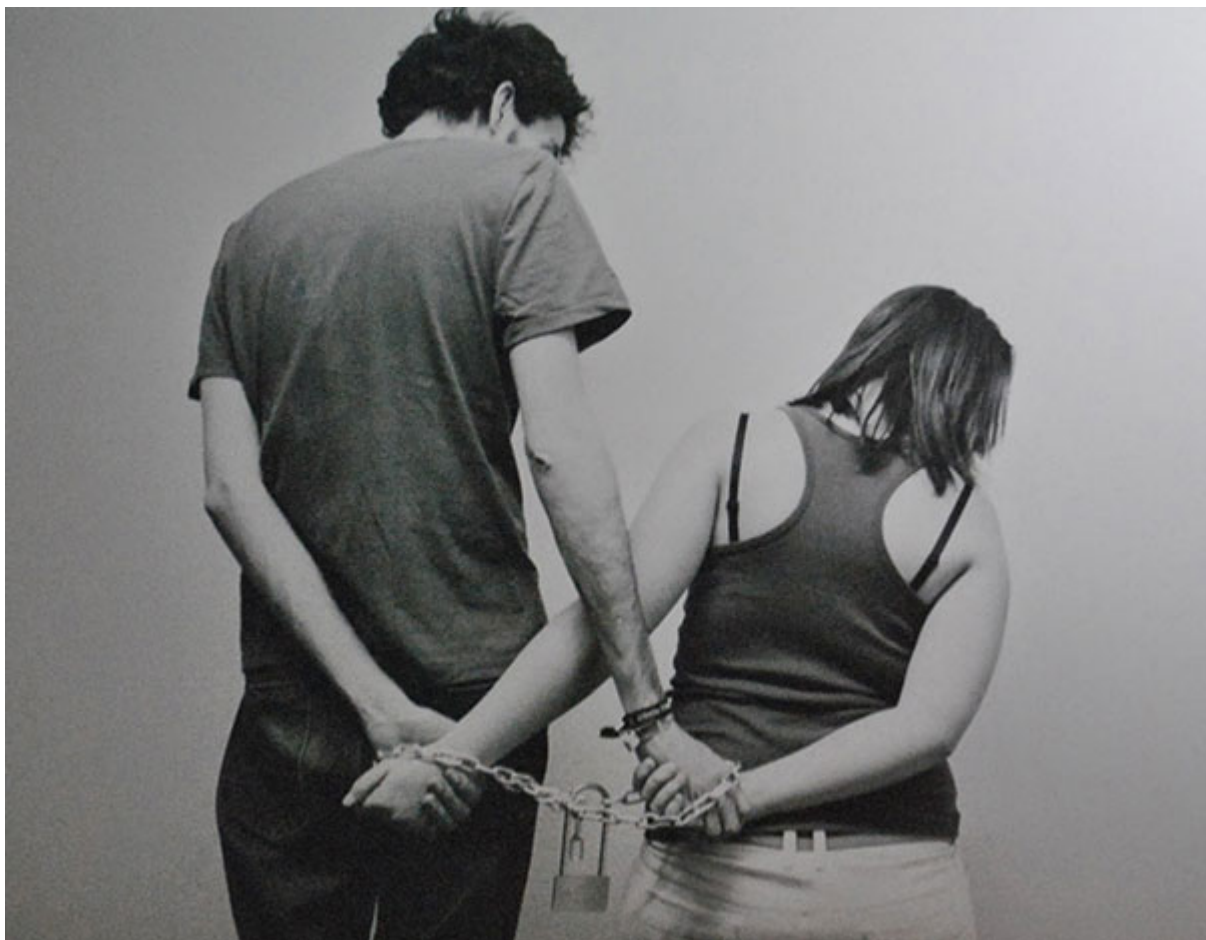


Cuando el amor se vuelve violento...test incluido



FOTOS: Abigail Tomás Cervera

Sexo + psique

Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

La Paz, Baja California Sur (BCS). Manipulación, chantajes, celos, entre otras, son algunas de las características de una **persona violenta**. Estoy segura que la mayoría de nosotros sabe reconocer este tipo de conductas, sin embargo, cuando vivimos una relación de **pareja violenta**, suele ser complicado identificarlas desde el principio ya que estas acciones suelen

estar camuflajeadas por preocupación y/o cariño.

