



Glosario

Abuso- Insultar, herir, dañar y/o violar a otra persona. Estos comportamientos pueden incluir, pero no se limitan a: abuso físico, abuso emocional, abuso financiero, abuso espiritual y/o abuso verbal.

Rendición de cuentas- Asumir la responsabilidad cuando se ha hecho algo mal, intencionadamente o no, se ha herido a otra persona o se ha defraudado a alguien.

La agresión versus la asertividad: se puede ser *agresivo* en el campo, pero no fuera de él. Se puede ser *asertivo fuera del campo* de manera respetuosa cuando se necesita comunicar los límites con alguien.

Hostigamiento/ Comentarios Lascivos- Hacer comentarios injustificados, gritar o acosar a alguien en público.

Coacción- Cuando una persona obliga o intenta obligar a otra a pensar o actuar de forma diferente.

Consentimiento: cuando alguien está de acuerdo, da permiso o dice "sí". No existe el consentimiento implícito, la ausencia de consentimiento significa STOP.

- **Falta de consentimiento:** cuando una persona utiliza la fuerza, la amenaza de fuerza, el acoso, la amenaza de una acción adversa u otra coacción, o cuando la víctima está dormida, incapacitada, inconsciente o legalmente incapaz de dar su consentimiento

Abuso de menores: cualquier acto u omisión por parte de un padre o cuidador que provoque la muerte, un daño físico o emocional grave, un abuso sexual o la explotación de un niño menor de 18 años o que no sea un menor emancipado, o cualquier acto u omisión que suponga un riesgo inminente de dicho daño para un niño.

Violencia doméstica (VD; ["DV", sigs. Ing.] - Un patrón de comportamiento abusivo en cualquier relación íntima que es utilizado por un miembro de la pareja para obtener o mantener el poder y el control sobre otra pareja íntima. Se produce en las relaciones heterosexuales y del mismo sexo y afecta a personas de todos los sectores económicos, educativos, culturales, de edad, de género, raciales y religiosos. La violencia doméstica incluye, entre otras cosas, la violencia física o sexual, la intimidación emocional y/o psicológica, la violencia verbal, el acoso, el control económico, el acoso, la intimidación física o las lesiones. A pesar de esta definición,

un solo incidente de comportamiento abusivo en cualquier relación íntima puede someter a un Jugador a disciplina bajo esta Política.

Abuso emocional/psicológico: comportamientos que causan daño emocional a otra persona. Algunos ejemplos son los insultos, la luz de gas, la amenaza, la humillación, la culpabilización, el engaño, los juegos mentales, el cuestionamiento de la realidad de alguien.

Abuso económico/financiero- Cuando una persona utiliza las finanzas para establecer y mantener el poder y el control sobre el superviviente. Los ejemplos incluyen el control de las finanzas de la pareja, tomar el dinero de la superviviente sin permiso, darle una asignación, prohibir/limitar el acceso de la superviviente a las cuentas bancarias o a la tarjeta de crédito, negar a la superviviente el derecho a trabajar y/o sabotear su crédito.

Equidad- Se refiere a la equidad y la justicia. Es diferente de la igualdad: mientras que la igualdad significa proporcionar lo mismo a todos, la equidad significa reconocer que no todos partimos del mismo lugar y debemos reconocer y hacer ajustes a los desequilibrios.

Violencia contra la pareja íntima (VPI; “IPV, Intimate Partner Violence, sigs. Ing.] - Describe la violencia física, la violencia sexual, el acoso o el daño psicológico por parte de una pareja o cónyuge actual o anterior. Este tipo de violencia puede darse entre parejas heterosexuales o del mismo sexo y no requiere intimidad sexual.

Consentimiento implícito- Se produce a través de las acciones o la conducta de una persona en lugar de la comunicación directa a través de las palabras. El consentimiento sexual nunca es implícito por cosas como el comportamiento anterior, lo que uno lleva puesto o a dónde va. El consentimiento sexual siempre se comunica claramente. El silencio no es un consentimiento.

