



## Orientación 3°A medio. Semana 15 “Violencia en el pololeo”.

Querido/a alumno/a: Antes de iniciar la actividad deseo que te encuentres muy bien junto a tu familia, que sea una excelente semana y que pronto podamos vernos sanos y salvos en el liceo.

OA: *Cultivar vínculos y relaciones interpersonales constructivas.*

### ¿Qué es Pololear?

Pololear no es estar casado.

Pololear no es necesariamente para terminar casados.

Los amigos respetan las relaciones de pololeo.

Los pololos respetan las relaciones de amistad.

Intimidad, compromiso y pasión, existe integrada sólo en el amor verdadero.

Respeto y admiración mutua es lo que sostiene a las parejas más firmes.

El pololeo es la primera etapa de conocimiento recíproco e identificación de cómo somos. No te dejes llevar sólo por sentimientos, pon atención a todas las señales, tanto a las buenas como aquellas que crean desconfianza en el futuro

La violencia en el pololeo es cualquier acción o conducta que cause daño físico, psicológico o sexual dentro de una relación de pololeo, noviazgo o cualquier tipo de relación amorosa, en este caso, entre los jóvenes. Esta situación tiene consecuencias nefastas para la víctima, su entorno y para la sociedad en general.

Las primeras manifestaciones de violencia son situaciones que como sociedad hemos aceptado y minimizado, e incluso, las hemos tachado como “muestras de amor”, cuando claramente no lo son. Algunos ejemplos más comunes son: celos descontrolados, aislar a la pareja de su entorno, faltas de respeto, garabatos para humillar, gritos, exigir las claves u obligar a subir fotos en redes sociales como muestra de amor y confianza, controlar los horarios o las salidas, controlar las amistades, la forma en que la pareja se viste, golpear las paredes o puertas para intimidar o desahogarse, revisar el celular sin permiso o exigir revisarlo, entre otras.

Todos estos ejemplos corresponden a malas prácticas, faltas de respeto y formas de control y/o manipulación. ¿Te parecen familiar? Si es así, te informamos que, si no lo detienes a tiempo, esto irá en aumento. La buena noticia es que todavía estás a tiempo de remediarlo.

### Tipos de violencia

- **Psicológica:** Toda acción u omisión que inflige o intenta infligir daño a la autoestima, la identidad o el desarrollo de la persona. Incluye los insultos constantes, la negligencia, la humillación, ridiculizar, entre otros. (Control de actividades, impedimento o restricción del contacto con familiares y/o amigos, celos violentos, humillaciones en público o privado, insultos, amenazas de muerte o de provocar algún tipo de lesión corporal).
- **Física:** Se refiere a todos aquellos actos, en virtud de la cual una persona que está en una relación de poder con respecto de otra, inflige o intenta infligir daño no accidental, por medio del uso de la fuerza física o algún tipo de objeto o arma, que pueda provocar o no lesiones externas, internas o ambas. (Bofetadas, golpes de puño, pateaduras, empujones, zamarreos, golpizas, golpes con objetos, mordeduras, lanzamiento de objetos, intentos de estrangulamientos, intentos de quemar a la otra persona).
- **Económica:** Referida a aquellas acciones en las cuales se controla y manipula a la víctima a través de la privación del dinero. (Control de actividades, impedimento o restricción del contacto con familiares y/o amigos, celos violentos, humillaciones en público o privado, insultos, amenazas de muerte o de provocar algún tipo de lesión corporal).
- **Sexual:** Todo acto en el que una persona en relación de poder y por medio de la fuerza física, coerción o intimidación psicológica, obliga a otra a que ejecute un acto sexual contra su voluntad, o que participe en interacciones sexuales que propician su victimización y de la que el/la ofensor/a intenta obtener gratificación. (Forzar a tener relaciones sexuales, acceder a tener relaciones sexuales dado el constante hostigamiento, tener relaciones sexuales por temor a represalias, relaciones sexuales bajo fuerza.)



