

MANUAL DEL TALLER:

NOVIAZGO ENTRE ADOLESCENTES

02



IAM
INSTITUTO AGUASCALENTENSE
DE LAS MUJERES

PRESENTACIÓN

Desde la perspectiva de género, la forma en que mujeres y hombres concebimos el amor determina la manera en que nos relacionamos con nuestra pareja, la cual en nuestra cultura, muchas veces se entiende como una combinación entre romanticismo y violencia; que incluye control, celos y en ocasiones diversos tipos de violencia enmascarados como amor.

Es necesario desmitificar el sufrimiento, la entrega total y las relaciones de poder que degradan a la mujer cuando están disfrazadas de romanticismo. Es decir, es necesario de-construir las relaciones amorosas para desentrañar conceptos de mujeres y hombres a partir de los cuales se edifican diferencias de género.

Es también necesario alertar a las jóvenes acerca de la violencia de que pueden ser objeto en sus noviazgos, para prevenir y/o detener así la violencia de género.

El Instituto Aguascalentense de las Mujeres presenta este manual sobre Noviazgo entre adolescentes, con el objeto de que constituya una herramienta que propicie una nueva forma de concebir las relaciones frente a las y los demás.

INSTITUTO
AGUASCALENTENSE
DE LAS MUJERES

Dirección de Educación y
Fomento Productivo

Plaza de la República No. 105 Altos
Zona Centro, C.P. 20000
Aguascalientes, Ags., México
Tel. 01 449 910 2128
iam@aguascalientes.gob.mx

Elsa Carolina Guzmán Martínez
Directora General
del Instituto Aguascalentense de las Mujeres

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
Propuesta didáctica	5
Tema I. Presentación y encuadre	8
Tema II. Roles que juegan hombres y mujeres dentro de una sociedad	8
Tema III. Porque ellos sí y nosotras no y viceversa	9
Tema IV. Tipos y etapas del noviazgo	10
Tema V: Yo pienso que tú piensas	10
Tema VI: ¿Y esto que tiene que ver con la violencia?	11
Tema VII: Identificación de mitos	12
Tema VIII: Volver, volver, volver	12
Tema IX: Y yo ¿vivo la violencia?	13
Carta descriptiva	4
Anexos	
I. Los jóvenes y los cambiantes roles de género	17
II. Etapas y tipos de noviazgo	22
III. La comunicación	28
IV. Violencia de género	31
V. Ciclo de la violencia	44
VI. Mitos y realidades	46
VII. Test sobre violencia en el noviazgo	48
Bibliografía	52

Introducción

La palabra relación implica algún tipo de comunicación verbal y/o no verbal entre personas. En el caso de una relación de pareja entra en juego un intercambio de sentimientos y emociones que bien puede culminar en un noviazgo sólido y saludable o bien en una relación tormentosa y disfuncional.

La personalidad de cada individuo tiene características específicas que se manifiestan directa o indirectamente en cualquier tipo de relación. Para que exista una relación de respeto e igualdad es imprescindible que cada miembro de la pareja respete y reconozca los derechos fundamentales del otro.

Pueden distinguirse en las relaciones de pareja algunas etapas. En la primera, los miembros de la pareja experimentan una serie de sentimientos y emociones que, si no están enmarcados en una relación estable, la situación puede volverse turbulenta y hasta se corre el peligro de que uno de los dos pierda su individualidad. Esta es una etapa en la que el amor puede fortalecer la fidelidad o en la que la violencia y la discordia pueden lastimar a ambos miembros de la pareja, en un grado que depende de su experiencia previa, historia de vida y creencias.

En la mayoría de las personas, la relación de noviazgo comienza a muy temprana edad,

generalmente en la adolescencia. Es en esta etapa en la que las emociones pueden no estar controladas, lo cual puede generar inestabilidad, problemas, y hasta algún tipo de violencia, ya sea física, sexual o psicológica.

En las relaciones de pareja suelen existir problemas de diversa índole, por lo que puede darse una ruptura que puede no ser definitiva por lo que, para lograr la reconciliación, uno de los miembros de la pareja busque hacer obsequios y ofrecer halagos al otro. Este patrón de ruptura, petición de perdón y reconciliación es frecuente en una relación, una vez que se ha establecido un ciclo de violencia.

La equidad y el respeto a la pareja no tienen precio. La solución de los problemas en la pareja se logra trabajando con medios no violentos como son la comunicación, la negociación y la igualdad en la toma de decisiones. El amor se consigue con respeto y consideración.

Comunicar de manera efectiva y afectiva es primordial para poder entablar un diálogo y tomar decisiones conjuntas en la pareja. El logro de esto radica en que la relación se base en la confianza, en el fomento de un diálogo sincero, en la expresión libre de sentimientos e ideas y la actuación crítica ante cualquier información.



Objetivo

Que las y los jóvenes participantes en el taller adquieran elementos que les permitan tomar conciencia sobre las diferentes formas de relación que pueden darse en el noviazgo, para que puedan identificar cuando hay violencia en ellas, y reconocer la importancia de la individualidad en la ruptura de estereotipos de género.

Los objetivos particulares del taller se enfocan a que los jóvenes logren:

- a.** Identificar aspectos importantes en la relación de noviazgo que puedan propiciar violencia en ella.
- b.** Reconocer una relación de violencia y formas de evitarla.
- c.** Sensibilizarse acerca de la discriminación y la violencia que sufren muchas mujeres.
- d.** Contribuir a la prevención de la violencia y discriminación que se ejerce contra mujeres.

Estructura

Este manual está estructurado sobre la base de cuatro temas:

1. Roles y estereotipos de género en la relación de noviazgo.
2. Tipos y etapas de noviazgo.
3. Tipos de comunicación.
4. Violencia en el noviazgo.

Los módulos están planteados de tal manera que permitan reconocer la importancia de la perspectiva de género tanto en lo personal como en el medio gubernamental para la planeación y puesta en acción de programas. Cada tema tiene su objetivo, los recursos materiales y humanos que se requieren, el

tiempo destinado a cada actividad y la secuencia a seguir.

El objetivo general indica lo que se pretende lograr al desarrollar cada tema.

Los recursos humanos refieren al personal que se requiere para desarrollar el proceso de capacitación. Lo ideal es que sean dos personas quienes realicen la capacitación.

Los recursos materiales son los apoyos didácticos necesarios para realizar todas y cada una de las actividades planteadas en el manual. Cada anexo se relaciona con un tema determinado, lo cual se indica debidamente, asimismo las filminas (si se cuenta con proyector) o las láminas con el mismo contenido de las filminas.

Las lecturas de apoyo permiten al instructor tener insumos que faciliten las actividades, estas lecturas deben ser leídas previamente, y también pueden ser repartidas de antemano entre quienes asisten al taller para reforzar los conocimientos adquiridos, si el/la instructor/a lo considera necesario.

El tiempo indica la duración mínima para impartir cada tema y/o realizar la actividad.

Los pasos a seguir son los que marcan el desarrollo de la actividad de capacitación, estos pasos se podrán encontrar tanto en el manual como en la carta descriptiva del taller.

Recomendaciones

Infraestructura. Es importante tener presente que al implementar procesos de capacitación como éste es necesario atender algunos aspectos de infraestructura tales como:

- **Local:** este tiene que reunir ciertas condiciones, como por ejemplo: que sea lo suficientemente amplio para que puedan caber el número de participantes convocados; que esté ventilado, que tenga iluminación natural y artificial, sillas cómodas y por último que el lugar sea accesible para la mayoría de las personas.
- **Número de participantes:** es necesario que se conozca el número de participantes para preparar el material a repartir y las técnicas sean adecuadas, se propone un número de 25 participantes como óptimo para permitir la participación de cada persona y el manejo del grupo en las técnicas. Es un requisito que el grupo que participa en el desarrollo del taller sea el mismo y que no se permita la entrada de personas a temas aislados.
- **Convocatoria:** El éxito de los procesos de capacitación depende mucho de la convocatoria. Es necesario entonces,

programar con anticipación la actividad de capacitación, con el propósito de tener tiempo suficiente para la convocatoria. Muchas personas requieren programar sus actividades diarias de trabajo y/o personales para poder asistir, para lo cual se debe hacer la convocatoria por escrito especificando el lugar, horario, teléfonos en los cuales se pueda confirmar la asistencia, como también plantear la necesidad de que sean puntuales y asistan a la totalidad de las sesiones de capacitación.

- **Programa.** Se recomienda que al inicio de cada sesión se entregue a los participantes el programa de actividades, lo cual tiene como objetivo que quienes participan se enteren de los temas que se tratarán, así como la organización del tiempo y las formas de trabajo que se realizarán.

- **Facilitadoras/es y expertas/os.** Lo más recomendable es que los procesos de capacitación sean facilitados por dos personas. Hay varias razones para ello: por una parte puede ser pesado para una sola persona facilitar un proceso de capacitación, por lo que es necesario dividirse las tareas para poder atender todas las necesidades de las personas que asisten al taller, como por ejemplo, instrucciones, aclaración de dudas, preparar dinámicas y sus respectivos materiales, etc. Por otra parte dos personas facilitadoras pueden aportar conocimiento y reflexiones, enriquecer las discusiones, y apoyarse mutuamente en los momentos más difíciles de la actividad.

En algunos temas se recomienda la participación de invitadas/os que por su trabajo y experiencia puedan enriquecer el proceso de capacitación. Estas personas deberán ser contactadas por las/los facilitadoras/es, quienes les indicarán claramente el tema que

deberán abordar así como los aspectos más relevantes de trabajar con el grupo.

Evaluación

a) Del taller: Evaluar la experiencia de capacitación es un aspecto que permite el crecimiento y la mejora. Evaluar quiere decir reconocer los aspectos más positivos del proceso, así como aquellos que pueden ser susceptibles de cambio. También quiere decir reconocer los aspectos que dan mayor fuerza a la tarea y los vacíos que se pueden enfrentar durante la realización de la actividad. Para ello se puede realizar un mecanismo que permita que los participantes expresen su opinión sobre de aquellos aspectos que se pueden evaluar, como dinámicas, los trabajos en grupo, los temas abordados, la labor de las/os capacitadoras/es, la duración del taller, etc. Se puede realizar un cuestionario que contenga preguntas cerradas que tomen en cuenta los siguientes aspectos:

- Contenido del taller
- Duración del mismo
- El manejo del tema por parte de las/os facilitadoras/es e invitadas
- Los conocimientos adquiridos en el taller
- La posibilidad de aplicación de esos conocimientos en su trabajo y vida personal
- Material didáctico con el que trabajó
- Las dinámicas y los trabajos en grupo
- Sugerencias para mejorar el taller

- Nuevas necesidades de capacitación

Otra modalidad es realizar este cuestionario de forma oral abriendo un espacio en el cierre del taller para que los participantes puedan externar sus comentarios y sugerencias sobre la experiencia del taller.

b) Capacitadoras/es: Es primordial que las/os capacitadoras/es abran espacios permanentes de reflexión que les permitan visibilizar sus aciertos, sus debilidades y sus potencialidades. Existen diferentes maneras de lograr esta evaluación permanente, como reunirse inmediatamente después de terminado el proceso de capacitación, compartir sentimientos, evaluar los resultados de determinados ejercicios y actividades.

Seguimiento

Es muy importante que se prevean algunas estrategias para dar seguimiento a los resultados y compromisos adquiridos durante el proceso de capacitación. Por ejemplo, podría pensarse en formar una comisión para que dé seguimiento e informe de las acciones realizadas, plantear una reunión con todas las personas participantes dentro de determinado tiempo, que permita actualizar las acciones y evaluar el avance de los logros. Sostener los acuerdos y compromisos fortalece la actividad de la capacitación.



Tema I. Presentación y encuadre

Técnica: LLUVIA DE IDEAS

Objetivo: Establecer las reglas básicas de trabajo que el grupo considere necesarias y favorables para el desarrollo del mismo.

Materiales: Hojas de rotafolio, plumones.

Desarrollo:

- La coordinadora o coordinador explica el objetivo general del taller tomando en cuenta las opiniones o ideas que surjan a los participantes durante la misma.
- Pide la participación de los integrantes del grupo para proponer en conjunto las reglas que se desean seguir durante el taller.
- Las reglas que se lleguen a establecer se escriben en hojas de rotafolio y se pegan en algún lugar del salón, a la vista de todos.

Tiempo: 20 minutos.

ROMPE HIELO

Técnica : LIMÓN-LIMÓN,
NARANJA-NARANJA

Objetivo: Propiciar la integración del grupo y establecer un clima de confianza que facilite una mayor participación por parte de los integrantes del grupo.

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo:

- El o la coordinador/a indica que se forme un círculo en el centro del aula.
- El o la coordinador/a se coloca en el centro del círculo y les da la instrucción de

que, cuando señale a un participante, éste tendrá que decir el nombre de la persona que se encuentra a su derecha.

- Cuando el coordinador dice: “naranja-naranja”, la persona señalada tiene que decir el nombre de la persona que se encuentra a su izquierda.
- Cuando el coordinador dice: “sandía-sandía”, la persona señalada tiene que decir su nombre.
- La persona señalada tiene que hacer esto de manera rápida, y si se equivoca se saldrá del círculo.
- El juego termina cuando se han mencionado los nombres de todos y todas las participantes.

Tema II. Roles que juegan hombres y mujeres dentro de una sociedad

Ver Anexo I

Los jóvenes y las diferencias de género

Técnica: ABANICO DE ROLES

Objetivo: Que los integrantes del grupo reconozcan los tipos de roles que existen dentro de una sociedad, identificando los que les gustan y los que no.

Material: Ropa y accesorios para hacer una representación.

Desarrollo:

- El instructor o instructora forma equipos, dependiendo del número de participantes.
- Pide a cada equipo que represente diferentes roles que se viven en una familia,

y lo que normalmente se espera de cada uno de esos papeles

- Al finalizar las representaciones se comenta en plenaria cuáles de esos papeles les gustó representar y cuáles no.

- El instructor les pregunta cuáles son las principales diferencias y semejanzas que existen entre los roles que juegan hombres y mujeres

Tiempo: 30 minutos.

TEMA III. Por qué ellos sí y nosotras no, y viceversa

Ver Anexo I

Los jóvenes y las diferencias de género

Técnica: ESCRIBIR PRIVILEGIOS QUE TIENEN HOMBRES Y MUJERES EN LA SOCIEDAD.

Objetivo: Que el participante en el taller distinga cuáles son los privilegios les dan poder a los hombres y cuales a las mujeres.

Material: Hojas de papel, lápices, equipo para presentación en Power Point (cañón, computadora, pantalla).

Tiempo: 20 minutos.

Desarrollo:

- El coordinador/a entrega a cada uno de los participantes hojas de papel y lápices.
- Les indica que escriban cuáles son los privilegios de los que gozan por el hecho de ser hombres o mujeres.

- Analiza con el grupo las diferencias que son culturales.

- Les presenta imágenes en las que se explican estas diferencias entre hombres y mujeres.

- Los participantes identifican las diferencias de género.

ROMPE HIELO

Técnica: CASAS E INQUILINOS

Objetivo: Crear un clima cómodo y relajado, fomentando el conocimiento mutuo y facilitando el contacto entre los integrantes del grupo

Desarrollo:

- El instructor pide a los participantes que formen triadas, las cuales formaran una casa entre dos personas, tomadas de las manos y elevándolas; la tercera persona es el inquilino.

- Cuando les da la instrucción: “cambio de casa”, las personas que forman la casa tendrán que cambiar de inquilino.

