Violencia en relaciones íntimas

La violencia en las relaciones íntimas (IPV por sus siglas en inglés) es un patrón de comportamientos psicológicos, físicos, sexuales y de acoso entre personas que han estado en una relación íntima. Puede incluir violencia o amenazas de parte de una o ambas personas en la relación. La severidad puede variar de acciones poco violentas a acciones que ponen en peligro la vida de las personas. Este tipo de violencia puede producir miedo intenso, pavor o una sensación de impotencia aunque consista en amenazas solamente. Cuando una persona tiene estas reacciones a este tipo de violencia se considera que la persona ha sufrido una experiencia traumática.

Los comportamientos específicos que constituyen el patrón de violencia en las relaciones íntimas incluyen los siguientes:

- **La violencia física** como golpear a la persona con el puño o con un objeto, empujarla, darle bofetadas, halarle el cabello, torcerle los brazos, patearla, sofocarla, amenazarla con un arma y otros actos de agresión física.
- **El abuso sexual** se refiere a comportamientos sexuales no deseados que suceden cuando una de las personas usa fuerza física o presión psicológica para el sexo. El abuso sexual puede o no puede incluir el coito. Cuando ha habido historia de violencia física en una relación, se pueden usar comportamientos insidiosos para amenazar u obligar a que la otra persona tenga ciertos comportamientos sexuales, haciéndolo abusivo.
- **El abuso psicológico** como amenazas verbales, intimidación, aislamiento, culpabilidad de la victima y humillación. Se pueden violar con frecuencia los derechos humanos básicos, como el control de actividades diarias, el contacto de la persona con su familia y sus amigos, y el acceso al transporte, la comunicación y el dinero. Se pueden utilizar a los niños para manipular a la persona o abusar de ella.
- **El acoso** es un patrón de comportamiento que incluye contactos repetitivos no deseados tales como llamadas telefónicas, mensajes, correos electrónicos, cartas o notas. Puede incluir comportamientos como aparecerse frecuentemente en el lugar de trabajo o en la parte de afuera de la casa de la persona quedándose generalmente por periodos largos.

¿Quiénes experimentan violencia en las relaciones íntimas?

La violencia en las relaciones íntimas se encuentra en todos los grupos sociales, económicos, raciales, étnicos y culturales de hombres y mujeres. No obstante, el índice de violencia puede variar entre algunos grupos. Generalmente, las personas con menos recursos económicos, sociales, físicos y otros recursos personales pueden ser más vulnerables a la amenaza de violencia o abuso por parte de su pareja.

Efectos traumáticos y otros efectos de la violencia en las relaciones íntimas

El impacto de la violencia en las relaciones íntimas varía en tipo y severidad. Las personas que son vulnerables debido a sus condiciones físicas, psicológicas, económicas o sociales o que han sido víctimas en el pasado pueden ser afectadas más severamente. Sin embargo, la violencia en las relaciones íntimas puede ser traumática para cualquier persona. En algunos casos, los efectos de la violencia en una relación íntima se pueden desencadenar por primera vez cuando la violencia ya ha terminado o mucho tiempo después.

Los problemas emocionales son un efecto común de la violencia en relaciones íntimas. Entre las emociones más comunes se encuentran el miedo, el enojo, la frustración, la confusión y la tristeza. La sensación de bienestar emocional de una persona se puede ver seriamente afectada por la violencia en una relación íntima.

Las lesiones físicas son una consecuencia común de la violencia en las relaciones íntimas. Las lesiones pueden variar de leves a severas. Algunos tipos de lesiones pueden incluir moretones, torceduras de los músculos, cortadas, huesos rotos, pérdida de dientes, pérdida de cabello, dislocaciones, ruptura del tímpano y desfiguración permanente. El riesgo de ataques físicos aumenta cuando las mujeres están embarazadas.

Las reacciones al estrés traumático encierran ciertos síntomas psicológicos lo suficientemente severos como para interferir en el funcionamiento diario de la persona. Estos síntomas incluyen mayor tendencia al sobresalto, pesadillas, imágenes intrusas, apatía emocional, dificultad para dormir, mayor irritabilidad y dificultad para concentrase. Estos síntomas se diagnostican comúnmente con el nombre de desorden de estrés post-traumático (PTSD por sus siglas en inglés). La depresión, la ansiedad y los problemas de abuso de drogas y alcohol acompañan frecuentemente a los síntomas del trauma psicológico.

La violencia en las relaciones íntimas puede afectar seriamente la confianza de la persona, como por ejemplo, la credibilidad en otras personas, la sensación de seguridad, la valoración personal y de otros, la sensación de control sobre su propia vida y la conexión consigo mismo y con los demás.

La violencia en las relaciones íntimas puede ocasionar efectos negativos en la salud. Los síntomas físicos pueden incluir dolor de cabeza, dolor en la parte baja de la espalda, problemas del estómago y otros problemas relacionados con el estrés.

