

¿Eres una persona abusiva?

En general, el comportamiento abusivo es cualquier acción que tiene la intención o el resultado de controlar o coaccionar a otro. En el Centro para la Paz Doméstica, observamos aquellas acciones que son intencionales o que inicialmente pueden ser involuntarias, pero se convierten en un patrón de comportamiento abusivo.

La siguiente lista contiene algunos ejemplos de conductas abusivas, controladoras y violentas, así como los efectos que pueden haber causado. Si ha hecho algo en la lista a un/a compañera/o, es probable que comprenda el daño que puede causar a una relación.

1. ¿Alguna vez has golpeado, empujado, agarrado, amenazado, atemorizado, estrangulado o intimidado a tu pareja?
2. ¿Tu pareja te tiene miedo?
3. ¿Tus hijas e hijos te tienen miedo?
4. ¿Te preocupa que tu conducta esté dañando tu relación?
5. ¿Has roto las promesas sobre el cambio de comportamiento?
6. ¿Alguna vez le has dado un puñetazo a una pared o una mesa, o has quebrado algo durante un desacuerdo?
7. ¿Alguna vez has agarrado a tu pareja durante un desacuerdo, has intentado impedir que se vaya, le has dejado fuera de la casa o le has impuesto cualquier tipo de restricción?
8. ¿Presionas a tu pareja para que haga las cosas a tu manera, aun cuando sabes que no quiere hacerlo?
9. ¿Alguna vez ha dicho tu pareja "Siempre estás tratando de controlarme"?
10. ¿Utilizas nombres ofensivos, palabras humillantes o groserías para controlar a tu pareja?
11. ¿Culpas a tu pareja por cosas de las cuales tú eres responsable?
12. ¿Te has encontrado con un "puntaje" de los errores que tu pareja te ha hecho para mantener esas cosas en su contra?
13. ¿Alguna vez se te ha acusado de maltratar a tus hijas y/o hijos?
14. ¿Has engañado a tu pareja o has sido sexualmente abusivo de otras maneras?
15. ¿Alguna vez ha sido acusado de maltratar a sus hijos?
16. ¿Te preocupa que tus hijas e hijos estén sufriendo daños emocionales o psicológicos debido a la forma en que tratas a tu pareja?
17. ¿Tu pareja se ha quejado de un comportamiento celoso o posesivo de tu parte?
18. Cuando haces algo que lastima a tu pareja, ¿le dices simplemente "Lo lamento" y luego esperas que acepte esa disculpa sin hacer tú ningún cambio en la conducta que le lastimó?