás en una relación donde existe violencia:

- ¿Tu pareja te ha insultado diciéndote cosas humillantes?
- ¿Te ha aventado algún objeto?
- ¿Te ha tocado sexualmente cuando no querías?
- ¿Ha tratado de poner a tus amigos/as en tu contra?
- ¿Ha difundido chismes acerca de ti? ¿o te dice que hay chismes acerca de ti?
- ¿Tu pareja suele mirarte con desaprobación o hace gestos o caras cuando dices o haces algo que no le parece?
- ¿Te amenaza si no accedes a tener relaciones sexuales?
- ¿Te obliga a practicar alguna actividad sexual cuando no lo desees, como acariciarte genitales y/o nalgas?
- ¿Te ha acusado de coquetear con otra/o?
- ¿Se ha burlado de ti o te ha ridiculizado frente a otras personas?
- ¿Te deja de hablar mucho tiempo cuando has hecho algo que le molesta?
- ¿Te ha golpeado con el puño o pateado?
- ¿Te ha empujando, zarandeado o cacheteado?
- ¿Ha roto objetos personales importantes para ti?
- ¿Ha roto cosas o golpeado la pared cuando ha discutido contigo?
- ¿Tu pareja critica negativamente tu aspecto, vestimenta y todo lo que opinas y haces?
- ¿Decide por ti? ¿No te pregunta si quieres hacer algo o no?
- ¿Cuando no dejas lo que estás haciendo porque te lo pidió se enoja, te grita o intenta lastimarte emocional o físicamente?
- ¿Te amenaza con dejarte de querer si no haces lo que dice?
- ¿Tu pareja insiste o te chantajea para que accedas a tener relaciones sexuales o algún tipo de

contacto sexual aunque no quieras?

- ¿Te dice que a nadie más le interesaría estar contigo?
¿qué nadie te puede querer porque no vales suficiente?
- ¿Prefieres no opinar para no tener problemas con él/ella o evitar que se enoje?

Algunas situaciones pueden ser indicativas de mayor violencia y de riesgo que pueden aumenten con el tiempo:



- ¿En algunas situaciones preferirías no estar con tu pareja por miedo a qué te puede decir o cómo puede actuar?
- ¿Le caen mal tus amigos/as y familia, por ello te prohíbe hablarles o verlos? ¿trata de aislarte de ellos/as?
- ¿Tu pareja quiere controlarte? ¿quiere saber siempre dónde estás? ¿o te dice cómo vestirse? ¿quiere saber lo que piensas?
- ¿Tu pareja cree que debe ser lo más importante para ti? ¿te dice que por eso estás para complacer sus deseos? ¿te prohíbe hacer ciertas cosas mientras que él/ella, si puede hacerlas?
- ¿Te has llegado a sentir tan lastimada/o por tu pareja que desearías no estar con esa persona?
- ¿Te ha amenazado con hacerte daño o con hacerse daño?
- ¿Te maltrata cuando está alcoholizado/a o drogado/a?
 - ¿Tu pareja tiene algún arma?
 - ¿Es violento con otras personas?
 - ¿Le tienes miedo a tu pareja?

Si has vivido una o más de estas situaciones ¡ten cuidado! Comenta la situación con alguna persona de confianza o busca a algún consejero/a o centro de atención para saber qué hacer, sobre todo, si no puedes dejar a tu pareja. Es probable que tu pareja sea un hombre, pero también debes de buscar ayuda si es una mujer.

Considera que podrías justificar erróneamente estas situaciones como expresiones de amor. Aunque creas que tu pareja te ama, esas situaciones están dañándote, no son saludables porque nadie merece ser presionada/o a hacer lo que no quiere, ni humillada/o, ni amenazada/o, ni insultada/o ni golpeada/o.

Si una relación en vez de hacerte feliz te genera sufrimiento, dolor, miedo o una sensación de devaluación es el momento de preguntarte si esa relación es saludable o es dañina. Y si es dañina: es mejor terminarla. ¡Tú decides!



En las relaciones donde hay violencia, hay roles que juegan las personas implicadas, quien agrede es el agresor y quien sufre la agresión, es la víctima, pero como mencionamos también puede haber relaciones en que ambos miembros de la pareja sean agresores y en donde ambos también sean víctimas.

