

ROMPER EL CÍRCULO

GUÍA DEL ESPECTADOR

PARA LAS RELACIONES SALUDABLES

NO MÁS

JUNTOS PODEMOS PONER FIN
A LA VIOLENCIA DOMÉSTICA Y SEXUAL

Sinopsis

En el libro de Colleen Hoover, "It Ends With Us/Romper el Círculo" destaca poderosamente el patrón de la violencia doméstica y las complejidades de romperla.

La historia sigue a Lily Bloom (Blake Lively), quien, a lo largo de su infancia, fue testigo de cómo su padre abusaba de su madre. De adulta, se muda a Boston, alcanza su sueño de toda la vida de abrir su propia floristería y se enamora de Ryle Kincaid (Justin Baldoni). Ryle parece ser perfecto en muchos sentidos: un neurocirujano exitoso, guapo, atento y cariñoso. Pero, en realidad, es demasiado posesivo y controlador coercitivo, y finalmente se vuelve físicamente abusivo. Lily lucha con su pasado y su visión para el futuro al decidir si quedarse o dejar la relación poco saludable.

En esencia, la película ofrece una valiosa oportunidad para comprender mejor la violencia doméstica y sexual, aprender a diferenciar entre relaciones saludables y no saludables, y descubrir cómo todos podemos marcar la diferencia en nuestras propias comunidades.

La Fundación NO MORE se enorgullece de servir como socio benéfico de "It Ends With Us/Romper el Círculo", como parte de nuestra relación continua con Wayfarer Studios. Juntos, creamos esta Guía del Espectador para tocar temas clave y temas abordados en la película, como parte de nuestro compromiso compartido de utilizar el poder del entretenimiento para informar, apoyar e inspirar un mayor progreso en la prevención de la violencia de género. Para obtener información más completa sobre la violencia doméstica y sexual, visite nuestra Guía para sobrevivientes "[El Faro](#)".



Un Llamado a la Acción - Promover Relaciones Saludables

"Rompe el patrón o el patrón nos rompe a nosotros".

Cuando Lily y Ryle se conocen por primera vez, hay una conexión intensa, pero a medida que los dos se enamoran profundamente, Lily comienza a ver lados de Ryle que le recuerdan la relación poco saludable de sus padres. Al final de la película, Lily encuentra la fuerza para romper el patrón antes de que el patrón la rompa a ella y a su hija.

El coraje de Lily sirve como inspiración y un llamado a la acción para todos nosotros. La buena noticia es que **todos** pueden marcar la diferencia para romper el patrón al promover relaciones saludables.



¿Qué es una relación sana?

Una relación saludable se basa en el respeto mutuo, la confianza y la comunicación abierta:

- Las parejas en relaciones saludables se tratan con amabilidad, comprensión y empatía, asegurándose de que ambos se sientan valorados y apoyados.
- Respetan los límites y las individualidades de los demás, y se comunican honesta y abiertamente sobre sus sentimientos, necesidades y preocupaciones sin temor a ser juzgados o represaliados.
- Las responsabilidades se comparten y las decisiones se toman juntos, reconociendo y apreciando las contribuciones de los demás.
- El conflicto, cuando surge, se aborda de manera constructiva, con ambas partes dispuestas a escuchar, comprometerse y encontrar soluciones que sean mutuamente satisfactorias.
- El apoyo emocional y el aliento son constantes, ya que la pareja celebra los éxitos del otro y brindan consuelo durante los tiempos difíciles.

En última instancia, una relación saludable fomenta el crecimiento, la felicidad y un sentido de pertenencia, en el que ambos individuos se sienten empoderados y apreciados.

Cómo promover relaciones saludables

- **Aprenda las características de las relaciones saludables frente a las no saludables:** Una vez que pueda comprender mejor las características de una relación saludable frente a una relación no saludable, podrá reconocer más fácilmente qué comportamientos evitar y denunciar y qué comportamientos perpetuar y modelar. Vea la tabla a continuación que describe las diferencias clave entre las relaciones saludables y las no saludables.
- **Empieza las relaciones de manera correcta:** Cuando Lily y Ryle se conocieron, tuvieron una conexión instantánea, pero no se comunicaron abiertamente y ocultaron detalles críticos de sus vidas. Ya sea que alguien que conozcas en línea o en la vida real se convierta en tu futura pareja, alguien con quien disfrutar de una diversión espontánea o simplemente un amigo, es importante comenzar con franqueza, respeto y seguridad. Obtenga nuestra [Guía de citas saludables](#) para ayudar a garantizar que sus relaciones comiencen y se mantengan seguras y saludables.
- **Ayude a educar a los niños:** Hable abiertamente con sus hijos o con los niños en su vida, incluso cuando la conversación pueda parecer difícil. Al igual que Lily, los niños tienen preguntas, son ellos mismos seres sexuales, experimentan la presión de los compañeros y absorben todo tipo de mensajes sobre las relaciones y el sexo de sus familias, compañeros, comunidad y medios de comunicación. Necesitan un entorno en el que puedan desarrollar y practicar habilidades y cualidades que utilizarán a lo largo de sus vidas para construir relaciones saludables. Estas habilidades incluyen establecer y respetar límites, tomar decisiones, comunicarse y desarrollar una alta autoestima. Use ["Hablar de relaciones saludables: una guía de conversación para padres y cuidadores"](#) para comenzar.

