

# basta de silencio<sup>®</sup>Teen



**VIOLENCIA  
PSICOLÓGICA**

# ¡Ey, tú!

¿Recuerdas algún momento en el que te sacaste una selfi muy sonriente cuando en realidad tu corazón estaba llorando? ¿Conoces a alguien que lo haya hecho?

¿Has pasado ese momento en que te sentiste muy desanimado dentro de un grupo pero fingiste que estaba todo bien?

¿Puedes recordar palabras que escuchaste o circunstancias que viviste que te hicieron sentir una basura deambulante, alguien sin valor?

Eso nos puede suceder a todos. La cuestión es: ¿Por qué motivo afloraron esos sentimientos? Hay circunstancias –como algunas pérdidas, por ejemplo– que traen ese tipo de dolor emocional, pero que pronto pueden pasar. El problema es cuando esto es ocasionado por la violencia psicológica.

¿Sabes qué significa? ¿Puedes identificarla? ¿Eres consciente de sus consecuencias? ¿Puedes darte cuenta de si estás siendo víctima de una situación así o si tú estás causando violencia psicológica? ¿Sabes dónde puedes encontrar ayuda y aprender a lidiar con ella?

Esperamos que con este material encuentres respuestas a esas preguntas y que podamos ayudarte a abrir caminos para restaurar tu valor, tu alegría y tus relaciones.

Queremos que en tus selfis tu mirada esté iluminada y tu sonrisa sea auténtica, y que se correspondan con el brillo y la alegría de tu corazón.

Un fuerte abrazo,

Denise M. Lopes

Basta de Silencio  
Violencia psicológica

Título del original: *Quebrando o silêncio teen*

Coordinación: Denise Lopes, Betina Pinto, Jéssica Guidolin  
Dirección: Natalia Jonas  
Traducción: Gisell Erfurth  
Diseño: Marcos Castro, Jéssica Guidolin, Tálassa Pires, Romina Genski

IMPRESO EN LA ARGENTINA  
Printed in Argentina

Primera edición  
MMXXII – 51,299M

Es propiedad. © 2022 División Sudamericana.  
© 2022 Asociación Casa Editora Sudamericana.  
Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

ISBN 978-987-798-609-9

Lopes, Denise  
Basta de Silencio: Violencia psicológica / Denise Lopes ; Betina Pinto ; Jéssica Guidolin / Coordinación general de Denise Lopes ; Betina Pinto ; Jéssica Guidolin. - 1ª ed. - Florida: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2022. 32 p. ; 25 x 17 cm.

Traducción de: Gisell Erfurth de Juez.  
ISBN 978-987-798-609-9

1. Violencia. I. Pinto, Betina. II. Guidolin, Jéssica. III. Erfurth de Juez, Gisell, trad. IV. Título.  
CDD 201.615

Se terminó de imprimir el 10 de mayo de 2022 en talleres propios (Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires).

Prohibida la *reproducción total o parcial* de esta publicación (texto, imágenes y diseño), su manipulación informática y transmisión ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia u otros medios, sin permiso previo del editor.

# ¿Violencia psicológica?

La violencia psicológica es un proceso silencioso y sutil; muchas veces, difícil de detectar. Es muy común en diferentes ambientes de nuestra vida cotidiana.

Por lo general, aparece sin que lo percibamos en las relaciones con personas conocidas: en la familia, en los grupos de amigos, en la escuela, en los noviazgos, en las redes sociales, etc.

**La violencia psicológica consiste en:**



- ☹ **humillar,**
- ☹ **amenazar,**
- ☹ **insultar,**
- ☹ **despreciar,**
- ☹ **limitar al otro,**
- ☹ **comentar de manera inapropiada aspectos del otro,**
- ☹ **manipular,**
- ☹ **perseguir,**
- ☹ **y otras cosas.**



**HAY SITUACIONES EN LAS QUE PUEDE ESTAR ACOMPAÑADA POR OTROS TIPOS DE VIOLENCIA, COMO LA AGRESIÓN FÍSICA, SEXUAL O VERBAL; PERO TAMBIÉN PUEDE MANIFESTARSE SOLAMENTE DE FORMA PSICOLÓGICA.**

## Los resultados pueden ser:

- ☹️ baja autoestima,
- ☹️ depresión,
- ☹️ niveles elevados de ansiedad,
- ☹️ aislamiento social,
- ☹️ insomnio,
- ☹️ desórdenes alimenticios,
- ☹️ bajo rendimiento escolar,
- ☹️ comportamientos agresivos,
- ☹️ episodios de miedo y pánico,
- ☹️ además de muchos otros problemas.

Como la lesión no es física, la violencia psicológica ocasiona impactos emocionales y psicológicos inmensos. Todo esto hace que la víctima se sienta inferior que los demás y construya una identidad negativa de sí misma. El sufrimiento puede ser intenso y puede surgir la pasividad en el enfrentamiento a la agresión, muchas veces, incluso, culpándose por lo sucedido.

Las consecuencias pueden ser diferentes para cada víctima, pero siempre son perjudiciales.

La violencia psicológica muchas veces se ignora. Las personas confunden algunos comportamientos y los consideran “normales”.

¿Cómo? Esa forma de agresión se da con palabras, gestos, miradas, humillaciones y descalificación, sin que necesariamente haya contacto físico. Por eso, muchas personas creen que no están siendo víctimas de violencia, ¡cuando en realidad sí lo están siendo!

La violencia psicológica perjudica a todos los que están en el círculo de convivencia de la víctima, porque al sufrir o presenciar la violencia pueden repetir ese comportamiento con otras personas en el futuro también.



## ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA MÁS COMUNES EN LA ADOLESCENCIA?

### Escolar:

En el ambiente escolar, se manifiesta en los episodios de *bullying*, a través de: difamación, exclusión o humillación. Es practicada por compañeros y docentes.

### Familiar:

Una situación de violencia psicológica que se da dentro de la casa puede ser más grave, porque cuando el agresor es una persona significativa –como el papá, la mamá o un hermano– el impacto es mayor. Esa forma de violencia también es grave, porque los patrones de relaciones y funcionamiento se transmiten fácilmente de una generación a otra, incluidas actitudes, formas de comunicación, creencias y rótulos que acompañan la historia de la familia.

