

Cartilla 5

# Relaciones afectivas en la adolescencia

*Amor vs Violencia*



©Defensoría del Pueblo, 2013  
©Plan Nacional en Materia de Derechos  
Sexuales y Reproductivos  
©Fondo de Población  
de Naciones Unidas (UNFPA)

Centro Financiero Latino,  
pisos 26, 27, 28 y 29  
Av. Urdaneta. Caracas.  
0212 5053078 / 5053074  
**PÁGINA WEB:**  
[www.defensoria.gob.ve](http://www.defensoria.gob.ve)

Gabriela del Mar Ramírez  
**DEFENSORA DEL PUEBLO  
DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA**

**REDACCIÓN Y EDICIÓN:**  
Dirección de Materias  
de Especial Atención.  
Dirección General de Promoción y  
Divulgación en Derechos Humanos.

**DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:**  
Carlos Herrera

**ILUSTRACIONES:**  
Iván Lira

**CORRECCIÓN:**  
Marianny Sánchez

**PRODUCCIÓN EDITORIAL**  
Coordinación de Publicaciones  
de la Defensoría del Pueblo

**AGRADECIMIENTO ESPECIAL:**

Por la participación en grupos focales  
a los y las estudiantes de las siguientes  
instituciones:

- Liceo Simón Bolívar
- Grupo de la Brigada Juvenil  
Pérez Bonalde
- Grupo del Ministerio del Poder  
Popular para la Juventud
- Escuela Comunitaria  
Luisa Goiticoa
- Unidad Educativa Distrital  
Hernández Parra
- Escuela Técnica Comercial  
Robinsoniana Juan España
- Escuela Técnica de Seguridad  
y Defensa Civil Jorge Murad Sayeed
- Unidad Educativa Paují

**DEPÓSITO LEGAL:** lf92420133232038

**ISBN:** 978-980-6648-32-6

Se terminó de imprimir en agosto de 2013  
Caracas, Venezuela

Cartilla 5

# Relaciones afectivas en la adolescencia

Amor vs Violencia



Fondo de Población  
de las Naciones Unidas



**DEFENSORÍA  
DEL PUEBLO**

*La adolescencia es un tiempo de aprendizajes, de ensayar roles de pareja, de experimentar nuevas sensaciones. La sexualidad es parte de todo ello, pues está vinculada al mundo de los afectos y del amor, pero “en nombre del amor”, a veces, las consecuencias pueden cambiar tus planes de vida*

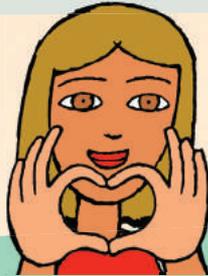
**Eres una persona  
libre y autónoma**

En una historia de amor lo que pasa es que uno no siente amor sino que se enamora con las personas, siente atracción

**EL QUE SE ENAMORA PIERDE**  
llega un momento en que alguno te va a hacer daño

**EL AMOR ES ALGO QUE NACE, ES  
CONFIANZA, CARÍÑO, AFECTO,  
SENTIMIENTOS COMPARTIDOS, INCLUYE  
VALORES COMO EL RESPETO  
Y LA RESPONSABILIDAD**

	sí	no
¿Te has enamorado?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Has sentido mariposas (vacío) en el estómago?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Tienes novio o novia?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Has sentido que no puedes vivir sin esa persona?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Has experimentado emociones y sensaciones nuevas?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



El primer amor de pareja es una experiencia fascinante que debe basarse en la vivencia erótica y la comprensión, la confianza y el respeto.

Amar en la adolescencia y en cualquier etapa de la vida debe ser desde la igualdad, desde acuerdos y compromisos mutuos.

Entre adolescentes un elemento fundamental es la comunicación clara, honesta de confianza y respeto por las opiniones, creencias, pensamientos y sentimientos.

## El amor debe basarse en la igualdad y en la reciprocidad

Las relaciones amorosas en la adolescencia se ven influenciadas por las expectativas de tus amistades, familia, los medios de comunicación y todo tu entorno.