¿Qué es la Violencia Doméstica?

La violencia doméstica es un patrón de comportamientos utilizados por un miembro de la pareja para mantener el poder y el control sobre el otro miembro de la pareja en una relación íntima. El abuso no es alimentado por una pérdida de temperamento, problemas de salud mental o demasiado alcohol. Es una manipulación sistemática e intencionada por parte de un abusador para controlar a su víctima.

La violencia doméstica puede ocurrirle a cualquier persona en cualquier momento de su vida, independientemente de su edad, género, orientación sexual, etnia, estatus económico, religión o tipo de relación.

“It Ends With Us/Romper el Círculo” arroja luz sobre un problema que es extremadamente frecuente en nuestra sociedad. En realidad:

En los Estados Unidos,
1 de cada 4 mujeres y 1 de cada 7 hombres
experimentarán violencia física grave por parte
de su pareja íntima a lo largo de su vida.

En promedio,
3 mujeres son asesinadas
por sus parejas cada día.

1 de cada 3 (35%) mujeres en todo el mundo
ha sufrido violencia física y/o sexual por
parte de su pareja o violencia sexual fuera
de su pareja a lo largo de su vida.

Los Tipos de Patrones de Abuso

Lily experimenta abuso físico y emocional en “It Ends With Us/Romper el Círculo”. Estas son las explicaciones de estos y algunos de los otros tipos de abuso:

Maltrato físico: Implica amenazar o utilizar la violencia física para mantener el poder sobre una persona. Lily es testigo de cómo su padre abusa físicamente de su madre y luego experimenta cómo Ryle la golpea, la empuja por las escaleras y la agrede sexualmente.

Abuso emocional: Incluye comportamientos no físicos y, a menudo, más sutiles que están destinados a controlar, aislar o asustar a alguien. Lily experimenta abuso emocional cuando Ryle es extremadamente celoso, posesivo y cuestiona repetidamente su amor por él.

Abuso sexual: Ocurre cuando una pareja controla la intimidad física y sexual en una relación. Cuando Ryle intenta obligar a Lily a tener relaciones sexuales y ella dice que no, esto es abuso sexual. (Ver más abajo).

Abuso financiero: Ocurre cuando una pareja abusiva extiende su poder para controlar la situación financiera, incluso si esa persona no gana el dinero. Aunque la película no profundiza en esto, Lily parece conservar su libertad financiera al tener su propio negocio. Esto hace que sea más fácil para ella irse.

Abuso digital: El uso de la tecnología e Internet para acosar, acechar, intimidar o controlar a una pareja.

Acecho: Cuando alguien te observa, te sigue o te acosa repetidamente, haciéndote sentir miedo o inseguro. Puede ser alguien que conoces, como una pareja anterior o un extraño.

El abuso verbal y emocional se puede reconocer en comportamientos como:

- Insultos, y críticas continuas.
- Usar palabras para aislar y controlar.
- Acoso en persona, en línea, por mensaje de texto o por teléfono.
- Humillación o vergüenza pública.
- Los celos constantes a menudo surgen como acusaciones de infidelidad.
- Culpar a los demás por su propio comportamiento dañino.
- Decirle a alguien que merece ser maltratado o que no merece amor.
- Iniciando rumores destructivos.
- Amenazar con exponer secretos o información personal, incluidas fotos o videos.
- Amenazar con más violencia.
- Vergüenza corporal.
- Gaslighting (manipular psicológicamente a alguien, hasta que cuestione su propia cordura).

Obtenga más información sobre las formas de abuso de la Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica [aquí](#).

Patrón del Abuso

El comportamiento abusivo de Ryle comienza con algo muy común, un "bombardeo de amor". El "bombardeo de amor" es la lluvia excesiva de atención, regalos y amor desde el principio con la intención de atraer a alguien, fomentar la dependencia y luego usar esa influencia para aislarlo de sus amigos / familiares, socavar su autoestima y controlarlo.