- Cuando les da la instrucción: “cambio de inquilino”, la persona que se encuentra dentro de la casa, tendrá que buscar una nueva casa.

- Cuando les da la instrucción: “terremoto”, todos tendrán que formar nuevas casas con nuevos inquilinos.

Tiempo: 10 minutos.

Tema IV. Tipos y etapas del noviazgo

Ver Anexo II

Etapas y tipos de noviazgo

Técnica: PROYECCIÓN DE DIAPOSITIVAS

Objetivo: Que los participantes reconozcan los diferentes tipos de noviazgo así como las etapas por las que pasa una relación de ese tipo, y en las cuales podría desarrollarse una relación violenta.

Materiales: computadora, cañón, pantalla.

Tiempo: 20 minutos.

Desarrollo:

- El instructor o instructora les presenta a los participantes diapositivas que muestran los tipos de noviazgo y las etapas.
- Les explica los tipos de noviazgo y las etapas.
- Les pide que identifiquen en qué tipo de relación se encuentran, si la tienen; en caso de que no la tengan que ubiquen una en la cual les gustaría estar.

Técnica: SOCIODRAMA

Objetivo: Que los participantes representen el tema anterior mediante un sociodrama.

Tiempo: 20 minutos.

Desarrollo:

- La instructora o instructor pide a los participantes que se dividan en equipos, dependiendo el número de integrantes del grupo.

- Les pide que escenifiquen los diferentes tipos de noviazgo y las etapas por las que pasa una relación, ya sea con una situación de pareja, un comercial, un programa, etc.

Tipos de noviazgo:

- El madrugador
- El nada que ver
- El masoquista
- El derrama miel
- El amiguero
- El súper héroe
- El peor es nada
- El carcelero
- El a todo dar

TEMA V. Yo pienso que tú piensas

Ver Anexo III

Comunicación

Técnica: EXPOSITIVA

Objetivo: Los y las participantes conocerán las diferentes formas de comunicación que existen en el noviazgo, identificando las necesidades de cada uno y expresándolas adecuadamente.

Material: Diapositivas.

Desarrollo:

- La coordinadora les presenta, por medio de diapositivas, las formas de comunicación: verbal y no verbal.
- Les explica cómo se presentan estas formas de comunicación en de una relación de noviazgo.

Tiempo: 20 minutos.

Técnica: FILA DE CUMPLEAÑOS

Ver Anexo III. Comunicación

Objetivo: Los participantes reconocerán los diferentes tipos de comunicación que existen.

Tiempo: 25 minutos.

Desarrollo:

- La coordinadora presenta la técnica y les pide que se reúnan en el centro del salón.
- Les indica que, sin hablar, deben formar una fila dependiendo el día, mes y año en que nacieron. La fila será del menor al mayor o viceversa.
- Los participantes hacen la fila por medio de señas, gestos movimientos del cuerpo, etc.
- Al finalizar la actividad la coordinadora habla de cómo se da el sometimiento y la manipulación y que no siempre hace falta la comunicación verbal para conseguir lo que alguien quiere de otra persona, y que esto es muy común en las relaciones de pareja.
- Busca que los participantes se den cuenta de que la comunicación no es sólo verbal, sino también no verbal, habiendo observado las estrategias que utilizó el grupo para realizar la actividad.

ROMPE HIELO

Técnica: EL CARTERO

Objetivo: Crear un ambiente de respeto a las decisiones y perspectivas de los demás.

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo:

- La instructora o instructor pide a los participantes que se integren en un círculo.
- Les indica que se jugara al cartero. La persona que se encuentre en el centro dirá: “el cartero trae una carta para todos los que tengan...” (puede decir un objeto, color o característica).
- Las personas que traigan el objeto, color, o característica que mencionó el instructor tendrán que moverse de lugar, de manera que no queden en el mismo lugar en que se encontraban.
- La persona que se quede sin lugar, será el cartero.

Tema VI. ¿Y esto qué tiene que ver con la violencia?

Ver Anexo IV
Violencia de género

Técnica: CONSTRUYENDO EL CONCEPTO DE VIOLENCIA.

Objetivo: Los participantes observarán qué es para ellos la violencia en el noviazgo.

Material: Hojas de rotafolio, plumones, *masking tape*.

Tiempo: 30 minutos.

Desarrollo:

- La coordinadora o coordinador indica al grupo que se divida en equipos, dependiendo el número de participantes.
- Pide a cada equipo que elaboren en consenso un concepto de lo que es para ellos la violencia en el noviazgo.

- Les pide que un integrante de cada equipo lea su concepto.
- Al finalizar las exposiciones, se dan a conocer a todo el grupo los tipos de violencia que existen.

Tema VII. Identificación de mitos

Ver Anexo VI
Mitos y realidades

Técnica: FALSO O VERDADERO

Objetivo: Identificar mitos que existen acerca de la violencia

Material: Frases con mitos sobre las relaciones de pareja.

Desarrollo:

- La coordinadora o coordinador pega letreros que digan: “Cierto” y “Falso”, en dos paredes opuestas y anota los nombres de las personas de todo el grupo en el pizarrón.
- Lee algunas afirmaciones acerca de la violencia en el noviazgo, y cada persona decide si lo que ha escuchado es cierto o falso, dirigiéndose a la pared apropiada.
- Dice en voz alta la primera afirmación y espera a que todos los participantes elijan su respuesta, antes de dar la explicación sobre la verdad o falsedad de los mitos.
- Anota un punto a favor a quienes hayan contestado correctamente y repite el proceso con la siguiente afirmación.
- Suma, al final, los puntos para encontrar a la persona que haya ganado y se les da un aplauso.
- Cierra la actividad expandiendo las realidades.

- Es importante no usar el término “mitos” sino hasta el cierre, porque esta palabra podría predisponer al grupo, agregar algunas afirmaciones correctas para despistar al grupo.

- Evaluación: la retroalimentación será que la coordinadora les dirá que solo se trataba de mitos, y que ninguna de las frases leídas era verdad. Los participantes comprenderán la influencia que tienen los mitos para que una relación funcione y del cómo los miembros de una pareja se podrían dejar llevar por ellos.

Tema VIII. Volver, volver, volver

Ver Anexo V
Ciclo de la violencia

Técnica: COLLAGE

Objetivo: Los y las participantes reconocerán las etapas que conforman un ciclo de violencia.

Material: Computadora, cañón, pantalla, revistas, tijeras, pegamento, *masking tape*, cartulinas

Tiempo: 25 minutos.

Desarrollo:

- El instructor o instructora explica a las personas del grupo qué es el ciclo de la violencia, a través una exposición en *power point*.
- Divide al grupo en equipos, dependiendo del número de participantes.
- Les pide que, una vez comprendido el ciclo de la violencia, elaboren un colla-

ge, con imágenes de revistas, periódicos, etc.

- Cada equipo pasa a explicar de manera breve su collage.

Tema IX. Y yo, ¿vivo la violencia?

Ver Anexo VII

Test sobre violencia de género

Técnica: RESOLUCIÓN DE TEST

Objetivo: Los participantes identificarán si en sus relaciones, en caso de que las tengan, existe violencia o son generadores de violencia.

Material: Test.

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo:

- La coordinadora les da a cada uno de los participantes un test con preguntas y respuestas en el reverso.
- Les indica que individualmente deberán contestar las preguntas sin voltear el test, ya que detrás están las clasificaciones de violencia, dependiendo el número de respuestas.
- Cuando todos los integrantes hayan terminado de contestar el Test, les indica que detrás de la hoja vienen las clasificaciones.
- La coordinadora les indica que cada una de las clasificaciones se leerá individualmente y en privado.
- El test se lo podrán llevar para tomar conciencia o para realizárselo a otras personas.



Carta descriptiva

PRIMERA SESIÓN

TEMA	OBJETIVO	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
PRESENTACIÓN Y ENCUADRE	Establecer un clima de confianza para una mayor participación.	Técnica: Lluvia de ideas. Los miembros del grupo establecen las normas deseables para el funcionamiento del taller.	Hojas de rotafolio, plumones	30 minutos
ROLES QUE JUEGAN HOMBRES Y MUJERES DENTRO DE UNA SOCIEDAD	Que los/las integrantes del grupo observen los tipos de roles que existen dentro de una sociedad, identificando los que les gustan y los que no.	Técnica: Socio drama: las participantes se dividen en equipos y cada equipo representa los roles que han identificado y que les gustan y los que no.	Participación	45 minutos
¿POR QUÉ ELLOS SI Y NOSOTRAS NO Y VICEVERSA?	Conocer los conceptos básicos de género.	Se entrega a cada uno de los participantes hojas en donde escriben los privilegios de los que gozan por el hecho de ser hombres y mujeres. Se analizan estas diferencias, que son culturales.	Hojas en blanco, lápices	45 minutos

SEGUNDA SESIÓN

ROMPE HIELOS	Crear un ambiente de confianza en el grupo.	Jugando se memorizan los nombres de los integrantes del grupo.	Participación	10 minutos
TIPOS DE NOVIAZGO	Que los/las participantes reconozcan los diferentes tipos de noviazgo y en cuáles se desarrollan relaciones violentas.	Sociodrama: El instructor pide a los/las participantes que se dividan en grupos, los cuales escenifican diferentes tipos de noviazgo	Participación	30 minutos

TEMA	OBJETIVO	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
ETAPAS DEL NOVIAZGO	Conocer las etapas por la que pasa el noviazgo.	Proyección de diapositivas: El instructor/a hace una presentación con información sobre las etapas del noviazgo, de manera que los y las participantes identifiquen en qué etapa se encuentra su relación.	Cañón, computadora, diapositivas	10 minutos
YO PIENSO QUE TU PIENSAS...		Sociodrama: La instructora o instructor pide a los participantes que se integren en grupos pequeños. Cada grupo representan situaciones que el instructor/a les indica, acerca de los problemas más comunes que se tienen en las relaciones de noviazgo debido a la falta de comunicación clara y directa.	Situaciones escritas en hojas de papel	50 minutos
	Los y las participantes conocerán los diferentes tipos de comunicación en el noviazgo, identificando las necesidades de cada miembro del grupo, y su adecuada expresión.	Fila de cumpleaños: Los participantes hacen una fila por orden de cumpleaños en el año. Se les dice que no pueden hablar, de manera que cada uno se las ingenia para transmitir el mensaje que desea enviar, solamente con los movimientos de su cuerpo.	Participación	20 minutos.

TEMA	OBJETIVO	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
TERCERA SESIÓN				
ROMPE HIELO	Crear un ambiente de confianza en el grupo para comenzar a trabajar la sesión	El juego de casas e inquilinos	Participación	10 minutos
¿Y ESTO QUE TIENE QUE VER CON LA VIOLENCIA?	Conocer el concepto de violencia así como los mitos que existen acerca del amor romántico	Se divide al grupo en cuatro equipos, para que actuando en consenso elaboren el concepto de violencia. Una vez hecho esto cada equipo expone sus conceptos para unificar y hacer un concepto grupal.	Hojas de rotafolio, plumones, masking tape	20 minutos
	Identificar los mitos que existen a cerca de la violencia.	Se hace una fila con los participantes, el instructor lee una frase, y cada miembro del grupo se mueve a la izquierda si cree que sea cierta, y a la derecha si cree que sea falsa de acuerdo con sus creencias y experiencias.	Letreros de cierto y falso	15 minutos
	Analizar cómo los medios de comunicación perpetúan la violencia de una manera casi imperceptible	El instructor/a deja de tarea que los miembros del grupo lleven canciones que consideren que expresan el amor, analizando luego en grupo cada una de ellas, así como algunas películas para diferenciar el amor romántico del amor nutricional.	Grabadora, discos compactos de música	30 minutos
VOLVER, VOLVER Y VOLVER	Distinguir las etapas que conforman el ciclo de la violencia	El grupo se divide en equipos, y cada equipo realiza un collage acerca del ciclo de la violencia	Revistas, tijeras, pegamento, masking tape	25 minutos
¿VIVO VIOLENCIA? ¿SOY VIOLENTO/A?	Identificar si en sus relaciones existe violencia, o si son generadores de violencia.	Los miembros del grupo responden a un test sobre violencia en el noviazgo, así como una auto evaluación de los comportamientos que tenemos en las relaciones de noviazgo	Test sobre violencia en el noviazgo	20 minutos

Los jóvenes y los cambiantes roles de género

Los abordajes de programa emergentes mantienen la promesa de que las normas y conductas de género entre jovencitos y hombres jóvenes están cambiando.

Los programas que abordan temas relacionados con la equidad de género se han concentrado principalmente en las necesidades de las mujeres y las adolescentes. Sin embargo, cada vez más proyectos están empezando a reconocer la importancia de trabajar con jovencitos y hombres jóvenes (estos términos se usan indistintamente en este documento). Como se plantea más abajo, se ha observado que varios tipos de intervenciones han tenido éxito en cambiar las perspectivas de los jovencitos con respecto a los roles de género. En algunos casos, también se ha encontrado que el abordaje de las normas de género entre hombres jóvenes puede conducir a cambios conductuales de más largo plazo relacionados con la salud reproductiva y el VIH/SIDA.

Las normas de género son suposiciones y expectativas acerca de lo que significa ser hombre o mujer. Son aprendidas a una edad temprana y continúan evolucionando por medio de la influencia de la familia, compañeros, instituciones comunitarias, medios de comunicación, globalización y otras fuerzas. En general, las normas para los hombres se crean alrededor del poder, el control y la independencia, y contienen conductas tales

como la de no mostrar emociones, tomar riesgos, usar la violencia para resolver los conflictos, iniciar la actividad sexual temprano en su vida y tener múltiples compañeras sexuales. Las intervenciones para cambiar las normas de género deben realizarse temprano en el proceso de socialización. Durante la adolescencia, los jovencitos empiezan a establecer patrones de conducta sexual, usualmente basados en los roles esperados según su género. En algunos casos, la experiencia sexual es vista como un rito de iniciación para los jovencitos. En muchas culturas, los jovencitos aprenden a considerar a las mujeres como objetos sexuales y a usar la coerción para obtener sexo. Las normas sociales pueden reforzar la noción de que controlar a las mujeres es una señal de masculinidad, contribuyendo a actos de violencia sexual y sexo por transacción (dinero, regalos u otros incentivos económicos). Estas actitudes tienen implicaciones directas con respecto a los riesgos de embarazo e infección por SIDA. La investigación ha demostrado que existe una correlación entre la infección por el virus del SIDA entre mujeres jóvenes y el nivel de violencia física por parte su compañero que ellas reportan.

En la última década, los programas han tratado de ayudar a que los jovencitos reflexionen sobre temas relacionados con la masculinidad y las normas de género. En una revisión realizada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se encontró que existían esfuerzos para brindar información y servicios de salud a hombres jóvenes en los centros educativos, las comunidades, lugares de trabajo, instalaciones militares y centros de justicia juvenil.

En una revisión de literatura que se llevó a cabo recientemente, se identificaron factores de protección que promueven equidad de género, como la reflexión, la disponibilidad de lugares para ensayar nuevas conductas, la existencia de modelos familiares de conductas de equidad y no violentas, y la inspiración en el sentido de responsabilidad de los hombres y de ser buenos padres.

