



# SEPAMOS

“Servicios y Estudios para la Participación  
Ciudadana en Democracia”

**“PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN INTEGRAL EN NIÑAS,  
NIÑOS Y ADOLESCENTES EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA  
SEXUAL”**

**VIDAS LIBRES DE VIOLENCIA**



***Enamoramiento y  
amor***

***¿Me quieres o no me  
quieres?***

## Contenido:

1. **¿Qué es el enamoramiento?**
  - 1.1. Diferencia entre sentimientos y emociones
2. **Fases del enamoramiento**
3. **¿Cómo sabemos que estamos enamorados/as?**
4. **¿Qué es el noviazgo?**
  - 4.1. Noviazgo y violencia
  - 4.2. Como se manifiesta la violencia en el noviazgo
5. **Violencia sexual en el noviazgo**
  - 5.1. ¿Qué es la prueba de amor?
  - 5.2. ¿Qué es la manipulación y el chantaje emocional?
6. **Actitudes violentas en el noviazgo**
7. **Consecuencias de la violencia en las relaciones de parejas de adolescentes.**
8. **¿Qué hacer si están con una pareja violenta?**
9. **Principios y valores en la pareja**

El presente material ha sido elaborado para desarrollar reflexión y sensibilización en el tema de la violencia durante el noviazgo y saber que puede ser prevenible.

Hay muchas formas de resolver diferencias, controlar el enojo, de manejar las frustraciones que no requieren de agresión o violencia. Todas y todos podemos aprender a detectarla desde que muestra sus primeras señales, así como a manejarla.

Existen formas para prevenir las conductas violentas desde edades muy tempranas. Muchas veces uno no se da cuenta de que una conducta es violenta, hasta puede parecer "normal" o pasajera.

Hoy en día todas y todos estamos expuestos a la violencia y a la presión para tomar riesgos que pueden causar algún daño.



## 1. ¿Qué es el enamoramiento?

Catalogada como una emoción intensa, que constituye una fase del amor que llega más tarde en una relación, el enamoramiento es lo que sucede al principio de una relación, es un sistema emocional asociada a circuitos distintivos de actividad cerebral activados por estímulos específicos (Fischer 1998).



3

Mencionan algunos autores que el enamoramiento es al azar, por química y por atracción mutua, bioquímicamente es un proceso que se inicia en la corteza cerebral, que se filtra al sistema endocrino y se convierte en respuestas fisiológicas y cambios químicos generados en el hipotálamo a través de la segregación de la dopamina, creando sensaciones agradables y de atracción, es parte del mecanismo de reproducción humano.

### 1.1. Diferencia entre sentimientos y emociones

Las emociones son respuestas fisiológicas complejas del organismos de excitación o perturbación más o menos espontaneas que puede durar desde segundos hasta horas y los sentimientos son componentes subjetivos de las emociones, un ejemplo claro es cuando alguien hace un regalo a otra persona y esta presenta, curiosidad, alegría o sorpresa, queda un sentimiento de cariño por la persona que hizo el regalo, en otras palabras el sentimiento es el nombre de la emoción (Pinto, 2012).

## 2. Fases del enamoramiento

Las características más comunes son:

- **Atracción:** surge cuando se siente atracción del aspecto físico o cualidad personal de una persona sea o no igual a uno mismo, el enamoramiento puede surgir tras mucho tiempo después de conocer a una persona al ver que responde a las expectativas de uno.



- **Señales cuando te gusta alguien:** es cuando uno se siente atraído por una persona y hace todo lo posible por volverla/o ver, temblores, ruborizarse o ponerse colorada/o ante frente a la persona de interés, sentimientos de incomodidad, tartamudeo, pérdida de control de emociones, sudoración y ansiedad por el arreglo personal.
- **Expresión:** comúnmente conocido como "Declaración", es la etapa donde la persona expresa la atracción, gusto por la otra persona y propone establecer una relación es decir que sean "chicos" o "novios". Si la propuesta es aceptada, en un inicio la pareja tratara de estar constantemente juntos todo el tiempo, es decir que existirá la necesidad de saber todo acerca de todo de él o ella, expresando cariño, besos, caricias, conversaciones en búsqueda de actividades y gustos en común, pero sobre todo existe una necesidad de intimidad y pasión por la otra persona.

Es importante aclarar que la fase de expresión es muy variable de acuerdo a la cultura y contexto de la persona, es decir que existen personas que no suelen expresar cariño pero si estar muy enamoradas/dos o personas que expresan el gusto por otra persona muy eufóricamente o llamativamente.