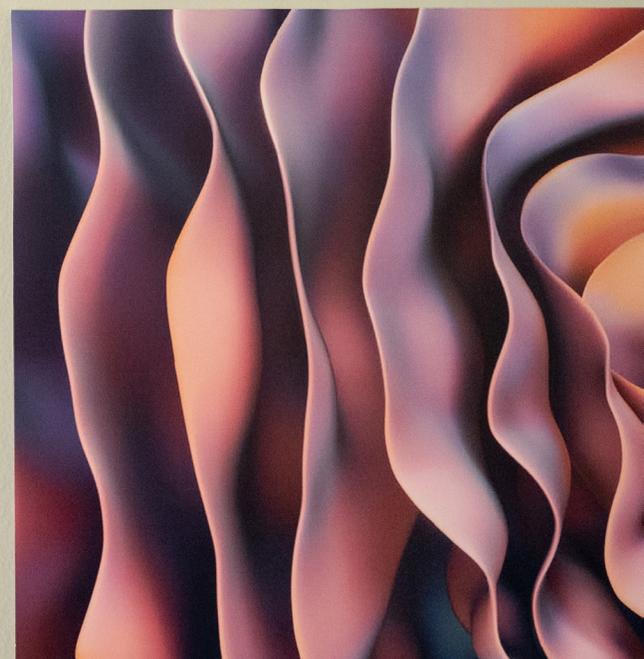
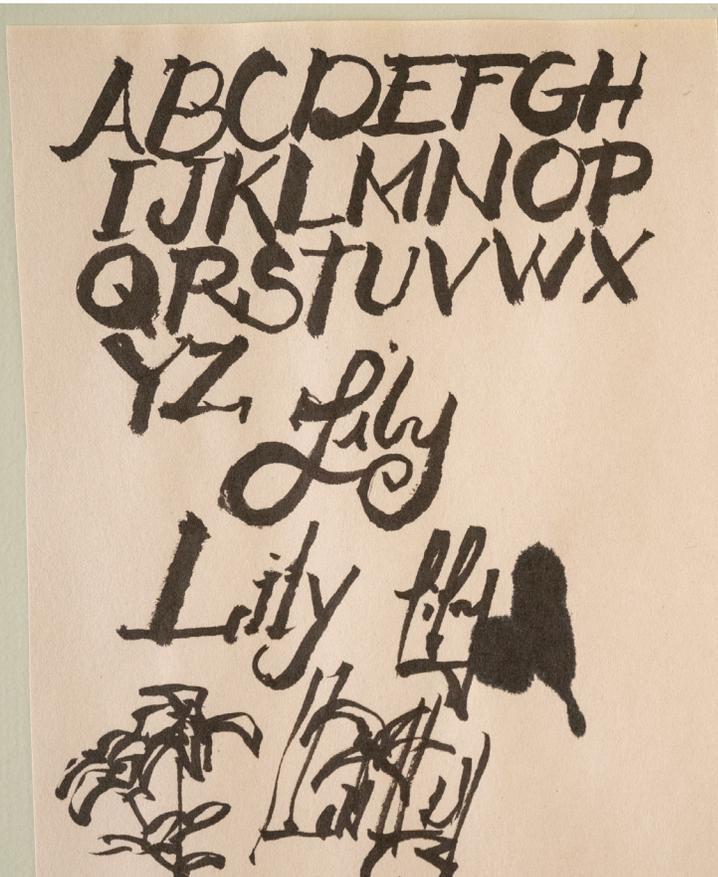
El amor genuino se desarrolla con el tiempo y no debe apresurarse. Mientras que las relaciones saludables implican expresar admiración y emoción a través de regalos y mensajes cariñosos, si la intensidad y el ritmo de lo que estás viviendo te incomoda, debe ser una señal de alerta.



Niños Sobrevivientes de la Violencia Doméstica

Presenciar violencia doméstica en la infancia puede afectar profundamente a las personas a la hora de formar sus propias relaciones. Por ejemplo, Lily lucha con la confianza y se preocupa por replicar los patrones abusivos de sus padres. Este miedo puede hacer que sea difícil construir y mantener relaciones saludables, como se ve en sus luchas iniciales en las relaciones. Este tipo de trauma puede provocar una baja autoestima y dificultades para confiar en los demás, lo que afecta a la forma en que las personas perciben su valor y el tipo de amor que merecen. Esto es algo que Lily logra superar al final.

Además, los adultos que presenciaron violencia doméstica cuando eran niños pueden adoptar inadvertidamente comportamientos dañinos de su pasado. En el libro, Atlas también experimenta desafíos debido a su traumática infancia. Ambos personajes luchan con la comunicación efectiva y la resolución de conflictos, a menudo reflejando los patrones disfuncionales que presenciaron. Esto puede dar lugar a una mayor sensibilidad al conflicto y a un miedo generalizado al abandono. Superar estos desafíos requiere un trabajo emocional significativo, para desaprender patrones dañinos y construir relaciones saludables y respetuosas.



