

¿Qué es la violencia en el noviazgo? Expertas Tec te lo explican



“La violencia en el noviazgo se refiere a **todas aquellas conductas donde hay maltrato psicológico, físico y/o sexual** en una pareja donde existe la etiqueta de noviazgo, tomemos en cuenta que estas acciones también pueden ocurrir en otro tipo de relaciones, formales o no formales”, explica la psicóloga Marisol Arellano.

La consejera de apoyo a la **Oficina de Género y Comunidad Segura** del **Centro de Reconocimiento de la Dignidad Humana** campus [Santa Fe](#), explicó qué es la **violencia en el noviazgo**.

“Hay elementos que juegan un papel fundamental que son la **socialización en un sistema machista**, la influencia de sus pares o adultos al ver cómo se relacionan con sus parejas y en ambos, los roles y estereotipos de género suman a los comportamientos violentos”, dijo.

Marisol comentó que los seres humanos tenemos un grado de **dependencia en nuestras relaciones interpersonales**, esto a causa del apego que generamos con los y las otras personas.

“En el caso de las relaciones de violencia se puede notar porque al momento que no hay **una respuesta afectiva**, de comunicación o mínima atención, la persona afectada siente un malestar importante.

“Se desborda en sus emociones sobre todo en la **ansiedad, miedo y enojo**, además, son comunes los pensamientos catastróficos: “sin él (o ella) no puedo vivir”, “ya nadie me va querer”,

“mi mundo se está derrumbando sin esta relación”, por mencionar algunos”, mencionó.



width="900" loading="lazy">

¡Ojo! ¿Cómo detectar las señales de alerta?

Leticia Magaña de la Oficina de Género y Comunidad Segura del **Centro de Reconocimiento de la Dignidad Humana** del [campus Ciudad de México](#), dio una lista de señales que deben tomarse en cuenta en una relación de noviazgo.

*“Existen diversas **señales que pueden alertar la violencia en el noviazgo**, como: celos, cambios severos de humor, necesidad de control en la relación, descalificación, humillación, indiferencia, aislamiento, manipulación, presión y amenazas.*

*“Cualquiera de estas, aunque sea de forma aislada, es suficiente para darte cuenta de que estás **viviendo una relación violenta**”, dijo.*

Si detectas una señal, ¿Qué hacer?

*“Ante cualquier señal de violencia en tu noviazgo o cualquier relación afectiva, ten en cuenta que **puedes salir de la relación** y de que puedes recuperarte del daño;*

“Para lograrlo, es importante que primero reconozcas cualquiera de estas señales, incluso puedes estar sufriendo violencia emocional, verbal, física o sexual”, dijo Leticia Magaña.

La especialista hizo hincapié en que no deben sentirse solos ni con miedo de alejarse de esa persona y recordar que cuentan con apoyo y acompañamiento en la línea [TQueremos](#).

“Debes saber que tomar una decisión para alejarte de esta situación puede ser difícil o puede ser que te sientas triste o con miedo de separarse de esa persona;

*“Puedes apoyarte en tu red social y buscar el acompañamiento de apoyo profesional especializado, que puedes encontrar en la línea **TQueremos**”,* agregó.



width="900" loading="lazy">

¿Dependencia? Estas son las conductas que la producen

Generalmente, cuando la persona ha tenido en su estructura social normalizada la violencia, tenderá a ser sumiso o sumisa ante esta circunstancia, dice la psicóloga Karina Melo, responsable de la **Oficina de Género y Comunidad Segura del Centro de Reconocimiento de la Dignidad Humana del [campus Estado de México](#),**

*“Los jóvenes adoptan conductas tales como celotipia, chantaje, o más actos violentos que busquen retener a la pareja a pesar del **daño físico, psicológico o emocional** que esté teniendo dentro de la relación.*

*“Cabe señalar que las conductas violentas en las relaciones de pareja no son percibidas como tales por las víctimas, o en ocasiones por los mismos agresores, **los signos de maltrato durante el noviazgo se confunden con muestras de afecto**, que en realidad ocultan conductas controladoras”, agregó.*

¿Cómo tener una relación en armonía y respeto?

Según Castro y Riquer “entre los hallazgos de sus investigaciones se encuentran que: en la mayor parte de las parejas que experimentan violencia, ésta se manifiesta desde el inicio de la relación, incluso desde el noviazgo”. explica Karina Melo.

*“Lo anterior, partiendo de la premisa de que las y los jóvenes que han aprendido patrones de comportamiento tanto positivos como negativos durante la infancia y a través de la familia, **establecerán una relación respetuosa y tolerante con su pareja o bien todo lo contrario,***

*“Cabe señalar que **la normalización de la violencia** aunada a una estructura de aprendizaje del comportamiento en la infancia, **son las principales causas de violencia en la pareja (noviazgo)**”, aseguró.*

"Debes saber que tomar una decisión para alejarte de esta situación puede ser difícil o puede ser que te sientas triste o con miedo de separarse de esa persona".- Karina Melo.

El Tec y la Oficina de Género y Comunidad Segura

El Tec cuenta con la **Oficina de Género y Comunidad Segura**, perteneciente al Centro de Reconocimiento de la Dignidad Humana, donde se ofrece **orientación y contención psicológica**.

El **Centro de Reconocimiento de Dignidad Humana** nació en 2017 con el propósito de consolidar una comunidad que manifieste y demuestre en todas sus acciones el reconocimiento a la dignidad humana.

Además existe la posibilidad de activar el protocolo de **Atención a la Violencia de Género** para tomar acciones dentro de la comunidad a personas que estén viviendo una situación de maltrato en cualquiera de sus modalidades.

Si tienes alguna duda o necesitas ayuda, puedes escribir al correo **escuchandote@itesm.mx** para que te refieran con la persona que pueda apoyarte.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: