

33. Identificamos señales de microviolencia en las relaciones afectivas

Apellidos y Nombres:.....Cuarto B

SEGUNDO, ¿QUÉ HAREMOS?

Qué importante es disfrutar de nuestras relaciones afectivas en las que valoramos el respeto por la otra persona. Cada uno de nosotras y nosotros tenemos una forma diferente de ser y de pensar, lo principal es aceptar nuestras diferencias, es decir, ser asertivos al expresar nuestros anhelos, opiniones y actitudes respetando los de la otra persona. Pero, qué pasa cuando se pierde la consideración y el respeto por la otra o el otro, y una de las partes ya no se siente a gusto y quiere separarse, pero no puede por miedo o temor. Entonces podríamos estar afrontando una situación de violencia que, a veces, erróneamente, lo vemos como algo natural y común. No debemos dejar pasar estas situaciones y debemos ponerles un alto, ya que pueden conllevar a un grado de violencia mayor. ¿Qué es la microviolencia? ¿Si tengo una o un enamorado, estaré realmente llevando bien mi relación? ¿Puede que esté sufriendo microviolencia y no me doy cuenta?

Para despejar estas y otras inquietudes desarrollaremos dos actividades, en la primera actividad, conocerás e identificarás las señales de microviolencia y en la segunda actividad, reconocerás la violencia en las relaciones afectivas y qué se puede hacer para evitarla.

ACTIVIDAD: Conocemos qué son las microviolencias

• Para seguir conociendo un poco más sobre las microviolencias, y reconocer cuándo pueden estar presentes en una relación afectiva, te presentamos el siguiente cuadro para reflexionar. ¿Podemos identificar las microviolencias en una relación afectiva?

1. Marca con un aspa (x):

Indicadores		Si es microviolencia	No es microviolencia
1	Mi enamorada/o critica la manera en que me visto, peino, hablo o comporto.		
2	Mi enamorada/o me pide las claves de mis redes sociales.		
3	Mi enamorada/o me insulta cuando está molesta/o pero en general es buena/o.		
4	Mi enamorada/o me pide que le informe siempre con quién estoy y en dónde; algunas veces debo pedirle permiso para salir con mis amistades.		
5	Mi enamorada/o comparte en las redes sociales fotos nuestras que no me gustan, le he pedido que las quite pero me dice que no me moleste por tonterías.		

Si marcaste sí es microviolencia en todas las opciones, ¡estás en lo correcto!

Analiza y responde:

¡Las personas merecemos respeto, y consideración! Durante el estado de aislamiento se ha observado el aumento de la violencia al interior de los hogares, siendo el grupo más vulnerables el de las mujeres.

2. ¿Alguna vez has sido víctima de una microviolencia?

.....

3. ¿Cómo lo afrontaste?

.....

4. ¿Cuál fue el resultado de tu decisión?

.....

ACTIVIDAD: La violencia en las relaciones afectivas, ¿cómo la evitamos?

Acomódate en el espacio de tu casa asignado para realizar con tranquilidad tus actividades. Recuerda lavarte las manos y desinfectar tus útiles.

Identifica la situación:

Lee detenidamente la siguiente historia:

Margarita y Armando, de 16 y 17 años respectivamente, se hicieron amigos y, luego de un tiempo, enamorados. Siempre se comunican a través de videollamadas o mensajes, todos los días. Margarita siente que dedica mucho tiempo a comunicarse con Armando, se encuentra distraída en clases, ha dejado de ayudar en casa y siente que se ha alejado de sus amigas y amigos. Margarita le ha comunicado su malestar y dudas a Armando, pero él le indicó que no pueden dejar de comunicarse porque ella debe dedicarle mucho tiempo a la relación. Ella ha sentido que Armando se ha molestado por expresarle su sentir y se encuentra incomoda.

Analiza y responde:

5. ¿Qué piensas de la relación de Margarita y Armando?

.....
.....

6. ¿Consideras que su relación afectiva es saludable? SÍ/NO ¿Por qué?

.....
.....

7. ¿Qué harías si fueras Margarita?

.....
.....

Es importante identificar cuándo se trata de una relación afectiva dañina.

• Responde:

*¿Identifica qué comportamientos se suelen dar en una relación afectiva dañina?

8. Marca con un aspa (x):

Frases	Es una relación dañina	No es una relación dañina
Cuando a mi enamorada/o algo no le sale bien se molesta conmigo y me trata mal.		
Mi enamorada/o me escribe y habla con desprecio y, algunas veces, se burla de mí; me dijo que iba a cambiar, pero no lo ha hecho.		
Mi enamorada/o es celosa/o porque me quiere mucho y tiene miedo a perderme.		
Mi enamorada/o revisa mi celular porque dice que solo así confiará en mí.		
Mi enamorada/o me hace ir a lugares y hacer cosas que no quiero, pero me dice que si lo quiero debo hacerlas o la/lo perderé.		

Ahora tienes un reto mayor:

9. Haciendo uso de tu creatividad, diseñarás un díptico con la siguiente información:

Ejemplificarás y explicarás algunas señales de microviolencia en las relaciones afectivas y propondrás acciones para prevenir y evitar la violencia.