

3. ¿Qué crees que es el amor?

El amor es ser celoso, es llamar a tu pareja en cada momento, es pedirle que sólo te ponga atención a ti, es siempre estar en contacto por celular, revisarlo, vigilarlo; es tener relaciones sexuales por obligación, es criticar a sus amigos y familia...¿Será?

Hay quienes confunden amor con dependencia afectiva de otra persona, por lo tanto, entienden que su pareja sólo debe estar dedicada a ellos. Señales así no muestran amor, sino una necesidad de aprobación y atención.

En nuestra sociedad está muy arraigada la idea del amor romántico. Relatos literarios, películas, canciones difunden este amor y lo presentan como un tipo de afecto que, se presume, ha de ser para toda la vida (*te querré siempre*), exclusivo (*no podré amar a nadie más que a ti*), incondicional (*te querré por encima de todo*) e implica un elevado grado de renuncia (*te quiero más que a mi vida*). *

El problema es que el sacrificio por el otro, las pruebas de amor, el olvido de la propia vida, prototípicas de este amor, son riesgosas. Cuando dejas de cuidarte a ti mismo, en aras de procurar únicamente al otro, tu pareja puede abusar de ti.

Si en una relación de pareja se nos obliga a estar probando constantemente nuestro amor incondicional ¡CUIDADO! Puedes estar involucrándote en una relación violenta.

*(<http://es.wikipedia.org/wiki/Amor>)

4. Problemas en aumento: EL CÍRCULO DE LA VIOLENCIA

¿Qué es el ciclo de la violencia?



Si identificaste que tu pareja presenta actitudes violentas ¡presta atención!, **NO IGNORES O AGUANTES ESTAS ACTITUDES**, porque sólo sea ocasionalmente y te parezca que el resto del tiempo todo está bien. La violencia es un fenómeno en espiral, es decir, los episodios violentos se vuelven cada vez más frecuentes e intensos.

A veces la vida nos es difícil: la familia, la escuela, las amistades, no son lo que esperábamos. Sentimos que no encajamos o no nos encontramos a gusto con lo que tenemos. En consecuencia, baja nuestra autoestima, nos deprimimos, o no sentimos inseguros.

En esta situación podemos ver a la pareja como la salida a nuestra situación y conforme nos volcamos en ella y nos aislamos del resto del mundo aumentamos nuestra dependencia a la relación.

Imagen: http://www.manuela.org.pe/Proyecto_Independencia/bastanomasviolencia/ciclo_violencia.html

5. ¿Qué hacer en caso de sufrir violencia en el noviazgo?

Si la relación es violenta, pueden aparecer estos síntomas:

- Pérdida de sentido de vida
- Desolación
- Falta de sueño y apetito
- Adicción
- Baja de calificaciones
- Falta de rendimiento laboral

Si ya presentas algunos síntomas o has entrado en el círculo de la violencia, busca orientación con personas profesionales. En tu escuela, en los servicios de salud, en los programas de mujeres o en organizaciones de la sociedad civil.

Estas personas deben estar capacitadas para escucharte sin juzgar.

Recupera tus amistades, amigos. Habla con las personas de tu confianza, cuéntales a tus maestros.

Sal del aislamiento.
¡NO TE QUEDES!
TIENES DERECHO A VIVIR SIN VIOLENCIA

El amor interpersonal se considera sano o «verdadero» cuando es constructivo para la personalidad.

2. Identifica ¿Cómo eres?

Para saber si estás formando una relación dañina reflexiona. A tu pareja:

- ¿En ocasiones la haces sentir mal por lo que le dices o le haces?
- ¿Interrumpes o ignoras cuando habla?
- ¿Revisas sus cosas? ¿Desconfías de ella?
- ¿Le impides estar con otras personas?
- ¿A veces reaccionas de forma violenta, lastimándola?
- ¿Si te dice que te dejará, la amenazas?

Si respondiste **SÍ** a alguna de estas preguntas, analiza tus comportamientos y cámbialos, ya que puedes estar lastimando a tu pareja y convirtiéndote en un hombre posesivo y violento. No dudes en buscar ayuda psicológica.

ALGUNAS FORMAS DE CONTROL

- Llamar constantemente.
- Registrar el celular, cuentas de correo electrónico, redes sociales, conversaciones.
- Controlar la forma de vestir, horarios, actuar y amistades.
- Compararte con otra persona.
- Ignorar o responsabilizarte por su humor.
- Chantajear con dañarse o dañarte si lo/a dejas.

FORMAS DE VIOLENCIA LLEVADAS AL EXTREMO

- Forzar actos sexuales.
- Abusar del alcohol o de las drogas o tener otras conductas autodestructivas.
- Hostigar, insultar, amenazar, arrojar y romper objetos.
- Golpear, patear, sacudir y/o utilizar armas y objetos para atacar.
- Tener necesidad de venganza.

Este cuestionario fue retomado con información de la página: http://www.manuela.org.pe/Proyecto_Independencia/bastomasviolencia/como_vas_relacion.html



“...el gesto de amor que yo valoro en él, es que pudo entender que yo era quien era y no quien él hubiera deseado que yo fuera”.

(Coria, 2001)

www.iberopuebla.mx/OVSG

 INSTITUTO DE DERECHOS HUMANOS IGNACIO- ELLACURÍA, SJ

 IBERO PUEBLA®

SERIE DE FOLLETOS PARA IDENTIFICAR LA VIOLENCIA

Del Amor a la violencia en el noviazgo



Este folleto fue creado especialmente para **AYUDAR**. Si crees que no lo necesitas, léelo **TÚ PUEDES AYUDAR A ALGUIEN**

1. ¿Cómo vas con tu relación?

Para saber si vives una relación dañina reflexiona. Tu pareja:

- ¿En ocasiones te hace sentir mal por lo que te dice o te hace?
- ¿No le interesa lo que cuentas o tus opiniones?
- ¿Desconfía de ti?
- ¿Te prohíbe que estés con otras personas?
- ¿A veces, tienes miedo a sus reacciones violentas?
- ¿Te ves obligada a hacer cosas que no te gustan por complacerlo?
- ¿Te sientes nerviosa porque tienes miedo de no hacer las cosas como a él le gustan?
- ¿Te sientes humillada por él?
- ¿Te sientes controlada por él teniendo que darle explicaciones de todo lo que haces?
- ¿Te cuesta decir lo que piensas por miedo a que él te diga que te calles?
- ¿Te amenaza con que te dejará si haces lo que a él no le gusta?
- ¿Alguna vez te ha empujado o dado alguna bofetada?

Si la respuesta es **SÍ** a alguna de estas preguntas, debes mantenerte alerta, porque tal vez estás viviendo una relación violenta.