



# GUÍA PARA LÍDERES Y LIDERESAS

DISEÑO MOIRA MACHICADO

UN  
EMBARAZO  
TE CAMBIA  
LA VIDA

Tú decides

N  
O  
A  
A  
.

## D a t o s   G e n e r a l e s

Me llamo:

Vivo en :

Mi ciudad es :

Mi Teléfono:  M i celular

Mi correo electrónico:

En caso de emergencia llamar a :



## 1. SEXUALIDAD, AUTOCUIDADO Y MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

### SEXUALIDAD

La sexualidad es la forma que tenemos de vivir, expresar y actuar como chicas o chicos; es la forma de ser en el mundo.

La sexualidad está presente en nuestras vidas, desde que nacemos hasta que morimos.

Tu sexualidad la vives cuando conversas con tus amigas/os, cuando expresas cariño por tu familia, cuando te enamoras, o simplemente cuando das o recibes tu primer beso o tus primeras caricias. También vives tu sexualidad cuando cambia tu cuerpo y adquieres nuevas funciones como la menstruación y la eyaculación.

No hay una sola forma de vivir la sexualidad; cada persona la vive de distinta manera de acuerdo a su edad, sexo, valores, creencias y cultura.



## ¿QUÉ ES SEXO?

Llamamos sexo al conjunto de características y de órganos sexuales externos e internos que tenemos desde que nacemos y que permiten diferenciar a los seres humanos en mujeres y hombres. En la mujer: la vagina y los ovarios; y en el hombre el pene y los testículos.

## ¿QUÉ ES RELACIÓN SEXUAL COITAL?

La sexualidad también se expresa a través de las relaciones coitales. Una relación coital es un contacto genital más íntimo, es decir, la penetración del pene en la vagina de la mujer.\*

## AUTOCUIDADO

Se define como el conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior.

---

\* Extraído de: Rompamos el silencio – versión adolescente #2/CDD/Bol

*El autocuidado, por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma en todos sus aspectos: físicos, psicológicos, intelectuales y sociales.*

Todos y todas, tenemos la capacidad para cuidarnos y este autocuidado lo aprendemos a lo largo de nuestra vida; principalmente mediante las comunicaciones que ocurren en las relaciones interpersonales. Por esta razón no es extraño reconocer en nosotros mismos prácticas de autocuidado aprendidas en el seno de la familia, la escuela y las amistades.

Es así como las personas desarrollan prácticas que se transforman en hábitos, que contribuyen a la salud y el bienestar. Todas estas actividades son medidas por la voluntad, son actos deliberados y racionales que realizamos muchas veces sin darnos cuenta siquiera, se han transformado en parte de nuestra rutina de vida. Si desde la niñez se aprenden estas prácticas, nos transformamos en personas que se proporcionan sus propios cuidados, siendo agentes de autocuidado.\*

---

\* Extraído de: <http://tallerc1c.blogspot.com/2012/03/autocuidado-promocion-y-prevencion-en.html>

## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Los métodos anticonceptivos son toda una revolución, pues han transformado la vida de las mujeres principalmente, ya que, gracias a estos, es posible separar la sexualidad de la reproducción, cuidar su salud, espaciar sus embarazos y disfrutar de su sexualidad sin temor a un embarazo no planeado.

Hay una variedad de métodos anticonceptivos y su elección depende de las necesidades de cada persona. Se dividen en cuatro grupos: los métodos anticonceptivos de barrera que son altamente recomendables, los métodos anticonceptivos hormonales, que tienen un porcentaje muy alto de efectividad, los métodos anticonceptivos naturales, que son poco efectivos y los permanentes con los que no hay marcha atrás.

## Métodos Anticonceptivos de Barrera ¡Altamente recomendables!

Condón masculino	Ventajas	Desventajas
	<ul style="list-style-type: none"><li>•Ampliamente disponible y económico.</li><li>•No tiene efectos secundarios.</li><li>•Protege de ITS, incluido el VIH.</li><li>•No requiere receta médica para su uso.</li><li>•No interfiere en el desempeño sexual.</li><li>•Tiene 97% de efectividad en su uso correcto y constante.</li><li>•Es gratuito en hospitales y centros de salud públicos.</li><li>•Es una oportunidad para que el hombre decida sobre su autocuidado.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•En algunas personas, el látex puede provocar alergia, pero son extremadamente raros los casos.</li></ul>

Condón femenino	Ventajas	Desventajas
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Es una oportunidad para que la mujer decida sobre su autocuidado.</li> <li>•No depende de que su pareja quiera o no protegerse.</li> <li>•Favorece el disfrute de la sexualidad y el autoconocimiento.</li> <li>•Se puede colocar hasta 8 horas antes de la relación sexual.</li> <li>•No interfiere en el ciclo hormonal.</li> <li>•No tiene efectos secundarios.</li> <li>•Protege de ITS, incluido el VIH.</li> <li>•No requiere receta médica para su uso.</li> <li>•Tiene 97% de efectividad es su uso correcto y constante.</li> <li>•Pueden utilizarlo personas alérgicas al látex.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Tiene un costo más elevado que el masculino.</li> <li>•Puede ser difícil de conseguir, debido a la poca promoción que se hace de este condón.</li> </ul>

Condón femenino	Ventajas	Desventajas
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Los hombres también pueden usarlo como condón. Tienen que colocarlo y apoyarse de un sujetador en la base del pene para que no se mueva.</li><li>• No aprieta el pene y el material se calienta a la temperatura del cuerpo, lo que permite sentir la relación sexual más placentera.</li><li>• No necesita ser removido inmediatamente después de la eyaculación.</li></ul>	

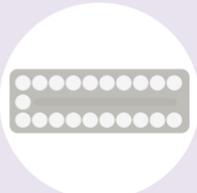
## ¡IMPORTANTE!