Es importante que evalúes tu relación. Como ya te mencionamos, cuando hay violencia contra las mujeres, es un hombre el que la lleva a cabo y una mujer quien la padece, por ello, es importante que cheques las siguientes secciones para reflexionar si vives en una relación saludable, o una de violencia mutua (donde los dos lo son), o una de violencia contra la mujer o una relación donde la mujer es violenta solamente.

3.3 ¿Cómo se reconoce a un hombre que ejerce violencia en una relación de pareja?

Generalmente, tiene las siguientes características, creencias y comportamientos:

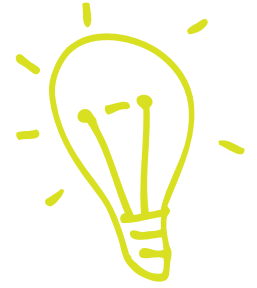
- Es celoso y posesivo, no permite amistades –de mujeres o de hombres –, aísla y vigila a la pareja. No acepta que la pareja le ponga fin a la relación.
- Se enoja a menudo de forma extrema, sobre todo cuando le ponen límites.
- Tiene una historia de malas relaciones y comportamiento violento, pierde la calma fácilmente y trata mal a otras personas.
- Consume alcohol o drogas y presiona a la pareja para consumir.
- Amenaza, humilla o intimida a la pareja para controlarla.
- Amenaza con hacerle daño a la pareja o con lastimarse a sí mismo, si lo quieren dejar.
- Culpa y responsabiliza a su pareja de todos sus problemas.
- Cree que el hombre debe tener todo bajo control y ejercer el poder.
- Cree que la mujer debe ser pasiva, obediente y complaciente.
- Presiona para tener relaciones sexuales aunque la pareja no esté de acuerdo.
- Justifica la violencia como una manera de resolver problemas.

3.4 ¿Cómo reconoce una mujer que padece violencia en una relación de pareja?

Reconoces haber vivido las siguientes situaciones:

- Te aísla de familiares o de las amigas y amigos que tenías antes de salir con él.
- Trata de controlarte portándose muy autoritario, dando órdenes y decidiendo por ti.
- No toma en serio tu opinión.
- Te hace pasar situaciones vergonzosas o se burla de ti frente a otras personas.
- Te intimida para que hagas lo que él quiere, por temor a su agresividad.
- Te presiona para tener relaciones sexuales o para hacer cosas que no deseas, no disfrutas, no te gustan o consideras que pueden ser riesgosas.
- Te intenta manipular y culpar al decir: “Si me quisieras de verdad ...”
- Te amenaza con la fuerza, las palabras o con algún objeto.
- Te dice cosas hirientes o abusa sexualmente de ti cuando ha consumido alcohol o drogas.
- Te culpa cuando te trata mal, diciendo que tú lo provocaste.
- Dejas de ir a lugares porque a tu pareja no le agradan.
- No te cree cuando dices que te ha lastimado.

3.5 ¿Quieres saber cómo es tu relación de pareja?



Te invitamos a responder, los siguientes Cuestionarios:

3.5.1 Datos sociodemográficos y relacionales

Te invitamos a responder, los siguientes cuestionarios¹⁰

Sexo: Hombre () Mujer () **Edad:** ____ años

Escolaridad: Primaria () Secundaria () Bachillerato ()
Carrera Técnica () Universidad () No estudio ()

Entidad Federativa: _____

¿Tienes o has tenido pareja en los últimos 12 meses
Si () No ()

Si sí tienes o has tenido pareja, sigue contestando

3.5.2 Cuestionario A

Instrucciones: Las siguientes frases se refieren a situaciones que pueden presentarse en las relaciones de pareja. Marca la opción que corresponda a las situaciones que has vivido en tu relación de pareja actual o en la más reciente.

- **Nunca:** esto nunca ha sucedido en tu relación.
- **Rara Vez:** esto ha sucedido sólo 1-2 veces en tu relación.
- **Algunas Veces:** esto ha sucedido aproximadamente 3-5 veces en tu relación.
- **Frecuentemente:** esto ha sucedido 6 veces o más en tu relación.

