

A woman with dark hair is shown from the chest up, looking directly at the camera with a serious expression. Her right hand is raised in front of her, palm facing forward, in a universal gesture for 'stop'. The background is dark, and the overall lighting is dramatic, highlighting her face and hand.

*enplenitud.com*  
*para jóvenes de cualquier edad...*

# Violencia familiar: Ayuda para la víctima

Lic. Alejandra Palacios Banchero

## ¿El enemigo en casa?



Muchos piensan que la pareja es un objeto de su propiedad. Cuando ésta lo contradice, no hace lo que ellos quieren o se “rebelan”, se sienten humillados y reaccionan con gritos, ofensas, insultos, golpes.

Cuando se les interroga sobre el por qué de su conducta, puede responder así: Ella quiere hacer lo que quiere, no me hace caso y esto no lo puedo soportar. Por eso, cuando mi mujer no hace lo que yo digo o me lleva la contraria, “le doy un pare”. Después me da lástima, pero tiene que aprender a “respetar”, para eso soy su marido.

Ciertas conductas de maltrato se tornan cotidianas y son consideradas como algo “natural” dentro

Esta es el trasfondo de la conducta del agresor. Una persona posesiva, celosa, controladora que actúa como si tuviera un derecho natural para someter, degradar y humillar a su pareja. Estas personas son expertas manipuladoras, suelen recurrir a la

mentira, minimizan los efectos de su conducta, la justifican y no se reconocen como personas violentas. El maltrato, las agresiones, las transforman en una simple "pelea" cuando se les pregunta qué sucedió. Los insultos y gritos, son para ellos "problemas de pareja". Interrumpirla, callarla, ridiculizarla, desmerecerla o hacer comentarios hirientes sobre la pareja, son "bromas" que les causa gracia y para ello buscan de aliados a los hijos.

Tampoco son conscientes del daño que hacen. Simplemente "han puesto a la pareja en su lugar", siempre por debajo de ellos, "recordándoles" con golpes y maltrato, que el es "el que manda". Sus sentimientos de inferioridad y su baja autoestima hacen que cualquier "desaire" o "reclamo" o frustración, se convierta en una ofensa a su persona. Un sentimiento de humillación que quieren evitar a toda costa. Para ello, hacen lo contrario, se sobrevaloran en el hogar y buscan en el maltrato a la pareja, el poder que se les niega en la calle. Por eso las retienen y no quieren perderlas. Las necesitan para desahogarse y la excusa perfecta se la dan cuando a ella "se le ocurre" llevarle la contraria, protestar por el maltrato o se atreve a quejarse de su situación.

"Es masoquista" dice la gente..



Son "masoquistas" dice la gente. Actúan como si fueran objeto de la voluntad y los caprichos de su pareja. Pocas veces se revelan o lo contradicen, soportando en silencio maltratos y humillaciones. "Qué quieres que haga, el es así" responde la víctima, con actitud "resignada" cuando se le pregunta por qué lo soporta.

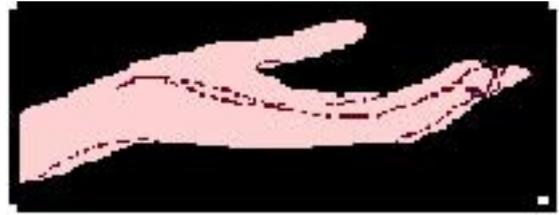
Tolera en silencio todo tipo de maltrato. La apatía, la falta de emociones, la minusvalía, la soledad y el aislamiento, son las reacciones que más la distinguen.

Lesiones, enfermedades físicas y psicológicas causadas por el maltrato ejercido contra la mujer y los hijos, aún predominan sobre casos de violencia

Al comienzo de la relación todo era perfecto. La ilusión y las muestras de amor disimulaban las imperfecciones y los defectos y toda falla era vista como pasajera o sin importancia por ambos. Terminó la "luna de miel" y entraron en el juego de las manipulaciones, humillaciones y maltrato. Pasó el tiempo y sin darse cuenta, la violencia ha dejado ya heridas y graves consecuencias en su persona. La víctima no encuentra formas de salir de la situación pues otro es el que toma sus decisiones y gobierna su vida. La depresión, las crisis que pasamos en el transcurrir de la vida (duelo, separación, enfermedades, la edad, problemas económicos etc.) y las conductas que hemos aprendido a través de los modelos y la experiencia vivida hacen de nosotros con frecuencia, víctimas de aquellas personas que necesitan maltratar a la pareja para sentirse respetadas, reconocidas e importantes.

Según las Organización de las Naciones Unidas (1986), Víctima es aquella persona que ha sufrido un perjuicio (lesión física o mental, sufrimiento emocional, pérdida o daño material, o un menoscabo importante en sus derechos), como consecuencia de una acción u omisión que constituya un delito con arreglo a la legislación nacional o del derecho internacional.

Permíteme ayudarte...



A que comprendas un poco mejor tus reacciones, tus sentimientos... Así podrás manejar mejor tu dolor y tu angustia.

Vives sometida bajo el temor, la presión, la manipulación, las amenazas, el maltrato continuo. Las personas que viven en una situación como la tuya, soportan una tensión muy grande. Un estrés de enormes proporciones que desborda las defensas y agota los recursos físicos y psicológicos del organismo.

En estas condiciones, baja tu autoestima, te deprimas, descuidas tu persona, te sientes frustrada, temerosa, angustiada, sola, con un dolor tan grande que no te deja vivir.

Tu familia, que debería ser fuente de protección, apoyo, amor, no funciona, está seriamente lesionada por el abuso y el maltrato. Todos sobreviven infelices, sin esperanzas, sin ilusiones sin oportunidades, sin saber el cómo y el por qué de esta situación y como salir de ella.

Has estado sola, pasando momentos terribles....



No entiendes el por qué de su comportamiento. Piensas... y piensas... que haz hecho tú para provocar esta situación...

No sabes en qué forma reaccionar o cómo actuar. No dices nada a nadie y lo guardas solo para ti. Haces todo lo que el te dice, obsesionada porque no existan motivos para su descontento o su malhumor. Tratas cada día de atenderlo mejor y de que todo sea perfecto. Sin embargo, nada te da resultado. Vives día a día preocupada, angustiada por lo que pasó ayer y lo que pasará hoy o mañana.

No estas conforme, sientes que todavía le tienes cariño; o ¿es la costumbre o el temor al cambio, a la soledad, a los problemas que tendrías que enfrentar? ...

De pronto los recuerdos vienen a tu memoria y añoras esos momentos de paz y de felicidad juntos, que cada día se han hecho más distantes. Deseas con fervor que el cambie y te trate como lo hizo en el pasado, cuando se miraban con ilusión, con amor y en armonía, alegría y felicidad..

Pero hoy... su actitud... su comportamiento, también te hace rechazarlo, odiarlo y sientes desilusión, rencor.

## No son los celos, tampoco es desamor



Te vigila, te cela, te controla, te aísla. Te somete a su voluntad y a su capricho. Esta pendiente de lo que haces y dejas de hacer. Cualquier reacción tuya para buscar ayuda, rescatar tu autonomía, tu libertad, la interpreta como desamor o engaño o traición..

