



Efectos

desorientación | miedo | desesperanza
vergüenza | depresión | tensión muscular
pesadillas | aceleración cardiaca
enfermedades varias y dolores
baja autoestima | ansiedad | dolores
crónicos | sentimiento de culpa | insomnio
ataques de pánico | dificultad de
concentración | regresión | trastornos del
sueño | trastornos alimenticios | dolores de
cabeza | trastornos cardíacos | obesidad
miedos irracionales | mal humor
aislamiento social | enfermedades mentales

Algunas de los indicios de un abusador emocional en una relación:

**Resentimiento | Superioridad de derechos
Sarcasmo | Engaño | Mezquindad | Celos
Menores | Culpa | Egocentrismo**

1 en cada 3 mujeres y 1 en cada 5 hombres han sido víctimas de violencia física por un compañero íntimo en su vida.

De acuerdo con las recientes estadísticas de la UN, el número de víctimas de abuso emocional es mucho mayor que al del abuso físico.

El abuso emocional es el precursor de la mayoría de los casos de violencia doméstica física. Reconocer tempranamente los señales es clave para detener el abuso antes de que cause mayores daños.

¿Necesitas Apoyo?

Si tú, o alguien que conoces, necesita ayuda, llame a un refugio local o a la línea directa de emergencia.

Este material es auspiciado por shimmymob.com



Esto podría pasarle a cualquier persona

¿Reconoces los señales?

Abuso Emocional

Ejemplos

- Culpabilidad indebida
- Espíritu demasiado crítico
- Resentimiento
- Amenazas de agresión física
- Iniciar rumores que degradan la reputación
- Arrebatos de ira
- Manipulación (Si me amas, tienes que hacer...)
- Retención de informaciones
- Limitar el acceso a las finanzas o posesiones personales
- Negarse a reconocer los sentimientos de su pareja
- Usar tonos sarcásticos o burlescos, incluso si el mensaje es positivo.
- Amenaza verbal
- Degradar a la pareja frente a amigos, familiares o desconocidos
- Insultos y uso de lenguaje abusivo
- Críticas constantes o humillación
- Ira desproporcional o gritos para intimidar
- Culpa irracional de la pareja
- Retener el afecto, aprobación o apreciación como castigo.

- Uso de información personal para generar vulnerabilidad.
- Abusar o amenazar con abusar de los hijos o mascotas con la intención de dañar emocionalmente a la pareja.
- Ser irresponsable con el dinero.
- Traicionar y luego culpar a su pareja por su comportamiento.
- Uso de insultos, sarcasmo o burlas
- Reírse de la pareja
- Lastimarse o amenazar con hacerse daño a si mismo
- “Hacer el loco” ej. Mintiendo para generar confusión
- Culpar la pareja por las agresiones
- Contar falsas historias
- Traiciones para probar que son más deseados, dignos que sus compañeras.
- Decir a su pareja que no sabe de que ella está hablando
- Manipulación de la pareja con palabras, ideas o mentiras
- Acoso
- “Ley del hielo” – no habla a su pareja.
- Negar que se hicieron declaraciones o promesas o que se produjeron comportamientos, y decirle a la pareja que todo está en su mente.

- Cambiar reglas sin comunicarlas, impredeciblemente
- Volver a otros em contra de su pareja
- Cruzar los limites repetidamente e ignorar peticiones
- Mostrar total desprecio y falta de respeto
- Comportarse como un niño mimado
- Actuar de forma impotente para salirse con la suya
- Amenazar con traiciones o divorcio para desestabilizar a su pareja
- Decir a su pareja que ella jamás encontrará alguien mejor, o que ella tiene suerte de estar con un hombre cómo él.
- Destacar etiquetando negativamente las conductas y características personales
- Celos obsesivos y acusaciones de infidelidad
- Inculcar en la pareja la creencia de que “nada de lo que él/ella hará será suficiente”.
- Impedir el contacto con familiares y/o amigos.
- Crear reglas para qué decir, hacer, vestir
- Escuchar los llamados telefónicos de la pareja, monitorear el kilometraje del auto, llamadas/mensajes/correos