Todo lo que te rodea influye en tu comportamiento dentro de la relación (amistad especial, enamoramiento, noviazgo o como lo quieras llamar). Es importante que todas las decisiones que tomes te ayuden al crecimiento personal de manera responsable.

Nadie puede obligarte a continuar con una relación que te hace daño o en la que ya no quieres estar

## El amor se aprende

En nuestra cultura el amor no tiene el mismo significado para las mujeres que para los hombres, porque nos han enseñado distintos patrones.



Estos patrones deben ser eliminados, para que hombres y mujeres tengan la oportunidad de amar sin prejuicios, discriminación, barreras, experimentando plenamente las emociones y sensaciones en igualdad de condiciones.

Durante la adolescencia la información y la orientación son herramientas útiles que favorecen tu autoestima y la posibilidad de amar, de sentirse amada o amado, creando un vínculo amoroso en el que se aprecia a la otra persona tal cual como es.

## ¿Cómo sabemos que estamos enamorados o enamoradas?

Son muchas las experiencias que se viven en la etapa del enamoramiento y mucho más intensas en la primera vez que te enamoras.

**No existe una sola receta para saber si es amor**, ilusión, atracción cuando una nueva persona llega a tu vida, pero sí podemos aproximarnos un poco al proceso de las etapas del enamoramiento.



## Atracción

Que el amor no justifique nada que te impida disfrutar de tu adolescencia

- ▶ Valoras el atractivo físico (“me gusta”).
- ▶ Te gusta un poco de su personalidad.
- ▶ Te llama la atención.
- ▶ Quieres volver a ver a esa persona y compartir más.
- ▶ Te encanta lo que hace (deporte, música, entre otras).

## Encuentro

Momento inicial en el que comienzas a relacionarte con la otra persona. Se busca conocer, disfrutar, pasarla chévere, explorar y obtener placer. Quizás desees repetir el momento vivido. Sientes que esa persona es maravillosa aunque no la conozcas bien.

## Enamoramiento

Te gustaría compartir todo con esa persona, se llevan muy bien, no discuten, por lo general comparten sus gustos, respetan sus opiniones, pensamientos y creencias y en algunos casos las comparten, tienes derecho de no estar de acuerdo. La confianza y la comunicación constante son importantes en esta etapa para afianzar el vínculo.

Es importante saber que todas las relaciones no comienzan y funcionan de la misma forma, porque las personas somos todas diferentes. Venimos de entornos, familias, educación, valores, costumbres, creencias,

que pueden ser comunes pero cada quien con una experiencia y aprendizaje distinto; lo que te hace en algunos momentos sentir intensamente el amor, el desamor, entre otros.

La no correspondencia a tus sentimientos y afectos; o el **rompimiento** luego de una relación, por lo general intensa, son los momentos en que necesitas compañía, comprensión, respeto y solidaridad de amistades y familia.

Puedes sentir y pensar que nunca más volverás a enamorarte, pero debes saber que pasará con el tiempo. Lo cierto es que a veces te ciegas cuando te enamoras y puedes pasar por altas actitudes, experiencias, situaciones que no corresponden a una relación en la que esperarías disfrutar, aprender, amar y compartir juntos durante el tiempo que se decida.

Por el contrario, en algunas relaciones entre adolescentes se pueden dar distintas expresiones de violencia. Algunas aceptadas culturalmente como “expresiones del amor” que no identificas como violencia, como por ejemplo:

- ▶ Insultos, gritos, ofensas.
- ▶ Chistes despectivos, burlas, humillación.
- ▶ Intentar controlar con quién te relacionas, amistades, familia.
- ▶ Exigir acceso o control a celular, correo electrónico, Facebook y otras redes virtuales.
- ▶ Criticar/controlar tu forma de vestir.