No se controla, no se relaja, no escucha, no razona, no piensa.

El quiere el control de todo. De tu vida, de tus pensamientos, de tus sentimientos, de tus acciones, de tus decisiones. El hace que tu vida y tu hogar sean un infierno.

No reconoce sus errores. No te respeta. No te escucha, no le importa tu opinión. No entiende tus emociones ni tus sentimientos. No valora tus acciones, tus decisiones. Desmerece tus pensamientos, tus ideales, tus iniciativas, tus sueños...El no soporta que estés con otras personas. El te quiere sola para que no compares, para que nadie sepa nada, para que tu vida gire solo alrededor de él. Toda tu atención y dedicación la quiere exclusiva para el.

Su intención probablemente no es hacerte daño...



Pero si tener control absoluto sobre la relación, pues cree que así obtendrá respeto e importancia. Piensa que puede ser el dueño absoluto de tu persona.

No habla, no escucha, no responde, no dialoga, no respeta, no le importa lo que yo sienta, lo que yo piense, lo que yo diga,

"Estas loca", "déjame en paz", "no tengo tiempo para escuchar tonterías"... "tu me provocaste"... "no se de qué te quejas", "tu tienes la culpa".. son algunas frases que desmerecen, maltratan y nos sugestionan para culparnos de su conducta. Sus complejos no lo dejan ver la realidad.

Su comportamiento genera miedo, odio, resentimiento y dolor. Un dolor tan grande que nos enferma y no nos deja ver salida a nuestra situación.

### Estas sola y aislada...



Te sientes tímida, sientes vergüenza, te sientes culpable y crees que nadie te entiende y nadie puede hacer algo por ti.

El te ha sugestionado, te ha manipulado con amenazas, humillaciones, insultos, para que tu creas que lo provocas, que no lo entiendes, que eres culpable de su comportamiento y que no hay nada ni nadie que pueda sacarte de esta situación.

En ese estado, desconfías de los demás. Lo defiendes y no permites que otros intervengan. Sientes que tu y el están en el "mismo barco" , pues piensas que podría ser peor y que es la vida, son los problemas, la situación, otras personas, lo que hace que el actúe así.

### Tu vida termina...



Girando alrededor de su persona, de su voluntad, de sus deseos y decisiones.

Ya no eres dueña de tu persona. Estas sola, amargada, resentida, triste ... Sientes que nadie entiende, nadie comprende ...

El rencor y la culpa ha endurecido tu corazón ... Nada te emociona, nada te conmueve.

Te descuidas. No te importa tu imagen, tu apariencia. Todo lo haces sin ánimo, sin interés. Todo es rutina que haces automáticamente sin ganas ni emoción.

Te olvidas de ti, de que tu existes, de que tu eres una persona autónoma, con voluntad, opinión y decisiones propias.

No sientes nada, nada te importa, no quieres nada para ti..

## Tus sentimientos, tus emociones, tus reacciones...



...son poco comprendidos por el silencio que guardas y no compartes.

Al igual que otras víctimas en situación de riesgo, estas paralizada ... con miedo ... Te identificas con el agresor y no puedes actuar. Desconfías de la gente, de las personas que probablemente podrían ayudarte a salir de esta situación.

Hay en ti amargura, desilusión, sensaciones de vacío, ausencia de sentimientos, desconfianza, culpa, hostilidad.

Haz perdido la confianza en ti misma y en el mundo y te obsesionas buscando explicación a su comportamiento, a las agresiones recibidas y que alguien te asegure que esta no volverán a ocurrir.

En secreto y solo para ti, quieres, necesitas que tu vida cambie y rescatar la libertad, la tranquilidad, la felicidad que un día perdiste.

Te entendemos y reconocemos lo que sientes...



Esta atónita, paralizada. No eres capaz de responder...

Te crees culpable sin saber por qué. Tus sentimientos te confunden, te desorientan y no sabes qué hacer.

Son reacciones esperadas en personas que pasan por tu misma situación. Por eso te entendemos y sabemos lo que sientes.

No es la vida, no es la situación, no es así la convivencia, no es así el amor.

No eres tú la que lo provocas o la que haces o dejas de hacer. Es el quien no se controla, no se relaja, no escucha, no razona, no piensa. Explota sin motivo ni razón.

Palabras, disculpas y promesas se las lleva el viento... Acciones borran pasiones.

Sus complejos, sus temores, su baja

autoestima, su descontrol, su baja tolerancia a las frustraciones, su falta de habilidad para relacionarse en forma más positiva y armónica y el no saber cómo resolver los conflictos, es lo que hace que quiera controlar la relación y reaccione manipulando, maltratando.

Su actitud, al igual que el dependiente alcohólico y el drogadicto, es la de negar, minimizar, racionalizar o presentar amnesia selectiva para explicar y justificar su comportamiento. De esta forma se exime de culpas y la traslada a tu persona —su víctima— a las circunstancias o a otras personas.

Su conducta trae consecuencias muy graves para tí. No esperes que el algún día la cambie su si no "toca fondo"; reconoce sus errores y aprende a relacionarse en forma más pacífica y armónica.

El comportamiento violento es una conducta aprendida y como cualquier comportamiento aprendido, puede ser cambiado. Pero no es fácil. Es necesario que empiece a conocerse a sí mismo, a reconocer que tiene un problema y que empiece a buscar la solución.

Las palabras, las disculpas y las promesas se las lleva el viento... Acciones borran pasiones.

## Ante el estrés difícil de soportar, reaccionas con...



Incredulidad, rabia, tristeza, insensibilidad, resentimiento, miedo, angustia, culpa, soledad, apatía, intranquilidad.

Sientes cansancio, insomnio, dolor de cabeza, pesadillas, te duele el estómago, tienes la sensación de un nudo en la garganta. Te sientes enferma.

No tienes interés por la vida, por las cosas.

No paras de hacer cosas. Te obsesionas por el orden, por la limpieza. Tienes que estar haciendo

siempre algo que te distraiga, que te agote, que no te deje pensar, recordar ... Pero nada te da resultados. Las imágenes vienen y se van sin que tu lo quieras, sin que te des cuenta. Estás distraída, nerviosa, descuidas tu persona. En muchas ocasiones haz pensado que mejor sería no vivir.

El Síndrome de la Mujer Maltratada es un conjunto de síntomas y reacciones que se presenta en toda víctima de violencia familiar, A pesar de la denominación, se aplica también a hombres, niños y ancianos..

Tienes la imagen gravada y la sensación de oír a tu pareja insultándote, golpeándote, desmereciéndote. Son imágenes que vienen de pronto a tu mente, sin control, sin que medie tu voluntad y te hacen revivir esos instantes, con el mismo miedo y la misma angustia del momento. Sientes que no eres nadie, que no puedes hacer nada, no sabes cómo controlar la situación. Pasan los días, pasan los meses, pasan los años, todo empeora y no sabes qué hacer con tu vida. Sufres consecuencias graves en tu salud física y mental.

