



**AMOR NO ES DOLOR**

**POLOLEO SIN VIOLENCIA .cl**

# ¿Qué es violencia en el pololeo?

- Se considera a cualquier acción o conducta que cause daño físico, psicológico o sexual dentro de una relación de pololeo o cualquier tipo de relación amorosa, en este caso, entre los jóvenes.
- Un sondeo realizado por el instituto nacional de la juventud (INJUV) el año 2021, revelo que el 64% de las y los jóvenes conocen a alguien que sea victima de violencia en su pololeo.



# Tipos de violencia en el pololeo.

- **Psicológica:**

En este tipo las y los agresores manipulan y coartan la libertad de acción y mental, haciendo que la culpa y el miedo se apoderen de las víctimas.

- **Física:**

Son aquellas agresiones que atentan contra el cuerpo de una persona, ya sea a través de golpes, lanzar objetos, empujar, morder, sacudir, usar un arma, etc.

**Sexual:**

- Acto de coacción o amenaza hacia una persona con el objetivo de que lleve a cabo una determinada conducta sexual, es decir, presionar a la pareja para tener relaciones sexuales.

**Virtual:**

- Este tipo de violencia se manifiesta como:

- Mensajes que deben ser respondidos a la brevedad, revisión autorizada o no de mensajerías, exigencia de claves personales, aplicaciones para seguir la ubicación del otro, solicitud de fotografías íntimas que luego pueden utilizarse para extorsionar, estas son nuevas formas de control y amenazas.



# Señales con las que podrás reconocer si tu pareja tiene tendencia a la agresión o si te encuentras dentro de una relación peligrosa.

- Te pone apodosos o te llama de maneras que te desagradan, sobre todo en público.
- Ha intentado chantajearte sentimentalmente, o lo/a has descubierto mintiendo y engañándote.
- Trata de controlar tus actividades, con quien sales, revisar tu celular e incluso te hace prohibiciones.
- Te cela, insinúa que andas con alguien mas o te compara con sus ex.
- Ha destruido alguna posesión tuya (cartas, regalos, celulares, etc.).
- Identificas que te entrega caricias agresivas.
- Te habla de cerca, levanta la voz acorralándote contra la pared.
- Te ha golpeado argumentando que es “de juego”.
- Ha ocurrido violencia física: cachetadas, empujones, patadas hasta puñetazos.
- Amenaza con golpearte, encerrarte, dejarte o incluso con matarte.
- Te obliga a tener relaciones sexuales o incurre en violaciones.

# ¿Cómo saber si estás en una relación de noviazgo con violencia?



# Mitos del amor romántico.

- Estos mitos del amor romántico nos hacen creer que solo existe un tipo de relación concreta que nos puede hacer felices, lo hemos visto en los cuentos, en las pelis, en la publicidad, en los chistes, en la literatura, en la música, etc.

Algunos mitos románticos.

- **Los celos son una muestra de amor.** "Sus celos me demuestran que me quiere", " Nadie te va a querer como yo" , "Si de verdad me quieres y no tienes nada que ocultar, dame tus contraseñas", "¿Te vas a vestir así para la fiesta? ¿Quieres que todo el mundo te mire? No es tu cumpleaños"
- **La media naranja.** casi todo el mundo dice que no existe o no cree en una media naranja, en vez de media naranja, hablamos de alguien que... "Siento que es LA persona porque me complementa".
- **El amor todo lo puede.** "Con mi amor cambiaré", "Vamos a superarlo y ya no habrá nadie que nos separe nunca"
- **Amar es sufrir.** "Quien bien te quiere te hará llorar", "Me moriré si no estás conmigo / junto a mí", "Si de verdad me quieres dejarás de hablar con...",

# ¿Cómo prevenir o parar la violencia en el pololeo?

- Fomentar el respeto y la comunicación como pilares fundamentales de toda relación.
- Dejar de hacer “bromas”, sobre todo aquellas que, aunque parezcan inocentes, puedan ser hirientes y lastimar a la otra persona.
- Establecer límites verbales y corporales, esto quiere decir que NO ES NO.
- Entender que los demás no siempre no siempre quieren lo mismo que nosotros/as.
- Dejar de normalizar ciertas actitudes que solo lastiman las relaciones.
- No sientas miedo de contar a tus cercanos lo que estás viviendo. Su apoyo será fundamental en tu protección.
- Llamar gratuitamente al 1455 donde entregaran la orientación y contención necesarias.
- Hacer la denuncia correspondiente en carabineros, PDI o fiscalía.



