



# CECSI

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 65  
09-19-2011

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR

### De color rosa a castaño oscuro... La violencia comienza en el noviazgo

"El amor es ciego pero los vecinos no", decía mi abuelita cuando hablaba de este sentimiento universal. Se refería a los gestos, miradas, palabras y actos que sólo el amor es capaz de inspirar. Pero también se refería a las manifestaciones que el amor mal llevado, viciado y violento puede irradiar y que se manifiestan ya en el noviazgo, aunque las personas envueltas en la relación no lo quieran o puedan "ver".

Estudiosos del tema han establecido que las primeras muestras de violencia, dominio e intolerancia de una pareja se desarrollan durante el rosado periodo del noviazgo. Esta etapa que se caracteriza por ser una de descubrimiento de la otra persona; su forma de ser, actitudes hacia los demás, sus gustos, sus metas, creencias, su origen familiar y su vida futura, entre otros aspectos de importancia en estos momentos. La persona y el sentimiento acaparan la atención de la pareja haciendo a un lado defectos, actitudes negativas y las posibles formas violentas en que se está empezando a manejar la relación amorosa.

Poder echar a un lado un poco este sentimiento de "adormecimiento" que se experimenta en el inicio de la relación de noviazgo es fundamental para identificar y reconocer a desde un principio algunas de las manifestaciones más comunes de la violencia. Entre las más conocidas podemos mencionar las siguientes:

- Invadir decisiones personales como a dónde vas y con quién.
- Intentos de controlar tus relaciones, tales como amigos, compañeros de estudio, compañeros de trabajo y hasta familiares.
- Celos excesivos e injustificados que ocasionan situaciones de estrés.
- Amenazas y manipulaciones que incluyen finalizar la relación.
- Muestra de superioridad (Ej. Por ser hombre o mujer, por ser "más inteligente", por ser de mayor edad, por tener mayor número de amigos).
- Conductas y expresiones posesivas como: "Me perteneces", "Eres mía(o)".
- Supervisar apariencia personal y actividades sociales.
- Prohibir o poner obstáculos, ya sean directos o indirectos a la oportunidad de estudio y trabajo.

Si tu relación de pareja presenta uno o más de estos indicadores podrías estar en una relación violenta. Reconocer la peligrosidad de la situación y buscar ayuda profesional es fundamental para proteger tu seguridad, física, emocional y mental. Poder mirar a tiempo esas señales puede hacer una gran diferencia.

Recuerda que la violencia no discrimina por raza, género, orientación sexual, creencias, ideales políticos ni religiosos. ¡Puede afectar a todos por igual!

Si interesas más información, apoyo o ayuda puedes comunicarte al Programa de Prevención de la Violencia hacia las Mujeres (PPVM) del Recinto de Ciencias Médicas al 787-758-2525 extensión 2016 o al Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI) en las extensiones 5209 y 5210. Nuestros servicios son estrictamente confidenciales y nuestra misión es proteger a nuestro estudiantado. Las relaciones deben añadir a nuestra vida, hacernos felices. Miremos al futuro con esperanza Aprendamos a vivir en paz.

María de Lourdes Ortiz Montalbán, JD, Coordinadora (PPVM)  
maria.ortiz42@upr.edu

