

IDENTIFICAMOS SEÑALES DE MICROVIOLENCIA EN LAS RELACIONES AFECTIVAS (SEMANA 33)

ACTIVIDAD: CONOCEMOS QUÉ SON LAS MICROVIOLENCIAS

Identifica la situación:



Estas frases las escuchamos cotidianamente en nuestro entorno y debemos saber identificar el verdadero mensaje en ellas. Todas estas frases tienen un significado peyorativo que no identificamos de manera inmediata pero que representan violencia. Las microviolencias se manifiestan a través de frases que buscan controlar el comportamiento de las mujeres y hombres, que las y los colocan en una posición de vulnerabilidad y desventaja, suelen presentarse en cualquier momento y en los diversos ámbitos de la vida. Si bien se pueden presentar tanto en mujeres como en varones, las estadísticas en el Perú señalan que las mujeres son las más afectadas.

Pero, ¿qué son las microviolencias?

Son las formas sutiles de violencia de género. Incluyen estrategias de control que atentan contra la autonomía o capacidad de decisión de las personas. Suelen pasar inadvertidas porque pensamos que son inofensivas o incluso se cree, erróneamente, que es una actitud o comportamiento normal. Las microviolencias pueden estar presentes en la escuela, la calle, en el barrio, en las relaciones familiares y de pareja, entre otros

Cuando estas microviolencias afectan a las mujeres se las conoce también como "micromachismos"

Es importante precisar que una micro violencia o micromachismo no es solo hacer o decir algo, también es dejar de hacer algo; por ejemplo, cuando algunos hombres no se ocupan de las tareas del hogar, como lavar los platos, cocinar, lavar la ropa, limpiar la casa, entre otros. Es una microviolencia pues se "entiende" que quienes deben hacerlo son las mujeres de la casa. Lo que las posiciona en un lugar de desventaja, pues tendrán que ocupar parte importante de su tiempo en realizar esas actividades. Esto se sustenta en la idea de que son las mujeres quienes se tienen que encargar del cuidado del hogar, por el hecho de ser mujeres.

- 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?

Marca con un aspa (x):

	indicadores	Si es violencia	No es violencia
1	Mi enamorada/o critica la manera en que me visto, peino, hablo o comportamiento	X	
2	Mi enamorada/o me pide las claves de mis redes sociales.	X	
3	Mi enamorada/o me insulta cuando está molesta/o pero en general es buena/o.	X	
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.	X	
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.	X	

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

Es importante tener en cuenta que un indicador que pareciera no tener importancia puede ir acumulando su intensidad hasta llegar a un estado alto de violencia. Es como un globo que inflas poco a poco y, en un momento, llega a explotar:



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.

- ¿Alguna vez has sido víctima de una microviolencia?

No, nunca fui una víctima de una microviolencia.

- ¿Cómo lo afrontaste?

Bueno como nunca fui víctima de una microviolencia.

- ¿Cuál fue el resultado de tu decisión?

Bien, aunque nunca fui una víctima de una microviolencia.

Reflexiona:

Como adolescente, tienes mucho camino por recorrer y muchos planes por cumplir. Pronto terminarás la secundaria y querrás cumplir con tus proyectos y metas, entonces ¿permitirías que alguien te impida seguir adelante? De ti depende continuar y ser libre de todo tipo de presiones, el amor no significa soportarlo todo; por el contrario, es encontrar a una persona que te apoye y te motive a salir adelante, recuerda que para querer a alguien primero debes quererte a ti.

Si estás pasando por una situación que te vulnera, no te dejes llevar por el miedo y la desesperación, recuerda que no nos encontramos solos, siempre hay alguien dispuesto a ayudarnos. Si reconoces que eres tú la persona que le está causando daño a alguien también puedes pedir ayuda, todos podemos ser mejores.

A pesar de que las microviolencias pueden parecer inofensivas y presentarse en forma de bromas o chistes, la realidad es que afectan la autoestima de las personas, la confianza en sus capacidades y su seguridad.



ACTIVIDAD: LA VIOLENCIA EN LAS RELACIONES AFECTIVAS, ¿CÓMO LA EVITAMOS?

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:

- ¿Qué piensas de la relación de Margarita y Armando?

Que están mal ya que obliga a margarita hacer cosas que ella no quiere o no está segura.

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

No, porque armando quiere que todo el tiempo de margarita sea para él.

- ¿Qué harías si fueras Margarita?

Cortaría esa relación.

Reflexionemos:

- Debemos tener claro que cuando hay cariño y amor, no puede haber presión ni manipulación. Cuando estamos enamorados vemos las cosas de diferente manera y nuestras actitudes y comportamientos cambian y, hasta cierto punto, es normal, pero debemos reconocer cuándo la relación incómoda o daña a uno de los dos o a ambos. Cuando en una relación se observan conductas de posesión, control, prohibiciones o amenazas estamos frente a una relación con violencia. Por ello, es importante identificar cuándo se trata de una relación afectiva dañina.



• Responde:

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

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.	X	
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.	X	
Mi enamorada/o es celosa/o porque me quiere mucho y tiene miedo a perderme.	X	
Mi enamorada/o revisa mi celular porque dice que solo así confiará en mí	X	
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.	X	

Sabías que:

- Existen algunos mitos en las relaciones amorosas. Por ejemplo, la frase “Los celos son señal de amor” Los celos son todo lo contrario, son muestra de inseguridad, control y dependencia. Estos mitos los ha creado la sociedad y debemos dejar de creer que son los ideales del amor bajo los que nos tenemos que conducir.
- La violencia en las relaciones afectivas también se da en el uso de las redes sociales. Por ejemplo, cuando tu pareja te exige hacer cosas que tú no quieres o con las que te sientes incomoda/o, como: enviarte o pedirte mensajes, fotos o videos de contenido sexual, practica denominada sexting; o te solicita o envía fotos con poca ropa o semidesnudos, llamados packs; o nudes, videos o fotos en los que la persona está completamente sin ropa.

¿Cómo podemos evitar la violencia?

- Amar es confiar, respetar y valorar la libertad del otro, desearle lo mejor y animarle a seguir sus sueños.
- Veamos algunas características de una relación saludable y una no saludable. Analicemos



Relación saludable	Relación no saludable
Respetan su individualidad	Hacen todo junto.
Resuelven los problemas dialogando y llegando a acuerdos.	No hablan de los problemas y reservan sus sentimientos o siempre uno de los dos es el que cede ante el otro.
Confían el uno en el otro	Se controlan las contraseñas de sus redes porque existe desconfianza entre ambos.
Se sienten felices por sus logros individuales.	Los logros de la otra / del otro le hacen sentir insegura/o.
Se aceptan tal como son y se apoyan para seguir mejorando.	Quieren cambiar la manera de ser de su pareja.
Comprenden que su familia, amigas y amigos son importantes.	Sienten celos de las personas importantes en la vida de la otra / del otro.
Respetan las decisiones de su pareja.	Una/o de ellos ejerce presión, obliga, o chantajea a la otra / al otro para hacer algo que no desea.
Se basa en la confianza, respeto y amor	Se basa en el control, chantaje y la culpa. Recurre a conductas violentas.

AUTOEVALUACIÓN:

Lista de cotejo				
De las actividades y retos				
Descriptores		Valoración		
				
1	Aprendí qué son las microviolencias.			
2	Reconocí como se puede manifestar la violencia en las relaciones afectivas.			
3	Aprendí las características de una relación saludable y no saludable.			

