UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México
NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

Manual para prevenir la violencia en el noviazgo adolescente: Aprendiendo a tener relaciones sanas

TRABAJO RECEPCIONAL. MATERIAL EDUCATIVO QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

PRESENTA

Yazmin Guadalupe Razo Pérez

Directora de Trabajo recepcional. Material educativo

Dra. María Eugenia Covarrubias Hernández

Ciudad de México, octubre 2025.

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México
Nada humano me es ajeno

CA Coordinación Académica

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO
COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS©

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

Agradecimientos

Agradezco a la Universidad Autónoma de la Ciudad de México por darme la oportunidad de estudiar y brindarme los conocimientos necesarios para mi formación académica.

A mi familia por la por el apoyo incondicional que me brindaron durante cada logro escolar y poder llegar a este momento.

A mi esposo y mi hija que me han acompañado en este camino y me han dado fortaleza.

Quiero agradecer a mi directora de tesis Dra. María Eugenia Covarrubias Hernández, por su apoyo, tiempo, paciencia y enseñanzas durante la elaboración de este trabajo recepcional.

A mis lectoras de tesis la Dra. Luz María Gómez Ávila, la Mtra. Mayra Susana Carrillo Pérez y la Mtra. Natividad Almanza Beltrán, por darme su tiempo para leerme.

Índice

Pág.

1. Introducción……..…….....4
   1.1.Qué es la Promoción de la Salud…….....…4
   1.2. Intencionalidad del material educativo……....5
   1.3.Vinculación del material con la Promoción de la Salud……...…5
2. Fundamentación…….....…5
   2.1. Estudio de la situación actual de la violencia en el noviazgo……...…….....5
   2.2.Análisis crítico de los materiales elaborados por instituciones o asociaciones…….....5
3. Justificación……..…….....7
4. Objetivos……..…8
   4.1.Intención educativa……..….8
   4.2.Características de la población adolescente…….….9
5. Producto…….……...10
6. Formas de operación…….…...11
   6.1.Descripción del uso del manual……..11
   6.2.Descripción de los espacios de aplicación del material……..……..……..11
7. Evaluación del logro de los objetivos del material propuesto……..12
8. Referencias…….....13
9. Anexo: Manual para prevenir la violencia en el noviazgo adolescente: Aprendiendo a tener relaciones sanas ……..……18

1. Introducción

Uno de los objetivos de la Promoción de la Salud es que los individuos asuman mayor conciencia de sus derechos y responsabilidades sobre su salud, para cumplir con éste, se presenta la propuesta de diseño de material educativo en forma de manual, dirigido a adolescentes, con el propósito de que adquieran conocimientos y habilidades que les permitan identificar los factores de la violencia en el noviazgo, y, con ello, puedan prevenirla, además de contribuir a su empoderamiento.

Pese a que el problema ha sido estudiado desde hace algunos años, en México aún hay poca información en la que se aborda el tema de violencia en el noviazgo en adolescentes de secundaria, y los materiales que existen se elaboraron para jóvenes de 15 a 24 años, es decir, para estudiantes de nivel preparatoria o universidad.

La necesidad de abordar este tema radica en que en esta etapa de la vida las y los adolescentes empiezan sus primeras relaciones amorosas, por lo que es esencial que conozcan las maneras de prevenir la violencia en sus noviazgos.

En nuestro país aún no contamos con alguna estrategia o programa de prevención o intervención ante la violencia en el noviazgo, que haya sido implementada de manera oficial a nivel nacional, y a los que se han puesto en marcha no se les ha dado seguimiento o no han sido evaluados.

La Promoción de la Salud nos permite transmitir información que generará conocimientos respecto a un tema en específico, ya sea de manera individual o colectivamente; sus estrategias se basan en el desarrollo de habilidades encaminadas a empoderar a las personas para que puedan prevenir y afrontar los problemas de salud a los que se enfrenten en su vida.

En los casos en qué se vive algún tipo de violencia, puede haber diversas afectaciones a la salud física, psicológica y social.

Este material educativo tiene como finalidad ayudar a las y los adolescentes a que logren establecer relaciones libres de violencia en sus noviazgos, identificando aquellos factores o acciones que puedan derivar en algún tipo de violencia y con ello puedan prevenirlo. Lo anterior les ayudará a desarrollar habilidades y conocimientos que les permitirá prevenir la violencia en sus noviazgos.

Al leer los textos breves y realizar las actividades propuestas contenidas en este material educativo permitirá que los adolescentes aprendan de manera autónoma y a su ritmo adquirir nuevos saberes sobre este tema en específico.

Se propone desde la Promoción de la Salud, pues se busca empoderar a los adolescentes, con la intención de que generen nuevos conocimientos y habilidades para que logren enfrentar los problemas que se les presenten en sus vidas y les permita tomar decisiones referentes sobre su propia salud.

2. Fundamentación

La realización de este trabajo recepcional se fundamente en la escasez de materiales que aborden la problemática, además de que esta propuesta no necesita contar con un guía especializado, ya que puede ser utilizado directamente por la población adolescente.

A continuación, se mencionan algunos materiales encontrados que abordan el tema de violencia en el noviazgo, éstos son importantes pues contribuyeron a implementar medidas de prevención sobre la violencia en los noviazgos, sin embargo, estos materiales educativos están diseñados para jóvenes de 15 a 24 años y fueron realizados para que sean dirigidos por algún profesor o facilitador que conozca el tema. Esto limita que el aprendizaje sea autónomo.

El Instituto Mexicano de la Juventud (IMJ), en el año 2005, dio a conocer los resultados de la Encuesta Nacional de la Juventud (ENJ), la cual pretendía conocer el rol de los jóvenes en diferentes aspectos como: la familia, la escuela, el trabajo, sus hobbies, etc., con la intención de comprender las situaciones en las que se desenvolvían éstos. Se investigó la violencia, pero no existía un apartado específico sobre la violencia que se presenta en los noviazgos; sin embargo, dicha encuesta indicaba que este tipo de violencia estaba afectando a los jóvenes (Instituto Mexicano de la Juventud, 2008).

Ante la necesidad de conocer y abordar esta problemática, el Instituto Mexicano de la Juventud le pidió al Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) que realizara la Encuesta Nacional de Violencia en las Relaciones de Noviazgo (ENVINOV, 2007), la cual ayudó a conocer aquellos aspectos asociados a esta problemática en nuestro país (Instituto Mexicano de la Juventud, 2008).

En dicha encuesta se descubrió que las relaciones de noviazgo que entablan los jóvenes entre los 15 y 24 años en algún momento de la relación han experimentado violencia de distintos tipos: física, psicológica y sexual, enfatizando así la gravedad del problema.

El levantamiento de esta encuesta fue un primer acercamiento para entender el comportamiento de las y los jóvenes durante sus relaciones de noviazgo, con ello se hizo evidente la necesidad de realizar otros estudios que profundicen sobre esta problemática (Instituto Mexicano de la Juventud, 2008).

Una vez que se visibilizó este tipo de violencia, se implementaron una serie de programas y materiales para prevenirla, entre éstos destaca el elaborado por la Secretaría de Seguridad Pública en el año 2012 la *Guía del Taller Prevención de la Violencia en el Noviazgo*, la cual pretendía ser una herramienta útil para jóvenes entre 15 y 24 años que les permitiera identificar los factores que determinan los diferentes tipos de violencia en estas relaciones (Secretaría de Seguridad Pública, 2012).

Por otro lado, la Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres y la asociación civil GENDES (Género y Desarrollo, A. C.), elaboró *AMORES CHIDOS, Guía para docentes: sensibilización, prevención y atención básica de la violencia en el noviazgo con las y los jóvenes* (GENDES A.C., 2012).

Esta guía busca que los jóvenes de nivel bachillerato y universidad construyan conocimientos y habilidades que les permitan identificar la violencia de género en sus noviazgos, con la finalidad de que sus relaciones de noviazgo sean equitativas, igualitarias y no violentas.

También se elaboró el material *Aprendiendo a querer: noviazgos libres de violencia. Guía metodológica para prevenir la violencia contra las mujeres*, dirigido a estudiantes de secundaria, cuyo propósito fue brindar a los profesores una metodología que les sirva de apoyo sobre el tema de violencia hacia las mujeres y con ello puedan apoyar a los estudiantes a visualizar como quieren que sea su proyecto de vida, teniendo presente la perspectiva de género y sus derechos humanos (GENDES A.C., 2014).

Si bien los materiales señalados son relevantes para atender la violencia en el noviazgo se detectó que se ha tratado de abordar mayoritariamente con jóvenes de 15 a 24 años de edad, por lo que se considera de vital importancia empezar a abordar el tema con adolescentes cuya edad

fluctúe entre 12 y 15 años, que es cuando empiezan a entablar relaciones amorosas, las cuales les proveen de experiencias tanto positivas como negativas (Hernando et al., 2016).

Los materiales mencionados son importantes ya que son un antecedente de que se han realizados esfuerzos para atender la problemática, pero ninguno de ellos está realizado desde la perspectiva de Promoción de la Salud; al respecto, *La Guía del Taller Prevención de la Violencia en el Noviazgo* elaborado por la Secretaría de Seguridad Pública, busca prevenir la violencia en los noviazgos o detenerla desde la perspectiva de género, lo que quiere decir que trata de visualizar las diferencias que existen entre los hombres y las mujeres por los roles que están establecidos, además de estar diseñada para jóvenes de 15 a 24 años de edad, lo que limita que sea utilizada con población adolescente.

En cuanto a *AMORES CHIDOS, Guía para docentes: sensibilización, prevención y atención básica de la violencia en el noviazgo con las y los jóvenes,* también se diseñó para ser utilizado en jóvenes de bachillerato y universidad dentro de los sistemas educativos en México y debe ser implementado por un facilitador (a), lo que limita el uso de manera individual.

El material *Aprendiendo a querer: noviazgos libres de violencia. Guía metodológica para prevenir la violencia contra las mujeres entre estudiantes de secundaria* tiene como propósito brindar a los profesores una metodología de trabajo que promueva reflexiones sobre la violencia contra las mujeres y con ello se logren construir proyectos de vida donde se involucren los derechos humanos y la perspectiva de género dicho material debe ser utilizado por personal capacitado en los temas que se abordan para que puedan llevarlo a cabo, lo que limita que pueda ser utilizado en todos los espacios educativos, pues se tendría que capacitar primero a los profesores para que puedan implementar esta guía.

3. Justificación

De acuerdo a los resultados de Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2021), a nivel nacional las mujeres de 15 años en adelante han vivido algún tipo de violencia ya sea psicológica, física, sexual, económica, patrimonial o discriminación durante su vida. Se encontró que la violencia psicológica es la de mayor incidencia con un (51.6%), la violencia física (34.7%) y la violencia económica, patrimonial y/o discriminación (27.4 %) (INEGI, 2021).

Derivado de lo anterior, se desprende la importancia de este material, pues aborda esta problemática desde una etapa temprana a fin de que los adolescentes sean capaces de identificar y conocer los diferentes factores que propician la violencia en sus relaciones de noviazgo y con ello logren prevenirla y entablar relaciones libres de violencia. Es relevante en el campo de la Promoción de la Salud ya que los adolescentes aprenderán de manera autónoma y didáctica sobre el tema.

Se recopiló información necesaria y accesible para los adolescentes, además, es un material que estará disponible de manera electrónica, lo cual va a permitir a los adolescentes reflexionar de manera personal acerca de cómo han sido sus relaciones de noviazgo y comiencen a cuestionarse cómo debe de ser una relación libre de violencia.

4. Objetivos

El manual tiene los siguientes objetivos:

General:

Proveer información clara, fidedigna y suficiente para que las y los adolescentes adquieran conocimientos y habilidades que les permitan entablar relaciones de noviazgo libres de violencia.

Específicos:

Que las y los adolescentes logren:

1. Identificar los factores que propician la violencia en los noviazgos.
2. Definir los diferentes tipos de violencia que se generan en los noviazgos.
3. Explicar algunas estrategias para prevenir la violencia en los noviazgos.
4. Identificar las características de una relación de noviazgo sin violencia.

Intención Educativa

Este material educativo tiene como intención brindar información relevante y oportuna para que los usuarios construyan conocimientos teóricos y procedimentales, mediante los cuales logren tener noviazgos libres de violencia, aprendiendo a identificar aquellas señales o acciones que pueden derivar en algún tipo de violencia, y con ello, poder prevenirla. Con las actividades y la información en el manual aprenderán a prevenir la violencia en sus noviazgos.

Características de la Población Adolescente

A continuación, se describirá lo que significa la adolescencia los cambios por los que pasan los adolescentes durante esta etapa de su vida.

Si bien hay consenso entre los teóricos del desarrollo humano en torno al significado del término adolescencia respecto a su derivación del latín «adolescere» y que es una etapa de desarrollo y transición entre la niñez y la adultez en la que se experimentan diferentes cambios físicos, psicológicos y sociales que son necesarios para convertirse en adulto (Moreno, 2007).

Dichos cambios corresponden a un periodo de transición que va desde los 10 a los 19 años, durante los cuales se desarrollan nuevas habilidades y aprendizajes (Organización Mundial de la Salud, 2025).