**No lo permitas**

- ▶ Compararte de manera destructiva con otras personas.
- ▶ Celos.
- ▶ Caricias agresivas que te hagan daño.
- ▶ Presión para mantener relaciones sexuales.
- ▶ Obligarte a asumir conductas y actos que no desees.
- ▶ Amenazar con terminar la relación.
- ▶ Entre otras.

**Las conductas abusivas se hacen cada vez más frecuentes y extremas. Por la cultura machista son las mujeres en su mayoría las víctimas de maltrato**

**LA VIOLENCIA ES  
APRENDIDA Y ASÍ  
COMO SE APRENDE  
SE PUEDE  
DESAPRENDER**

Las relaciones de pareja entre adolescentes deben ser construidas basándose en el placer saludable y la confianza, el respeto, la tolerancia, la igualdad y la equidad.

En nuestra sociedad se están realizando muchos esfuerzos por eliminar normas sociales y valores culturales que toleran y fomentan actitudes sexistas (creencia de que un sexo es superior al otro).

Sin embargo, en las relaciones entre adolescentes la violencia en la pareja la sufren mayormente las adolescentes.

Para reducir la violencia contra las adolescentes es necesario desmontar la falsa creencia de que es normal que el adolescente someta y controle a su pareja a través de la violencia en cualquiera de sus expresiones.

Para algunos hombres la violencia es un valor (normal), por eso sienten que es obligatorio ser violentos, porque la cultura les atribuye desde que nacen que tienen que ser fuertes, demostrar que son hombres, que tienen el control de todas las situaciones de su vida, les queda prohibido demostrar sus sentimientos.



**Tú eres responsable de ayudar a erradicar la violencia contra la mujer**

## Por amor...

## Tú tienes derecho a una vida libre de violencia

Dado que nadie espera ser agredido o agredida por la persona que dice amar, es posible que las primeras reacciones sean pensar “aquí no ha pasado nada”, “es que estaba de mal humor”, “fue mi culpa”, “es que me quiere mucho”, por eso me cela”, “por eso me controla”, entre otras.

Estas son algunas de las razones por las que en nombre del “amor” se cultiva de forma insana la creencia de que hay que perdonar y justificar todo, llevándote a aguantar situaciones de violencia.

### ¿POR QUÉ CALLAN LAS ADOLESCENTES?

POR MIEDO	POR CREER
Adultas o adultos no te crean o no den importancia a lo que esté ocurriendo.	Cree conocer al agresor y saber cómo sobrellevarlo: que va cambiar, que no va volver a cometer la violencia.
Tener que iniciar una acción judicial.	Creen que la justicia es para “cosas más graves”.
Admitir que las personas adultas tenían razón.	Cree las promesas del agresor: que va a cambiar, que no va a volver a repetir la violencia.



## ¿POR QUÉ CALLAN LAS ADOLESCENTES?

Perder tu libertad (una vez que los padres se enteren de la violencia), piensan que serán controladas en todo momento por sus mayores.

Cree que "todo el mundo" se enterará de lo que le ha sucedido.

Presión de la familia y amistades para que deje la relación.

El miedo a que te culpen por la violencia.

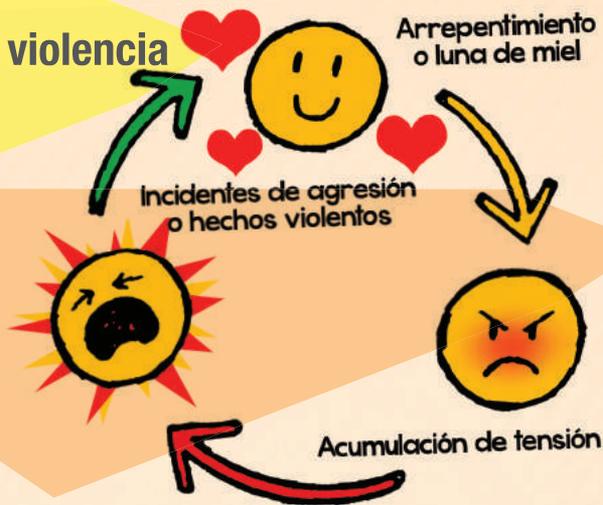
El miedo a la reacción del agresor. A veces éste la amenaza con una agresión mayor (hacia ella o hacia su familia) si lo denuncia o le promete que si no lo denuncia la dejará tranquila para siempre.