Existe Investigaciones acerca del enamoramiento que la relación entre la edad y el tiempo de duración del enamoramiento, es decir: a menor edad menos dura la intensidad de atracción o gusto pero es más intenso el apasionamiento (Pinto, 2012). En cambio, los enamoramientos de larga duración suelen estar asociados a la hipersexualidad o elevado deseo sexual, dependencia o imposibilidad de separarse a pesar si la relación es mala o no (Pinto, 2012).

**El amor:** La definición exacta de la palabra amor llega a ser debatible, ya que contiene muchos significados según la cultura y contexto, por lo tanto se hablaría de "amor de pareja". El investigador Robert Sternberg realizo un trabajo acerca del amor de pareja, donde pudo conseguir tres factores que componen el concepto: intimidad, compromiso y pasión. Según Sternberg, el amor de pareja pleno estará conformado por un equilibrio de estos tres factores (Sternberg, 1998).



El amor de pareja es la relación de una pareja más sólida y sincera que paso por diferentes situaciones que pusieron a prueba para comprobar que la pareja puede aceptarse tal como cada uno es, es decir que las expectativas que existía en la fase del enamoramiento quedan de lado y el o la persona amada es aceptada tal y como es, con sus defectos y virtudes. esta fase aparece un efecto más sólido y sincero conocido como "el amor" en la cual se asume un compromiso, que implica nuevas vivencias que en ocasiones no pueden ser tan agradables a causa de diversos obstáculos, pueden superarse si la relación es lo suficientemente madura y fuerte.

### 3. ¿Qué es el noviazgo?



Es una etapa de transición de un ciclo de vida a otro (adolescencia, juventud, adultez) y se lo puede definir "...una relación afectiva íntima entre dos personas que sienten atracción física y emocional mutua, sin necesariamente cohabitar que buscan compartir sus experiencia de vida". (Castro y Casique, 2010: 17). El noviazgo al ser el establecimiento de un nuevo sistema de relación o pareja debería estar compuesta de valores de respeto y aceptación por la otra persona, donde diferencias tendrían que ser discutidas y llegar a un acuerdo común, en caso de no sucedes este respeto mutuo la pareja debería disolverse ya que puede estar bajo peligros relacionados de lucha de poder, es decir: se olvida que existe un proyecto compartido y uno o ambos miembros intentan imponer sus reglas y sus objetivos personales.

### 4. ¿Cómo se manifiesta la violencia en el noviazgo?

La violencia de pareja comúnmente se inicia cuando los problemas no fueron solucionados en su momento y existe una acumulación de tensiones que cuando exista una discusión cualquiera explotaran todas las otras situaciones y que muchas veces pueden desembocar en acciones violentas psicológicas, físicas y sexuales.

#### 4.1. Tipos de violencia ejercida por la pareja

- **Violencia física:**

Comportamientos que dañan físicamente a un integrante de la pareja, estas conductas pueden ser planeadas o impulsivas, como por ejemplo: empujar, abofetear, quemar, pellizcar, tirar objetos, uso de armas, apretar el brazo, arañar, jalar el pelo, morder, estrangular y otros.



- **Violencia psicológica o verbal:**

Ocurre cuando se comienza a verbalizar palabras hirientes que afectan la autoestima de la otra persona, provocando temor en él/ella como por ejemplo: insultar, avergonzar, alejarlos de cualquier contacto con la familia y amistades, amenazas como suicidarse, divulgar secretos íntimos, burlar, insultos, ponerle apodos, comentarios incómodos, criticar constantemente, gritar, controlar sus acciones, perseguir, humillaciones, provocar sentido de culpabilidad, comparaciones con otras personas, celar y otros.



- **Violencia sexual:**

Es utilizar el acoso sexual para obtener contacto físico e intimidad sin consentimiento de la pareja, prohibir o negar el uso de protección anticonceptiva para evitar enfermedades de transmisión sexual y/o embarazo, caricias, besos y contactos no deseados, relaciones sexuales forzadas y otros.



- **Abuso digital:**

Es a través de los medios de comunicación masiva, textos, videos mensajes para acosar, intimidar o limitar la privacidad de la pareja, robar o exigir a la pareja la contraseña del celular, Facebook u otra red social que posea, hablar mal de la pareja desde Facebook u otra red social, decir con quién puede o no puede ser



amiga/o, presionara a la pareja a enviarle videos explícitos, enviar constantemente mensajes de texto, enviar mensajes insultando a la pareja, tomar el celular de la pareja para ver llamadas realizadas, fotos y mensajes recientes.