Todo este conjunto de síntomas y reacciones se denomina Síndrome de la mujer Maltratada y se presenta en toda víctima de violencia familiar, sea mujer, hombre, niño, anciano. Son reacciones normales ante una situación anormal (Síndrome de la Mujer Maltratada).

Vives obsesionada, temerosa, alterada, no ves lo que pasa a tu alrededor...



Tu humor cambia constantemente. Unas veces pareces calmada, sobreproteges a tus hijos, te muestras atenta, cariñosa. En otros momentos, no sientes nada, no tienes paciencia, todo te molesta, todo te fastidia, estas de mal humor. A tus hijos, a las personas que se acercan a tí, los rechazas, los descuidas, los maltratas, los agredes y te sientes culpable. Estas desplazando el maltrato recibido pues no eres capaz de responder al agresor.

En ocasiones, a la menor contrariedad o por cosas sin importancia, respondes con hostilidad o violencia, a tus hijos, a un familiar, a tus amigos, tus vecinos, al dependiente de una tienda, a cualquier persona que pasa por la calle o a cualquier autoridad o persona que quiera decirte algo, que te aconseja, que quiera intervenir. Tu malhumor lo descargas también en las cosas. Es que no puedes defenderte ni responder a la violencia que recibes de tu pareja y la descargas en las cosas o en otras personas sin darte cuenta. Tu autoestima está disminuida, no logras controlar las situaciones y te sientes sola y sin saber qué hacer.

Pero, sin darte cuenta, sin quererlo y al igual que el, tu también estas maltratando a tus hijos, que están sintiendo lo mismo que tú!!!

La conducta de la víctima es también una conducta aprendida.



Cualquier persona puede ser víctima si se engancha en una relación de abuso, violencia y maltratos continuos. No importa el sexo, la edad, el nivel social, educacional o cultural. Se ha observado que en la mayoría de víctimas hay antecedentes de episodios depresivos previos al abuso y tendencia a establecer relaciones asimétricas con el otro sexo, por lo general, aceptando reglas patriarcales o matriarcales en la relación.

Terminó la "luna de miel" y entraron en el juego de las manipulaciones, humillaciones y maltrato

En la historia de muchas de estas personas – hombres o mujeres -se ha observado que han sido víctimas o testigos de conducta violenta y probablemente hayan desarrollado una autoestima baja y una alta tolerancia a la violencia, ya que se trata de un modelo aprendido. Por lo tanto, al igual que la conducta del agresor, la conducta de la víctima también es una conducta aprendida. En estados depresivos originados por situaciones adversas, enfermedad, crisis de la edad, vivencia de alguna situación traumática, duelo, dificultades económicas, familiares o sociales, entre otras, la persona se encuentra triste, apática, su

autoestima está disminuida y lo invade el pesimismo

En ese estado, la persona se encuentra vulnerable y al establecer una relación de convivencia con una pareja manipuladora, con tendencias controladoras y dominantes, fácilmente y sin darse cuenta, se entra dentro del juego de la violencia y el papel que representa es el de víctima.

Instaurado el abuso, la violencia y el maltrato, la víctima poco a poco se va sintiendo desconcertada, frágil, indefensa, sin protección y amparo. Llega a soportar el maltrato en silencio y acepta la situación como irremediable y sin solución, vive desconcertada, sugestionada, sometida al temor y a la presión.

Su pareja le ha repetido tantas veces que no sirve para nada y que ella lo provoca, que termina creyéndolo. Cae bajo un estado de sugestión como mecanismo para defender su integridad física y psicológica, y al igual que casos de víctimas de secuestro o en situación de rehén, llega un momento que se identifica con el agresor, siente que ambos "están en el mismo barco" y por lo tanto, piensa que cualquier intrusión los puede dañar. No permite que otros intervenga (amigos, parientes, autoridades) y acepta su situación en silencio y como inevitable.



A la víctima le es difícil romper la relación y permanece con su pareja probablemente porque cree que las alternativas que tiene son peores que su situación (dificultades económicas, prestigio

social, responsabilidad con los hijos, aislamiento del entorno falta de apoyo, temor a la soledad, una justicia incompetente y lenta, etc.), o por las amenazas de la pareja, que por lo general resultan creíbles, o por haberse enganchado en una situación paradójica de dependencia afectiva, en la que la víctima tiende a proteger, justificar y disculpar al agresor. (Síndrome de Adaptación Paradójica o Estocolmo doméstico).

Su lucha por soportar un estrés continuo de grandes proporciones y adaptarse para preservar su integridad, la hace aceptar las conductas abusivas, y violentas de la pareja como "normales" o irremediables en la relación o llega a convencerse que puede soportar la situación, generando en ella una alta tolerancia a la violencia y actitudes de sumisión.

Bajo la sugestión creada, se convence también que es ella misma la que provoca la violencia, se culpa y se censura o piensa que algún día el agresor cambiará su conducta y podrá vivir en armonía y tranquilidad.

Culpa también a otras personas, a las circunstancias o a situaciones de conflicto externos a la familia: "No le tengo paciencia", "yo tengo la culpa", "es por el trabajo", "fulanita o menganito lo tiene así", "son las preocupaciones", "los niños lo alteran", son frases que dice la víctima para justificar o culparse, pues no logra enfrentar y resolver la situación.

## Tu condición sin ayuda...



---

Sin protección y sin una decisión por parte tuya, es como una herida que permanece abierta, se infecta y empeora cada día más. Sientes algo igual a una depresión. No controlas tu vida, no tomas

tus propias decisiones, no exiges tus derechos ni el respeto que te mereces.

No tienes oportunidades, tus opiniones no cuentan. La vida pasa y te conviertes en una persona sin voluntad, sin deseos, sin emociones. El es dueño de tu vida, de tus pensamientos, de tus sentimientos, de tus ilusiones.

En una situación como la tuya...



De tanto dolor, tanta angustia y tanto sufrimiento, las personas reaccionan de diferente manera y recuperarnos requiere de tiempo y energías.

Es como una herida abierta que hay que curar antes de que cicatrice

Es un proceso muy doloroso que requiere de fuerza de voluntad y de toma de decisiones; con reacciones y síntomas que son totalmente normales y esperados en cualquier persona en tu situación.

Si sales de la sugestión en la que te encuentras...



Ves la realidad de tu vida, levantas tu imagen, tu estima y tomas una decisión. Tu herida irá cicatrizando. Pero este proceso no es fácil ni inmediato, ni tampoco es igual para todas las personas.

Nos podemos demorar unos cuantos meses o unos años. Depende de nuestra personalidad, de la experiencia vivida, de la intensidad y la calidad de los sentimientos, de nuestras responsabilidades.

De tu compromiso, de tus responsabilidades, de tu situación como pareja, del tiempo que ha durado la relación, de la carga familiar que tienes, de cuán dependiente eres de tu pareja.

Del apoyo y comprensión de nuestra familia, nuestros amigos, de la comunidad. De poder o no comunicar nuestros pensamientos, ideas y sentimientos a los demás con libertad y confianza.

