

bastade silencio[®]

bastadesilencio.org

Violencia psicológica

¿Eres la víctima o el villano
de una relación tóxica?

Perdón y paz

La historia de alguien que
superó la ausencia de su padre
y los abusos de su padrastro

El poder del afecto

Descubre cómo disciplinar a tus
hijos de manera equilibrada



EDITORIAL

LUZ AL FINAL DEL TÚNEL



○ POR JEANETE LIMA

MUCHAS PERSONAS SE TRANSFORMAN EN REHENES DE LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA PORQUE DEPENDEN EMOCIONAL Y/O FINANCIERAMENTE DEL AGRESOR.

¿Alguna vez te sentiste amenazado y menospreciado? ¿Conoces a alguien que haya sido intimidado, manipulado, avergonzado, humillado y vigilado constantemente? Independientemente de tu respuesta, activa tu señal de alerta ante la violencia psicológica.

Aparentemente invisible, este tipo de abuso es sutil y traicionero. La víctima no siempre lo percibe, y el agresor muchas veces lo niega y lo justifica como cuidado. Pero la violencia psicológica es real, tiene un efecto devastador, limita el desarrollo y compromete la realización personal. Aunque silenciosa, sus índices en las investigaciones son más alarmantes que los de la violencia física. Esto se debe a que el abuso psicológico suele preceder al abuso físico y deja marcas profundas en el alma.

No hace mucho tiempo, vi los resultados de la violencia psicológica en la rutina de Bia (pseudónimo), una profesional talentosa que vivió este tipo de

sufrimiento en el trabajo durante dos años. Ella escuchaba palabras duras por parte de su jefe, quien tenía la costumbre de dirigirse a ella con una actitud intimidante.

Bia soportó humillaciones e insultos, porque temía perder el empleo. Después de vivir repetidamente el miedo y la desesperación, comenzó a experimentar ansiedad, insomnio, taquicardia y un proceso depresivo que agotó su alegría de vivir. Como su hermana insistió, Bia buscó ayuda psicológica. Sin embargo, la recuperación llegó recién después de un año de intervención profesional, proceso que le mostró que era posible romper aquel ciclo de violencia y ver luz al final del túnel.

Muchas personas se transforman en rehenes de la violencia psicológica porque dependen emocional y/o financieramente del agresor. Por lo tanto, mujeres, niños y ancianos son los más afectados por este tipo de abuso. Por eso, al percibir que alguien está en peligro, es importante acercarse con cuidado, acogerlo, buscar entablar un diálogo e indicar ayuda profesional. Pero, si eres tú quien lo está experimentando, ¡no dudes y denuncia! El silencio puede costarte la vida.

En la Biblia, el texto de Isaías 1:17 (NVI) nos desafía: “¡Aprendan a hacer el bien! ¡Busquen la justicia y reprendan al opresor!” Hay que recordar que hacer el bien es algo que se aprende y que comienza en casa.

Desde hace veinte años, la campaña *Basta de silencio* ayuda en el combate contra la violencia y en la construcción de familias emocionalmente más saludables. Ya sea que vivas en Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Ecuador, Paraguay, Perú o Uruguay, que tu hogar sea un ambiente seguro y que sirva como refugio para tus familiares y para quienes lo necesitan. Que nuestra voz rompa el silencio en favor de los oprimidos. ¡Que haya más amor en nuestra convivencia!

JEANETE LIMA es educadora y coordinadora de la campaña *Basta de silencio* en Sudamérica.



Fotos: © iorm 5 | Adobe Stock y Gustavo Leighton/DSA

SUMARIO

2 EDITORIAL

4 ENTREVISTA

“No sirve de nada prohibir; lo que funciona es educar”