Estas son conductas violentas que pasan desapercibidas o se las interpreta como juegos entre la pareja y que comúnmente pasan por expresiones de afecto y su repetición es característica de una relación violenta. Para saber si en una relación existe violencia, la persona debe preguntarse a sí misma, es decir:

- ¿me siento libre de comentar o hacer actividades de mi interés?
- ¿tengo miedo que mi pareja se enoje cuando quiera salir sin él o ella?

#### 4.2. El ciclo de la violencia

Cuando este ciclo sucede más de una vez en una relación o la pareja tiene episodios de violencia que aparecen de la nada, se está ante un caso de violencia que debe ser detenido y atendido, analizando ciertos comportamientos que normalmente se repiten, por ejemplo:



**1ra Etapa (acumulación de tensión):** insultos, reproches, escenas de celos y control, silencios prolongados, burlas, malestar constante y en aumento, algunas formas de maltrato físico como empujones, apretones de brazo, tirones de cabello, trabas, etc.

**2da Etapa (agresión física y/o emocional sin poder controlarse):** todo tipo de agresiones como golpes, quiebre de objetos, amenazas, ocasionando lesiones severas, incluso hasta provocar la muerte.

**3ra Etapa (se manifiestan expresiones de arrepentimiento),** el violentador busca la reconciliación, le perdón, con promesas de cambio, regalos, se muestra tranquilo y complaciente. Por consiguiente la relación se reestablece sin haber resultado el problema principal en la pareja: "la violencia"

## 5. Violencia sexual en el noviazgo

Sucede cuando la pareja es presionada a tener relaciones sexuales coitales, luego de insinuaciones, chantajes y amenazas, con el fin de que el otro y otra acepte sostener relaciones sexuales coitales yendo en contra de su decisión.

### 5.1. ¿Qué es la prueba de amor?

Es una frase muy utilizada por algunas personas, y muy común en los y las adolescentes para exigir a su pareja tener relaciones sexuales coitales o hacer algo expresando inseguridad. Las frases que usualmente se escuchan son:

- *"necesito que me pruebes tu amor"*
- *"si verdad me quieres vas hacer esto"*
- *"¿me amas? Entonces quiero que hagas esto"*



8

Es una situación repetida en muchas parejas, siendo una mala señal para una relación de pareja sana. La "prueba de amor" busca la satisfacción de placer de un integrante de la pareja dejando de lado la opinión o deseos del otro u otra.

La realidad concreta del amor se mide con el tiempo y las pruebas que juntos son capaces de superar, no es honesto ni limpio exigir a la pareja que haga algo por lindo o hermoso que esto pudiera parecer. Inclusive puede ser un muy buen truco para conseguir un propósito y luego acabar de golpe con la relación, esto es lo más común.

### 5.2. ¿Qué es la manipulación y el chantaje emocional?

La manipulación es una característica de una relación de pareja no funcional y que puede ser dañina, se exige a la otra persona que actúe según los propios deseos o necesidades de una persona tratando de utilizar estrategias que desvalorizan las emociones y sentimientos de un integrante de la pareja.



El chantaje emocional es una forma de manipulación, en la cual una de las partes recurre a la amenaza directa o indirectamente, con castigar de alguna manera si no se aceptan sus peticiones, lo que no resulta fácil es reconocer cuándo se es víctimas o cuándo uno lo ejerce.

### 5.2.1. ¿Por qué una persona es chantajista o manipulador/a?

- Problemas de afectividad.
- Tristeza encubierta por enojo.
- Problemas en la personalidad.
- Por temor a la pérdida y al abandono.
- Pocas habilidades para lograr metas propias.
- Aparentan fortaleza cuidando su fragilidad interna.
- Necesitan controlar para ocultar su indefensión.
- Necesidad de tener poder sobre otras personas o aparentar que tiene la razón.



### 5.2.2. Estrategias de chantajistas y manipuladores emocionales

Para que resulte efectivo, el chantaje y la manipulación emocional debe producir una mezcla de **temor, obligación y culpa**, para ello suelen emplear estrategias como:

- **El castigo:** es una amenaza de manera más o menos directa o implícita, "si no se cumple lo que yo quiero te puede pasar algo que no te gustara".
- **El autocastigo:** en este caso, la amenaza consiste en dañarse uno mismo para hacer sentir culpable al otro, por ejemplo, diciendo: "si tú no me quieres, la vida no tiene sentido para mí" o "sino vienes me voy a matar" o "por tu culpa he tomado".