Talleres de grupo: los jovencitos hablan acerca de la hombría

El Programa H Alliance (La H se refiere a “hombre” en español u “homens” en portugués) opera en diferentes países para ayudar a los hombres jóvenes a reflexionar sobre sus conductas y cambiar las normas de género más generales. Grupos pequeños de hombres jóvenes asisten a talleres semanales que emplean un currículo participativo que pone énfasis en temas de género, sexualidad, salud reproductiva, paternidad, violencia y otros temas. El Instituto Promundo, una organización no gubernamental (ONG) en Brasil, desarrolló un currículo en 1999, en colaboración con Ecos y el Instituto PAPAI de Brasil, Salud y Género en México, la Federación Internacional de Planificación Familiar (IPPF, por sus siglas en inglés) Región del Hemisferio Occidental y la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Varios años después, el programa H emprendió una campaña de mercadeo social que promovía la equidad de género mediante cuñas radiales, rótulos y carteles

empleando frases como “Los hombres verdaderos hablan, respetan y son compasivos. La actitud marca una diferencia”.

En una evaluación en la que participaron 780 hombres de edades entre 14 y 25 años (edad promedio 17) se observó mejoría en las actitudes sobre el género y las conductas sexuales en dos sitios en los que se implementó el Programa H, en comparación con un sitio control. El estudio realizado por *Horizons/Population Council* y *Promundo* incluyó un sitio en donde se implementaron tanto los talleres como una campaña de mercadeo social y un segundo sitio en donde solo se implementaron los talleres. Usando una escala llamada *Gender Equitable Men (GEM)*, se observó que los hombres jóvenes en ambos sitios de intervención mostraron una mejoría en su actitud seis meses después, en temas como la violencia de los hombres contra las mujeres, el papel de la mujer en el hogar y uso del condón a petición de la compañera. En el sitio control no se observaron cambios significativos. Como un indicador de cambios en la conducta sexual, los síntomas reportados de infecciones de transmisión sexual disminuyeron significativamente en ambos sitios de intervención. El uso del condón durante el último acto sexual con una compañera primaria aumentó en el transcurso de un año en el sitio donde se implementaron las intervenciones combinadas, mientras que disminuyó ligeramente en el grupo control. Los talleres constituyeron la primera ocasión en que muchos de los hombres jóvenes reflexionaban sobre la falta de equidad de género. “Yo aprendí a hablar más con mi novia”, dijo uno de ellos. “Ahora me intereso más por ella”.

El Programa H se está implementando actualmente en otros países de América Latina y el Caribe, los Estados Unidos, Canadá e India. En Bombay, el ONG de la *India Committee for Resource Organization and Horizons/Population Council* con aportes de *Promundo*, han trabajado con más de cien hombres jóvenes para adaptar el currículo

y la escala GEM. Un proyecto de investigación con operaciones más extensas que se realiza en la actualidad, incluye una campaña de mercadeo social. También se están planeando adaptaciones para varios países africanos. En el proyecto *Men as Partners* (MAP) que se implementa en Sudáfrica, los talleres con hombres jóvenes y adultos emplean métodos participativos que se concentran en temas como la salud reproductiva, el cuidado de los hijos y las responsabilidades de los hombres para terminar con la violencia basada en el género y crear comunidades sanas. Una evaluación que se hizo en el 2003 con la participación de doscientos hombres y cincuenta mujeres y un grupo control, mostró cambios significativos en el conocimiento y las actitudes. Por ejemplo, más personas indicaron creer que las mujeres y los hombres deben tener los mismos derechos, que era inaceptable violar a las trabajadoras del sexo, y que no era correcto que los hombres golpearan a sus esposas. Se encontró que los adolescentes que participaron en el proyecto aceptaron las creencias que cuestionaban las estructuras tradicionales de la masculinidad. El proyecto MAP, que también apoya la movilización comunitaria, es implementado por *EngenderHealth*, una organización basada en los Estados Unidos, con ONG en Suráfrica, Kenia y Nepal.

Un proyecto que se implementó en Nigeria, llamado *Conscientizing Male Adolescents* (CMA), ha trabajado con más de tres mil jovencitos de entre 14 y 20 años desde 1996. Una ONG local capacita a los adultos para emplear un currículo de dos niveles con jovencitos en centros educativos y comunidades, cubriendo las responsabilidades de los hombres con respecto a la violencia contra las mujeres, los derechos sexuales y reproductivos y la salud, ideas anti-sexistas sobre la sociedad, el feminismo y otros temas. El CMA ha crecido y ahora incluye servicios de asesoramiento, actividades sobre derechos de las mujeres y el trabajo comunitario. Evi-

dencias anecdóticas reportadas por la Coalición Internacional por la Salud de las Mujeres, el *Population Council* y otros, indican que se observan cambios dramáticos en las actitudes de los participantes.

Otras intervenciones que ofrecen un punto de entrada

Los proyectos que se concentran en la salud, la educación y los deportes constituyen importantes puntos para introducir temas de género en las intervenciones. En Tanzania, cuando mediante investigaciones se encontró que mujeres jóvenes cuyas pruebas del VIH resultaban positivas tenían diez veces más probabilidades de indicar haber experimentado violencia física con un compañero actual, que las mujeres jóvenes cuyas pruebas del VIH fueron negativas, las agencias desarrollaron una intervención para hacer conciencia en las comunidades sobre las normas y la violencia de género. En una investigación formativa realizada por la Universidad de Muhimbili y *Horizons/Population Council* con más de cien adolescentes, se encontró que la desconfianza, la falta de comunicación y la violencia se relacionaban con tener múltiples compañeras sexuales y con la infidelidad.

Un programa de teatro en la Universidad de Dar es Salaam desarrolló obras teatrales sobre estos temas y las presentó en mercados y otros lugares de reunión de los jóvenes. Un componente de educación entre pares trabaja con hombres jóvenes que asisten a sesiones mensuales durante un período de un año. Se planea hacer una evaluación un año después de la implementación.

En India, el *Better Life Options Program for Boys* fue implementado por el *Centre for Development and Population Activities* (CEDPA) basado en los Estados Unidos, mediante ONG locales. El programa ha trabajado con 60 mil jovencitos de entre 10 y 19 años, tratando de aumentar la participación de los hombres en la salud reproductiva y mejorar su sensibilidad con respecto al género, entre

otras metas. Se ha implementado durante varios períodos y en diferentes intensidades, en centros educativos, clases de capacitación vocacional, clases con tutores, gimnasios, clubes y campamentos.

Una evaluación en la que participaron 2 mil 379 alumnos graduados mostró cambios dramáticos en sus vidas, incluyendo una mayor conciencia de género, capacidad de comunicación y destrezas para la toma de decisiones. Por ejemplo, la comprensión de los jovencitos sobre lo que constituye el acoso sexual y sobre la resolución no violenta de conflictos aumentó en un 29 y un 12 por ciento respectivamente. Un proyecto con metas similares en Egipto, llamado *New Visions* y también apoyado por el CEDPA, utiliza principalmente programas no formales de educación. Fue implementado por 216 ONG y centros juveniles en muchas secciones del país, y ha alcanzado a cerca de 16 mil hombres jóvenes con un currículo de 64 sesiones presentadas en un periodo de 6 meses. El curso hace énfasis en el desarrollo de destrezas relacionadas con el control del enojo, la planificación para la vida, la comunicación y la toma de decisiones. En una evaluación realizada en el 2004 con la participación de 1 mil 477 jovencitos, se encontró que aquellos que completaban el curso expresaban opiniones más favorables sobre la responsabilidad compartida en la toma de decisiones de la familia, los deberes familiares, el tratamiento equitativo para jovencitos y jovencitas (por ejemplo, con respecto a la forma de vestir, el trabajo y la edad para casarse), la interacción entre hombres y mujeres y la violencia basada en el género. El conocimiento de los participantes sobre planificación familiar y la transmisión del VIH también aumentó.

Varios proyectos utilizan los deportes como una forma de hacer llegar a los jovencitos información sobre salud reproductiva y la prevención del VIH. En Argentina, Brasil, Chile, México, Paraguay y Venezuela, la OPS está promoviendo un modelo de masculini-

dad más equitativo con respecto al género, a través del fútbol. A finales del 2005, mediante este proyecto se habrán capacitado más de cien entrenadores para que promuevan la salud en los adolescentes e introduzcan la equidad de género en las relaciones a 1 mil 200 jovencitos de entre ocho y doce años. Los entrenadores actúan como modelos de conducta usando la comunicación interpersonal y materiales impresos, incluyendo un currículo, “Escuela de fútbol: jugar por la salud”. En la actualidad se realiza un esfuerzo para fortalecer la intervención y aumentar su implementación progresivamente en otros países de América Latina.

La escala de *Gender equitable men* (GEM)

Esta Escala utiliza una serie de preguntas para obtener información sobre las perspectivas de los hombres con respecto a los roles y conductas de hombres y mujeres. *Horizons/Population Council* y el Instituto Promundo desarrollaron la escala usando hallazgos de investigaciones realizadas con hombres en Brasil y una revisión de literatura.

El instrumento incluye 24 puntos que miden normas y conductas tradicionales e igualitarias. En la escala, se pregunta a los encuestados si están de acuerdo, parcialmente de acuerdo o en desacuerdo con afirmaciones tales como:

Normas y conductas tradicionales

“Hay ocasiones en que una mujer merece ser golpeada”.

“Me sentiría indignado si mi compañera me pidiera que usara un condón”.

“El papel más importante de una mujer es hacerse cargo de su hogar y cocinar para su familia”.

Normas y conductas igualitarias

“Un hombre y una mujer deben decidir juntos qué tipo de anticonceptivo usar”.

“Un hombre debe saber lo que le gusta a su compañera durante el acto sexual”.

“Es importante que el padre esté presente en la vida de sus hijos, aunque él ya no esté con la madre”.

La Escala GEM mide los cambios cuantitativos en normas de género que se relacionan con la atención del hogar y los niños/as, las relaciones sexuales, la salud y la prevención de la enfermedad, la violencia, la homofobia y las relaciones con otros hombres.

Lecciones aprendidas

La investigación revela que hay un vínculo fundamental entre las normas de género y la salud reproductiva, el VIH/SIDA y la violencia. Los proyectos han mostrado que es posible aplicar un enfoque sobre las normas de género con los jovencitos, y que puede servir como una intervención importante para lograr una mejor salud reproductiva y mejores

resultados con respecto al VIH/SIDA. Algunos proyectos han alcanzado números considerables y unos pocos han incluido campañas para influir en las normas sociales sobre los roles de género. Los proyectos han mostrado los efectos positivos de grupos de pares masculinos que trabajan juntos para fomentar la equidad de género. Crear situaciones donde los jovencitos puedan hablar abiertamente acerca de su virilidad ha resultado valioso. Muchos tipos de actividades son prometedoras, desde pequeños talleres en centros educativos hasta intervenciones basadas en la comunidad, con frecuencia haciendo énfasis en diferentes temas. Además, los esfuerzos para involucrar a adultos que tengan influencia sobre los jóvenes han empezado a cambiar las desigualdades de género fundamentales en las normas tradicionales sobre la hombría. Todas estas lecciones deben apuntar hacia mayores recursos para los programas para trabajar con jovencitos y hombres jóvenes en la transición hacia normas más equitativas de género.



Anexo II

Etapas y tipos del noviazgo

Etapas del noviazgo

Primera etapa: la amistad

Amor y romance precedido por la amistad dará una firme base para las etapas subsiguientes. La amistad es el fundamento sólido de toda relación que crece. Si quieres tener un edificio alto tienes que pensar en qué tan fuerte debe ser el suelo que lo soporte. Esta etapa origina la confianza, respeto, cortesía y aceptación hacia los demás.

Significa que cuando lleguen las dificultades en tu vida y la mayoría corre, el amigo quedará a tu lado. Aquí la apariencia personal toma un giro muy importante porque está en juego “la atracción”. Este es el juego de la flor con los pétalos: “Me quiere, no me quiere, me quiere, no me quiere...” Todo dependerá de cuantos pétalos tiene tu flor.

Segunda etapa: encuentros casuales

Consiste en verse “de vez en cuando” en la cafetería de la escuela, en la iglesia o en una actividad general de la comunidad. No se hacen citas oficiales con lugares ni horas específicas. Se comparte en grupos o familias. Le dices a tus amigas o amigos que esa “muchacha” o “muchacho” te gusta.

Tercera etapa: amistad especial

Significa compartir actividades tales como banquetes, fiestas elegantes y eventos especiales que requiere ir acompañado de al-

guien muy especial. Se habla de lo que está sucediendo alrededor, amigos o familiares. Se incluyen ver películas en video o mirar la televisión, escuchar conciertos, asistir a eventos deportivos o sencillamente escuchar música.

Cuarta etapa: Noviazgo

Ya la pareja se identifica con atenciones especiales mutuamente y exclusivamente el uno hacia el otro. Se hacen preguntas personales como gustos, asuntos que desagradan. Se comienza a conocer la familia tanto de un lado como del otro. Incluyen juegos, andar en canoa, nadar visitar museos de arte, zoológicos, planear y cocinar juntos una comida, etc. Estas citas son oficiales y a ellas no se debe llegar tarde ni suspenderlas por ninguna otra actividad. Estas citas reafirman los sentimientos de autoestima, ayudan a la pareja a conocerse mutuamente y crean lazos de responsabilidad mutua.

Quinta etapa: el compromiso privado

Es la etapa existente entre el noviazgo y el compromiso formal. La pareja habla, entre ellos, en términos de una relación permanente y hace planes tentativos hacia el matrimonio. Su compromiso es privado y personal y no definitivo ni obligatorio. No se hace un

anuncio formal, ni están en progreso los planes de boda. Se utiliza la frase en términos de “algún día, cuando nos casemos”. Aquí se habla de los temores y planes hacia el futuro cercano.

Sexta etapa: Compromiso Formal

Estas seis etapas debieran de cubrirse en un término de año y medio. En esta etapa, la conversación gira en torno a temas de mayor privacidad: trato mutuo, uso del dinero, trabajo, relación sexual, cuántos hijos desean tener y en cuánto tiempo.

Nota Importante: Es más fácil romper un compromiso antes de llegar al altar que un matrimonio o una familia.

Séptima etapa: Matrimonio

Después del compromiso, lo recomendable sería que la boda se planificara entre seis a siete meses. Esto dará suficiente tiempo para hacer los preparativos. Para esta última etapa tendremos todo el resto del año para estudiarla y hacer mejoras¹.

Tipos de noviazgo

El madrugador

Aquí no aplica la frase *al que madruga Dios lo ayuda*. El noviazgo madrugador se refiere a aquellos novios que todavía son muy chavitos y les falta una verdadera inmensidad de tiempo para casarse (porque todos sabemos que el noviazgo es una etapa de conocimiento y aceptación donde la pareja se prepara para un posible matrimonio).

Aún les falta terminar la secundaria, la preparatoria, la carrera y trabajar unos dos

años, mínimo, para juntar algo de dinerito. Haz cuentas... He aquí que nos topamos con noviazgos de cinco, seis, nueve años, lo cual, aunque no lo creas puede ser un tanto perjudicial, porque a veces se brincan etapas a las que más tarde querrán regresar, y porque cuando las cosas se vuelven más monótonas y aburridas, uno de los dos puede hartarse y dejar al otro por alguien más.

Consejo: tómalo o déjalo...

Si todavía estás en la secundaria o en la preparatoria, es decir, entre los 12 y los 18, mejor no te involucres en nada demasiado serio. Sal con amigos, diviértete y date la oportunidad de conocer. De esta manera podrás saber exactamente a qué le tiras, qué tipo de noviazgo quieres y cuáles son las cualidades que consideras indispensables en tu pareja. Sólo así tendrás un punto de comparación.

Acuérdate de esto: algún día, tarde o temprano, te llegará el momento de tener novio o novia; sin embargo, ahora es tiempo de hacer amigos, de conocer gente, de divertirse sanamente... no lo cambies por algo que de todos modos llegará.