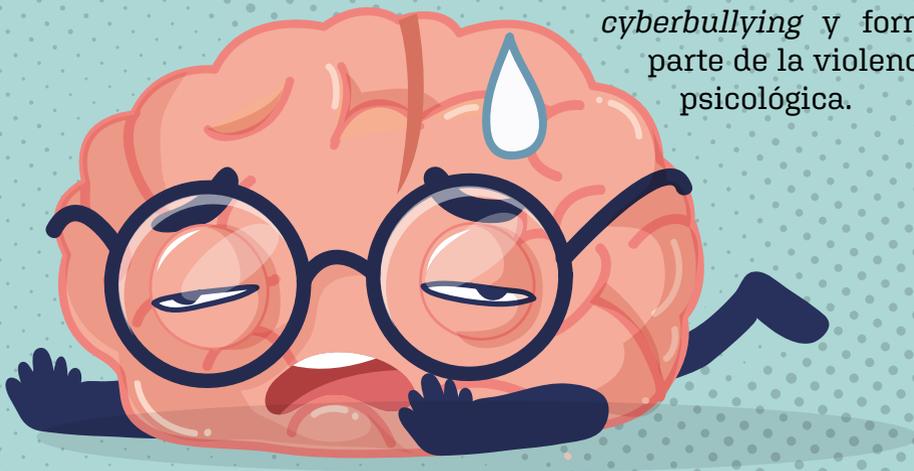
### Grupos de amigos:

Mentir, bromear, amenazar, manipular, reunir a personas para atacar a otras, menospreciar a alguien, excluir, usar sarcasmo y desprecio o burlarse de características personales de alguien son actitudes consideradas como violencia.

**Uno de los factores determinantes de la violencia psicológica es que quien la practica va repitiendo insistentemente algunos dichos y ataques hasta que llega un punto en que el otro cree que eso es cierto.**

### Redes sociales:

Lo que caracteriza la violencia en Internet es el uso de publicaciones y comentarios prejuiciosos, la comparación exagerada de fragmentos de la vida ajena con la propia y el bombardeo constante de patrones que parecen intangibles. Todo tipo de contenido que tenga el objetivo de asustar, hacer enojarse o avergonzar a quienes son víctimas se considera *cyberbullying* y forma parte de la violencia psicológica.





### **Relaciones amorosas abusivas:**

Las reacciones de humillación y dominación sobre el otro; los celos frecuentes e intensos; el control de las amistades, de la manera de hablar y vestirse, de las contraseñas del celular y de las redes sociales, pueden ser una señal de alerta de una relación no saludable, así como también las actitudes explosivas, autoritarias, insensibles; las críticas constantes sobre el cuerpo, la postura, las ideas, los amigos y la familia. Estén atentos en los noviazgos; **son las ACTITUDES las que muestran quién es la otra persona realmente, aunque diga cosas lindas.**

Por: Ana Carolina Alarcão y  
Laura Bonfim

## **¿Es lo que la persona HACE lo que define si es buena pareja?**

- ¿Te criticó de manera humillante y se burló de tu apariencia física y de la manera en que te vestes o hablas?
- ¿Hizo comparaciones en las que te menospreció y siempre dice que no eres tan bueno/a como las otras personas?
- ¿Te llamó con nombres desagradables o malas palabras?
- ¿Te gritó sin ningún motivo?
- ¿Hizo chistes acerca de ti para avergonzarte frente de otras personas?
- ¿Quiere controlar tus acciones y tus relaciones de manera dominante?

**¡Debes estar atento! Puedes estar siendo víctima de violencia psicológica.**



# Violencia psicológica en la familia



Cuando hablamos de violencia, pensamos en puñetazos y puntapiés; en personas que se golpean y se agreden con mucha rabia. Pero, no siempre las cosas son tan visibles.

A la violencia física la vemos fácilmente porque quedan heridas visibles, pero la violencia psicológica es más difícil de percibir y puede manifestarse en casa.

Y sí, se pueden caracterizar como signos de violencia psicológica familiar los actos de humillación, las situaciones en que los padres maldicen a sus hijos usando palabras groseras o comparaciones, o cuando los menosprecian frente a las demás personas, los desvalorizan al exponer en público alguna característica física o manera de ser, etc.

Las actitudes limitantes también involucran castigos sin negociación o explicación, cuando el hijo hace o dice algo que desagra-

da al padre. Si con sus actitudes el niño o adolescente no está poniendo su vida ni la de otra persona en riesgo, pero está emitiendo una opinión que es muy contraria a las ideas que la familia nutre, surge allí una oportunidad de diálogo; finalmente, pensar de forma diferente es algo necesario para la construcción de la autoimagen.

Otros integrantes de la familia también pueden practicar la violencia psicológica. Papás y mamás, hermanos y otros familiares pueden comentar acerca de la persona que no adelgaza o no engorda, pueden decir que él o ella tiene dificultad para aprender alguna cosa, que le va mal en la escuela, que no se esfuerza, que no le va bien en alguna actividad o deporte; o puede poner apodosos relacionados con alguna característica física, haciendo comentarios inapropiados que no aportan ningún beneficio. Esos son solo ejemplos, pero desafortunadamente suceden.

**¡Sabemos y debemos reforzar que cada persona es única! Comparar es un camino muy peligroso y doloroso.**



Humillación  
Maldiciones  
Comparaciones  
Desvalorización  
Exposición  
Actitudes limitantes

Las amenazas, los insultos, las limitaciones de los derechos, la justificación de la violencia como si fuera un consejo u orientación, y los castigos que incluyen el aislamiento de la persona pueden ocasionar mucho malestar y dolor emocional.

También he oído a personas que justifican sus palabras diciendo que no hay maldad en ellas o incluso que es necesario hablar de esa manera para que el otro “se dé cuenta”, cambie de actitud o “aprenda”.

Ese tipo de violencia no está limitado a esas situaciones. Puede aparecer en la familia, en la escuela, en un grupo de amigos, en un equipo, en una clase, etc. Puede ser entre dos personas o más.

Actitudes como esa pueden comenzar de manera discreta e ir adquiriendo gradualmente proporciones más graves.