*Pese su agradable apariencia, son altamente destructivas para la persona que las sufre y para la relación misma. Así que, ¿sabes identificar los diferentes tipos de **violencia**?*



También te podría interesar: [Hipersexualización en la infancia, o cómo volvemos a las niñas objetos sexuales](#)

Según resultados de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2016), **de las 46.5 millones de mujeres de 15 años y más que residen en el país, se estima que 30.7 millones de ellas (66.1%) han padecido al menos un incidente de violencia emocional, económica, física, sexual o discriminación, en los espacios escolar, laboral comunitario, familiar o en su relación de pareja.** De acuerdo con este estudio, **el ámbito donde más ocurre la violencia es en la pareja, donde un 43.9% de las mujeres ha sufrido violencia a lo largo de su actual o última relación (CNPEVCM,**

2018).

Sin embargo, este fenómeno no es algo que padezcan solo las relaciones heterosexuales, la **violencia entre parejas homosexuales**, lésbicas, bisexuales y demás, casi no se ha estudiado. Aunque no hay estudios globales ni realizados en muchos países del mundo, los que se han hecho (centrados en su mayoría en países anglosajones) indican que el problema existe y podría estar en niveles similares a la **violencia** en parejas heterosexuales. Por ejemplo, una revisión de estudios publicada en 2014 por la Escuela Feinberg de Medicina de la Universidad Northwestern (Chicago), concluyó que entre el 25% y el 75% de las lesbianas, gays y transexuales han sido víctimas de **violencia en la pareja** (BBC Mundo 2017)



Como podemos ver, la violencia en la pareja no es exclusiva de ninguna orientación sexual. Aquí te muestro los tipos de **violencia** más comunes que se viven en pareja:

Violencia económica

Es toda acción u omisión del agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso, manejo o posesión de las percepciones económicas.

Violencia psicológica

Cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica. Puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión y puede llevar al suicidio

Violencia Física

Es el uso de la fuerza física para provocar daño, con algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas, o ambas.