El condón masculino o preservativo es una funda de látex. Además de ser seguros, actualmente se dispone de una gran variedad de texturas, colores, olores, sabores y tamaños. En torno al condón se han construido una variedad de mitos y prejuicios que pueden dificultar el utilizarlo en las prácticas sexuales. Por eso es importante mencionar que el uso del condón no es señal de desconfianza hacia la pareja, sino de responsabilidad personal y cuidado mutuo.

El condón femenino que además de proteger de ITS de forma interna, también lo hace externamente ya que cubre los genitales femeninos externos (clítoris, labios menores y parte de los mayores), lo que aumenta su efectividad para prevenir el VIH, VPH o herpes. Es una funda cilíndrica que tiene dos anillos flexibles en cada uno de sus extremos (mide aproximadamente **17 cm.** de largo) y se ajusta a la vagina. Está fabricado con polímero de nitrilo, que permite ser una opción para personas alérgicas al látex. Puede usarse con lubricantes sin perder su efectividad. Su uso es una oportunidad para que las mujeres se protejan durante una relación sexual, aun cuando su pareja no quiere usar condón. Se puede colocar hasta 8 horas antes de la relación sexual.

## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS HORMONALES

Utilizados correctamente pueden ser eficaces hasta en un 99% para evitar embarazos no planeados

	Ventajas	Desventajas
<p>Píldoras anti-conceptivas</p>  <p>T de Cobre (Diu)</p>  <p>Parche</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Son discretos.</li><li>• Reducen los cólicos menstruales.</li><li>• Reducen los días de sangrado.</li><li>• Son fáciles de usar.</li><li>• Sus efectos son temporales.</li><li>• Algunos son auxiliares en los casos de acné, endometriosis y ovarios poli quístico.</li><li>• Previenen el cáncer de endometrio y de ovario.</li><li>• Tienen efectividad del 99% en su uso correcto.</li><li>• Existen píldoras especiales para adolescentes y para mujeres en lactancia.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• NO PROTEJEN DE ITS, incluido el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)</li><li>• Si no tomas diariamente las píldoras anticonceptivas, no son efectivas.</li></ul> <p><i>Síntomas transitorios:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dolor de cabeza.</li><li>• Náuseas/mareos.</li><li>• Sensibilidad en los senos.</li><li>• Retención de líquidos.</li></ul> <p>NOTA: Sí fumas, eres mayor de 35 años, tienes problemas cardiovasculares, dia-</p>

Inyectables	Ventajas	Desventajas
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Algunos son gratuitos en hospitales y centros de salud públicos.</li> </ul>	
<p data-bbox="166 394 288 422">Implantes</p> 		<p>betes , hipertensión arterial, usas anti-coagulantes, has tenido algún evento de trombosis (cuando se despega un coágulo y tapa una arteria), o cirugía mayor, tienen cáncer de mama y/o cáncer de hígado, consulta a tu médico/a para que te proporcione el método más adecuado para ti.</p>
<p data-bbox="146 654 311 682">Anillo vaginal</p> 		

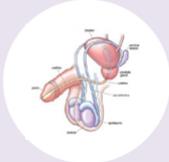
## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS NATURALES

Son poco efectivos

	Ventajas	Desventajas
<p>Ritmo o calendario</p>  <p>MELA (Método de la Lactancia y la Amenorrea)</p> <p>Billing o Moco Cervical</p> <p>La Abstinencia</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>•No tienen costo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Son poco efectivos por lo que existe una probabilidad alta de un embarazo no planeado.</li><li>•No protegen de ITS.</li><li>•Su efectividad está limitada por emociones y estrés.</li><li>•Requieren de tiempos exactos y una planeación de vida sexual.</li><li>•Si utilizas el método de la temperatura basal, requieres comprar un termómetro y hacer mediciones frecuentes de tu temperatura.</li></ul>

## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS PERMANENTES

No hay marcha atrás

	Ventajas	Desventajas
<p>Oclusión Tubaria Bilateral (OTB)</p>  <p>Vasectomía</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>•Son ideales para quienes deciden no tener hijas/os.</li><li>•Son muy seguros.</li><li>•99.9% de efectividad.</li><li>•Forman parte del ciclo maduro de una persona o una pareja que ya tiene las y los hijos que deseaba tener.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Son permanentes.</li><li>•No protegen de ITS. Incluido el VIH.</li></ul>

## PASTILLA DE ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA (PAE)

La PAE no es un método anticonceptivo que se use con regularidad; sin embargo, es importante dado a conocer a la población adolescente, pues es un recurso al cual pueden recurrir en caso de que el condón se haya roto, no se haya usado un método anticonceptivo o en caso de violencia sexual. Se usa durante los primeros cinco días (120 horas) después de una relación sexual sin protección, entre más pronto se tome, tendrá mayor efectividad.

La PAE tiene dos mecanismos de funcionamiento:

- Espesa el moco cervical que se encuentra en el cuello uterino, lo que impide el paso de los espermatozoides.
- Inhibe o retrasa la ovulación, es decir la salida del óvulo del ovario, con lo cual se evita la fecundación del óvulo.