Los cambios físicos más evidentes en las chicas son el crecimiento mamario, la aparición del vello púbico y tener la primera menstruación. En los chicos se agrandan los testículos, el pene pasa por un crecimiento acelerado y aparece el vello púbico. Estos son cambios que marcan el inicio de la pubertad, que es un proceso predominante biológico. La adolescencia, en cambio, es un estadio que comprende las esferas biológica, psicológica y sociocultural.

Durante la etapa de la adolescencia se producen cambios importantes en el desarrollo cognoscitivo, mismo que abarca la forma de pensar, razonar, la inteligencia, entre otras habilidades. La principal característica es que se alcanza el nivel de pensamiento formal (como lo formuló Piaget), también conocido como “abstracto”, que significa que se tiene la capacidad de formular, probar y evaluar hipótesis, lo que quiere decir que se puede planear y prever las cosas (en Hidalgo y González, 2014).

Los cambios cognoscitivos permiten reflexionar sobre los propios pensamientos y los de otros; conforme este desarrollo avanza se pueden entender los roles que se desempeñan, mientras estás habilidades se amplían, se desarrolla un mayor contenido de pensamiento (Hidalgo y González, 2014).

Estos cambios permiten lograr paulatinamente la autonomía y la independencia respecto a los padres, así como sintetizar una identidad que se va formando de las ideas y valores de los

grupos en los que se desarrollan, como la familia, los amigos, la escuela, entre otros, ya que durante esta etapa aumenta la importancia de los grupos de amigos, que son necesarios para adquirir habilidades sociales (Hidalgo y González, 2014).

Se experimentarán algunos cambios sociales y de personalidad, como aumentar la independencia respecto a lo familiar, lo cual puede implicar potencialmente una mala conducta, ser desordenado (a), comportarse de manera inapropiada. Puede ocurrir una disminución de rendimiento escolar; el humor se volverá cambiante, se tendrá inseguridad sobre la apariencia física, se comenzará a aprender conceptos sobre la sociedad y las instituciones. Se forman las propias creencias sobre la política; se restructura la conducta, las ideas y las actitudes, se busca prioritariamente el apoyo de los amigos (as) y no el de los padres; se forman grupos con personas que tengan los mismos intereses (Hidalgo y González, 2014).

En esta etapa también se pueden experimentar las primeras relaciones de noviazgo; sin embargo, éstas pueden experimentar conflictos o violencia en algún momento, cuando alguien de la pareja pretende controlar al otro, causando algún daño físico, psicológico o sexual (Celis y Rojas, 2015).

5. Producto

El manual está conformado por 5 módulos, diseñados con temas que ayudarán a los adolescentes a prevenir la violencia en sus noviazgos y aprender a tener relaciones sanas.

El módulo I trata sobre la adolescencia, el significado de este término, así como los cambios físicos, cognoscitivos, de personalidad y sociales por lo que pasarán.

En el módulo II se habla del noviazgo, lo que lleva a definir algunas nociones de amor. Se aborda la Teoría Triangular de Sternberg de 1986 y la descripción de los diferentes tipos de amor. Se explica porque el amor romántico y sus mitos han contribuido a la violencia en los noviazgos.

En el módulo III se aborda la definición de violencia. Posteriormente, se habla sobre la violencia en el noviazgo; las formas más comunes de esta, que son la física, psicológica y sexual, así como los factores que la propician. Se presenta el *Violentómetro*, instrumento que permite identificar las manifestaciones de violencia. Se habla del ciclo de la violencia propuesto de la Dra. Leonor Walker. Por último, se abordan las consecuencias que puede ocasionar la violencia en el noviazgo.

En el módulo IV se habla sobre la Prevención de la violencia en el noviazgo y las estrategias necesarias para lograr tener relaciones sanas y libres de violencia; además se explican los Derechos sexuales de adolescentes y jóvenes.

Finalmente, en el módulo V se define el concepto de Promoción de la Salud, qué contempla y para qué sirve. Se habla sobre la primera conferencia internacional sobre Promoción de la Salud. Se explica el modelo de intervención de Educación para la Salud, qué objetivo tiene y qué técnicas utiliza para que las personas puedan generar habilidades y conocimientos.

Durante la elaboración de este manual se consultaron diversas fuentes de información que se pueden consultar en el apartado de las referencias para conocer más sobre algún tema en específico.

6. Formas de Operación

Este manual está dirigido a todos los sujetos que tengan entre 12 y 15 años de edad, es de libre acceso para cualquier adolescente que cuente con un dispositivo móvil y red Wi-Fi, para que puedan descargarlo, leerlo y realizar las actividades. También puede ser utilizado en grupo, de forma impresa o electrónica, en conjunto con un/a facilitador(a). Incluso, por estudiantes de licenciatura en ciencias de la salud, psicología y áreas afines, para su implementación durante prácticas en escuelas secundarias.

El material está diseñado para que pueda ser usado como una actividad educativa en lugares donde acudan adolescentes, como por ejemplo en escuelas secundarias, en donde se impartan talleres o cualquier otro espacio donde se reúnan los adolescentes. En el caso específico de la Ciudad de México, los Puntos de Innovación, Libertad, Arte, Educación y Saberes (PILARES) y las Utopías.

En una primera etapa se daría a conocer a través de familiares y amigos que conozcan a algún adolescente, posteriormente se difundiría una campaña por medio de redes sociales donde se promueva la prevención de la violencia en los noviazgos adolescentes y subir el material para que pueda ser visualizado, otra forma de dar a conocer este material educativo es a través de los estudiantes de Promoción de la Salud, como parte de una intervención educativa con estudiantes de escuelas secundarias cercanas a los distintos planteles de la UACM.. Asimismo, pueden ser parte de las actividades del Programa de Servicio Social

Investigación de Violencia de Género en la UACM, a cargo de la profesora María Eugenia Covarrubias Hernández.

7. Evaluación del Logro de los Objetivos del Material Propuesto

No se contempló la implementación del Manual como parte del trabajo recepcional, puesto que la intención fue diseñar una propuesta de material educativo, por tal motivo, de momento no podrá ser evaluado. Sin embargo, considero que para saber si se cubren los objetivos propuestos, queda a la disposición de las y los compañeras y compañeros egresados de la Licenciatura en Promoción de la Salud, ya sea que pueda ser utilizado como parte de un proyecto de investigación, o como ya se mencionó, como parte de una intervención educativa que permita evaluar si el material cumple con los objetivos propuestos y con ello se propongan mejoras.

8. Referencias

Alarcón, Y., Alba, L., Arrieta, L., Figueroa, D. y Llanos, J. (2021). Factores asociados a la violencia de pareja en jóvenes universitarios. *Tejidos sociales*, 4(1), 1–14. https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/tejsociales/article/view/5548

Alegría, M. y Rodríguez, A. (2015). Violencia en el noviazgo: perpetración, victimización y violencia mutua. *Actualidades en psicología*, 29(118). 57-72. https://www.scielo.sa.cr/pdf/ap/v29n118/2215-3535-ap-29-118-57.pdf

Almeida, A. (2013). *Las ideas del amor de R.J. Sternberg: la teoría triangular y la teoría narrativa del amor. Familia, Revista de Ciencias y Orientación familiar*, 2013(46), 57-86. https://summa.upsa.es/high.raw?id=0000031322&name=00000001.original.pdf

Cámara de Diputados, (2007). *Ley General de Acceso de las mujeres a una vida libre de violencia*. https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf

Casique-Rodríguez, I. (2014). Empoderamiento de los jóvenes mexicanas y prevención de la violencia en el noviazgo. *Papeles de Población*, 82, 27–56. https://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v20n82/v20n82a4.pdf

Celis, A., y Rojas, J. (2015). Violencia en el noviazgo desde la perspectiva de varones adolescentes. *Informes psicológicos.* 15(1), 83-104. https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/936

Covarrubias, M. (2022). *Eros y Tánatos Noviazgo, violencia y feminicidio en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, plantel Cuautepec*. 218-247. (Manuscrito inédito).

Díaz, Y., Báez, F., y Conde, M. (2012). Generalidades sobre promoción y educación para la salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 28(3), 299–308. http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v28n3/mgi09312.pdf

Flores, M. (2019). Mecanismos en la construcción del amor romántico. *La ventana. Revista de estudios de género*, 6(50), 282-305. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S140594362019000200282&script=sci_abstract

Galicia, I., Sánchez, A., y Robles, F. (2013). Relaciones entre estilos de amor y violencia en los adolescentes, *Psicología desde el Caribe*, 30(2), 211-235. https://www.redalyc.org/pdf/213/21328601002.pdf

GENDES A.C. (2012). *AMORES CHIDOS Guía para docentes: sensibilización, prevención y atención básica de la violencia en el noviazgo con las y los jóvenes (*CONAVIM-INMUJERES-INJUVE). https://tesvg.edomex.gob.mx/sites/tesvg.edomex.gob.mx/files/files/ACERCA%20DE/igualdad/Amores%2Bchidos.pdf

GENDES A.C. (2014). *Aprendiendo a querer: noviazgos libres de violencia Guía metodológica para prevenir la violencia contra las mujeres entre estudiantes de secundaria.* http://www.cobaev.edu.mx/Dies1/archivos/AprendiendoaQuerer.pdf

Güemes, M., González, M., y Hidalgo**,** M. (2017). Pubertad y adolescencia. *Revista De Formación Continuada De La Sociedad Española De Medicina De La Adolescencia*, 1, 7–22. https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol5num1-2017/07-22%20Pubertad%20y%20adolescencia.pdf

Hernando, A., Maraver, P., y Pazos, M. (2016). Experiencias positivas y negativas en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes. *Revista de Psicología*, 25(2), 1–19. https://www.scielo.cl/pdf/revpsicol/v25n2/art07.pdf

Hidalgo, M y González, M. (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Revista Pediatría continua*, 12(1), 42-46. https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-pdf-S1696281814701672

Instituto Nacional de Estadística y Geografía, (2021). *Violencia contra las mujeres en México.* https://www.inegi.org.mx/tablerosestadisticos/vcmm/

Instituto Mexicano de la Juventud, (2008). Encuesta Nacional de violencia en las relaciones de noviazgo. https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/mujeres/menu_superior/Doc_basicos/5_biblioteca_virtual/7_violencia/24.pdf" \t "_blank

Lillo, J. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (90), 57-71. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021157352004000200005&script=sci_abstract

Martínez, J., Vargas, R., y Novoa, M. (2016). Relación entre la violencia en el noviazgo y observación de modelos parentales de maltrato. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 10(1), 101-112. https://www.redalyc.org/pdf/2972/297245905010.pdf

Méndez, M., Barragán, A., Peñaloza, R., y García, M. (2022). *Severidad de la violencia de pareja y reacciones emocionales en mujeres. Psicumex*, 12(1), 1–20. https://www.scielo.org.mx/pdf/psicu/v12/2007-5936-psicu-12-e400.pdf

Méndez, F., Rivera, S., Reyes, L., y Gómez, M. (2018). *Inventario multidimensional de noviazgo para adolescentes (IMNOV-A). Acta de investigación psicológica*, 8(3), 63-75. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322018000300063

Menéndez, L., Rodríguez, G., Salabarria, M., y Casino, M. (2008). *La adolescencia y su importancia para la vida. Archivos de Medicina*, 4(5), 1-7. https://www.redalyc.org/pdf/503/50312954005.pdf

Morales, N, y Rodríguez, V. (2012). Experiencias de violencia en el noviazgo de mujeres en Puerto Rico. *Revista puertorriqueña de psicología*, 23, 57–90. https://www.redalyc.org/pdf/2332/233224386003.pdf

Moreno, A. (2007). *La adolescencia*. Editorial UOC. https://openaccess.uoc.edu/server/api/core/bitstreams/24abb246-8192-4c14-99d6-8de0fd1b8547/content

Nina, R. (2011). Significado del amor en la adolescencia Puertorriqueña. *Acta de investigación psicológica*, 1(3), 473-485. https://www.redalyc.org/pdf/3589/358933582008.pdf

Organización Mundial de la Salud. Carta de Ottawa para la promoción de la salud. (1986). *Conferencia Internacional de Promoción de la salud pública*. https://isg.org.ar/wp-content/uploads/2011/08/Carta-Ottawa.pdf

Páramo, M., y Arrigoni, F. (2018). Violencia psicológica en la relación de noviazgo en estudiantes universitarios mendocinos (Argentina). *Archivos de Medicina*, 18(2), 324-342. https://www.redalyc.org/journal/2738/273857650006/273857650006.pdf

Pérez, N., Fontalvo, R., Acosta, J., Sánchez, M., y Martínez., M. (2018). Una mirada integrativa de intervención de la violencia en el noviazgo. *Archivos Venezolanos de farmacología y terapéutica*, 37(5), 483-488. https://www.redalyc.org/journal/559/55963207008/55963207008.pdf

Rey Anacona, C. (2008). Prevalencia, factores de riesgo y problemáticas asociadas con la violencia en el noviazgo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 227–241. https://inpsiquiatria.inteliglobe-mex.com/portal/saludxmi/biblioteca/sinviolencia/modulo_4/PREVALENCIA_FactoresdeRiesgo_Noviazgo.PDF

Rey Anacona, C. (2009). Maltrato de tipo físico, psicológico, emocional, sexual y económico en el noviazgo: un estudio exploratorio. *Acta colombiana de psicología*, 12(2), 27–36. http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v12n2/v12n2a03.pdf