¹⁰ Adaptado de: Conflict in Adolescent Dating Relationships Inventory (CADRI). Fuente: Hokoda, A., Ramos-Lira, L., Celaya, P., Vilhauer, K., Angeles, M., Ruiz, S. & Mora, M. D. Reliability of translated measures assessing dating violence among Mexican adolescents. *Violence and victims*, 2006; 21(1) 117-127.

#	Con mi actual o última pareja, he realizado lo siguiente:	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Frecuentemente
1	Le he dicho mis puntos de vista cuando discutimos.				
2	Le he acariciado los pechos, genitales y/o nalgas cuando mi pareja no quería.				
3	Traté de poner a sus amigas/os en su contra				
4	Hice algo para darle celos.				
5	Destrocé o amenacé con destruir algo que le gustaba.				
6	Le dije que en parte yo tenía la culpa de la discusión.				
7	Le reclamé a mi pareja algo malo que había hecho en el pasado.				
8	Le aventé algún objeto.				
9	Le dije cosas sólo para que se enojara.				
10	Le dije las razones por las que pensaba que estaba equivocada/o.				
11	Estuve de acuerdo en que tenía algo de razón.				
12	Le hablé en un tono de voz hostil o grosero.				
13	Le propuse una solución que pensé nos haría felices a los dos.				
14	Intenté tener sexo cuando no quería.				
15	No hablé hasta que nos tranquilizamos.				
16	Insulté a mi pareja.				
17	Traté el tema tranquilamente.				
18	Besé a mi pareja aunque no quería que lo hiciera.				
19	Le dije cosas sobre ella/él a sus amigas/os para ponerlos en su contra.				
20	Me burlé de mi pareja frente a los demás.				
21	Le dije que yo estaba molesta/o.				
22	Quería saber en dónde estaba y con quién estaba.				

#	Con mi actual o última pareja, he realizado lo siguiente:	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Frecuentemente
23	Culpé a mi pareja del problema.				
24	Le di una patada, le pegué o le di un puñetazo.				
25	Dejé de discutir hasta que me calmé.				
26	Cedí, sólo para evitar un conflicto.				
27	Acusé a mi pareja de coquetear con otra persona.				
28	Intenté asustar a mi pareja.				
29	Le di una bofetada o le jalé el cabello.				
30	Amenacé con hierirla o herirlo.				
31	Amenacé con terminar la relación.				
32	Amenacé con pegarle o aventarle algo.				
33	Empujé, aventé o sacudí a mi pareja.				
34	Divulgué rumores sobre mi pareja.				

3.5.3 Retroalimentación

Si responde “Frecuentemente” en al menos 5 de 8 de los siguientes reactivos: 1, 6, 10, 11, 13, 15, 17 y 25. Y responde “Nunca” a todos los demás reactivos: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 12, 14, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33 y 34, aparecerá la retroalimentación siguiente: (programador)

¡Felicidades, vives una relación de pareja saludable en la que no ejerces violencia hacia tu pareja!

Si respondes: “Rara Vez”, “Algunas Veces” o “Frecuentemente” en cualquiera de las siguientes preguntas: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 12, 14, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33 y 34, aparecerá la retroalimentación siguiente:

¡Cuidado! Estás ejerciendo algún nivel de violencia hacia tu pareja

Busca ayuda: **Línea de Ayuda CONAVIM**

HÁBLALO porque hablar ayuda..... 01800 42 2 5256

También te invitamos a navegar en este sitio donde encontrarás información sobre:

- Qué tipo de relaciones afectivas viven los jóvenes.
- Qué son las relaciones de pareja saludables.
- Qué tipos de violencia pueden presentarse en las relaciones de pareja y cuáles son sus efectos.
- Qué habilidades favorecen las relaciones de pareja saludables.
- Cuáles son tus derechos sexuales y reproductivos.

3.5.4 Cuestionario B

Instrucciones: Las siguientes frases se refieren a situaciones que pueden presentarse en las relaciones de pareja. Marca la opción que corresponda a las situaciones que has vivido en tu relación de pareja actual o en la más reciente.