La violencia en las relaciones íntimas puede llevar a la pérdida de recursos. Esto puede suceder por el daño ocasionado a la propiedad, por la necesidad de reubicarse y la pérdida del hogar o de las posesiones de la persona, pérdida del cuidado del niño, del seguro de salud y del transporte.

Otro efecto de la violencia en las relaciones íntimas es la pérdida de ingreso como consecuencia de los días perdidos de trabajo, o por no poder trabajar o ir a la escuela. Los recursos también se ven afectados por los gastos legales y médicos.

Algunos abusadores tratan de cortar el contacto de la pareja con su familia y amigos o controlan el correo, las llamadas telefónicas y las visitas con otros. Algunas veces las víctimas se separan de la familia y de los amigos porque se sienten avergonzados.

Impacto que tiene en los niños la violencia en las relaciones íntimas

Los niños generalmente son testigos de la violencia en las relaciones íntimas cuando ésta ocurre en el hogar. Pueden estar presentes en el momento en que ocurre la situación de violencia o pueden oírla desde otra habitación. Se pueden despertar durante un acto de violencia o darse cuenta de que algo no anda bien cuando ven moretones en sus padres o cosas dañadas en la casa. Los niños se pueden ver afectados emocionalmente cuando sus rutinas diarias, sus escuelas o sus amistades se ven alteradas. Algunas veces los niños pierden el acceso al ambiente y a las pertenencias con que están familiarizados debido a la violencia. Los niños también se pueden ver afectados por la condición emocional del padre abusado. Los niños sufren cuando los padres los utilizan para amenazarse entre ellos.

Por todas estas razones los niños se pueden ver afectados profundamente por la violencia en las relaciones íntimas. Estos efectos negativos pueden causar problemas en el desarrollo emocional y cognoscitivo, en la salud y en el funcionamiento físico, en el rendimiento escolar y en las relaciones con los amigos. Los niños también pueden experimentar síntomas psicológicos del estrés traumático similares a los de los adultos.

Ayuda para personas que sufren los efectos de la violencia en las relaciones íntimas

Hay ayuda disponible para las víctimas de violencia en las relaciones íntimas y para sus familias.

Debe hacer un plan de seguridad para poder escapar, obtener protección o para evitar futuros incidentes de violencia. Un consejero especializado en violencia doméstica podría ayudar a desarrollar un plan de seguridad que se adapte a su situación.

Puede buscar ayuda con un consejero de violencia doméstica, en el albergue local o a través del programa de violencia doméstica del área. Un consejero le puede ayudar a tomar decisiones acerca de qué hacer y le puede proporcionar recursos e información importantes.

Puede obtener una orden de protección de un juez el cual puede hacer cosas como:

- ordenarle al abusador que evite cualquier contacto con usted y con sus niños
- otorgar custodia u ordenar visitas supervisadas
- exigir que el abusador reciba consejería

- exigir que el abusador preste apoyo económico y
- exigir que el abusador permanezca fuera de su hogar

Una orden de protección no tiene como finalidad que el abusador vaya a la cárcel.

Discuta los cargos legales con un consejero. El sistema de justicia criminal puede castigar a un abusador que haya sido encontrado culpable de un crimen ordenando que esté en libertad condicional, que esté encarcelado, que haga pagos de indemnización, que reciba consejería o mediante otros castigos.

Hable acerca de su situación con un profesional de la salud o un miembro del clero y pídale que lo refiera a un experto sobre violencia doméstica. También puede hablar con profesionales de la salud sobre las medicinas disponibles para el tratamiento de la depresión, la ansiedad, los síntomas del estrés post-traumático u otros síntomas psicológicos que le pudieran ayudar a pensar más claramente sobre lo que quiere hacer acerca de su situación.

Hable con un consejero que sepa de violencia doméstica. Estos consejeros le pueden ayudar a aclarar los distintos sentimientos que pudiera tener acerca de su situación. Un consejero que esté entrenado para trabajar con estrés traumático le puede ayudar a encontrar distintas maneras de sanar el daño emocional ocasionado por el abuso.

Las personas que han experimentado abuso de su pareja tienen dificultad pidiendo ayuda porque se siente avergonzadas o asustadas. Así sea difícil hablar sobre su situación recuerde que hay ayuda disponible.

Un médico, un miembro del clero, una asociación local de salud mental, una asociación de psicología, de psiquiatría o de trabajo social del estado o una compañía de seguro de salud podrían referir a la persona a un consejero o terapeuta con experiencia en ofrecer ayuda a aquellas personas que han sido afectadas por la violencia en relaciones íntimas.

Para obtener mayor información acerca del estrés traumático o de la Sociedad Internacional de Estudios sobre el Estrés Traumático llame al 847-480-9028