Violencia patrimonial

Cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima

Violencia Sexual

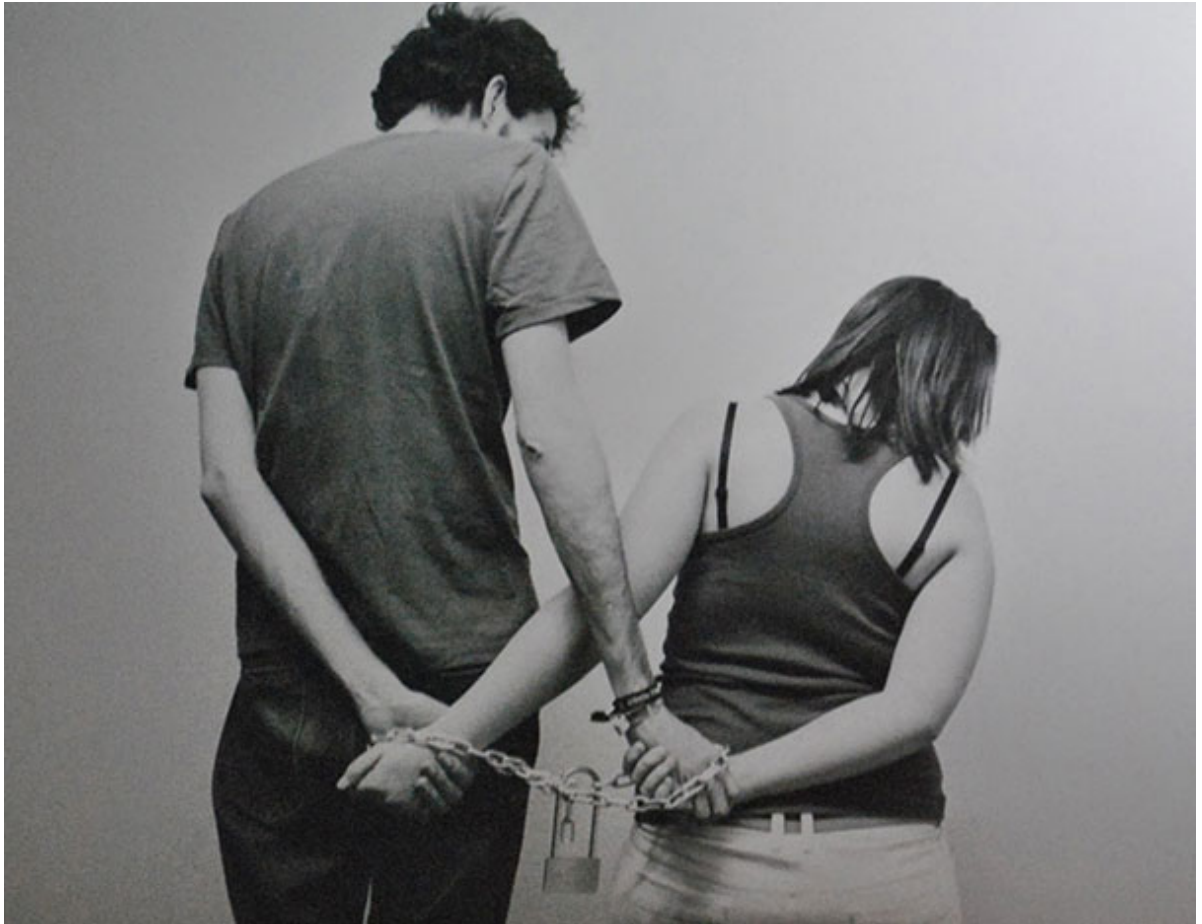
Es cualquier acto que degrada o dañan el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto

Violencia familiar

Es el acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar, o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial, económica y sexual a las mujeres, dentro o fuera del domicilio familiar, cuyo Agresor tenga o haya tenido relación de parentesco por consanguinidad o afinidad, de matrimonio, concubinato o mantengan o hayan mantenido una relación de hecho.

Para frenar el ciclo de **violencia en la pareja** no basta con conocer los tipos de **violencia** que existe, pero es un buen inicio para comenzar a identificarla. También es importante detectar en que momento de la relación se presentan estas acciones. Leonore Walker, psicóloga estadounidense que fundó el **Instituto de Violencia Doméstica**, creó el ciclo de la **violencia en la pareja**; aunque ella estableció tres etapas, comúnmente se agrega una cuarta que explica mejor el ciclo:

1. **Luna de miel**: cuando todo está “bien” en la relación, se muestran cariñosos y son los momentos preciados o a los que se quiere regresar cuando estalla la crisis. A medida que las **relaciones violentas** avanzan, cada vez son menos los momentos de este tipo
2. **Acumulación de la tensión**: comienzan los roles, discusiones, bromas hirientes, chantajes y manipulaciones. Aún se mantiene “la calma” pero sienten próximos los problemas.
3. **Periodo violento o estallido**: fase donde la agresión es más fuerte, hay un estallido **violento** ante una situación, es más común la presencia de golpes, agresiones verbales y humillaciones. Por lo general, es en esta fase donde se suele pedir ayuda.



4. **Temor a la pérdida de la relación:** por lo general, se presenta arrepentimiento por parte del agresor, promete cambiar y mejorar como persona o pareja. Puede que sus palabras sean sinceras o no, pero mientras no busque modificar hábitos, las agresiones se volverán a repetir.