- Nunca: esto nunca ha sucedido en tu relación.
- Rara vez: esto ha sucedido sólo 1-2 veces en tu relación.
- Algunas Veces: esto ha sucedido aproximadamente 3-5 veces en tu relación.
- Frecuentemente: esto ha sucedido 6 veces o más en tu relación.

	Con mi actual o última pareja, he experimentado lo siguiente:	Nunca	Rara vez	Alguna vez	Frecuentemente
1	Me dio sus puntos de vista en alguna discusión.				
2	Acarició mis pechos, genitales y/o nalgas cuando yo no quería.				
3	Trató de poner a mis amigas/os en mi contra				
4	Hizo algo para darme celos.				
5	Destrozó o amenazó con destruir algo que a mí me gustaba.				
6	Me dijo que en parte tenía la culpa en alguna discusión.				
7	Me reclamó algo malo que yo había hecho en el pasado.				
8	Me aventó alguna cosa.				
9	Me dijo cosas sólo para hacerme enojar.				
10	Me dijo las razones por las que pensaba que yo estaba equivocada/o.				
11	Estuvo de acuerdo en que yo tenía algo de razón.				
12	Me habló en un tono de voz hostil o grosero.				
13	Me propuso una solución que pensó nos haría felices a los dos.				
14	Intentó tener sexo conmigo cuando yo no quería.				
15	No habló hasta que nos tranquilizamos				
16	Me insultó.				

17	Trató el tema tranquilamente.				
18	Me besó cuando yo no quería que lo hiciera.				
19	Dijo cosas sobre mí a mis amigas/os para ponerlos en mi contra.				
20	Se burló de mí frente a los demás.				
21	Me dijo que ella/él estaba molesta/o.				
22	Quería saber dónde estaba yo y con quién estaba.				
23	Me culpó del problema				
24	Me dio una patada, me pegó o me dio un puñetazo.				
25	Dejó de discutir hasta que se calmó				
26	Cedió sólo para evitar un conflicto.				
27	Me acusó de coquetear con otra persona.				
28	Intentó asustarme.				
29	Me dio una bofetada o me jaló el cabello				
30	Amenazó con herirme.				
31	Amenazó con terminar conmigo.				
32	Amenazó con pegarme o aventarme algo.				
33	Me empujó, aventó o sacudió.				
34	Divulgó rumores sobre mí.				

3.5.5 Retroalimentación

Si responde “Frecuentemente” en al menos 5 de 8 de los siguientes reactivos: 1, 6, 10, 11, 13, 15, 17 y 25. Y responde “Nunca” a todos los demás reactivos: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 12, 14, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33 y 34, aparecerá la retroalimentación siguiente:

¡Felicidades! Vives una relación saludable en la que tu pareja no ejerce violencia hacia ti.

Si responde: “Rara Vez”, “Algunas Veces” o “Frecuentemente” en cualquiera de las siguientes preguntas: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 12, 14, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33 y 34, aparecerá la retroalimentación siguiente:

¡Cuidado! Estás involucrada/do en una relación en la que vives algún nivel de violencia por parte de tu pareja

Busca ayuda: **Línea de Ayuda CONAVIM**

HÁBLALO porque hablar ayuda..... **01800 42 2 5256**

También te invitamos a navegar en este sitio donde encontrarás información sobre:

- Qué tipo de relaciones afectivas viven los jóvenes.
- Qué son las relaciones de pareja saludables.
- Qué tipos de violencia pueden presentarse en las relaciones de pareja y cuáles son sus efectos.
- Qué habilidades favorecen las relaciones de pareja saludables.
- Cuáles son tus derechos sexuales y reproductivos.

3.5.6 Mitos de la Violencia

Los mitos son las creencias sociales que se expresan como verdades, pero se trata de interpretaciones erróneas de la realidad. En lo que se refiere al amor romántico, la pareja y los malos tratos, estas creencias equivocadas están muy arraigadas y extendidas entre la población, influyen negativamente en las relaciones de pareja y reproducen la violencia en general y contra las mujeres. Por ello es importante que reflexiones sobre esto para no justificar, tolerar o aceptar la violencia.

