



»» ROMPIENDO EL CICLO ««

LA VIOLENCIA EN

LA RELACIÓN DE PAREJA

La **violencia en la pareja** es un conjunto de comportamientos conscientes e intencionales, sea por **acción u omisión**, que realiza uno de los miembros y a través del cual **causa daño o amenaza de daño físico, psicológico, verbal, sexual o económico**.

La **violencia puede ser realizada por el hombre y la mujer**. Muchas veces se perpetua y agrava con el paso del tiempo. Por eso, **a pesar del miedo, la vergüenza u otros sentimientos** que se puedan presentar, **es importante aprender a reconocer los signos y señales, y buscar apoyo**.



TENSIÓN

Se dan **los primeros indicios de agresión** (irritabilidad, discusiones, reclamos, gritos), los cuales la víctima trata de apaciguar. **En la víctima aumentan los sentimientos de culpa, tristeza, ansiedad, entre otros.**

RECONCILIACIÓN

El victimario muestra **un comportamiento de arrepentimiento, pide perdón, hace promesas de cambio y minimiza la gravedad** de las acciones anteriores. La víctima quiere creer en esta posibilidad y tiende a dar una nueva oportunidad. **Se puede desarrollar la dependencia emocional y volver a la fase de tensión.**



EXPLOSIÓN

La tensión acumulada **se expresa principalmente en actos físicos** por parte del victimario. La víctima puede experimentar aumento de estrés acompañado de miedo, ira, vergüenza, dolor, etc. Se toman decisiones y probablemente se da una separación/alejamiento de la pareja.

Recuerda: Si formas parte de una relación de pareja violenta, o conoces a alguien que lo es, **buscar apoyo** a través de los diversos canales: **Línea 100, Chat 100, los CEM.**