Marca	Primera dosis	Segunda dosis
	Dentro de los 5 primeros días después de la relación sexual sin protección	12 horas después de tomar la primera dosis
Postinor Unidosis	1 pastilla	
Postinor Post Day Vika Glanique	1 pastilla	1 pastilla
Ovral Eugynon Nor diol Neogynon	2 pastillas	2 pastillas

La PAE debe usarse en casos de emergencia, en ningún momento sustituye un método anticonceptivo regular. Cabe destacar que, si hay un embarazo, la PAE ya no tiene efectividad.\*

\* Extraído de: Manual educativo: sexualidad y adolescencia. Habilidades para la toma de decisiones libres e informadas, CDD México, 2018

## DERECHO A DECIDIR

Decidir es un Derecho Humano que nos permite elegir una opción entre varias. Es intentar encontrar una solución adecuada a un determinado problema o situación de acuerdo a nuestros sentimientos, intereses, deseos, metas, creencias, vivencias y proyectos de vida para un bienestar propio.

Este derecho debe ser ejercido sin presiones e influencias de otras personas, sin violencia física ni psicológica, sin chantajes ni manipulaciones de ningún tipo. Este derecho es fundamental cuando se trata de decidir especialmente sobre la sexualidad y la reproducción.

## PASOS PARA EJERCER NUESTRO DERECHO A DECIDIR

- Identificamos lo que vamos a decidir y evaluamos se es una decisión que afectará o no nuestra vida.
- Buscamos información sobre el tema para tener varias alternativas y mayor conocimiento.
- Analizamos las diferentes alternativas, sus riesgos, beneficios y consecuencias, siempre teniendo en cuenta nuestros valores y principios.

•Finalmente decidimos sin culpa, en paz con nosotras/ os mismas/os, en base a nuestros proyectos de vida, sabiendo que la decisión que estamos tomando es la correcta en ese momento de nuestras vidas.\*

## DATOS SOBRE USO MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS EN JÓVENES Y ADOLESCENTES

Aunque no existen datos oficiales actualizados sobre el uso de métodos anticonceptivos en adolescentes y jóvenes en Bolivia, varios estudios muestran que, si bien hay un extenso conocimiento sobre los métodos modernos y tradicionales, el acceso y uso es poco frecuente.



\* Extraído de: Rompamos el silencio- versión adolescente CDD/Bol (Las chicas y los chicos tenemos Derechos Humanos). Tomo 1, pág. 20



**92%**  
**de las adolescentes  
madres**  
no usó ningún método  
anticonceptivo

Fuente: Estudio sobre el embarazo en la adolescencia  
en 14 municipios de Bolivia. UNFPA, 2016



**JÓVENES Y  
ADOLESCENTES**  
no utilizan anticonceptivos  
por:

- **Presión de la pareja o el medio.**
- **Temor a solicitar asesoramiento  
a los papás, mamás o  
profesionales en salud.**

Fuente: Diagnóstico situacional de la oferta y demanda de condones en Bolivia



## 2. PREVENCIÓN DE EMBARAZOS EN LA ADOLESCENCIA Y JUVENTUD:



### ¿LA ADOLESCENCIA ES EL MOMENTO PARA UN EMBARAZO?

El embarazo adolescente es aquel que se produce en una mujer adolescente entre el comienzo de la edad fértil y el final de la etapa adolescente. Se ha detectado que la causa de los embarazos en adolescentes no solo radica en la falta de conocimiento e información respecto a la anticoncepción, la inaccesibilidad de los servicios y métodos, sino primordialmente en patrones socioculturales que refuerzan las condiciones de subordinación de la mujer en la sociedad y además una frecuente falta de un plan de vida por parte de las y los adolescentes.

Los principales de riesgos de un embarazo en la adolescencia son:

- Físicos: Alto riesgo para la futura mamá de presentar abortos, partos prematuros, dificultosos o complica-

dos, anemias, infecciones. Pueden además presentarse complicaciones para el bebé como bajo peso al nacer, deficiencias de crecimiento e incluso mortalidad.

- Psicológicas: un embarazo no deseado para la madre y el padre genera una baja autoestima, depresión por el rechazo de la familia o del entorno, en casos hasta de la misma pareja, temor por asumir responsabilidades, incapacidad por el cumplimiento de metas.

- Socioculturales: Separación de familias, imposibilidad de concluir estudios escolares, lo que deriva en la escasa preparación para un nuevo ambiente laboral y muchos más riesgos de separaciones frecuentes en las parejas de jóvenes.\*

## PROYECTO DE VIDA

El proyecto de vida es un plan trazado, un esquema vital que encaja en el orden de prioridades, valores y expectativas de una persona que como dueña/o de su destino, decide cómo quiere vivir. Comprender y asimilar la importancia de crear un proyecto de vida, es un proceso muy importante porque te permitirá plasmar tus ideas, tus metas, tus objetivos, tus sueños, y deseo.

---

\* Extraído de: [https://www.mariestopes.org.bo/embarazo\\_adolescente](https://www.mariestopes.org.bo/embarazo_adolescente)

Para definir cuál es tu plan de vida, es necesario pensar la forma en que quieres vivir tu vida, de acuerdo a tus valores, principios, sueños y aspiraciones: *¿Qué quiero ser? ¿Qué quiero lograr? ¿Cómo quiero que sea mi vida desde hoy, cómo quiero que sea en el futuro?*

Este plan te permitirá orientar tus decisiones, tus elecciones y tus deseos día a día:

- Identifica, analiza y evalúa tus fortalezas y debilidades.
- Define tus metas a alcanzar. *¿Qué quieres lograr? ¿En cuánto tiempo?*
- Reconoce, analiza y evalúa las oportunidades, riesgos y amenazas externos que te ayudarían o perjudicarían en llevar adelante tu Proyecto de vida.\*

---

\* Extraído de: Todo es cuestión de deseo (una guía práctica para prevenir el embarazo en la adolescencia). Un embarazo te cambia la vida, tú decides. CDD / Bolivia.

