



# Maltrato psicológico o emocional.

## Expresión de violencia hacia la pareja



**El maltrato, sea del aspecto que sea, físico o psicológico, personal, familiar o institucional, paternofamiliar o de pareja, es una forma negativa y agresiva de relación personal violenta, que tiene repercusión en el desarrollo psicológico de los seres humanos que la padecen.**

La licenciada Marina Orbe, psicóloga clínica de Profamilia con muchos años de experiencia en terapia de familia, señala que es común ver a las personas sobrevivientes de abusos físicos que van a las fiscalías a poner las denuncias o que van a los centros de salud a buscar atenciones médicas porque la familia se da cuenta, “es fácil detectar la violencia física, porque se ve, pero no ocurre así con los abusos psicológicos o emocionales, que muchas veces ni la propia víctima se da cuenta,

porque puede venir enmascarado con “protección y cuidado” y nada más falso que eso” indica.

### **¿Qué es entonces abuso emocional o psicológico?**

Tiene mucho en común con el más conocido y evidente maltrato físico, sólo que sin golpes en el cuerpo, lo que lo hace más difícil de reconocer, tanto para quien lo experimenta como para quienes podrían ayudar.

“El abuso emocional se define como el abuso psicológico de una persona a otra y, a menudo, no se detecta hasta que sus efectos se vuelven severos. Abusar emocionalmente de una persona significa atacar a su autoestima para rebajarla y hacerla sentir inferior, deteriorarla psicológicamente” explica Orbe.

Un ejemplo de abuso emocional es que quiera tener control de tus redes sociales o de tu teléfono, que tenga reacciones desmedidas ante tus posibles errores; que se moleste si pasas tiempo con tus familiares o compartiendo con amistades o que quiera hacerte sentir que no vales nada, te ridiculiza ante otras personas o pretende que seas dependiente emocionalmente.

### **Algunas recomendaciones**

Si te sientes identificado/a con esta situación y quieres ponerle un alto, debes de saber que siempre hay una salida, según Marina Orbe, "la violencia emocional puede ser la antesala de la violencia física, así que recuerda que tú vales mucho y eres capaz de hacer valer tus derechos personales".

La licenciada Orbe recomienda:

- Mantente cerca de tus seres queridos. Háblales acerca de lo que te está ocurriendo, llámalos, ve a visitarlos y permite que te apoyen en estos momentos.

- No es tu culpa, la persona agresora siempre hará que tú te sientas culpable de la situación y de sus actos. Recuerda que el único responsable de la agresión es quien la comete, no dejes que te responsabilice de sus acciones.

- No existe justificación alguna para que una persona te maltrate.

- Aléjate de la persona maltratadora. Si la persona maltratadora no está dispuesta a cambiar, la única solución es que te alejes de esa persona. Sí, es difícil hacerlo de la noche a la mañana, ve alejándote poco a poco, pero no dejes pasar mucho tiempo. Es necesario que a partir de ahora comiences a hacerlo y que rompas con ese círculo de maltrato.

Si has sido víctima de maltrato y sientes que no puedes ponerle un alto a esa situación, busca ayuda profesional. El objetivo de la terapia psicológica es ayudarte a aumentar tu autoestima, aprender a ejercer la asertividad, a empoderarte para encontrar estrategias de defensa.

**Si eres víctima de violencia de género, violencia intrafamiliar o conoces alguna persona víctima de violencia que necesite ayuda, comunícate al 809-689-0141 extensión 0, también al WhatsApp del mismo número, donde tendrás acceso a información y cita para los servicios de psicología de las clínicas Profamilia.**