



## EXP #05: "MUJERES Y HOMBRES TENEMOS LOS MISMOS DERECHOS Y JUNTAS Y JUNTOS PREVENIMOS TODO TIPO DE VIOLENCIA"

|                     |                                                                                                                                                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ACTIVIDAD 2</b>  | <b>RECONOCEMOS SEÑALES DE MICROVIOLENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA.</b>                                                                             |
| <b>Propósito:</b>   | Los/las estudiantes reconocerán señales de microviolencia en las relaciones de pareja con la finalidad de prevenir hechos de violencia en su entorno. |
| <b>Competencia:</b> | <b>Personal y social.</b>                                                                                                                             |

**DOCENTE:** Eleuterio Rufo Moya Cosi

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE:** ..... Grado y sección: 5° "B"

### TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

SEMANA 20

16 DE AGOSTO DEL 2021

¡Hola! jóvenes y señoritas del Quinto Grado de la I.E. J.E.C. "José María Arguedas" de Huanipaca. Luego de haber reflexionado sobre los mitos de amor, en esta actividad vamos a conocer cómo se da la violencia en las relaciones de pareja. Específicamente, hablaremos sobre las microviolencias, e identificaremos las señales que nos permiten prevenirla.

### I. LEAMOS LA SIGUIENTE HISTORIETA.

Marita tiene 15 años y cursa el cuarto año en un colegio en Juliaca. Le gusta Javier, de 16 años, desde hace un buen tiempo. Él estudia en otro colegio. Hace cuatro meses se hicieron enamorados. Al comienzo todo era bonito. Marita creía que tenía el mejor enamorado del mundo; sin embargo, en las últimas semanas se está sintiendo mal y no comprende por qué. En las noches le cuesta dormir y se siente angustiada durante el día. Veamos qué está pasando.

#### Javier la recoge del colegio todos los días...

Javier: ¡Hola, Marita! Vamos, te acompaño a tu casa.  
Marita: Está bien, qué bueno que viniste. Voy a decirles a Julia y Luis para irnos juntos.  
Javier: ¿Ah? Pero yo prefiero estar solo contigo. Otro día ya les avisamos.  
Marita: Oh, me hubiese gustado... pero está bien, ¡vamos!

#### En la plaza...

Marita: ¡Hola! ¿Cómo estás? ¡Qué bueno que pudimos vernos!  
Javier (distante): Ah, hola...  
Marita (sorprendida): ¿Todo bien? ¿Qué pasa?  
Javier: Tú, como siempre, con esas ropas pegaditas. Ya te he dicho que así vas a provocar a esos amigos mañosos que tienes.  
Marita (molesta): ¿Qué? ¿Qué?  
Javier: Si vas a salir así, es mejor que no nos veamos.

#### Conversando por celular...

Marita: ¡Hola, Javier! ¿Qué pasó? Me has estado llamando varias veces. ¿Todo bien?  
Javier (fastidiado): Sí, todo bien, pero ¿por qué no contestas? ¿Dónde estabas?  
Marita: En la casa de mi tía Judith...  
Javier: Ah, en el barrio de Luis. Seguramente te has visto con él... ¿No creo que deberías estar viéndolo o en todo caso avisar, no?  
Marita (incómoda): Ni lo he visto y tú bien sabes que es mi amigo...

**Conversando en la puerta de su casa, suena el celular de Marita y ella contesta. Cuando termina de hablar...**

Javier (molesto): ¿Quién era?  
Marita (seria): Una amiga.  
Javier: Dame tu celular para ver.  
Marita (molesta): No, Javier. No puedes estar dudando siempre.  
Javier (molesto): Bueno, el que no la debe, no la teme. En las relaciones es normal que tengamos la clave del celular, ¿o me estás ocultando algo?  
Marita (triste): No me parece que no me tengas confianza.  
Javier: Si no me vas a mostrar, es mejor que quede ahí nomás nuestra relación...

Continuará....

### Reflexionamos:

1. ¿Cómo crees que terminará esta historia?

.....  
.....  
.....

2. ¿Por qué Marita se siente mal y angustiada?

.....  
.....  
.....

3. ¿Por qué crees que Javier tiene ese tipo de comportamiento?

.....  
.....  
.....

4. ¿Consideras que hay situaciones de violencia en la relación de Marita y Javier?, ¿cuáles?

.....  
.....  
.....

La historia de Marita me ha dejado pensando bastante... Ahora, vamos a ver algunos puntos clave para comprender cómo se da la violencia en las relaciones de pareja.