De los recursos que tienes y que no haz podido utilizar. De poder enfrentar sin temor, los problemas que suceden al mismo tiempo y que empeoran nuestra situación, pero que con voluntad y esfuerzo podremos resolver.

El trauma que causa la violencia familiar es como una herida abierta que necesita voluntad, tiempo y esfuerzo para que cicatrice y cure

Todo proceso de recuperación...

Al igual que la cicatrización de una herida, pasa por diferentes etapas y cada una de ellas puede tener diferente duración:

(1) Cuando afrontamos la realidad, no creemos lo que nos está pasando. Nos sentimos culpables, desconfiamos de todo y de todos, sentimos como si nada ni nadie nos conmoviera. Estamos confundidos, inquietos, angustiados, temerosos, lloramos, nos sentimos enfermos.

(2) Cuando hemos tomado una decisión, nos sentimos nerviosos, con miedo por lo que pueda pasar. Estamos preocupados, nos sentimos enfermos tenemos problemas en el estómago, dolor de pecho, hacemos cosas sin objeto ni sentido, nuestro sueño y nuestro apetito ya no son iguales.

(3) Al ir aceptando la situación, nos sentimos nerviosos por la decisión que hemos tomado, culpables, agresivos, frustrados, con miedo, añoranza y llanto. Podemos sentir a la pareja, soñar con ella, hacer cosas como si el o ella estuvieran todo el tiempo a nuestro lado exigiéndonos, maltratándonos o demostrándonos atención y cariño. Nuestros sentimientos se confunden.



(4) Pasamos luego a un estado en el que queremos estar solos, queremos descansar. Nos volvemos impacientes, fatigados, débiles, faltos de sueño, nos despertamos como si no hubiéramos descansado lo suficiente. Nos sentimos desesperados, desamparados, impotentes, sentimos que debemos hacer algo para aliviarnos y salir de este estado. Sentimos algo idéntico a una depresión.

(5) Cuando queremos salir del estado en que nos encontramos, podemos hablar a veces con timidez y vergüenza, sobre lo que nos pasa, lo que sentimos y pedimos protección, apoyo, ayuda. Al comienzo con temor, todavía sintiéndonos enfermos, pero con la voluntad de hacer algo por nuestra situación.

Enfrenta la realidad.  
Busca soluciones. Toma decisiones.  
Así irás colocando la cura que necesitas  
para la cicatrización de tu herida.

(6) Vamos luego aceptando la realidad y volvemos a ser otra persona, cambiamos nuestro estilo de vida, nos preocupamos por nosotros. Retomamos el control de nuestras vidas, abandonamos los papeles que cumplíamos antes, buscamos un significado a las cosas, perdonamos y olvidamos. Podemos dormir mejor porque nos estamos recuperando. Es decir, nuestra herida está cicatrizando.

(7) Una vez cicatrizada la herida, realizamos los cambios necesarios para darle sentido y propósito a nuestras vidas, recuperamos nuestra autoestima, nuestra autonomía y orientamos nuestro interés hacia nosotros y hacia otros .



(8) Perdonamos y olvidamos y podremos vivir, con la experiencia vivida, con nuestro dolor, pero

con fe y esperanza.  
Entonces, sin miedos, sin angustias podremos decir:

YO SOY YO Y ESTOY BIEN!!!

Pero si pensamos...



Que la soledad, el alcohol o las drogas nos pueden aliviar, estamos muy equivocados. No nos ayudarán, nos enfermaremos y tendremos mayores problemas. El alcohol y las drogas nos alejan de la realidad, nos hunden y nos enferman. La soledad nos deprime y también nos enferma. Tampoco servirá confiar en personas inadecuadas (charlatanes, gente de poca confianza), que pueda que nos escuchen, pero no nos comprenden, no nos aportan protección, apoyo o soluciones.

No es verdad que una relación accidental u ocasional pueda aliviarnos; mas bien complica nuestra situación.

Un clavo NO saca otro clavo.  
Es probable que en tu condición caigas en la misma situación.  
Seguirás siendo víctima de otro agresor.

No te enganches en otra relación sin haber superado el problema, "un clavo no saca otro clavo" es probable que en tu condición sin haber superado y resuelto tu situación, probablemente te hará engancharte en una nueva relación con características similares a la anterior. Habrán mayores conflictos, mayor confusión. más desconfianza y mayor desesperanza, pues el ciclo se repite una y otra vez, aún a través de varias relaciones y el papel que te tocará representar será el de siempre: el de víctima.



No es tampoco una solución huir y dejarlo todo. El dolor lo llevamos por dentro, nos seguirá donde vayamos y eso nadie lo puede cambiar. Tampoco es solución esconder la cabeza como lo hace la avestruz. Aislarte y no relacionarte con otras personas aumenta tu soledad y no te permiten ver nuevas oportunidades. Negar la realidad nos hace daño. Cambia nuestra percepción de las situaciones, de las personas y de la vida y nos crea fantasmas que amargan nuestra vida y nos impiden buscar la solución a nuestros problemas. Buscar ayuda y hablar de lo que nos pasa alivia nuestro dolor y nos permite encontrar la protección y alternativas que nos faciliten la solución a nuestros problemas.

### Algunas personas...



Hallarán consuelo y alivio, acudiendo a sus familiares, a sus amigos, a su comunidad religiosa. Haciendo ejercicios físicos, encontrando una ocupación fuera de casa o cambiando de actividad. Procurando estar con otras personas en la misma situación. Acudiendo a un profesional que la ayude a sanar las heridas. Buscando protección y amparo en las autoridades y en personas que nos protejan y nos puedan aportar soluciones.

## Cicatrizaremos más fácil nuestra herida...



Reconociendo que la situación no va a cambiar. La conducta violenta tiene tres fases que se repiten una y otra vez: En la primera fase, el agresor acumula tensión, se muestra nervioso, irritable y no reconoce su enfado. En la segunda, explota violentamente, con una descarga incontrolada de las tensiones acumuladas. En la tercera, se arrepiente e intenta la reconciliación; en la fase de "luna de miel", en la que se muestra arrepentido, amable, cercano, puede pedir perdón e inclusive llorar y prometer no ejercer más violencia y reparar el daño causado. Este ciclo se repite una y otra vez y no está en nuestras manos detenerlo o cambiarlo.

Afrontando la situación y buscando información acerca de lo que es y lo que se siente estar sometido al control, a la manipulación, al maltrato. Del cómo y por qué suceden estas situaciones, que características identifican al agresor y a la víctima. A donde acudir para defender nuestros derechos.... Cómo encontrar oportunidades, cómo recuperarnos, cuánto dura esta recuperación, qué factores modifican o alteran el proceso de cicatrización.

## ¡remos recuperándonos...

Saliendo de la sugestión y la manipulación en que te encuentras, podrás enfrentar la realidad y encontrar las fuerzas y recursos que necesitas para superar tu situación y salir adelante.

Cuando vamos aceptando que la violencia es una conducta aprendida y que tu no eres culpable, ni eres tú la que provoca este comportamiento en tu pareja. Saliendo de la manipulación y la sugestión en que te encuentras. Reconociendo que tu pareja es la que tiene problemas y que tu difícilmente lo puedes cambiar.