Debemos tener mucho cuidado al hablar y al hacer comentarios. Si nos tocara a nosotros, ¿cómo nos sentiríamos? **¡La violencia con palabras es violencia!**

No podemos tener el control sobre lo que las personas piensan acerca de nosotros, pero podemos decir con claridad que esto o aquello hiere nuestra autoestima y que no nos parece chistoso.

No siempre lo que me sirve a mí es bueno para el otro, ¡y eso también se aplica a las palabras!

La mejor manera de comunicarnos sigue siendo por medio del habla, del diálogo. **Decir lo que nos hiere y cómo nos hiere, y poner límites a las acciones de los demás con respecto a nosotros es muy importante.**

Otro aspecto poco explotado, pero que también se clasifica como violencia, es la negligencia: cuando el cuidado y la atención que deberían manifestarse en la familia no están presentes y las necesidades no son atendidas.

No estamos hablando de cuando los padres niegan un regalo o un paseo. Muchas veces, los padres no pueden dar lo que desean a los hijos y, por varios motivos, no podemos confundir una imposibilidad con un descuido o desinterés.

Que falte alimento, escuela, ropa, cariño, atención: de eso estamos hablando.

**Negligencia es abandono; es descuidar lo que podría ser cuidado.**

Entender qué es la violencia y reconocer si estamos involucrados en alguna acción en la que aparece es fundamental para buscar ayuda. No necesitamos llevar la carga solos; hay profesionales capacitados que nos pueden ayudar en ese sentido.

Por eso, ¡debes estar atento! No acuses si no estás seguro, pero no te quedes en silencio si estás seguro.

**¡No digas que no importa!**

**“La mejor manera de comunicarnos sigue siendo por medio del habla, del diálogo. Decir lo que nos hiere y cómo nos hiere, y poner límites a las acciones de los demás sobre nosotros, es muy importante”.**

**Podemos decir con claridad que esto o aquello hiere NUESTRA autoestima y que NO nos parece divertido.**



# Violencia psicológica en la escuela



Cuando hablamos de violencia, fácilmente recordamos varios lugares del mundo que se ven afectados por ella. Pero, no necesitamos ir muy lejos para encontrarla en ambientes que frecuentamos; la escuela, por ejemplo. Sin embargo, la violencia en este espacio es un poco diferente. La violencia escolar, la delincuencia juvenil, la conducta antisocial, los problemas de comportamiento en el aula y la indisciplina han sido objeto de mucha preocupación en la última década; aún más con las medidas gubernamentales y las leyes que rigen y protegen los derechos y los deberes de niños y adolescentes.

Y, al hablar de violencia escolar, se habla mucho acerca del *bullying*. De paso, ¿sabes qué significa?

*Bullying* es una palabra de origen inglés que describe la violencia entre niños y adolescentes. Hay un agresor y una víctima, y la escuela es el principal lugar donde suceden dichas agresiones.

Lo más interesante acerca de este asunto es que, con el transcurso del tiempo, muchas cuestiones de violencia fueron relacionadas con el *bullying*; y no solo el hecho de agredir físicamente a otra persona, sino también las agresiones verbales y psicológicas, las exclusiones y la difamación (chismes), entre otras cosas que perjudican al prójimo de alguna manera. Eso también se caracteriza como *bullying*.



## ¿Por qué ese tipo de cosas sucede en la escuela?

Ya debes haber escuchado el dicho: “No se da lo que no se tiene”. Entonces, vamos a pensar un poco lo contrario a esto: dar al otro lo que tienes. Pero ¿qué tiene que ver esto con la violencia escolar?

Generalmente, la violencia en la escuela comienza fuera de ella. En la mayoría de los casos viene de la casa, e incluso a través de Internet, por medio de las relaciones virtuales.

Y aquí es donde me gustaría captar tu atención: Si estás siendo influenciado con amor y cariño, será mucho más fácil dar amor y cariño a tus semejantes. Por otra parte, si las influencias que recibes están cargadas de agresividad, de brutalidad, de relaciones o cyberrelaciones abusivas –entre otras cosas por el estilo–, fácilmente eso será lo que ofrecerás a los demás.

Por eso, mantente atento a tus conductas, a tus relaciones, a lo que ves en Internet o a lo que compartes. Este puede ser el motivo de la violencia hacia el otro, sin importar de qué manera se dé: agresión física, psicológica o verbal, difamación, exclusión, etc.

Y tú, que ya presenciaste o que ya fuiste víctima de dicha violencia, busca a algún directivo de tu escuela, ya sea profesor/a, tutor/a, psicólogo/a, director/a, y cuenta lo que viste o padeciste, porque ese es el primer paso para ponerle fin a este mal. No podemos simplemente ignorarlo.



# 23%

**de los estudiantes ha sufrido algún tipo de bullying.**

# 43%

**de quienes sufren violencia escolar tuvieron efectos colaterales, como síntomas de depresión, crisis de ansiedad, fobias, e incluso ideas suicidas.**

**Muchos agresores sufren o sufrieron algún tipo de agresión fuera de la escuela.**

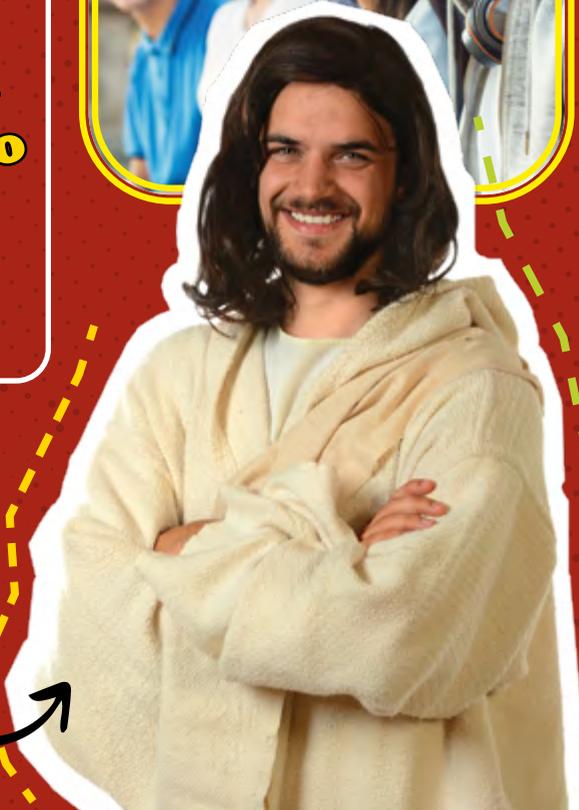
Cuanto más hablemos, más fácil será intervenir y prevenir futuras agresiones y violencias.

