

Sesión informativa: Prevención de la violencia en el noviazgo.

Objetivo general: Identificar la violencia en el noviazgo, brindar herramientas para su detección temprana y así fomentar las relaciones saludables.

Objetivo específico: Replicar la presente información para los distintos municipios en el estado de Puebla y a su vez sensibilizar hacia el tema de la violencia en el noviazgo con el deseo de prevenir aquellas situaciones en las que se vulneran los derechos de las personas.

Justificación: En los últimos tiempos la violencia se ha plasmado como uno de los problemas más importantes con que se enfrenta la sociedad en nuestros días, no solo por la magnitud del fenómeno, sino también por la gravedad de las consecuencias personales y sociales. Por consiguiente, la violencia en las relaciones de pareja constituye un atentado contra los derechos humanos, a la vida, a la seguridad, a la libertad y a la dignidad de las personas, considerando que estas actitudes no surgen de forma espontánea, con frecuencia se inicia durante el noviazgo, la adolescencia o la juventud, por tal motivo el presente documento pretende encaminar relaciones humanas basadas en el respeto, la equidad y los derechos humanos.

Perfil del facilitador: Licenciatura en áreas sociales o experiencia en pláticas de prevención y habilidades comunicativas.

Duración aproximada: 60 minutos aproximadamente

Recursos necesarios: Presentación “Prevención de la violencia en el noviazgo”

Prevencción de la violencia en el noviazgo			
Desarrollo de la presentación.	Objetivo	Puntos clave a desarrollar	Tiempo
Diapositiva 1:	Dar la bienvenida y establecer un clima de confianza	1.- Presentación del facilitador y la instancia que representa. 2.- Dar a conocer el tema del que se hablará	3 min
Diapositiva 3:	Dar a conocer brevemente que es violencia en el noviazgo y por qué es importante su prevención.	1.- La violencia es el uso deliberado de la fuerza, con el fin de someter a alguien, por el simple hecho de sentirse superior 2.- La violencia en el noviazgo es cuando una pareja intenta mantener el poder y dominar sobre la otra a través de amenazas, agresión golpes, chantaje, agresión sexual 3.- Es importante prevenir la violencia en el noviazgo porque cada día hay 10 muertes a causa de la violencia principalmente mujeres, que fueron asesinadas por su pareja actual o pasada, por lo tanto al enseñar patrones de conducta positivos en las relaciones estaremos, contribuyendo a la formación de relaciones sanas y saludables.	4 min
Diapositiva 4:	Cuestionar ¿Es lo mismo agresividad y violencia?	1.- Agresividad es un atributo innato, es decir, nacemos con él, tiene relación con la supervivencia, con la competencia y con la fuerza para realizar actividades, 2.- La violencia es meramente aprendida del contexto cultural, la violencia busca el sometimiento de la otra persona.	4 min

<p>Diapositiva 5:</p>	<p>Exponer el papel que desempeña la familia y cómo repercute en la personalidad</p>	<p>1.- La familia es un grupo social primario encargado de brindar relaciones afectivas, valores morales, educación, comida, alimento, la familia es quien nos proveerá de recursos para así ir formando nuestra personalidad. 2.- Que sucede cuando crezco en un hogar disfuncional, carente de afecto y de valores, donde la forma de resolver conflictos son gritos, golpes, reproches, pues la persona inmersa en este ambiente, normalizará estas acciones, llegando a perpetuarlas en la vida adulta.</p>	<p>3 min</p>
<p>Diapositiva 6,7,8</p>	<p>Mostrar las características de la violencia en el noviazgo</p>	<p>1.- La violencia no es natural (es una actitud adquirida, mediante estímulos del entorno, las personas violentas tienen la falsa creencia de que no cambiarán porque así nacieron 2.- Es dirigida e intencional (La persona que violenta, es consciente de su actitud, aunque no hace nada por cambiarla, cae en el arrepentimiento pero vuelve a repetir el ciclo, además su actitud es intencional con el fin de sentir que tiene el control) 3.- Se basa en el abuso de poder (Los roles de género tienen mucha influencia en la vida cotidiana ya que contribuyen a la desigualdad, y limitan a la mujer a hacer labores domésticas, a ser emocionales, a cuidar de los hijos, y a los hombres a no mostrar sus sentimientos, a ser proveedores, a no colaborar en casa, a ser un macho) Si observáramos a las parejas desde la</p>	<p>4 min</p>

		justicia, equidad y la igualdad, disminuiría la violencia	
Diapositiva 9	Reconocer las diferencias entre enamoramiento pasión y amor	<p>1.-Enamoramiento es un periodo de alienación, idealizamos a la pareja, el efecto dura aproximadamente 18 meses, y es producido por diferentes sustancias químicas en el cerebro</p> <p>2.-Amor es una negociación, comienza cuando termina el enamoramiento, es cuando veo las virtudes y los defectos de mi pareja pero los acepto, en el amor hay objetividad e implica todos los sentimientos de los que somos capaz (ternura, odio, felicidad, alegría).</p> <p>3.- Pasión es un componente del amor y significa toda la fuerza, empeño, motivación, que das en la relación para ir superando problemas u obstáculos, el compromiso y la intimidad también son esenciales en las relaciones de pareja.</p>	3 min
Diapositiva 10:	Describir los tipos de noviazgo	1.-Conocer y reconocer como son las relaciones en las que me involucro me ayudará a ser consciente si es la relación que busco o si está siendo perjudicial.	2 min
Diapositiva 11:	Identificar las características de una persona que ama demasiado	1.- Cuando una persona en la relación busca complacer al otro, olvidándose de él o ella misma, nos da pautas para saber que estamos amando demasiado	3 min

