

Guía práctica para identificar señales tempranas de violencia de pareja

Esta guía reúne indicadores conductuales, emocionales y contextuales clave para su aplicación en contextos profesionales.



1. Indicadores conductuales

1.1. Control y vigilancia

- Revisa constantemente el teléfono, redes sociales o correo de la pareja.
- Exige conocer contraseñas.
- Llama o escribe de manera insistente para “saber dónde está”.

Ejemplo:

“Si no me mandas tu ubicación, no puedo confiar en ti.”

1.2. Aislamiento progresivo

- Desalienta o crítica amistades y vínculos familiares.
- Minimiza la importancia de actividades laborales, académicas o sociales.
- Genera culpa por pasar tiempo sin él/ella.

Ejemplo:

“Tus amigas no te aportan nada. ¿Por qué mejor no te quedas conmigo?”

1.3. Control económico o limitación de recursos

- Restringe acceso al dinero, incluso si es propio.
- Requiere autorización para gastos básicos.
- Usa el dinero como forma de castigo o recompensa.

1.4. Explosiones emocionales desproporcionadas

- Arrebatos repentinos por situaciones menores.
- Ira intensa seguida de arrepentimiento teatral.
- Tensión constante que obliga a “caminar en puntas de pie”.

2. Indicadores emocionales

2.1. Manipulación afectiva

- Actitudes que generan culpa constante.
- Frases como “sin mí no eres nada” o “nadie te va a querer como yo”.

2.2. Minimización y distorsión

- Niega hechos, cambia versiones o ridiculiza emociones.
- Gaslighting: hace sentir que la víctima “exagera” o “se lo imagina”.

2.3. Dependencia emocional inducida

- Crea la sensación de que la víctima no puede tomar decisiones sin él/ella.
- Alterna afecto intenso con frialdad, generando confusión emocional.



3. Indicadores contextuales

3.1. Entornos de tensión constante

- Discusiones frecuentes que no se resuelven.
- Ciclos de calma → tensión → explosión → reconciliación.

3.2. Historial previo de violencia

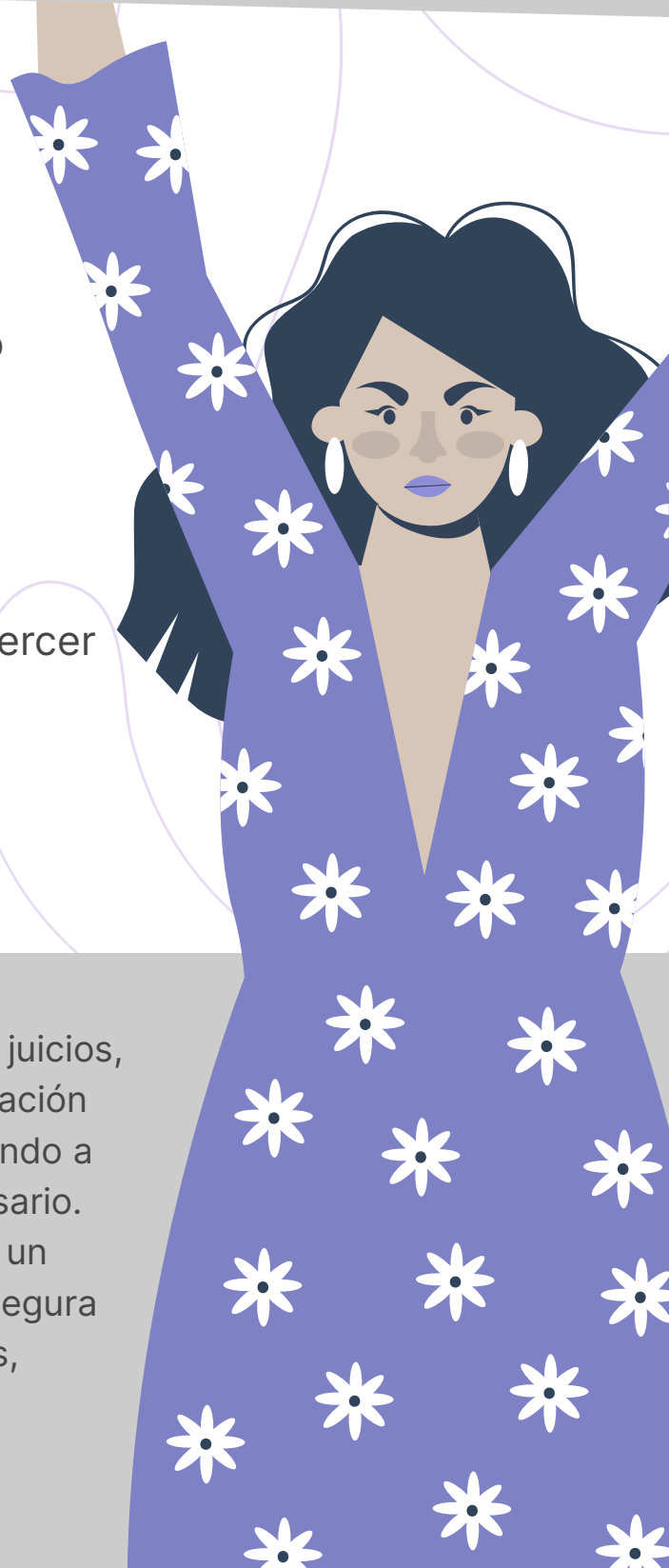
- Antecedentes familiares o personales normalizados.
- Justificación del abuso como algo “que pasa en todas las parejas”.

3.3. Justificaciones culturales o de género

- Uso de roles tradicionales para ejercer control.
- Frases como:
“Una mujer decente no hace eso.”
“Como hombre, yo mando.”

Together
We Rise

Brindar apoyo efectivo implica escuchar sin juicios, evaluar el riesgo inmediato y ofrecer información clara sobre los servicios disponibles, derivando a instancias especializadas cuando sea necesario. También exige evitar presiones, la salida es un proceso, registrar la información de forma segura y confidencial, y no generar falsas garantías, sino articular redes y recursos reales que fortalezcan la protección de la víctima.



Violentómetro de señales tempranas y progresión del abuso en la pareja



Señales Tempranas - **Alerta inicial**

- Comentarios sobre tu forma de vestir, hablar o comportarte.
- Preguntas insistentes sobre dónde estás o con quién.
- Reacciones pasivo-agresivas ante tus logros o tu independencia.
- Minimizar tus emociones o hacerte sentir exagerada.



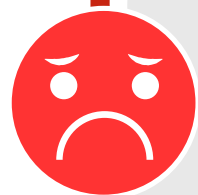
Escalda de violencia - **Riesgo alto**

- Manipulación emocional.
- Revisión de redes sociales, mensajes o contactos sin permiso.
- Prohibición de trabajar, estudiar o salir sin avisar.
- Agresión verbal.



Violencia grave - **Riesgo crítico**

- Empujones, jalones, agresiones o “accidentes” repetidos.
- Abuso sexual.
- Amenazas de muerte.



Nivel letal - **Feminicidio**

- La consecuencia más extrema y devastadora de la violencia de género.

La consecuencia más extrema y devastadora de la violencia de género.