**CHANTAJE  
EMOCIONAL  
=  
¿VIOLENCIA?**



- **El silencio:** supone una manera de mostrar el enfado, indiferencia para que el otro y otra se sienta culpable y haga lo posible para regularizar la relación.
- **La victimización:** se refiere a sentir lástima y culpa por uno mismo o hacia otra persona, por ejemplo: "si no haces lo que yo quiero, voy a sufrir y va ser por tu culpa" o "si no vienes, que voy hacer".
- **La culpa:** se utilizan reproches o comentarios críticos para que alguien se sienta culpable y así corrija su actitud o su comportamiento.
- **Las promesas:** se ofrecen promesas maravillosas poco realistas que rara vez se cumplen: "dame otra oportunidad, te prometo que cambiaré y seremos estaremos bien".
- **Dar para recibir:** se ofrecen ayudas o favores sin que la otra persona las pida con el objetivo de que se cree una deuda.
- **El seducir:** alientan y prometen amor, dinero, una promoción en su carrera laboral, y luego aclaran que sólo ocurriría cuando se comporten como él o ella quiere. "Te voy a ayudar si..."



10

### 5.2.3. Expresiones más comunes de chantaje y manipulación emocional

- "gracias mamita, el domingo vamos ir a comer ya?"
- "me da miedo que terminemos, porque no sabría que hacer sin ti, te quiero mucho".
- "Yo que siempre me sacrifico por ti y tu no puedes hacer nada por mí"
- "Si no aceptas voy a terminar esta relación"
- "No puedes hacerme eso ahora sabiendo lo mucho que te quiero"
- "Ponte esto mejor que tal si alguien quiere hacerte algo, dale hazme caso"
- "Si me terminas ahora, te juro que cuando regreses porque sé que lo harás ya no me encuentras"
- "¿Qué haria sin ti?"
- "Nadie te podrá amar como yo"



- "Se pone como loco/a si no hago lo que él o ella quiere"
- "Tú no sabes de lo que estamos hablando, cállate haber"
- "Ya verás, que las cosas de hoy en adelante van a ser diferentes"
- "Así de gorda (fea) quién se va a fijar en ti"
- "Si realmente me quieres te preocuparías por mí, como yo lo hago"
- "A tus papás los ves todos los días, y a mí solo los fines de semana"

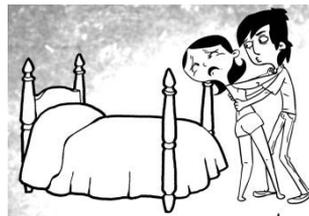
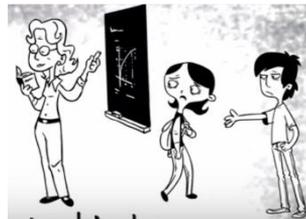


#### 5.2.4. Signos de que tu pareja está siendo violento/a contigo

- Controla todo lo que haces, dices, a dónde vas, con quiénes te encontraste, a quiénes vas a ver, cuánto tiempo estarás fuera, el horario de regreso, y otros.
- Revisa tus pertenencias, tu diario, celular o correo electrónico para conocer "la verdad".
- Vigila, critica o pretende que cambies tu manera de vestir, de peinarte, de maquillarse (para la mujer), de hablar o de comportarte.
- Te presiona para que hagas dietas o ejercicio.
- Te compara con otras personas, para hacerte sentir mal.
- Te prohíbe, amenaza o manipula con respecto a los estudios, el trabajo, las costumbres, las actividades o las relaciones que desarrollas.
- Limita y trata de acabar la relación que tienes con los parientes, amigos, vecinos, compañeros de estudio o trabajo, ya que no confía en que puedan ser una buena influencia para ti.
- Tu pareja decide cuando verse, a qué hora, donde, tipos de salidas, etc.; todo de acuerdo a su conveniencia.



- Si le preguntas o le pides alguna explicación, se exalta, culpa a los demás por estar en contra de su relación, pero jamás responde a su conducta.
- Se niega a conversar o a discutir con franqueza acerca de los conflictos o los desacuerdos de la pareja.
- Coquetea con otras personas delante de ti o en secreto.
- Es una persona agradable, simpática y respetuosa con los demás, pero totalmente diferente contigo.
- Tiende a hacer escándalos en público o en privado por cualquier causa.
- Se enoja y te hace la ley del hielo (no te habla) por mucho tiempo.
- Te provoca miedo sus reacciones.
- Ha ocurrido agresiones físicas; jalón de pelo, empujones, cachetadas, etc., anteriormente.
- Te ha tocado, besado o acariciado sin consentimiento.
- Te ha presionado para tener relaciones sexuales.



12

## 6. ¿Qué hacer si estás con una pareja violenta?

Recuerda que la persona violenta tiene un problema que viene relacionado con su historia y sus vivencias no con lo que hagas o dejes de hacer como su pareja, en el noviazgo la violencia es muy sutil y va creciendo poco a poco con el tiempo y al vivir en un entorno violento, se va volviendo una situación normal para la pareja.