Con todo lo anterior podemos hacernos una idea de cómo se vive la **violencia en la pareja**, no obstante, te dejo algunos de los comportamientos que nos pueden indicar que una persona es **violenta**, aunque intente disfrazarlos de algo más:

1. Mi pareja no llegó a la cita acordada y/o no da explicaciones, hasta se molesta si se las pido
2. Mi pareja invade mi espacio (escucha música muy fuerte cuando le pido silencio o invade mi privacidad al agarrar mi celular)
3. Se disgusta si no le doy la razón
4. Esta muy al pendiente de cómo gasto mi dinero o me dice en que sí o no lo debo de gastar
5. Utiliza apodosos ofensivos o que sabe que no me gustan

para referirse a mi

6. Me impide trabajar o estudiar
7. No me escucha ni pone atención a mis problemas o emociones
8. Cambia su comportamiento cuando estamos solos o con alguien más
9. Me habla mal de mis amigos y/o familiares y hace que poco a poco los vea menos
10. Me culpa de sus arranques de ira
11. Me ha amenazado con hacerse o hacerme daño
12. Me pide que le diga en dónde estoy o con quien salgo y si no, me marca con frecuencia
13. Siento miedo de lo que pueda llegar a hacer cuando se molesta

Estas son algunas acciones que se pueden presentar en una **relación violenta**, es de suma importancia estar atento a los primeros indicios y poner límites sanos desde el principio, antes de que se consolide la relación. Recordemos que la **violencia** siempre escala, no es común que desde el cortejo alguien se muestre explosivo o golpeador, estos comportamientos van saliendo con el paso del tiempo y en medida del control que el agresor tenga sobre la víctima.



Por otro lado, nunca hay que culpar a la víctima y creer que es su responsabilidad salir sola de esa situación. Cuando se viven **relaciones violentas** existe miedo, desolación, tristeza y desesperanza, se espera que las cosas cambien con el tiempo o que con el amor que se brinda la otra persona entre en razón. Una persona atrapada en este ciclo no es capaz de darse cuenta del daño que vive y espera regresar a la ***luna de miel*** o a aquel tiempo donde “eran felices”. Es por eso que las redes de apoyo de las personas que sufren **violencia** es fundamental para salir adelante.

Si sufres de **violencia en tu relación**, te dejo algunas instituciones estatales que brindan acompañamiento y apoyo ante esta situación:

- Centro Estatal de Atención a Víctimas, 6122230182 ext. 58360,58362,58363,58364 y 58366.
- Comisión Estatal de Derechos Humanos, 6121231404, 6121232332, 018006908300

- Centro de Justicia para Mujeres, 6126881236
- Instituto Sudcaliforniano de la Mujer, 6121222945, 6121568042

Si te interesa saber cuál es tu percepción de la **violencia en las relaciones de pareja**, te dejo esta encuesta, dura aproximadamente 20 minutos, pero evalúa la percepción que tienes sobre tu pareja, tú mismo y la **violencia**. Altamente recomendada, además, estarás ayudando a una investigación sobre la **percepción de violencia en las relaciones íntimas**, la cual podrás revisar una vez esté concluida.

peromescribes9.typeform.com/to/cSubCKGA?fbclid=IwAR2uMHGx0uEp3tcJNReLGT5PHqMKHLBoK57NLrXTPRwE4s0ibG7XkmzudZg

Bibliografía

- *Castedo, A. (2017). El drama del “doble armario”, la violencia “invisible” dentro de parejas del mismo sexo. BBC Mundo. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-39725498>*
- *Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres. (2018). Una guía para aprender a identificar y erradicar las conductas violentas en la pareja. Gobierno de México. Recuperado de: <https://www.gob.mx/conavim/articulos/una-guia-para-para-aprender-a-identificar-y-erradicar-las-conductas-violentas-en-la-pareja?idiom=es>*
- *Tipos de violencia según la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. Recuperado de: https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/programas/mujer/6_MonitoreoLegislacion/6.4/D/D.pdf*

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.