Hay episodios en que la víctima tiene miedo de la exposición, de las posibles amenazas del agresor, o siente vergüenza ante los demás alumnos. Al hablar con alguien de la escuela que te pueda ayudar, debes saber que tu asunto será tratado de manera individual y ética. Es tu derecho gozar de bienestar dentro del ambiente escolar.

Y recuerda: Todos somos seres humanos diferentes en nuestro carácter, personalidad y crianza, pero todos somos iguales ante Dios, porque nacemos y morimos, respiramos, comemos y sangramos de la misma manera. No dejes que otra persona malintencionada te afecte. Eres muy especial para tu familia, para tus amigos verdaderos y principalmente para Dios. Y, hablando de Dios, fue él quien te creó, y él no se equivoca.

**Todos somos seres humanos diferentes en nuestro carácter, personalidad y crianza, pero todos somos iguales ante Dios.**

**Él te creó y él no se equivoca.**



# No logro socializar, ¿y ahora?

## ¿Alguna vez sentiste que perdiste la capacidad para interactuar?

¿Te has sentido completamente inadecuado, con miedo a ser puesto en ridículo por algo que dijiste? ¿Te has sentido temeroso por lo que las personas pudieran pensar y has tenido miedo de terminar siendo excluido? Quizá sientas que en Internet llegas a interactuar de alguna manera, pero que en vivo las cosas son completamente distintas y más difíciles. Es posible que hayas pasado por alguna situación que te hizo tener la certeza de que hay pensamientos negativos con respecto a ti mis-

mo que son verdaderos. Si ya te sentiste así, ¡entonces es contigo con quien quiero hablar!

La sensación de rechazo e inadecuación es extremadamente incómoda. Es horrible sentir que no perteneces a ningún lugar. Las personas pueden ser extremadamente maliciosas. Muchas veces, lo que está sucediendo es violencia psicológica.

**Pero ¿sabes qué significa esto? Es cuando hay una actitud capaz de lastimar sin que haya contacto físico. Puede ser a través de algo que se dice, de un gesto, de una mirada, o incluso por medio de un silencio punitivo.**

## Marca algunos ejemplos de violencia psicológica:

- palabras
- silencio punitivo
- gestos
- toques



La convivencia familiar y la escolar deberían proporcionar ambientes en los que te sientas seguro para ser tú mismo, pero sé que, lamentablemente, la realidad muchas veces no es esa. Esos lugares, a veces, terminan siendo tóxicos y llenos de miedo. Por eso, para muchos, Internet termina transformándose en un refugio, una manera de encontrar personas que se identifiquen sin pasar por el miedo de la mirada “juzgadora” del otro. De hecho, Internet termina auxiliando en varias cuestiones: la facilidad para tener amigos independientemente de la ubicación, la creación de una personalidad diferente de la vida real, el poder ser reconocido por medio de un avatar e iniciar el diálogo seguro de que existe algo en común con la persona con la que se está conversando. En ese mundo es posible crear una nueva realidad y alejar sensaciones negativas tan solo con un clic. A través de esto se crean dos vidas distintas: la real y la virtual.

Cuando apagamos el celular, inicia lo real y vuelve todo. **La inadecuación demuestra sus síntomas por medio de:**

- ☹️ aislamiento social,
- ☹️ baja autoestima,
- ☹️ sensación de no tener amigos,

- ☹️ sentirse diferente de los demás,
- ☹️ no tener intereses en común,
- ☹️ autocastigo,
- ☹️ automutilación,
- ☹️ y otras conductas.

Entonces vienen las ganas desesperadas de volver a lo virtual y, con ellas, la confirmación de que ya no logras lidiar con lo real.

Lamentablemente, no tenemos el poder de cambiar al otro. Yo no puedo cambiarte a ti, tú no puedes cambiar a tu papá/mamá y mucho menos a tu compañero. Nadie cambia si no quiere cambiar. Eso significa que, si conoces a alguien que se burla, que excluye a otros y que hace grupitos dejando a algunos de lado, para que esa persona cambie de actitud debe querer hacerlo. Pero, tú tienes un gran triunfo en las manos, que es tu propio comportamiento; y cuando tú cambias, todos cambian, porque deben adaptarse a tu cambio.



¡Entonces, esta vez te invito a salir del lugar de espectador y a tomar las riendas de la situación! Si te has sentido solo, excluido, que no perteneces o que en la vida real las personas no logran entenderte y las únicas capaces de aceptarte “viven” en Internet, tengo algunos consejos que te van a ayudar a retomar tu convivencia también en la vida real. Finalmente, gran parte de tu vida sucede de ese lado y no tiene por qué ser malo.

**“No tenemos el poder de cambiar al otro”.**

## ¿Cómo sociabilizar?

### CONSEJOS PRÁCTICOS

En primer lugar: la postura corporal. Cuando alguien te diga algo, míralo a los ojos y gira tu cuerpo en dirección a esa persona. Una cabeza gacha y el cabello sobre los ojos pueden dar la impresión de que no estás disponible para una conversación, y eso puede disminuir el acceso de las personas a ti.

- 😊 Busca un interés en común: pueden ser juegos, géneros de películas, estilos musicales, deportes, la cultura de algún lugar, ropa o incluso sentimientos.
- 😊 Al ser humano le gusta mucho ser escuchado. Por lo tanto, si estás disponible para eso, ya estarás en ventaja sobre muchos que solo quieren hablar acerca de sí mismos.

Al poner en práctica estos consejos, darás lugar a que alguien charle contigo y también tendrás herramientas para iniciar un diálogo. Sin embargo, cuando el tema de conversación se termina, el silencio puede hacerse muy embarazoso y algunas personas no saben qué hacer.