Entendiendo la Agresión Sexual

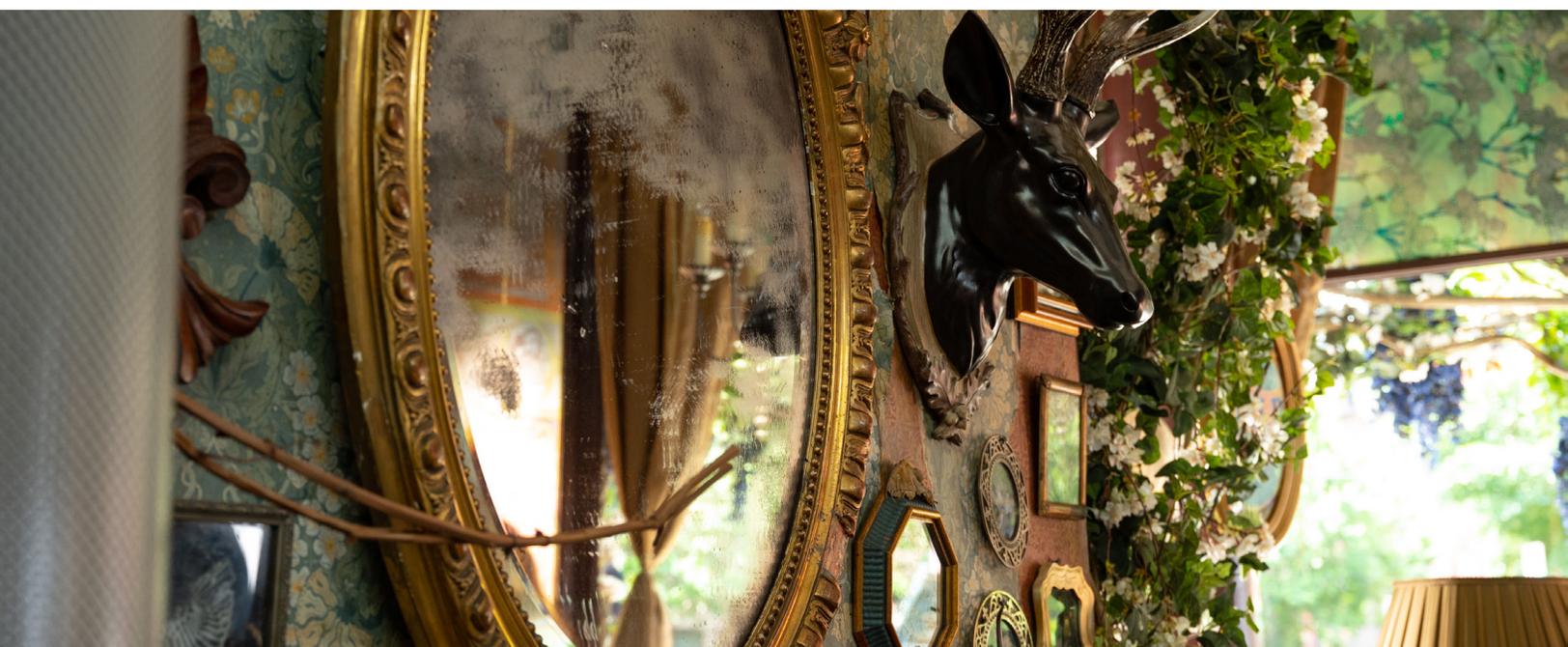
La agresión sexual es el contacto sexual forzado o coaccionado sin consentimiento, lo que significa que sin la presencia de un claro sí, no la ausencia de un no. 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 6 hombres han experimentado violencia sexual en su vida. 1 de cada 4 mujeres y 1 de cada 6 hombres fueron abusados sexualmente antes de los 18 años.

“It Ends With Us/Romper el Círculo” destaca los casos en los que se cruza el límite del consentimiento, comenzando con los avances persistentes de Ryle hacia Lily. A pesar de su resistencia inicial, la búsqueda implacable y la manipulación emocional de Ryle presionan a Lily en situaciones en las que su consentimiento puede ser coaccionado en lugar de darse libremente.

Más adelante en la película, Ryle empuja a Lily en el sofá y la agrede sexualmente. No importa que estén casados. Tampoco importa si no completó el acto sexual. Es abuso sexual si una de las partes no da su consentimiento.

En un encuentro sexual saludable, ambas partes se sienten cómodas comunicando sus necesidades sin miedo. No está bien si tu pareja inicia el sexo y se enoja, se frustra o insiste cuando te niegas. La actividad sexual que ocurre debido al miedo, la culpa o la presión es coerción, y la coerción es una forma de agresión sexual.

Recuerde que el consentimiento debe ser continuo. Esto significa que incluso si estás en medio de una intensa sesión de besos o juegos previos, ambos deben dar su consentimiento antes de llevar las cosas al siguiente nivel.



Mitos Sobre la Violación

Mito

Si has estado bebiendo, es tu culpa que te hayan violado.

Realidad

Nadie tiene la culpa de haber sido violado o agredido sexualmente, no importa cuáles hayan sido las circunstancias. Violar a alguien siempre es un delito, y el 100% de la culpa, la vergüenza y la responsabilidad de ese delito recae en el perpetrador o perpetradores.

Mito

Si no gritaste, intentaste huir o te defendiste, entonces no fue violación.

Realidad

Muchas víctimas-sobrevivientes están congeladas en el lugar por miedo o conmoción e incapaces de moverse o hablar. Permanecer quieto y en silencio es una respuesta automática diseñada para mantenernos a salvo.

Mito

Si no dijiste "no", no fue violación.

