

Abuso y Violencia Doméstica

¿Esta Usted o alguien a quien usted ama en una relación abusiva?



La violencia doméstica y el abuso le pueden suceder a cualquiera, sin embargo el problema es a menudo pasado por alto, justificado, o negado. Esto es especialmente cierto cuando el abuso es psicológico, más que físico. Darse cuenta y reconocer las señales de una relación abusiva es el primer paso para terminar con ella. Nadie debe vivir con miedo a la persona que aman. Si usted o alguien que conoce exhibe las siguientes señales de advertencia y las descripciones de abuso, busque(n) ayuda. Hay ayuda disponible.

Señales de que usted está en una relación abusiva

Cuando la gente piensa en el abuso doméstico, a menudo se enfocan en la violencia doméstica. Pero el abuso doméstico se produce cada vez que una persona en una relación íntima o de matrimonio intenta dominar y controlar a la otra persona.

Hay muchas señales de una relación abusiva. El signo más revelador es el miedo a su pareja. Si siente que tiene que vigilar constantemente lo que dice y hace con el fin de evitar una explosión, es probable que su relación es abusiva y no es saludable. Para determinar si su relación es abusiva, responda las siguientes preguntas. Cuanto más "sí" responda, más probable es que usted está en una relación abusiva.

¿Está usted en una relación abusiva?

Sus pensamientos y sentimientos internos

Usted:

- ¿Siente miedo de su pareja la mayor parte del tiempo?
- ¿Evita ciertos temas por temor a enojar a su pareja?
- ¿Siente que no puede hacer nada bien para su pareja?
- ¿Cree que merece ser herido o maltratado?
- ¿Se pregunta si usted es el que está loco?
- ¿Se siente emocionalmente entumecido o indefenso?

La conducta de menosprecio de su pareja

Su pareja:

- ¿Le humilla o le grita?
- ¿Le critica y le humilla?
- ¿Le trata tan mal que se avergüenza de ver a sus amigos o familiares?
- ¿Ignora o menosprecia sus opiniones o sus logros?
- ¿Le culpa por su propio comportamiento abusivo?
- ¿Lo ven como una propiedad o un objeto sexual, y no como una persona?

Comportamiento violento o amenazante de su pareja

Su pareja:

- ¿Tiene un temperamento malo e impredecible?
- ¿Le lastimó o amenazó con herirle o matarle?
- ¿Amenaza con quitar a sus hijos o lesionarlos?
- ¿Amenaza con suicidarse si lo(a) deja?
- ¿Le forzó a tener relaciones sexuales?
- ¿Destruye sus pertenencias?

Comportamiento de controlador de su pareja

¿Está usted en una relación abusiva?

Su pareja:

- ¿Es excesivamente celoso(a) y posesivo(a)?
- ¿Controla donde va o lo que hace?
- ¿Le impide ver a sus amigos o familiares?
- ¿Le limita acceso al dinero, al teléfono o al auto?
- ¿Le vigila constantemente?

El abuso físico y la violencia doméstica

El abuso físico es el uso de la fuerza física contra alguien de una manera que lastima o pone en peligro a esa persona. Asalto físico o maltrato es un delito, ya sea que ocurra dentro o fuera de la familia. La policía tiene el poder y la autoridad para protegerle de los ataques físicos.

El abuso sexual es una forma de abuso físico

Cualquier situación en la que se vea obligada(o) a participar en actividades sexuales no deseadas, inseguras o degradantes eso es abuso físico. Esto es cierto incluso si usted es forzada(o) por su cónyuge o pareja íntima.

Todavía es abuso si...

Los incidentes de abuso físico parecen ser menores comparados con los que usted ha leído, vistos en la televisión, o ha escuchado en otras mujeres.

Los incidentes de abuso físico sólo han ocurrido una o dos veces en la relación. Los estudios indican que si su pareja le agredió una vez, es probable que continúe agrediéndole físicamente.

Los ataques físicos se detuvieron cuando usted renunció pacíficamente al derecho de tomar decisiones, expresarse, moverse y ver a los demás libremente, No es una victoria si tiene que renunciar a sus derechos como persona y como pareja a cambio de no ser ultrajada(o)!