Manipulación Psicológica (“Gaslighting”) - Una forma de abuso emocional y psicológico que lleva al superviviente a cuestionar su percepción de la realidad, su cordura o sus recuerdos. Esta forma de abuso suele producirse gradualmente y al principio puede parecer inofensiva. Sin embargo, con el tiempo, el gaslighting puede ser extremadamente dañino para la autoestima y la salud mental del superviviente. El “gaslighting” no se limita a las relaciones románticas, sino que también ocurre en las amistades, con los miembros de la familia, en el lugar de trabajo y en la vida pública y la política.

Identidad de género- La identidad de género describe nuestra comprensión y experiencia interna de nuestra propia identidad de género. La experiencia de cada persona sobre su identidad de género es única y personal, y no puede conocerse simplemente mirando a una persona.

Expresión de género- La forma en que presentamos o expresamos nuestro género. Puede incluir la apariencia física, la ropa, los peinados o el comportamiento.

Relaciones saludables- Las características de una relación saludable incluyen la comunicación, el respeto, la confianza, la honestidad, la igualdad, el establecimiento de límites, el consentimiento y el apoyo.

LGBT: término que engloba a las personas que se identifican como lesbianas, gays, bisexuales o transexuales

- (L) Lesbiana- una persona identificada como mujer que se siente atraída por otras personas identificadas como mujeres
- (G) Gay- una persona con identidad masculina que se siente atraída por otras personas con identidad masculina
- (B) Bisexual- Se utiliza para describir a las personas que tienen la capacidad de sentir atracción y/o relaciones con más de un género.
- (T) Transgénero- Término general utilizado para describir a las personas cuya identidad de género difiere del sexo que se les asignó al nacer. Muchas personas transgénero harán la transición para alinear su expresión de género con su identidad de género, sin embargo, no es necesario hacer la transición para ser transgénero.

Personas que causan daño- Personas que causan daño físico, emocional o psicológico. Anteriormente denominados abusadores, agresores o maltratadores

Límites personales - Límites y reglas que nos imponemos a nosotros mismos dentro de las relaciones. Una persona con límites sanos puede decir "no" a los demás cuando quiere, pero también se siente cómoda abriéndose a la intimidad y a las relaciones cercanas.

Pronunciamentos- Los nombres y los pronombres son una forma común de comunicar el propio género. Respetar el nombre y los pronombres de una persona demuestra respeto y reconocimiento de su género e identidad. No podemos asumir los pronombres de alguien, del mismo modo que no podemos asumir el nombre de alguien. Siempre es mejor confirmar con una persona cuál es su nombre y sus pronombres. Puede hacerlo preguntando o introduciendo sus propios pronombres cuando conozca a una persona, lo que le da la oportunidad de compartir los suyos.

Violación - La violación es una forma de agresión sexual, pero no todas las agresiones sexuales son violaciones. El término violación se utiliza a menudo como definición legal para incluir específicamente la penetración sexual sin consentimiento. Para sus Informes Uniformes de Delitos, el FBI define la violación como "la penetración, por leve que sea, de la vagina o el ano con cualquier parte del cuerpo u objeto, o la penetración oral con un órgano sexual de otra persona, sin el consentimiento de la víctima". Lo que

se define como violación puede variar de un estado a otro, ya que cada estado tiene su propia definición de lo que constituye una violación.

Sexo- La clasificación de una persona como hombre, mujer o intersexual. Cuando nacemos, los médicos suelen decidir si el sexo femenino o masculino figurará en nuestro certificado de nacimiento. Esta asignación de sexo al nacer suele basarse únicamente en los genitales, aunque las características sexuales también incluyen los cromosomas, las gónadas y las hormonas sexuales. Nuestro sexo asignado al nacer puede corresponder o no a nuestro género.

Discrimen por razón de sexo: tratar a alguien de forma desfavorable por su sexo, género u orientación sexual.

Abuso sexual: actividad sexual no deseada, en la que los autores utilizan la fuerza, hacen amenazas o se aprovechan de las víctimas que no pueden dar su consentimiento

Agresión sexual: una serie de comportamientos que incluyen un acto sexual completo no consentido, un intento de acto sexual no consentido y/o un contacto sexual no consentido. La falta de consentimiento se infiere cuando una persona utiliza la fuerza, el acoso, la amenaza de fuerza, la amenaza de una acción personal o disciplinaria adversa, u otro tipo de coerción, o cuando la víctima está dormida, incapacitada, inconsciente o legalmente incapaz de dar su consentimiento.

