



# AMOR SIN VIOLENCIA

“Fortalecimiento del ejercicio  
de los derechos de salud  
sexual y reproductiva de  
los adolescentes”

CARTILLA VI

## CRÉDITOS

### Propiedad Intelectual

Gobierno Autónomo Municipal de La Paz  
Secretaría Municipal de Desarrollo Social  
Dirección de Defensoría Municipal  
Programa Constructores del Buen Trato

### Revisión

Dra. Consuelo Torrez Escobar  
*Directora Defensoría Municipal*

### Autores

#### Equipo del Programa Constructores del Buen Trato:

- Esteban Martín Huallpara Ticona
- Jaime Enrique Lopez Carazas
- Yarka Gonzales Rodríguez
- Paola Sanzetenea Salazar
- Shirley Linet Bello Málaga

### Diseño y Diagramación:

Multigraefica Digital

### Primera Edición:

1000 ejemplares impresos

### Depósito Legal: ISBN:

### Con el apoyo de:

Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), la Agencia de Cooperación Italiana en Bolivia y la Embajada de Suecia en Bolivia

Los contenidos emitidos en esta publicación son de exclusiva responsabilidad de los/as autores/as y no necesariamente son compartidas por los/as financiadores/as.

La Paz, 2017



# AMOR SIN VIOLENCIA

“Fortalecimiento del ejercicio  
de los derechos de salud  
sexual y reproductiva de  
los adolescentes”

CARTILLA VI





# INTRODUCCIÓN

El Gobierno Autónomo Municipal de La Paz, en coordinación con el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), a través de la Secretaria Municipal de Desarrollo Social, Programa Constructores del Buen Trato y el Programa Instituto de la Juventud, desde una perspectiva sistémica, han elaborado los contenidos de la cartilla que tienes en tus manos.

El amor en ningún momento debe ocasionarte dolores físicos o emocionales que destruyan tu autoestima o afecten tu salud, es importante que conozcas la diferencia entre “amor” violento y amor de pareja, así como los pilares de una relación sólida, los elementos que genera el desamor y el primer amor.

Te presentamos la Cartilla “Amor sin violencia”, denominada así porque es importante la prevención de la violencia en la pareja, queremos brindarte herramientas para que puedas identificar cómo se expresa, sus manifestaciones y sus consecuencias. Al hablar de violencia en la pareja o de los noviazgos violentos te estás dando la oportunidad de prevenirlo y poder construir relaciones armónicas y de respeto entre personas.

Esperamos que sea de tu interés y la compartas para que sean cada vez más adolescentes y jóvenes que rechazan la violencia en cualquiera de sus manifestaciones y que saben dónde acudir en caso de vivir una situación de violencia o saber de alguien que la vive.

# CONTENIDO

- 1** • INTRODUCCIÓN
- 5** • ¿POR QUÉ HABLAR DE AMOR SIN VIOLENCIA?
- 5** • DIFERENCIA ENTRE APASIONAMIENTO Y AMOR DE PAREJA
- 5** • TU PRIMER AMOR
- 6** • ELEMENTOS QUE PUEDEN GENERAR EL DESAMOR
- 6** • TIPS PARA RECONOCER SITUACIONES VIOLENTAS
- 8** • CICLO DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO
- 9** • CONSEJOS PARA PREVENIR NOVIAZGOS VIOLENTOS
- 10** • ¿DÓNDE PUEDO DENUNCIAR?





# ¿Por qué hablar de amor sin violencia?

Las prácticas en las relaciones de pareja y de enamoramiento se han transformado junto con las nuevas condiciones sociales y culturales, sin embargo, aún operan mecanismos y prácticas tradicionales basadas en la desigualdad de género y en una larga historia de educación sentimental basada en una “cultura romántica con expectativas inusuales” dominante que afecta en la construcción de relaciones de pareja libres de violencia.

La violencia disfrazada de amor es casi invisible o hasta naturalizada por las personas; tiene formas muy sutiles que son justamente las más peligrosas, ya que es mucho más difícil detectarlas en tus propias relaciones.

## DIFERENCIA ENTRE APASIONAMIENTO Y AMOR DE PAREJA

Para profundizar sobre lo que debemos entender por amor sin violencia, es importante que sepas diferenciar entre apasionamiento y amor de pareja.

**APASIONAMIENTO.** El apasionamiento es la primera etapa de toda relación de pareja, es esa suma de emociones que te hacen sentir totalmente feliz y pleno/a, sientes que lo tienes todo y no necesitas nada más, pero esta sensación no dura para toda la vida.

El apasionamiento no es malo, lo malo es que en este estado las personas pueden ser más vulnerables. Esta vulnerabilidad puede ser mal aprovechada para someter o abusar de poder, ambas situaciones deben identificarse/conocerse para evitarlas.

