



## VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

Sin duda el concepto de noviazgo supone es una relación afectiva íntima entre dos personas que se sienten atraídas física y emocionalmente que buscan compartir su experiencia de vida. Aunque no existe una edad determinada para iniciar una relación de noviazgo se estima que en la adolescencia son más recurrentes las relaciones afectuosas.

Pero cabe destacar que no todas las relaciones en el noviazgo son afectivas, en ocasiones muchas mujeres no saben que están viviendo una relación de violencia; quizás sea, porque se asume la violencia con agresiones físicas e insultos.

### **¿Pero qué es la violencia en el noviazgo?**

La violencia en una relación de pareja se entiende por cualquier agresión física, psicológica, mental y sexual con el fin de dominar y mantener el control sobre la otra persona. Comienza con cualquier comentario incómodo, después con un jaloneo que al principio puede parecer un juego entre ambos, pero conforme pasa el tiempo la situación puede llegar a ser más grave.

Si estás en una relación en este momento puedes identificar si vives violencia en tu noviazgo, para esto existen diversas señales que te pueden alertar: celos, indiferencia, humillación, descalificación, manipulación, presión, amenazas, cambios de humor y necesidad de control en la relación.

Sin embargo, de acuerdo con la Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género (UPGPG) ha diseñado el violentómetro, un material gráfico y didáctico en forma de regla que consiste en visualizar las diferentes manifestaciones de violencia que se encuentran ocultas en la vida cotidiana y que muchas veces se confunden o desconocen.

Esta herramienta permite no solo a las instituciones estar alerta, capacitado y atento a atender este tipo de prácticas, sino que también es de gran apoyo en los ámbitos familiares, educativos y laborales

El violentómetro se divide en tres escalas o niveles de diferentes colores y, a cada uno, una situación de alerta o foco rojo.

11 señales con las que podrás reconocer si tu pareja tiene tendencia a la agresión o si te encuentras dentro de una relación peligrosa:

1. Te pone apodosos o te llama de maneras que te desagradan, sobre todo en público.
2. Has intentado chantajearte sentimentalmente, o lo has descubierto mintiendo y engañándote.
3. Trata de controlar tus actividades, con quién sales, revisa tu celular e incluso te hace prohibiciones.
4. Te cela, insinúa que andas con alguien más, o te compara con sus ex novias.
5. Has destruido alguna posesión tuya (cartas, regalos, celulares).
6. Identificas que te “manosea” o hace caricias agresivas.
7. Te habla de cerca, levantando la voz acorralándote contra la pared.
8. Te ha golpeado argumentando que es “de juego”.
9. Ha ocurrido violencia física: cachetadas, empujones, patadas hasta puñetazos.
10. Amenaza con golpearte, encerrarte, dejarte o incluso con matarte.
11. Te obliga a tener relaciones sexuales o incurre en violaciones.