#	Mitos	Valor	Realidades
1	Por amor se hace cualquier cosa.	Falso	Aunque creas que se trata del “amor de tu vida”, hay límites de respeto y dignidad que deben mantenerse para evitar vivir maltrato en la pareja.
2	Es celosa/o porque me quiere y le importo mucho.	Falso	Las personas celosas buscan tener control sobre su pareja por inseguridad y desconfianza
3	El amor lo puede todo.	Falso	El amor no cambia a las personas violentas si ellas no quieren hacerlo; no se puede salvar a nadie que desea seguir siendo igual.
4	Sólo hay maltrato cuando hay golpes.	Falso	Cuando te insultan, menosprecian, amenazan y ridiculizan, también es maltrato y vives violencia.
5	Sólo los adultos tienen relaciones de pareja violentas.	Falso	Las y los jóvenes también pueden tener relaciones de pareja violentas.
6	Si amas a tu pareja, demuéstraselo teniendo relaciones sexuales cuando te lo pida	Falso	Aunque tu pareja insista en pedirte la “prueba de amor”, nadie puede obligarte a hacer algo que no desees para demostrar amor.

7	Mi pareja me ignora, ofende, grita y no me respeta, pero no me maltrata.	Falso	Aunque estos actos parezcan “cotidianos” o “normales”, son manifestaciones de violencia que afectan tu salud emocional.
8	Ser violenta/o es cuestión de carácter y no puede cambiarse.	Falso	Decir que ser violenta/o es tener mal carácter, disculpa la responsabilidad del agresor; una persona puede elegir ser o no ser violenta, aunque tenga pésimo carácter.
9	Los hombres son violentos por naturaleza.	Falso	La violencia no es natural. Los hombres no son violentos con todas las personas ni en todas las situaciones porque la violencia es una conducta que puede o no aprenderse y ejercerse.
10	Las mujeres provocan la violencia de su pareja.	Falso	La violencia es responsabilidad de quien la ejerce; creer en la provocación justifica al agresor.
11	La violencia que se vive en la pareja debe mantenerse en secreto porque “la ropa sucia se lava en casa”.	Falso	El callar la violencia que se vive provoca que se mantenga y se pueda incrementar.
12	Las mujeres no son violentas en las relaciones de pareja	Falso	Las mujeres también pueden ser violentas, sobre todo psicológicamente contra sus parejas
13	La violencia la sufren por igual hombres y mujeres.	Falso	Las mujeres tienen más probabilidades de ser violentadas por la pareja, sobre todo de ser lesionadas físicamente o asesinadas.
14	Mi pareja cambiará estando conmigo, ya no será como antes y dejará de beber.	Falso	Idealizar a tu pareja impide que reconozcas sus problemas. Aunque quieras a esa persona, esto no cambiará su comportamiento agresivo, ni dejará de beber.
15	A las mujeres les gusta que las maltraten por eso no abandonan a su pareja.	Falso	Para las mujeres es difícil abandonar las relaciones violentas por miedo a represalias o a no poder vivir sin esa persona, aunque a las personas cercanas les parezca fácil y lógico.
16	Si me embarazo, acabarán los problemas y no me maltratará.	Falso	El embarazo no termina con los problemas de la relación ni con el maltrato físico, emocional o sexual de la pareja, inclusive puede aumentar.
17	Los hombres son solamente violentos con sus parejas cuando consumen alcohol o drogas.	Falso	Los hombres agreden a las mujeres aunque no consuman sustancias; sin embargo, el uso de alcohol y drogas aumenta la probabilidad e intensidad de la violencia.

Como habrás observado, existen creencias falsas que pueden considerarse como “normales” en una relación de pareja y a las que podemos aferrarnos para no romper con una relación aunque nos esté haciendo daño.

4 ¿Cuáles son los efectos de las relaciones violentas?

Los daños que pueden producirse cuando se vive violencia en una relación de pareja tienen efectos en todos los aspectos de la vida y van desde el daño físico hasta las heridas emocionales y las marcas en la vida social de las jóvenes –que son las víctimas principales, pero no exclusivas- y de los jóvenes.

Algunos de los efectos causados por relaciones de pareja violentas son: deterioro y confusión en la relación, bajo rendimiento escolar o laboral, necesidad de salir de esa relación, pero con la sensación de atrapamiento. Otras consecuencias derivan en la salud mental como: Baja autoestima, temor y miedo, depresión (tristeza), estrés y ansiedad.