Rojas, J y Flores, A. (2013). El noviazgo y otros vínculos afectivos de la juventud mexicana en una sociedad con características posmodernas. *Revista de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo*, 10 (23), 120-139. https://www.revistauaricha.umich.mx/index.php/urp/article/view/91/88

Rubio, F., Carrasco, M., Amor, P., y López, M. (2015). Factores asociados a la violencia en el noviazgo entre adolescentes: una revisión crítica. *Anuario de psicología Jurídica*, 25, 47–56. https://www.redalyc.org/pdf/3150/315040291007.pdf

Secretaría de Seguridad Pública, (2012). *Guía del Taller Prevención de la Violencia en el Noviazgo.* https://www.gentediversa.org.mx/documentos/noviazgoSeguro/GuiaPrevencionViolenciaNoviazgo.pdf

Serrano, M. (2012). *Introducción en educación para la salud: fundamentos, claves y conceptos básicos*, 5(4), 246-257. https://fapap.es/files/639-872-RUTA/FAPAP4_2012_10.pdf

Universidad Autónoma de la Ciudad de México, UACM, (2006). *Licenciatura en Promoción de la Salud: Objetivo y perfil de egreso.* www.uacm.edu.mx/OfertaAcademica/CCyH/Promocion_Salud

Valdivia, M y González, L. (2014). Violencia en el noviazgo y pololeo: una actualización proyectada hacia la adolescencia. *Revista de Psicología*, 32(2) ,330-355. https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/10952/11462

Vargas., B, López., M y Cortés, E. (2017). ¿Qué significa el perdón en el ciclo de la Violencia? *Psicología Iberoamericana*, 25(2), 70-83. https://psicologiaiberoamericana.ibero.mx/index.php/psicologia/article/view/108/880

Velázquez, Gisela. (2011). La VIOLENCIA durante el noviazgo en adolescentes. Elementos: Ciencia y Cultura. *Benemérita Universidad Autónoma de Puebla*, 9(82), 39-44. https://www.redalyc.org/pdf/294/29418148007.pdf

9. **Anexo: Manual para prevenir la violencia en el noviazgo adolescente: Aprendiendo a tener relaciones sanas.**

MANUAL PARA PREVENIR LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO ADOLESCENTE: APRENDIENDO A TENER RELACIONES SANAS



Yazmin Guadalupe Razo Pérez

Autora:
Yazmin Guadalupe Razo Pérez

Diseño:
Yazmin Guadalupe Razo Pérez

Dirección:
Dra. María Eugenia Covarrubias Hernández

Universidad Autónoma de la Ciudad de México

Colegio de Ciencias y Humanidades

Licenciatura en Promoción de la Salud

Octubre, 2025

ÍNDICE

pág.

Presentación.....4
Introducción.....5
Antecedentes.....10
Módulo I Adolescencia.....14
Módulo II Noviazgo.....26
Módulo III Violencia en el noviazgo.....47
Módulo IV Prevención de la violencia en el noviazgo.....70
Módulo V ¿Qué es la Promoción de la Salud?.....81
Actividad final.....88
Reflexión final.....90
Glosario.....91
Directorio de atención.....93
Recomendaciones.....95
Referencias.....98

PRESENTACIÓN

Este manual se ha elaborado para ti, adolescente, esperando que estés interesado en conocer y adquirir habilidades para prevenir la violencia en tus noviazgos, se aborda desde la perspectiva de la Promoción de la Salud, con la finalidad de que aprendas a tener relaciones sanas.

Hablar de la violencia en las relaciones de noviazgo es de vital importancia, ya que, de acuerdo a distintos reportes de investigación, se sabe que cada vez más, las y los adolescentes inician a más temprana edad sus relaciones afectivas y en las cuales se despliegan diversos actos violentos, lo que evidencia la necesidad de que se hable, conozca y sensibilice sobre esta problemática, para que puedas entablar relaciones de noviazgo libres de violencia.

INTRODUCCIÓN

Uno de los objetivos de la Promoción de la Salud es que los individuos asuman mayor conciencia de sus derechos y responsabilidades sobre su salud. Para cumplir con dicho propósito se presenta la propuesta de diseño de material educativo en forma de manual, dirigido a ti, adolescente, con la finalidad de que adquieras conocimientos, autonomía y habilidades que te permitan identificar los factores de la violencia en el noviazgo, y, con ello, prevenirla.

Pese a que el problema ha sido estudiado desde hace algunos años, en México aún no se tiene la suficiente difusión sobre el tema de violencia en el noviazgo en adolescentes de secundaria, y los materiales que existen se elaboraron para jóvenes de 15 a 24 años, es decir, en estudiantes de nivel preparatoria o universidad.

La necesidad de abordar este tema radica en que en esta etapa de la vida las y los adolescentes empiezan sus primeras relaciones amorosas, por lo que es esencial que conozcan las maneras de prevenir la violencia en sus noviazgos.

En nuestro país contamos con pocas estrategias o programas de prevención o intervención ante la violencia en el noviazgo.

La Promoción de la Salud nos permite transmitir información que generará conocimientos respecto a un tema en específico, ya sea de manera individual o colectivamente; sus estrategias se basan en el desarrollo de habilidades para que las personas puedan prevenir y afrontar los problemas de salud a los que se enfrenten en su vida.

En los casos en qué se vive algún tipo de violencia, puede haber diversas afectaciones a la salud física, psicológica y social.

Objetivo General:

El objetivo del manual es contribuir a que las y los adolescentes adquieran conocimientos y habilidades que les ayuden a entablar relaciones de noviazgo libres de violencia.

Para lograr lo anterior, el manual está conformado por 5 módulos, diseñados con temas que te ayudarán a prevenir la violencia en tus noviazgos y, con ello, poder tener relaciones sanas.

El módulo I trata sobre la adolescencia, el significado de este término, así como los cambios físicos, cognoscitivos, de personalidad y sociales por lo que pasarás en esta etapa.

En el módulo II se habla del concepto de noviazgo, lo que nos lleva a definir qué es el amor, se aborda la Teoría Triangular de Sternberg de 1986 y la descripción de los diferentes tipos de amor. Se explica porque el amor romántico y sus mitos han contribuido a la violencia en los noviazgos.

En el módulo III, se aborda la definición de violencia y posteriormente se habla sobre la violencia en el noviazgo, las formas más comunes de violencia, que son la física, psicológica y sexual, así como los factores que propician estos tipos de violencia. Conocerás el *Violentómetro* que te permitirá identificar las manifestaciones de violencia. Se habla del ciclo de la violencia propuesto de la Dra. Leonor Walker y por último, las consecuencias que puede ocasionar la violencia en el noviazgo.

En el módulo IV se habla sobre la Prevención de la violencia en el noviazgo y las estrategias necesarias para que puedas tener relaciones sanas y libres de violencia, además conocerás los derechos sexuales de adolescentes y jóvenes.

Por último, en el módulo V se define el concepto de Promoción de la Salud, qué contempla y para qué sirve. Conocerás cuándo se llevó a cabo la primera conferencia internacional sobre Promoción de la Salud. Se explica el modelo de intervención de Educación para la Salud, qué objetivo tiene y qué técnicas utiliza para que las personas puedan generar habilidades y conocimientos.

Durante la elaboración de este manual recurrí a diferentes fuentes de información que estarán citados de la siguiente manera, con el apellido del autor y el año de publicación.

Al final encontrarás las referencias que puedes consultar para conocer más sobre algún tema que te interese.

Confío que está información te será útil y que aprenderás mucho con este manual.

ANTECEDENTES

El *Instituto Mexicano de la Juventud (IMJ)* en el año 2005, dio a conocer los resultados de la *Encuesta Nacional de la Juventud (ENJ)*, la cual pretendía entender el rol de los jóvenes en diferentes aspectos como: la familia, la escuela, el trabajo, sus hobbies, etc., con el objetivo de entender las situaciones en las que se desenvolvían éstos. En la encuesta se abordaba el tema de violencia, pero no existía un apartado específico sobre la violencia que se presenta en los noviazgos; sin embargo, dicha encuesta indicaba que este tipo de violencia estaba afectando a los jóvenes (Instituto Mexicano de la Juventud, 2008).

Ante la necesidad de conocer y abordar esta problemática, el *Instituto Mexicano de la Juventud* le pidió al *Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI),* que realizara la *Encuesta Nacional de Violencia en las Relaciones de Noviazgo* (ENVINOV, 2007), la cual ayudó a conocer aquellos aspectos asociados a esta problemática en nuestro país (Instituto Mexicano de la Juventud, 2008).

En dicha encuesta se descubrió que las relaciones de noviazgo que entablan los jóvenes entre los 15 y 24 años en algún momento de la relación han experimentado violencia; se identificó que han vivido violencia física, psicológica y sexual, enfatizando así la gravedad del problema.

El levantamiento de esta encuesta fue un primer acercamiento para entender el comportamiento de las y los jóvenes durante sus relaciones de noviazgo, con ello se hizo evidente la necesidad de realizar otros estudios que profundizarán sobre esta problemática (Instituto Mexicano de la Juventud, 2008).

Una vez que se visibilizó este tipo de violencia, se implementaron una serie de programas y materiales para prevenirla; entre éstos destaca el elaborado por la *Secretaría de Seguridad Pública* en el año 2012: *la Guía del Taller Prevención de la Violencia en el Noviazgo*, la cual pretendía ser una herramienta útil para jóvenes entre 15 y 24 años que les permitiera identificar los factores que determinan los diferentes tipos de violencia en estas relaciones (Secretaría de Seguridad Pública, 2012).

Por otro lado, la *Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres y la asociación civil GENDES (Género y Desarrollo, A. C.),* elaboró AMORES CHIDOS, *Guía para docentes: sensibilización, prevención y atención básica de la violencia en el noviazgo con las y los jóvenes (GENDES A.C., 2012).*

Esta guía busca que los jóvenes de nivel bachillerato y universidad generen conocimientos y habilidades que les permita identificar la violencia de género en sus noviazgos, con la finalidad de que sus relaciones de noviazgo se han equitativas, igualitarias y no violentas.

También se elaboró el material *Aprendiendo a querer: noviazgos libres de violencia. Guía metodológica para prevenir la violencia contra las mujeres*, está dirigido a estudiantes de secundaria, cuyo propósito fue brindar a los profesores una metodología que les sirva de apoyo sobre el tema de violencia hacia las mujeres y con ello puedan apoyar a los estudiantes a visualizar como quieren que sea su proyecto de vida, teniendo presente la perspectiva de género y sus derechos humanos (GENDES A.C., 2014).

Si bien los materiales señalados son relevantes para atender la violencia en el noviazgo, se detectó que se ha tratado de abordar mayoritariamente con jóvenes de 15 a 24 años de edad, por lo que se considera de vital importancia empezar a abordar el tema con adolescentes de 12 a 15 años de edad, que es cuando empiezan a entablar relaciones amorosas, las cuales les proveen de experiencias tanto positivas como negativas (Hernando et al., 2016).



MÓDULO 1
¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?



ADOLESCENCIA

¿Tú, sabías que ?
La adolescencia y la pubertad son procesos necesarios para que se desarrollen los seres humanos.





¿Qué es la pubertad?
El término pubertad proviene del latín “pubere” que significa pubis con vello (Güemes et al., 2017).

La pubertad es un proceso biológico en el cual tendrás cambios físicos y fisiológicos de los caracteres sexuales secundarios (Güemes et al., 2017).

La palabra adolescencia deriva del latín «adolescere» es una etapa de desarrollo y transición donde experimentaras diferentes cambios en tu vida Moreno (2007).

Todos los adolescentes pasan por cambios físicos, cognoscitivos, de personalidad y sociales (Moreno, 2017).

La adolescencia es un periodo de transición que va desde los 10 a los 19 años (Menéndez et al., 2008).

Cambios físicos (Hidalgo y González, 2014).

Las adolescentes:



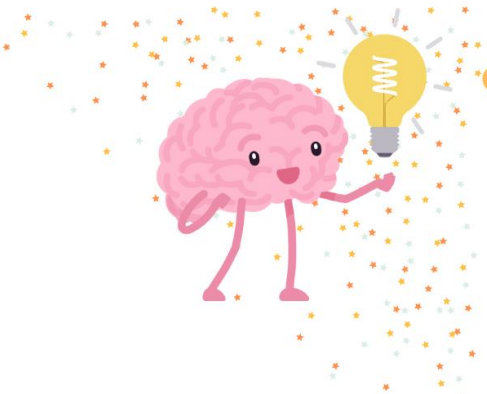
- El crecimiento mamario
- Aparición del vello púbico
- Tener la primera menstruación

Los adolescentes:



- Los testículos se agrandan
- El pene pasa por un crecimiento acelerado
- Aparición del vello púbico

Desarrollo cognoscitivo
¿Qué es?



Durante tu adolescencia se producen cambios importantes en el desarrollo cognoscitivo, que abarca la forma de pensar, razonar, la inteligencia, entre otros.

La principal característica es que se alcanza el nivel de pensamiento formal, también conocido como “abstracto”, que significa que tienes la capacidad de formular, probar y evaluar hipótesis, lo que quiere decir que puedes planear y prever las cosas (Hidalgo y González, 2014).

Los cambios cognoscitivos te permiten:



Reflexionar sobre tus propios pensamientos y los de otros; conforme el desarrollo cognoscitivo avanza eres capaz de entender los roles que desempeñas, mientras estás habilidades se amplían, se desarrolla un mayor contenido de pensamiento (Hidalgo y González, 2014).