Por : Stéphanie Vinharsky



## Tienes tres opciones a las que puedes recurrir en caso de que esto suceda:

- 😊 Retomar el tema hablado.
- 😊 Finalizar ese tema e iniciar otro relacionado.
- 😊 Finalizar la conversación.

Sé que esto puede parecer muy desafiante y nuevo. Quizá me preguntes: “Pero ¿y si hago todo esto y no funciona, y sigo siendo excluido, me siento mal y termino lastimándome aún más?” Yo te respondo: “¿Y si al final funciona?”

Te voy a dar un ejemplo con el que vas a entender lo que te quiero decir: No se puede enseñar a alguien a nadar si no está en una pileta, ¿verdad? No importa cuán bueno sea el tutorial, solo será efectivo si la persona puede practicar en el agua. Lo mismo se aplica a tu socialización:

Debes practicar hasta que te sientas bien y seguro. Y al comienzo puede ser difícil, pero algunas cosas en la vida merecen el riesgo. Es más: solo llegamos a ser buenos en lo que practicamos. Si aún no eres bueno en la interacción real, debes saber que necesitas practicar hasta que te conviertas en alguien bueno en eso.

Me gusta una frase que se puede adaptar a este contexto, que dice así: “No te apures; tardarse no es lo mismo que perderse”.

**“Socialización:  
Debes practicar  
hasta que te  
sientas bien  
y seguro. Y al  
comienzo puede  
ser difícil, pero  
algunas cosas en  
la vida merecen  
el riesgo”.**

**¿cómo se  
aprende a  
nadar de  
verdad?**

- En el agua
- En YouTube



# Historias reales de violencia psicológica:

## Lucas

**Lucas\*** es un niño feliz y comunicativo. Siempre activo en las redes sociales, publica su rutina y comparte noticias con las que se identifica. En los últimos meses, sus padres y sus profesores han percibido un **cambio de comportamiento en él. Ya no se alimenta bien, tiene crisis de ansiedad, insomnio, se resiste a ir a lugares públicos y a la escuela. Está siempre desanimado y aislado en su habitación. La directora de la escuela también informó falta de concentración y bajo rendimiento escolar.**

La mamá de Lucas, al charlar con la escuela, decide llevarlo a un profesional para descubrir qué le está pasando. Después de algunas consultas con el psiquiatra y la psicóloga, Lucas les cuenta a los padres lo que ha vivido y afirma que **no puede convivir con tantos juicios, opiniones que lo difaman y lo humillan.**

**“Todo lo que publico en las redes sociales termina siendo criticado por alguien, humillándome. Absolutamente todo es motivo de burla. Me convierto en motivo de risa en todo: mi ropa, la música que me gusta, mis características físicas, mis propias opiniones... Parece que todo lo que hago es condenado. ¡Me siento muy avergonzado!”**

Los profesionales diagnosticaron que **¡Lucas estaba sufriendo cyberbullying!** Lamentablemente, los datos demuestran un aumento cada vez mayor en los índices de violencia psicológica que involucran a las redes sociales.



# Laura



**Laura\* es una joven triste, con pocos amigos y que siempre está quieta y aislada en los lugares que frecuenta.** Pero, la realidad de la convivencia familiar de Laura demuestra una **rutina de agresiones por medio de actitudes de presión, reclamos y humillaciones.**

Su mamá siempre insiste en un estándar de peso y estética como algo fundamental para que ella sea feliz; siempre controla su peso y su rutina de alimentación, diciendo: “Es bueno controlar lo que comes. Más vale que cierres un poco esa boca. Ya estás gorda. Después no te quejes por no entrar en tu ropa. No te

quejes por no encontrar un novio lindo”.

Otros tipos de humillación que Laura sufre diariamente con relación a sus actitudes cotidianas y a las notas de la escuela son: “Fíjate si lo haces bien esta vez. Tus amigas siempre lo logran. Parece que eres tonta. No aprendes nada. ¡Estoy cansada de ti: siempre te dimos todo; y tú, nada!”

Pero, Laura no se da cuenta de que está sufriendo violencia psicológica, y siempre piensa: “¡Hago todo mal! ¿Por qué no puedo ser como ellos quieren? Soy una inútil, inservible, tonta y gorda”.

# Aline y Pedro

Aline y Pedro\* estudian en la misma escuela, y después de algunas semanas de pasar tiempo juntos comenzaron una relación de noviazgo. Pedro es un joven amable, y todos los días demuestra su amor y su cariño por Aline.

Con el transcurso de los días, Pedro y Aline pasan cada vez más tiempo juntos. Al comienzo de las clases, en el recreo y al final. Pedro siempre espera a Aline en el patio de la escuela.

Un día común, Aline le avisó a Pedro que no era necesario que la esperara al finalizar las clases porque se iría con sus compañeras. Inmediatamente, Pedro respondió: “¿No tienes tiempo para mí? ¿Prefieres a tus amigas? ¡Esas amigas no son buena compañía! Ahora estás de novia, y no puedes estar por ahí con amigas solteras. ¡No queda bien!”

Aline notó que Pedro se entristecería y molestaría, y entonces canceló con sus amigas y se quedó con su novio.

Esa misma semana, en el recreo, Pedro y Aline estaban sentados juntos en uno de los bancos de la escuela, y un compañero del primer grado pasó y saludó a Aline. Pedro enseguida puso cara de enojado y dijo: “¿Quién es él? ¿De dónde se conocen? ¡Parece que conoces a todos los chicos de esta escuela!”

Aline se sintió incómoda, avergonzada, y comenzó a evitar mirar y saludar a otros muchachos cuando estaba en la compañía de Pedro.

**Con el transcurso del tiempo, Aline ya no era más una niña extrovertida, alegre y comunicativa. Había excluido a varios contactos de amigos y amigas de su agenda del celular, ya no publicaba más cosas en las redes sociales; solo fotos en las que aparecía con Pedro.**

En algunas discusiones, Aline notó que Pedro estaba alterando su voz y haciendo escenas de celos explosivos, pero él siempre se disculpaba y prometía nunca más hablar de esa manera.

Aline pensaba *“Pedro es un muchacho amable. La mayoría de las veces me trata bien, y todo esto es señal de cuidado y amor hacia mí”*.

