

MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS PERSONAS SOBREVIVIENTES DE VIOLENCIA DE PAREJA ÍNTIMA (IPV por sus siglas en inglés)¹

Proporcionar a las personas sobrevivientes información precisa sobre la violencia de pareja íntima (IPV) y su impacto puede ayudar a las personas sobrevivientes a reducir su culpa y vergüenza, también puede ayudarles a sobrellevar la situación. Será útil proporcionar la siguiente información:

- Una explicación de lo que es la IPV y cómo es su dinámica.
- Cómo se pueden sentir las personas sobrevivientes después del incidente(s), reacciones comunes y normalización de estas reacciones.

Los mensajes clave que usted querrá compartir con las personas sobrevivientes se detallan a continuación. **Recuerde que este lenguaje es solamente una sugerencia; usted deberá adaptar los mensajes a su contexto.**

¿Qué es la violencia de pareja íntima y cómo es su dinámica?:

- La violencia de pareja íntima es un patrón de comportamiento en una relación íntima (por ejemplo, en un matrimonio o en una relación de noviazgo) que es utilizada por una de las personas en la relación para ejercer o mantener poder y control sobre la otra persona en la relación.
- Este tipo de violencia o abuso puede ser físico, sexual, emocional, espiritual, reproductivo, económico o psicológico. Incluye cualquier comportamiento que asuste, intimide, aterrice, manipule, lastime, humille, culpe, lastime o hiera a la otra persona.
- La violencia de pareja íntima tiene que ver con el poder y el control. Las personas agresores (que suelen ser hombres) encuentran diferentes formas (físicas, emocionales, psicológicas, sexuales, reproductivas y económicas) para controlar y dominar a sus parejas y explotar el poder que tienen como hombres en la sociedad y en la familia. Una persona abusadora hace amenazas, usa la intimidación, la coerción y, a menudo, la violencia física para infundir temor en su pareja para poder seguir controlándola.
- Si bien puede parecer que el abuso del alcohol por parte de la persona abusadora o el estrés bajo la que se encuentra es lo que está causando el abuso, esto no es así. El consumo de alcohol puede contribuir o aumentar un episodio violento, pero es importante recordar que esto también forma parte de los métodos de la persona abusadora para aterrorizarla a usted. Hay muchas personas que beben alcohol y están bajo estrés que NO agreden a sus parejas.
- Todo tipo de mujer puede experimentar agresiones por parte de sus parejas. No importa si usted es rica o pobre, educada o sin educación, vieja o joven, o el grupo étnico o religioso al cual pertenece.

¹ Este folleto ha sido tomado de las Pautas Interinstitucionales de Manejo de Casos de Violencia de Género <https://gbvresponders.org/response/gbv-case-management/#InteragencyGender-basedViolenceCaseManagementTrainingMaterials> (en inglés)

- Las mujeres que han pasado por lo que usted está pasando a menudo se culpan por la agresión y la violencia por la que están pasando. Es común pensar que, si usted cambiara su comportamiento o apariencia, las agresiones se detendrían. Puede ser que usted se eche la culpa y la responsabilidad de lo que está sucediendo. Pero es importante saber que las agresiones no ocurren debido a algo que usted hizo o debido a algo que usted necesita cambiar. Nunca es su culpa.
- Es realmente importante recordar esto porque la persona agresora le dirá cosas para hacerle pensar que es su culpa, pero está haciendo esto para controlarla más y evitar que obtenga ayuda. Usted puede darse cuenta que usted está intentando cambiar su comportamiento para evitar un episodio de violencia. La realidad es que no hay nada que usted pueda hacer para cambiar el comportamiento y las acciones de la agresora hacia usted. La persona agresora es la única que puede controlar su propio comportamiento.

¿Cómo podrían sentirse las personas sobrevivientes? (reacciones comunes):

- Las personas sobrevivientes tienen muchos sentimientos diferentes cuando están en una relación abusiva. Los diferentes sentimientos son confusos y difíciles de entender. A menudo usted puede sentir sentimientos opuestos al mismo tiempo. Está bien tener muchos sentimientos diferentes sobre lo que sucedió y sobre la persona que la ha estado maltratando o agrediendo, especialmente si se trata de su pareja o de alguien que conocía bien y en quien confiaba.
- Es común tener sentimientos de vergüenza, culpa y desamparo. Es posible que sienta que ya no puede confiar en nadie y que su visión del mundo y su sensación de seguridad pueden haber cambiado. Estos sentimientos pueden ser realmente difíciles. Tiene sentido que los sienta dado lo que ha experimentado.
- Puede que usted se tema por su vida y la de sus hijas e hijos. Es posible que sienta mucho estrés por vivir con este miedo todo el tiempo, y esto puede ser perjudicial para su cuerpo y su mente.
- Debido a que usted puede estar en un estado constante de lucha, huida o parálisis, puede ser más difícil tomar decisiones y creer en su propia capacidad para encontrar seguridad. Es posible que usted sienta que no puede moverse. Esto es normal.
- Vivir con abuso todo el tiempo también puede hacer que usted se sienta mal consigo. Puede sentirse triste y no tener confianza en usted misma. Es posible que se sienta aislada y que no tiene otras personas en su vida que la quieran y apoyen. Estos son sentimientos normales porque las palabras y las acciones de la persona agresora tienen la intención de hacerla sentir de esta manera.
- Todos los sentimientos que usted tiene, ya sean de ira, culpa, miedo, amor, esperanza, desesperanza, tristeza, vergüenza, confusión, son comunes y es normal que los esté sintiendo.
- A veces estos sentimientos afectan su comportamiento. Puede sentirse asustada todo el tiempo y sentir que no puede confiar en nadie. Puede sentirse triste todo el tiempo y querer llorar. Puede que usted no sienta nada o se sienta "adormecida". También puede ser que usted no quiera hablar con nadie. Todo esto es normal.



RED REGIONAL DE
**ESPACIOS
SEGUROS**

- Hablar sobre los sentimientos que usted está teniendo y cómo le están afectando con alguien que la escuche bien y puede consolarla puede ser útil.