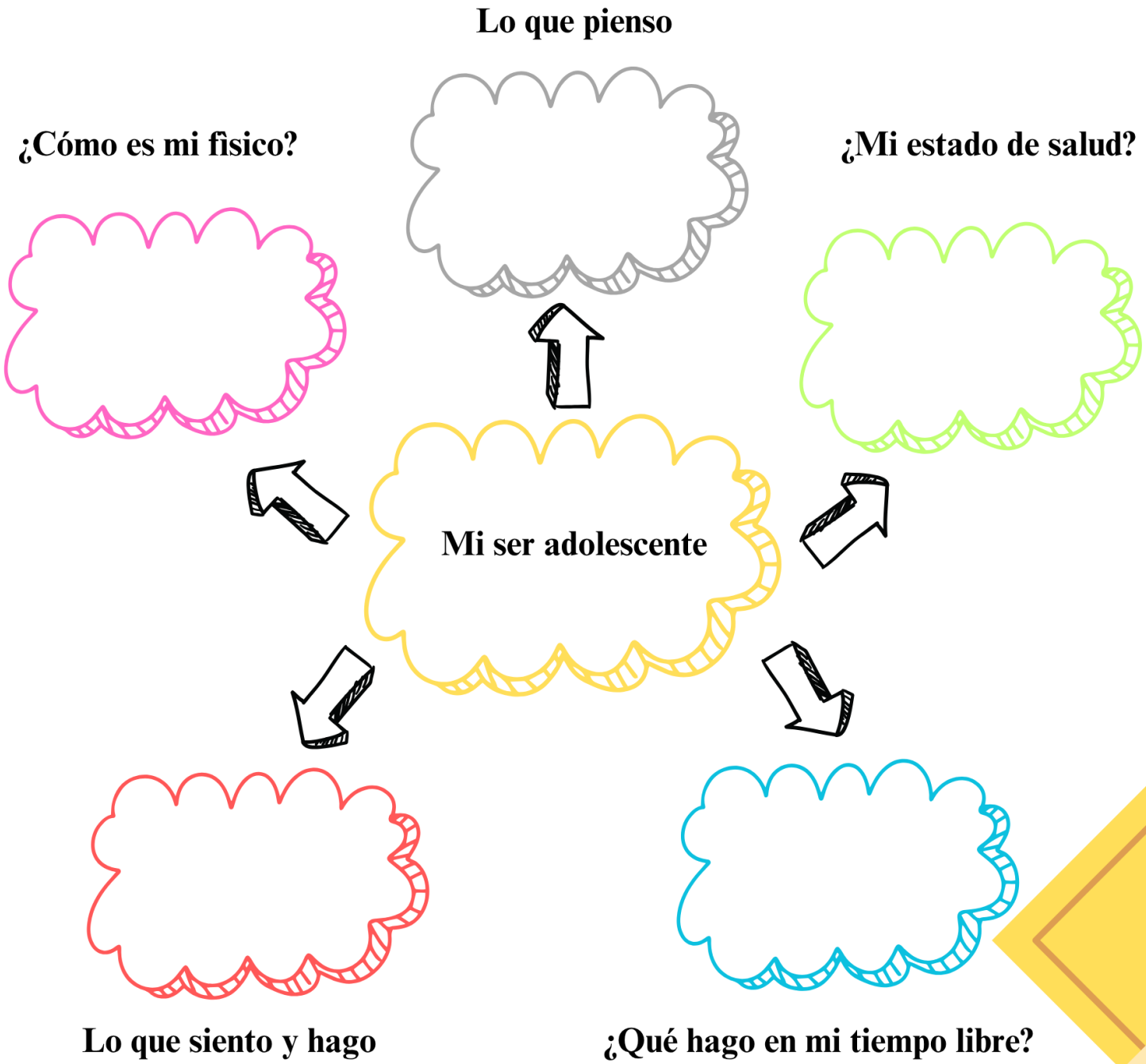


El reto al que te enfrentas es:

Lograr la autonomía y la independencia respecto a tus padres, así como formar una identidad que se va formando de las ideas y valores de los grupos en los que te desarrollas, como la familia, los amigos, la escuela, entre otros, ya que durante esta etapa aumenta la importancia de los grupos de amigos, necesarios para adquirir habilidades sociales (Hidalgo y González, 2014).

ACTIVIDAD 1: MAPA MENTAL ¿QUÉ TANTO TE CONOCES?

Instrucciones: En el siguiente mapa mental descríbete de acuerdo a tus características.





Cambios Sociales y de Personalidad
¿Qué me pasa y porqué pienso así?
(Hidalgo y González, 2014)



Vas a tener cierta independencia familiar, lo que podría ocasionarte:

- Tener una mala conducta, ser desordenado (a), comportarte de manera inapropiada, etc.
- Una disminución de rendimiento escolar.
- Que tu humor se vuelva cambiante, podrías estar feliz a enojado o viceversa.
- Tener inseguridad sobre tu imagen corporal y aceptación de tu cuerpo, así como preocupación por tu apariencia



Comienzas a aprender conceptos sobre la sociedad y sus instituciones:

- Creas tus propias creencias respecto a la política
- Reestructuras tu conducta, tus ideas y tus actitudes
- Buscas tener el apoyo de tus amigos y no el de tus padres
- Creas grupos de compañeros con los mismos intereses
- Inicias tus primeras relaciones de noviazgo

(Hidalgo y González, 2014).



ACTIVIDAD 2:
"IDENTIFICANDO MIS CUALIDADES Y METAS"

Instrucciones: En cada uno de los siguientes recuadros, escribe cada una de las cualidades que has ido desarrollando y tus metas.

Mis habilidades

Mis virtudes

Mi propósito en la vida

Mis logros

Mis metas



¡Esto te interesa!



En esta etapa puedes experimentar tus primeras relaciones de noviazgo, sin embargo, éstas pueden terminar en conflictos o violencia en algún momento, cuando alguien de la pareja pretende controlar al otro, causando algún daño físico, psicológico o sexual (Celis y Rojas, 2015).

ACTIVIDAD 3: ¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

Instrucciones: Completa las oraciones con las palabras de los recuadros

habilidades sociales, primeras relaciones amorosas, la sociedad y sus instituciones, menstruación,	10 y 19 años, Adolescencia, operacional formal, testículos y de la bolsa escrotal la autonomía y la independencia

1._____ deriva del latín «adolescere» que significa «crecer hacia la adultez».

2.De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el periodo comprendido entre los _____

3.El primer signo de la pubertad en las chicas es el crecimiento mamario, la aparición de vello púbico y la _____es el signo más evidente y simbólico de la transición de la niñez a la adolescencia.

4.La primera manifestación de desarrollo en los chicos es el aumento del tamaño de los_____, que se enrojece y adquiere mayor rugosidad, el pene pasa por un crecimiento acelerado, el vello púbico empieza a aparecer y la voz de los adolescentes sufre cambios abruptos.

5.El desarrollo cognoscitivo se caracteriza por alcanzar el nivel _____que es abstracto y el uso de la metacognición, aspectos que pueden tener un profundo alcance, pues los contenidos de los pensamientos de los adolescentes tienen la capacidad de emitir juicios morales.

6.Los adolescentes tienen la tarea de lograr _____respecto a sus padres, así como formar una identidad que se va formando de las ideas y valores de los grupos en los que se desarrollan, como la familia, los amigos, la escuela, entre otros, ya que durante esta etapa aumenta la importancia de los grupos de amigos, necesarios para adquirir_____.

7.Los adolescentes comienzan a aprender conceptos sobre_____, crean sus propias creencias respecto a la política, reestructuran su conducta, sus ideas y sus actitudes.

8.En esta etapa se dan las _____, sin embargo, estás pueden derivar en conflictos o violencia en algún momento, cuando alguno de los miembros de la pareja pretende dominar al otro, causando algún daño físico, psicológico o sexual.

Respuestas: 1.Adolescencia, 2. 10 y19 años, 3. menstruación, 4. Testículos y bolsa escrotal, 5. Operación formal, 6. La autonomía y la independencia y habilidades sociales, 7. La sociedad y sus instituciones, 8. Primeras relaciones amorosas

ACTIVIDAD 4: "YO EN EL FUTURO"

Instrucciones: La siguiente imagen es el muro de publicaciones de la red social facebook.
En este muro escribir cómo te ves dentro de 5 años, a partir de la siguiente frase: "En mi futuro me veo"



Crear publicación



MÓDULO 2
NOVIAZGO



¿QUÉ ES EL NOVIAZGO?

Y tú ¿Qué sabes del noviazgo?



Comencemos

El noviazgo es una relación de dos personas donde se llegan a involucrar sentimientos, se sienten mutuamente atraídos física y emocionalmente, comparten el tiempo y experiencias de vida y aspiran a mantener una relación exclusiva (Casique, 2014).

De acuerdo a Rojas y Flores (2013), una relación de noviazgo te va a permitir pasar tiempo con tu novio (a) con la finalidad de que se conozcan, vas a descubrir tu propia identidad y vas a formar tu autoestima.

En este tipo de relaciones se busca tener momentos agradables, tener pláticas, se busca asombrar a los amigos, conocer, explorar y saber tu preferencia sexual y compartir nuevas aventuras.

El noviazgo es una relación donde las personas buscan conocerse, intercambiar sentimientos y caricias (Rojas y Flores, 2013).



Dentro de los motivos por los cuales los adolescentes tienen una relación de noviazgo es por el prestigio que éste proporciona, la experiencia que da una noción de amor y la atracción física (Méndez et al., 2018).

ACTIVIDAD 1: EL ÁRBOL DEL NOVIAZGO

Instrucciones: En el siguiente árbol del noviazgo, contesta las siguientes preguntas con base en tus ideas y vivencias

RAMAS O FOLLAJE:

¿Qué se espera de una relación, o qué frutos da?



TRONCO:

¿Qué se necesita para alimentar la relación, para que el árbol crezca?

RAÍCES:

¿Qué es lo que sostiene una relación de noviazgo?

“Tú, adolescente”...

Es probable que tengas tus primeras relaciones de noviazgo en la secundaria, sin previa experiencia, solo tienes conocimiento de lo que ves.

Estas relaciones se dan por lo que observas en tu familia o por atracción física, en el caso de los los hombres predomina la idea de que la relación no tiene una larga duración, en el caso de las mujeres existe el romanticismo y la idea que la relación va a durar un largo tiempo (Galicia et al., 2013).





Para ti, adolescente, tener una relación de noviazgo significa desarrollar habilidades sociales, se intercambian sentimientos, caricias, besos, se genera confianza y compromiso.

Tips para un noviazgo sano

Respeto y comprensión



Ser honestos

Tener confianza y comunicación

Resolver los problemas hablando

Tener tiempo juntos y separados

Ser empáticos



ACTIVIDAD 2: ¿MI RELACIÓN DE NOVIAZGO?

Instrucciones: Selecciona la casilla con la que más te identifiques, tratando de responder la pregunta, ¿Cómo es mi relación de noviazgo, o, cómo han sido?

Retroalimentación: Si 2 o más respuestas fueron de color rojo, ten cuidado estás viviendo violencia.



Mi novio (a) es comprensivo (a) y siempre hay buena comunicación	☐
En mi relación hay reclamos y enojos	☐
No puedo tener amigos (as)	☐
Puedo salir con mis amigos (as) y mi novio (a) no se enoja	☐
Pasamos momentos muy felices	☐
Me chantajea o amenaza	☐
Critica lo que me gusta, como la música, mi ropa, mi peinado, etc.	☐
Es amoroso (a) y seguro (a) de sí mismo (a)	☐
En mi tiempo libre hago lo que me gusta hacer	☐
Respeta mis ideas	☐
Me revisa mis redes sociales	☐
Me culpa de todos nuestros problemas	☐
Me siento amado (a)	☐
Me siento ansioso (a) e inseguro (a)	☐

¿QUÉ ES EL AMOR?

El amor es un elemento que puede estar presente durante un noviazgo ya que hay afecto hacia la persona

El amor es un conjunto de sentimientos, emociones y valores.

El psicólogo Sternberg en 1986, desarrolló la Teoría Triangular, en la que propone que deben de existir tres componentes necesarios para poder amar

Estos componentes son

- Pasión
- Intimidad
- Compromiso

Pasión
Es querer compartir tiempo con la otra persona
Intimidad
Es tener cercanía, confianza, comprensión y complicidad mutua
Compromiso
Ser responsables, tener fidelidad, y lealtad en la relación

La combinación de estos componentes genera diferentes tipos de amor (Sternberg, 1986):



Cariño o afecto

Encaprichamiento o flechazo

Amor vacío

Amor fatuo

Amor compañero

Amor consumado

Amor romántico

TIPOS DE AMOR

Cariño o afecto

En este tipo de amor vas a experimentar unión y acercamiento hacia la otra persona, un ejemplo de ello es la amistad.





Encaprichamiento

Experimentarás un amor superficial, no tendrás compromiso ni confianza, un ejemplo sería un amor pasajero o fugaz.