El miedo a que la descalifiquen y revictimicen por aguantar la violencia.

La violencia sucede en forma cíclica (ciclo), es decir, no suele ser continua, sino que va y viene acompañada de momentos agradables. No son agredidas todo el tiempo ni de la misma manera, sino que existen fases para la agresión, que tienen variada duración y diferentes manifestaciones.

**Protege tu intimidad**

## Ciclo de violencia



- ▶ **Fase I. Acumulación de tensión:** ocurren incidentes de agresión menores como peleas, gritos, entre otros.
- ▶ **Fase II. Incidentes de agresión o hechos violentos:** descarga incontrolada de las tensiones que se han venido acumulando en la fase anterior.
- ▶ **Fase III. Arrepentimiento o luna de miel:** reconciliación temporal de la pareja. Fase de bienvenida por ambas partes. Trae un inusual período de calma.

Este ciclo se repite constantemente con situaciones cada vez más graves causando daños emocionales, físicos e inclusive ocasionando la muerte de la víctima.

La violencia es responsabilidad  
exclusiva del que la ejerce

# NADA JUSTIFICA LA VIOLENCIA

## La violencia sexual

Es un acto mediante el cual una persona con mayor fuerza o autoridad sobre otra la obliga o somete a realizar prácticas sexuales sin su consentimiento. Comprende actos que conllevan o no la penetración con genitales, partes del cuerpo u objetos.

La violencia sexual vulnera tu derecho a decidir voluntaria y libremente participar en prácticas sexuales. Es un delito penado por la ley.

Cualquier persona puede ser víctima de violencia sexual: niñas, niños, adolescentes, mujeres y hombres.

Nadie debe obligar a otra persona a mantener prácticas sexuales sin consentimiento pleno, bajo ninguna circunstancia. No importa el vínculo entre las personas, así sea la pareja, profesor o profesora, pariente o alguien de autoridad.

Si estás bajo efectos de alcohol o drogas no estás en capacidad de dar tu consentimiento para mantener prácticas sexuales

## ¿QUÉ PUEDES HACER EN CASO DE VIOLENCIA SEXUAL?

Denunciar en las Fiscalías con competencia en materia de niñas, niños y adolescentes o de violencia contra la mujer o en el Cuerpo de Investigaciones Científicas Penales y Criminalísticas (CICPC).

Pedir en el lugar donde se denuncia la remisión o solicitud urgente para la División de Medicina Legal o medicatura forense.

No lavarte o bañarte hasta después de que seas atendido o atendida por las y los médicas o médicos forenses.

Preservar las evidencias materiales del contacto sexual no deseado, como ropa, objetos u otros.

Acudir a recibir atención médica.

Tomar anticoncepción de emergencia, de ser posible durante las primeras doce horas de ocurridos los hechos.

## ¿QUÉ PUEDES HACER EN CASO DE VIOLENCIA SEXUAL?

Tomar otros tratamientos profilácticos que indique el personal de salud.

Exigir la indicación de antirretrovirales antes de que transcurran 72 horas de ocurridos los hechos.

Realizarte pruebas de VIH periódicamente hasta transcurrido un año de los hechos.

Realizarte otros exámenes de laboratorio que indique el personal de salud.

Acudir a servicios de orientación y apoyo psicológico.

