

# Detecta y alerta ante un noviazgo con violencia



Christian Medina | Campus Veracruz

Vivir un amor en pareja trae experiencias fascinantes, el entusiasmo de estar vinculado con esa persona que comparte gustos y pensamientos en común contigo es, sin duda, un estado de ánimo que deseas vivir para siempre.

Pero, **¿Cómo detectar una relación violenta?** en su visita al Tecnológico de Monterrey en Veracruz, Francisco Contreras, psicólogo del departamento de la Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (CONAVIM) del estado de Veracruz nos habló, en entrevista para CONECTA, acerca de algunas acciones que nos harán detectar el comienzo de un noviazgo violento.

Estas son algunas de las frases, momentos y situaciones con las que se inicia una relación violenta, toma nota:

## 1. Muestras de afecto, que en realidad ocultan conductas controladoras

Frases de amor como *“te estoy cuidando”, “lo hago por tu bien”, “no dudo de ti, sino de tus amigos”*, el psicólogo Francisco explica que **son conductas negativas que tu pareja empieza a crear en**

la relación manifestando un comportamiento manipulador que lo cubre como afecto.

## 2. Te sientes incómoda o incómodo con sus amigos

Otro síntoma que nos aclara el psicólogo, es que todo empieza con un chiste como **“¡Ay mi vida!” con una entonación de burla**, que tu pareja sabe con qué fin lo dice y si expresas esa incomodidad, tu pareja puede responder cosas como: *“¡Ahora resulta que ya no te puedo decir un chiste!”*, o *“¡Ay, yo no lo hice con esa intención!”*, y también se justifica con las demás personas diciendo **“Así nos llevamos” llegando a humillarte frente a sus amigos o familia.**

## 3. Crear un pacto de amor

Frases como *“Si yo te doy la contraseña de mi Facebook, tú me debes dar la tuya”* y *“debemos pedirnos permiso para salir”*, lo muestra como si fuera un pacto de amor cuando **“realmente es para restringir tus movimientos, vigilarte y poder llegar a aislarte socialmente” argumentó el psicólogo.**

*“La violencia en el noviazgo empieza en lo emocional y se encuentra como una serie de situaciones de control, manipulación o dominación vistiéndose de manera amorosa en donde el agresor expone sus disgustos”* comentó el ponente.

**Para saber si tu relación se encuentra en un estado violento, realiza una introspección, contéstate estas preguntas, pero sobretodo sé muy sincero al responderlas:**

¿Cada vez sales menos con tus amigos, porque a él o a ella no le caen muy bien?, ¿es común decirle en donde te encuentras?, ¿en tu relación vives pensando en lo que quieres que sea y no lo que realmente es?, si contestaste sí a alguna sola de estas preguntas, estás teniendo una relación con características violentas.

La violencia en el noviazgo es un tema importante y es por eso que la falta de experiencia o la idealización del amor no se pueden pasar por alto porque son situaciones de alerta que poco a poco dan paso a la violencia.

**“Un noviazgo es para disfrutarse el uno al otro, que la relación sea sana y como consejo puedes hablar con tu pareja, comenta qué es lo que no estás de acuerdo y si su reacción es inadecuada, definitivamente debes cortar esa relación que no te llevará a algo bueno”** finalizó Francisco Contreras.