Realidad

La ausencia de un "no" no significa "sí".

Mito

No es violación si se trata de tu pareja o cónyuge.

Realidad

Si no lo consientes, es violación. No importa si se trata de una pareja o cónyuge con el que has estado durante años; Sigue siendo una violación.

Mito

La mayoría de los perpetradores son desconocidos para la víctima.

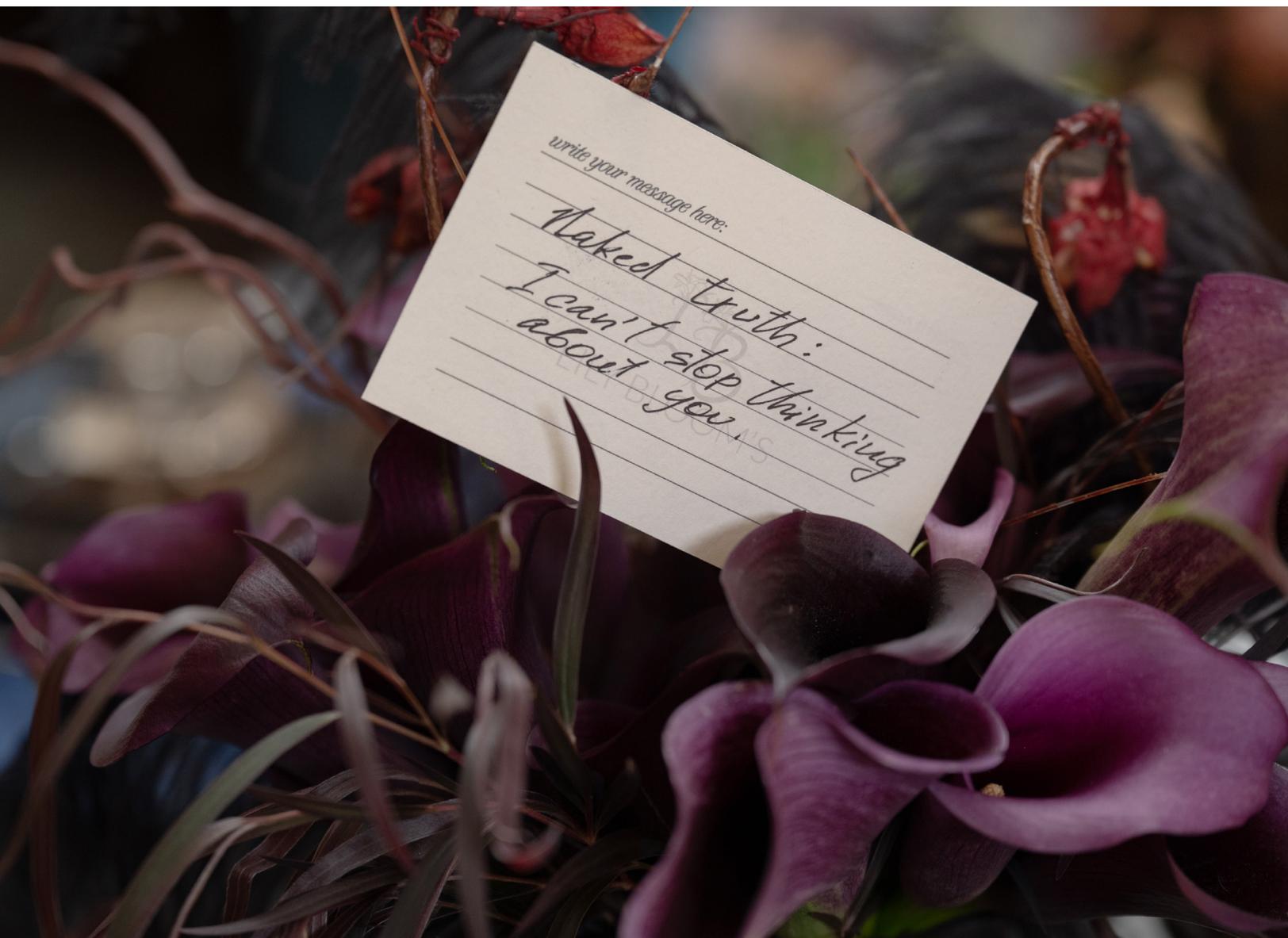
Realidad

De hecho, entre el 80 y el 90% de las agresiones sexuales son cometidas por alguien conocido de la víctima. A lo largo de su vida, el 56,1% de las mujeres y el 57,3% de los hombres fueron violados por un conocido, y el 39,3% de las mujeres y el 12,5% de los hombres fueron violados por su pareja. (CDC)t

Reconociendo una Relación Saludable vs. una Relación Poco Saludable

“It Ends With Us/Romper el Círculo” muestra la naturaleza a menudo cíclica de la violencia doméstica. Los niños sobrevivientes como Lily corren un mayor riesgo de repetir el patrón en la edad adulta al entrar en relaciones abusivas o convertirse ellos mismos en abusadores.