El abuso emocional: Es un problema más grande de lo que piensa

No todas las relaciones abusivas envuelve violencia física. Muchos hombres y mujeres sufren de abuso emocional, que no es menos destructivo. Desafortunadamente, el abuso emocional es a menudo minimizado o pasado por alto, incluso por la persona que está siendo abusada.

Comprendiendo el abuso emocional

El abuso emocional incluye el abuso verbal como gritos, insultos, culpar y avergonzar. El aislamiento, la intimidación y la conducta controladora también caen bajo el abuso emocional. Además, los abusadores que utilizan abuso emocional o psicológico a menudo lanzan amenazas de violencia física u otras repercusiones si no hacen lo que ellos(as) quieren.

El objetivo del abuso emocional es acabar con sus sentimientos de autoestima e independencia, haciéndole sentir que no hay forma de salir de la relación, o que sin su pareja abusiva no es nadie o no tiene nada.

El comportamiento abusivo es la elección del abusador

A pesar de lo que mucha gente cree, la violencia doméstica y el abuso no se debe a la pérdida del control del abusador sobre su comportamiento. De hecho, el comportamiento abusivo y la violencia es una elección deliberada hecha por el abusador para controlarle.

Los abusadores usan una variedad de tácticas para manipular y ejercer su poder

Dominancia - Los individuos abusivos necesitan sentir que tienen control de la relación. Toman decisiones por usted y su familia, le dirán qué hacer y esperan que usted obedezca sin cuestionarles. Su abusador puede tratarle como un sirviente, un niño o incluso como su propiedad.

Humillación – El abusador hará todo lo posible para que usted se sienta mal consigo mismo, que es deficiente y le hará sentir que no vale nada. Insultos, palabras denigrantes, avergonzar, y humillaciones públicas son armas de abuso diseñadas para acabar con su autoestima y que se sienta impotente.

Aislamiento - Con el fin de aumentar su dependencia de él o ella, la pareja abusiva le cortará del mundo exterior. Él o ella puede evitar que vea a su familia o amigos, o incluso le impedirá ir al trabajo o a la escuela.

Amenazas - Los abusadores suelen usar amenazas para evitar que sus parejas se vayan o les asustan para que retiren los cargos. Su abusador puede amenazar con hacerle daño o matarlo a usted, a sus hijos, a otros miembros de su familia o incluso a sus mascotas. También puede amenazar con suicidarse, presentar cargos falsos en su contra, o reportarle a servicios de protección infantil.

Intimidación - El abusador usa una variedad de tácticas de intimidación incluyendo miradas o gestos amenazantes, rompe cosas delante de usted, Destruye la propiedad, le hace daño a sus mascotas, o pone armas en exhibición. El mensaje es que si usted no obedece, habrá consecuencias violentas.

Negación y culpa - Los abusadores son muy buenos en crear excusas para lo inexcusable. Ellos culpan su comportamiento abusivo y violento a una mala niñez, un mal día, e incluso a las víctimas de su abuso.

Restricciones financieras - Los abusadores con frecuencia usan el dinero para controlar a sus víctimas y mantenerlos dependientes. Pueden retener el dinero o tarjetas de crédito, rastrean cada centavo que gaste, restringen el dinero para gastar, le quitan su dinero, o incluso sabotean su trabajo.

Los abusadores son capaces de controlar su comportamiento, lo hacen todo el tiempo

Los abusadores eligen a quién abusar. No insultan, amenazan o agreden a todos en su vida. Por lo general, guardan su abuso para las personas más cercanas a ellos, a los que dicen amar.

Los abusadores eligen cuidadosamente cuándo y dónde abusar. Ellos se controlan hasta que nadie más pueda ver su comportamiento abusivo. Pueden actuar como si todo estuviera bien en público, pero arremeten instantáneamente tan pronto como estén solos.