**Artículo 53I LOPNNA**  
“Los y las adolescentes tienen responsabilidad penal desde los 12 años. Por lo tanto deben responder ante las leyes si participan o facilitan en actos de violencia sexual”

**La víctima no es responsable de lo que sucedió,  
debe brindársele apoyo, acompañamiento  
y confidencialidad**

**Si estás pasando por una situación de  
violencia en tu relación de pareja es  
recomendable:**

- ▶ Contarle la situación a una persona de confianza.
- ▶ Acudir a un servicio de apoyo u orientación.
- ▶ Denunciar la violencia ante los entes competentes.
- ▶ Toma medidas de seguridad personal:
  - No andes sola.
  - Cambia las rutas que sueles usar.
  - Mantén el celular con pila y saldo.
  - Cuenta siempre con dinero en efectivo y documentos personales.
- ▶ ATENCIÓN: ninguna precaución es exagerada.

**IMPORTANTE**  
En Venezuela te ampara la Ley Orgánica  
sobre el Derecho de las Mujeres a una Vida  
Libre de Violencia, la cual te protege incluso  
en relaciones de noviazgo.  
**INFÓRMATE y CONÓCELA**

## Algunos entes que reciben denuncias de violencia

- Ministerio Público.
- Cuerpo de Investigaciones Científicas, Penales y Criminalísticas (CICPC).
- Órganos de policía.

## Pasos que deben seguir los entes que reciben tu denuncia:

1. Recibir la denuncia, la cual podrá ser presentada en forma oral o escrita.
2. Ordenar las diligencias necesarias y urgentes, como exámenes médicos.
3. Orientarte de manera respetuosa oportunamente sobre tus derechos y los servicios disponibles para la atención y el tratamiento.
4. Ordenar la comparecencia obligatoria (citación) del presunto agresor.
5. Imponer las medidas de protección y de seguridad pertinentes para resguardar tu integridad emocional, física y patrimonial.
6. Formar el respectivo expediente.
7. Elaborar un informe de aquellas circunstancias que sirvan al esclarecimiento de los hechos.
8. Remitir el expediente al Ministerio Público, de no ser éste el ente que recibió la denuncia.

## Distribución o difusión de material de contenido sexual

Actualmente el acceso a los avances tecnológicos y de información también ha llegado al campo de la sexualidad, donde con nuestros teléfonos celulares, cámaras sencillas o sofisticadas las personas realizan videos, fotografías de momentos de intimidad.

Estas prácticas se deben realizar solamente de manera libre y responsable sin coacción de ningún tipo. Ante cualquier duda que tengas se recomienda acudir a centros de atención de salud sexual y reproductiva.

Del mismo modo, han proliferado las amenazas y agresiones del tipo electrónico. Se jaquean las cuentas de correo electrónico y redes sociales; se dañan los equipos electrónicos, computadoras, celulares, donde guardas tus fotos o videos íntimos y no sabes si las personas que lo consiguen hacen uso inescrupuloso de tu material personal violando tu privacidad.

El artículo 24 de la **Ley Especial Contra los Delitos Informáticos** prohíbe la exhibición de imágenes de contenidos sexuales de niños, niñas y adolescentes, por cualquier medio, incluidas todas las tecnologías de información.

Si eres víctima de este tipo de delito denuncia ante las Fiscalías con competencia en materia de niños, niñas y adolescentes o ante el Cuerpo de Investigaciones Científicas, Penales y Criminalísticas (CICPC).

**Sabías que...**  
**Dando tu consentimiento  
para que te tomen fotos  
o te graben durante las  
prácticas sexuales estas  
podrían ser difundidas  
en redes sociales e  
internet vulnerando tu  
derecho a la privacidad**

## **Referencia bibliográfica**

**DEFENSORÍA DEL PUEBLO. Recomendaciones para optimizar la  
recepción de denuncias de violencia contra la mujer.  
Caracas, Venezuela, 2012.**



Combate los mitos acerca de la sexualidad con información clara, correcta y oportuna, utilizando la tecnología, manuales, libros, revistas y conversando con especialistas en el área que desde un ámbito de educación y respeto, te informen y aclaren tus dudas.



**UNFPA**

Fondo de Población  
de las Naciones Unidas



**DEFENSORÍA  
DEL PUEBLO**



9 789806 648326