## UN EMBARAZO TE CAMBIA LA VIDA

Si dentro del proyecto de vida de una persona está el formar una familia, tener hijos/as, ello requiere condiciones previas, como considerar la etapa de su desarrollo integral, de manera que ese plan se lleve a cabo de manera segura, decidida, plena y feliz. Evidentemente la adolescencia no es el mejor momento de la vida para ser mamá o papá.

Sin embargo, nos está pasando. Hay muchos embarazos de adolescentes, aunque no haya estado en sus planes. Y las causas de estos embarazos tienen que ver con la esfera de la información, de las prácticas y de las decisiones. Muchos embarazos no deseados ni planificados se deben a las presiones de la pareja por tener relaciones sexuales, a través de diferentes formas de manipulación, chantaje o presiones como la denominada “prueba de amor”. O a la falta de información y orientación adecuada, científica, e integral, ya que es más frecuente basarse en mitos, creencias y prejuicios.

# ¿Por qué se embarazan @ adolescentes?

## SEGÚN UN ESTUDIO EN 14 MUNICIPIOS EN BOLIVIA

### MITOS Y FALSAS CREENCIAS

- "Si hay amor, no se debe usar anticonceptivos."
- Las mujeres confían en los conocimientos de los hombres sobre anticoncepción.
- "a mí no me va a pasar"



### DESCONOCIMIENTO

- Uso erróneo del ritmo o calendario.
- No conocimiento sobre métodos modernos de anticoncepción.
- Falta de información de parte de papá/mamá/familia.



### FALTA DE PREVISIÓN

- Tener relaciones sexuales sin la previsión de utilizar métodos anticonceptivos.



### NO EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

- Falta de empoderamiento para adquirir métodos anticonceptivos.
- Falta de empoderamiento para la utilización de métodos anticonceptivos.



### VIOLENCIA SEXUAL

- Violencia sexual que frecuentemente se da en el interior del hogar.



### CONSUMO DE ALCOHOL

- Consumo de bebidas alcohólicas como un factor que influye en la toma de decisiones sobre el uso o no de métodos anticonceptivos.



Fuente: Estudio sobre el embarazo en la adolescencia en 14 municipios de Bolivia, UNFPA, 2016



La adolescencia es la etapa en la que se experimentan cambios y transformaciones físicas, psicológicas y sociales, nuevas sensaciones y sentimientos, por lo tanto, hablar de la sexualidad y enamoramiento implica temores, curiosidades y un nuevo sentir. Por ello, es fundamental que el plan de vida y la toma de decisiones sean parte tanto de la información de calidad como de las experiencias, comportamientos y prácticas.

## SEXUALIDAD PLACENTERA

La sexualidad es parte de nuestra existencia y por lo tanto, el vivirla plenamente es muy importante. Sí, la sexualidad puede ser placentera, si se aprende a superar todas las limitaciones que se han impuesto a su vivencia, puede ser muy placentera si se ubica en un contexto donde el respeto, el consentimiento y las expresiones de afecto se convierten en prácticas de vida.

Se puede disfrutar de la sexualidad si se cuenta con una buena autoestima, si se aprende a quererse a uno mismo, si se dice no cuando una situación lastima. Se puede disfrutar de la sexualidad cuando se cuenta con información de calidad que garantiza los derechos humanos, los derechos sexuales y derechos reproductivos.\*

## MITOS SOBRE SEXUALIDAD Y EMBARAZO

- Se cree que tener relaciones coitales por primera vez no produce un embarazo, esto es falso. Toda relación coital sin protección puede producir un embarazo, aunque sea sólo una vez.

---

\* Extraído de: <http://www.saberpegafull.quito.gob.ec/sexualidad/sexualidad-placentera.html>

•También se piensa que retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación (coito interrumpido) evita un embarazo, sin embargo, debes saber que antes de la eyaculación, sale un líquido llamado pre seminal que puede contener espermatozoides y uno de ellos puede llegar a fecundar a un óvulo.

•Se dice que tener relaciones coitales durante la menstruación son seguras. No olvides que en la pubertad y adolescencia la menstruación es irregular, por lo tanto, no existe días seguros para evitar el embarazo.

•Se piensa que “si no hay menstruación no hay embarazo”, pero recuerda, antes de la primera menstruación se produce la ovulación y si tienes una relación coital durante este momento, es posible que se produzca un embarazo.\*

---

\* Extraído de: Rompamos el silencio- versión adolescentes CDD/Bol ¡Las chicas y chicos ejercemos nuestros derechos reproductivos!

## DATOS DE EMBARAZO ADOLESCENTE EN BOLIVIA

El Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), a través de numerosos estudios, ha calculado que la tasa de embarazos en la adolescencia en Bolivia llega al 21%, muy superior al promedio latinoamericano que estaría en 18 %. A esa conclusión se llega, ya que los embarazos registrados en todo el país anualmente están entre 250 mil y 300 mil, y de ellos 60.000 corresponden a adolescentes cuyas edades están comprendidas entre 11 y 18 años.<sup>\*</sup>



<sup>\*</sup> Extraído de: <http://www.lostiempos.com/actualidad/opinion/20180331/editorial/embarazos-adolescentes>



## **EMBARAZO ADOLESCENTE**

**En Bolivia, el 51% de las adolescentes y mujeres entre los 15 y 19 años, experimentan su primer embarazo.**

**74% son embarazos no deseados.**

Fuente: UNFPA, 2016

   **Construye con org. el Desarrollo y la Oportunidad Bolivia**  **Alianza por la Solidaridad**



## **EMBARAZO ADOLESCENTE**

**En Bolivia, la mortalidad materna en mujeres adolescentes es el doble comparada con la de mujeres de 20 a 24 años**

Fuente: UNFPA, 2016

   **Construye con org. el Desarrollo y la Oportunidad Bolivia**  **Alianza por la Solidaridad**



### 3. PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO Y NOVIAZGOS VIOLENTOS-

## ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

Es un tipo de violencia o agresión que se basa en una situación de desigualdad, determinado por un sistema de relaciones de dominación de los hombres sobre las mujeres.