Haciendo una revisión de nuestra vida en común, de su conducta, de nuestras respuestas, podrán venir a nuestra memoria los detalles y las cosas que realmente pasaron.

Mirando hacia nuestro interior, analizando nuestros sentimientos, nuestras reacciones, nuestras aspiraciones y nuestros deseos.

Haciendo un reconocimiento de ti misma, dándote valor, optimismo.

Haciendo un inventario de nuestras fuerzas, nuestras capacidades, nuestras habilidades.

Así lograremos perdonar y recordar a nuestra pareja, a nuestra vida pasada, sin culpa, sin rencor, sin rabia.

## Aunque es muy doloroso...



Esto permite una mayor descarga de la angustia y el dolor. Nos ayudará a no volvernos a someter o enganchar a un comportamiento abusivo y violento. Nos permitirá además, que vivamos el presente, que el pasado no nos angustie y que planifiquemos un futuro con optimismo, con esperanza y fe.

Es como la cura que hacemos a la herida abierta antes de que se inicie el proceso de cicatrización. Duele mucho, pero al reconocer y tratar cada uno de los componentes de nuestro dolor y realizar actividades para superarlos, estamos aplicando la cura que nuestra herida necesita para que cicatrice.

Vamos limpiando y curando la herida...



Cuando empezamos a recuperar nuestra realidad, nuestro sentido de la vida, nuestra personalidad, nuestros derechos fundamentales y la confianza en el mundo.

Sin embargo, queda la cicatriz que como cualquier herida molesta de vez en cuando; pero nos recuerda que somos personas, que somos dueños de nuestra vida, nos fortalece y nos permite seguir adelante con fe y optimismo.

Estaremos así estableciendo las bases para un futuro sano y seguro, con nuestra familia, en la comunidad y con nuestro dolor.

Es importante que tengas presente que...



- Todas tus reacciones son respuestas normales a una situación anormal. Sin embargo, no todas las personas reaccionan igual ante una situación como la que tu estas pasando.
- Pensar que nuestro mundo se ha vuelto confuso e inseguro, es normal en estas circunstancias.
- Reconoce que haz estado bajo la influencia de la sugestión y que tu no eres culpable.
- Tu no estas sola, hay muchas personas que están en tu misma situación y siempre hay gente que está dispuesta a ayudarte si tu se lo permites.

Pensar que nuestro mundo se ha vuelto confuso e inseguro, es normal en tu situación.

- El trauma del abuso, la violencia y el maltrato no se supera, uno se recupera y esto molesta de vez en cuando como lo hace cualquier herida.
- Revivir la experiencia facilita la recuperación. Dolor que no se habla es dolor que no se cura ni herida que cicatriza.
- Que no te preocupe lo que diga la gente. Libérate de los prejuicios, de los mitos, las creencias, las ideas irracionales. Pisa tierra y vive de realidades. Busca oportunidades entre tus familiares, amigos, en la comunidad. Siempre hay algo o alguien que te puede ayudar a resolver tu situación.
- Haz un inventario de tus posibilidades, tus recursos y lo que puedes y no puedes hacer por ti misma. Escríbelo, eso te ayudará a analizar las posibles soluciones.



- La mejor ayuda y apoyo que podamos obtener, está en nuestra propia familia. Compartamos nuestra experiencia y nuestro dolor y hablemos de él con libertad y amor.
- Disimular nuestro dolor o no hablar de lo que nos pasa no es bueno; no permite la comunicación con otros familiares que pueden estar sintiendo lo mismo. Analiza tu conducta y tus reacciones con las personas que están a tu lado, probablemente están soportando tu dolor, pero también soportan el suyo.

Dolor que no se habla, dolor que no se supera.. Herida que no se cura se agrava y causa

- Habla con ellos de lo que sientes y lo que piensas, pero también escúchalos, ellos también necesitan hablar de sus sentimientos, de su dolor.
- Dales la oportunidad de emitir sus opiniones y proponer soluciones. No los menosprecies porque son niños. Dale valor a lo que te digan, ellos también tienen derechos. Sus recursos son inimaginables y te puedes encontrar con muchas sorpresas.
- Analiza con ellos todas las posibilidades y las oportunidades. La unión hace la fuerza.
- No sueñes despierta ni te refugies en fantasías. Piensa y actúa con realidades y en positivo.



- Exige respeto, defiende tus derechos.
- Aprende a decir NO cuando algo no te conviene o no te gusta.
- El centro de tu vida eres tú. Empieza a

pensar en ti, en preocuparte por ti. El que no se quiere ni se acepta a sí mismo no es capaz de querer ni aceptar a los demás.

- Cambia tu imagen, Preocúpate por tu apariencia, por sentirte bien frente a ti misma y frente a los demás.
- Deja a un lado tu timidez y tu pasividad. Busca relacionarte con otras personas y actúa con iniciativa y autonomía.

El sentirse devaluado e indeseable es en la mayoría de los casos, la base de los problemas humanos.

C. Rogers,

- Trata de interesarte por una actividad nueva o retoma alguna que dejaste hace algún tiempo.
- Controla tus emociones y muestra paciencia, cordura, prudencia y tino frente a los demás. No permitas que la conducta de tu pareja te haga desplazar tu agresividad hacia tus hijos u otras personas. Desafía el conflicto y no a la persona.
- Enfrenta el problema. Reconoce que estas viviendo una situación estresante e intenta buscar una solución
- Fijate metas, proyectos y objetivos que puedas alcanzar y cúmplelos.
- No esperes que otros resuelvan los problemas por ti. Haz tu mejor esfuerzo por vencer los obstáculos



- En unión de nuestra familia, compartamos el dolor y ayudémonos a curar nuestras heridas para construir un futuro de oportunidades, confianza, seguridad y esperanza

- Con nuestro dolor, pero sin angustias, vivamos el presente, olvidémonos del pasado y caminemos hacia el futuro con expectativas y oportunidades.
- Comencemos a asumir el control de nuestra vida
- Realicemos los cambios necesarios para recuperar nuestra realidad, nuestra personalidad y darle un nuevo sentido a nuestra vida.
- Perdonemos y olvidemos.

¿Que puedo hacer yo si alguien que conozco muestra un comportamiento prepotente, abusivo y violento?



Si observas en alguien o en ti mismo señales de un comportamiento abusivo y violento, hay cosas que tú puedes hacer.

1. Antes que nada, ponte a salvo. No pierdas tiempo con personas que muestran señales de un comportamiento prepotente, abusivo y violento.
2. Ante situaciones que tu observes que van a crear conflicto, deja que otro maneje la situación, es la forma más fácil de evitarse problemas.
3. En lo posible, sin colocarte tu en peligro, trata de sacar a la persona violenta de la situación que lo está alterando.

Si estas en desacuerdo o en conflicto con alguien, recuerda que el desafío está en el problema y no en la persona.

4. Ante situaciones conflictivas, insiste en que se

desafíe el problema y no a las personas.

5. Si te preocupa ser una víctima, enfrenta el problema. Reconoce que estás viviendo una situación estresante que afecta tu vida y tu salud. Intenta buscar una solución.