Amor vacío

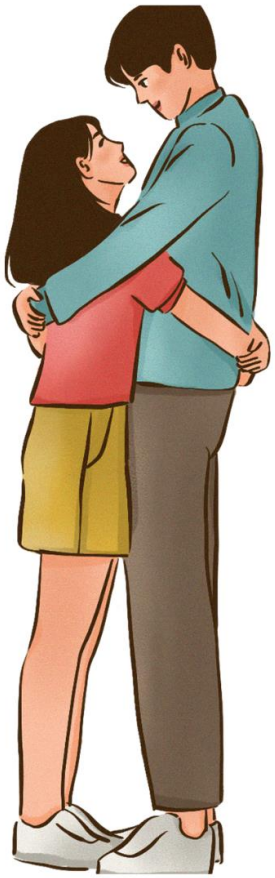
En este amor las parejas no sienten nada el uno por el otro, pero hay respeto mutuo, un ejemplo sería tener una relación o un matrimonio arreglado.

Amor fatuo

Se genera un compromiso poco profundo ya que no existe la intimidad, este tipo de amor está basado en la atracción y puede ser algo superficial o inexistente, un ejemplo es una relación pasajera.

Amor compañero

Es el típico amor donde las relaciones duran mucho tiempo, la atracción física y otros aspectos se desvanecen, pero existe cariño y compromiso, por ejemplo se parece a una relación de amistad.



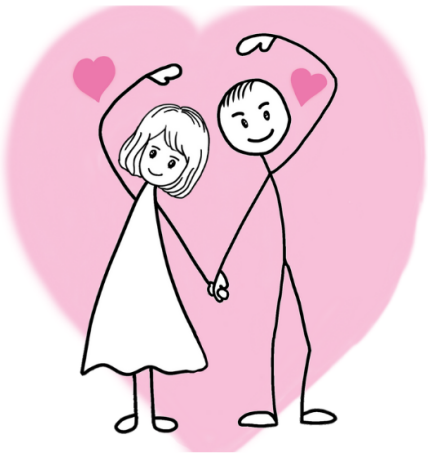
Amor consumado

Este amor sucede cuando los tres componentes se combinan, es una forma completa de amor, pero que muy pocos alcanzan, por ejemplo, una relación de muchos años de conocerse.

Amor romántico

El amor romántico se identifica por la pasión y la cercanía, estas relaciones se basan en la idealización de la pareja.

Esta idealización hace que te hagas falsas expectativas de la relación, como por ejemplo: decir que es para siempre y que nunca se van a dejar.



ACTIVIDAD 3: TIPOS DE AMOR

Instrucciones: Encuentra los diferentes tipos de amor de acuerdo a Sternberg y los tres componentes necesarios para amar.

J	A	G	A	R	R	A	Ú	G	Ñ	D	J	W	A	U	R
A	R	A	I	P	C	M	Ó	É	W	M	Y	R	M	U	D
S	P	U	Ñ	É	F	O	N	Ó	I	S	A	P	O	S	F
U	U	J	Q	C	F	R	U	Í	Ñ	G	Í	D	R	Y	Y
Ó	M	C	O	M	P	R	O	M	I	S	O	V	P	P	I
Ñ	É	E	H	Ó	Ñ	O	N	U	O	P	Á	E	E	F	N
W	O	V	H	V	J	M	Y	X	Í	Z	E	Z	R	L	T
Ó	Ñ	O	S	S	Í	Á	U	N	C	É	J	I	F	E	I
K	I	V	Q	Á	G	N	E	X	Í	B	R	É	E	C	M
P	R	B	J	H	Y	T	P	R	W	U	C	K	C	H	I
Ú	A	J	R	Z	N	I	Á	W	F	O	N	É	T	A	D
F	C	Ü	Z	Q	Ñ	C	W	A	Ñ	A	G	Í	O	Z	A
O	U	T	A	F	R	O	M	A	V	R	Y	H	Ó	O	D
O	T	N	E	I	M	A	H	C	I	R	P	A	C	N	E
Ñ	R	J	W	D	Í	K	Á	C	Ó	G	W	C	G	T	T
B	É	A	M	O	R	C	O	M	P	A	Ñ	E	R	O	P

¿POR QUÉ HABLAR DEL AMOR ROMÁNTICO?

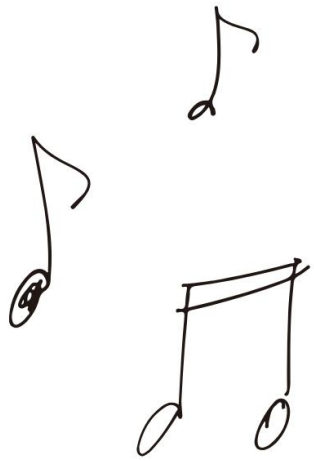


Este tipo de amor es el que produce y reproduce la violencia en las relaciones de pareja (Flores, 2019).

En la sociedad en la que vivimos el modelo de amor romántico esta vinculado a creencias que idealizan a la pareja a través de los roles y estereotipos ya establecidos (Flores, 2019).

Un ejemplo de ello es la canción "claro" que dice lo siguiente :
“Se que tengo fama de machista así
somos los de rancho, pregúntale a tu papá.
Puedes llamarme inseguro
amorcito te lo juro soy así porque te amo
claro que exploto porque te amo ya vete haciendo la idea” (Espinoza, 2012).

Existen canciones y películas que reproducen la violencia en las relaciones de pareja.





Este tipo de amor influye mucho en las ideas de los adolescentes de cómo deben de ser sus primeras relaciones de pareja.

El amor romántico ha permitido y facilitado la violencia psicológica, física y sexual hacia las mujeres (Flores. 2019).

El amor romántico es una construcción social que idealiza a la pareja.



Abarca todas las creencias o ideas que se construyen socialmente, que nos dicen cómo debe de ser una relación de pareja (Flores, 2019).

Algunas ideas o creencias son:
El amor dura para siempre ♾️
Debes ser incondicional
La frase "serán felices para siempre "
"Te quiero más que a mi vida"

Este tipo de amor ha generado una serie de mitos que suelen ser ficticios, engañosos, irracionales y absurdos (Flores, 2019).



El amor romántico propicia relaciones con violencia.

CREENCIAS FALSAS DEL AMOR ROMÁNTICO

Las personas cambian por amor

Los celos son señal de amor

El amor todo lo puede

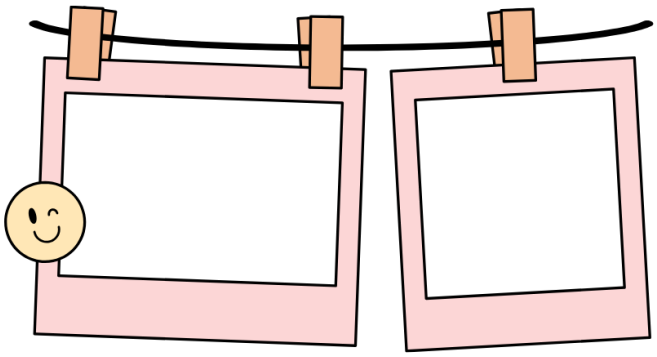
Soy tu media naranja

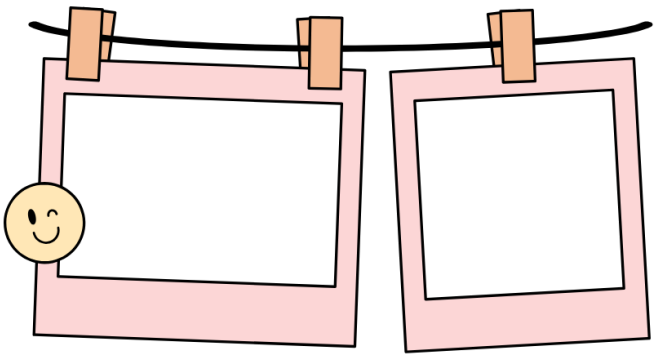
Amarse es entregarse totalmente

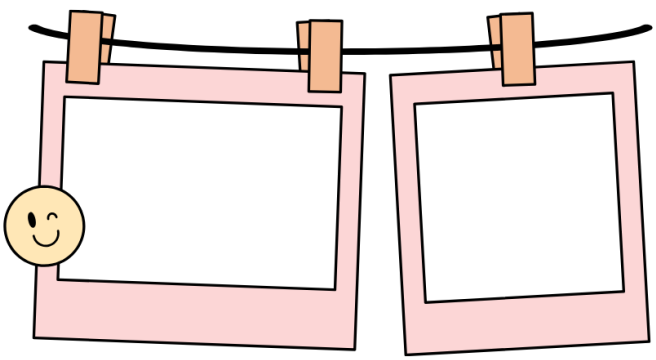
Sin ti, no soy nada

ACTIVIDAD 4: Y TÚ, ¿SABES LO QUE QUIERES?

Instrucciones: Describe en los siguientes recuadros qué es lo que quieres o buscas en una relación de noviazgo.







ES IMPORTANTE QUE CONSIDERES QUE LA PERSONA QUE TE QUIERE:

Confiará en ti

Te respeta

No te manipula para tener relaciones sexuales

Promueve el diálogo

Respeta a tus amistades

No te obliga a hacer nada que tú no quieres

Evita hacer comentarios hirientes





MÓDULO 3

VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO



¿QUÉ ES LA VIOLENCIA?

Seguramente has escuchado hablar de violencia, pero ¿Qué es la violencia?

El término violencia **proviene del latín violare**, que significa abusar, perpetuar o causar algún daño visible o no visible hacia una persona e incluye un conjunto de acciones, actitudes y formas de relacionarse (Alegría y Rodríguez, 2015).

La violencia que se ha generado durante el noviazgo es un problema que aqueja a los adolescentes y jóvenes en la actualidad, llegando a considerarse un problema social; asimismo este tipo de violencia se define como cualquier acción de controlar o dominar a una persona e incluye violencia física, psicológica y sexual.

Dato importante

Para la población mexicana es una experiencia común, con base a los resultados obtenidos de la Encuesta de Violencia en el Noviazgo (ENVINOV, 2007), el 76% de los adolescentes sufrió violencia psicológica, el 15% violencia física y un 9% de violencia sexual mientras que los jóvenes de 15 a 24 años han sufrido algún tipo de violencia en sus noviazgos (Casique, 2014).

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO?

La violencia en el noviazgo conocida en inglés como **“dating violence”**, es definida como cualquier acto de controlar o dominar a una persona, ya sea de forma física, sexual o psicológica, generando algún daño y se presenta cuando suceden actos o acciones que lastiman a la otra persona en la relación de noviazgo (Rey Anacona, 2009).

Este tipo de violencia se ha vuelto un serio problema que está afectando la salud emocional y física de los adolescentes, actualmente las víctimas son mujeres entre los 12 y 15 años lo que sugiere que esta violencia se presenta cada vez más en parejas jóvenes (Morales y Rodríguez, 2012).

La violencia comienza de manera sutil, se puede manifestar a través de humillaciones, aislamiento, actitudes hostiles, entre otros, que buscan tener el control sobre la pareja (Rubio et al., 2015).



La violencia en las relaciones de adolescentes se complica y va aumentando ya que no es identificada por quién la recibe y quién la ejerce, en muchos de los casos, las conductas no se consideran como violencia y se interpretan como juegos o expresiones de afecto.

En el noviazgo es muy común que los actos violentos vayan creciendo poco a poco, ya que, cuando las personas viven en un entorno violento, sin darse cuenta aprenden a relacionarse de esta manera (Alarcón et al., 2021).

En las primeras agresiones hacia la pareja, la relación no termina en un rompimiento del noviazgo, más bien se justifica por creencias arraigadas sobre el amor romántico o que el amor lo puede todo (Rubio et al., 2015).

La mayoría de los adolescentes crean expectativas acerca de sus noviazgos, derivadas de las ideas del amor romántico.



FACTORES QUE PROPICIAN LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

Se ha identificado que existen múltiples factores que están propiciando la violencia en el noviazgo, entre ellos:





La **idea del amor romántico, desórdnes de conducta, la violencia intrafamiliar, el uso de drogas, consumo de alcohol, prácticas riesgosas, etc.,** lo que genera que la violencia se vuelva justificable y muchas veces pase desapercibida (Morales y Rodríguez, 2012).

ACTIVIDAD 1: ACTOS DE VIOLENCIA

Instrucciones: Lee cada caso con atención e identifica el tipo de violencia que se está ejerciendo, escribiéndolo debajo de cada cuadro.

El día de ayer mi novio se enojó conmigo porque traía una minifalda, me pellizcó y me empujó, me dijo que era la última vez que salía con ese tipo de ropa.

La semana pasada le dije a mi novia que ya no podemos seguir juntos, ella me amenazó diciendo que si la dejo se va a matar, yo no quiero que se haga daño.

Mi novio me obliga a tener relaciones sexuales, me dice que debo hacerlo por amor, si no, no lo amo.

Cuando salgo con mis compañeros de la escuela, mi novio se pone celoso y me insulta, tengo mucho miedo.



BANDERAS ROJAS

Algunas "Banderas Rojas" para saber si tú, tu hermano (a), tu amigo (a), o algún conocido (a) viven una relación de violencia:

Se humillan o insultan

Sienten miedo de sus reacciones

Cuando "juegan" se empujan, golpean o lastiman

Se revisan el celular y sus redes sociales

La pareja es una persona celosa

Se aislan de amistades y familia

Deja de realizar actividades que les gustan

Si la mayoría de tus respuestas son afirmativas: ¡Estás viviendo violencia en tu noviazgo!

ACTIVIDAD 2: VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

Instrucciones: Lee detenidamente cada afirmación y clasifica como verdadero o falso, colocando una "V" o "F" según corresponda.