El “nada que ver”

Ve tú a saber porqué se hicieron novios estos dos, pero la verdad es que no tienen nada en común: gustos, costumbres, creencias, educación, clase social, puntos de vista, amistades, familias, etc. Tal vez se hicieron novios porque se sintieron atraídos por la superficie de la otra persona: *me gustó su sonrisa, me fascina su mirada, es guapísimo o está muy bonita*; pero en el fondo piensan diferente con respecto a cuestiones importantes como: el respeto a la vida, el noviazgo y las relaciones prematrimoniales, las creencias religiosas, el trabajo, la familia, etc.

¹ www.tagnet.org/azenmarcha/solteros/noviazgo/etapas.html
- 9k -

Consejo: Tómallo o déjalo...

Cuando la pareja no tiene intereses en común y no posee la disposición de desarrollarlos; cuando no son capaces de compartir juntos ni los rayos del sol; cuando cada uno jala por su lado sin prestar atención al otro... sobra decir que el trueno es inminente y necesario. No olvides que el noviazgo es una época para compartir y convivir.

El “derrama-miel”

Se le llama así porque la pareja es muy empalagosa, es decir, no puede estar ni un momento sin tocarse. Siempre que los ves están abrazados, dándose besitos, diciéndose cositas al oído y, sobra decirlo, siempre están de *manita sudada*. Esto no está del todo mal porque, como en cualquier noviazgo, existe la atracción física; sin embargo, es muy importante que detrás de esa atracción un tanto superficial, se desarrolle una atracción mucho más profunda, una atracción emocional. Porque, ¡oh, desilusión!, la pasión del inicio reduce con el tiempo y si no hay nada más que sostenga la relación, si en el noviazgo sólo había identificación física, entonces el cortón está a la vuelta de la esquina.

Consejo: tómallo o déjalo...

Al principio, todas las relaciones tienen su etapa de *derrama-miel*, pero si ya llevan varios meses juntos y cada vez que se ven es sólo para tocarse y *sentir bonito*; si no han hablado seriamente entre los dos, ni se conocen con profundidad porque han estado muy ocupados derramando miel por todos lados; entonces, temo decirles que lo suyo es pura atracción sexual y no les interesa ni un comino lo que el otro piensa.

Tarde o temprano, el atractivo se acabará y, créeme, también el noviazgo. Una relación así no vale la pena, sobre todo si tomas en cuenta los riesgos que corres al involucrarte con alguien que sólo te quiere por tu físico:

pueden comenzar una relación sexualmente activa y entonces es muy probable que ocurra un embarazo. Y todo porque no quisieron echar a perder la *pasión* del momento, pero echaron a perder su vida y tal vez la de otro ser inocente.

El masoquista

Es el tipo de relación donde los novios se pelean más tiempo del que están en paz. No pueden entablar ninguna conversación sin que ésta termine en una horrible discusión. Siempre se la pasan reclamándose, gritándose, lastimándose... es decir, una constante sensación de infelicidad.

Consejo: tómallo o déjalo...

Analiza: ¿tu relación te produce más lágrimas y preocupaciones que risas y momentos de alegría? Si es así, entonces es el momento de salir corriendo... ¡pero ya! Quien te ama de verdad, sólo desea tu bien y no busca hacerte sufrir; por el contrario, hace todo lo posible para verte feliz en cualquier momento.

El súper héroe

Digamos que uno de los dos se la pasó rentando las películas de *superman* durante toda su niñez y, como consecuencia de este exceso de heroica fantasía, ahora el susodicho o susodicha creen fervientemente que ellos son algo así como la salvación para su pareja.

Bueno, hablando en serio, este tipo de noviazgo es más común de lo que crees. Sucede cuando te enamoras de alguien con problemas ya sea físico o emocional y quieres resolvérselos o ayudarlo a sentirse mejor. Yo lo veo mucho en chavas que se enamoran del típico niño *rebelde*, ya sabes: fumador empedernido, borrachín, mujeriego, incluso hasta medio *drogo*. Ellas juran que lo van a hacer cambiar, que su amor le va hacer enderezar el camino...

¿Cómo puedes saber si eres un novio súper héroe? Fácil. Nada más pregúntate cómo ves tú a tu pareja. Si la ves igual que tú, con defectos y cualidades normales, entonces andamos bien; si la ves por debajo de ti, como alguien con muchos problemas, baja autoestima, problemas de actitud, que necesita que alguien le ayude urgentemente, entonces ya tienes bien puesto tu disfraz de súper héroe.

Consejo: tómalo o déjalo...

Sin ánimos de ofender, sólo tengo tres palabras para los novios *súper héroes*: ja ja ja. Es muy difícil que sólo el amor haga que una persona con problemas graves cambie; para esto hace falta terapia, fuerza de voluntad y que la persona desee cambiar. No te hagas bolas ni imagines que eres *batichica* o el hombre araña porque no lo eres. Eres una persona común, con necesidades comunes y cualidades comunes; mientras no tengas una capa mágica que te haga volar por el espacio o unos poderes sobrenaturales, estas llamadas a tener un novio normal, con defectos normales; alguien que sea capaz de darte seguridad y confianza a ti también.

El amiguero

Es el típico espécimen que trata a su novia(o) como si fuera uno más del grupo de amigos. Nunca tiene tiempo para su pareja porque prefiere andar con sus amigos en el reventón; y si la novia o el novio se molesta por esta situación...¡¡¡aguas!!!... se desata la tercera guerra mundial porque el individuo en cuestión argumenta que no tiene libertad, que la pareja solo quiere acapararlo, que necesita su *propio espacio* y no sé cuantas cosas más. He aquí que la pobre incauta tiene que aguantarse las horas de parranda con los amigotes de su novio porque no hay otra forma de pasar tiempo con su amorcito.

Consejo: tómalo o déjalo...

Si al leer estas líneas te zumbaron los oídos y sentiste como si un enorme dedo índice te apuntara directamente a la cara... quiere decir que hubo una identificación entre tú y este tipo de noviazgo. Si tú eres la víctima de la situación, es decir, si tienes que aventarte el maratón cada fin de semana con los amigos de tu novio o la amiguitas de tu niña, es preciso que hables claro con tu pareja y le expliques que el noviazgo es algo más que una simple amistad. La etapa de noviazgo se caracteriza por el conocimiento profundo de la otra persona a fin de que sepamos con claridad si deseamos pasar con ella el resto de nuestra vida. Esto no se puede lograr si no salen solos de vez en cuando y platican de cosas importantes para los dos.

El peor-es-nada

De repente, como si se tratara del *rotavirus*, todas tus amigas y amigos empiezan a salir con chavos y chavas y empiezan a formarse las parejitas de novios. Tú, cual témpano de hielo en medio del océano, sigues sin pescar ni los rayitos del sol. Es por eso que caes redondita con el primer incauto que te diga palabritas de amor al oído.

Es normal que te sientas un poco aislada porque todas tus amigas o tus cuates ya tienen pareja. Créeme que conozco por experiencia la pesadilla de llegar a una fiesta y estar solita porque todos andan acompañados y a ti nadie te hizo el favor de avisarte que era una cena de parejas. Lo que no es normal es que te lances a iniciar una relación de noviazgo sólo porque te sientes urgida o urgido, según sea el caso. Sería muy injusto para tu pareja, ¿no crees? Peor aún, ¿cómo te sentirías si tú fueras el *peor-es-nada* de otra persona?

Consejo: tómalo o déjalo...

Es hora de que revises con profundidad cuál es tu concepto de noviazgo y qué esperas de una relación de pareja. Si lo que buscas es simplemente compañía para no sentirte tan solo, es mejor que le digas adiós a esa novia o a ese galán... no estás siendo justo y eso no se vale; tarde o temprano te vas a arrepentir y será más difícil terminar la relación. Busca más amigos, sal a pasear con ellos. Recuerda que un noviazgo va más allá de la compañía o la amistad; un noviazgo es un compromiso de aceptación, respeto y amor.

El carcelero

No tengo ni la menor idea de cómo se siente estar en la cárcel pero no hay que tener mucha experiencia en esos asuntos para asegurar que ninguno de los que ya han pisado ese terreno desea volver ahí. Imagínate lo horrible que ha de ser estar vigilado las 24 horas del día, no hacer nada a tu antojo, vivir con el temor de que te vayan a castigar por algo que tú ni hiciste, etc. Escalofriante ¿verdad? Pues me temo que esto pasa más allá de los muros de una prisión.

Es muy común ver a jóvenes (hombres o mujeres) que se encuentran esclavizados a una pareja que no les permite hacer nada por temor a que se vaya de su lado. Esto es pura falta de confianza en la otra persona y una relación de noviazgo no puede crecer y fortalecerse si no cuenta con la base de la confianza mutua.

Fíjate bien, cuando se trata de un novio carcelero: No la deja salir con sus amigas porque dice que nada más salen a ligar; no la deja ponerse ropa ajustada o que resalte sus atributos corporales; no le gusta que se maquille y que se ponga bonita; se convulsiona si se entera que su novia habló por teléfono con un amigo (hombre, por supuesto) y, todavía peor, le da una embolia cerebral si se entera de que vio a su ex novio y que platicó con él.

Si se tratara de una carcelera: Quiere saber en dónde y con quién esta su novio las 24 horas del día; no soporta que tenga amigas; se muere de la rabia cada vez que sabe que la ex de su novio está en el mismo lugar que él y lo amenaza con dejarlo si se le ocurre saludarla; se pone verde del coraje cuando al niño se le ocurre decir que Christina Aguilera está muy bonita o que Britney Spears tiene un cuerpazo; organiza un complot con sus amigas para estar vigilando a su novio todo el día; checa la cuenta de correo electrónico de su galán sin que éste se entere; etc. etc.

Consejo: tómalo o déjalo...

Si tú eres el del complejo de carcelero, es mejor que analices tu autoestima. El problema es que crees que no eres lo suficientemente bueno o atractivo para mantener a tu pareja a tu lado y te sirves de muchas artimañas para retenerla contigo; sin embargo, tu juego te va a perjudicar porque a nadie le gusta estar con alguien que duda de sí mismo y de su pareja. Cada quien es como es y tiene una personalidad y estilo propios; no destruyas la personalidad de tu pareja sólo porque tienes miedo de que alguien más te la vaya a arrebatar. Habla con ella o con él y cuéntale tus miedos, vas a ver que te vas a sentir mejor contigo mismo y vas a confiar mucho más en ella.

El “a todo dar”...

¿Qué te podré decir de este noviazgo? Es el mejor de todos. Es desinteresado, porque no pide nada a cambio de lo que da; es sincero, porque se muestra tal cual es; es respetuoso, leal, maduro, alegre, hay libertad y confianza y, sobre todo, fidelidad total.

Es aquella relación en donde sólo te interesa hacer feliz al otro, donde te preocupas por sus problemas y te alegras de sus éxitos como si fueran tuyos. Es el noviazgo en donde los dos se ayudan a ser mejores y son el

uno para el otro, testimonio de pureza, amistad, sinceridad y coherencia. Conocen los defectos del otro, pero los aceptan y luchan para convertirlos en cualidades.

Consejo: tómallo o déjalo...

¡Adelante! Si siguen así, las cosas van a funcionar de maravilla porque juntos saben divertirse sanamente; tienen muchos puntos en

común, no sólo se gustan físicamente, sino que también se atraen emocionalmente; su comunicación es excelente y tienen planes y proyectos que los involucran a ambos.

Bueno, hay muchos estilos de noviazgo que no están aquí desarrollados pero lo importante es que analicen su noviazgo, vean si pueden mejorar como personas y como pareja y ¡aprendan a amar de verdad!



Anexo III

La comunicación

La comunicación es el proceso a través del cual dos o más personas se ponen en contacto para transmitir alguna información. Los humanos somos seres sociables que nos organizamos en grupos para satisfacer nuestras necesidades. Esa vida en grupo o en pareja demanda relaciones efectivas las cuales se logran por medio de la comunicación.

La forma en que nos comunicamos es un factor determinante para nuestra calidad de vida. Una comunicación efectiva nos permite establecer buenas relaciones con amigos, familiares, parejas y demás personas con las cuales tenemos contacto en nuestro diario vivir. El éxito en el noviazgo, matrimonio o en las relaciones íntimas depende en gran medida de una comunicación efectiva.

A continuación se describen formas de comunicación entre personas, como la comunicación verbal y no verbal o por gestos, partiendo del tema seleccionado e incluyendo el enamoramiento, el amor y la pasión. La comunicación tiene que ser efectiva para lograr una buena relación de pareja, lo cual produce balance y placer en nuestras vidas. La energía del amor se enriquece a través del conocimiento y las experiencias que compartimos con nuestra pareja. Esto para alcanzar una buena salud mental, una buena calidad de vida, evitando así conductas no deseadas. Podemos evitar un embarazo no deseado, enfermedades sexuales o conducta sexual no deseada. Es muy importante establecer una comunicación adecuada con nuestra pareja para lograr estabilidad mental y buena calidad de vida.

Existen diferentes tipos de comunicación: verbal, no verbal, asertiva, y las categorías de éstas. Abundaré sobre la comunicación entre las parejas, y las formas de comunicación visual, de posturas, gestos y expresiones faciales.

Este tema está basado en el enamoramiento, el amor y pasión. La expresión de algún mensaje, idea, pensamiento, sentimiento hacia otras personas, ya sea en forma oral, textual, física o no verbal es la acción de comunicar. El propósito fundamental es que la otra persona (el receptor), entienda (interprete) lo que se le quiere comunicar (el mensaje). A este proceso se le llama comunicación.

Para el tema del amor, tocaré parte de la comunicación sexual asertiva. Ésta es definida, según Javier Casanueva, como: “la capacidad de verbalizar sentimientos, pensamientos, opiniones, necesidades, desacuerdos, en forma directa, clara y precisa sin sentir miedo, vergüenza o ansiedad”.

La comunicación asertiva puede dividirse en categorías. Pueden expresar sentimientos positivos. Esta comunicación resulta agradable a los demás. Es poco frecuente escuchar que el matrimonio es un éxito. Sin embargo, habitualmente es lo contrario, y muchas veces la causa de esto es la comunicación. Es importante establecer vínculos de comunicación en todas las facetas de la vida, de manera que los miembros de una pareja establezcan sus objetivos, luchen por ellos de forma conjunta. Según Javier Casanueva: “Existen hombres muy competentes profesionalmente, buenos, conservadores y extrovertidos y que, sin embargo, en su vida privada son

introvertidos y poco habladores, tajantes en sus opiniones y, cuando surge algún problema con la pareja, se repliegan en sí mismos y no se comunican con ella.

Lo mejor es establecer desde el primer momento pautas adecuadas de comunicación, para que al surgir algún problema, éste se solucione con responsabilidad. Como nos dice Nancy Van Pelt: “Si quieres hablar, hazlo claramente. Graba cada palabra antes de soltarla”.

Una pareja enamorada que cuenta con un cierto grado de intimidad y mutua confianza, debe abrir las pautas de la comunicación clara y efectiva en el momento de la intimidad, pero con un respeto mutuo. Según dice Nancy Van Pelt: “Las amistades sentimentales forman un ciclo: primero amistad, luego noviazgo y después rompimientos de las relaciones con excepción de la persona con quien finalmente te casas, cada nuevo noviazgo terminara en un rompimiento de relaciones”.

La felicidad post-orgasmo es un placer que puede experimentar el ser humano, y su importancia dentro de las relaciones sexuales, es capital. Pero la falta de información, el desconocimiento de las necesidades físicas y emocionales de la pareja puede frustrar el clímax en el acto sexual (este aspecto es adecuado para la discusión en grupo, retomando la importancia de una buena comunicación para lograr ese acto de expresión de amor y entrega mutua).