La violencia de género es: “Todo acto u omisión que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada” (OMS)

La Ley N° 348 en Bolivia, también añade cualquier acto u omisión (lo que se deja de hacer, descuido, negligencia), abierta o encubierta, que cause la muerte (feminicidio) o que le genere perjuicio en su patrimonio, en su economía, en su fuente laboral o en otro ámbito cualquiera, por el solo hecho de ser mujer (Art. 6).



## LOS TIPOS Y FORMAS DE VIOLENCIA

La ley N° 348, reconoce más de 16 tipos de violencia contra las mujeres. La principales formas y manifestaciones de la violencia son la física, psicológica y sexual.

VIOLENCIA FÍSICA: MALTRATO – GOLPES  
– ENCIERRO - VIOLENCIA FEMINICIDA

VIOLENCIA PSICOLÓGICA: VERBAL (GRITOS, INSULTOS, AMENAZAS) – EMOCIONAL – AFECTIVA

VIOLENCIA SEXUAL: ACOSO – ABUSO – ESTUPRO – INCESTO – VIOLACIÓN – CONTRA LOS DERECHOS Y LIBERTAD SEXUAL

Otros tipos de violencia reconocidos son:

- VIOLENCIA MEDIÁTICA
- VIOLENCIA SIMBÓLICA Y/O ENCUBIERTA
- VIOLENCIA CONTRA LA DIGNIDAD, LA HONRA Y EL NOMBRE
- VIOLENCIA EN LA FAMILIA
- VIOLENCIA CONTRA LOS DERECHOS REPRODUCTIVOS
  - VIOLENCIA EN SERVICIOS DE SALUD
- VIOLENCIA PATRIMONIAL – ECONÓMICA
  - VIOLENCIA LABORAL
- VIOLENCIA EN EL SISTEMA EDUCATIVO
  - VIOLENCIA POLÍTICA
- VIOLENCIA INSTITUCIONAL

## VIOLENCIA DE PAREJA

La violencia de pareja, también se denomina “violencia doméstica” (cuando se trata de parejas que conviven), es la que se ejerce causando daño físico, sexual o emocional. Incluye la coerción sexual y acecho por una ex pareja o una pareja actual.

Una pareja íntima es una persona con la que mantienes o has tenido una relación sexual, romántica o afectiva personal cercana.

## VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO O ENAMORAMIENTO

La violencia en relaciones de parejas jóvenes o adolescentes que no conviven o no se encuentran casadas (denominada en inglés dating violence), es aquella donde ocurren actos que lastiman a la otra persona, en una relación en la que existe atracción y en la que los dos miembros de la pareja se citan para salir juntos. Se define como cualquier intento por controlar o dominar a la otra persona, generando algún tipo de daño sobre ella (*Rey A., César A., 2008:228*).

La violencia en el noviazgo incluye:

- **Abuso emocional y verbal:** gritar, insultar, atacar tu autoestima, acosar, alejarte de tu familia y amigos, amenazar, chantajear y manipular, decirte que mereces el abuso o culparte por ello y luego hacerte regalos para "resarcirte" por el abuso o hacer promesas de que cambiará (...)"
- **Abuso sexual y violación:** obligarte a hacer un acto sexual que no quieres o a hacer algo sexual cuando no puedes dar tu consentimiento, por ejemplo, cuando has bebido demasiado.
- **Abuso físico:** golpear, empujar, jalonear, patear, morder, arrojar objetos, ahorcar o cualquier otro contacto agresivo.\*

También puede incluir el obligar a las mujeres a quedar embarazadas contra su voluntad o interferir con el uso de métodos anticonceptivos.

---

\* Extraído de: <https://espanol.womenshealth.gov/relationships-and-safety/other-types/dating-violence-and-abuse>

Algunas los signos o expresiones de la violencia en el noviazgo son:

- Forzarte a tener relaciones sexuales coitales cuando no quieres.
- Decirte que les debes un acto sexual a cambio de una cita.
- Actuar celoso/a, incluso acusarte constantemente de engañarlo/a.
- Ser extremadamente controlador/a, como decirte lo que debes usar, prohibirte que veas a tus amigos o familia o demandar que quiere revisar tu teléfono, email y redes sociales.
- Llamarte constantemente y enojarse si no respondes el teléfono.
- Menospreciarte, incluso tu apariencia (ropa, maquillaje, cabello, peso), inteligencia y actividad.
- Intentar aislarte de otras personas, inclusive insultarlas.

- Culparte por su comportamiento agresivo y enumerar las maneras en que "lo o la obligaste a hacerlo".
- No hacerse responsable de sus acciones
- Disculparse por el abuso y prometerse que cambiará una y otra vez.
- Ser temperamental, por lo que nunca sabes si lo que dirás o harás puede causar un problema.
- No permitirte terminar la relación o hacerte sentir culpable por dejarlo/a.
- Amenazarte con llamar a las autoridades (policía, defensorías, etc.) como una manera de controlar tu comportamiento.
- Evitar que uses anticonceptivos o que acudas a centros de salud.
- Cometer violencia física, como golpearte, empujarte, no dejarte ir o darte una bofetada.

