

Alertas en Relaciones de Pareja

Hay signos enfermizos que podemos identificar en las relaciones de pareja antes de que se convierta en una relación abusiva. ALERTAS! - antes de que empeore la situación. Recuerda: estas conductas frecuentemente ocurren en patrones: mientras estas alertas suceden con más frecuencia más seguro(a) estará usted de que esta no es la mejor relación para usted.

Alertas Emocionales



- Ignora lo que usted dice, habla por encima de usted como si usted no estuviese presente, o pretende no escucharle.
- No le reconoce en público, parece sentirse avergonzado de usted, actúa indiferente hacia usted cuando hay otras personas alrededor.
- Hace cosas para herir sus sentimientos y espera que usted lo supere, o le hace pensar que usted está loco(a): frecuentemente le dice: “fue solo una broma”, “estas exagerando”, “no es tan grande” (cuando es algo realmente importante).
- Tiene una historia de estándares dobles: lo que está bien para una persona en la relación de pareja no está bien para la otra persona.

Alertas Verbales

- Le hace sentir mal con respecto a usted mismo(a): le pone sobrenombres, le critica con frecuencia o lo desmoraliza.
- Le humilla o lo avergüenza en público, te hace el blanco de la broma.



Alertas para Controlarte



- Cree que una sola persona debe estar “en control” de la relación.
- Se rehúsa a discutir cuestiones sobre la relación (la táctica del cerrojo).
- No se responsabiliza por acciones negativas y no trabaja en pro de la relación.
- Toma decisiones por usted, como si fuese su jefe-piensa que sabe mejor que usted de lo que a usted le conviene.
- No valora sus opiniones.

Alertas de Aislamiento

- Utiliza los celos como forma de controlar con quien pasa su tiempo, le acusa de que le engaña.
- Le insulta, le desestima, le desalienta para que no pase tiempo con sus amigos y familiares.
- Quiere controlar a quien usted ve, con quien usted habla y a donde usted va.
- La desalienta para que no participé en actividades de su trabajo, de su escuela o en actividades extracurriculares o se lo hace difícil para que usted no participe.



Alertas Tecnológicas

- Constantes llamadas telefónicas y mensajes de texto esperando conseguirle al instante. Si usted no responde rápidamente, él/ella se disgusta o se molesta con usted.
- Le chequea a usted vía telefónica constantemente cuando usted no está con él/ella o cuando usted está con sus amigos, él/ella podría localizarle utilizando el GPS (SnapMap, etc.)
- Quiere tener control sobre lo que usted pública en las redes de comunicación social, quienes son sus amigos a quien usted sigue y cuales aplicaciones usted utiliza- le desanima para que no utilice ciertas plataformas.
- Quizá quiera su clave o mirar a través de su teléfono, leer sus mensajes, etc. Como una forma de probar que puede confiar en usted.



Alertas Amenazantes

- Utiliza miradas, acciones, gestos, gritos, malas palabras o le lanza cosas para asustarle o intimidarle.
 - Le hace o lleva a cabo amenazas para herirle física y emocionalmente.
 - Le amenaza con romper la relación que tiene con usted.
 - Le amenaza con compartir fotografías o contenidos explícitos que usted le haya enviado.
- Extorsión.
- Le amenaza con lastimar a sus amigos o familiares.
 - Le amenaza con suicidarse.



Alertas Físicas

- Tiene una historia de violencia: se ha involucrado en muchas peleas, pierde rápidamente su temperamento/muy explosivo, se jacta de las peleas en las que se ha involucrado, lastima a otros
- Rompe cosas- destruye sus objetos personales (teléfonos, fotografías, cartas, regalos, ropa, etc.), abre huecos en las paredes, daña tu carro, daña candados, etc.
- Le ha herido o amenazado con maneras de herirle que le ha hecho sentirse incomodo(a)-aunque haya pretendido estar jugando.



Alertas Sexuales

- Quiere hacer las cosas sexuales a un ritmo más rápido del que usted se siente a gusto.
- Le presiona con que va a compartir o enviar fotos de desnudos o fotos específicas, mensajes, etc. vía texto o en las redes sociales.
- Viola su espacio personal- le manosea con más frecuencia de la que usted se siente a gusto (manoseándole inapropiadamente en público, etc.)
- Le presiona para que tengan sexo o atenta manipularle/le hace sentir culpable en relación a conductas sexuales diciéndole cosas como “si tu realmente me quieres” y “pero si todos nuestros amigos...”