Lily recuerda haber visto el abuso de su padre hacia su madre, lo que puede afectar su percepción de las relaciones saludables frente a las no saludables.



Ninguna relación es perfecta, pero las relaciones saludables hacen que ambas personas se sientan respetadas, apoyadas y seguras. Estas son algunas de las características definitorias de las relaciones saludables y no saludables:

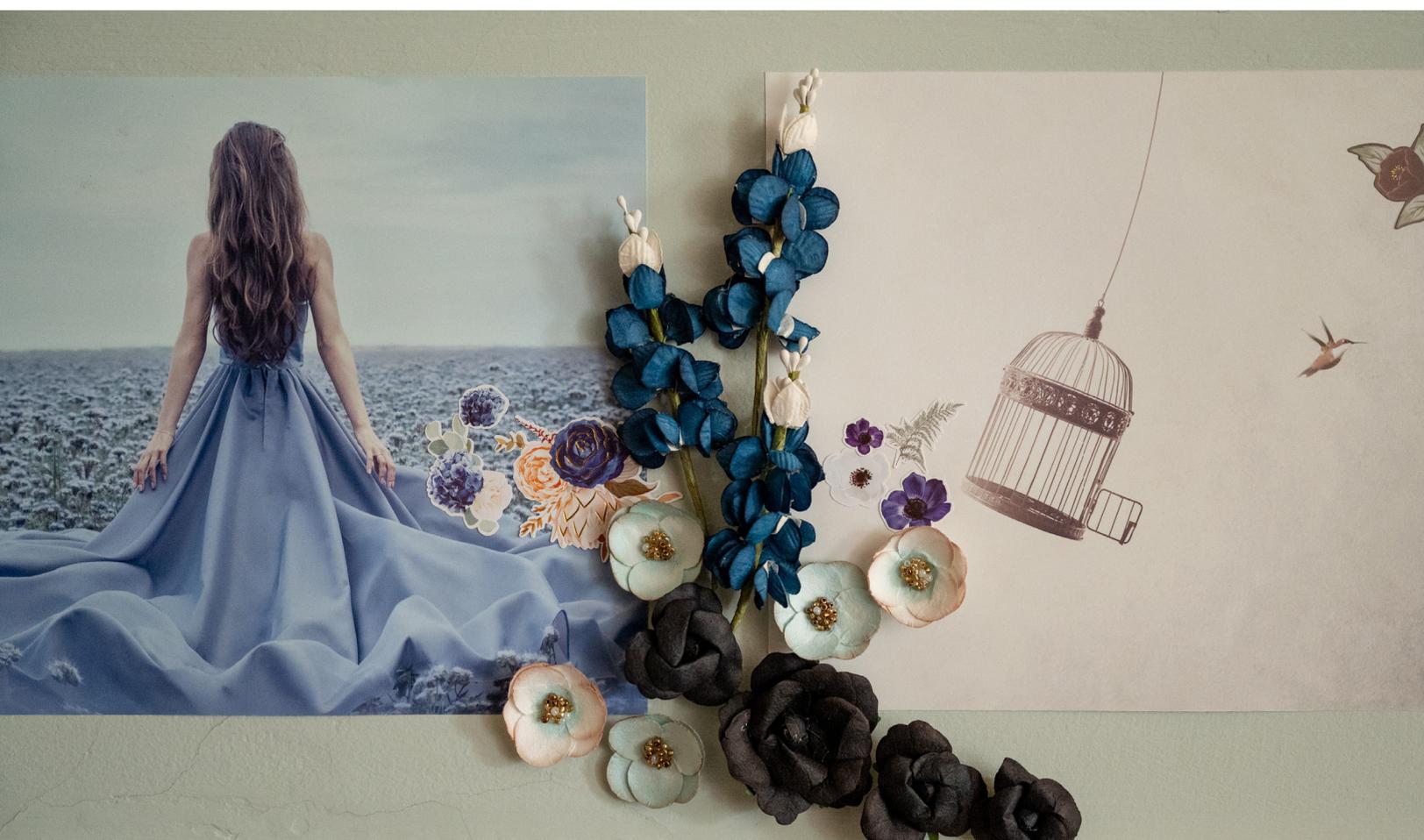
Relación sana	Relación poco saludable
Respeto: Cada persona valora quién es la otra persona, entiende los límites de la otra persona y valora sus creencias y opiniones.	Falta de respeto: Uno de los miembros de la pareja se burla de las opiniones e intereses del otro, o destruye deliberadamente algo que es importante para él.
Confianza: La pareja confían el uno en el otro y se sienten cómodos haciendo las cosas por separado y respetando la privacidad del otro en línea.	Celos: Todo el mundo puede experimentar celos. Se vuelve poco saludable cuando un miembro de la pareja intenta controlar al otro debido a ello, como lo hace Ryle con Lily con sus intensos celos de su conexión con Atlas.
Honestidad: Los miembros de la pareja son sinceros entre sí y pueden hablar abiertamente sobre lo que ambos quieren sin temor a la respuesta o al juicio.	Traición: Cuando uno de los miembros de la pareja es engañoso, oculta cosas importantes al otro o amenaza con hacer públicos sus asuntos privados para controlarlos.
Individualidad: Ninguno de los dos compromete quiénes son, y cada uno tiene su propia identidad, con espacio y libertad en la relación.	Control: Cuando uno de los miembros de la pareja toma todas las decisiones y le dice al otro qué hacer, qué ponerse y con quién pasar el tiempo. También pueden estar "a cargo" de todas las finanzas y pueden tratar de aislar a su pareja de sus amigos y familiares.
Igualdad: Ambos miembros de la pareja ponen el mismo esfuerzo en la relación y toman decisiones juntos en lugar de que una persona tome todas las decisiones.	Manipulación: Un miembro de la pareja influye en el otro sin que éste se dé cuenta. Esto puede incluir ignorarlos hasta que se salgan con la suya, hacer que su pareja se sienta culpable o responsable de sus acciones, hacerles sentir que todo es su culpa y amenazar con lastimarse a sí mismos o a los demás si no hacen lo que dicen o se quedan con ellos. También pueden usar regalos y disculpas para influir en sus decisiones o para "disculparse" por su comportamiento.
Estímulo: Un miembro de la pareja apoya al otro para que haga las cosas que quiere hacer y respalda sus decisiones.	Menosprecio: Uno de los miembros de la pareja hace que el otro se sienta mal consigo mismo, insultándolo, haciendo comentarios groseros sobre sus amigos y familiares o sobre su apariencia, y burlándose de ellos, incluso si se interpreta como "solo una broma".
Confianza en sí mismos: Cuando los miembros de la pareja tienen confianza en sí mismos, están lo suficientemente tranquilos y cómodos como para permitir que los demás expresen sus opiniones sin imponerles sus propias opiniones.	Intimidación: Cuando un miembro de la pareja intenta controlar aspectos de la vida del otro haciéndolo sentir temeroso o tímido. Esto puede incluir amenazas o violencia real.
Relación no violenta: No hay violencia física utilizada por ninguno de los miembros de la pareja y se siente una sensación de cuidado y preocupación por parte de ambos, sabiendo cada uno que el otro estará allí para apoyarlos.	Violencia física: Cuando uno de los miembros de la pareja utiliza intencionalmente la fuerza física contra el otro, como un medio para controlarlo. Esto incluye sacudidas, bofetadas, empujones, mordiscos, puñetazos, arañar, tratar de estrangular o estrangular, golpear con objetos domésticos, usar armas y restricción física (p. ej., sujetarlos contra una pared).