Para que una pareja sea feliz es muy importante que haya buena comunicación en el ámbito del amor y las relaciones sentimentales, y que ambas partes puedan dialogar abiertamente de los placeres y las libertades sexuales. La comunicación es el medio fundamental para establecer relaciones humanas, en especial la relación de pareja. Es la base sobre la que gira la armonía y la convivencia. En cuanto al amor o enamoramiento, éste existe cuando hay una relación mutua entre dos seres humanos, ¿cómo puede exis-

tir una relación sin comunicación? No existe. Puede que exista la relación pero entre ellos no existe el amor necesario para comprenderse y dialogar.

La comunicación es un proceso para llevar un mensaje utilizando la voz, los gestos y la postura del cuerpo. Estos pueden ser útiles para negociar entre parejas, intercambiar opiniones, evidenciar nuestros sentimientos, o esconderlos. Es decir, lo que sientas se refleja en las palabras que comunicamos o en los gestos. Los medios de la comunicación entre parejas sirven para expresar lo que se siente y así se enriquecen las relaciones. Pueden existir obstáculos y estos son los estímulos que infieren en la comunicación tales como las emociones, los prejuicios, interrupciones, el calor y el frío, etc. También existen barreras que impiden que los mensajes lleguen correctamente. Esto provoca que surjan situaciones o peleas entre las parejas llegando a disgustos, divorcio y hasta la violencia doméstica. Todo por no comunicarse entre sí para llegar a unos acuerdos. Provocando un problema social entre ellos.

Por eso es importante que las personas se comuniquen y expresen lo que sienten sin ocultar los sentimientos y sin ofender. Cuando callan o esconden las verdaderas emociones se afectan y experimentan sensaciones dolorosas. Las personas que por miedo no se atreven a compartir lo que piensan, sufren mucho y se afecta su comportamiento.

En el lenguaje no verbal el proceso de comunicación se logra mas allá de lo que se expresa con palabras. La utilización de las manos es una de las formas del lenguaje no verbal que más puede afectar la comunicación. Los estados de ánimo y las emociones se manifiestan en la expresión del rostro, en la actitud corporal, en el tono de voz y en los gestos faciales. Para comunicarnos efectivamente en momentos difíciles, se necesita un ambiente armónico que propicie el respeto y la confianza. Buscar el momento adecuado para poder expresar a la otra persona los

pensamientos y las emociones. Bajo las siguientes condiciones: en un lugar privado y libre de interrupciones, y que la comunicación sea voluntaria.

La buena comunicación requiere un gran esfuerzo. En ella debe prevalecer el respeto hacia las demás personas. Esto ayudará a que las personas sean honestas unas con otras. Los seres humanos contamos con la magia del lenguaje para comunicarnos utilizando diferentes estilos de comunicación. Según dice Kevin House: “La comunicación es crítica porque permite expresar a otros lo que sientes, lo que quieres, lo que necesitas y lo que sabes”. En la pareja se usa mucho la comunicación no-verbal, se preparan gestos para enamorar al otro, y se usan estilos pasivos donde se permite que el otro exprese la comunicación por uno. También se da la comunicación asertiva, donde cada integrante de la pareja exprese sus verdaderas ideas y opiniones al otro sin faltarle el respeto a nadie. Hay factores en el ambiente que pueden afectar la comunicación y herir a los otros, estos pueden ser el vocabulario utilizado, los gestos, el tono de voz, estado de ánimo, la actitud, etc. Hay que buscar la manera adecuada de decir las cosas. La comunicación es una necesidad básica para la afirmación de la personalidad. Satisface la necesidad de hacer comprender al otro y a través de la misma se consigue el entendimiento mutuo entre las parejas que al comunicarnos esta-

mos compartiendo los pensamientos y sentimientos. Todo esto produce una reacción en el que nos escucha.

Los humanos somos los únicos seres que se comunican entre sí mediante un código o sistema de signos que se conoce como nuestra lengua o idioma. Como las palabras no bastan para expresar nuestras ideas y sentimientos, nos valemos de gestos y posturas del cuerpo para complementar el lenguaje oral y más en las relaciones sentimentales y sexuales entre parejas.

Aunque sabemos lo que es la comunicación y conocemos la manera en que nos expresamos a diario, no sabemos que la misma tiene tantos términos de interés humanitario. Esto me ayudó a conocer mejor el término y a conocer mucho más de la relación entre parejas para llegar a formalizar una pareja feliz e ideal para establecer un matrimonio normal ante la sociedad.

Entre las parejas, si existe una buena comunicación, se pueden evitar en un cien por ciento los problemas entre noviazgo, matrimonio, familiar, vecinos. Se reduce el problema social en Puerto Rico de la violencia Doméstica y los crímenes entre parejas. Al existir la mala comunicación entre parejas es que surgen los problemas, los celos, la separación, etc. Lo mejor es identificar el conflicto y buscar una solución adecuada. “La buena comunicación es una de las herramientas que nos ayudan a alcanzar el éxito”.²



² <http://www.geocities.com/scuotri/taina.htm>

Violencia de género³

¿Qué es la violencia de género?

La expresión violencia de género proviene de la traducción del inglés *gender-based violence* o *gender violence*, difundida a partir de la Conferencia Mundial sobre la Mujer celebrada en la ciudad de Pekín, China, en 1995 bajo el auspicio de la Organización de las Naciones Unidas.

La violencia de género se definió en la Convención de Belem Do Pará en 1995 como: “todo acto de violencia sexista que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual, psíquico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la privada”.

¿En dónde se desarrolla la violencia de género?

La violencia que se ejerce contra las mujeres está presente en todas las culturas, tanto en las llamadas “culturas o sociedades tradicionales” como en las llamadas “sociedades avanzadas, occidentales o democráticas”.

Puede manifestarse en el ámbito público, tal y como sucede en aquellas sociedades cuyos ordenamientos jurídicos o códigos normativos, religiosos o civiles no equiparan en derechos a hombres y mujeres; donde la violencia de género es más explícita y evidente, además, es a la vez institucional y privada, y adopta formas primitivas o brutales.

Es aceptada o justificada socialmente, y es además fácilmente identificable.

También se manifiesta en el ámbito privado, tanto en las sociedades tradicionales como en las que existe equiparación legal entre mujeres y hombres, o que están dotadas de un texto constitucional que ampara los derechos individuales de las personas sin distinción de sexo. En ambos tipos de sociedad, la violencia de género se ejerce generalmente de forma encubierta, y mayoritariamente en el ámbito privado, persistiendo además una violencia estructural mediante la cual se siguen poniendo obstáculos a la igualdad real. El principal obstáculo para erradicarla son las introyecciones de estereotipos culturales acerca de los roles asignados a hombres y mujeres. La violencia contra la mujer a lo largo de su ciclo vital proviene especialmente de pautas culturales, que perpetúan la condición inferior que se le asigna a la mujer en la familia, en el lugar de trabajo, la comunidad y la sociedad.

Para disminuir la violencia de género y sus problemáticas, como lo es la violencia intrafamiliar, se requiere implementar acciones afirmativas que favorezcan la equidad entre los sexos, como forma de relación social entre los seres humanos.

³ Pérez, M. *Violencia de Género*, CIMAC, México, 2002.

Características de la violencia⁴

La violencia no es natural

La violencia es un fenómeno social, sin embargo, en muchas ocasiones se pretende justificar como algo natural diciendo que los seres humanos “somos violentos por naturaleza”, que “siempre han existido las guerras”, etc., por lo que resulta necesario distinguir la agresividad, que sucede de manera natural por nuestra herencia genética, de la violencia que es provocada socialmente por las relaciones de dominación y subordinación entre los seres humanos.

La agresividad es un término que en Psicología da cuenta de la capacidad humana para oponer resistencia o sobrevivir a las amenazas del entorno; incluso se le define como un instinto: “el instinto de sobrevivencia”, es decir, como algo hereditario. Sin embargo, “la herencia sólo suministra la potencialidad de la agresividad; el resultado específico estará determinado por experiencias cotidianas”. O sea que su manifestación adquirirá sentido y límites de acuerdo con las circunstancias específicas de cada persona, grupo y sociedad.

Así, la agresividad humana es necesaria para vencer los obstáculos que el entorno presenta, por lo que una persona emprendedora que lucha por conseguir los objetivos que se ha trazado en su proyecto de vida, que sortea las dificultades y sigue avanzando, puede ser definida como agresiva, pero no como una persona violenta.

En este sentido consideramos la agresividad como una potencialidad, como una fuerza que hace que nos movamos y respondamos a nuestro medio, por ejemplo en una competencia, en un proyecto, cuando tene-

mos la fuerza para terminar una actividad o ganar un partido, o para responder ante una situación de riesgo en nuestra vida cotidiana, etcétera

Ahora bien, entre el instinto de supervivencia o de agresividad que los seres humanos tenemos y la violencia, existen historias personales y construcciones sociales que trastocan aquel impulso natural y lo transforman en este terrible fenómeno que parece acrecentarse día a día en la vida de las sociedades, quizá porque la mayoría de los seres humanos hemos sido incapaces de aprender a resolver nuestros conflictos y diferencias de manera no violenta; básicamente porque reproducimos, sin someterlas a la crítica, órdenes sociales que siguen fomentando o propiciando el abuso del poder, la injusticia y la inequidad.

Por lo tanto, consideramos a la violencia como una construcción social, no como un fenómeno natural, y asumimos que es posible reflexionar sobre los contextos en que se gesta, se expresa y se ejerce, y en consecuencia actuar para eliminarla de nuestras relaciones personales y sociales.

La violencia es dirigida e intencional

La violencia es intencional porque un insulto, un golpe, una mirada o una palabra, para que sean considerados como actos violentos, deben tener la intención consciente o inconsciente de dañar.

Además, es dirigida porque no se violenta indiscriminadamente, ni de la misma manera en todos los casos, sino que existe una “selección” de la víctima. Aquí lo importante es reflexionar en que muchas veces se elige violentar a las personas más cercanas, con quienes existe un lazo afectivo (la familia, la pareja, los compañeros de trabajo, etc.), y que casi siempre se ejerce contra la persona que parece o es más débil, o contra quien se considera más vulnerable o incapaz de defenderse.

⁴ Fragmento tomado del documento publicado en la página web www.imjeventud.gob.mx/viogenero_contendo.asp

La violencia se basa en un abuso del poder

La principal característica de la violencia es el abuso del poder, mediante el empleo de la fuerza o superioridad de unos para someter a otros. Particularmente se abusa de individuos o grupos que tienen menos poder (por ejemplo los niños, los jóvenes, las mujeres, las personas adultas mayores). Sin embargo, según Foucault, “el poder circula”, no es algo que sólo algunas personas posean, y por lo tanto todos y todas en algún momento tenemos y ejercemos poder.

Es fundamental reconocer que el poder y su abuso es la principal característica o fuente de la violencia, porque es muy probable que nosotros/as mismos/as, en nuestra vida cotidiana, lo estemos utilizando y abusando de él para imponer nuestra voluntad sobre otras personas o grupos, para ser quien tome las decisiones, apruebe las cosas, tenga la última palabra, sea el o la más fuerte, con lo cual estamos permeando con violencia las relaciones que establecemos en los ámbitos sociales donde nos movemos, en nuestra familia, con nuestros grupos de amigos, compañeros, subordinados, etc.

Tipos y consecuencias de la violencia de género ⁵

La violencia doméstica puede causar en las mujeres lesiones físicas y una constelación de síntomas y malestares psicosomáticos que encubren el factor sustancial que los origina. Igualmente, genera trastornos en los niños/as, a veces por ser testigos silenciosos de la violencia contra sus madres y hermanas; otras veces, por ser ellos mismos las víctimas. Igualmente conviene recordar que la violencia doméstica favorece el aprendiza-

⁵ Tomado del libro del Comité Promotor por una Maternidad sin Riesgos, *Carpeta de apoyo para la Atención de los Servicios de Salud de Mujeres Embarazadas Víctimas de Violencia*, Fondo de Población de las Naciones Unidas, México 2001, pp. 16-20.

je de patrones agresivos en la niñez, que probablemente se repetirán en la vida adulta.

A todo ello se suma un enorme gasto público en materia de salud y asistencia, que repercute en un incremento del por sí ya elevado gasto que la violencia social impone a la impartición y procuración de justicia, y hace altamente ineficiente el gasto en otras áreas como la educativa.

El desarrollo comunitario y social de un país también se ve afectado por la violencia de género: las mujeres maltratadas pierden su confianza y autoestima, obstruyendo sus posibilidades de crecimiento personal y, consecuentemente, la magnitud y calidad de su aportación a la sociedad.

Hacia una tipología de la violencia doméstica

Existen diferentes formas de clasificar las manifestaciones de la violencia doméstica hacia las mujeres. La más común es la física, cuyo rango de gravedad va desde hematomas, heridas, fracturas, lesiones de órganos internos, hemorragias y abortos, hasta conmoción cerebral y muerte.

Abandono

Se refiere al incumplimiento de obligaciones por parte de quien es responsable de proveer cuidados y protección de ciertas personas. Puede reflejarse en la deficiente alimentación, higiene, control o cuidados rutinarios, atención emocional y psicológica, o en necesidades médicas atendidas tardíamente o no resueltas. También abarca el abandono de personas en lugares peligrosos y la negación de ayuda cuando están enfermas o heridas. Se presenta en todas las etapas de la vida de las mujeres.

Violencia física

Comprende un amplio rango de agresiones a las mujeres: desde un empujón o pellizco,

hasta lesiones graves con secuelas físicas permanentes, o la muerte misma. Incluye acciones como jalones, bofetadas, jalar los cabellos, torcer el brazo, golpes con el puño, patadas, arrojar objetos, provocar quemaduras, apretar el cuello o agredir con algún tipo de arma. Las consecuencias siempre son marco de referencia.

Violencia emocional o psicológica

Engloba comportamientos dirigidos al menoscabo de la autoestima de la mujer. Comprende acciones de menosprecio a su persona o sus ideas, insultos, amenazas, celos y posesividad, críticas a lo que hace y la forma en que lo hace, burlas, comparaciones desfavorables con otras personas, dejar de hablarle, resaltar defectos, poner sobrenombres ofensivos, tratarla como menor de edad, destruir objetos personales o muebles de la casa, proferir amenazas verbales contra ella y sus hijos, e impedirle frecuentar a familiares y amigos.

Consecuencias del maltrato psicológico son, entre otras: baja autoestima, sentimientos de miedo, ira, vulnerabilidad, tristeza, humillación y desesperación. También puede provocar trastornos psiquiátricos como desánimo, ansiedad, estrés postraumático; así como trastornos de personalidad como abuso o dependencia de alcohol, tabaquismo y adicción a otras sustancias nocivas, intento de suicidio, etc.

Violencia sexual

Son conductas que obligan a la mujer a realizar el acto sexual sin su consentimiento ni deseo explícito, incluye hostigamiento, críticas a su comportamiento sexual, comparación denigrante con otras mujeres, uso de objetos en la vagina y violación. También abarca forzarla a tener relaciones sexuales sin protección contra embarazo y/o enfermedades de transmisión sexual, acusarla falsamente de actividades sexuales con otras personas, obligarla a ver películas o revistas con con-

tenido pornográfico o exigirle observar a la pareja mientras ésta tiene relaciones sexuales con otra mujer. Entre las consecuencias físicas del maltrato sexual se encuentran: lesiones o infecciones genitales, anales, del tracto urinario, y embarazos.

