

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA
LUNES 19 DE OCTUBRE DEL 2015
EL TEMA DE HOY
EL MALTRATO EMOCIONAL

El abuso emocional es el maltrato psicológico que una persona ejerce sobre otra. **Este tipo de maltrato se manifiesta en actitudes, acciones y palabras, como las humillaciones, los insultos, los gestos de desaprobación, el aislamiento, la descalificación personal, la codependencia, etc.**

El maltrato emocional son palabras muy hirientes que hacen sentirse humillado, maltratado, no valorado, no aceptado, etc.

Al igual que cualquier tipo de abuso, el abuso emocional es una forma de violencia y agresión. Además, es un proceso constante que, con el tiempo, deteriora la autoestima e imagen personal. **El maltrato emocional es muy común pero difícil de diagnosticar. Esto se debe a que no deja huellas visibles, como el maltrato físico.**

Tanto víctimas como abusadores, pueden ser niños, jóvenes, personas adultas o personas mayores de la tercera edad. Así mismo, **el abuso emocional puede ocurrir en distintos ámbitos: en la familia, entre amigos, en una relación de pareja, en la escuela, en el trabajo, en un grupo social, religioso, político, deportivo, etc.**

El maltrato psicológico reduce el sentimiento de identidad, dignidad y auto-valía de la víctima, genera en la persona miedo y ansiedad.

Una persona puede abusar para ganar control, para sacar sus frustraciones, impotencias o cólera contra algo o contra alguien. Algunos hombres o mujeres muchas veces justifican el abusar de su pareja con diferentes excusas, desde la manera que fueron educados y por lo que vieron en su hogar donde aprendieron a maltratar a los demás.

Principales conductas de abuso emocional .

Poner apodosos degradantes

Gritar

Insultar

Amenazar con quitarle a la víctima algo que es importante para él/ella

Imitar o burlarse

Ignorar

Aislar,etc.

Excluir de eventos importantes al afectado(a)

Maltrato verbal y emocional de padres a hijos. En el caso del abuso verbal por ejemplo, los padres pueden estar abusando psicológicamente a sus hijos aun sin darse cuenta de ello, el hablarle con insultos o diciéndoles cosas como “eres un tonto” “nunca haces nada bien”, “fulanito es mejor que tú”, esto daña mucho la autoestima de los hijos.

Los padres son la fuente de autoestima de sus hijos, ellos son los primeros en brindar la aprobación y el

reconocimiento que requieren para consolidar y fortalecer su personalidad, su estabilidad emocional.

Maltrato emocional en la pareja. Muchos hombres y mujeres tienen por costumbre ignorar los sentimientos de su pareja, muchas veces inconscientemente puede llegar incluso a ridiculizarla en lo que a ella/él le duele, en sus creencias y su apariencia o en su “ignorancia” acerca de ciertos aspectos de la vida diaria. Gritan constantemente para intimidar y provocar el miedo en la mujer/hombre, ejercen tanto dominio sobre la mujer/hombre que no les importa humillarla/lo y se niegan a compartir con ella/él en público, aduciendo que es una “inculta/o que no lo merece” y están siempre amenazantes con gestos o lenguaje corporal para intimidar a la pareja y conseguir que haga lo que quieren y cuando quieren.

Se dan casos en que la mujer o el hombre no se dan cuenta del maltrato que están padeciendo porque muchos de estos fenómenos se dan de una forma muy sutil por parte de quien lo ejerce, haciendo aparentar el abuso como si fueran cuidados hacia ella/el por amor, por su propio bien y por protegerla. La convence que las cosas que pasan y se hablan dentro del hogar, son cosas privadas y ninguno tiene porqué enterarse.

En el caso de las mujeres que maltratan suelen ser mujeres controladoras, posesivas y celosas (patológicamente) con sus parejas a quien ven como una propiedad suya e intentan controlar su manera de vestir, comportarse, y de ser. Le dicen a su pareja que son poco hombres, los menosprecian y los insultan, este tipo de abuso emocional se da normalmente en mujeres que son independientes y que ganan mas que el hombre, piensan que el hombre es

un fracasado por no tener un nivel de estudios igual que ellas o un trabajo mejor o igual al de ellas.

Normalmente, el abuso emocional ocurre entre dos personas. **Pero también podemos abusar emocionalmente de nosotros mismos cuando estamos severamente deprimidos. Diciéndonos cosas como “no sirvo para nada” “el mundo estaría mejor sin mí”, Nadie me quiere o nadie me acepta, nunca lograré hacer nada bien, Soy un inútil. Etc.**

Lamentablemente la única manera de ayudar a la víctima del abuso emocional es hablando con ella y convencerla de que busque ayuda profesional. Existen diversas formas de apoyo para las personas afectadas por maltrato emocional y que varían de acuerdo a las características propias de cada individuo. Para niños, por ejemplo, se recomienda acudir a terapia psicológica individual que se enfoca en reconstruir la autoestima y autonomía y muestra a los pequeños cómo son las relaciones interpersonales saludables. La terapia familiar es otra buena opción que resulta muy exitosa si las dos partes (tanto el agresor como la víctima) asumen y entienden su rol en la relación, así como sus responsabilidades y derechos.

Si estás siendo víctima de abuso psicológico, emocional o físico, no dudes en buscar ayuda profesional para asistir a una terapia psicológica, no lo dejes pasar por mucho tiempo, el abuso emocional puede llegar a convertirse en abuso y violencia física, ahora es el momento de actuar.

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

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

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.