Dejar Relaciones Abusivas

El viaje de Lily describe las luchas que muchas enfrentan al priorizar su seguridad y bienestar sobre su amor por el abusador. A pesar del comportamiento abusivo de Ryle, Lily lidia con la profunda conexión emocional que comparten y su esperanza de que él pueda cambiar. El encanto inicial de Ryle y los momentos de afecto genuino hacen que sea difícil para Lily reconciliar sus arrebatos violentos con la persona de la que se enamoró.

La decisión de terminar una relación abusiva es profundamente personal, y el camino desde que se toma esa decisión de irse puede variar mucho. Para algunos, puede ser una elección repentina, aprovechar una oportunidad a medida que se presenta, lo que posiblemente resulte en irse solo con lo que se puede llevar. Otros pueden planear meticulosamente su escape. En cualquiera de los dos escenarios, el apoyo es fácil y disponible. De cualquier manera, es mejor hablar con profesionales experimentados que puedan guiarte por el camino correcto para ti.

Visite nuestra Guía para sobrevivientes "[El Faro](#)" para obtener más información sobre cómo crear un plan de seguridad y encontrar asistencia para la vivienda, apoyo legal y ayuda emocional.



El Papel del “Espectador”: Amigos, Colegas o Familiares

En “It Ends With Us/Romper el Círculo”, está claro que los espectadores, aquellos amigos, colegas o familiares que presencian o se dan cuenta de situaciones abusivas, pueden marcar una gran diferencia.

Alyssa, Atlas y la madre de Lily tienen un gran impacto en el viaje de Lily.

Alyssa: La amiga solidaria

Alyssa se da cuenta de los actos violentos que su hermano Ryle ha estado cometiendo contra su amiga Lily. Hacia el final de la historia, ella le dice a Lily: “Como su hermana, desearía más que nada que pudieras encontrar una manera de perdonarlo. Pero como tu mejor amiga, tengo que decirte que si lo llevas de vuelta, nunca te volveré a hablar”.

Al ofrecer apoyo emocional durante los momentos difíciles y escuchar las preocupaciones y temores de Lily sin juzgarla, Alyssa demuestra cómo ser una espectadora de apoyo. El apoyo inquebrantable de Alyssa y su refugio seguro como confidente de confianza le dan poder a Lily para tomar la difícil decisión de dejar a Ryle.