Un día, una profesora vio a Aline llorando después de una discusión con Pedro. La buscó para charlar y le dijo: *“Aline, debes darte cuenta de que las actitudes de dominación, control y celos de Pedro siguen repitiéndose y son cada vez más frecuentes. ¡Esas actitudes no son señales de amor y respeto en una relación!”*

Después de esa charla, Aline se dio cuenta de que estaba sufriendo violencia psicológica y que esas actitudes eran conductas de dominación y control, dentro de una relación desequilibrada.



\*Nombres ficticios para preservar la identidad de las víctimas.

## **¿Qué hacer cuando noto que estoy sufriendo violencia psicológica en mis relaciones interpersonales?**

- ☹ El primer paso es ser consciente e identificar que la violencia está sucediendo. ¡Ignorar el sufrimiento tiende a agravarlo!
- ☹ Contar con alguien de confianza (familiar, docente, amigo). ¡Busca en tu red de apoyo personas saludables y confiables!
- ☹ En casos graves, denunciar a las autoridades, como el Consejo Tutelar de tu ciudad, o llamar al 911. Marcar denuncia nacional.
- ☹ Buscar ayuda profesional cuando sea necesario siempre es una buena actitud.

# La violencia psicológica es un crimen

Además de hablar acerca de la violencia en los aspectos sociales y psicológicos, necesitamos mostrarte lo que abarca en términos jurídicos. Sí, puede ser un asunto un poco difícil, pero es muy importante que conozcas tus derechos y tus deberes en la sociedad.

## ¿Sabías que la violencia psicológica es un crimen?

¡Sí! En la mayoría de los países existen leyes que protegen a niños y adolescentes contra cualquier forma de negligencia, discriminación, explotación, violencia, crueldad y opresión. Normalmen-

te, estas leyes también consideran un castigo por cualquier atentado, por acción u omisión, a sus derechos fundamentales.

En algunos casos, estas leyes pueden ser genéricas, al mencionar que ningún niño o adolescente será objeto de violencia, ya sea por acción u omisión.



Otras leyes son más específicas y señalan el derecho al respeto, que consiste en la inviolabilidad de la integridad física, psíquica y moral del niño y del adolescente, y también abarca la preservación de la imagen, la identidad, la autonomía, los valores, las ideas y las creencias, los espacios y los objetos personales. Eso quiere decir que tu integridad física y psíquica no puede ser violada.

**Tu integridad física y psíquica no puede ser violada.**

**Pero ¿cómo es posible comprobar que alguien sufre o sufrió violencia psicológica?**

Los medios de prueba pueden ser charlas en las aplicaciones de mensajería, audios o videos hechos por la misma víctima o por terceros, y también

declaraciones de testigos. Pero, es importante aclarar que la víctima debe buscar a la autoridad policial y registrar la denuncia.

**Cuando un adolescente sufre violencia psicológica, ¿qué puede hacer jurídicamente?**

- 1 Denunciar por los canales oficiales contra las violaciones de los derechos de los niños y los adolescentes. En cada país existe una línea telefónica directa en la que se pueden hacer estas denuncias.
- 2 Registrar una denuncia. En algunas ciudades hay estaciones policiales especializadas. En las ciudades en las que no, se debe buscar cualquier establecimiento policial.
- 3 Después de registrada la denuncia, la víctima debe prestar su declaración, que será conducida por un profesional habilitado y capacitado para tal fin.



## **¿Y si es un adolescente el que practica la violencia psicológica? ¿Qué puede suceder con él?**

De las infracciones cometidas por personas menores de 18 años, en muchos casos estas quedan sujetas a medidas socioeducativas que están previstas en legislaciones especiales.

## **Con relación a la seguridad y la protección contra la violencia, ¿qué prevé la ley para los adolescentes?**

La mayoría de las legislaciones vigentes determinan que **es el deber de todos, no solo de los padres y los familiares, sino también de la escuela, la iglesia, el vecindario y la sociedad en general, proteger a los niños y los adolescentes.** Se entiende que esa etapa de la vida es la más vulnerable física y también psicológicamente. Siendo así, es de suma importancia que haya protección de todo lo que pueda causar perjuicio en su desarrollo.



**¡Es el deber de todos velar por la dignidad del niño y del adolescente!**

Por: Daniel Trentin

# ¿Héroe o villano?

¿Has notado que en la mayoría de las series o juegos hay héroes y villanos? Por ejemplo: en el Minecraft, el Ender Dragon destruye lo que fue construido; en los Vengadores, la Guerra Infinita termina con el terrible villano Thanos destruyendo a la mitad de las personas (menos mal que en el Ultimátum los héroes consiguen cambiar eso).

Ahora, déjame contarte un secreto: ¿Sabes por qué a tanta gente le gusta esta temática de héroes y villanos? Porque esta es la historia de la humanidad. Todo era perfecto en el jardín del Edén creado por Dios, pero había un villano, que se rebeló contra Dios y después engañó a Adán y a Eva. A partir de ese momento, los villanos y la violencia comenzaron a existir en nuestro mundo. Incluso cada uno de nosotros debe elegir si será héroe o villano en su propia historia y en su familia.

**“Las palabras tienen la ligereza del viento y la fuerza de la tormenta”.**

Lamentablemente, a veces el villano está dentro de nuestra propia familia, y puede ser varios personajes: padres, hijos, hermanos, tíos, primos, etc. Y

no siempre la convivencia es fácil. La Biblia misma usa el término “soportaos” al hablar de relaciones. La verdad es que no elegimos en qué familia vamos a nacer. Nos quedamos atascados dentro de esta serie, que es nuestra propia vida. Pero ¿cómo podemos construir relaciones saludables? ¿Cómo podemos lidiar con las situaciones difíciles que pueden suceder?

## **Consecuencia del pecado**

La primera familia en la Tierra era perfecta; pero, después de ser engañados por el Villano en el Edén, las cosas cambiaron mucho. Ahora había discusiones en la familia. Una de ellas terminó muy mal, siendo la más famosa pelea entre hermanos. Caín, en un momento de furia, después de haber perpetrado violencia psicológica contra su hermano Abel, lo agredió y lo mató. La familia lloró mucho al darse cuenta de que ahora el bien y el mal eran posibilidades en el corazón y en la familia.