**AMOR DE PAREJA.** El amor de pareja es como el fuego o brasa que queda encendida después del apasionamiento, valorando a la otra persona con sus defectos y cualidades, es cuando te das cuenta que las diferencias entre tú y pareja son las que permitirán que tu relación crezca día a día con respeto, consideración, solidaridad y comunicación asertiva evitando toda conducta violenta. El amor de pareja construye mutuamente y te pone a ti y a tu pareja en una situación de igualdad.

## TU PRIMER AMOR

Cuando vives el primer amor crees que nunca acabará, y de hecho no imaginas una vida sin tu pareja, sin embargo, toda relación se transforma o eventualmente termina y es ahí cuando sientes mucho dolor. Todas las personas han vivido esta sensación y no se trata del fin del mundo, aunque así lo sientas, dentro de poco tiempo tu cuerpo y tu mente comprenden que la relación se terminó y que hay nuevos proyectos de vida que

puedes construir sin esa persona y ser feliz.

Es parte de la vida y de tu crecimiento aprender a soltar, vivir las pérdidas o frustraciones de una ruptura sin chantajear u obligar a que la persona se quede a tu lado, pero tampoco haciéndote víctima, estas actitudes no ayudan a desarrollarte como un ser pleno/a.

## ELEMENTOS QUE PUEDEN GENERAR EL DESAMOR

El primer elemento que aminora el amor es la decepción y sucede después de los primeros meses, donde empiezas a notar actitudes que no te gustan y que al principio no notaste o que dejaste pasar, pero con el tiempo y cuando la pasión termina comienzas a re-conocer a una nueva persona que no tiene nada en común contigo. Identificas lo que para ti son defectos y esto puede ser una oportunidad para que analices si quieres seguir con esa persona.

El miedo puede ser otro elemento que te genere desamor, porque está relacionado con la inseguridad, los celos y las discusiones que llevan muchas veces a la agresión. El miedo puede hacerte alejar o puede acercarte de manera obsesiva queriendo controlar a tu pareja, en ambos casos la situación te vuelve vulnerable.

La rutina es el tercer elemento que puede terminar una relación de pareja, por eso la renovación tanto de forma individual como de la relación misma es sumamente importante.

Estas son algunas de las formas en que se manifiesta el desamor y que pueden ir acompañadas de situaciones de violencia, lo que no debería ser permitido por ninguna de las partes. Si lo que tú quieres es una relación que te haga feliz, entonces debes desechar cualquier forma de discriminación o violencia.

## TIPS PARA RECONOCER SITUACIONES VIOLENTAS

Es frecuente que desde el noviazgo algunos/as adolescentes o jóvenes intenten controlar la relación o a su pareja, producto de sus miedos e inseguridades. Si quieres controlar lo que tu pareja piensa, vive, siente y la manera como se viste, relaciona y opina, estás ejerciendo violencia. El control es una falta de respeto en una relación, donde cada quien aporta desde su propia identidad.

El machismo se traduce en formas de violencia física, psicológica y sexual y se manifiesta desde una situación de desvalorización a la mujer y lo femenino, el machismo quiere someter, terminar con la autodeterminación y

doblegar; de ninguna manera esto puede ser parte de una relación de amor, cualquier señal de estas tienes que alertarte para terminar una relación en la que no eres respetada/o.

Es importante que identifiques ciertos comportamientos para advertir que la violencia no surge de un día para el otro, se va construyendo y reforzando con la interacción diaria, por ejemplo: los pellizcos, ligeros empujones, pequeñas prohibiciones, bromas pesadas, burlas o presiones para tener relaciones sexuales.

La violencia en el noviazgo es toda agresión de tipo sexual, físico o psíquico por parte de un miembro de la pareja contra el/la otro/a con el objeto de controlar o dominar a la persona.

Si percibes una o más de las siguientes conductas en tus relaciones de pareja, ¡ponte alerta! Podrías estar viviendo una relación violenta.

- Tiene muestras de afecto que ocultan sus conductas controladores (p.ej.: mi amor, no te vistas así, van a estar mis amigos y no quiero que vean lo linda que eres).
- Controla todo lo que haces, exige explicaciones, pretende conocer hasta tus más íntimos secretos.
- Te vigila, critica tu manera de vestir, peinarte, maquillarte, hablar o comportarte.
- Monta escándalos en público o en privado.
- No se expresa ni habla acerca de lo que piensa o desea, pretende que tú adivines lo que le sucede o lo que siente y actúes de la manera en la que él/ella gusta.
- Te demuestra frustración y enojo por todo lo que no resulta ser como él/ella quiere.
- Te desvaloriza o compara con otras personas (amigos/as, ex novio/as) o insulta tu cuerpo, tu forma de pensar o tus creencias.
- Te obliga a mantener relaciones sexuales, poniendo en práctica toda clase de manipulaciones.