## ALGUNOS DATOS SOBRE VIOLENCIA EN PAREJA

3 de cada 10 adolescentes sufren violencia durante el noviazgo (Según datos de OMS)

En varios países del mundo, hasta un 70% de las mujeres han sufrido violencia física y/o sexual por parte de un compañero sentimental en su vida (Según datos de la OMS – ONU Mujeres)

En Bolivia, de cada 100 mujeres solteras de 15 años o más edad, 52 han sido agredidas por su pareja a lo largo de su relación de enamoramiento. En el área rural, son 67 de cada 100 mujeres que han sufrido agresiones (Encuesta Prevalencia y Características de la Violencia hacia las Mujeres INE, 2017).

El 46,5 % de mujeres solteras de 15 años o más edad, han sufrido violencia psicológica; el 21,2 % violencia sexual, el 16,8 % violencia física y el 12,2 % violencia económica, por parte de su enamorado o ex enamorado (Encuesta Prevalencia y Características de la Violencia hacia las Mujeres INE, 2017).

## ¿POR QUÉ HAY VIOLENCIA SI SUPUESTAMENTE HAY AMOR?

Para comprender las causas de la violencia, tenemos que preguntarnos por qué si hay una persona que está enamorada de ti, que le atraes, que tienen lazos afectivos y sentimentales, te hace daño, te violenta (...).

## ¿QUÉ ES EL AMOR Y EL ENAMORAMIENTO?

El AMOR es un *sentimiento de afecto* universal, que se tienen hacia una persona, animal o cosa... Entre las diferentes formas de amor está el AMOR DE PAREJA.

EL ENAMORAMIENTO es un *estado afectivo* que hace sentir a las personas atraídas intensamente por alguien, con deseos, con admiración (...). Se caracteriza por la necesidad de estar constantemente junto a la persona amada, sentir felicidad extrema, satisfacción y alegría de encontrar con quien compartir las cosas de la vida.

Se basa en los gestos y la comunicación emocional (miradas, guiños, formas de hablar, emociones), motriz (caminar, bailar, saltar, gritar), sexual (besos, caricias, relaciones sexuales), intelectual (pensamientos, música, poesía) e instintiva (deseo, atracción física).

Puede ser de dos tipos:

Externo: te enamoras de lo que tus ojos ven

Interno: te enamoras de cómo es la persona  
(sus sentimientos, personalidad)

## ¿QUÉ SENTIMOS Y CÓMO NOS COMPORTAMOS CUANDO ESTAMOS ENAMORADOS/AS?

Las características principales y comunes del enamoramiento son:\*

- Intenso deseo de intimidad y unión física con la persona (tocarla, abrazarla, besarla, y tener relaciones sexuales).
- Intenso deseo de reciprocidad (que también se enamore de mí).
- Intenso temor al rechazo.
- Pensamientos frecuentes e incontrolados sobre esa persona, que interfieren en mis actividades normales.

\* Extraído de: <http://cruzesteves.blogspot.com/2015/02/el-enamoramiento-en-la-adolescencia.html>

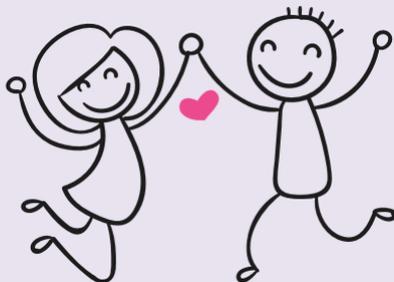
- Pérdida de concentración.
- Fuerte activación fisiológica (nerviosismo, aceleración cardíaca, etc.) ante la presencia (real o imaginaria) de la persona.
- Hipersensibilidad ante los deseos y necesidades del otro/a.
- Atención centrada en la persona.
- Idealización de la persona, percibiendo solo características positivas.

## LAS CAUSAS DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

Este tipo de violencia, que incluso puede llegar hasta el asesinato (femicidio), se inicia en los estereotipos de género y en la dificultad de aceptar que el otro es una persona diferente, independiente y no fusionada con nosotros. Se confunde e insiste en el amor pasional como el modelo de amor verdadero, alimentado por mitos del amor romántico que escuchamos en canciones, que vemos en telenovelas y en creencias populares que se instalan sin darnos cuenta (inconsciente).

El mito del amor romántico es alimentado de manera desigual, con modelos de comportamientos para los hombres asimétricos a los comportamientos de las mujeres. Para los hombres consisten en mensajes de dominio y posesión de su mujer, a través de expresiones de control y celos excesivos. Para las mujeres consisten en mensajes de sumisión y entrega completa, a través de expresiones de satisfacer los deseos, vocación incondicional de servicio y cuidadora del hombre.\*

### SE CONFUNDE AMOR CON...



*MITO DEL AMOR ROMÁNTICO:* Con lo ideal, príncipe azul, la princesa bella y abnegada, la “media naranja”, la persona “salvadora”. Son modelos ajenos a la realidad. Se esperan

\* Extraído de: Claudia Truzzoli. En: [https://www.cuerpomente.com/psicologia/pareja/violencia-pareja-causas-efectos\\_1024](https://www.cuerpomente.com/psicologia/pareja/violencia-pareja-causas-efectos_1024)

comportamientos y modelos determinados, y cuando no se cumplen, causan frustración, impotencia, reacciones agresivas.

*POSESIÓN Y CONTROL:* Cuando se siente y se piensa que la otra persona es de mi propiedad. Los controles y celos excesivos son una expresión de este sentido de poder y dominio. Mi pareja debe hacer lo que yo diga, se debe "demostrar" y dar "pruebas de amor".

