

Aunque los comportamientos poco saludables pueden ser dañinos, no significa necesariamente que usted esté en una relación abusiva. En las relaciones abusivas, puede haber un patrón de comportamiento que involucre amenazas, intimidación o coerción.

Las personas que abusan por lo general no aceptan la responsabilidad por su daño, por lo que culpar a la persona a la que dañan se convierte en parte del abuso.

Si usted está siendo abusado o gravemente herido o si tiene un amigo que está siendo dañado, o si usted está abusando de alguien, no se recomiendan estas prácticas de responsabilidad.

Si cree que usted o un amigo están en una relación abusiva, en una situación peligrosa o están lastimando gravemente a alguien, confíe en su instinto y obtenga ayuda comunicándose con un adulto de confianza o una de las líneas de ayuda que figuran en este folleto.

Dónde obtener ayuda

Comuníquese con su organización local de violencia doméstica y sexual o póngase en contacto con una de las líneas de ayuda nacional que figuran a continuación:

Números de línea directa nacional

Línea de ayuda nacional contra el abuso en las relaciones de noviazgo

1-866-331-9474 o visite www.loveisrespect.org para conversar en línea

Línea directa nacional de asistencia al suicida

1-800-273-TALK (8255)

Línea directa nacional de agresión sexual

1-833-656-HOPE (4673)

Proyecto Trevor (Jóvenes LGBTQIA)

1-866-488-738

www.engagingvoices.org

A project of the Idaho Coalition Against Sexual & Domestic Violence, Office on Violence Against Women Technical Assistance Provider on Prevention and Response to Teen Dating Violence in Rural Communities.

This project was supported by Grant No. 15J0VW-21-GK-02221-MUMU awarded by the Office on Violence Against Women, U.S. Department of Justice. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication/program/exhibition are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Department of Justice.

RESPONSABILIDAD EN RELACIONES SALUDABLES



“Ser responsables es cómo podemos llegar a amarnos a nosotros mismos de verdad y dar y recibir amor de los demás. Ser responsable en nuestras... relaciones crea el patrón de responsabilidad social.”

– adrienne maree brown

En las relaciones saludables pueden ocurrir conflictos, situaciones que hieren nuestros sentimientos, malentendidos y ruptura de la confianza. La mayoría de nosotros no sabemos cómo ser responsables de nuestras acciones. Podemos aprender, y seguir aprendiendo, sobre cómo ser responsables en nuestras relaciones.

¡La responsabilidad es una práctica sobre cómo nosotros podemos disculparnos de mejor manera, no sobre cómo alguien más puede disculparse de mejor manera con nosotros! La responsabilidad consta de cuatro partes, y cada parte es importante para todo el proceso:

Parte 1 – La autoreflexión es necesaria para comprender sus acciones y el impacto de esas acciones. La autorreflexión ayuda a llegar a un lugar en el que estamos dispuestos a hacer las cosas bien. Mirar hacia adentro y quedarnos con sentimientos

incómodos (pero no con culpa o vergüenza) puede ayudarte a comprender las elecciones que hicimos, los resultados de esas elecciones y cómo tomar diferentes decisiones en el futuro.

Preguntas para hacerse a uno mismo:

“¿Entonces qué pasó?” “¿Por qué dije o hice eso?”

“¿Cómo afectaron mis palabras o acciones a la persona que me importa?”

Parte 2 – Disculparse es una oportunidad de compartir que usted comprende lo que hizo y de asumir la responsabilidad por el impacto de sus acciones. Pedir disculpas es una parte fundamental para reconstruir la confianza y requiere que practiquemos el ser auténticos y valientes. La responsabilidad no tiene por qué dar miedo, aunque puede ser extremadamente inquietante e incómoda.

Palabras que puede usar:

“Lamento que yo (mencione lo que hizo) y que le haya impactado (mencione cómo le causó daño). Quiero reconstruir la confianza y haré un esfuerzo activo para (mencione la forma en que cambiará su comportamiento) en el futuro.”

Parte 3 – Reparar significa enmendar y reconstruir la confianza. Es una oportunidad para hacer el trabajo necesario para tener una relación saludable con aquellos a quienes ha lastimado o herido, y para tener una relación más saludable con usted mismo. Reparar las cosas puede llevar mucho tiempo; es posible que deba disculparse más de una vez.

Preguntas para hacerse a uno mismo:

“¿Cómo puedo reconstruir la confianza con la persona a la que he dañado?” “¿Cuál es el ritmo de confianza al que puedo moverme en este momento?”

Parte 4 – Cambiar comportamientos es una de las partes más difíciles de la responsabilidad. Es probable que tome tiempo y mucha práctica. Hable con personas de confianza sobre los errores que ha cometido, las cosas de las que se avergüenza o de las que se siente culpable, o los momentos en los que no estaba en su mejor versión. Comprender su comportamiento y cómo afectó a los demás puede ayudarlo a identificar formas de actuar de manera diferente en el futuro.