6. Comunícale tus preocupaciones a alguien de tu confianza y pide ayuda. Esta persona puede ser un familiar, un amigo, un profesional de la psicología u otra persona que conozca sobre el tema y te pueda ayudar.

7. Busca a las autoridades para protegerte si eres agredida, abusada o maltratada. No respondas con agresividad o violencia. La violencia genera más violencia y termina en un cuento de nunca acabar.

8. No esperes que algún día la situación cambie. Recuerda... El comportamiento violento es cíclico y repetitivo.

Si todas las puertas se cierran, siempre hay una ventana que se nos abre para poder salir.

9. No permitas que la conducta violenta de tu pareja la desplaces a tus hijos u otras personas.

10. Analiza tus pensamientos, tus sentimientos y tus emociones. Habla sobre ello. No caigas en la sugestión ni en el juego de la manipulación.

11. La clave para prevenir la violencia es informarte sobre lo que es, como se manifiesta, sus características, sus consecuencias. Investiga o pregúntale a un profesional experto.

12. Ten siempre presente que tu situación y tus inquietudes no las debes guardar para ti sola, comunícalas. Con ayuda puedes encontrar

oportunidades y soluciones para ti, tu pareja y tu familia.

## Encontraremos ayuda...



Con familiares y amistades de confianza...  
Que puedan comprendernos y apoyarnos. Es el primer paso que debemos dar  
No puedes "tapar el sol con un dedo". Todos notan tu dolor, tu angustia, todos se preguntan el por qué de tu cambio, el por qué de tu conducta. De ti depende dar el primer paso.  
Hablar con familiares y amigos de confianza significa romper el silencio y empezar a salir del aislamiento al que nos han sometido.  
En tu familia y amigos encontrarás el amor, la protección y el apoyo que necesitas. La solución la encontrarás poco a poco. Recuerda., "la unión hace la fuerza". En

En la unión está la fuerza que vence todo obstáculo y adversidad

En instituciones encargadas de la recepción de denuncias.

Podrán la víctima, los parientes consanguíneos o afines, denunciar los delitos y faltas constitutivos de violencia familiar, de manera gratuita.  
Los organismos receptores de denuncias son:  
Defensoría Nacional de Derechos de la Mujer y de la familia.



Juzgado de Paz y de Familia  
Juzgados de Primera Instancia en lo Penal  
Prefecturas y Jefaturas Civiles  
Órganos de Policía  
Ministerio Público  
Cualquier otro organismo que se atribuya esta competencia.



En centros de salud, hospitales, clínicas, dispensarios, consultorios públicos y privados,

Podrás encontrar médicos y profesionales de la psicología y la psiquiatría quienes te brindarán ayuda profesional.

Ir a un tratamiento con un profesional de la psicología o la psiquiatría no es cuestión de "locos"- Esto no nos limita ni nos incapacita. La realidad es que la terapia aplicada por estos profesionales es una asistencia o ayuda que se diferencia de la ayuda informal porque proviene de una persona formada y autorizada para prestar esa ayuda



En la terapia se brinda ayuda solidaria para lograr una mejor comprensión y aceptación de nosotros mismos y cambiar nuestras actitudes hacia nosotros, hacia los demás y hacia el mundo en general.

Parte importante de nuestra recuperación es rescatar nuestra salud física y mental. Es lograr las fortalezas para poder luchar y emprender nuestro camino hacia nuevas alternativas y oportunidades.

Piensa y actúa...



Tu vida futura depende de ti y de los esfuerzos que hagas para salir adelante con fe, con esperanza y con optimismo.

Afronta tu estrés y supera la situación.

Reconoce tu valor, tus posibilidades.

Levanta tu autoestima, acéptate como la persona que eres.

Aprende de la experiencia, actúa activa, flexible, adaptable, comunicativa, capaz de demostrar afecto y empatía.

Aprende a decir que NO cuando algo no te conviene o no te gusta.

Repite siempre:

"Mi presente es mío, futuro es mío, mi vida es mía.

¡Yo soy yo y estoy bien!!!"

Se responsable y toma tus propias decisiones.

Rescata tu buen humor, tu capacidad para sentirte contenta y feliz.

Retoma tu vida. Ten fe en el futuro.

Piensa y actúa con paciencia y voluntad hacia una meta, un objetivo, sorteando poco a los obstáculos y dificultades.

Nadie quiere ser infeliz. Podemos ser o no culpables de las situaciones que causan infelicidad, pero también podemos rectificar y hacer que esta experiencia nos sirva de aprendizaje para progresar, superarnos y lograr un futuro mejor.

Por una mejor calidad de vida



A lo largo de nuestra vida atravesamos por etapas que significan conflicto, renuncia, frustración,

dolor, duelo, pero también significan proyectos, esperanza, ilusión, lucha y adaptación. De cada uno de nosotros va a depender el énfasis en el dolor, la miseria, la deprivación, el conflicto, la venganza, el desinterés, la violencia, la pasividad y la frustración, o dedicar las energías físicas y psíquicas, espirituales, morales y toda la entereza de la que somos capaces para reconstruirnos y buscar con optimismo y fe, oportunidades dentro de esa adversidad y el conflicto propio y ajeno; es decir, desarrollarnos como personas sanas y provechosas para nosotros, nuestra familia y para la sociedad en que vivimos..

Es en una relación de pareja estable, en la que se respete la igualdad, la autonomía y los derechos de unos y otro, en donde la comunicación sea eficaz y respetuosa, con mensajes que apoyen y estimulen, sin desmerecer, sin imponer, sin agredir, sin someterse, es donde realmente se forma familia.

Mientras mas flexible sea una persona y esté preparada y dispuesta al cambio, más calidad de vida y nivel de salud genera en ella y en los otros.

Las personas en estas condiciones, podrán encontrar protección, compañía, seguridad y el afecto y apoyo emocional que se necesita para un desarrollo saludable.

Esta es la forma como se hace familia, para que sus miembros puedan identificarse con sentido de orgullo y pertenencia por sus raíces, sus valores, sus costumbres y sus tradiciones, crecerá entre ellos la autoestima y la familia cumplirá su función de protección, compañía y apoyo .

Con la unión y la fuerza que da la protección y el apoyo de unos y otros, podrá superarse la adversidad, el conflicto, la frustración. Sus relaciones se caracterizarán por ser cálidas, positivas. Predominará el compañerismo y el sentido de humor. Serán personas sanas, eficaces y productivas. Se desarrollará la capacidad de perdonar, aceptar a los otros y aceptarnos a nosotros mismos como personas que somos, con fe y esperanza en el futuro, con una mejor visión del mundo y una mejor calidad de vida para todos.

## HAZ EL ESFUERZO... PERDONA Y OLVIDA...

En toda acción percibida como violenta, intervienen tres elementos:

La herida o daño o perjuicio causado con la acción violenta.



La deuda, dolor o sentimientos negativos (ira, frustración, amargura, odio, rencor, culpa) que acompañan el recuerdo de la experiencia y que nos engancha emocionalmente al que nos causó la herida.