Consentimiento sexual: cuando alguien está de acuerdo, da permiso o dice "sí" a la actividad sexual con otras personas. El consentimiento siempre se da libremente y todas las personas en una situación sexual deben sentir que pueden decir "sí" o "no" o detener la actividad sexual en cualquier momento.

Acoso sexual: cualquier insinuación sexual no deseada, bromas sexuales, solicitud de favores sexuales y conducta verbal o física no deseada de naturaleza sexual. El acoso sexual se convierte en una amenaza en el lugar de trabajo cuando cualquier persona en el lugar de trabajo se dedica a acosar sexualmente a otros.

Orientación sexual- La atracción física, romántica, emocional y/o espiritual de una persona hacia otra.

Violencia sexual- Término que engloba la agresión sexual, la violación y el abuso sexual (ver definiciones)

Estereotipos: suposiciones preconcebidas sobre una persona o grupo.

Sustancias - Las sustancias incluyen las drogas, el alcohol, los estimulantes, los depresores, los opiáceos y los alucinógenos que pueden inhibir las capacidades físicas

y mentales de una persona y afectar a su juicio. El uso de sustancias ≠ consentimiento implícito.

Sobreviviente- Una persona que fue o está siendo abusada o dañada por otra persona, formalmente llamada víctima.

Relaciones insanas- Las características de una relación insana incluyen la deshonestidad, los celos constantes, las burlas, la posesividad, la manipulación, el aislamiento, el menosprecio

RUEDA DE LAS RELACIONES SALUDABLES- A TRAVÉS DEL RESPETO IMPORTA



IGUALDAD VS. EQUIDAD (A Través De First 5 California)



FORMAS DE ABUSO (A Través De Romper El Ciclo)



FORMAS DE ABUSO

ABUSO SEXUAL



Abuso sexual que ocurre sin el consentimiento activo, no impedido, tal como tacto indeseado, agresión sexual, violación o sabotaje de contraceptivos.

ABUSO EMOCIONAL/VERBAL



Conducta no física que causa daño, tal como amenazas, insultos, gritos, monitoreo constante o aislamiento.

ACOSO



El que se le observe incesantemente rastreado(a), u hostigado(a). Puedo ocurrir en línea o en persona, e incluya el dal regalos no deseados.

ABUSO FÍSICO

Cualquier uso no intencionado de tocar físicamente para provocar temor, lesionar o ejercer control, tal como golpear, empujones & estrangular.



ABUSO FINANCIERO

Ejercer poder y control sobre la pareja través de las finanzas, tal como tomar u ocultar el dinero, o prevenir que la pareja gane dinero.



ABUSO DIGITAL

El uso de la tecnología para abusar de, acosar, amenazar o intimidar a la pareja a través de textos, medios sociales, aplicaciones, rastreo, etc.



ESPECTRO DE RELACIONES *(A Través De Futuros Sin Violencia)*



LÍMITES RÍGIDOS, POROSOS Y SALUDABLES *(A través de UC BERKELEY)*

Atributos comunes de límites rígidos, porosos y saludables		
Límites rígidos	Límites porosos	Límites saludables
Se aparta de la intimidad y las relaciones estrechas	Comparte información personal de manera excesiva	Valora sus propias opiniones
No es probable que solicite ayuda	Dificultad en decir que "no" a las solicitudes de los demás	No sacrifica sus valores por los demás
Tiene pocas relaciones cercanas	Demasiado involucrado(a) en los problemas de los demás	Comparte información personal de manera apropiada (no comparte demasiado ni muy poco)
Muy celoso(a) de su información personal	Dependiente de las opiniones de los demás	Conoce sus deseos y necesidades y puedo comunicarnos
Podría aparentar indiferente, hasta con las parejas sentimentales	Acepta el abuso o las faltas de respeto	Acepta cuando los demás le dicen que no
Mantiene a los demás a distancia para protegerse de la posibilidad del rechazo	Teme el rechazo en el caso de no cumplirle a los demás	