La autoestima es lo que piensas y sientes de ti misma/mo. A partir de esta autovaloración es que actúas y reaccionas, estableces metas, enfrentas desafíos, comprendes que mereces ser feliz y puedes tomar buenas decisiones.

La autoestima refleja cómo una persona se siente valorada, apreciada y aceptada a partir de sus cualidades, capacidades y habilidades, las cuales influyen sobre cómo vive su vida, cómo recibe reconocimientos y críticas, y cómo enfrenta situaciones cotidianas.

Baja Autoestima	Autoestima saludable
“Ramón dice que con minifalda me veo muy mal, que tengo que usar pantalón, si no, ya no me va a querer ni él ni nadie”.	“Ramón dice que la minifalda se me ve muy mal. Pues con la pena, yo me siento cómoda y no me la voy a quitar sólo porque a él no le gusta que me vean las piernas, además, la mayoría de mis amigos me dicen que me veo muy bien, inclusive más alta y yo me siento bonita usándola”.

La autoestima refleja el juicio que la persona hace de sí misma, tiene dos componentes:

- Un sentimiento de capacidad (habilidad) personal para comprender, superar los problemas y enfrentar los desafíos de la vida.

“Mario y yo no logramos ponernos de acuerdo en qué antro festejaremos nuestro cumple..., creo que cada quien tendrá que ceder en algo, se lo voy a proponer porque se trata de estar de acuerdo y divertirnos en la fiesta”.

- Un sentimiento de valor personal, de su derecho a ser feliz (respetando y defendiendo sus intereses y necesidades).

“No me pareció la forma en la que me habló Fernando, aunque tengamos una relación, no tiene derecho a controlarme y decidir qué debo hacer, quiero aclararlo con él, pero si no lo entiende, será mejor tomar distancia”.

La autoestima es la suma de la confianza y el respeto de sí misma/mo¹¹

Mejorar la autoestima es muy importante porque eso ayudará a valorarte y sentir confianza en quien eres y en lo que haces.

Cuando una mujer tiene un buena autoestima¹²...

- Trata bien a los demás y exige que la traten bien a ella.

“Yo no te estoy gritando, si quieres platicar bájale a tu tono de voz, si no puedes, mejor hablamos otro día”.

- **Tiene claras sus limitaciones y sabe cuándo es aceptable o no la conducta de la pareja elegida.**

“Gerardo es más hábil que yo en los videojuegos, pero no me agrada que en lugar de explicarme, diga que no entiendo porque soy mujer, eso es muy machista”.

- **No acepta los malos tratos simplemente por estar enamorada.**

“No me digas que soy “tu gorda”, no me gustan los apodos ni etiquetas denigrantes”.

- **Identifica el amor con la alegría, no con el sufrimiento.**

“Yo quiero una relación divertida y emocionante, no una relación difícil en la que tenga que soportar problemas y malos tratos, sólo para no estar sola”.

- **Se siente merecedora de amor.**

“Mi prima aguanta todo lo que le hace su novio, cree que por amor tiene que tolerar todo. Si a mí me trataran así, ya lo hubiera dejado, porque el amor tiene que estar en los dos lados”.

¹¹ Branden N. *El poder de la autoestima*. Paidós, 2011

¹² Branden N. *La autoestima de la mujer*. México, Paidós, 2014

La violencia en las relaciones de pareja jóvenes es el inicio de una vida de maltrato en la edad adulta.

4.1 ¿Cómo está tu autoestima?

Después de leer cada frase, elige una opción del 1 al 4 para expresar tus sentimientos en la última semana.

TD	Totalmente en desacuerdo
D	En desacuerdo
A	De acuerdo
TA	Totalmente de acuerdo



#	Sentimientos	TD	D	A	TA
1	Siento que soy una persona que vale, al menos como los demás.				
2	Siento que tengo buenas cualidades.				
3	En general me inclino a pensar que soy un fracaso. ®				
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás.				
5	Siento que no tengo mucho de qué estar orgulloso. ®				
6	Tengo una actitud positiva hacia mí misma/o.				
7	En general, estoy satisfecho(a) conmigo misma/o.				
8	Desearía poder tener más respeto para mí misma/o.®				
9	A veces me siento inútil. ®				
10	A veces pienso que no sirvo para nada.®				

Adaptada de: González-Forteza C. Escala de autoestima (Rosenberg, 1965).
Validada y re-validada para estudiantes de secundaria y bachillerato mexicanos.

