

¿Existe abuso en mi relación?# 4 tipos de abuso en las relaciones

Claire Keller

06/17/2024



Place caption here

¿Existe abuso en mi relación?# 4 tipos de abuso en las relaciones

Nadie debería tener que sufrir abuso en una relación y nunca es demasiado tarde para recibir el apoyo que necesita. Toma como ejemplo el caso de Bob y Mary. Llevaban 10 años de casados y las cosas parecían ir bastante bien. Pero luego Mary comenzó a notar que el comportamiento de Bob estaba cambiando. Se volvió más agresivo y controlador, y Mary se dio cuenta de que tenía que andar con cautela cerca de él. Ella comenzó a sentirse aislada de su familia y amigos y cada vez le tenía más temor a él. Cuando Mary finalmente se dio cuenta de que Bob la había estado abusando física y emocionalmente durante años, contactó a una amiga y pudo obtener la ayuda que necesitaba.

Es desgarrador pensar que cualquier pareja podría estar viviendo en una situación de abuso.

Desafortunadamente, es una realidad demasiado común. Aunque algunas formas de abuso son más fáciles de detectar que otras, reconocer las señales de abuso en una relación marital puede ser difícil. Por eso es tan importante estar atento a las señales y estar dispuesto a buscar ayuda.

Una de las formas más comunes de abuso en un matrimonio es el abuso físico. Esto puede ir desde abofetear o lanzar cosas, hasta negar el acceso a atención médica y utilizar armas. Si te preocupa que un amigo o alguien que conoces esté en una relación de abuso, es importante buscar señales físicas de abuso, como moretones o cortes inexplicables. También, observa si hay cambios en el comportamiento de la víctima, como un aumento del miedo o que evita a su pareja.

Otra forma de abuso es el abuso emocional o psicológico. Esto puede incluir una amplia gama de cosas, como insultos verbales, amenazas y un lenguaje despectivo constante. Las señales de advertencia que podrías observar en otros serían una disminución en la autoestima, miedo a expresarse o falta de interés en actividades que la víctima solía disfrutar.

El abuso financiero es otra forma destructiva y aterradora de abuso que puede ocurrir en una relación matrimonial. No es aceptable que alguien controle el acceso de su pareja al dinero o que no le permita trabajar o ir a la escuela. El abuso financiero también puede manifestarse en forma de deudas forzadas, obligar a la víctima a firmar documentos que no comprende o el mal uso de cuentas conjuntas.

Finalmente, el abuso sexual nunca debe ser tolerado en ninguna relación. Esto puede abarcar desde toqueteo no deseado hasta agresión sexual. Las señales que podrías observar en otros que experimentan esto pueden incluir síntomas de depresión, ansiedad o aislamiento de amigos y familiares.

¿Sientes que puedes estar experimentando abuso? ¿O sabes de alguien que lo está experimentando? El primer paso es crear un plan para mantenerse a salvo. La [Línea Nacional contra la Violencia Doméstica](#) es un servicio gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, que ofrece apoyo y recursos para las víctimas de abuso. Se ponen a disposición defensores capacitados para brindar apoyo emocional, planificación de seguridad y referencias a servicios locales. Para aquellos que no se sienten cómodos contactando una línea de ayuda, hay una variedad de recursos en línea disponibles. La [Comisión de Matrimonios de Utah](#) ofrece blogs, guías, podcasts, evaluaciones de relaciones, cursos en línea y seminarios web basados en investigaciones y la experiencia de profesionales en relaciones que pueden proporcionar más información sobre cómo reconocer y prevenir el abuso. La [Coalición Nacional contra la Violencia Doméstica](#) también ofrece un servicio de chat en línea, además de una variedad de hojas informativas y consejos para planificar la seguridad.

Además de los recursos en línea, existe una variedad de servicios locales disponibles para las víctimas de abuso. Los [refugios locales para víctimas de violencia doméstica](#) y los [centros de apoyo](#) pueden brindar a las víctimas asesoría legal, asistencia con la vivienda y acceso a servicios de consejería. Las víctimas de abuso también pueden contactar a su agencia local de orden público, que puede proporcionar recursos y asistencia adicionales.

Nadie merece ser abusado y hay ayuda disponible. Si tú o alguien que conoces está experimentando abuso en una relación matrimonial, por favor busca ayuda.

Claire Keller es la autora principal de este blog.

Recursos relacionados

[¿Estoy en una relación de abuso?](#)