



Noviazgo Saludable: Cuida tu Amor y tu Bienestar

Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados



Discutir qué son las relaciones interpersonales y violencia en el noviazgo.

Reconocer y comparar una relación sana versus una relación dañina.

Identificar las señales de alerta de comportamientos violentos o de control en cualquiera de las partes.

Presentar estrategias para prevenir la violencia y promover relaciones basadas en respeto y buena comunicación.

Objetivos

Definición de conceptos

¿Qué es una relación?

- Conexión
- Trato
- Comunicación

Las relaciones influyen en nuestro bienestar emocional y en cómo nos sentimos y nos desarrollamos.

¿Qué es una relación de pareja?

- Vínculo sentimental, tipo romántico.
- Puede darse en el noviazgo, convivencia o matrimonio.
- Puede ser saludable o dañina, según las dinámicas que ambas personas establezcan.



¿Qué es la violencia?

La violencia es uso deliberado de la fuerza física o del poder, por amenaza o de forma efectiva.

Pueda causar:

- Lesiones
- Muerte
- Daños psicológicos
- Trastornos del desarrollo
- Privación de necesidades básicas, derechos o recursos esenciales.



(OMS, 2002)

¿Qué es la violencia en la relación de pareja?

Es cualquier tipo de violencia que ocurre entre personas que tienen o tuvieron una relación de pareja consensual.

- No es necesario que vivan juntas ni que tengan hijos(as) en común.
- Se manifiesta como un patrón de comportamientos de control, intimidación o poder ejercido sobre la otra persona.
- **Puede presentarse durante la relación o incluso después de haber terminado.**



Tipos de violencia



Físico

Cualquier acto que afecte la integridad corporal de la otra persona.

Ejemplos: golpear, patear, morder, empujar, jalar, cortar, entre otros.

Psicológico

Cualquier comportamiento, verbal o no verbal, utilizado con la intención de controlar, intimidar o dañar el bienestar emocional.

Ejemplos: humillar, ridiculizar, faltar el respeto, denigrar, amenazar, insultar o aplicar *gaslighting*.

Sexual

Cualquier acto o contacto sexual sin consentimiento.

Ejemplos: contacto físico no deseado, presionar o forzar a realizar actividades sexuales, manipular a alguien para que haga cosas que no desea, provocar dolor o realizar actos degradantes, aprovecharse de la situación, prohibir el uso de métodos anticonceptivos o negarse a usar profilácticos.

**Gaslighting* es una forma de manipulación psicológica donde una persona hace que la otra dude de lo que piensa o recuerda para confundirla y tener control sobre ella.



Tipos de violencia

Económico Implica controlar el acceso al dinero para generar dependencia, impedir que la otra persona progrese o beneficiarse económicamente a costa de su esfuerzo.
Ejemplos: prohibir trabajar, restringir ingresos, arruinar oportunidades laborales.

Acoso o acecho Cualquier contacto repetitivo y no deseado que genere temor o preocupación por la seguridad.
Ejemplos: seguir, vigilar, llamar insistentemente, enviar correos electrónicos o mensajes no deseados, y acosar a través de las redes sociales.

Acoso Cibernético Uso de tecnología (celular, redes sociales o correos electrónicos) para controlar, molestar, humillar, insultar o lastimar a la otra persona.
Ejemplos: enviar mensajes agresivos, revisar sus redes sin permiso, exigir contraseñas o divulgar información privada para causar daño.

*El acoso cibernético también es conocido como “**ciberacoso**” o “**cyberbullying**”.

La realidad en las parejas...

Existen diferencias en pensamientos, comportamientos, creencias, actitudes y expectativas.

No existen relaciones perfectas.

Todas las relaciones atraviesan momentos de tensión o crisis.

La violencia no debe ser permitida bajo ninguna circunstancia.



Factores que pueden generar violencia en las relaciones

- A partir de las experiencias vividas, se forman el carácter, el autoconcepto y los valores.
- También se definen los niveles de tolerancia y la percepción de lo que consideramos normal o aceptable en una relación.
- Crecer en entornos violentos aumenta la probabilidad de repetir ese patrón, ya sea como agresor(a) o como víctima.



Ciclo de la violencia en las relaciones de pareja



Tensión

Aumentan los conflictos: la persona se enoja, se irrita, grita, humilla, controla la vestimenta o intenta aislar a la otra persona de familiares y amistades.

Ciclo de violencia

Luna de miel

Aparecen conductas de aparente arrepentimiento:
Hace regalos, llora, promete que “cambiará” o pide perdón.

Explosión

Ocurren actos de violencia:
empuja, agrede, amenaza, hiera o culpa a la otra persona por su propia ira.

¡Señales de alerta!

Insulta o desprecia.

Intenta controlar el dinero, la forma en que se gasta o la vestimenta de otra persona; se molesta o critica cuando la otra persona se arregla o se viste bien.