- Pone en duda tus sentimientos o su amor por ti y la/o avergüenza.
- Resalta y exagera todo el tiempo tus defectos o los defectos de las personas que quieres.
- Controla tus tiempos y espacios, decide con quién puedes o no conversar o establecer una amistad o te aleja de tus familiares.
- Es impulsivo/a e intolerante.
- Te amenaza con matarte o suicidarse si le/a abandonas o no haces lo que él/ella quiere.

## CICLO DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

### PRIMERA FASE: ACUMULACIÓN DE TENSIÓN

Sucede cuando se producen frecuentes episodios que te llevan a roces permanentes entre tu pareja y tú, con un incremento constante de ansiedad y hostilidad.



Las agresiones pueden ser sutiles. Consiste en dañar tu autoestima, por ejemplo: te ridiculiza, ignora tu presencia, no presta atención a lo que dices, te compara con otras personas, corrige lo que dices en público, etc.

### SEGUNDA FASE: EPISODIO AGUDO

Toda la tensión se acumula dando lugar a una explosión con agresiones violentas que pueden variar desde un empujón hasta causar la muerte.

Aparece la violencia verbal, que viene a reforzar la agresión psicológica. El agresor/a te insulta, denigra, ofende o te agrede físicamente. Puede amenazar con matarte o suicidarse si no haces lo que él/ella quiere. Va creando un clima de miedo constante. En muchos casos, quien es agredido/a llega a un estado de debilitamiento con muchos problemas emocionales y depresión, problemas que deberían conducirte a que busques ayuda profesional.

### TERCERA FASE: LUNA DE MIEL

Es el arrepentimiento por parte del/la agresor/a que a veces puede ser inmediatamente después de haberte agredido o mucho después; el arrepentimiento se traduce en un periodo de disculpas y promesas de que nunca más volverá a pasar.

Los/as jóvenes que se encuentran en una relación violenta están inmersos en un círculo vicioso y salir de él se dificulta por varios motivos: creen que el/la agresor/a va a cambiar, sufren depresión, disminuyen su autoestima y su capacidad para tomar decisiones, temen estar sin pareja o a la soledad y además intervienen otros factores, como la dependencia afectiva o económica hacia la pareja.

### CONSEJOS PARA PREVENIR NOVIAZGOS VIOLENTOS

En el noviazgo la violencia es muy sutil y va creciendo poco a poco con el tiempo, de hecho puedes llegar a “adaptarte” a este entorno violento sin darte cuenta, incluso aprender a relacionarte de esta manera.

Si vives una relación de violencia pon un alto y busca comprender lo que te está pasando, toma decisiones inmediatas, por ejemplo aléjate de esa persona, pide ayuda a un profesional especializado o a tus amigos/as o familiares y denuncia.

Por lo general una persona que vive violencia tiende a postergar estas decisiones y puede ser que en algún momento llegue a ser muy tarde.



Cualquier noviazgo debe darse de forma natural, si él o ella tienen que presionar demasiado entonces no es la persona indicada.

Cuando vives un noviazgo debes mantener claras tus prioridades: no descuidar la familia, amigos o tus estudios.

No te apresures si bien es la primera relación de pareja, no significa que deba ser el/la primero/a en todo.

Mantén una comunicación abierta con tu familia, en algún momento tendrás dudas y siempre es mejor acudir a ellos.

¡Ojo con los celos!, debes tratar a tu pareja siempre con respeto y no asumir que él/ella es de tu propiedad.

## ¿Dónde puedes denunciar?

Puedes denunciar a las Plataformas de Atención Integral a la Familia (PIAF) ó a través de la línea 156 de emergencia las 24 horas, donde los/as profesionales te atenderán con respeto, confidencialidad y de forma gratuita.

PLATAFORMA	DIRECCION	TELEFONOS
CENTRO	Av. Mariscal Santa Cruz, edif. Dante, Bloque B, Piso 1	2317105
COTAHUMA	c. Jose Saravia N° 101, z. Tembladerani (Detrás del Estadio Bolívar)	2421112
PERIFERICA	Calle Manco Kapac s/n	156
SAN ANTONIO	Av. Josefa Mujia, Alto San Antonio	2238766
MAX PAREDES	Av. Entre Rios esquina C. Chorolque y Los Andes (Detrás del Cementerio General)	2456242
SUR - MALLASA	Calle 16 de Obrajes (Frente a la Rotonda de Seguencoma)	2788105
ZONGO - HAMPATURI	Av. Mariscal Santa Cruz, edif. Dante, Bloque B, Piso 1	156
TERMINAL CENTRAL	Av. Uruguay	2285858 int 117
TERMINAL DE MINASA	Av. Las Américas, Pte. Minasa	70693318
<b>INFORMACIÓN</b>		<b>800 104 100</b>
<b>LINEA DE EMERGENCIA</b>		<b>156</b>



