

# ¿Cómo se manifiesta la violencia en el noviazgo?

Para saber si tu relación es violenta simplemente debes analizar como te sientes cuando estas a su lado; es decir te sientes libre de comentar o hacer cualquier cosa, o tienes que cuidarte de tus comentarios y comportamientos porque temes que en cualquier momento se enoje y se ponga agresivo(a).



Otra forma es analizar si en tu relación se encuentran ciertos comportamientos que normalmente se repiten, por ejemplo:

**1 Etapa:** Tu pareja se tensa constantemente, su tensión se acumula y crece tanto que insulta y reprocha.



# ¿Cómo se manifiesta la violencia en el noviazgo?

**2 Etapa:** Te agrade física y/o emocionalmente sin poder controlarse.



**3 Etapa:** Busca la reconciliación, dice arrepentirse, promete que va a cambiar y te llena de obsequios y se muestra muy complaciente



# ¿Cómo se manifiesta la violencia en el noviazgo?

Cuando este ciclo sucede más de una vez en la relación o la pareja tiene episodios de agresión que aparecen de la nada, se está ante un caso de violencia que debe ser detenido y atendido.

## Actitudes violentas

### Físicas

- Empujones.
- Arañazos.
- Puntapiés.
- Bofetadas.
- Puñetazos.
- Mordeduras.
- Estrangulamiento.
- Agresiones con armas.



# ¿Cómo se manifiesta la violencia en el noviazgo?

## Violencia emocional

- Insultos.
- Gritos
- Amenazas.
- Intimidaciones.
- Castigos.
- Sometimiento.
- Chantajes.



# ¿Cómo se manifiesta la violencia en el noviazgo?

## **Violencia sexual**

El tipo más frecuente de esta agresión es la llamada violación por confianza, sucede cuando la pareja es presionada a tener actividad sexual; luego de insinuaciones, chantajes y amenazas, finalmente la pareja logra que acepte sostener relaciones sexuales con ella, aún en contra de sus deseos.



# ¿Cómo se manifiesta la violencia en el noviazgo?

## Otros comportamientos que son signo de que tu pareja esta siendo violenta son:

- Controla todo lo que haces y exige explicaciones. Quiere saber con lujo de detalles a dónde vas, dónde estuviste, con quiénes te encontraste o a quiénes vas a ver, los horarios y el tiempo que permaneciste en cada lugar, cuánto tiempo estarás fuera, el horario de regreso, etc. Y para comprobar que dices la verdad te llama constantemente.
- Revisa tus pertenencias, tu diario, celular o correo electrónico para conocer "la verdad".
- Vigila, critica o pretende que cambies tu manera de vestir, de peinarte, de maquillarse (para la mujer), de hablar o de comportarte.
- Presiona para que hagas dietas o ejercicio.
- Te hace sentir menos al compararte con otras personas.
- Te prohíbe, amenaza o manipula con respecto a los estudios, el trabajo, las costumbres, las actividades o las relaciones que desarrollas.
- Limita y trata de acabar la relación que tienes con los parientes, los amigos, los vecinos, los compañeros de estudio o trabajo; ya que no confía en que puedan ser una buena influencia para tí.
- Tu pareja decide cuando verse, a que hora, donde, tipos de salidas, etc.; todo de acuerdo a su conveniencia.
- Si le preguntas o le pides alguna explicación, se exalta, culpa a los demás por estar en contra de su relación, pero jamás responde a su conducta.
- Se niega a conversar o a discutir con franqueza acerca de los conflictos o los desacuerdos de la pareja.
- Coquetea con otras personas delante de tí o en secreto.
- Es una persona agradable, simpática y respetuosa con los demás pero totalmente diferente contigo.
- Tiende a hacer escándalos en público o en privado por cualquier causa.
- Se enoja y te hace la ley del hielo (no te habla) por mucho tiempo.
- Te provoca miedo por sus reacciones.
- Ha habido agresión física: Jalón de pelo, empujones, cachetadas, etc.
- Te ha tocado, besado o acariciado sin consentimiento.
- Te ha presionado para tener relaciones sexuales.

# ¿Cómo se manifiesta la violencia en el noviazgo?

## Consecuencias

- Depresión que te puede llevar a pensar en el suicidio.
- Aislamiento.
- Fracaso escolar o deficiente rendimiento laboral.
- Trastornos en la alimentación.
- Trastorno en el sueño.
- Adicción.
- Embarazos no deseados.
- Infecciones de transmisión sexual.
- Agresiones físicas que pueden atentar contra tu salud física y emocional.



# ¿Cómo se manifiesta la violencia en el noviazgo?

## ¿Qué hacer Si sufres de Violencia ?

Si estas ante un caso de violencia en tu relación de pareja, debes saber que el problema es estrictamente de la persona violenta, tiene que ver con su historia y no con lo que hagas o dejes de hacer.

En el noviazgo la violencia es muy sutil y va creciendo poco a poco con el tiempo, de hecho las personas sin darse cuenta y al vivir en un entorno violento, frecuentemente aprenden a relacionarse de esta manera. Siempre estas a tiempo, haz un alto y busca entender lo que está pasando, toma las decisiones necesarias como alejarte, pedir ayuda a un profesional especializado y denunciar.

Que no se te olvide que las conductas que son violentas para nada enriquecen ni estimulan tu relación, al contrario la enferman. No es válido pensar "sólo estamos jugando", "me cela porque me quiere", "me dice cómo vestirme porque se preocupa por mí", "Me vigila todo el tiempo, porque no quiere que me pase nada" o "Me golpeó porque yo lo provoqué".





# ¿Cómo se manifiesta la violencia en el noviazgo?

## Y recuerda

- Da pero también exige respeto.
- El noviazgo es para conocerse y disfrutarse no para temer, manipular ni lastimar.
- Tú tienes el poder para decidir sobre tu felicidad, sobre a quien debes amar y sobre tu sexualidad, nadie debe obligarte ni someterte.



*Esta información fue tomada del Portal Amor.com, (revisado 2012) Violencia en el noviazgo*