	V	F
1. La violencia en el noviazgo es un problema que aqueja a los adolescentes y jóvenes en la actualidad, llegando a considerarse un problema social; se define como cualquier intento de controlar o dominar a una persona y está incluye violencia física, psicológica y sexual.		
2. De acuerdo a los datos de la Encuesta de Violencia en Noviazgo (ENVINOV, 2007), los jóvenes de 15 a 24 años no han sufrido algún tipo de violencia en sus noviazgos.		
3. Se ha encontrado que las víctimas en su mayoría son mujeres de 12 a 15 años, lo que indica que este tipo de violencia se presenta cada vez más en parejas jóvenes.		
4. La violencia en las relaciones de adolescentes se complica ya que no es identificada por quién la recibe y quién la ejerce, en muchos de los casos, las conductas no se consideran como violencia y se interpretan como juegos o expresiones de afecto.		
5. Es habitual que las primeras agresiones en el noviazgo terminen en una ruptura de la relación.		
6. La mayoría de los adolescentes crean expectativas alrededor de sus noviazgos vinculadas a ideas del amor romántico.		
7. Se ha identificado que existen múltiples factores que están propiciando la violencia en el noviazgo, como los desórdenes de conducta, la violencia intrafamiliar, el uso de drogas, consumo de alcohol, prácticas riesgosas, etc.		
8. Las formas más inusuales de violencia en el noviazgo son la emocional o psicológica y con mayor frecuencia la violencia física, además se puede llegar a presentar violencia sexual.		
9. La violencia no incluye actos de agresiones físicas como cachetadas, puñetazos, patadas, empujones, estrangulamiento.		
10. La violencia sexual son actos en contra de los derechos sexuales y reproductivos, relaciones sexuales forzadas mediante manipulación y presión, entre otros.		

Respuestas: 1.V, 2.F, 3.V, 4.V, 5. F, 6. V, 7.V, 8.F, 9.F, 10.V.

TIPOS DE VIOLENCIA

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA FÍSICA?

Es cualquier acto que cause y dañe la integridad física de una persona ya sea con golpes leves o graves.

Se da mediante conductas como golpear, empujar, pellizcar, patear, apretar, dar puñetazos, etc. (Alegría y Rodríguez, 2015)..

Otras formas más graves son el estrangulamiento, ataque con objetos o armas, mutilación llegando incluso a ocasionar la muerte.

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA?

Es toda acción que hiere a otra persona sin dejar daños visibles. Se puede manifestar a través de la comunicación verbal, en los que una persona trata de reclamar, juzgar, manipular, controlar, amenazar, humillar, insultar, romper acuerdos, ignorar, discriminar, actitudes ofensivas, intimidar, etc. (Alegría y Rodríguez, 2015).



Este tipo de acciones genera temor y con ello se busca que la víctima se sienta culpable de todo (Páramo y Arrigoni, 2018).

Esta violencia se asocia a factores como: enfado, inseguridad, desconfianza, ser impulsivo y los celos, siendo éstos uno de los principales detonantes y puede incitar a grados más elevados de violencia en la pareja (Celis y Rojas, 2015).



Entre sus causas está que vivieran violencia con sus padres, que en su entorno experimenten o acepten algún tipo de violencia que tengan amigos (as), que generen o vivan algún tipo de violencia y aceptar roles Tradicionales (Rey Anacona, 2008).

Algunos otros aspectos que pueden incidir es pensar que Cualquier tipo de violencia es admisible o tener problemas de conducta, falta de afecto de ambos padres, una disciplina estricta, etc. (Morales y Rodríguez, 2012), así como mantener ideas acerca del amor romántico, que conduce a los adolescentes admitir diversas situaciones violentas por amor (Galicia et al., 2013).

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA SEXUAL?

Es cualquier intento físico y emocional para convencer u obligar a la persona a tener relaciones sexuales. Se distingue por realizar acciones de sexo forzado, humillación sexual, hostigamiento sexual o la violación (Alegría y Rodríguez, 2015).

Algunas investigaciones indican que los y las jóvenes adolescentes pueden ser blancos fáciles de violencia sexual, ya sea por atracción física, por medio de amenazas, mentiras, el consumo de drogas, tener conductas amables y afectuosas con la finalidad de tener una relación sexual con su pareja, a pesar de que no esté de acuerdo. Otra forma de ejercer este tipo de violencia es con tocamientos, manoseos, besos a la fuerza, etc. (Celis y Rojas, 2015).

VIOLENCIA FEMINICIDA

Este tipo de violencia se realiza con diferentes formas de crueldad y con fines distintos, desvalorizando la vida de las mujeres.

Para fines de este manual hablaremos de el feminicidio en el noviazgo, que puede llegar hacer una consecuencia de la violencia en el noviazgo.

“El feminicidio en el noviazgo se entiende como el asesinato cometido por el novio o exnovio de la mujer, motivado por celos, venganza, afán de posesión, control de sus decisiones, su vida y su cuerpo” (Covarrubias, 2022).

ACTIVIDAD 3: EL VIOLENTÓMETRO

Instrucciones: Observar y lee con atención el Violentómetro, es un instrumento que te ayudará a identificar las manifestaciones de violencia que pueden existir en las relaciones de noviazgo y que pasan desapercibidas.



Fuente: https://www.ipn.mx/genero/materiales/violentometro.html

Aunque los actos de violencia pueden ser ejercidos por ambas partes de la relación de noviazgo, se encontró que en el caso de la recibida por mujeres, se ha identificado un ciclo que se repite (Vargas et al., 2017).

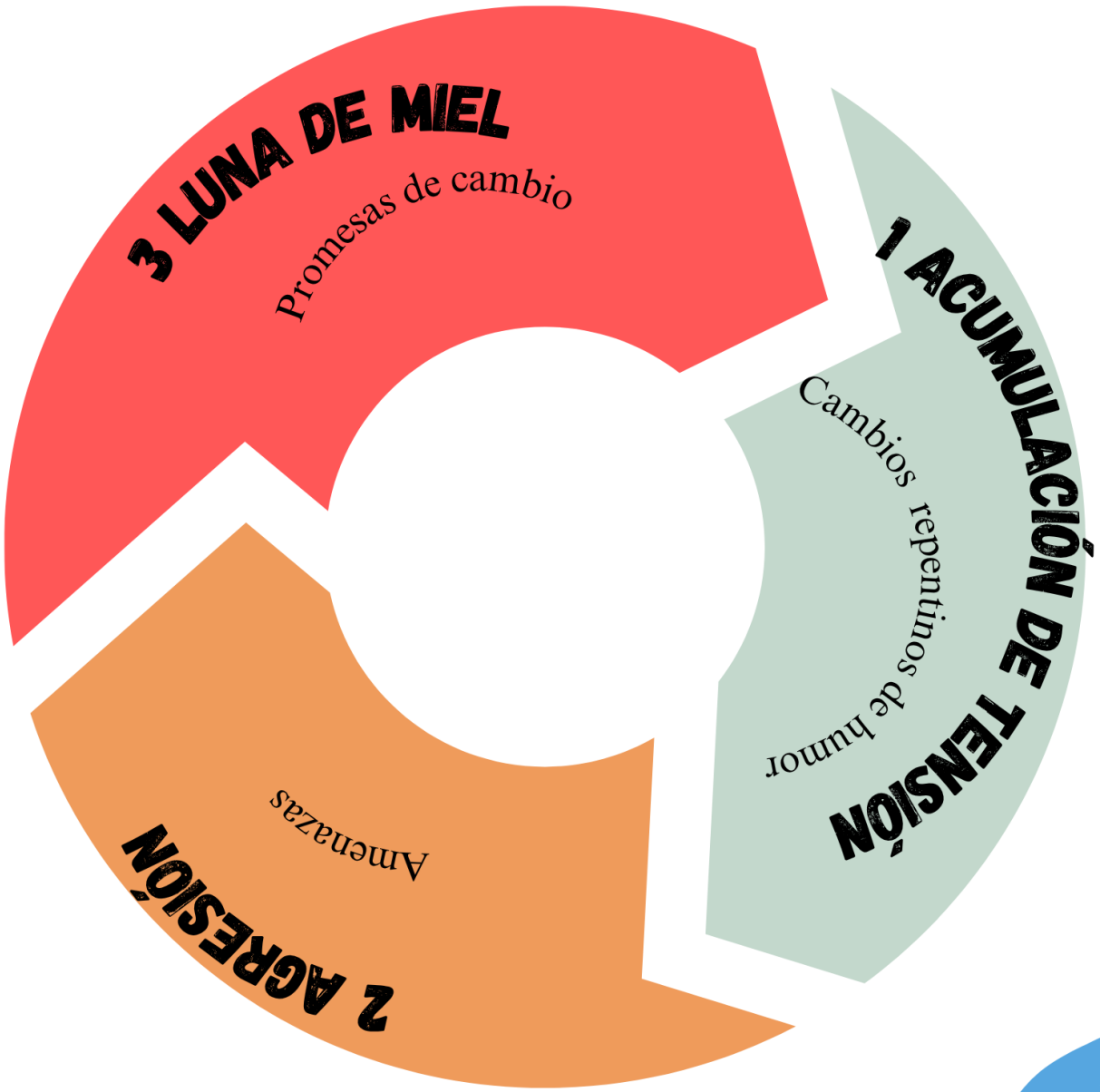
La Dra. Leonor Walker, mediante algunos testimonios de mujeres a las que trataba, logro identificar que la violencia que percibían por sus parejas se repetía cíclicamente, ya que determino que no eran violentadas todo el tiempo ni con la misma intensidad.

De esta manera, llego a la conclusión que la violencia tiene fases y cada una de ellas se manifiesta de manera distinta, fenómeno que llamó “Ciclo de la violencia” y consta de tres fases (Vargas et al., 2017).



CICLO DE LA VIOLENCIA

El ciclo de la violencia nos ayudará a entender como se reproduce la violencia en la pareja (Vargas et al., 2017).



1. Acumulación de tensión

Se trata de un aumento progresivo de conflictos que se manifiesta a través de gritos, molestias, actos hostiles, humillaciones, amenazas, entre otras, lo que ocasiona peleas en la relación de pareja.

2. Agresión

Es el resultado de la tensión acumulada, el agresor llega a la violencia física o sexual. Como golpes, empujones, jaloneos, pellizcos, manoseos, forzar a tener una relación sexual, etc.

3. Luna de miel

En esta fase el agresor busca el perdón y se arrepiente de lo sucedido, hace promesas de cambio, con tal de evitar que se termine la relación. Sin embargo, solo es una fase previa y volverá a comenzar el ciclo.

ACTIVIDAD 4: LA HISTORIA DE SOFÍA Y CARLOS "TE QUIERO SOLO PARA MI"

Instrucciones: Lee con atención la siguiente historia, posteriormente, responde las preguntas planteadas.

Sofía y Carlos comenzaron una relación de noviazgo, ambos tenían 14 años y estudiaban la secundaria. Cuando llevaban 3 meses de relación un día Carlos le dijo a Sofía que ya no podría salir al receso con sus amigos (as), que sólo podía salir con él porque eran novios y tenían que pasar tiempo juntos.

Pasaron algunos días y Carlos dejó de hablarle a Sofía porque no le gustaba que platicará con sus amigos (as). Al ver estás situaciones sus amigas de Sofía le decían que no esta bien lo que Carlos le pedía, pero ella argumentaba que Carlos lo hacía por amor.

Meses después las acciones de Carlos iban empeorando, un viernes Sofía estaba platicando con sus amigos en el salón de clases y cuando terminó de hablar con ellos Carlos la jaló del brazo y la empujó contra la pared, le dijo que no le gustaba que estuviera platicando con sus amigos (as), Sofía le dijo que eso no volvería a pasar para que él no se enojará.

Sofía dejó de hablarle a todos sus compañeros (as) del salón de clase y sólo hablaba con Carlos. También le revisaba el celular y si algo no le parecería le gritaba y la amenazaba.

A Sofía le daba miedo como la trataba Carlos, así que había tomado la decisión de dejarlo, le mandó un mensaje de texto diciéndole que ya no quería que fueran novios, Carlos le respondió que si lo dejaba la iba a difamar en toda la escuela y que tenían que seguir siendo novios.

En ese momento ella no sabía qué hacer, ya que le daba miedo la reacción de Carlos. Sofía no tenía idea de con quién acudir ni qué debería hacer, ya que esta relación le estaba provocando mucha inseguridad, temor y ansiedad.

PREGUNTAS:



1- ¿QUÉ REFLEJA LA HISTORIA ANTERIOR?

2- ¿IDENTIFICAS ALGÚN TIPO DE VIOLENCIA? ¿CUÁL O CUALES?

3- ¿QUÉ SE PODRÍA HACER EN ESTE CASO?

4- ¿QUÉ HARÍAS TÚ, EN EL LUGAR DE SOFÍA?

5- ¿QUÉ DEBERÍA HACER CARLOS?



5- ¿IDENTIFICAS POSIBLES SOLUCIONES DEL PROBLEMA?

6- ¿A DÓNDE CREES QUE PODRÍA ACUDIR SOFÍA?

CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

La violencia que se ejerce en el noviazgo es considerada un problema que afecta considerablemente la salud física y mental de los y las adolescentes, ya que es un suceso traumático que genera consecuencias devastadoras para quien la sufre (Morales y Rodríguez, 2012).

