

**basta de
silencio**[®]

bastadesilencio.org

PROTEJA SU LIBERDAD



Tan grave como la agresión física, la violencia psicológica afecta las emociones e imprime en la víctima una percepción distorsionada sobre quién es y cuáles son sus valores, cualidades y el respeto con el cual debe ser tratada. Las consecuencias de este comportamiento se extienden por diversas áreas de la vida e incluso comprometen la relación con otras personas. Esta práctica aprisiona y lleva a la inhibición, reclusión y, muchas veces, a desenlaces graves.

A veces, la violencia ocurre de manera sutil, lo que lleva a que mucha gente no la perciba. En otras ocasiones, es mucho más explícita y agresiva. Por lo tanto, analiza si alguna persona con la cual te relacionas:

1

Intenta humillarte y agredirte de forma verbal o física.

2

Amenaza con abandonarte o terminar la relación.

3

Promete lastimarse si decides irte.

4

Desprecia tu cuerpo, tus características y habilidades en público o en privado.

5

Distorsiona sus palabras y omite hechos verídicos.

6 Usa manipulación emocional y situaciones de la vida diaria para beneficio propio.

7 Te quita la privacidad, apropiándose de contraseñas bancarias, redes sociales y celular.

8 Presenta brotes y explosiones emocionales sin motivo aparente.

9 Invalida y desprecia tus sentimientos.

10 Te menosprecia y, al mismo tiempo, presenta comportamiento posesivo.

Si te identificaste como víctima de estos comportamientos, busca ayuda. Escucha a tus familiares, amigos y busca psicólogos o psiquiatras que te muestren cómo actuar en situaciones de esa naturaleza. Si fuera necesario, recurre a abogados y haz la denuncia.



NÚMEROS PARA HACER DENUNCIAS



137



911



0800 10 8004



137



1455



100



0800 4141