SUBSECRETARIA DE PREVENCIÓN DEL DELITO Y DERECHOS HUMANOS
DIRECCIÓN GENERAL DE PREVENCIÓN DEL DELITO
CENTRO COMUNITARIO DE PARTICIPACIÓN Y PREVENCIÓN CIUDADANA DE TLATLAUQUITEPEC

		2.- Al identificar las características tendremos herramientas para saber si mi relación va por buen camino o no.	
Diapositiva 12:	Reconocer las características de la codependencia	1.- La codependencia es una actitud que se desarrolla en pareja (rol activo y rol pasivo) por miedos e inseguridades de estar solo, a su vez es la incapacidad de sentirse feliz y satisfecho si no está la otra persona. 2.-Es importantes su detección y atención temprana, porque la codependencia tiende a ir en aumento, donde se puede desencadenar obsesión por la relación, miedos, inseguridades, celos patológicos, e incluso violencia.	4 min
Diapositiva 13:	Puntos a considerar, en la elección de pareja saludable	1.- Algunas creencias que fueron introyectadas desde la infancia repercutirán en mi elección de pareja, es decir, (si yo crecí con vacíos emocionales, o en una familia disfuncional, puedo tender a repetir el ciclo) 2.-Es importante conocer las cualidades y características que deseo que tenga mi pareja 2.- Al tener claras las cualidades que aspiro en mis relaciones de pareja, cuando vea signos de violencia, me alejare o buscare orientación psicológica.	3 min

<p>Diapositiva 14:</p>	<p>Presentar el violentómetro y reconocer donde comienza la violencia y como aumenta</p>	<p>1.- Con la presente herramienta se busca hacer una advertencia del peligro que representa la violencia en las relaciones de pareja ya sea durante el noviazgo o el matrimonio especialmente en contra de las mujeres. 2.-Con el violentómetro se pretende visualizar las diferentes manifestaciones de violencia que se encuentran ocultas en la vida cotidiana que muchas veces se confunden o se desconocen. 3.- Se encuentra dividido en tres fases diferenciadas por un color. Verde: es preventivo incluye la violencia psicológica y emocional como mentir, celar, ridiculizar, descalificar. Amarillo: Indica un foco de atención porque la violencia va en aumento, en esta fase se observa romper objetos, prohibir, jalones, empujones, relaciones sexuales sin consentimiento Rojo: Se encuentra la fase más peligrosa para la integridad física de la persona, es necesaria la ayuda psicológica, en esta fase ya hay incluso amenazas de muerte, mutilar, violar y asesinar.</p>	<p>4 min</p>
<p>Diapositiva 15:</p>	<p>Cuestionar ¿Cuál es tu plan de vida?</p>	<p>1.- El proyecto de vida es un plan trazado el cual tiene por objetivo detallar y facilitar el logro de metas. 2.- Es importante cuestionar si quiero una pareja que decida todo en la relación o busco</p>	<p>3 min</p>

SUBSECRETARIA DE PREVENCIÓN DEL DELITO Y DERECHOS HUMANOS
DIRECCIÓN GENERAL DE PREVENCIÓN DEL DELITO
CENTRO COMUNITARIO DE PARTICIPACIÓN Y PREVENCIÓN CIUDADANA DE TLATLAUQUITEPEC

		alguien con quien llegar a acuerdos para que las dos partes funcionen en armonía 3.-Identificar cuáles son tus ideales en pareja, será muy satisfactorio, ya que podrás elegir asertivamente y tendrás más probabilidades de tener relaciones duraderas.	
Diapositiva 16:	Encaminar al autoconocimiento	1.-El autoconocimiento es la idea que tenemos de nosotros mismos, permite explorar tus fortalezas, debilidades, virtudes, cualidades físicas, defectos, a su vez, aceptarte con todo lo que eres. 2.- Cuando tenemos un autoconcepto estructurado es muy difícil que alguien nos haga daño.	2 min
Diapositiva 17:	Explicar la importancia de la resiliencia en las adversidades.	1.- La resiliencia viene del latín resilo, significa dar un salto o rebotar 2.- Es la capacidad humana que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas o adversidades y aprender de ellas.	2 min
Diapositiva 18:	Reconocer los derechos como hombres y mujeres e invitar a ejercerlos	1.-Invitar a las personas a conocer los derechos y llevarlos a la practica en su vida cotidiana. 2.-Orientar a jóvenes a vivir en una sociedad equitativa, buscando la igualdad entre hombres y mujeres	3 min.
video	Sensibilizar la prevención de la violencia en el noviazgo	1.-Demostrar que la violencia no es normal, así como la importancia de identificarla en el noviazgo, ya que según las estadísticas más de la mitad de las mujeres adultas que conviven con parejas violentas cuentan que la violencia comenzó en el noviazgo	