## II.- TIPIS DEL TUTOR:

Desde que nacemos, mujeres y hombres recibimos mensajes o mandatos sociales que nos dicen CÓMO DEBEMOS SER, de acuerdo con nuestro género, tales como cuál es nuestro rol en la familia, la escuela y la sociedad, cómo debemos comportarnos en casa o con nuestra pareja y en la sociedad. Estos mandatos los recibimos de la familia, amigas, amigos, comunidad, medios de comunicación y otros. Estos mensajes pueden reforzar situaciones de violencia y/o impedir el pleno ejercicio de nuestros derechos fundamentales y nuestro desarrollo integral.

Se expresan a través de frases, como, por ejemplo:

### Mandatos para hombres

- "Los hombres son quienes mandan".
- "Los hombres no son 'pisados'".
- "No seas cachudo".
- "Eres mía y de nadie más".
- "Los hombres siempre tienen la razón".
- "Los hombres son quienes saben de sexo".
- "Tu pareja siempre debe estar dispuesta".
- "Cuando una mujer dice que no, es sí".
- "Por naturaleza, los hombres no pueden controlar su impulso sexual".
- "Los hombres son conquistadores".

### Mandatos para mujeres

- "Si tu pareja te engaña, algo habrás hecho".
- "Las mujeres son quienes se encargan de los hijos".
- "Si tienes enamorado, no puedes conversar o tener amistad con otros hombres".
- "Una chica es considerada fácil si ha tenido más de una relación".
- "La mujer es de su casa".
- "No te vistas así porque provocas a los hombres".
- "No hagas cosas que molesten a tu pareja".
- "Debes complacer a tu pareja para que no te deje".
- "Lo normal es que los hombres sean celosos".

Como observamos, estas frases son mandatos de género que refuerzan roles y creencias machistas. Muchas veces son sutiles, por lo que es difícil darnos cuenta; sin embargo, a partir de estos aprendizajes es que se ejerce la violencia de género.

### ¿Qué es la violencia de género?

Es "cualquier acción o conducta, basada en el género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a una persona". Busca mantener las relaciones de género machistas, en que los hombres asumen el rol de controlar o dominar, y las mujeres, el rol de someterse.

### ¿Las microviolencias son formas de violencia de género?

Sí, pero de manera "sutil", sin dejar de serlo. Son conocidas también como micromachismos, porque se dan de forma poco perceptibles, por ejemplo, al disminuir, manipular, celar, prohibir, culpabilizar, etc., tal como le pasa a Marita, quien está sufriendo microviolencias de parte de Javier.

Existen varios tipos de violencia. Según la Ley 30364, algunas de ellas son las siguientes:

**La violencia física.** Es la acción o conducta que causa daño a la integridad corporal o a la salud. Incluye el maltrato por negligencia, descuido o por privación de las necesidades básicas, que haya ocasionado daño físico, por ejemplo, jalones de pelo, puñetes, correazos, etc.

**La violencia psicológica.** Es la acción o conducta tendiente para controlar o aislar a la persona contra su voluntad, a humillarla o avergonzarla y que puede ocasionar daños psíquicos. Por ejemplo, amenazar, humillar, insultar.

**La violencia sexual.** Se refiere a acciones de naturaleza sexual que se cometen contra una persona sin su consentimiento o bajo coacción. Incluyen actos que no involucran penetración o contacto físico alguno.

## III. PONEMOS EN PRÁCTICA LO APRENDIDO:

Ahora que hemos identificado algunos conceptos importantes sobre la violencia en las relaciones de pareja, vamos a ponerlos en práctica y a desarrollar un ejercicio que nos permita reflexionar sobre el tipo de relación afectiva que nos gustaría construir.

**Paso 1.** Vamos a contestar con sinceridad la siguiente encuesta. Elegiremos una de las cuatro opciones (a, b, c, d), la que más sucede. Anotaremos en nuestro cuaderno de trabajo las opciones que hemos elegido. Si no tenemos pareja, podemos ponernos en el lugar de alguien que conocemos que está en una relación de este tipo.