## TE GUSTARIA CONOCER CUAL ES TU TIPO DE RELACIÓN DE POLOLEO

Objetivo: Detecte a través del Test el tipo de relación de pololeo que mantiene con su pareja actual.

### TEST PARA MEDIR TU RELACIÓN DE POLOLEO.

#### Instrucciones:

Para contestar encierre en un círculo la alternativa que identifique claramente su relación de pololeo.

1. ¿Sientes que tu pareja constantemente te está controlando “por amor”?  
a) si      b) a veces      c) rara vez      d) no
2. ¿Te acusa de infidelidad o de que actúas en forma sospechosa?  
a) si      b) a veces      c) rara vez      d) no
3. ¿Has perdido contacto con amigos, familiares, compañeras/os de tu escuela o trabajo para evitar que tu pareja se moleste?  
a) si      b) a veces      c) rara vez      d) no
4. ¿Te critica y humilla en público o en privado, opina negativamente sobre tu apariencia, tu forma de ser o el modo en que te vistes?  
a) si      b) a veces      c) rara vez      d) no
5. ¿Tu pareja tiene cambios bruscos de humor o se comporta distinto contigo en público, como si fuera otra persona?  
a) si      b) a veces      c) rara vez      d) no
6. ¿Sientes que está en permanente tensión y que, hagas lo que hagas, el se irrita o te culpabiliza de sus cambios?  
a) si      b) a veces      c) rara vez      d) no
7. ¿Te ha golpeado con sus manos, te ha jaloneado o te ha lanzado cosas cuando se enoja o cuando discuten?  
a) si      b) a veces      c) rara vez      d) no
8. ¿Te ha amenazado alguna vez con un objeto o armas, o con matarse él, a ti o a algún miembro de la familia si no le obedeces?  
a) si      b) a veces      c) rara vez      d) no
9. ¿Sientes que cedes a sus peticiones sexuales por temor, o te ha forzado a tener relaciones, amenazándote que, si no tiene relaciones contigo, entonces se va con otra?  
a) si      b) a veces      c) rara vez      d) no
10. Después de un episodio violento, ¿se muestra cariñoso y atento, te regala cosas y te promete que nunca más volverá a pegarte o insultarte y te dice que “todo cambiará”?  
a) si      b) a veces      c) rara vez      d) no
11. ¿Has buscado o has recibido ayuda por lesiones que él te ha causado? (primeros auxilios, atención médica o legal)  
a) si      b) a veces      c) rara vez      d) no
12. ¿Es violento con otras personas o se pelea a golpes con otros hombres?  
a) si      b) a veces      c) rara vez      d) no



**Calcula tu Puntaje:**

Por cada respuesta SI, anota 3 puntos/ Por cada respuesta A VECES, anota 2 puntos

Por cada respuesta RARA VEZ, anota 1 punto / Cada respuesta NO, tiene 0 puntos.

La suma total es el índice de violencia en tu noviazgo:

26 a 35 puntos. Pide asesoría. ESTÁS VIVIENDO VIOLENCIA

16 a 25 puntos. Habla con tu pareja, revisa las reglas de tu relación.

0 a 5 puntos. RELACIÓN NO ABUSIVA, tal vez existan algunos problemas que de manera común se presentan entre las parejas, pero se resuelven sin violencia.



**¿Estas sufriendo violencia? ¡¡¡Pide ayuda!!!**

Acude a un adulto significativo o de confianza y cuéntale lo que estás viviendo

Cuéntale a tu profesor, orientadora o cualquier funcionario del liceo

Llame al fono de orientación y ayuda por violencia 1455 (Te atenderán de forma directa, puedes llamar desde cualquier teléfono)

**Observación:** Puedes aclarar tus dudas y enviar la actividad resuelta de la forma que más te acomode, vía WhatsApp al +56942506048 o al correo electrónico [orienta.lsct@gmail.com](mailto:orienta.lsct@gmail.com)

Orientadora

María José Gutiérrez V.