Amenaza con violencia física, emocional o con un arma.

Muestra celos constantes, hace acusaciones de infidelidad o actúa como si la víctima fuera de su propiedad.

Impide que la otra persona vea o se relacione con familiares o amigos.

Desalienta o prohíbe que la víctima trabaje o estudie.

Se enfada cuando la víctima no obedece sus exigencias.

Golpea, pateo, empuja, abofetea, escupe o estrangula.



¡Señales de alerta!

Amenaza con contarle a personas cercanas alguna intimidad de pareja o secreto que la víctima le haya confiado.

Le dice que nadie le va a creer o que no le ayudarán.

Amenaza con hacer daño si la relación termina: lastimar a la víctima, hacerse daño a sí mismo(a) o perjudicar a alguien querido, incluyendo mascotas.

Culpa a la víctima por su propio comportamiento violento o le dice que “se lo merece”.



Si usted es víctima en una relación de pareja:

No está solo(a). Existen recursos disponibles para ayudarle a salir y mantenerse a salvo de una relación violenta.



Si está en peligro inmediato, llame al 9-1-1.



Tiene derecho a recibir atención médica (física y mental) de inmediato.

Solicite una orden de protección (Ley 54) en un cuartel de la policía*. Brinde información relevante, anote los datos del oficial que atienda el caso y el número de la querrella. Solicite una copia del documento y pida escolta.



Puede recibir asistencia legal gratuita a través de la Oficina de Servicios Legales.



Dialogue con alguien de confianza, ya sea un familiar, amigos(as), compañero(a) de trabajo o líder espiritual, que pueda brindarle apoyo sin juzgarle.

*También, puede tramitar la orden de protección de manera electrónica.

Estrategias para prevenir la violencia

Identificar y practicar un manejo saludable de emociones.

Conocer la diferencia entre los conceptos de víctima y victimario(a) o agresor(a).

Fortalecer la autoestima y la confianza en sí mismo(a).

Comprender la importancia de romper el silencio ante un evento violento.

Estrategias para prevenir la violencia, cont.

Reconocer la importancia de establecer, conocer y respetar los límites en las relaciones interpersonales.

Practicar la tolerancia, el respeto y la solidaridad.

Mantener comunicación asertiva.

Buscar ayuda con un trabajador(a) social, consejero(a) profesional licenciado(a) o psicólogo(a) del trabajo, escuela o universidad.

Prevención: ¿Cómo fomentar relaciones saludables?



Equidad = Relaciones Saludables

En una relación armoniosa y saludable existe...

Un vínculo afectivo sólido basado en el respeto, la confianza y la honestidad.

Solidaridad y empatía por lo que le sucede a la otra persona.



La confianza para comunicar abiertamente lo que sentimos.

Admiración por los logros de la otra persona.

En una relación armoniosa y saludable...



Se establecen límites sanos.



Hay aceptación y tolerancia a las diferencias.



Existe libertad para el crecimiento académico, personal, laboral y social.



Las decisiones se toman en pareja y existe sentido de trabajo en equipo.

Líneas para recibir orientación

Emergencias:

9-1-1
(24 horas)

**Oficina de la
Procuradora
de la Mujer**

**Cuadro
Telefónico:**
(787) 721-
7676

**Línea
Confidencial:**
(787) 722-
2977

**Coordinadora
Paz para la
Mujer**

(787) 281-
7579

**Línea
CONTIGO:**
(939) 266-
8446
(24 horas)

**Proyecto
CAISS**
(939) 255-
9800

**Hogar
Nueva
Mujer:**
(787) 202-
4634
(24 horas)

**Proyecto
Matria:**
(787) 489-
0022
(24 horas)

Línea PAS (salud mental/crisis):
9-8-8 ó 1-800-981-0023

**Denuncias o información: Línea
Confidencial de la Policía de P.R.**
787-343-2020

Casa Protegida Julia de Burgos
(939) 301-0525

(martes a jueves, 4:00 p.m. - 7:00 p.m.)

Masculinidad 98

Grupo de apoyo y educación para hombres
@masculinidad98

¿Preguntas?





Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario.

Líneas de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

24 horas al día/ 7 días a la semana

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

Referencias:

<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-violencia#:~:text=La%20violencia%20es%20el%20%E2%80%9Cuso,muerte%2C%20privaci%C3%B3n%20o%20mal%20desarrollo.>

<https://www.unobravo.com/es/blog/violencia-domestica>

<https://www.sunshinecitycounseling.com/blog/how-to-build-healthy-relationship-14-tips>

<https://www.mujer.pr.gov/>

<https://pazparalasmujeres.org/>

<https://www.hogarnuevamujer.com/copia-de-servicios-3>

<https://casajulia.org/>

Gracias



¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389