Los abusadores son capaces de detener su comportamiento abusivo cuando les beneficia. La mayoría de los abusadores no están fuera de control. De hecho, son capaces de detener inmediatamente su comportamiento abusivo cuando les conviene hacerlo (Por ejemplo, cuando la policía aparece o su jefe llama).

Los abusadores violentos suelen dirigir sus golpes donde no se pueden ver. En lugar de actuar en una rabia sin sentido, muchos abusadores físicamente violentos apuntan cuidadosamente sus patadas y golpes donde los moretones y marcas no son visibles..

El ciclo de la violencia en el abuso doméstico

El abuso doméstico cae en un patrón común, o ciclo de violencia:

Abuso - Su pareja abusiva arremete con agresividad, menosprecio, o comportamiento violento. El abuso es un juego de poder diseñado para mostrarle "quién es el jefe".

Culpa - Después de abusar de usted, su pareja se siente culpable, pero no sobre lo que ha hecho. Está más preocupado por la posibilidad de ser atrapado y enfrentar las consecuencias por su comportamiento abusivo.

Excusas - El abusador justifica lo que él o ella ha hecho. La persona puede llegar con una serie de excusas y justificaciones o culparle por su comportamiento abusivo, cualquier cosa para no asumir su responsabilidad.

Comportamiento "normal" - El abusador hace todo lo posible para recuperar el control y mantener a la víctima en la relación. Puede actuar como si nada hubiera sucedido, o puede usar su encanto. Esta fase de luna de miel pacífica puede dar a la víctima la esperanza de que el abusador ha cambiado realmente esta vez.

Fantasía y planificación - El abusador comienza a tener fantasías de abuso contra usted. Pasa mucho tiempo pensando en lo que usted hace mal y en cómo le hará pagar. Luego hace un plan para convertir su fantasía de abuso en realidad.

Planificación - El abusador le tiende una trampa y pone su plan en marcha, creando una situación en la que él puede justificar abusar de usted.

Las disculpas y los gestos cariñosos del abusador entre los episodios de abuso hacen mas difícil salir de la relación. Puede hacerle creer que usted es la única persona que puede ayudarlo, que las cosas serán diferente esta vez, y que él realmente le ama. Sin embargo, los peligros de permanecer en la relación son muy reales.

Reconociendo las advertencias que indican que otros están siendo abusados

Si usted es testigo de estas señales de advertencia de abuso en un amigo, un familiar o un compañero de trabajo, tómelas muy en serio.

Señales de advertencia de abuso

- Aparentemente asustado o ansioso por complacer a su pareja
- Estar de acuerdo con todo lo que su pareja dice y hace
- Reportarse a menudo con su pareja para informar dónde están y lo que están haciendo
- Recibir llamadas telefónicas hostiles de su pareja frecuentemente
- Hablar sobre el temperamento, celos o posesividad de su pareja
- Baja autoestima, incluso si solía ser seguro antes

Señales de advertencia de abuso físico

- Lesiones frecuentes, con la excusa de "accidentes"
- Frecuentemente faltas al trabajo, escuela, o eventos sociales, sin explicación
- Vestirse con ropa diseñada para esconder moretones o cicatrices

Señales de advertencia de aislamiento

- prohibición de ver a familiares y amigos
- Raramente salir en público sin su pareja
- Acceso limitado al dinero, a las tarjetas de crédito o al automóvil

Hable si sospecha que hay violencia doméstica o abuso

Si sospecha que alguien que usted conoce está siendo abusado, hable con la persona en privado. Señale las cosas que usted ha notado que le hacen sentir preocupado. Expresar su preocupación permitirá que la persona sepa que usted cuida y puede incluso salvar su vida.

Que hacer y Que No hacer

Hacer:	No hacer:
Pregunte si algo está mal.	Espere a que él o ella venga a usted.
Expresar preocupación.	juzgar o culpar.
Escuchar y validar.	Presione a él o ella.
Ofrecer ayuda.	Decirle a él o ella qué hacer.
Apoyar sus decisiones.	Ponerle condiciones a su apoyo.

Autores: Melinda Smith, M.A., and Jeanne Segal, Ph.D. Versión modificada: June 2017.