Muchas mujeres toman la decisión de interrumpir los embarazos así generados mediante procedimientos muy riesgosos y sin ningún tipo de apoyo familiar, lo que representa un grave problema para su integridad física y emocional

En el campo psicológico, este tipo de violencia puede provocar baja autoestima, ideas y actos autodestructivos, trastornos sexuales y en la conducta por estrés postraumático, abuso o dependencia a sustancias, entre otros. Además, produce alteraciones en el funcionamiento social e incapacidad para ejercer la autonomía reproductiva y sexual.

Violencia económica

Es el ejercicio abusivo del poder que incluye el control y manejo por parte del hombre del dinero, las propiedades y, en general, los recursos de la familia. Algunas manifestaciones son: exigir a la mujer todo tipo de explicaciones cada vez que requiere dinero, dar menos del necesario a pesar de contar con él, inventar falta de dinero, gastar sin consulta previa cantidades importantes, disponer del dinero de ella, tener a su nombre propiedades derivadas del matrimonio, privar de vestimenta, comida, transporte, o refugio a la familia. Esta violencia se presenta asiduamente en la vejez, al ser despojadas las mujeres por sus propios hijos de sus, a veces, escasos recursos.

Aunque posiblemente predomine alguno de estos tipos de maltrato, es frecuente que la mujer violentada sufra simultáneamente, en mayor o menor grado, varios de ellos, ya que ninguno es excluyente de los demás.

Las causas de la violencia intrafamiliar⁶

Existen dos grandes tipos de causas ligadas al fenómeno de la violencia intrafamiliar. El primer tipo hace referencia a las dificultades que tienen los miembros de una familia para solucionar los conflictos entre ellos, principalmente en situaciones de estrés. El segundo tipo se asocia más a factores socioculturales que favorecen la desigualdad entre ciertos grupos sociales, como los hombres y las mujeres, los adultos y los menores, y en la vida cotidiana la tolerancia a la violencia como forma de relacionarse.

Conflictos y estrés familiar

La violencia doméstica resulta a veces de un estrés insostenible. Cuando los miembros de una familia han agotado todos sus recursos personales o materiales para enfrentar ciertas situaciones, la falta de recursos personales y de comunicación puede conducir a los miembros de la familia a lastimarse unos a otros en vez de apoyarse, a agravar los problemas en vez de arreglarlos. Es común que una persona en ocasiones no se entienda a sí misma, no sepa identificar sus necesidades y frustraciones. En estos casos es poco probable que pida apoyo a los miembros de su familia sin lastimarlos o culparlos.

Ciertos factores externos pueden incrementar el nivel de desesperanza y frustración y pueden afectar de manera diferente a los miembros de una misma familia. A veces la acumulación de ciertas dificultades económicas, laborales, de vivienda, de organización del tiempo, o en la educación de los niños, rompe la armonía de la familia, a pesar de la buena voluntad de sus miembros.

Los problemas de comunicación y la dificultad para manejar emociones como el enojo, la desesperanza y la frustración pueden también provocar comportamientos violentos

entre los miembros de la pareja así como entre padres e hijos.

La falta de recursos personales y familiares para afrontar los problemas, las dificultades de comunicación, la exposición a factores externos de estrés y el mal manejo de las emociones pueden llevar a ciertas familias a tratar de solucionar sus conflictos a través de ciertos comportamientos violentos.

Desigualdad entre grupos sociales

Existe la idea muy común de que el hombre es superior a la mujer, que debe ser el jefe de la familia y el que mande en casa. Este conjunto de ideas a las que se le ha llamado machismo da como fruto violencia entre parejas.

El hecho de reservar ciertas actividades solamente a los hombres, de consumir alcohol, de engañar a la pareja, son algunas de las costumbres típicas que refuerzan la idea tradicional de la masculinidad. Son ideas basadas en el hecho, tomado como verdad, de que los verdaderos hombres no tienen que comportarse como las mujeres, sino dominarlas. Mucha gente piensa todavía que es normal que un hombre le diga a su mujer lo que tiene que hacer y que pueda corregirla, si es necesario a golpes, como un padre a su hija.

La división estricta de los roles del hombre y la mujer, dentro y fuera del hogar, contribuye también a que la familia no comparta algunas actividades que podrían realizar juntos y mantiene a las mujeres en una posición de subordinación. Por el tipo de educación que reciben y las formas en que está dividido el trabajo en nuestra sociedad, muchas mujeres aprenden a ser dependientes de su pareja tanto psicológica como económicamente, lo que hace difícil un trato de igual a igual en la pareja y propicia que muchas mujeres vivan y soporten situaciones que las perjudican a ellas y a sus hijos.

La educación de los niños es una responsabilidad enorme para los padres. Generalmente, las madres están sobre-responsabi-

⁶ Texto tomado Álvarez, Javier y Hartog Guitte, *Manual de Prevención de la Violencia Intrafamiliar*, DIF Tamaulipas, México, s/f.

lizadas en lo que concierne a la crianza de los niños. Aún más en el caso de las madres solteras que tienen que desempeñar, a la vez, los roles de padre y madre. La sobrecarga de las madres en nuestra sociedad es muchas veces síntoma de la poca o nula colaboración de los padres en el proceso educativo. Este aspecto provoca muchas veces que las madres, más que los padres, vivan con demasiado estrés y cansancio, el cual predispone a perder la paciencia necesaria para educar a los niños y adolescentes.

En ocasiones es necesario corregir a los niños y adolescentes para que no reproduzcan algunas conductas de riesgo, como jugar con fuego. El objetivo de las correcciones es el de contribuir al desarrollo y al aprendizaje de la persona, no de lastimarla. La autoridad y la firmeza a veces son necesarias para llevar por el buen camino a los niños y a los adolescentes en el proceso de aprender a ser autónomos, pero el recurso de la violencia psicológica o física deja traumatismos que nadie necesita.

La idea que los niños tienen que obedecer en todo a sus padres y que no deben crear problemas es algo que en la realidad no se presenta así. En el desarrollo de los niños y los jóvenes es normal que ellos construyan sus propios puntos de vista acerca de determinadas cosas, puntos de vista que no necesariamente tienen que coincidir con los de los padres.

Ni los niños ni los jóvenes son máquinas que funcionan al cien por ciento bien, sino que son humanos que cometen equivocaciones en la construcción de su propia identidad. El que una joven elija salir con un chico, se desilusione después de él y lo cambie por otro, es un hecho esperado en el desarrollo de la juventud, pero hacer de eso un acto de discordia en la familia no va a ayudar mucho a la formación de la joven. En el caso de los niños, es probable que en determinadas ocasiones un niño saque bajas calificaciones, pero eso no lo hace un mal hijo, y castigarlo

en vez de apoyarlo constituye un acto de incompreensión.

El ambiente comunitario también puede contribuir a la violencia intrafamiliar, si no ofrece apoyo a las familias en apuros. Una forma de contribuir a la violencia puede ser al considerar que las familias deban ser completamente autónomas y que la vida privada de una familia es más importante que la seguridad y el bienestar de sus miembros. Otra forma es que las personas sean insensibles a los llamados de auxilio de algún miembro de la familia por considerar que “la ropa sucia se lava en casa”. La sociedad puede también contribuir a fomentar la violencia si existe la creencia de que cada padre o madre puede educar a sus niños como quiere, sin importar si utiliza la violencia.

Conocimiento del problema

Los resultados de estudios institucionales realizados durante los últimos años permiten afirmar que:

- A pesar de la inseguridad pública existente, es el hogar donde las mujeres corren más peligro de sufrir alguna forma de violencia: agresiones físicas, emocionales y sexuales perpetradas no por desconocidos, sino por compañeros íntimos o familiares cercanos.
- La violencia intrafamiliar no puede minimizarse. Los daños abarcan un amplio espectro en el plano físico (lesiones que causan discapacidad parcial o total y hasta la muerte), mental (depresión, baja autoestima, efectos traumáticos diversos) y social (riego de perpetuación de conductas lesivas, desintegración familiar, violencia social e improductividad), por lo cual su erradicación amerita un esfuerzo nacional.
- Se presenta en todos los estratos sociales. No se asocia exclusivamente a bajos niveles educativos o de ingresos, sino que responde a cuestiones más profundas. Este hallazgo de ninguna manera puede

desconocer las mayores dificultades que evidentemente confrontan las mujeres de escasos recursos tanto para mitigar sus consecuencias como para escapar de ellas.

- La violencia en la pareja tiende a aumentar con el tiempo. La severidad de sus repercusiones se agrava en la medida en que transcurren los días, las semanas, los meses y los años, y no se hace algo para detenerla.

- Las parejas con relaciones violentas son propensas a desarrollar vínculos emocionales muy complejos. De ahí la dificultad de entender, por ejemplo, el que una mujer no se separe de su marido agresor. El hecho de vincularse o permanecer con él puede interpretarse como pasividad. Sin embargo, es una estrategia activa de supervivencia ante los posibles riesgos implicados en un intento de separación: incremento de violencia e inclusive peligro de muerte. Vista así, esta conducta podría considerarse como una respuesta “normal” ante una situación “anormal”.

- Existen múltiples razones de índole emocional, social y económica por las cuales una mujer no abandona a su agresor. Frecuentemente, también, algunos sentimientos de culpa y vergüenza las obligan a soportar la situación y les impiden pedir ayuda, lo que de ninguna manera significa que les guste la violencia.

- El alcohol exagera, pero no causa la violencia. Es común que tanto hombres como mujeres responsabilicen al alcoholismo de la violencia, posiblemente en un intento por disculparla. Aun cuando el efecto desinhibidor del alcohol pueda exagerarla, no es necesariamente el causante directo de la violencia contra la mujer. De hecho, en muchas ocasiones el alcoholismo en uno o los dos miembros de la pareja es consecuencia de relaciones violentas entre ellos. Es evidente la presencia de un

círculo vicioso entre ambas situaciones que es necesario romper de algún modo.

- La mujer maltratada por su pareja busca aislarse y romper sus lazos afectivos y amistosos. En parte porque así se lo exige el agresor -como un mecanismo de control sobre ella-, pero también por la vergüenza sentida ante su situación y para evitar explicaciones. Este aislamiento conduce a baja autoestima y a mayor dependencia de la mujer respecto a su pareja, al mismo tiempo que le impide recibir ayuda, dificultando aún más cualquier opción liberadora.

- La víctima femenina de maltrato tiende a ocultar su angustia, impotencia y miedo, a asumirse como “culpable” y proteger a su pareja bajo el supuesto de defender la estabilidad de su familia. La paradoja reside en que los comportamientos que hacen a las mujeres tan vulnerables a los malos tratos son los mismos que les han sido inculcados como “femeninos y dignos de amor”.

- La violencia constituye una violación a los derechos humanos de las personas, y bajo ninguna circunstancia nadie tiene el derecho de recurrir a ella. Aun cuando la convivencia genere conflictos y brotes de sentimientos de rabia, la violencia nunca puede ser aceptable como mecanismo para canalizarlos o resolverlos. Es ya insustentable la pretensión de justificarla aduciendo que se trata de un “asunto privado”, con el propósito de eludir la responsabilidad social ante ella, y la protección tutelar que debe brindar la vigilancia institucional de los derechos humanos.

- La violencia doméstica se ejerce mayoritariamente contra las mujeres. Como lo han mostrado los datos, sólo en un pequeño porcentaje se presenta violencia física de mujeres contra hombres; en la inmensa mayoría de los casos, sucede lo contrario. Mientras que los hombres emplean la fuerza física como medio de intimidación o para ejercer el control, las mujeres la usan

como autodefensa, tratando de evitar una mayor agresión, efecto que pocas veces consigue. De las mujeres víctimas de violencia doméstica atendidas en COVAC durante 1991, un ocho por ciento buscó defenderse, lo cual, en la mayoría de los casos, resultó contraproducente porque incrementó la violencia del agresor. Además, cuando la violencia proviene de las mujeres hacia los hombres, generalmente sus consecuencias son menos graves.

De ninguna manera se trata de justificar la violencia de las mujeres contra los hombres, ni de desconocer la ejercida por ellas sobre otras o sobre los hijos/as, sino de ubicar el problema en sus verdaderas dimensiones y trascendencia. Muchas veces, las ideas erróneas y el desconocimiento real de la situación generan actitudes de conductas que dificultan su prevención y adecuado tratamiento.

No obstante lo aprendido, es pertinente reiterar que la violencia contra la mujer continúa siendo un fenómeno sumamente difícil de comprender; no admite interpretaciones simplistas y exige una adecuada capacitación de los profesionistas abocados a su disminución. De ahí que la Secretaría de Salubridad y Asistencia señaló en 1999 que, para contribuir a su mejor conocimiento, podría recurrirse a investigaciones especiales mediante encuestas, “autopistas verbales”, revisión de expedientes clínicos y seguimiento de unidades centinela.

La violencia basada de género o “violencia contra las mujeres” abarca muchos tipos de comportamientos físicos, emocionales y sexuales nocivos para las mujeres y las niñas, que son practicados con más frecuencia por miembros de la familia, pero a veces también por extraños. La Declaración de las Naciones Unidas sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer incluye la siguiente definición, hoy ampliamente aceptada, de violencia de este tipo de violencia:⁷

Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada. (Asamblea General de las Naciones Unidas, 1993).

Esta definición sitúa la violencia contra las mujeres en el contexto de la desigualdad relacionada con el género, como las acciones que las mujeres sufren a causa de su posición social subordinada con respecto a los hombres.

Hay un gran debate acerca de una terminología sobre la violencia basada en el género, aceptada en forma universal. En los países latinoamericanos, la mayoría de las leyes y políticas emplean el término “violencia intrafamiliar” cuando se refieren principalmente a la violencia contra la mujer perpetrada por su pareja. La Organización Panamericana de la Salud utilizó inicialmente el término “violencia intrafamiliar” en los primeros días de su labor en esta área, pero luego cambió al empleo de “violencia basada en el género” o “violencia contra las mujeres” para referirse a la gama más amplia de actos que comúnmente sufren las mujeres y las niñas, realizados tanto por sus parejas y los miembros de la familia como por individuos ajenos a ella.

Violencia basada en el género:

¿Cuál es su prevalencia?

¿Cuán compleja es?

Según una reseña reciente, de cincuenta estudios provenientes de todo el mundo, entre el diez y el cincuenta por ciento de las mujeres ha sufrido en algún momento de sus vidas un acto de violencia física realizado por sus parejas (Heise, Ellsberg y Gottemoeller 1999). Esta reseña y otra anterior del Banco Mundial destacan algunas de las características que

⁷ La violencia contra las mujeres: responde el sector de la

salud, Organización Panamericana de la Salud (OPS).

