

# SESIÓN 10: IDENTIFICANDO LA VIOLENCIA EN UNA RELACIÓN

---

La sesión anterior pensaste mucho sobre las características de las relaciones sanas. Ahora es tiempo de considerar más cuidadosamente sobre lo que hace una relación dañina. Piensa en las relaciones en tu vida que parecen ser malas. ¿Qué puedes ver que es malo en esas relaciones?

Quizás escribiste cosas como deshonestidad, celos, falta de comunicación, ser controlante o sentirse controlado. Quizás pensaste en una pareja en la que uno o ambos son adictos al trabajo. Quizás pensaste en una pareja que discute y se pelea constantemente. Quizás pensaste en una relación donde hay maltrato o violencia. Quizás pensaste en una relación en la que hay abuso de alcohol o drogas.

## Considera los siguientes puntos:

- La violencia en una relación es un patrón de comportamientos destructivos utilizados para ejercer poder y control sobre un novio o novia.
- El maltrato puede ser físico, verbal, emocional/psicológico, económico o sexual. Puede ocurrir en persona o por medio de plataformas digitales (mensajes de texto, correo electrónico, Facebook, Twitter, etc.)
- Los perpetradores y víctimas pueden ser mujeres u hombres y el maltrato puede ocurrir en todo tipo de relación. Sin embargo, el abuso que lleva a lesiones graves es mayormente llevado a cabo contra las mujeres por parte de los hombres.
- A pesar de que mucha de la violencia en las relaciones es perpetrada por hombres contra mujeres, es importante recordar que la mayoría de los hombres no maltratan a su pareja.
- La violencia en las relaciones es demasiado común. Probablemente conoces a alguien que ha tenido una experiencia con la violencia en una relación romántica o íntima tal como con una persona con la que estaban saliendo (casual o a largo plazo), en el matrimonio o viviendo juntos.

**¿Cómo sabes que una relación es potencialmente peligrosa?** Estas son algunas señales de peligro.

## SEÑALES DE PELIGRO

1. Tu novio o novia te pone presión, poco después de empezar a salir juntos, para que hagan la relación muy seria, o te presiona para que tengan sexo.
2. Tu novio o novia se vuelve muy celoso/a y posesivo/a y piensa que estas demostraciones destructivas de emoción son muestras de amor.
3. Tu novio o novia trata de controlarte y forzosamente tomar toda decisión en cuanto a cosas que tienen que ver con ustedes dos, y rechaza tomar en serio tu punto de vista o deseos. Él/ella también puede intentar no permitirte pasar tiempo con tus amigos o familia.
4. Tu novio o novia te maltrata verbal y emocionalmente al hacer cosas como gritarte, decirte groserías, manipularte, pasar rumores falso y humillantes de ti, o tratar de hacerte sentir culpable.

## SESIÓN 10: IDENTIFICANDO LA VIOLENCIA *continuación*

---

5. Tu novio o novia toma demasiado o usa drogas y después le echa la culpa al alcohol y las drogas por su comportamiento.
6. Tu novio o novia amenaza con usar violencia física.
7. Tu novio o novia previamente ha maltratado a un novio o novia o acepta y defiende el uso de violencia por otros.

Si estás en una relación en la que sientes incomodidad, peligro, tensión o temor, debes confiar en tus sentimientos y salirte de ella. Se podría volver, o ya puede ser, una relación abusiva.

**¿POR QUÉ OCURRE LA VIOLENCIA EN LA RELACIÓN?** Hay muchas razones. A continuación hay algunas de las más importantes:

**Poder y Control en la Relación:** A veces una persona es abusiva o violenta para tratar de manipular o intimidar a la otra persona. La violencia muchas veces ocurre en un ciclo donde la tensión se aumenta, y después estalla la violencia, seguida por sentimientos de remordimiento, cariño y afecto.

**Antecedentes de Violencia en la Familia:** Muchas veces, ambos el perpetrador y la víctima fueron criados en familias violentas y aprendieron este estilo destructivo de tratarse.

**Mensajes del Papel que Debes Jugar Según Tu Género:** Mientras van creciendo, los niños y niñas reciben mensajes en la casa, escuela, los medios, amigos y la sociedad en general sobre cómo se deben comportar como hombres y mujeres. A los niños muchas veces se les enseña que deben “portarse como un hombre”. Portarse como un hombre muchas veces quiere decir ser duro, no demostrar sentimientos, ser poderoso, estar en control, y etc. Las niñas muchas veces reciben el mensaje que deben tener a un hombre en su vida para que pueda ser completa. Los medios populares tal como la TV en cable, videos de música, la lucha libre, y juegos de video seguido presentan a hombres siendo abusivos o violentos contra las mujeres. Cuando los jóvenes ven estos tipos de imágenes una y otra vez, esto empieza a parecer normal y aceptable para algunos. Cuando los hombres y mujeres jóvenes comienzan a creer este tipo de mensaje, son más propensos a ser controladores o violentos en una relación o a ser atraídos a una persona que es violenta.