- <https://www.youtube.com/watch?v=fW9bzuk1npY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=WUkIBDhRuGA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Nsg0QeV5HrI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=dMGrcu6CHsU>

# Violentómetro

## #CerToleranciaALaViolencia

Instituto Politécnico Nacional  
Unidad Politécnica de Gestión  
con Perspectiva de Género

ipn.umx/genero/



Descarga nuestra app

Reg. No. 03-2021-0623814/10900-01  
Reg. No. 03-2021-0623814/54100-01

**¡Necesitas ayuda profesional!**

Forzar a una relación sexual  
Amenazar de muerte  
Difundir contenido íntimo sin consentimiento por medios digitales  
Amenazar con objetos o armas

### ASESINAR

(Homicidio/Feminicidio)

Mutilar  
Violar  
Abuso sexual  
Encerrar, aislar  
Sextorsión  
Patear

**¡Reacciona!  
¡No te dejes destruir!**

Empujar, jalonear  
Pellizcar, arañar  
Golpear "jugando"  
Caricias agresivas  
Manosear  
Destruir artículos personales  
Controlar, prohibir  
(amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, actividades, celular, mails y redes sociales)

Intimidar, amenazar  
Humillar en público  
Ridiculizar, ofender  
Descalificar  
Culpabilizar  
Acechar/Stalkear redes sociales  
Celar

**¡Ten cuidado!  
¡La violencia aumentará!**

Ignorar, ley del hielo  
Mentir, engañar  
Chantajea  
Bromas hirientes



- Hace unos días Nicol compro con mucho esfuerzo un vestido nuevo, se lo mostro a su pololo, pero este le dijo que no lo use. ***“Que te prohíban la forma de vestir es violencia”***.
- Rodrigo quería salir con sus amigos, pero Camila entre lágrimas le pidió que se quedara, el intento convencerla, pero ella lo amenazo con terminar la relación. ***“Que amenacen con dejarte, es violencia”***.
- Claudia recibió una llamada, su pololo se molesto por que un hombre tuviera su numero telefónico, debido a su enojo le rompió su teléfono, el que la llamaba era su hermano. ***“Que rompa tus objetos personales, es violencia”***.
- Felipe y Constanza viven juntos, ese día el llevo de buen humor con unos zapatos de sorpresa para ella, pero algo causo la rabia de Felipe y uso los zapatos nuevos de Constanza para descargar su enojo con su mascota. ***“Que agrede a tu mascota es violencia”***.
- Ana iba donde su amiga, pero su pololo la lleno de mensajes diciéndole que no fuera, que para que iba si siempre se aburría con esa amiga, finalmente Ana no fue. ***“Que te haga creer que sabe mas de ti que tú mismo/a, es violencia”***.
- María José estaba revisando sus redes sociales le puso like a algunas fotografías, su pololo vio eso y exploto en ira, le exige que sus me gustas sean solo para él, ella cree que es normal. ***“Que te haga sentir culpable por sus formas de actuar, es violencia”***.
- En reuniones sociales Fernanda, es amigable y cariñosa pero en privado reta a Gonzalo por cosas que no le gustaron de su actuar, el evita llorar por que no es de hombres. ***“Que demuestre ser una persona pacifica en publico, pero en privado te agrede, es violencia”***.
- Sofia espera todas las noches a que su pololo este dormido y así meterse a la cama, a pesar de que ella no quiera, el insiste en demostrarle sus ganas de amarla. ***“Que te haga hacer cosas que no te gustan, es violencia”***.
- Cecilia estuvo de cumpleaños, pero su pololo no quiso que nadie más la viera, ese día él fue el único invitado. ***“Que te prohíban ver a tus seres queridos, es violencia”***.