Cualquiera momento es tiempo para detener la violencia y tomar las decisiones necesarias como:

- Alejarse, no tomar atención a sus chantajes o manipulaciones
- Avisa a tu papa o mama que tienes miedo de continuar con la relación.
- Si puedes pide ayuda a un profesional.

- Creer que te cela, te pega, te controla, te promete, te dice cómo vestirse, te compara u otros lo hace por amor, es totalmente falso.

## 7. Consecuencias de la violencia en las relaciones de pareja

- Conductas autodestructivas, depresivas que puede llevar a pensar en el suicidio.
- Tristeza.
- Aislamiento.
- Baja autoestima.
- Ansiedad o angustia.
- Fobias y trastorno de pánico.
- Irritabilidad.
- Trastornos en la conducta alimenticia.
- Trastornos psicósomáticos.
- Trastorno en el sueño, insomnio.
- Trastorno de estrés postraumático.
- Cambios del estado de ánimo.
- Llorar sin razón.
- Inadaptación a la vida cotidiana.
- Adicción o dependencia de sustancias como al alcohol, drogas.
- Embarazos no deseados.
- Infecciones de transmisión sexual.
- Sentimientos de vergüenza y culpabilidad.
- Fracaso escolar o deficiente en el rendimiento escolar, laboral.
- Agresiones físicas que pueden atentar contra tú salud física y emocional.



## 8. Principios y valores en la pareja

Es necesario compartir valores comunes con nuestra pareja. Debemos entender que la escala de valores puede variar a lo largo de la vida, puesto que al paso de los años y la madurez suelen dar lugar a una revalorización de algunos temas tales como el amor, la salud o la espiritualidad. Por eso es posible que los valores que la pareja compartía en un principio hayan cambiado con el curso del tiempo.

Es vital que una pareja pueda expresar sus necesidades, sentimientos y emociones sin tener miedo a que sean juzgadas o utilizadas para un beneficio egoísta. La pareja además de respetar la creencia de valores de cada uno debe aceptar la diferencia que existe entre ambos, es decir tener la capacidad de aceptar los defectos y virtudes del otro y que no existirá ninguna intención de cambiarlos a conveniencia propia sino de trabajarlos en caso de que sean dañinos para la persona misma o que alguien corra peligro.

De lo anterior, tenemos que concluir que algunas reglas para la vida de la pareja deben ser establecidas por la pareja misma, de común acuerdo, de tal manera que cada uno se sienta a gusto según sus propios conocimientos y convicciones, dentro de sus limitaciones y libertades. Estas condiciones son:

*Te respeto y me respeto para que podamos cuidarnos juntos y seguir adelante.*

*Hagamos un trato ¿te parece?*

*No quiero saber que me amas, quiero amarte*

*Me encantara saber que cumples tus sueños y yo los míos...*

*Estudemos, trabajemos para cumplir nuestros sueños.*

*Te escucho, te protejo pero sobre todo te dejo ser libre*

*Me duele saber que cualquier momento te puedes ir, pero sabré que te he podido amar y te dejare ir....*



*Quiero amarte sin absorberte  
Apreciarte sin juzgarte  
Unirme a ti sin esclavizarte  
Invitarte sin exigirte,  
Dejarte sin sentirme culpable,  
Criticarte sin herirte,  
Y ayudarte sin menospreciarte  
Si puedes hacer lo mismo por mí,  
Entonces nos habremos conocido verdaderamente,  
Y podremos beneficiarnos mutuamente.*

**"En contacto íntimo"**  
Virginia satir.

## **Y RECUERDA...**

- ⇒ *Entrega, pero también exige respeto.*
- ⇒ *El noviazgo es para conocerse y disfrutarse, no para temer, manipular ni lastimar.*
- ⇒ *Tú decides ser feliz, sobre a quién debes amar y sobre tu sexualidad, nadie debe obligarte ni someterte.*
- ⇒ *Establecer límites con tu amigos/as, pareja u otras personas.*
- ⇒ *Dejar de cederle el control de uno mismo a la otra persona.*
- ⇒ *Expresar lo que necesitas, sientes = ser asertivos ; aprender a decir "NO", cuando alguien nos fuerza a hacer algo = autocuidado*
- ⇒ *Todo extremo es malo o mucho de algo es malo.*
- ⇒ *Curar el pasado, para neutralizar el presente.*
- ⇒ *Escucha antes de hablar.*
- ⇒ *Avisa si te sientes mal.*
- ⇒ *Busca información con un profesional.*