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Cuando nuestra pareja se dirige a nosotros:                   | a. Nos trata con respeto.<br>b. Se burla y/o dice en público o privado algo que nos desagrada.<br>c. Nos ofende y/o tiene actitudes hirientes y/o humillantes.<br>d. Nos amenaza con dañarnos físicamente.                                                                                         |
| 2. En la relación, nuestra pareja:                               | a. Respeta nuestra privacidad.<br>b. Todo el tiempo quiere saber qué hacemos y/o con quién estamos.<br>c. Maneja nuestras claves (celular/ redes sociales).<br>d. Nos prohíbe estudiar y/o trabajar.                                                                                               |
| 3. Nuestra pareja, en relación con nuestras amistades y familia: | a. Acepta y respeta nuestro espacio personal y/o familiar.<br>b. Controla nuestras salidas y/o exige saber con detalle a dónde vamos.<br>c. Nos aísla de nuestras amistades o familiares y/o solo quiere que salgamos con ella/ él.<br>d. Nos acosa a pesar de haber terminado y pedido distancia. |
| 4. Cuando discute con nosotros, nuestra pareja:                  | a. Nos escucha y/o acepta nuestros puntos de vista con tolerancia.<br>b. Nos culpa de todo lo malo que ocurre en la relación.<br>c. Nos amenaza con golpearnos.<br>d. Nos amenaza con objetos punzocortantes (cuchillo, navaja, etc.) y/o con armas de fuego u otros objetos.                      |
| 5. Al ir a una reunión social con nosotros, nuestra pareja:      | a. Respeta nuestras decisiones y/o gustos.<br>b. Nos dice cómo debemos vestirnos.<br>c. Nos hace escenas de celos frecuentemente.<br>d. Nos agrede físicamente.                                                                                                                                    |
| 6. Cuando salimos sin nuestra pareja:                            | a. Confía en nosotros.<br>b. Nos llama y/o envía mensajes insistentemente.<br>c. Revisa nuestros objetos personales (mochila, ropa, celular, redes sociales, correo u otros).<br>d. Nos sigue o espía en todo lugar.                                                                               |



**Paso 2.** Cuando hayamos terminado, vamos a puntuar nuestras respuestas de acuerdo con el siguiente valor: a=1, b=2, c=3, d=4. Luego, sumamos y sacamos el total. Una vez que tengamos el total, veremos el estado de nuestra relación.



**Paso 3.** Con base en tus resultados, si identificas que estás en una situación de violencia, es necesario que la compartas con alguien de confianza (familiar, docente, amiga, amigo, etc.) para pedir ayuda. De no ser posible, también están los espacios de ayuda en línea que brinda el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables a través del Chat100 o la línea 100, servicios gratuitos que te permitirán recibir orientación. De igual manera, si conoces a alguien en esta situación, es importante que puedas brindarle la información necesaria.

#### Veamos las ideas más importantes.

- ✓ El primer paso para detener la violencia es identificarla y reconocer sus señales. Las situaciones de violencia en nuestra relación pueden manifestarse como situaciones de microviolencia o micromachismo, y convertirse en situaciones de violencia más evidentes, avanzar en intensidad y generar mayor daño. Es necesario DETENER la violencia desde el principio y proteger nuestra integridad física, sexual y emocional.
- ✓ El hecho de que a algunas violencias las llamemos microviolencias o micromachismos no significa que sean menos dañinas, solo a veces no son evidentes para quienes están en la relación o para otros externos. Estas nos afectan a nivel emocional y generan sensaciones de temor, desconfianza en nosotros mismos e inseguridad. Asimismo, a nivel social nos llevan al aislamiento y distanciamiento de nuestras redes de soporte, a tal punto que nos vemos en situaciones de dependencia emocional, las que llamamos relaciones "tóxicas".
- ✓ Si has identificado que estás en una relación con riesgos o con señales de violencia, recuerda que no es tu culpa ni debes sentir vergüenza por ello y que, si bien pedir ayuda no siempre es fácil, es un primer paso para alcanzar tu bienestar.

## NOS AUTOEVALUAMOS

Ahora, vamos a mirar juntos nuestros aprendizajes para seguir avanzando.  
Marcamos con una "x" en el recuadro correspondiente.

| APRENDIZAJES                                                                                    | MUCHO | MÁS O MENOS | POCO |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------|------|
| Identifico las señales de microviolencia en las relaciones de pareja.                           |       |             |      |
| Reconozco la importancia de pedir ayuda si me encuentro en una relación de control y violencia. |       |             |      |

Recuerda: Seamos creativos/os y organicemos nuestras producciones utilizando el material que tengamos a nuestro alcance. Podemos compartir nuestros trabajos con la tutora o el tutor.



Remite tu evidencia al WhatsApp de tu tutor y adjunta en tu portafolio esta linda experiencia de aprendizaje.