Instrucciones para el Programador

Las frases que están en color negro se deben recodificar los valores (aparecen en número superíndice)

Puntaje	Retroalimentación Programada
10 a 19	“Al parecer tu autoestima se encuentra baja, puede ser importante que fortalezcas la confianza en ti misma/o. Desarrollar tus habilidades, valorarte y reconocerte como un ser lleno de capacidades mejorará tu autoestima. Aquí encontrarás actividades para desarrollar tu autoestima.”
20 a 30	“Es importante que mejores tu autoestima, esto te ayudará a valorarte y sentir confianza en lo que eres y en lo que haces. Aquí encontrarás algunas actividades que te ayudarán a fomentarla.”
31 a 40	“¡Felicidades! Tu autoestima es buena, parece que eres una persona que confías en lo que haces y en lo que eres, aunque puede haber áreas de tu vida que puedes mejorar. La autoestima siempre puede mejorarse.”



5 Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos

En el contexto de tu vida personal y de pareja, es importante que conozcas que los derechos sexuales y reproductivos son parte de tus derechos humanos; éstos incluyen la integridad física, las relaciones sexuales voluntarias, la libertad de expresar tu orientación sexual sin discriminación ni violencia, la decisión de tener el número de hijos/as que quieras y el momento de hacerlo, el acceso a los servicios de salud sexual y reproductiva, y el derecho a la atención en estos servicios sin ningún prejuicio, sin negarte la información ni condicionarte, entre muchos otros que te presentamos a continuación.

Recuerda que conocer tus derechos es una herramienta fundamental para decidir y exigir.

5.1 ¿Cuáles son tus Derechos Sexuales?

Según la Asociación Mundial de Sexología y la Organización Mundial de la Salud, los derechos sexuales son:

#	Derecho	Descripción
1	Decidir de forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad.	Existen diversas formas de vivir la sexualidad, tú tienes derecho a que se respeten tus decisiones sobre tu cuerpo y tu sexualidad. Eres responsable de tus decisiones y actos. Nadie debe presionarte, condicionarte, ni imponer sus valores sobre la forma en que decidas vivir tu sexualidad.
2	Ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual.	El disfrute pleno de tu sexualidad es importante para tu salud física y mental. Tienes derecho a vivir cualquier experiencia o expresión erótica o sexual que elijas, siempre que sea legal como práctica de una vida sexual, física y emocionalmente saludable. Nadie puede presionarte, discriminarte, hacerte sentir culpable o castigarte por realizar o no actividades para el disfrute de tu cuerpo y de tu vida sexual.
3	Manifestar públicamente mis afectos.	Tienes derecho a ejercer tu libertad de expresión, manifestación e identidad sexual y cultural, independientemente de cualquier prejuicio. Puedes expresar tus ideas y afectos sin que por ello nadie te discrimine, cuestione, chantajee, lastime, amenace o agreda verbal o físicamente. Se refiere al respeto a la diversidad sexual.

