

¿VIOLENCIA EN MI RELACION?

¿Cómo se define la violencia?

¿Cuáles son las etapas del ciclo de la violencia?

Un cuestionario que le permitirá reflexionar este tema.

Ha experimentado eventos similares a esto...

“Le pedí que me dijera qué prefería que yo hiciese, para no seguir enfureciéndose de aquel modo, y desde luego que me lo dijo, pero eso no sirvió para acabar con las escenas, porque yo siempre seguía equivocándome en algo...”

“Si no estuvieras pensando siempre en ti misma, te habrías dado cuenta de lo que yo quería...”

“Cada vez que yo no hacía inmediatamente algo que él quería, me trataba de egoísta y me decía que yo no sabía lo que era dar en una relación...”

“...llegué a casa media hora más tarde de lo que le había dicho. Cuando entré, estaba paseándose de un lado al otro. No me dio siquiera ocasión de explicarle nada. Me arrancó el vestido, agarró mi bolsa nueva y me la cortó con unas tijeras. Yo hubiera querido morirme. Estaba aterrorizada”

¿Se siente identificada/o con lo anterior?

Quizás su vida esta girando sobre una espiral de violencia....

Entendemos la violencia como aquel acto de fuerza, poder u omisión intencional, recurrente, o cíclico, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir física, verbal, emocionalmente o sexualmente a una persona y que tiene por efecto causar daño.

El ciclo de la violencia consta de 3 etapas:

1a. Fase Tensión :

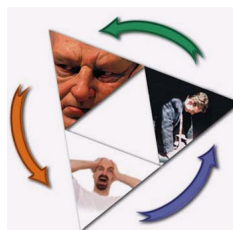
Se caracteriza por un aumento progresivo de la agresión y roces entre las personas

2a. Fase Agresión:

Descarga incontrolada de la agresión acumulada

3a. Fase Arrepentimiento:

Se produce el arrepentimiento y promesas de que no volverá a ocurrir. Para posteriormente reiniciar el periodo de acumulación de tensión.



Reflexione si en su relación...

- ¿Insiste en mantener el control de tu vida, tus pensamientos y tu comportamiento?
- ¿Es tu crítico implacable que siempre te encuentra errores?
- ¿Te intimida gritándote o amenazándote con irse o dejar de amarte si no haces lo que él / ella quiere?
- ¿Consigue someterte con sus amenazas de violencia física?
- ¿Cambia imprevistamente de seductor (a) a déspota?
- ¿Hace comentarios despectivos sobre las mujeres / hombres en general y en ti en particular?
- Para castigarte cuando tú haces algo que le desagrada, ¿deja de darte amor, dinero, aprobación o contacto sexual?
- ¿Proyecta sobre ti o sobre otras personas la culpa de todos sus errores y fracasos?
- ¿Ataca tu manera de ser insultándote y despreciándote?
- ¿Desvaloriza tus opiniones y sentimientos?
- ¿Te acusa de ser demasiado sensible o de reaccionar de forma desproporcionada cuando él / ella te ataca?
- ¿Te confunde negándose a hablar de los problemas, negándolos, cambiando de conversación, modificando la historia o actuando después de un estallido como si nada hubiera sucedido?
- En relación con tus atenciones, ¿Actúa como competidor de tus hijos o de otras personas importantes en tu vida?
- ¿Es sumamente celoso (a) y posesivo (a)?
- ¿Insiste en que para satisfacerlo renuncies a cosas que son valiosas e importantes para ti?
- ¿Critica constantemente a otras personas importantes en tu vida, como tu familia y tus amigos?
- ¿Resta importancia a tus logros?
- ¿Te humilla sexualmente?
- ¿Te obliga a participar en actos sexuales que para ti son desagradables o dolorosos?
- ¿Es desconsiderado con tus necesidades sexuales?
- ¿Tiene aventuras extramatrimoniales?
- ¿Es encantador en público, pero está siempre listo (a) para regañarte cuando están los dos solos?
- ¿Te humilla en presencia de otros?

Si ha respondido con un sí a diez o más de estas preguntas, puede ser que exista violencia en su relación... A continuación le proponemos algunas soluciones para enfrentarla

Soluciones ante relaciones violentas

En caso de que usted perciba que en su relación existe la violencia y quiere romper ese ciclo, le sugerimos:

1. Pida apoyo a un profesional. En el PAE tenemos consultores especializados en este y otros temas emocionales.
2. Rompa el silencio, este es el primer paso que le ayudará a encontrar alternativas para resolver su problemática de manera segura para usted y su familia.
3. Si identifica que Usted utiliza la violencia en sus relaciones, HAGA ALGO, no deje pasar más tiempo. La ayuda para encontrar alternativas de solución NO VIOLENTAS está a una llamada de distancia.
4. Recuerde que la violencia que esta viviendo no viene de sus errores, usted no es culpable de ello.
5. Busque apoyo en sus redes sociales, como familia, amigos, compañeros. Descubrirá que hay mas gente apoyándole de lo que imaginó.

**NO ESTA SOLO (A):
ROMPA EL SILENCIO**

www.mipae.com