## **No existe una familia perfecta**

Esa cuestión de elegir ser héroe o villano dentro de tu historia es tan seria que incluso sucedía en las familias top de la Biblia.

¿De cuál familia de la Biblia te gustaría participar? ¿Quizás en la de Abraham? Desafortunadamente, allí tenemos varios casos de violencia psicológica, como cuando Ismael se transformó en el villano y se burlaba constantemente de su hermano Isaac. Antes él era el único hijo y tenía muchos privilegios, pero después Ismael y su mamá, Agar, sentían rabia por la situación. Abraham finalmente tuvo que separar a los medio hermanos, y envió a Ismael lejos [Génesis 21:1-21].

¿O podría ser en la de Esaú y Jacob? Esos hermanos podrían haber tenido un compañerismo y una amistad fuertes, como es normal en las historias de gemelos, pero tenían muchas diferencias. Después de desacuerdos y disputas por el liderazgo en la familia, Esaú se transformó en el villano y practicó violencia psicológica intensa contra Jacob, que terminó con amenazas de muerte. De esta manera, otra familia debió vivir

separada. ¿Te das cuenta de cómo esto es muy parecido a la historia de algunas familias hoy? La tensión de este episodio acompañó a Jacob durante muchos años (ver Génesis 25-32).

¿O quizás en la familia de José? Allí había odio entre los hermanos. José era soñador y claramente quería hacer lo mejor y ser el héroe en su historia, pero los hermanos sentían celos de él. No lucharon contra los sentimientos negativos de su corazón y, aunque por respeto a su padre evitaban la violencia física, la violencia psicológica era constante. Los hermanos “lo aborrecían y no podían hablarle pacíficamente” [Gén. 37:4]. El odio descontrolado los llevó a vender al hermano como esclavo y a practicar violencia psicológica con su amado padre.

Pero, si no existe la familia perfecta, ¿qué podemos hacer para tener un hogar respetuoso, y felicidad y bendición para nosotros y para los demás?



Aquellos que deciden ser héroes en la familia deben buscar un código de conducta noble. Un texto bíblico genial para que entendamos el ideal de Dios para las relaciones en familia es:

“Hijos, obedeced en el Señor a vuestros padres, porque esto es justo. Honra a tu padre y a tu madre [...]. Y vosotros, padres, no provoquéis a ira a vuestros hijos, sino criadlos en disciplina y amonestación del Señor” (Efesios 6:1-4).

### **El ideal está pautado en el respeto**

Los hijos cumplen su parte, obedeciendo y honrando a los padres. Y los padres retribuyen el respeto siendo amorosos, enseñando principios, disciplinando con justicia, no oprimiendo ni irritando a sus hijos. La expresión “del Señor”, que vemos en el versículo de arriba, es una invitación a la nobleza. Los héroes en la familia siguen los principios del Reino de Dios, e imitan a Jesucristo, el mayor Héroe en esta batalla del bien contra el mal. Él era el Rey de reyes y se hizo Siervo.

El texto reconoce la autoridad de los padres sobre los hijos, pero invita a cada miembro de la familia a tener una conducta semejante a la de Cristo. Es decir, un hogar agradable es responsabilidad de todos los miembros

**“El ideal está  
pautado en el  
respeto. Los  
hijos cumplen  
su parte,  
obedeciendo  
y honrando  
a los padres.  
Y los padres  
retribuyen el  
respeto siendo  
amorosos,  
enseñando  
principios,  
disciplinando  
con justicia, no  
oprimiendo ni  
irritando a sus  
hijos”.**

de la familia. Cuando eso sucede, los principios de humildad, igualdad, perdón y respeto forman parte del vocabulario y de la vida de la familia.

¡Uno de los grandes poderes que marcan la diferencia en las relaciones es la palabra! Es capaz de crear y fortalecer relaciones, como también de destruir. La violencia psicológica sucede

también a través de actitudes, pero su forma más común es la verbal. Las palabras que usamos y el tono pueden marcar toda la diferencia para unir o separar a las familias, para construir o destruir a las personas. Necesitamos usar este poder con sabiduría.

## Conclusiones:

Las historias de la Biblia son muy parecidas a nuestras historias. ¿Sabes cuál es el motivo? Cada personaje tiene el potencial para ser el héroe o el villano; esa lucha sucede en cada corazón y en cada familia. Los héroes no tenían superpoderes; eran personas con defectos que permitieron que Dios reescribiera sus historias y, aun con graves errores, ¡fue posible transformarlos! Dios puede hacer lo mismo con nosotros y con nuestro hogar. Si se lo permitimos, él puede transformar incluso al villano en héroe, como sucedió con los hermanos de José, que se arrepintieron de la violencia que practicaron, y la familia se unió nuevamente. **La unión de la confianza en Dios y el apoyo de un profesional adecuado es el mejor camino para esta mejora.**

Pero, aunque Dios puede transformar a personas y familias, y puede cambiar un cuadro de abuso y perdonar al agresor, **la violencia ocasiona consecuencias serias. Dios es la balanza perfecta entre el amor**

**y la justicia, y el agresor debe cosechar las consecuencias de sus elecciones,** como sucedió con Caín, que fue echado de la familia y tuvo que vivir solo por un tiempo.

Aun el héroe más fuerte necesita ayuda. A veces, ser héroe en la familia significa tener el coraje para pedir ayuda o denunciar lo que está sucediendo. Proverbios 31:8 nos desafía a abrir la boca en favor del mudo y por los derechos de los desamparados. ¡Eso es romper el silencio! Incluso **¡la violencia psicológica es un crimen!** La víctima necesita ser apoyada y amparada por la familia y la sociedad, y debe ser encaminhada a un profesional.

Las situaciones de la vida en familia pueden convertirnos en héroes o en villanos. La diferencia está en lo que elegimos. ¡Cuidado! En la visión corrompida del villano, él cree que es el héroe. Por eso, debemos buscar los principios de nobleza de Jesucristo, el verdadero Héroe. Recuerda: ¡no estás solo! Jesús y el Espíritu Santo están al lado de los que deciden marcar la diferencia, dándonos sabiduría y fuerzas.