La cancelación o anulación de la deuda o liberación, que deviene de la satisfacción, reparación, reconciliación, devolución o el olvido y el perdón.

No son los hechos los que nos hacen sufrir sino el significado que le damos al acontecimiento. Es el cómo cada quien percibe, ve, oye y siente la experiencia y como lo grava en su memoria, junto a las reacciones corporales y de conducta que acompañan a esas emociones, lo que nos hace sufrir y nos "engancha" con la situación y con aquel que nos hizo daño.

De cómo percibimos los hechos depende de nuestra personalidad, de nuestras experiencias, del control que tengamos sobre nuestras emociones, de la forma como enfrentamos y

resolvemos nuestros problemas y de la decisión, voluntad y esfuerzo que realizamos para cambiar el recuerdo de esa experiencia vivida.

Si no tenemos la capacidad de olvidar y perdonar llevaremos una pesada e innecesaria carga que lastima y limita, a lo largo de nuestras vidas.

Buscar la satisfacción, reparación, reconciliación o devolución inmediata es con frecuencia imposible --o se tarda demasiado o nunca se logra. La herida permanece abierta, nuestro dolor no se cura y nos convertimos en personas angustiadas, frustradas, amargadas, malhumoradas, temerosas, pesimistas, solitarias, obsesivas, culpables, agresivas, conflictivas y enfermas, pues el recuerdo y las emociones negativas, nos causan problemas físicos y psicológicos.

Para liberarnos de la pesada carga del recuerdo que lastima y limita debemos primero olvidar y luego perdonar.

Olvidar es una de las funciones de la memoria que nos permite liberar de nuestra conciencia, el dolor que acompaña las experiencias penosas.

El tiempo para olvidar es muy personal y es involuntario.

No se pueden cambiar los hechos, pero si la experiencia de los mismos. Es decir, podemos esforzarnos por transformar el recuerdo y acelerar el proceso del olvido.

Transformar el recuerdo significa recordar y contemplar los hechos a distancia, neutralizando las emociones, colocándonos inclusive, en el lugar de otras personas, sin juzgar, sin criticar, sin comparar, sin compadecerse, sin pena ni culpas, eliminando toda emoción negativa que está en nuestra memoria y que determina como hemos percibido la experiencia, para así estar en capacidad de perdonar.

Perdonar es liberar de la deuda o neutralizar (olvidar) las emociones ligadas al recuerdo de la experiencia o de aquel que nos causó el dolor. Sin embargo, el perdonar no borra el daño, no exime de responsabilidad al ofensor, ni niega el derecho a hacer justicia a la persona que ha sido herida. Perdonar es un proceso complejo que solo nosotros mismos podemos hacer.

Perdonar no es aceptar pasivamente la situación, dejar hacer a la otra persona o culparse porque

piensa que lo provocó.

Aquel que está lleno de rabia y de ira no se perdona ni a sí mismo y menos perdona a los demás.

Perdonar no es olvidar o negar la ofensa y dejar que el tiempo o Dios se hagan cargo. Tampoco es culpar a otros, a las circunstancias o al destino. Perdonar no es justificar, entender o explicar por qué la persona actúa o actuó de esa manera. Perdonar no es esperar por la restitución, por una satisfacción, por alguna explicación a la conducta violenta.

Perdonar no es obligar al otro a que acepte tu perdón o decirle "te perdono" para hacerlo sentir "humillado" . Tampoco es buscar u obligar a la reconciliación.

Perdonar es, en primer lugar, reconocer nuestros errores y perdonarnos a nosotros mismos. Esto es, aceptar lo que no podemos cambiar, cambiar lo que podemos y aprender a establecer diferencias, sin remordimientos, sin culpas, sin odios ni rencores.

Perdonar es buscar la solución a los conflictos, apartando de nosotros, todo sentimiento negativo como el rencor, odio, culpa, rechazo, deseos de venganza, pues son sentimientos inútiles que esclavizan y crean mayor frustración, mayor desesperanza.

Cuando no perdonamos no tenemos alegría ni paz. Nos volvemos impacientes, poco amables, nos enojamos fácilmente causando rivalidades, divisiones, partidismos, envidias.

Cuando no perdonamos, nuestras ideas y pensamientos se vuelven destructivos, pesimistas, erróneos; perdemos la confianza y respeto por nosotros mismos, desarrollamos conductas que crean mayores conflictos y nuestro modo de vida y nuestras relaciones con los demás, quedan afectadas.

Lo pasado ha huido,  
lo que esperas está ausente, pero el  
presente es tuyo

Proverbio Árabe

Cuando no perdonamos estamos permitiendo

que nuestra salud, nuestro crecimiento personal, nuestro desarrollo y nuestra vida, esté gobernada por la decisión y la conducta de alguien o algo que no nos agrada o que nos ofendió. Olvidar y perdonar nos permite en primer lugar, controlar nuestras emociones y reacciones. Eleva la autoestima, nos da mayor seguridad y confianza. Facilita la recuperación de la habilidad para aprender, discriminar y seleccionar nuestras respuestas ante situaciones futuras. Aprendemos además, a actuar con madurez y sabiduría frente a la adversidad. Olvidar, perdonar y perdonarnos, aunque doloroso, es deshacernos de la pesada carga de la culpabilidad, la amargura, la ira que nos embarga cuando nos sentimos heridos. Es abrir caminos hacia la esperanza de nuevas oportunidades. Es crecer y desarrollarnos como personas positivas, libres para vivir en paz y armonía con nosotros mismos y con los demás.

Ante desacuerdos, discusiones, peleas...



Las emociones son el motor de nuestras acciones. La alegría, la cólera, la tristeza, la vergüenza, son emociones que se expresan con gestos, conductas, tono de voz y también con palabras de cariño, halagos, ofensas insultos, amenazas. En una discusión cuando una persona percibe el comportamiento del otro y siente que están peligrando sus intereses o violando sus derechos, despierta en ella un sentimiento y este podría ser de rabia, cólera, indignación, que lo impulsan a insultar y agredir al otro.

En el conflicto familiar, el agresor es una persona conflictiva, terca, que no le gusta ceder. Le importa poco o nada los intereses, necesidades y derechos de la pareja. El tiene que lograr lo que se ha propuesto, siempre tiene que ganar. No suele entrar en razones y utiliza su poder, la agresión y la amenaza como estrategia para poder ganar la pelea.

La pareja puede reaccionar contra atacando, cediendo o rompiendo la relación.

Si bien la víctima, sometida, se encuentra a merced de su pareja. ante un problema que se transforma en pelea, puede responder también con insultos, ofensas y agresiones. Es un toma y dame que no tiene sentido y no se llega a ninguna parte..

La víctima pierde su posición, el problema no se soluciona o el agresor hace lo que le parece sin consideración ni respeto por los intereses, necesidades y derechos de la pareja.

## Neutraliza al adversario!



Frente a un ataque, no reacciones. El poder de tu

adversario radica en su capacidad para hacerte reaccionar. Escucha, no lo interrumpas, deja que termine de hablar. Si tu reaccionas pierdes. Mantén la calma, cuida tus gestos y actitud y analiza fríamente el problema.