*INSTANTANEIDAD:* Cuando sólo se vive el momento, y ante cualquier situación de atracción se confunde con amor o enamoramiento. Se viene y se va, se cambia de pareja en cualquier momento.

*PASIONAL:* Cuando solo prima la atracción, el placer y deseo. Se busca el contacto físico y sexual, como un único objetivo y obsesión. Se confunde entre persona y "objeto sexual" o solo interesa el momento "color rosa" y placentero.

*SACRIFICIO SIN LÍMITES:* Cuando se aguanta todo (hasta la violencia), se sacrifica todo (renuncio a mis propios proyectos y deseos), se "muere por amor", se lucha por el amor imposible, se entrega todo.

*PRESIÓN Y VALORACIÓN SOCIAL:* Cuando se prioriza las creencias, mitos, prejuicios sobre los sentimientos. Como el tema de la virginidad, la monogamia o poligamia (diferente en su tratamiento para hombres y mujeres), o la obligatoriedad de tener pareja, demostrar mayor hombría al tener mayor cantidad de parejas (promiscuidad, colección de parejas, negación emocional).

*ATADURAS:* Cuando se considera el tener pareja como la pérdida de libertad y capacidad de decidir, se asume como una cadena, ya no puedes hacer lo que quieres, no tienes autonomía o te aleja de tus actividades, proyectos y sueños.

*CONSUMISMO:* Cuando se considera un consumo más como cualquier otra mercancía, que se promociona por medios de comunicación, redes sociales, como modas o formas de relaciones “de amor” instantáneas, de “vivir el momento”, que se alimenta solo del lado pasional, de placer instantáneo e individual. Actualmente hay prácticas de que se denominan “agarrones”, “amigos/as con derechos”, “amigovio/a”, “ciberpareja”, citas y encuentros casuales, bajo consignas de “uso” de unos/as contra otros/as.

## ¿AMAR, DOMINAR, USAR?

Frente a las situaciones de violencia en la pareja jóvenes y adolescentes, en relaciones de enamoramiento y noviazgo, se puede hacer prevenciones cuando hablamos de estos temas, cuando nos formamos desde los valores de los derechos humanos, el trato igualitario y la no discriminación. También podemos prevenir, si detectamos de manera temprana comportamientos que no tienen nada que ver con el amor, pero si con formas de agresión o abuso.... La educación es nuestra herramienta para transformar los estereotipos de género, las desigualdades, las creencias, mitos y prejuicios, la discriminación y la violencia.

## IDENTIFICANDO FORMAS Y EXPRESIONES DE VIOLENCIA

Entre las prácticas comunes que se pueden ver en parejas de enamorados en adolescentes y jóvenes, están:

- Control de cómo y con quién te relacionas en WhatsApp y Facebook.
- Celos de otras personas: amigas/os, parientes, compañeros/as.

- Borrar y bloquear contactos de tus redes sociales para demostrar confianza y fidelidad.
- Pedir contraseñas, accesos a cuentas, quitar el celular de la pareja, hackear cuentas.
- Obligar a satisfacer los deseos sexuales: besos, abrazos, caricias, relaciones coitales. Deseo antes que sentimientos y emociones.
- Chantajear con lo sentimental: regalos o invitaciones para recibir a cambio algo, pedir muestras de amor “si me quieres lo haces”, retener o extender una relación “si me dejas me mato (...) o te mato”.
- Confundir lo “romántico” con el amor. Con los ideales de pareja. Se espera de la otra persona lo que no es o no quiere ser. No se conoce a la persona, se la idealiza. No te compromete, se la vuelve objeto, no te unes a la persona. Modelos que no son reales.
- Se quiere mostrar poder y control, como si fuera expresión de interés o cariño: prohibiciones, encerrar, no dejar salir, aislar, botar o quitar cosas, imponer formas de pensar, de vestir, de ser.



## 4. ALGUNAS ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Cuando trabajamos entre adolescentes pares (chicos y chicas de edades cercanas), tenemos muchas ventajas para replicar los juegos, que son importantes tomarlas en cuenta:

- Confianza para tratar temas que son considerados comúnmente “difíciles” o sensibles
- Lenguajes y formas de hablar comunes, nos entendemos mejor
- Experiencias y vivencias comunes, pasamos por situaciones similares
- Una relación más horizontal, nos tratamos como compañeros/as o amigos/as
- Mayor participación, nos animamos a hablar y dar opiniones.



A continuación, te presentamos algunas ideas para llevar a cabo las sesiones con tus compañeros/as

## REGLAS DE ORO

Cuando se lidera cualquier actividad en grupo, es importante ponernos previamente de acuerdo de qué necesitamos para que la actividad pueda desarrollarse. La técnica consiste en preguntar a todo el grupo cuáles son las reglas que proponen. Se anotan las propuestas y se va preguntando si están de acuerdo. Esta lista queda visible y con ello podemos comenzar la actividad. Cuando el grupo o algunas personas no están cumpliendo con las "Reglas de Oro", podemos acudir a ellas para recordar.

Ejemplo:

*\*\*Levantar la mano para hablar*

*\*\*Guardar silencio para escuchar*

*\*\*Respetar la opinión de las otras personas*

*\*\*No usar celulares*

*\*\*Seguir las reglas del juego*

*\*\*Respetar el tiempo*

## RE-CONOCIENDONOS

Cuando estamos con un grupo de personas que no conocemos, es importante que como facilitador/a de una actividad, puedas al menos conocer el nombre de las personas para los momentos de participación del grupo.

Algunas dinámicas de presentación rápidas pueden ayudar:

### TARJETAS

Se reparten pequeñas tarjetas a cada participante y marcadores, se les pide que pongan solo su nombre en la misma y con un alfiler, masking o gancho se prenden en el pecho. El/la facilitador/a también llena el suyo y se lo coloca.



