

VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

Los conflictos son inevitables en cualquier tipo de relación humana, incluyendo las relaciones de pareja (Echeburúa y Corral, 1998, Linares, 2006 en Rubio y López, 2015). Esto puede resultar en relaciones violentas cuando los mismos no se resuelven de una buena forma o si alguno desea dominar o controlar al otro. Es por esto que en la etapa del noviazgo debemos estar atentos a estas señales para prevenir cualquier tipo de conducta de violencia. En una investigación sobre la violencia en el noviazgo (Makepeace, 1981 en Rubio y López, 2015), se encontró que el 21.2% de los participantes habían sufrido amenazas o agresiones físicas directas y el 61.5% conocían de casos de violencia contra la pareja. Las parejas violentas pueden ser tanto los hombres como las mujeres. Por lo general, una persona violenta puede tener alguna o más de estas características: tienen un temperamento explosivo, son personas celosas, tratan con indiferencia a su pareja, intentan aislar a su pareja de sus amigos y familiares, hacen acusaciones falsas, sufren cambios de humor, suelen ser personas posesivas y presionan a su pareja para que haga cosas en las que su pareja no está de acuerdo. Tendemos a asociar violencia con daño físico, pero es importante conocer que la violencia no necesariamente es física, también se manifiesta de manera psicológica. Las redes sociales o aplicaciones son por donde se desborda la violencia psicológica (ver foto de Ciclo Tóxico del “Amor” Moderno).

Los medios y redes sociales pueden complicar la situación de violencia en la pareja

Una persona con una conducta de violencia puede enviar mensajes de texto excesivos y frecuentes, llamar o enviar correos electrónicos constantemente en los que monitorea sus acciones y pide explicaciones de lo que está realizando. En alguna etapa de la relación, puede llegar a pedirle a su pareja que le brinde las contraseñas como prueba de su amor. A su vez, tomar su teléfono a escondidas para buscar información o mirar por encima de su hombro para ver quién se comunica con su pareja. Las consecuencias de la violencia en el noviazgo pueden ser devastadoras. Cuando un adolescente es víctima de violencia en el noviazgo, tienen más probabilidad de tener problemas en la escuela, utilizar alguna sustancia, sufrir depresión y experiencias sociales negativas. Es importante identificar estas conductas y no normalizarlas (verlas como algo normal). La violencia en el noviazgo comienza de manera gradual y su desarrollo dependerá de factores de riesgo tales como la presencia de mitos o creencias sobre la relación de pareja, así como las características de la relación (antigüedad, nivel de compromiso, edad de los integrantes).

Si identificas que eres víctima de maltrato es importante buscar ayuda. Para sacar una cita con un profesional de la salud mental llama al 787-641-9133.

¡En APS te ayudamos a vivir mejor!



Lo que los padres o encargados pueden hacer: Hable sobre lo que son las relaciones de parejas saludables, antes de que empiecen los noviazgos. Los padres o encargados desempeñan un papel importante en la educación y prevención de la violencia en el noviazgo, siendo modelos positivos. Cuando los adolescentes saben lo que es una relación sana, tienen menos probabilidad de aceptar la violencia en el noviazgo y muy probablemente tener actitudes positivas hacia la igualdad de género. Los preadolescentes que viven la violencia entre parejas en su casa tienen un riesgo mayor de involucrarse en actos de abuso y de ser traumatizados en sus propias relaciones, de acuerdo con la AAP (2016).

Señales de una relación sana:

- ✓ Respetarse el uno al otro
- ✓ Saber que cada uno contribuye a que el otro sea una mejor persona
- ✓ Compartir intereses comunes, pero tener también otras actividades y amigos fuera de la relación
- ✓ Resolver los desacuerdos de manera pacífica y con respeto