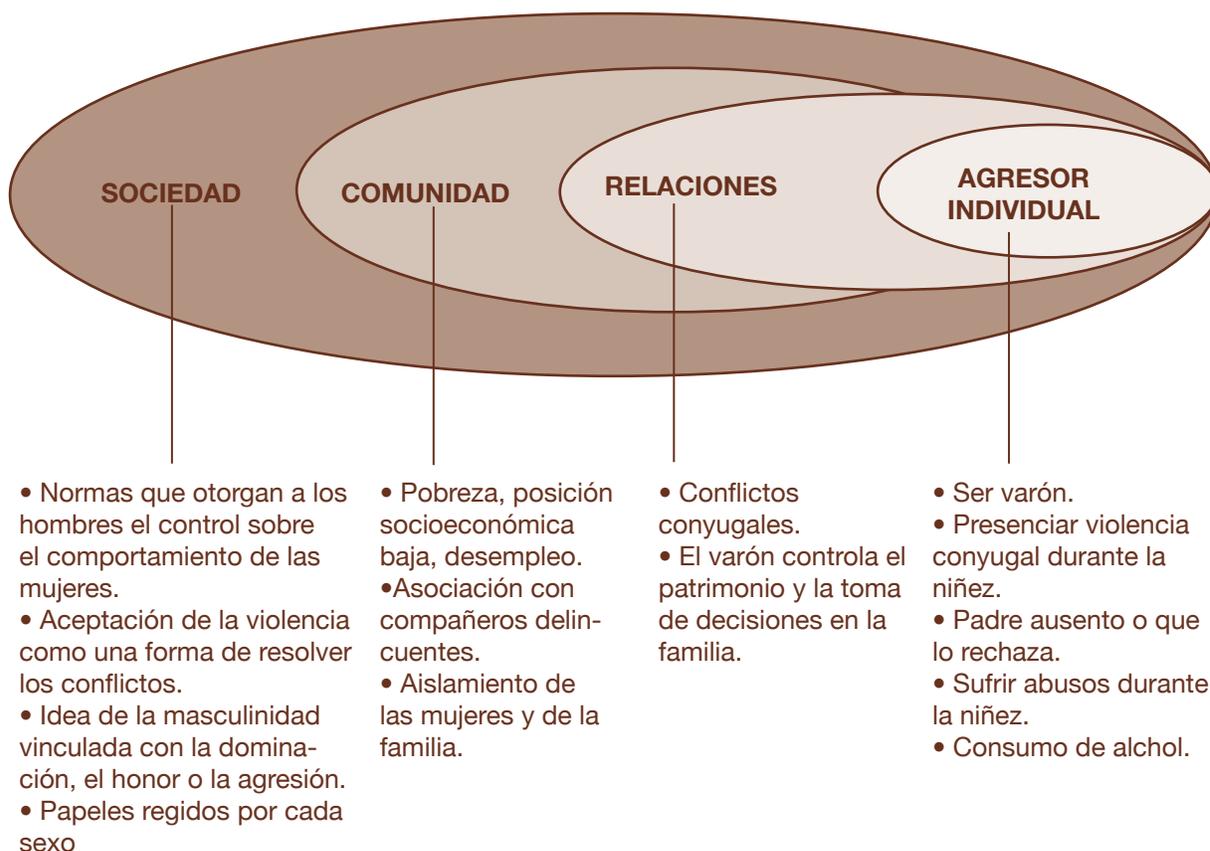
a menudo acompañan a la violencia en las relaciones de pareja:

- La gran mayoría de los autores de la violencia son hombres; las mujeres corren el mayor riesgo con hombres que ya conocen.
- La violencia física casi siempre va acompañada de maltrato psicológico y, en muchos casos, de abuso sexual.
- La mayoría de las mujeres que sufren alguna agresión física de su pareja por lo general serán víctimas de múltiples actos de violencia con el paso del tiempo.
- La violencia contra las mujeres traspasa los límites de la clase socioeconómica, la religión y el origen étnico.

- Los hombres que golpean a sus parejas exhiben un marcado comportamiento de control sobre alguien.

Estos estudios muestran que la violencia basada en el género es un problema complejo que no puede ser atribuido a una sola causa. Hay factores de riesgo, como el abuso de alcohol y de drogas, la pobreza y el hecho de presenciar o sufrir violencia en la niñez, que contribuyen a la incidencia y a la severidad de la violencia contra las mujeres. Sin embargo, en general es un problema que obedece a múltiples causas, influido por factores sociales, económicos, psicológicos, jurídicos, culturales y biológicos, como se muestra en la figura que se presenta a continuación:

Figura 1.1
Modelo ecológico de factores asociados con la violencia infringida por la pareja



Tomado de: Heise, Ellsberg, y Gottemoeller 1999

¿Por qué la violencia basada en el género es un problema de salud? A medida que pasa el tiempo, son cada vez más numerosas las pruebas y mayor la concientización, entre los proveedores de servicios de salud y las personas encargadas de formular las políticas, de los resultados negativos para la salud causados por la violencia basada en el género, que ha sido asociada con riesgos y problemas para la salud reproductiva, enfermedades crónicas, consecuencias psicológicas, lesiones y hasta la muerte.

Figura 1.2
Efectos de la violencia contra las mujeres en la salud



Tomado de: Heise, Ellsberg, y Gottemoeller 1999

El maltrato físico y sexual afecta la salud reproductiva de las mujeres, ya sea directamente a causa de las relaciones sexuales forzadas, el temor, o indirectamente por los efectos psicológicos que conducen a comportamientos arriesgados. Los niños también pueden sufrir las consecuencias, ya sea durante el embarazo de la madre, o en su propia niñez a causa del descuido o los efectos psicológicos o sobre el desarrollo resultante de presenciar el maltrato o sufrirlo personalmente. La violencia socava el control de la mujer sobre su propia salud reproductiva y también sobre la salud de sus hijos.

Violencia en el noviazgo

Características a observar en los varones

- El novio o acompañante de una muchacha controla todo lo que ella hace, exige explicaciones por todo y pretende conocer hasta su pensamiento más recóndito, pues no quiere que tenga secretos con él.
- Quiere saber con lujo de detalles a dónde va, dónde estuvo, con quién se encontró o a quiénes va a ver, los horarios y el tiempo que permaneció en cada lugar, cuánto tiempo estará fuera y el horario de regreso, lo cual comprobará con sucesivas llamadas telefónicas o pasando por la casa de ella.
- Vigila, critica o pretende que ella cambie su manera de vestir, peinarse, maquillarse, hablar o comportarse.
- Formula prohibiciones o amenazas respecto a los estudios, el trabajo, las costumbres, las actividades o las relaciones de su novia.
- Fiscaliza a los parientes, amigos, vecinos y compañeros de estudio o trabajo de su novia, sospechando, desconfiando o criticándolos después de querer conocerlos a todos para ver cómo son.
- Monta escándalos en público o en privado por lo que ella u otros dijeron o hicieron.
- Deja plantada a la novia en salidas o reuniones, sin explicar ni aclarar los motivos de su reacción.
- No expresa ni habla acerca de lo que piensa, o desea, pero pretende que ella adivine todo lo que le sucede y actúe de manera satisfactoria, sin que él deba molestarse en comunicar nada.
- A veces da órdenes y otras se envuelve en el silencio, adopta actitudes hurañas, de hosquedad o mutismo, que no abandona aunque haya obtenido lo que esperaba.
- Demuestra frustración y enojo por todo lo que no resulta como él quiere, sin distinguir lo importante de lo superfluo.
- Culpa a la novia de todo lo que sucede y la convence de que es su culpa, dando vuelta a las cosas hasta confundirla o dejarla cansada e impotente.
- No reconoce ninguna responsabilidad sobre la relación ni sobre lo que les sucede a ambos.
- No pide disculpas por nada.
- Compara a la muchacha con otras personas, dejándola incómoda y humillada. “Si te parecieras a fulana yo no tendría que...”; “Por lo menos mengana hace las cosas bien y no como tú que...”
- Impone reglas sobre la relación (días, horarios, tipos de salidas, etc.) de acuerdo con su exclusiva conveniencia.
- Ejerce la doble moral: “haz lo que yo digo pero no lo que yo hago” reservándose el derecho de realizar cosas que le impide hacer a la novia.
- Obliga a la muchacha a formar una alianza con él para aislarse o enfrentarse a los demás (puede llegar a proponer pactos suicidas).
- Ante cualquier pregunta o cuestionamiento de ella, declara que los parientes o amigos “le calientan la cabeza” contra él, que no lo quieren y que están “envenenando” el efecto entre ellos, ya que los otros “sienten celos o envidia de su relación”. Así desvía la cuestión y nunca responde por su conducta.
- Amenaza a su novia con abandonarla si no hace todo lo que él desea.
- Induce sentimientos de lástima, al justificarse o insistir con su vida desdichada o su infancia infeliz.
- No acepta formular o discutir planes para el futuro. No se compromete ni busca acuerdos para mejorar la relación.
- Recibe cariños, mimos y atenciones, pero nunca los devuelve.

- Pretende que lo acepten tal cual es y acusa de “castradora” o posesiva a la novia si se hace alguna observación sobre sus actitudes.
- Nunca aprueba ni estimula de manera auténtica los actos o cualidades de la muchacha.
- Es poco sociable, se aísla y es desconsiderado con la familia y los amigos de ella.
- Es susceptible y está pendiente de lo que se diga o se comente sobre él. Se ofende rápido y cree que los demás andan detrás de lo que hace.
- Pone a prueba con subterfugios y engaños el amor de su novia, le pone trampas para ver si lo engaña, para averiguar si miente, si lo quiere, etc.
- Es caprichoso, cambiante y contradictorio. Dice que no se va a dejar dominar.
- Se niega a conversar o a discutir con franqueza los conflictos o los desacuerdos de la pareja.
- Mantiene en vilo a la novia en fiestas y reuniones, coqueteando con otras de manera abierta o solapada.
- Es seductor y simpático con todos, pero a ella la trata con crueldad.
- Decide por su cuenta, sin consultar ni pedir opinión a la novia, ni siquiera en cosas que atañen a ella sola.
- Promete cambios y mejoras en sus defectos o en sus adicciones. Nunca cumple, pero siempre renueva sus ofrecimientos.
- Piensa que las mujeres son inferiores y deben obedecer a los hombres. O no lo dice pero actúa de acuerdo con este principio.
- Para obligarla a mantener relaciones sexuales, pone en práctica toda clase de artimañas: la acusa de anticuada, pone en duda sus sentimientos o su amor por él, la acusa de frígida, la avergüenza haciéndola sentir como un bicho raro, como si fuera la única en el mundo que no se acuesta con el novio, le reprocha que a ella no le interesa que él “se caliente y no pueda desahogarse”, amenaza con que se va a buscar a otras para acostarse con ellas, pone en duda su salud o su espontaneidad, dice que tiene “miedo de convertirse en mujer”, le critica su atadura a los principios de los padres, o de una religión, o por sostener -según él- una moral “inservible”. Exagera los defectos de la chica.
- Se burla, habla groseramente o en términos agraviantes acerca de las mujeres en general. Es una amenaza velada, para que la novia no se parezca al resto de las mujeres y sea sólo como a él le gusta.
- Es bueno y cumplidor en el trabajo, pero con la novia siempre llega tarde, no cumple lo prometido y se muestra irresponsable por sus olvidos o descuidos.
- Transforma todo en bromas o utiliza el humor para cubrir sus actos de irresponsabilidad, restándoles importancia a sus incumplimientos.
- Utiliza algún dato del pasado de la novia o lo que conoce de sus otras relaciones para efectuarle reproches o acusaciones o para probar su desconfianza en ella y en su amor.
- Exagera defectos de la chica haciéndola sentir culpable y descalificada.
- Deja de hablar o desaparece por varios días, sin dar explicaciones, como manera de demostrar sus enojos.
- Se muestra condescendiente y magnánimo, como si fuera un ser superior tratando con una nenita.
- No le presta atención a ella y con prepotencia asegura saber más o tener más experiencia.
- Se muestra protector y paternal. “Yo sé lo que es bueno para ti, quiero lo mejor para ti, hago lo mejor para ti” (hay que reemplazar el “para ti” por “para mí” y se captarán las verdaderas intenciones).
- Se irrita y tiene estallidos de violencia. Luego actúa como si no hubiera pasado nada y deja a todos desorientados y confusos.

- Se burla de los enojos de ella.
- Acusa injustamente a su novia de coquetear, salir o verse con otros hombres. La acusa de “acostarse con otros”.
- Mezcla el efecto con las discusiones haciendo notar que, si ella no piensa como él, no podrá seguir queriéndola.
- Siempre da más importancia a lo que le pasó a él que lo que le sucedió a ella.
- Utiliza nombres, diminutivos o términos que a ella no le agradan, porque siente que la disminuyen o ridiculizan.
- Tiene antecedentes policiales o se ha visto envuelto en asuntos un poco turbios o nunca aclarados del todo.
- Está convencido de que sus negocios, sus estudios o sus obligaciones son lo más importantes del mundo y lo fundamental de su vida. Exige que la novia se adapte a eso.
- Su forma de expresarse es grosera; constantemente utiliza palabras vulgares y habla en términos de acciones: “los reventamos”, “a esos los vamos a matar”; “si viene le rompo la cara”; “a esa habría que darle una paliza”; “éste se está buscando una piña”.
- Es fundamental recordar que un alto índice de violencia verbal pronostica actos de violencia física a corto plazo o medio plazo.
- Expresa prejuicios religiosos, raciales o sexuales y lo fundamenta de manera colérica y encendida. Tiene rasgos de fanatismo.
- Es desconsiderado y violento al mantener relaciones sexuales. Se enoja si ella en algún momento no lo desea.

- Es impulsivo e intolerante. Impone su voluntad en el terreno sexual, sin tener en cuenta las necesidades femeninas.
- Aunque sea una vez, le ha dado una bofetada a la novia, empujones, le ha retorcido el brazo, apretado el cuello o tomado fuertemente de los cabellos.

Recuerda:

La violencia es una conducta aprendida, previa a la formación de pareja y no cambia espontáneamente por la voluntad de las personas. Requiere un trabajo de cambio orientado por especialistas.

- Celar quiere decir “cuidar”, no aprisionar a una persona. Los celos no son una demostración de amor, sino que representan un abuso de poder. Posesividad, control, prohibiciones, amenazas, encubren una baja autoestima, inseguridad y desconfianza que tienen que ver con la historia del sujeto y no con lo que haga o no haga su pareja. Por eso, aunque consiga dominarla o encerrarla no deja de manifestar sus celos, distorsionando situaciones o haciendo acusaciones desde su imaginación.
- De todas las mujeres asesinadas por sus parejas, el 25 por ciento eran novias entre 14 y 25 años que creyeron en el amor romántico en lugar de velar por sí mismas y su seguridad.

Si no puedes dejar una pareja violenta, y estás atrapada en el ciclo que alterna maltrato con arrepentimiento, miedo con lástima, etc. Pide ayuda a especialistas en violencia familiar, en el Centro de la Mujer de tu provincia.



Anexo V

Ciclo de la violencia⁸

Para poder comprender la dinámica de la violencia en la pareja, es necesario considerar dos factores: su carácter cíclico y su intensidad creciente. Con relación a su carácter cíclico, Walker ha descrito las tres fases o etapas que constituyen **el ciclo de la violencia**:

Primera fase: denominada “fase de acumulación de tensión”, en la cual se produce una sucesión de pequeños episodios que llevan a roces permanentes entre los miembros de la pareja, con un incremento constante de la ansiedad y la hostilidad.

Segunda fase: denominada “episodio agudo”, en la cual toda la tensión que se había venido acumulando da lugar a una explosión de violencia que puede variar en su gravedad, y puede ir desde un empujón hasta el homicidio.

Tercera fase: denominada “luna de miel”, en la que se produce el arrepentimiento, a veces instantáneo, seguido de un periodo de disculpas y promesas de que nunca más volverá a ocurrir.

Las mujeres y hombres que se encuentran en una relación violenta están inmersos en un círculo de violencia, y salir de él se dificulta por varios motivos: creen que el agresor va a cambiar, sufren depresiones anímicas, disminución de su autoestima y de la capacidad para tomar decisiones, temen enfrentarse con ellas/os mismas/os, a estar sin pareja, y además intervienen otros factores, como la

dependencia afectiva y en ocasiones económica de la pareja.

