



# CECSI

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 34  
09-2009

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR



### Que Nadie te Dañe

Cada día nuestros periódicos y televisores muestran nuevos casos de violencia entre parejas. Aunque los actos de agresión son cometidos indistintamente por hombres y mujeres, lo cierto es que las estadísticas reflejan que son estas últimas quienes por años han llevado sobre sus hombros la peor parte.

Es típico escuchar sobre mujeres asesinadas por alguien a quien amaban, alguien en quien confiaban y con quien en algún momento se sintieron cuidadas y protegidas. Puede ser cualquiera, el padre de sus hijos, el amigo y compañero de muchos años, el novio ideal, el ciudadano modelo. ¿Cuándo se transformó? ¿Cómo ocurrió? Las razones no importan, lo que si importa es que reconozcas las señales de violencia, para que no te conviertas en otra víctima más. Nadie debe tener poder sobre tu persona y nadie tiene derecho a hacerte sentir mal.

Erróneamente muchas mujeres consideran un acto violento solo cuando existe algún tipo de agresión física o cuando se les trata con palabras soeces. Si bien es cierto que estos son los componentes más comunes de la violencia, existen otras señales de alerta que constituyen actos de agresión y que minan la auto estima y la seguridad de la mujer.

Te grita frecuentemente y no permite que expongas tu criterio u opinión. Implica una forma de minar tu autoestima. Lo que tengas que decir no es importante.

- Respuestas como **“porque si” “porque no”** o **“porque no me da la gana”** son comunes y no abiertas a discusión. Esto disminuye la seguridad en ti misma y terminas por acostumbrarte.
- Arroja y rompe objetos a su alrededor, tira o golpea puertas. Constituye una forma de hacerte sentir temor y de demostración de poder.
- Se posiciona frente a ti en actitud desafiante. Representa otra forma de intimidación.
- Ignora tu presencia. Actúa como si no estuvieras presente.
- Al día siguiente, se comporta como si nada hubiera pasado. Vuelve a tratarte bien, todo vuelve a la normalidad para él, pero en tu corazón, hay una cicatriz.

En ninguno de los ejemplos anteriores hubo golpes, ni palabras soeces. Tampoco van a constituir razón suficiente para solicitar una orden de protección (no te golpeó, no te habló malo) Por esta razón muchas mujeres no advierten que estas situaciones constituyen maltrato y agresión. De no identificarse y tratarse prontamente pueden transformarse en verdaderos actos de violencia.

Recuerda, si lo permites una vez, le darás licencia para repetirlo. La clave está en detenerlo a tiempo. Eres valiosa e importante. Comienza con quererte mucho a ti misma y reconocer el control que tienes sobre tu vida y sobre tu bienestar. Si estas atravesando por una situación similar y sientes que no puedes manejarlo, busca ayuda. Ciérrale la puerta a la violencia.

Blanca E. Amorós Rivera, M.Ed,CPL

Directora,

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología,CECSI  
Decanato de Estudiantes, 787 758-2525 ext, 5209/5210