Consecuencias:

- Aislamiento
- Consumo de alcohol y drogas
- Depresión y angustia
- Bajo rendimiento escolar
- Infecciones de trasmisión sexual
- Trastorno del sueño
- Embarazos no deseados
- Ideas suicidas

ALERTA

Pensar alguna de las siguentes frases te impedirá salir de una relación con violencia:

"Me cela porque me quiere"

"Me dice como me debo de vestir, se preocupa por mi"

"Me golpeó porque yo lo provoqué"

"Solo estamos jugando"

"Sin ti, no puedo vivir"

MÓDULO 4
PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

LA PREVENCIÓN EMPIEZA CON UNO MISMO



Todos podemos prevenir la violencia en los noviazgos adolescentes

¿Cómo la podemos prevenir?

- Empezando contigo mismo (a)
- Con la forma en que eliges cómo cuidarte
- Con el tipo de relación que quieres construir



ESTRATEGIAS PARA PREVIR LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO:

- Aprende a identificar las primeras señales de violencia
- Establece límites saludables
- Siempre mantén la comunicación
- Fomentar el conocimiento de los derechos.
- Busca ayuda profesional si la necesitas

RECUERDA,
TIENES DERECHO A:

- Tener amistades y hablar con quién tu quieras
- Realizar actividades que te gusten
- Comunicarte con familiares, amigos y amigas
- Tomar decisiones sobre tu cuerpo
- Expresar tus opiniones, ideas y sentimientos
- Tener relaciones sexuales por mutuo acuerdo

ACTIVIDAD 1: APRENDIENDO A ELEGIR UNA RELACIÓN SANA

Instrucciones: Marca con una "X" las frases que presenten una característica de las relaciones sanas.

1.Mi novio (a) siente celos porque platico con mis amigos (a)	
2. Puedo salir con mis amigos (as) divertirme	
3. Cuando hay un desacuerdo, siempre lo solucionamos hablando sin gritar ni discutir	
4. Mi novio (a) revisa mi celular siempre que nos vemos	
5. Hay confianza mutua	
6. En la relación hay respeto y empatía	
7. Existen gritos y golpes con mi novio (a)	
8. No se ocultan cosas, siempre hay comunicación	

CARTILLA DE DERECHOS SEXUALES DE ADOLESCENTES Y JÓVENES

Esta cartilla establece lineamientos que garantiza tus derechos sexuales y reproductivos

La cartilla de Derechos Sexuales está sustentada en el marco jurídico mexicano, desde el año 2016. Fue el resultado del "Foro Nacional de jóvenes por los Derechos Sexuales", convocado por el *Instituto Mexicano de la Juventud*, con la ayuda de la Sociedad Civil y la aprobación de la *Comisión Nacional de los Derechos Humanos* (CNDH).

La finalidad es que estén informados sobre los Derechos Humanos relacionados con la sexualidad.



TÚ TIENES DERECHO A:

1. Decidir de manera autónoma sobre tu cuerpo y sexualidad

2. Ejercer y disfrutar tu sexualidad

3. Decidir libremente con quién o quienes tener relaciones sexuales

4. Estar informado (a) sobre tu vida reproductiva

5. A no ser forzado (a) para tener relaciones sexuales que no quieres

6. Los servicios de salud sexual y reproductivos

TÚ TIENES DERECHO A:

7. No ser discriminad@ por tu orientación sexual

8. Participar en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción

9. Decidir el número de hij@s que quieras tener

10. Manifestar públicamente tus sentimientos

Si quieres saber más, escanea el siguiente código QR:

¿CÓMO SE CONSTRUYE UNA RELACIÓN SANA?

Una relación sana de noviazgo, se debe construir a base de respeto mutuo, libertad y confianza.

Toma en cuenta los siguentes típs para que puedas tener relaciones sanas:

UNA RELACIÓN SALUDABLE SIGNIFICA QUÉ:

- Es respetuosa
- Es comunicativa
- Se saben escuhar
- Es honesta
- Es capaz de sentirse bien, tanto si esta solo (a), como si pasan tiempo juntos
- Se promueve tomar decisiones juntos

¿QUÉ PUEDO HACER?

SI YO VIVO VIOLENCIA

Debes de hablar con tus padres o con algún familiar que te apoye, te escuche y te oriente sobre esta situación y si es necesario, solicitar ayuda a alguna institución o profesional en el tema.

SI ALGUIEN CERCAN@ A MI , VIVE VIOLENCIA

Apoya, escucha y recuérdale que la culpa nunca es suya. Anima a tu amigo (a) a hablar con un adulto de confianza. Puedes conseguir un teléfono o dirección a donde podría recurrir para recibir ayuda y orientación.

ACTIVIDAD 2: RELACIONES SANAS Y NO SANAS

Instrucciones: Con base en lo que has aprendido, en la siguiente tabla escribe las características de una relación sana y una relación no sana.

RELACIÓN SANA	RELACIÓN NO SANA

Explica porqué es importante construir relaciones de noviazgo sanas.

MÓDULO 5
PROMOCIÓN DE LA SALUD

PROMOCIÓN DE LA SALUD

¿Qué es la Promoción de la Salud?

Es una práctica de empoderamiento y de participación que busca que las personas asuman y tengan mayor conciencia sobre sus derechos y responsabilidades en torno a su salud, para que logren estilos de vida y comportamientos saludables, a partir de necesidades específicas del individuo, la familia o la comunidad (Organización Mundial de la Salud, 1986).

Esta disciplina contempla que algunos factores como la edad, el sexo, la fisiología, las políticas públicas, la condición económica que tienen, el medio ambiente en el que se desarrollan y las conductas que tienen hacia su salud van a favorecer o deteriorar su salud.
Por lo tanto, las personas no serán capaces de alcanzar una adecuada salud hasta que sean eficientes en tener el control de los factores que influyen en su salud.

Esta disciplina ayuda el crecimiento personal, se van desarrollando y adquiriendo habilidades se aprende a interactuar con las demás personas, con la intención de que los individuos puedan ser autónomos y con ello logren tener acciones y actitudes que los lleven a tener una mejor salud.

En Ottawa, Canadá el 21 de noviembre de 1986 se realizó la primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud y se elaboró la Carta de Ottawa cual intención fue determinar acciones sobre Promoción de la Salud.

Una de las formas que posibilita avanzar en el cumplimiento de la Carta de Ottawa, es la creación de espacios de formación profesional en el ámbito de la Promoción de la Salud.

La Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), es la única Universidad en todo el país que imparte la Licenciatura en Promoción de Salud en sistema escolarizado.

Uno de los modelos de intervención diseñados desde la Promoción de la Salud es la Educación para la Salud.

El cual busca responsabilizar a las personas sobre su propia salud.

Educación para la salud

Tiene como objetivo dar conocimientos que Promuevan la modificación de conductas con la finalidad de que su salud se conserve y logren desarrollar habilidades de manera individual o colectivamente.

Además, busca que las personas puedan Enfrentar de forma autónoma los problemas de salud a los que se enfrenten y las condiciones de su entorno (Díaz et al., 2012).

Aplica técnicas de aprendizaje que facilita la comunicación con las personas Y con ello adquirir conocimientos.

Dicho lo anterior con ello se logra que las personas sean más consientes sobre su salud y eso permite que modifiquen acciones, conductas y hábitos, No saludables y generen conductas saludables.

La dimensión educativa utiliza diferentes grupos poblacionales, ya sea desde niños (as), adolecentes, adultos, adultos mayores etc., puede ser de manera individual o grupal y en diferentes rubros como la familia, en el trabajo, la escuela, entre otros (Díaz et al., 2012).

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

¿Qué objetivo tiene este modelo?

El objetivo que tiene este modelo es generar conocimientos que permita tener conductas saludables con la intención de lograr decisiones saludables.

Con ello

Los individuos deben entender las causas que influyen en su vida negativamente de manera económica, social y ambiental, para que logren las personas a vivir sanas (Díaz et al., 2012).

Las estrategias que utiliza

Se centran en transferir información, para que las personas se motiven en modificar hábitos no saludables y con ello pensar en acciones que los lleve a ser responsables de su propia salud (Serrano, 2012).

ACTIVIDAD 1: ¿QUÉ APRENDÍ SOBRE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD?

Instrucciones: Relacionar las columnas

1. Es una práctica de empoderamiento y de participación que busca que los individuos asuman mayor conciencia sobre sus derechos y responsabilidades de su salud.

2. Año en que se llevó a cabo la Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud.

3. Una de las formas que posibilita avanzar en el cumplimiento de la Carta de Ottawa, es la creación de espacios de formación profesional en el ámbito de la Promoción de la Salud. ¿Qué institución imparte esta licenciatura?

4. La elaboración de políticas públicas y legislaciones saludables, Creación y protección a ambientes saludables, Fortalecimiento de la acción comunitaria, Desarrollo de aptitudes y capacidade personales.

5. Tiene como objetivo transmitir conocimientos que motiven el desarrollo de conductas encaminadas a la conservación de la salud del individuo y al desarrollo de habilidades

( ) La Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM)

( ) En la Carta de Ottawa se definieron líneas de acción de Promoción de la Salud cuales son.

( ) La Educación para la Salud

( ) El 21 de noviembre de 1986

( ) Promoción de la Salud

Respuestas:1. Promoción de la Salud, 2. El 21 de noviembre de1986, 3. La Universidad Autónoma de la Ciudad de México, 4. En la carta de Ottawa se definieron líneas de acción de la Promoción de la Salud cuáles son, 5. La Educación para la Salud.

ACTIVIDAD FINAL

Instrucciones: Antes de terminar, es importante que te des cuenta de lo que aprendiste con este manual, por lo que te pido que contestes lo siguente;

1. De acuerdo a tu experiencia, ¿Por qué inicias una relación de noviazgo?
R=

2. Explica ¿porqué es importante romper con los mitos de amor romántico?
R=

3. Consideras que leer y visualizar el violentómetro, ¿te ayudará a identificar las señales de violencia?
R=

4. ¿Qué harías si alguien cercano a ti vive algún tipo de violencia?
R=

5. ¿Tú, cómo afrontarías una situación de violencia en tu noviazgo?
R=

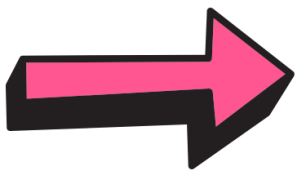
6. Recuerda y anota algunos tips para tener una relación sana
R=

7. ¿ Por qué consideras que es importante que conozcas tus derechos? Justifica tu respuesta
R=

8. ¿Anota que estrategias debes de llevar acabo para tener noviazgos libres de violencia?
R=

9. Describe qué es lo que mas te gustó de este manual, en que te ayudó o te hizo reflexionar.
R=

Si escaneas el siguiente QR encontrarás un Padlet que te servirá de apoyo con dudas, comentarios o sugerencias que tengas respecto al manual.



Escanee el código con la cámara del teléfono para acceder a este padlet.

REFLEXIÓN FINAL

En México faltan más programas o materiales didácticos que hablen sobre la violencia en los noviazgos adolescentes y los que existen no tienen la suficiente difusión, no saben que existen o no están siendo facilitados. Es necesario que se empiece a hablar sobre esta problemática desde la adolescencia ya que es donde se entablan las primeras relaciones amorosas.

Este material tuvo como finalidad que adquirieras conocimientos y habilidades necesarias que te permitan afrontar este tipo de situaciones y puedas prevenir la violencia en tus relaciones de noviazgo, para que puedas tener relaciones sanas.

Es importante que aprendas a reconocer las primeras señales de violencia y romper con los mitos de amor romántico y puedas lograr tener relaciones de noviazgo libres de violencia.

También te invito a que todos los aprendizajes adquiridos los compartas con las demás personas que te rodean como amigos, familia, en la escuela, con conocidos, etc., para que cada día existan menos casos de este tipo de violencia.

Deseo que este manual te ayude a reflexionar sobre las relaciones de noviazgo y que cualquier tipo de relación que establezcas esté libre de cualquier tipo de violencia.

GLOSARIO

Adolescencia: El término adolescencia deriva del latín <Adolescere> que significa, crecer hacia la adultez.

Amor: Es un elemento fundamental en las relaciones de noviazgo, dado el involucramiento afectivo existente.

Amor romántico: Es el amor que produce y reproduce la violencia en las relaciones de pareja.

Educación para la salud: Busca transmitir conocimientos que motiven el desarrollo de conductas encaminadas a la conservación de la salud del individuo y al desarrollo de habilidades.

Noviazgo: Es una relación afectiva e intima entre dos personas que se sienten mutuamente atraídos física y emocionalmente.

Promoción de la Salud: Es una práctica de empoderamiento y de participación que busca que las personas asuman mayor conciencia sobre sus derechos y responsabilidades entorno a su salud, para que logren estilos de vida y comportamientos saludables, a partir sw necesidades específicas del individuo, la familia o la comunidad.

Pubertad:. Es un proceso biológico en el que se produce el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, la maduración completa de las gónadas y glándulas suprarrenales, así como la adquisición del pico de masa ósea, grasa y muscular y se logra la talla adulta.

Teoría Triangular: Propone que deben de existir tres componentes necesarios para poder amar.

Violencia: Proviene del latín violare, que significa infligir, quebrantar o abusar de otra persona, ésta comprende un conjunto de actitudes, sentimientos, prácticas vivenciales y estilos de relacionarse.