Ahora es tu turno. No es necesario usar una capa o una máscara. ¡Sé un héroe en esta historia!

# ¡Valórate a ti mismo!

“Cada persona es un mundo aparte”

Cada persona es un mundo aparte. ¿Estás de acuerdo con eso?

¿Ya miraste un edificio en la noche y te quedaste imaginando que en cada lucecita encendida hay alguien que ríe y llora, así como tú? ¿Alguien que vibra y también alguien que sufre?

La verdad es que uno se imagina la vida del otro, ¡pero la vida a la que tenemos acceso es solo la nuestra, donde somos los personajes principales y los otros son los actores secundarios de esa película o serie llamada vida!

Sin embargo, en las relaciones personales es donde nos sentimos personas, donde compartimos, donde estamos de acuerdo o en desacuerdo.

Cada experiencia nuestra es única, porque cada uno sabe lo que siente de una determinada manera. No fuimos creados “en serie”, como cualquier producto que compramos. Aunque a veces nos identificamos con otras personas, con gustos y pensamientos parecidos, aun así somos diferentes.



Por eso es tan importante tener autoconocimiento; saber qué nos gusta, qué no nos gusta, cuál es nuestra manera de ver cada situación y cómo, por las experiencias de vida, también podemos cambiar de opinión.

En este contexto, quiero decirte que las cosas que tú viviste hasta aquí, independientemente de tu edad, ya cuentan mucho acerca de ti y de tu historia. Me imagino aquí, sin conocerte, que hay cosas buenas y malas que ya cruzaron tu camino. Tomaste decisiones; acertaste en algunas, te equivocaste en otras, y ¿qué hiciste con lo que sucedió hasta aquí?

Para responder esta pregunta, una frase no es suficiente. Entonces, quiero invitarte a reflexionar un poco acerca de todo eso.

No elegimos la familia en la que nacemos. El contexto en el que llegamos a este mundo no fue nuestra decisión. Y, a medi-

da que vamos creciendo, desarrollándonos, tomando conciencia, vamos percibiendo lo que aceptamos, aquello con lo que estamos de acuerdo y lo que no toleramos. Quizá, la manera en que los padres expresan sus opiniones, cómo nos educan, cómo toman decisiones, tenga mucho que ver con cómo ellos fueron educados. Muchas veces podemos creer que actúan de manera dura con las palabras o que son arbitrarios en su forma de actuar.

En mi experiencia, he escuchado muchos relatos de conflictos y dificultades dentro de las familias, y aprendí que convivir es un desafío, porque cada persona tiene sus propias ideas, que vienen de muchas influencias y que se van moldeando y cambiando a medida que el tiempo va pasando.



## ¿QUÉ HACER CON LO QUE SUCEDIÓ HASTA AQUÍ?

- Rebelarse y cerrarse.
- Valorar la propia historia, perdonar y perdonarse, aprender, ponerse en el lugar del otro, reconocer lo que se necesita personalmente y seguir.

## DESAFÍO DEL DÍA: ENTENDER CONTEXTOS Y CONVI- VIR

Si tienes dificultades para exponer tus opiniones o si, incluso cuando lo haces, no son aceptadas, insistir en lo mismo puede ser muy estresante para todos. Las peleas por intentar convencer a los demás de nuestras opiniones pueden llevar al debilitamiento de nuestras relaciones.

**Conocimiento**

**Desarrollo**



**Crecimiento**

**Esperanza**



Podemos no estar de acuerdo, y aun así convivir. Claro que la falta de respeto no debe ser tolerada por ninguna parte. Y, el hecho de que haya personas con autoridad en la familia no justifica las actitudes de abuso y violencia.

Tratar de hacer ver al otro lo que para nosotros es claro como el agua puede ser una tarea muy difícil y a veces imposible. Más fácil, quizá, sea aceptar y respetar a la persona y sus tiempos. Y, cuando digo aceptar, no me refiero a conformarse con todo, sino respetarse también a uno mismo, evitando el desgaste y la tensión que muchas discusiones promueven.

Cuidar nuestra autoestima es parte fundamental de nuestra vida: tener pensamientos de crecimiento, conocimiento y desarrollo personales y, claro, esperanza de días mejores. Aun cuando el escenario en el que estemos no contribuya mucho, no desistas, invierte en el futuro, porque no sabemos qué traerá el día de mañana. Podemos tener sueños y planes; eso nos hace bien y trae motivación a la vida.

- 😊 Nada es permanente: lo malo no perdurará; y lo bueno, tampoco.
- 😊 Sabiendo eso, cuidar el presente es muy importante.

- 😊 Si hay algo que además de molestarte influye en tu desarrollo trayendo dolor, tristeza e incluso la idea de renunciar a todo, busca ayuda.
- 😊 No es necesario hacerse el fuerte, del tipo “nada me sacude”, ni tampoco pensar que no le importamos a nadie.

**Podemos dividir nuestras cargas con otras personas que pueden escucharnos y orientarnos.**

¡Pero, insisto en decirte que la vida vale la pena! Las dificultades siempre existirán, pero hay muchas maneras inteligentes y creativas que podemos usar para mejorar las relaciones con las personas y fortalecernos también de forma individual.

¡Cuidate, valora tus cualidades, reconoce tus defectos y crece siempre! Estoy segura de que puedes contribuir –y mucho– a tu mundo, al mío, al nuestro!

**Cuidate,  
valora tus  
cualidades,  
reconoce tus  
defectos y crece  
siempre.**

# ¿Qué es Basta de Silencio?

Basta de Silencio es un proyecto educativo y de prevención contra el abuso y la violencia domésticos promovido anualmente por la Iglesia Adventista del Séptimo Día en ocho países de Sudamérica (Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Ecuador, Paraguay, Perú y Uruguay) desde 2002.

La campaña se desarrolla durante todo el año, pero una de sus principales acciones se lleva a cabo siempre en el cuarto sábado del mes de agosto. Este es el "Día de Énfasis contra el Abuso y la Violencia", cuando hay marchas, foros, escuela para padres, eventos de educación contra la violencia y manifestaciones en Sudamérica.



**aces**

[editorialaces.com](http://editorialaces.com)