Éstos y otros factores provocan que, con el tiempo, comiencen de nuevo los episodios de acumulación de tensiones, y el ciclo vuelve a iniciarse

Con respecto al segundo factor de la dinámica de la violencia (la intensidad creciente), se puede describir una verdadera escalada de violencia. La primera etapa de la violencia es sutil, toma la forma de agresión psicológica contra la pareja. Consiste en atentados contra su autoestima, como por ejemplo: ridiculizarla, ignorar su presencia, no prestar atención a lo que dice, reírse de sus opiniones o iniciativas, compararla con otras personas, corregirla en público, etc.

Estas conductas no parecen en un primer momento violentas, pero igualmente ejercen un efecto devastador sobre la persona que enfrenta la violencia, provocando el progresivo debilitamiento de sus defensas psicológicas.

En un segundo momento, aparece la violencia verbal, que viene a reforzar la agresión psicológica. La persona agresora insulta y denigra a la otra persona, la ofende, comienza a amenazarla con agresión física, o con matarla o suicidarse. Va creando un clima de miedo constante. En muchos casos, quien es agredido, llega a un estado de debilitamiento, con muchos problemas emocionales y depresión, problemas que la llevan a una consulta psiquiátrica, en la que habitualmente le recetan psicofármacos.

Finalmente comienza la violencia física. Por ejemplo, el hombre toma del brazo a la

⁸ Fragmento tomado del documento publicado en la página web www.imjuventud.gob.mx/viogenero_contenido.asp

mujer y se lo aprieta; a veces finge estar jugando y la pellizca, le produce moretones, le tira de los cabellos o la empuja. En algún momento le da una cachetada, después siguen las patadas y las golpizas. Comienza a recurrir a objetos para lastimarla. En medio de toda esa agresión, le exige tener contactos sexuales, llegando en la mayoría de los casos a la violación.

Esta escalada creciente puede terminar en homicidio o en suicidio.

Con las variaciones culturales, este ciclo y esta escalada de la violencia pueden estar presentes en muchas latitudes, en todas las clases sociales y en personas con distintos niveles educativos.



Anexo VI

Mitos y realidades

Mito 1: Si te cela es porque te quiere.

Realidad: Los celos solo demuestran inseguridad y posesión, el sentirlos no siempre está mal, lo importante es saberlos manejar y demostrar de manera prudente.

Mito 2: La prueba de amor fortalece tu relación.

Realidad: Tener relaciones sexuales con amor, seguridad y responsabilidad es un punto importante en una relación, pero no siempre el tenerlas indica que una relación marchará mejor.

Mito 3: Es fácil reconocer una relación violenta.

Realidad: Es difícil para los adolescentes reconocer la violencia en sus propias relaciones.

Mito 4: La violencia hacia las adolescentes no es tan severa como la ejercida hacia la mujer adulta.

Realidad: La violencia, tanto en adolescentes como en mujeres adultas, es igualmente severa y provoca los mismos efectos destructivos, dolor, deterioro y confusión.

Mito 5: En una relación de noviazgo no existe la violación.

Realidad: Tener relaciones sexuales con una mujer sin su consentimiento es violación, aunque sea amiga, novia o esposa. Una violación no es determinada por el tipo de relación, sino por la falta de consentimiento para la actividad sexual.

Mito 6: La violencia en las parejas se resuelve sin ayuda de otras personas.

Realidad: La violencia en la pareja no es un acto sólo privado, ya que tiene consecuencias sociales muy graves. Una actitud de autosuficiencia en estas situaciones es contraproducente. Si alguien se encontrara en una relación abusiva, tendría que ser capaz de pedir ayuda.

Mito 7: Los hombres son violentos por naturaleza.

Realidad: Los hombres aprenden a ser violentos por ciertos mensajes sociales y familiares. La violencia es una manera en que muchos hombres resuelven conflictos y establecen control y dominio sobre otra persona.

Mito 8: Las mujeres violadas se lo han buscado.

Realidad: Cualquier mujer puede ser violada sin importar la edad que tenga, o si es considerada fea o atractiva, o la forma en que esté vestida. El acto de violación no es el resultado de una provocación sexual, sino que tiene el objetivo de ejercer control y dominio. Justificar la violación como respuesta a una supuesta provocación, minimiza el hecho y responsabiliza a la víctima, en vez de responsabilizar al agresor.

Mito 9: Un adolescente violento no es tan peligroso como un adulto violento.

Realidad: El varón adolescente, al igual que el adulto, puede causar el mismo daño en cuanto a violencia se refiere.

Mito 10: El alcohol causa la violencia.

Realidad: El alcohol exacerba la violencia.

Mito 11: Los hombres violentos pierden el control.

Realidad: Los hombres son responsables de sus actos.

Mito 12: La violencia es responsabilidad de quien la provoca.

Realidad: La responsabilidad de la violencia es de quien la ejerce, es necesario hacer hincapié en no culpar a las mujeres que son víctimas de violencia, ya que este es el discurso de los emisores de violencia.

Mito 13: Una mujer se queda en una relación violenta porque le gusta.

Realidad: Ni a hombres ni a mujeres nos gusta estar en una relación en la que nos traten mal, pero tenemos que estar conscientes de que hay diversas razones emocionales, económicas, sociales, culturales, etc., por las cuales una persona se queda en una relación violenta.

Mito 14: Una mujer que ya aceptó tener relaciones sexuales con alguien no puede ser violada por él.

Realidad: La violación es realizar el acto sexual con una persona sin su consentimiento. Aunque previamente hayan tenido relaciones con consentimiento, puede ser que una parte obligue a la otra a hacer algo que no quiere, por lo que esa persona está siendo violentada en sus derechos sexuales y reproductivos.



Anexo VII

Test sobre violencia en el noviazgo

¿Sabías que, según la Organización Mundial de la Salud, tres de cada diez estudiantes reportan violencia en el noviazgo? Si quieres saber si en tu actual noviazgo vives violencia, te pedimos que anotes sobre la líneas que aparece a la izquierda de las preguntas de cada grupo el puntaje de la respuesta que corresponda a tu situación.

Al terminar, suma los puntajes de cada subtotal para obtener el total, y compáralo con el índice de violencia que se presenta al final.

GRUPO I:

Frecuentemente = 2 puntos.

A veces = 1 punto.

No = 0 puntos.

- 48
- _____ 1. Cuando tu novio/a se dirige a ti ¿lo hace con groserías o te llama por un apodo que te desagrada?
 - _____ 2. ¿Te ha dicho que andas con alguien más, o que tus amigos quieren andar contigo?
 - _____ 3. ¿Te dice que tiene otras chavas/os? ¿Te compara con sus ex?
 - _____ 4. ¿Quiere saber qué haces todo el tiempo y con quién estás?
 - _____ 5. ¿Te critica, se burla de tu cuerpo y exagera tus defectos, ya sea en público o en privado?
 - _____ 6. ¿Cuando estás con tu pareja te sientes tensa/o y sientes que, hagas lo que hagas, molestará?
 - _____ 7. Para decidir lo qué harán cuando salen ¿ignora tu opinión?
 - _____ 8. Cuando platican ¿Te sientes mal porque solo te habla de sexo, o te pregunta si tuviste relaciones con tus ex?
 - _____ 9. ¿Te ha dado algún regalo a cambio de algo que te ofenda o te haya hecho sentir mal?
- _____ **Subtotal**

GRUPO II

Frecuentemente = 5 puntos

A veces = 3 puntos

No = 0 puntos

- _____ 10. Si has cedido a sus deseos sexuales ¿sientes que ha sido por temor o presión?
- _____ 11. Si tienes relaciones sexuales ¿te impide o condiciona el uso de métodos anticonceptivos?
- _____ 12. ¿Te ha obligado a ver pornografía y/o a tener prácticas sexuales que te desagraden?
- _____ 13. ¿Te ha presionado u obligado a consumir algún tipo de droga?
- _____ 14. ¿Si toma alcohol o se droga se comporta violento/a contigo o con otras personas?
- _____ 15. A causa de los problemas con tu pareja ¿has tenido una o más de las siguientes alteraciones: pérdida de apetito o sueño, malas calificaciones, abandono de la escuela, distanciamiento de tus amigos y amigas?
- _____ 16. Cuando se enoja o discuten ¿has sentido que tu vida está en peligro?
- _____ 17. ¿Te ha golpeado con alguna parte de su cuerpo o con un objeto?
- _____ 18. ¿Alguna vez te ha causado lesiones que ameriten recibir atención médica?
- _____ 19. ¿Te ha amenazado con matarse o matarte cuando se enoja o les has dicho que quieres terminar?
- _____ 20. Después de una discusión fuerte, ¿tu pareja se muestra cariñoso/a, te regala cosas y te promete que nunca volverá a suceder y que todo cambiará?
- _____ **Subtotal**
- _____ **Total**

Índice de violencia en la relación de noviazgo

Hasta 5 puntos: relaciones que no presenta violencia

El noviazgo es una etapa en la que aprendemos a relacionarnos en pareja con la persona que queremos. Toda pareja tiene problemas, pero no todas saben resolverlos de manera sensata, teniendo presente el respeto por las diferencias y los derechos de cada uno.

Entre 6 y 15 puntos. Relación con señales iniciales de violencia

Existencia de problemas, pero que se resuelven sin violencia física. Los actos violentos son minimizados y justificados por problemas ajenos a la pareja. Es importante que desarrollen habilidades para resolverlos.

Entre 16 y 25 puntos: Relación de abuso

Tu pareja está usando cada vez más la violencia para resolver los conflictos, la tensión se empieza a acumular. Crees que puedes controlar la situación y que él o ella cambiarán. Es una situación de **cuidado** y una señal de que la violencia puede aumentar en el futuro.

Entre 26 y 40 puntos. Relación de abuso severo

Definitivamente tu relación de noviazgo es violenta, los actos violentos se dan bajo cualquier pretexto y cada vez son más frecuentes e intensos. Después de la agresión, tu pareja intenta remediar el daño, te pide perdón y te promete que no volverá a ocurrir. Esta es la etapa más difícil porque sientes miedo y vergüenza por lo que pasa. Tienes esperanza de que tu pareja cambie. Busca ayuda.

Más de 41 puntos. Relación violenta

Es **urgente** que te pongas a salvo, que tomes medidas de seguridad y que recibas inmediatamente ayuda especializada. Tu vida está en peligro, tu salud física y/o mental puede quedar severamente dañada.

¿Deseas revisar tu comportamiento para conocer si tienes tendencia a ser violento/a?
¿Y revisar la manera en que te relacionas con tu pareja y tu familia?

Contesta las siguientes preguntas:

- | | | |
|--|----|----|
| 1. ¿Consideras que tu pareja te pertenece, y que es lógico que tú seas el que mande y que los demás obedezcan? | SI | NO |
| 2. ¿Buscas los defectos de tu pareja, te burlas de ella, de su físico, de su familia o de otros aspectos de su persona? | SI | NO |
| 3. ¿Te molesta cuando no te dan la razón, no ganas en una discusión o contradicen tus opiniones? | SI | NO |
| 4. ¿Has denigrado o insultado a tu pareja, o a otros familiares, llamándolos con apodos groseros, ignorándolos ó menospreciando sus opiniones y sentimientos? | SI | NO |
| 5. ¿Tienes tendencia a amenazar e intimidar a tu pareja o a otros familiares con actitudes prepotentes como: miradas, tonos de voz, fintas agresivas, amenazas de abandono o de golpes si no hacen lo que quieres? | SI | NO |

6. ¿Te crees el campeón en todo, te sientes superior a los demás, actúas como “sabelotodo” y les pones demasiada “crema a tus tacos”?	SI	NO
7. ¿Culpas a los demás por todo lo malo que sucede? ¿Te cuesta trabajo reconocer tus errores o darles a otros la razón?	SI	NO
8. Cuando te disgustas, ¿Te vuelves agresivo/a, insultas, rompes objetos, maldices, amenazas o actúas poniéndote a ti o a los demás en situaciones peligrosas?	SI	NO
9. ¿Has golpeado, encerrado, amenazado con un arma u objeto o forzado a alguien a tener relaciones sexuales contigo?	SI	NO
10. ¿Eres de la personas que exigen mucho, pero que no te comprometes a cuidar a tu familia o a cooperar?	SI	NO
11. ¿Te gusta ordenar pero no te gusta hacer las cosas?	SI	NO
12. Cuando te critican ¿te enojas y contestas: “¿y?” o “¿y qué?”	SI	NO
13. ¿Frecuentemente estas a la defensiva y te enojas de cualquier cosa?	SI	NO
14. ¿Recurres con frecuencia a los celos o al chantaje?	SI	NO
15. ¿Eres de las personas que dicen: “ te prohíbo que...”?	SI	NO

Si contestaste sinceramente y más de tres respuestas fueron afirmativas conviene que reflexiones sobre tu forma de ser.

Si respondes que sí a cinco o más preguntas, es muy importante que busques apoyo para controlar tu agresividad.

Línea Telmujer ESTATAL 066

Vida sin violencia 018009112511

Servicio telefónico confidencial, gratuito y nacional, las 24 horas del día y los 365 días del año.

Fuente: Preguntas elaboradas con base en un cuestionario del Colectivo de Hombres por Relaciones Iguatarias, A.C.



Bibliografía

Barker G. *What About Boys? A Review and Analysis of International Literature on the Health and Developmental Needs of Adolescent Boys*, World Health Organization, Geneva, 2000.

Barker G, Ricardo C. *Young Men and the Construction of Masculinity in Sub-Saharan Africa: Implications for IV/AIDS, Conflict, and Violence*, World Bank, Washington, DC, 2005.

Centre for Development and Population Activities. *New Vision: Life Skills Education for Boys*, CEDPA, Washington, DC, 2005.

Finger W, Thapa S, Jejeebhoy S. et al. *Non-consensual Sex among Youth. YouthLens 10*, Family Health International, Arlington, VA, 2004.

Girard F. *My Father Didn't Think This Way: Nigerian Boys Contemplate Gender Equality. Quality/Calidad/Qualite*, Número 14, Population Council and International Women's Health Coalition, New York, NY, 2003.

Maman S, et al. *HIV and Partner Violence: Implications for HIV Voluntary Counseling and Testing Programs in Dar es Salaam, Tanzania. Horizons Final Report*, Population Council, Washington, DC, 2001.

Organización Panamericana de la Salud (OPS), *La violencia contra las mujeres: responde el sector de la salud*,

Pulerwitz J, Barker G, Segundo M. *Promoting Healthy Relationships and HIV/STI Prevention for Young Men: Positive Findings from an Intervention Study in Brazil. Horizons Research Update*, Population Council, Washington, DC, 2004. Available at: <http://www.promundo.org.br/controlPanel/materia/view/380>

White V, Greene M, Murphy E. *Men and Reproductive Health Programs: Influencing Gender Norms*, Synergy Project, Washington, DC, 2003.

Weiss E., Maman S, Larry H., et al. *Preventing HIV and partner violence. Horizons Report* December 2004, p. 7-9.

Gente Joven es una actividad de *YouthNet*, un programa de cinco años fundado por la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional a fin de mejorar la salud reproductiva y prevenir el VIH entre la gente joven. El equipo de *YouthNet* está liderado por *Family Health International* e incluye CARE EE.UU. y RTI *International*.

Páginas de internet consultadas:

www.tagnet.org/azenmarcha/solteros/no-viazgo/etapas.html - 9k -

www.masalto.com/oque/template_oquearticulo.phtml?consecutivo=1999&subsecc=3&cat=12&subcat=35... - 25k

<http://www.geocities.com/scuotri/taina.htm>.