Violencia física: Es cualquier acto que provoque y dañe la integridad física de una persona ya sea con lesiones leves o graves visibles.

Violencia en el noviazgo: Es conocida en inglés como "dating violence", se define como cualquier intento por controlar o dominar a una persona, ya sea física, sexual o psicológicamente.

Violencia psicológica: Es toda acción que hiere a otra persona sin dejar daños visibles. Mediante la manipulación, amenezas, aislamineto, intimidación, etc.

Violencia sexual: Se define como cualquier tipo de presión física y emocional para convencer u obligar a la persona a tener relaciones sexuales.

DIRECTORIO DE ATENCIÓN

En este directorio de atención encontrarás diferentes instituciones o dependencias que brindan apoya para victimas que viven o vivieron algún tipo de violencia.

Las Unidades Territoriales de Atención y Prevención de la Violencia de Género (LUNAS)

Son espacios públicos que ofrecen atención integral y gratuita a mujeres y niñas que han sufrido cualquier tipo de violencia. Funcionan en la Ciudad de México.
Los servicios que ofrecen son acompañamiento legal, atención psicológica, acompañamiento social y evaluacion de riesgo. Puedes acudir directamente a la Luna mas cerca o comunicarte via telefonica.

Llama al 55 55122836 ext.502
La atención es de 09:00 a 17:00 horas.

Línea Mujeres

Línea Mujeres es un servicio telefónico de orientación, asesoría y acompañamiento para las mujeres que viven violencia.

Llama al 55 5658 1111, opción 3.
La atención es las 24 horas, los 365 días del año.

Victimatel

Brinda apoyo legal y psicológico a victimas de abuso sexual.

Llama al 55 75 5461
La atención es de lunes a viernes de 09:00 a 19:00 horas.

Sos Mujeres

Si te encuentras en una situación de violencia.

Llama al *765
La atención es 24 horas

Secretaria de las Mujeres de la Ciudad de México

Puedes acudir para recibir orientación y apoyo

Llama al 55551228
La atención es de lunes a viernes de 09:00 a 18:00 h

ADIVAC

Es una organización civil que brinda atención médica, legal y psicológica a personas que han vivido algún tipo de violencia sexual

Llama al 56827969 o 55478639

CTA Centro de Terapia de Apoyo a Víctimas de Delitos Sexuales

Brinda asesoría y asistencia jurídica, a victimas directas e indirectas de algún delito sexual.

Llama al 555200 9632 y 555200 9633
La atención es de lunes a viernes de 09:00 a 19:00 h

RED NACIONAL DE REFUGIOS

Es una organización feminista integrada por más de 75 espacios de prevención, atención y protección para mujeres, niñas y niños en situación de violencias con cobertura nacional e internacional

Llama al 5556749695 Ciudad de México
Interior de la República 800 822 44 60

En el siguiente código QR encontrarás un directorio de la República mexicana con las líneas telefónicas e institutos estatales de atención a la violencia contra las mujeres.

RECOMENDACIONES

En los siguientes ligas encontrarás textos, videos, películas, podcast, para que conozcas más a cerca de la violencia en el noviazgo.

VIDEOS:

1. Prevención de la violencia: httts.//youtu.be/kgqP07s8G6k?feature=shares

2. La escalera de la violencia en el noviazgo https://youtu.be/GQZBOyz8y_o?si=4FIdueoZSnhD_1p-

TEXTOS:

1. Violencia en el noviazgo: no es amor, no es amistad https://www.gob.mx/sipinna/articulos/violencia-en-el-noviazgo-no-es-amor-no-es-amistad?idiom=es

2. Amor es...No violencia en el noviazgo https://comunicacionsocial.diputados.gob.mx/revista/index.php/noticamara/amor-es-no-violencia-en-el-noviazgo

LIBROS:

1.Violencia en el noviazgo : a lo tenebroso de las relaciones
https://ipasmexico.org/pdf/DeLaTeoriaAccionSSyRAdolescentes/IpasCAM2021-Tomo9-Digital.pdf

2. Manual del taller: Noviazgo entre adolescentes
http://cedoc.inmujeres.gob.mx/insp/taller_noviazgo.pdf

3.DERECHOS_HUMANOS_Y_PREVENCION_DE_LA_VIOLENCIA_DE_GENERO
https://www.researchgate.net/publication/378679388_

PELÍCULAS:

1. Romper el círculo
Disponible en plataformas digitales desde Agosto 2024

PODCAST:

1. Violencia en noviazgo
https://open.spotify.com/episode/1HQKhGjBCBnyfbu4bViA2O?si=CMe1OTX6S0-CoB1DYJi7kQ

2. Violencia en el noviazgo: reconocerlo y poner un límite
https://open.spotify.com/episode/6cUpNiUbir1bzrhj88iue0?si=EAOI_Oa4TNamYVQB4hmtgQ

REFERENCIAS

Alarcón, Y., Alba, L., Arrieta, L., Figueroa, D. y Llanos, J. (2021). Factores asociados a la violencia de pareja en jóvenes universitarios. *Tejidos sociales*, 4(1), 1–14. https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/tejsociales/article/view/5548

Alegría, M. y Rodríguez, A. (2015). Violencia en el noviazgo: perpetración, victimización y violencia mutua. *Actualidades en psicología*, 29(118). 57-72. https://www.scielo.sa.cr/pdf/ap/v29n118/2215-3535-ap-29-118-57.pdf

Almeida, A. (2013). *Las ideas del amor de R.J. Sternberg: la teoría triangular y la teoría narrativa del amor. Familia, Revista de Ciencias y Orientación familiar*, 2013(46), 57-86. https://summa.upsa.es/high.raw?id=0000031322&name=00000001.original.pdf

Cámara de Diputados, (2007). *Ley General de Acceso de las mujeres a una vida libre de violencia.* https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf

Casique-Rodríguez, I. (2014). Empoderamiento de los jóvenes mexicanas y prevención de la violencia en el noviazgo. *Papeles de Población*, 82, 27–56. https://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v20n82/v20n82a4.pdf

Covarrubias, M. (2022). *Eros y Tánatos Noviazgo, violencia y feminicidio en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, plantel Cuautepec*. 218-247. (Manuscrito inédito).

Díaz, Y., Báez, F., y Conde, M. (2012). Generalidades sobre promoción y educación para la salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 28(3), 299–308. http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v28n3/mgi09312.pdf

Flores, M. (2019). Mecanismos en la construcción del amor romántico. *La ventana. Revista de estudios de género*, 6(50), 282-305. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S140594362019000200282&script=sci_abstract

Galicia, I., Sánchez, A., y Robles, F. (2013). Relaciones entre estilos de amor y violencia en los adolescentes, *Psicología desde el Caribe*, 30(2), 211-235. https://www.redalyc.org/pdf/213/21328601002.pdf

GENDES A.C. (2012). *AMORES CHIDOS Guía para docentes: sensibilización, prevención y atención básica de la violencia en el noviazgo con las y los jóvenes (*CONAVIM-INMUJERES-INJUVE). https://tesvg.edomex.gob.mx/sites/tesvg.edomex.gob.mx/files/files/ACERCA%20DE/igualdad/Amores%2Bchidos.pdf

GENDES A.C. (2014). *Aprendiendo a querer: noviazgos libres de violencia Guía metodológica para prevenir la violencia contra las mujeres entre estudiantes de secundaria.* http://www.cobaev.edu.mx/Dies1/archivos/AprendiendoaQuerer.pdf

Güemes, M., González, M., y Hidalgo, M. (2017). Pubertad y adolescencia. *Revista De Formación Continuada De La Sociedad Española De Medicina De La Adolescencia*, 1, 7–22. https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol5num1-2017/07-22%20Pubertad%20y%20adolescencia.pdf

Hernando, A., Maraver, P., y Pazos, M. (2016). Experiencias positivas y negativas en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes. *Revista de Psicología*, 25(2), 1–19. https://www.scielo.cl/pdf/revpsicol/v25n2/art07.pdf

Hidalgo, M y González, M. (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Revista Pediatría continua*, 12(1), 42-46. https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-pdf-S1696281814701672

Instituto Nacional de Estadística y Geografía, (2021). *Violencia contra las mujeres en México.* https://www.inegi.org.mx/tablerosestadisticos/vcmm/

Instituto Mexicano de la Juventud, (2008). Encuesta Nacional de violencia en las relaciones de noviazgo. https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/mujeres/menu_superior/Doc_basicos/5_biblioteca_virtual/7_violencia/24.pdf" \t "_blank

Lillo, J. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (90), 57-71. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021157352004000200005&script=sci_abstract

Martínez, J., Vargas, R., y Novoa, M. (2016). Relación entre la violencia en el noviazgo y observación de modelos parentales de maltrato. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 10(1), 101-112. https://www.redalyc.org/pdf/2972/297245905010.pdf

Méndez, M., Barragán, A., Peñaloza, R., y García, M. (2022). *Severidad de la violencia de pareja y reacciones emocionales en mujeres. Psicumex*, 12(1), 1–20. https://www.scielo.org.mx/pdf/psicu/v12/2007-5936-psicu-12-e400.pdf

Méndez, F., Rivera, S., Reyes, L., y Gómez, M. (2018). *Inventario multidimensional de noviazgo para adolescentes (IMNOV-A). Acta de investigación psicológica*, 8(3), 63-75. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322018000300063

Menéndez, L., Rodríguez, G., Salabarria, M., y Casino, M. (2008). *La adolescencia y su importancia para la vida. Archivos de Medicina,* 4(5), 1-7. https://www.redalyc.org/pdf/503/50312954005.pdf

Morales, N, y Rodríguez, V. (2012). Experiencias de violencia en el noviazgo de mujeres en Puerto Rico. *Revista puertorriqueña de psicología*, 23, 57–90. https://www.redalyc.org/pdf/2332/233224386003.pdf

Moreno, A. (2007). *La adolescencia.* Editorial UOC. https://openaccess.uoc.edu/server/api/core/bitstreams/24abb246-8192-4c14-99d6-8de0fd1b8547/content

Nina, R. (2011). Significado del amor en la adolescencia Puertorriqueña. *Acta de investigación psicológica*, 1(3), 473-485. https://www.redalyc.org/pdf/3589/358933582008.pdf

Organización Mundial de la Salud. Carta de Ottawa para la promoción de la salud. (1986). *Conferencia Internacional de Promoción de la salud pública*. https://isg.org.ar/wp-content/uploads/2011/08/Carta-Ottawa.pdf

Páramo, M., y Arrigoni, F. (2018). Violencia psicológica en la relación de noviazgo en estudiantes universitarios mendocinos (Argentina). *Archivos de Medicina*, 18(2), 324-342. https://www.redalyc.org/journal/2738/273857650006/273857650006.pdf

Pérez, N., Fontalvo, R., Acosta, J., Sánchez, M., y Martínez., M. (2018). Una mirada integrativa de intervención de la violencia en el noviazgo. *Archivos Venezolanos de farmacología y terapéutica*, 37(5), 483-488. https://www.redalyc.org/journal/559/55963207008/55963207008.pdf

Rey Anacona, C. (2008). Prevalencia, factores de riesgo y problemáticas asociadas con la violencia en el noviazgo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 227–241. https://inpsiquiatria.inteliglobe-mex.com/portal/saludxmi/biblioteca/sinviolencia/modulo_4/PREVALENCIA_FactoresdeRiesgo_Noviazgo.PDF

Rey Anacona, C. (2009). Maltrato de tipo físico, psicológico, emocional, sexual y económico en el noviazgo: un estudio exploratorio. *Acta colombiana de psicología*, 12(2), 27–36. http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v12n2/v12n2a03.pdf

Rubio, F., Carrasco, M., Amor, P., y López, M. (2015). Factores asociados a la violencia en el noviazgo entre adolescentes: una revisión crítica. *Anuario de psicología Jurídica*, 25, 47–56. https://www.redalyc.org/pdf/3150/315040291007.pdf

Secretaría de Seguridad Pública, (2012). *Guía del Taller Prevención de la Violencia en el Noviazgo.* https://www.gentediversa.org.mx/documentos/noviazgoSeguro/GuiaPrevencionViolenciaNoviazgo.pdf

Serrano, M. (2012). *Introducción en educación para la salud: fundamentos, claves y conceptos básicos*, 5(4), 246-257. https://fapap.es/files/639-872-RUTA/FAPAP4_2012_10.pdf

Universidad Autónoma de la Ciudad de México, UACM, (2006). *Licenciatura en Promoción de la Salud: Objetivo y perfil de egreso.* www.uacm.edu.mx/OfertaAcademica/CCyH/Promocion_Salud

Valdivia, M y González, L. (2014). Violencia en el noviazgo y pololeo: una actualización proyectada hacia la adolescencia. *Revista de Psicología*, 32(2) ,330-355. https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/10952/11462

Vargas., B, López., M y Cortés, E. (2017). ¿Qué significa el perdón en el ciclo de la Violencia? *Psicología Iberoamericana*, 25(2), 70-83. https://psicologiaiberoamericana.ibero.mx/index.php/psicologia/article/view/108/880

Velázquez, Gisela. (2011). La VIOLENCIA durante el noviazgo en adolescentes. Elementos: Ciencia y Cultura. *Benemérita Universidad Autónoma de Puebla*, 9(82), 39-44. https://www.redalyc.org/pdf/294/29418148007.pdf