

Responder a la violencia en las relaciones de pareja

Objetivo

Protegerte aprendiendo los pasos que debes dar si te sientes en peligro por lo que pueda llegar a hacer tu pareja.

Lo que debes saber

Las relaciones violentas pueden adoptar muchas formas. Las formas más comunes de violencia son:

Física: cualquier forma de agresión física, incluidos los golpes, las bofetadas, las patadas, los empujones, los estrangulamientos, el daño con un objeto o un arma, o la rotura intencionada de objetos que le pertenecen a la otra persona.

Sexual: Presionar o chantajear a alguien para que realice un acto sexual de cualquier tipo cuando no lo desea.

Emocional: insultar, gritar, criticar, menospreciar, humillar o mentir. También puede incluir intentos de controlar su ubicación o impedir que pase tiempo con sus amigos o familiares.

Cibernética: Mensajes de texto y llamadas telefónicas violentas, envío de mensajes sexuales no deseados, manipulación de las redes sociales, robo de contraseñas y presión para publicar o enviar fotos o videos de contenido sexual.

La seguridad es lo más importante a la hora de dejar una relación violenta. Si estás en una relación de este tipo, tienes que ponerle fin lo antes posible. Pero ¿cómo hacerlo? El primer paso es **contárselo a alguien**. Probablemente ya hayas pensado en esto, pero tal vez tengas miedo de contárselo a alguien, o te avergüencen las cosas que has hecho. Es comprensible que te sientas así, pero te sentirás más segura cuando hables con alguien sobre lo que te pasa y lo que quieres.

Importante: Si crees que hay un peligro inmediato, llama al servicio de emergencias local. Si crees que existe un peligro potencial, llame a alguna línea de violencia doméstica.

Qué hacer

Estas son algunas de las señales de advertencia más comunes que indican que probablemente estás en una relación violenta. Marca con una cruz las que se apliquen a tu caso.

Tu pareja:

_____ ¿Comprueba tu teléfono, correo electrónico o cuentas de redes sociales sin tu permiso?

_____ ¿Expresa celos extremos o inseguridad?

_____ ¿Te menosprecia constantemente?

_____ ¿Tiene un carácter explosivo?

_____ ¿Intenta aislarte de tu familia y amigos o te dice con quién pasar tu tiempo?

_____ ¿Te acusa continuamente de cosas que no son ciertas?

_____ ¿Muestra constantes cambios de humor?

_____ ¿Te ha hecho daño físicamente (bofetadas, empujones, sacudidas, patadas, puñetazos)?

_____ ¿Actúa de forma posesiva o controladora?

_____ ¿Te dice lo que puedes o no puedes hacer?

_____ ¿Exige saber dónde estás en todo momento y con quién?

_____ ¿Amenaza con hacerte daño a ti o a sí mismo(a) si dejas la relación?

_____ ¿Te culpa de todo lo que va mal?

_____ ¿Te exige pasar tiempo con él/ella exclusivamente?

_____ ¿Critica constantemente tu aspecto o tu forma de vestir?

_____ ¿Te ha dicho que dejes una actividad o algo que te gusta hacer?

_____ ¿Ha levantado la mano o el puño como si fuera a golpearte?

_____ ¿Te ha obligado a ir más allá de lo que quieres sexualmente?

De los cuatro tipos de comportamientos violentos enumerados en la sección anterior (físico, sexual, emocional, cibernético), ¿cuáles estás experimentando en tu relación actualmente? Describe cada uno de ellos con el mayor detalle posible.

Describe cualquier otro tipo de abuso que pudieras estar sufriendo, como el espiritual o el laboral.

¿Cómo te afectan las experiencias violentas?

Anota los nombres de las personas con las que puedes hablar de tu relación.

Si ya has pedido ayuda, ¿qué ha pasado?

¿Siguen existiendo obstáculos o dificultades para poner fin a la relación violenta? ¿Quién puede ayudarte?

¿Qué pasos puedes dar para dejar esta relación?

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

¿Qué más puedes hacer para progresar en este ámbito?