## RONDA DE PRESENTACIÓN

Se pide que cada persona se presente, diciendo su nombre y se puede motivar, de acuerdo al tema, a que diga algo adicional. Por ejemplo, si se habla de violencia en noviazgo o enamoramiento, que cada persona diga si conoce algún caso o situación (sin dar datos personales) sobre este tipo de violencia. Como facilitador/a hay que tomar atención para recordar los nombres.



## PROMOVIENDO LA PARTICIPACIÓN

En grupos grandes, no siempre todas las personas se animan a participar o tienen las mismas oportunidades para hacerlo, por lo cual es importante generar espacios y momentos que den esa oportunidad. Algunas dinámicas nos permiten dar estas oportunidades y nos ayudan a organizar mejor.

## TELARAÑA

Se requiere un ovillo de lana y que las personas formen un círculo, el ovillo es mostrado por el/la facilitador/a y a partir de su ejemplo, el resto debe continuar, preguntando sobre algún tema o presentando alguna experiencia.

La persona que recibe el ovillo, tiene que tender una línea recta y tensa entre la persona anterior (el/ la facilitador/a), sujetar la lana, responder la pregunta o consigna, luego desenvuelve la lana y pasa el ovillo a otra persona, y se continúa hasta que se complete la participación de todas las personas,

Esta dinámica es muy útil para generar pertenencia a un grupo, solidaridad, ayuda entre todos, ser parte de algo. Si alguien suelta el pedazo de su lana, la telaraña se pierde, por lo cual es importante que todos/as sujetemos y podamos ser parte del grupo, del compromiso, de la idea.



## FRUTAS

Se requieren de figuras (tamaño carta) de cartulina con formas de frutas (manzana, pera, durazno, uvas, plátano, frutilla, chirimoya, sandía, naranja, mandarina, etc.) partidas por la mitad. Las personas forman un círculo y el/la facilitadora coloca todas las mitades de frutas desordenadas boca abajo al centro del círculo y pide que cada persona levante una de ellas y que busquen a la persona que tiene su otra mitad. Con esa mitad conformarán una pareja para realizar una actividad, responder a alguna pregunta o consigna. Esta dinámica sirve para que las personas se relacionen entre sí y puedan participar entre pares.



## CONFORMACIÓN DE GRUPOS

Para realizar actividades en grupos de tres o más personas, se realiza un conteo de las personas según el número requerido. Para cuatro grupos, se inicia numerando a las personas del 1 al 4, y se vuelve a repetir el ciclo, de

manera que todas las personas tengan un número. Luego se pide que los números coincidentes (todas las personas número 1, todas las número 2, todas las número 3, todas las número 4), conformen un grupo. Esta dinámica es muy útil para hacer que las personas trabajen de manera entremezclada, se conozcan y puedan en grupo responder o realizar una consigna.



## PARTICIPACIÓN INDIVIDUAL CON CONTEO

Para promover la participación u organizarla, de manera de dar oportunidad a que todos/as puedan participar, el/la facilitador/a solicita que para responder a preguntas o expresar opiniones, expresiones, lo irán haciendo cuando el objeto quede en manos de una de las personas participantes (el objeto puede ser un peluche, pelota de goma blanda, pañoleta). Se lanza la pregunta o consigna y se pide que vayan pasando de mano en mano el objeto, mientras el/la facilitador/a cuenta hasta diez. Cuando se

llega a ese número, la persona que tiene el objeto debe contestar. Se continúa variando los ritmos y las formas de conteo (más lento, más rápido, usando decimales), para evitar que las personas participantes calculen a quien le va a llegar el objeto. Esta dinámica permite dar oportunidad a la participación y que hay mayor concentración, ya que al estar pendientes del juego de que si les llega o no el objeto, permite la atención de manera amena. Luego se puede establecer diálogos a partir de las intervenciones, sobre si se está o no de acuerdo o complementos, y usar el mismo objeto, pasándolo directamente a la persona que quiera participar.

## DIFERENCIANDO

### GRUPOS AFINES, GRUPOS MIXTOS

A veces, es necesario tomar en cuenta las afinidades para formar grupos o para hacer actividades entre pares. Puede haber temas, especialmente de sexualidad y autocuidado, que les resulta más difícil de conversar entre chicos y chicas en grupos mixtos, ya sea porque por edades específicas en que les da vergüenza, o compiten entre hombres mujeres, o se requiere de un ambiente de mayor confianza para facilitar la participación. En esos casos,

es mejor conformar grupos solo de mujeres o sólo de hombres, utilizando técnicas de conteo o de formación voluntaria de grupos. O se pueden hacer solo dos grupos separados de chicas y de chicos. En esos casos, también es importante que el facilitador del grupo de hombres sea preferentemente hombre, y la facilitadora del grupo de mujeres sea preferentemente también mujer.

También se presentan situaciones, cuando son grupos grandes como un curso, donde se conocen entre compañeros/as, donde puede ser contraproducente el obligar a mezclarse, ya que tiene una forma previa de realizar actividades, o hay sub grupos rivales, por lo cual, es importante preguntar cómo se sienten mejor para trabajar en grupos y que libremente elijan sus grupos, pero supervisando que no haya compañeros/as que se queden solos, aislados o alejados.

## *ANEXOS A LA GUÍA*

Un embarazo te cambia la vida (instructivo y glosario del juego)





CATÓLICAS  
POR EL DERECHO  
A DECIDIR BOLIVIA

CON EL  
APOYO DE:



mensen  
met een  
missie