Atlas: El Campeón

Atlas, el primer amor de Lily, encarna el papel de campeón y protector. Cuando se da cuenta de que Lily está en una relación abusiva, le ofrece un oído seguro para hablar y un lugar seguro para quedarse. Él escucha sin juzgar y le brinda el apoyo constante que ella necesita para ayudarla a reconstruir su autoestima y confianza en los demás.

La madre de Lily: Víctima convertida en defensora

Al principio, la madre de Lily permanece en silencio sobre el abuso por parte de su esposo, luchando por liberarse de su propio trauma. Sin embargo, sus experiencias finalmente la llevan a apoyar la decisión de su hija de irse porque sabe que la seguridad de Lily es más importante que cualquier cosa. Ese estímulo puede haber ayudado a validar los sentimientos de Lily y darle la confianza para romper el ciclo por su bien.



Formas de Apoyar a Sobrevivientes

Si sospechas que alguien está siendo abusado, es esencial abordar la situación con empatía y precaución. Estos son algunos pasos que puede seguir:

1

Escuchar sin juzgar: Cree un espacio seguro para que la víctima comparta sus experiencias sin temor a ser juzgada o incrédula.

2

Valida sus sentimientos: Hazle saber a la víctima que sus sentimientos y experiencias son válidos y que no es su culpa.

3

Fomente la ayuda profesional: Sugiera buscar ayuda profesional de expertos en violencia doméstica o terapeutas que puedan ofrecer apoyo especializado.

- Ofrézcase a permitir que las víctimas usen su teléfono o computadora para buscar recursos locales o contactar a alguien que pueda ayudarlas a ellas y a los niños involucrados para que sea menos probable que su abusador vea sus búsquedas.

4

Ofrezca apoyo: Proporcione recursos como información de contacto de refugios locales, líneas directas o servicios de asesoramiento.



Formas de marcar la diferencia para detener y prevenir la violencia

Si bien la responsabilidad de la violencia doméstica o la agresión sexual recae en los perpetradores de estos delitos, todos desempeñamos un papel en la prevención de la violencia y velamos por la seguridad de los demás.

Estas son algunas maneras en las que puedes tomar medidas para detener o prevenir la violencia:

1

Aprenda a reconocer las señales o comportamientos que pueden indicar violencia doméstica o sexual (vea las características poco saludables de las relaciones más arriba). Sigue tus instintos. Si una situación te parece incorrecta, probablemente lo sea. Una forma de decidir es preguntarse: "Si no actúo, ¿podría empeorar la situación?"

Si Sí, entonces debe evaluar la mejor manera de intervenir de manera segura.

- Recuerde, no tiene que intervenir solo. Busque apoyo de otros amigos, de su lugar de trabajo, de la Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica u otros recursos. Llame al 911 en caso de emergencia.

2

Antes de cada incidente de abuso o agresión sexual hay todo tipo de comportamientos, palabras y acciones que normalizan y aprueban la violencia en nuestra sociedad. Incluso acciones como una broma sexista o un comentario que culpabiliza a la víctima contribuyen a una cultura en la que la violencia doméstica y la agresión sexual se toleran y no se tratan con la gravedad y urgencia que estos delitos merecen. Diga cuáles son las bromas y los comentarios y fomente un mayor respeto.

3

Enséñeles a sus hijos o a los niños en su vida sobre las relaciones saludables. Utilice nuestra [guía](#) para ayudar a iniciar la conversación.

4

Conversa con tus amigos, colegas y familiares. Cuanto más podamos eliminar la vergüenza y el estigma de este problema, más podremos aumentar la conciencia y las acciones para ayudar a detenerlo.

El Papel de los Hombres en la Prevención de la Violencia Doméstica y Sexual

Históricamente, las mujeres han estado a la vanguardia de la lucha contra la violencia de género. Si bien es importante centrar las voces de las mujeres, también sabemos que la violencia doméstica y sexual es cometida con mayor frecuencia por hombres. Es esencial que los hombres sean activos en la solución.

Obtenga más información sobre la masculinidad saludable y las medidas que los hombres pueden tomar para ayudar a detener y prevenir la violencia contra las mujeres de nuestra pareja, [Un llamado a los hombres](#).

Recursos de Ayuda (Estados Unidos)

NO MORE Global Directory: una plataforma con enlaces fáciles a servicios de soporte en 200 países/territorios de todo el mundo.

BrightSky: una aplicación y un sitio web seguros y fáciles de usar que brindan apoyo práctico e información sobre cómo responder a la violencia doméstica.

Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica: 1-800-799-SAFE (7233).

RAINN (Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto): 1-800-656-HOPE (4673).

Loveisrespect: Un recurso para jóvenes sobre relaciones saludables. (www.loveisrespect.org).

911 - En caso de emergencia, llame a la policía para pedir ayuda.





NO MÁS

**JUNTOS PODEMOS PONER FIN
A LA VIOLENCIA DOMÉSTICA Y SEXUAL**