

# **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**LUNES 26 DE FEBRERO 2018**

## **EL TEMA DE HOY**

### **EL MALTRATO VERBAL ES VIOLENCIA PASIVA**

Las palabras tiene un poderoso efecto en la conducta, ya que influye sobre quien la pronuncia y afecta e involucra a quien la recibe. Estamos acostumbrados a pensar que las agresiones se registran únicamente cuando hay golpes. Sin embargo, dejamos de lado una forma mucho más directa y cotidiana que tiene que ver con nuestra manera de hablar: qué es lo que decimos, cómo y con qué intención lo hacemos.

La violencia tiene distintas formas de manifestarse. La violencia no solo puede mostrarse a través del lenguaje corporal, por ejemplo, a través de un golpe sino también, mediante la violencia verbal ya que las palabras, y especialmente, la forma en la que se comunican dichas palabras también puede transmitir agresividad. La violencia verbal se puede mostrar a través de los insultos, los descalificativos personales, las palabras hirientes.

Con el tono de voz, también es posible transmitir agresividad a través de los gritos que son una forma de humillación y de manipulación en la que una persona establece una relación de dominio frente a la víctima. Una víctima a la que trata como un objeto y no como una persona (es decir, la persona queda con la autoestima baja y muy vulnerable).

El simple hecho de pronunciar frases que tienen como objetivo bajar la dignidad y la autoestima de la otra persona mediante insultos o humillación, si se da repetidamente durante un cierto tiempo, se considera violencia verbal y maltrato pasivo.

### **Violencia verbal.**

**Acusaciones y culpas.** Él/ella te responsabiliza por todo lo malo que sucede. Tú siempre eres el culpable, el que se ha equivocado o el que ha tenido malas intenciones.

- **Palabras degradantes.** Puede ser una forma de violencia verbal bastante sutil e insidiosa. Te hace sentir de poco valor, aunque muchas veces pronuncie esas palabras con una sonrisa en la cara. Recuerda que todas las burlas y humillaciones son parte de la violencia verbal.

- **Bloqueo del diálogo.** Si no te habla, si rechaza todo tipo de comunicación cuando no está de humor o impide la resolución de conflictos mediante el diálogo, si te aísla y evita hablar, también es una forma de violencia verbal.

- **Te juzga y te critica.** Todo lo que haces está mal. Él/ella señala todos tus defectos y aunque dice que es para ayudarte, en realidad te está descalificando.

- **Trivializar.** Le resta importancia a tus opiniones sobre todos los temas. Toma algo que has dicho o hecho y lo convierte en insignificante. Si lo hace con honestidad y franqueza, este tipo de maltrato puede ser difícil de detectar. Cuando él/ella toma esta actitud, te puedes sentir confundido/a y tal vez creas que no le has explicado bien tu opinión.

- **Amenazas.** Un claro ejemplo de este tipo de violencia verbal es la típica frase: “Si me dejas me mato”. Se trata de una manipulación

emocional que hace que aparezcan en ti tus mayores temores, lo cual va acabando lentamente tu autoestima.

- **Te da órdenes.** Actúa como si tú fueras su empleada/o o su esclava/o.
- **Gritos e insultos.** Al principio puede ser a solas, pero con el tiempo, es probable que comience a gritarte o insultarte en público. Tal vez diga cosas tales como “qué tonta/o eres” o “déjalo, yo puedo hacerlo mejor”, o tal vez cosas peores.

## **Las heridas del alma**

En ocasiones, las personas tardan mucho tiempo en darse cuenta de que sufren violencia verbal ya que la huella de dicha violencia no es tan visible a corto plazo como el efecto que produce la violencia física propia de un golpe que puede causar una herida en la piel.

Sin embargo, pese a que las heridas del alma no se ven a primera vista, sí se sienten. A veces el maltrato psicológico es más peligroso que el físico, ya que no se considera como tal y hace más daño.

Las peores heridas no son siempre las que se ven por fuera. Un golpe, bofetón son algo más que una agresión a nuestro cuerpo.

El maltrato verbal hiere, duele y rompe en pedazos el alma y la mente.

### **El impacto .**

**Las mujeres** que sufren violencia doméstica durante varios años tienen un riesgo más elevado. El impacto de estas situaciones puede agravarse en caso de que estas mujeres hayan sufrido también en su infancia algún tipo de abuso o maltrato. Estas situaciones **Eleva el riesgo de padecer depresión**, ansiedad o incluso trastornos psicóticos.

**Los hombres:** Las consecuencias del maltrato en hombres, igual que en las mujeres, son devastadores: desordenes psicológicos tales como depresión, ansiedad, pánico, estrés postraumático, miedo, sentimiento de inferioridad y de culpabilidad o justificación de las agresiones acontecidas induciéndolo probablemente al suicido.

**Los hijos:** Hay palabras que hieren, que lastiman, especialmente si son dichas muchas veces por los padres o profesores. Los gritos y las explosiones pueden conseguir disciplina, pero también pueden causar heridas profundas en la autoestima de los niños.

La violencia verbal puede quitar la capacidad de confianza de los niños. Los dejan sin capacidad de reaccionar, sin habilidades sociales. Frases como 'Eres estúpido', 'Ojalá nunca hubieras nacido', o 'no te metas con mis cosas', sólo insultan y menosprecian a los pequeños, y les hacen crear una imagen negativa de sí mismos.

A causa de eso, el niño puede mostrar dificultad para relacionarse con los demás, sacar malas calificaciones en la escuela, orinarse en la cama o adquirir costumbres de chuparse el dedo, etc. Eso sin hablar de lo vulnerable que puede convertirse frente a otros tipos de abusos.

### **¿Que se puede hacer?**

Ningún ser humano merece ser maltratado, La violencia es incompatible con la familia. Nadie debe vivir con miedo, lastimado, insultado o amenazado en su propia familia. La conducta violenta es un comportamiento inaceptable y constituye un delito y como tal es necesario denunciarlo en las instituciones que corresponden.

Quien maltrata es responsable de su actuar. La creencia acerca de la “provocación” de la violencia es un mito que sirve para justificarla y tolerarla. No hay nada que justifique la violencia de ningún tipo en la familia. Todos/as tenemos derecho a enojarnos y expresar la emoción del enojo sin causar daño ni ejercer Violencia contra otro integrante de la familia. Una persona que es o que fue maltratada no tiene derecho a maltratar a otros.

Las personas que ejercen violencia deben dejar de hacerlo y buscar ayuda psicológica.

**Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los. TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.**

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

**Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)**

**Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**