4	Decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad.	Tienes derecho a decidir libremente con quién compartir tu vida, tu sexualidad, tus emociones y afectos. Existen varios tipos de familias, uniones y convivencias sociales. Ninguna de tus garantías individuales debe ser limitada por esta decisión. Nadie debe obligarte a contraer matrimonio o a compartir con quien tú no quieras tu vida y tu sexualidad.
5	Respeto de mi intimidad y mi vida privada.	Tu cuerpo, tus espacios, tus pertenencias y la forma de relacionarte con las/los demás son parte de tu identidad y privacidad. Tienes derecho al respeto de tus espacios privados y a la confidencialidad en todas las áreas de tu vida, incluyendo la sexual. Sin tu consentimiento, ninguna persona puede difundir información sobre tu vida sexual.
6	Vivir libre de violencia sexual.	Tienes derecho a la libertad, a la seguridad jurídica y a la integridad física y psicológica. Ninguna persona debe abusar, acosar, hostigar o explotarte sexualmente
7	Libertad reproductiva.	Como hombre o mujer joven tienes derecho a decidir, de acuerdo con tus deseos y necesidades a tener o no hijos, cuántos, cuándo y con quién.
8	Igualdad de oportunidades y la equidad.	Como joven tienes derecho a un trato digno y equitativo y a gozar de las mismas oportunidades de desarrollo personal integral que tiene cualquier persona. Nadie, bajo ninguna circunstancia, debe limitar, condicionar o restringir el pleno goce de todos tus derechos.
9	Vivir libre de toda discriminación.	Tienes derecho a que no se te discrimine por tu edad, género, sexo, preferencia, estado de salud, religión, origen étnico, forma de vestir, apariencia física, nivel socioeconómico, por cualquier otra condición personal o cualquier acto discriminatorio que atente contra tu dignidad humana.
10	Información completa, científica y laica sobre la sexualidad.	Tienes derecho a recibir información clara y no manipulada. Los temas sobre sexualidad deben incluir todos los componentes: el género, el erotismo, los vínculos afectivos, la reproducción y la diversidad.

11	Educación sexual	Tienes derecho a una educación sexual sin prejuicios que fomente la toma de decisiones libres e informadas, la cultura de respeto a la dignidad humana, la igualdad de oportunidades y la equidad. Tienes derecho a recibir los servicios de salud sexual gratuita, oportuna, confidencial y de calidad.
12	Servicios de salud sexual y reproductiva.	El personal de los servicios de salud pública debe atenderte sin ningún prejuicio, no debe negarte información ni condicionarte.
13	Participación en las políticas públicas sobre sexualidad.	Tienes derecho a participar en el diseño, implementación y evaluación de políticas públicas sobre la sexualidad, salud sexual y reproductiva.

5.2 ¿Cuáles son tus Derechos Reproductivos?

1	El derecho a elegir el número de hijas/os que prefieras o desees tener.
2	El derecho de elegir el momento en el que desees tener tus hijas/os y de esperar el tiempo que desees antes de tener a tu primera hija o hijo, y el tiempo entre cada embarazo.
3	El derecho de elegir con información sobre tu propio cuerpo, de conocer las estrategias y los métodos de planificación familiar, y los servicios de atención; así como las normas y leyes que regulan estos servicios.
4	El derecho a la consejería o asesoría en planificación familiar, disponiendo de servicios de salud con personal especializado y dispuesto a escucharte, explicarte y apoyarte de manera respetuosa en este proceso.
5	El derecho a desarrollar tu capacidad de elegir con responsabilidad, contando con elementos que te permitan comprender la trascendencia de las decisiones que tomes y de sus posibles consecuencias para ti misma/o, para tu pareja y tu familia.
6	El derecho a la confidencialidad para acordar con tu pareja de ‘igual a igual’, con cercanía y privacidad.
7	El derecho de solicitar y recibir de manera gratuita los servicios de planificación familiar, independientemente de tu condición económica, social, étnica o cultural; y de acudir a los servicios de salud para solicitar y recibir información sin costo, asesoría, consulta médica o aplicación, y vigilancia permanente de los métodos de planificación familiar que elijas.

8	El derecho a tener embarazos, partos y pospartos sanos y vigilados, recibiendo atención y vigilancia médica de alta calidad antes del embarazo, durante la gestación, el parto y después del parto. Incluye la atención al recién nacido, la asesoría al padre y a la madre del bebé para la lactancia, higiene, salud y estimulación temprana para su desarrollo saludable.
9	El derecho de recibir atención médica con respeto y calidez en la prestación de los servicios, mediante consultas médicas y asesorías que se realicen en un ambiente de respeto a los principios y valores de cada persona, con delicadeza, discreción, comprensión de inquietudes, miedos o emociones, sin imponer criterios, sin presionar los tiempos o las decisiones, con tolerancia y reconocimiento a la diversidad.



¿Qué te agrada?
 y ¿Qué te agrade?
 en las Relaciones de Pareja