**Nota:** A veces una o ambas personas en una relación no saben cómo reconocer y manejar su enojo o ira y permiten que salga fuera de control, resultando en violencia. Vean “Cuando el Enojo Está Fuera de Control” para ideas sobre cómo reconocer y tratar con el enojo que se pudiera descontrolar. El enojo descontrolado y la violencia también pueden presentarse en otras relaciones y lugares, contrario a un estilo de violencia de poder y control que solo ocurre dentro de la relación.

# LAS BÁSICAS: Cuando el Enojo Está Fuera de Control

---

**Sobre el Enojo:** Es un sentimiento normal y natural, pero es como reaccionas cuando te enojas que hace una diferencia. Todos tenemos diferentes modos de expresar nuestro enojo.

## **Cuando el Enojo No Se Controla Puede:**

- Lesionarte a ti, tu novio/novia y tu relación
- Lastimar a personas inocentes como los niños
- Ser tan cegador que no te deja ver otro punto de vista o tu propia parte en el conflicto
- Llevarte a decir o hacer cosas de las cuales después te arrepientes
- Causar que se desvanezcan los sentimientos de afecto
- Invitar la violencia

## **Señales que el Enojo o Conflicto Está Fuera de Control:**

- Cualquiera de los dos parece acalorado o fuera de control
- Están discutiendo de una manera que no los está llevando a ningún lugar
- Están hablando más fuerte y enojándose más cada minuto
- Cualquiera de ustedes está diciendo cosas sumamente negativas que no van a poder retractar
- Parecen estar a riesgo de comenzar a golpearse el uno al otro

## **Algunas Reglas Básicas:**

- Cuando el conflicto está comenzando a descontrolarse, pónganle fin.
- Usen una señal preparada o solo digan que van a tomar un tiempo libre.
- Si es posible, retírense de la situación inmediata para que puedan calmarse.
- Jamás evites que tu novia/novio se vayan ni le persigas una vez que se va.
- Una vez que estás alejados del conflicto, haz cosas para tranquilizarte. No empieces a pensar todo lo negativo que ha hecho mal tu novia/novio porque solo aumentará tu ira.
- Esperen reunirse juntos hasta que los dos se sientan más tranquilos. No mencionen el conflicto hasta que hayan tenido algo de tiempo tranquilo juntos.

## LAS BÁSICAS: Cuando el Enojo Está Fuera de Control *continuación*

---

- Rindan informe del argumento. Hablen de lo que pasó para ambos.
- Usen las habilidades de comunicación para asegurarse que realmente se están entendiendo.

### **Obtengan Ayuda Si:**

- Sienten que ya están muy agobiados y no pueden solos manejar las cosas.
- Están irritables todo el tiempo y no pueden controlar ese sentimiento.
- Las peleas son intensas y frecuentes.
- Ocurre violencia física de cualquier tipo.
- Pueden identificar un ciclo de ataques de enojo seguidos por sentimientos de remordimiento.

### **Dónde Obtener Ayuda:**

- Know the Red Flags (*Conoce las Señales de Peligro*), [www.knowtheredflags.com](http://www.knowtheredflags.com)
- Línea Nacional Sobre Violencia Intrafamiliar, 1-800-799-SAFE o [www.ndvh.org](http://www.ndvh.org)
- Consejo de Texas Sobre Violencia Intrafamiliar, [www.tcfv.org](http://www.tcfv.org)
- Programa de Violencia Intrafamiliar del HHSC, [www.hhsc.state.tx.us/programs](http://www.hhsc.state.tx.us/programs)
- El Fondo para Prevención de Violencia Intrafamiliar, [www.endabuse.org](http://www.endabuse.org)

## ACTIVIDAD: ¿Cómo Ayudarías?

---

Imagina que tu mejor amigo/a tiene una relación con una persona que parece ser muy controladora. Desde un principio haz tenido un sentimiento muy incómodo con respecto a esta persona. Ayer, los viste discutiendo. El nuevo novio/novia agarró el brazo de tu amigo/a muy forzosamente y dijo cosas muy groseras en frente de ti. Fue muy feo.

Ha sido un par de días desde que viste a tu amigo/a. Ahora están juntos y tu amigo/a se está portando como que el incidente jamás ocurrió.

¿Cómo tratarías de ayudar a tu amigo/a?

---

---

---

---

---

---

---

---

Escribe las palabras que usarías para empezar una conversación con tu amigo/a sobre el incidente.

---

---

---

¿Dónde intentarías enviar a tu amigo/a para recibir ayuda en tu comunidad (o en línea)?

---

---

---

# ACTIVIDAD: Campaña de Concienciación Sobre la Violencia

---

## **Campaña de Concienciación Sobre la Violencia Entre Novios Adolescentes**

Febrero es el Mes de Concienciación Sobre la Violencia Entre Novios Adolescentes. Haz un poco de investigación en línea sobre la violencia entre los novios adolescentes. Crea un poster, cartel o una estrategia digital para educar a los jóvenes en tu escuela o comunidad sobre la violencia digital entre novios. Visita la página web: <http://www.athinline.org/>. Si quieres, trabaja en pareja con otro estudiante de la clase para crear juntos una campaña. ¡Muchas veces dos mentes son mejor que una!