Controla tus pensamientos orientando tu atención hacia el problema, más que hacia los insultos, las amenazas o las ofensas.

Toma una actitud contraria a la que te están mostrando. No tomes los ataques como algo personal.

Razona, piensa... Concéntrate en el problema y su solución. Neutralizando tus emociones neutralizas a tu adversario.

No respondas con desesperación o ira.

No te descontroles.

Desconecta el enlace emoción—acción.

No escuches los insultos, las ofensas, las agresiones. Concéntrate en el problema y su solución.

No respondas ataque con ataque.

Replantea la situación.

Responde con tus propias palabras lo que te han querido decir, sacando lo negativo del lenguaje y dejando solo lo positivo. Es decir, interpreta lo que se quiere decir, libre de calificativos palabras amenazantes o atacantes.

Ejemplo: "¿Lo que quieres decir es que los muchachos deben irse a la cama temprano?"

Otras formas que puedes utilizar para responder replanteando el mensaje que te da tu pareja son las siguientes: "Corrígeme si me equivoco...", "Parece ser que lo que tu deseas es...", "Quiero estar segura de haber entendido, lo que tú quieres...o necesitas..."

En lo posible, muéstrate de acuerdo con su posición. Si desea que lo escuchen, escúchelo.

Reconózcale su posición, su punto de vista.

Después fórmúlele preguntas que lo hagan reflexionar sobre las posibles consecuencias de su actitud o su posición.

Ejemplo: "¿Cómo crees tu que afectaría a nuestros hijos una mudanza a otra ciudad a mitad del año escolar?"

No critiques, no señales, no acuses. No busques culpables, siempre busca soluciones.

Haz preguntas que puedan aclarar la situación y descubrir las intenciones de tu pareja. Estas

deben ser precisas, claras, sencillas, expresadas en un tono adecuado, considerado y respetuoso. Nunca generalices, siempre específica, momentos, situaciones, hechos, comportamientos, acciones. Elimina de tu lenguaje las palabras y frases "siempre..., nunca..., todo el tiempo, si...pero." Cuando corresponda, discúlpate. Una disculpa a tiempo puede hacer milagro Pon la "carga de la ignorancia" sobre tus propios hombros.



Ejemplo: "Disculpa Luís, creo que no te entendí bien, ¿podría explicarme por qué dices que no te comprendo? Dame algún ejemplo."

Intenta que tu pareja se ponga en tu lugar y tú también ponte en el lugar de él. Las actitudes y comportamientos esconden muchas veces las verdaderas intenciones. Toda actitud tiene dos caras.

Encuentra los puntos en que ambos estén de acuerdo sobre el problema que están discutiendo y negocia la solución. Cede en lo que puedas, mientras no lesiones tus intereses, necesidades y derechos o sepas que la solución que tu pareja te da puede causar mayores problemas.

Ten siempre a mano algunas alternativas reales de solución y actúa en base a tus posibilidades.

Al hablar, discutir o responder, utiliza siempre el mensaje del YO. Nunca utilices el mensaje del TU.

El Mensaje del YO



El mensaje de TU es culpar. Colocamos la culpa en la persona y no le damos oportunidad de defenderse o de aclarar la situación.. El tono de voz y el lenguaje corporal refuerza el mensaje del TU, haciéndolo más acusador. Aquellos que escuchan el mensaje del TU están menos dispuestos a hacer lo que se les pide.

El mensaje del YO se utiliza cuando estamos molestos con alguien y queremos que esa persona lo sepa de una manera no ofensiva ni amenazante.

Deliberadamente da a quien escucha, más información sobre datos que, de otro modo, sólo podrían obtenerse por inferencia o adivinación. Permite expresar cómo nos afectan las acciones de otras personas.

Permite evitar malos entendidos, frenando las agresiones.

Permite que expresemos nuestras inquietudes y necesidades por determinados hechos.

Al utilizar el lenguaje del YO se habla de la siguiente manera:

Siento que... (Se establece el sentimiento)

Cuando tu... (Establece la razón)

Porque... (Establece la consecuencia)

Ejemplo utilizando el mensaje del TU: "Tu eres un mentiroso".

Ejemplo utilizando el mensaje del YO: "Me siento confundida cuando te escucho lo que me estás diciendo porque he escuchado dos relatos diferentes y no se cual es el correcto".

Si empleas con frecuencia el mensaje del YO,

## Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Entrenamiento mental](#)  
[Pasos fáciles y efectivos para eliminar la timidez y la fobia social](#)  
[Cómo entrar al silencio y salir reconstruidas](#)  
[Cómo Superar la Torpeza y evitar errores a repetición](#)  
[La Ley de la Atracción](#)  
[Cómo lograr tus Objetivos](#)  
[Curso de Desarrollo del Talento](#)  
[Curso de autoayuda](#)  
[Basta de miedo a volar!](#)  
[Dejar de ser víctima](#)  
[Crea Abundancia en Tu Vida](#)  
[Ayuda a tus hijos a aprender](#)  
[Curso de Lectura del rostro y gestual](#)  
[Taller de Risoterapia](#)  
[Desarrollo de la Inteligencia](#)  
[Ecología Global](#)  
[Los sueños: Cómo realizar nuestros sueños](#)  
[Pasos para conseguir y conservar la pareja perfecta](#)  
[Curso Psicología transpersonal](#)  
[Curso de para Dejar de fumar](#)  
[Curso de Visualización Creativa](#)  
[Curso de Expresión de emociones](#)  
[¡Cambia su actitud!: Curso de expresión corporal y eutonía](#)  
[Curso de Superación Personal](#)

estarás dialogando. Tu pareja, tus hijos también aprenderán a utilizarlo y habrá armonía. Una buena comunicación evita malos entendidos, emociones negativas, no entran los problemas y hacen más fácil su solución.

## Referencias

Carozo, Julio Cesar... Clínicas Especializadas sobre Violencia Familiar. Universidad Alas Peruanas. Lima-Perú.  
Carozo y col. Curso sobre Violencia Familiar. Universidad Alas Peruanas. Lima-Perú.  
Castello, Jorge... Dependencia Emocional y Violencia Doméstica. Valencia  
Castellano M y col... Violencia contra la mujer. El perfil del agresor: criterios de valoración del riesgo. Barcelona 2004.  
Dyregrov, A... La Recuperación Familiar del Terror, Pesar y Trauma.. Artículo de Internet.  
Echeburúa, E... Violencia Familiar. Perfil del Hombre Violento. Programa Puestaldía en Psicología Clínica y de la Salud.  
Gordillo R y Ruiz-Caro, Licelly... Conciliación en Asuntos de Familia. CPSP. Lima.

Cuando el centro de la vida de uno se ha destruido como el interior de un edificio, no nos puede extrañar que nos tome tanto tiempo para encontrar aunque sea una puerta que pueda empezarse a cerrar.

Ellen Goodman  
The Boston Globe, 1990

\*Autor: Alejandra Palacios Banchemero  
Psicóloga Clínica y Comunitaria  
Conciliadora Extrajudicial especialista en Familia  
alepsicon@yahoo.com