6 PANEL

Libros, series y películas para informar y reflexionar

8 LA LIBERTAD ES TU TESORO

Descubre cuáles son los indicadores de una relación abusiva

18 PERDÓN Y PAZ

El periodista que superó una infancia marcada por el maltrato de su padrastro

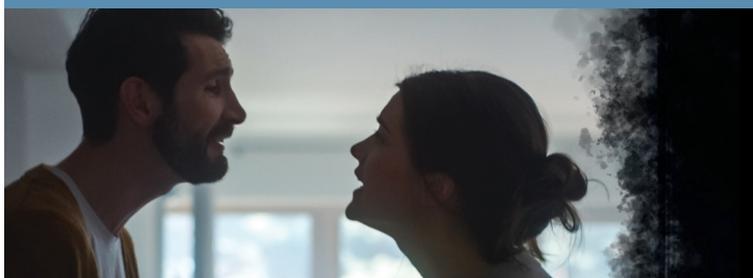
10 FAMILIA EQUILBRADA

La disciplina de los hijos debe combinar límites y afecto



22 VENENO PARA EL ALMA

Descubre si estás siendo víctima o villano de violencia psicológica



26 APRENDE A COMUNICARTE CON RESPETO

Es posible evitar o terminar conflictos usando algunas técnicas



16 CUANDO UNA VOZ SE CALLA

El silencio suele hablar más fuerte en la violencia contra los ancianos

20 HOGAR FELIZ

La Biblia ofrece orientaciones seguras para las familias



aces Asociación Casa Editora Sudamericana

Basta de silencio

Violencia psicológica

Título del original: *Quebrando o silêncio. Violência psicológica*

Dirección: Jael Jerez

Traducción: Gisell Erfurth

Diseño: Romina Genski, Eduardo Olszewski

Ilustración: Adobe Stock, Fernando De Lima

IMPRESO EN LA ARGENTINA

Printed in Argentina

Primera edición

MMXXII – 103,079M

Es propiedad. © Casa Editora Brasileira 2022.

© Asociación Casa Editora, 2022.

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

ISBN 978-987-798-614-3

Lima, Jeanette

Basta de silencio: Violencia psicológica / Jeanette Lima / Coordinación general de Jeanette Lima / Dirigido por Jael Jerez / Ilustrado por Fernando De Lima. - 1ª ed. - Florida : Asociación Casa Editora Sudamericana, 2022.

28 p. : il. ; 27 x 21 cm.

Traducción de: Gisell Erfurth de Juez.

ISBN 978-987-798-614-3

I. Jerez, Jael, dir. II. De Lima, Fernando, illus. III. Erfurth de Juez, Gisell, trad. IV. Título.

CDD 201.615

Se terminó de imprimir el 25 de mayo de 2022 en talleres propios (Gral. José de San Martín 4555, B1604CD6 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.

—113283—



○ POR THIAGO BASÍLIO

UNA ESPECIALISTA REFLEXIONA SOBRE LOS ABUSOS PSICOLÓGICOS MÁS RECURRENTES EN INTERNET Y PROPONE LA OBSERVACIÓN, EL DIÁLOGO Y LA EDUCACIÓN COMO CAMINO PREVENTIVO.

“NO SIRVE DE NADA PROHIBIR; LO QUE FUNCIONA ES EDUCAR”

Es imposible hablar acerca de violencia psicológica sin considerar el espacio *online* que frecuentamos en la actualidad. Diariamente, en el espacio virtual, vemos diferentes casos de acoso y abuso. Y cuando se trata de violencia en Internet, Latinoamérica es la región del planeta que, infelizmente, presenta las estadísticas más preocupantes. Según una encuesta del Instituto Ipsos publicada en 2018, el 76% de los casos denunciados en el territorio se produjeron en el contexto de las redes sociales. ¡Este es el índice más alto del mundo!

La falta de educación con relación a los medios y la cantidad insuficiente de regulaciones e inspecciones a Internet hacen que el problema se desparrame por las redes. Con una amplia experiencia en educación y comunicación, Mariana Mandelli es periodista, magíster en Antropología Social por la Universidad de San Pablo (USP) y coordinadora de Comunicación del *Instituto Palavra Aberta*, organización sin fines de lucro que actúa en la promoción de la educación mediática. En esta entrevista, habla acerca de la violencia que se practica de manera recurrente en el espacio virtual y señala posibles caminos para la prevención y el combate de este problema.

► *¿Qué tipos de violencia se practican y se sufren con más frecuencia en Internet?*

► Así como en el mundo tangible, en Internet observamos varios tipos de golpes, crímenes e infracciones. El punto es que estos tienen un

alcance mucho mayor en las redes sociales y en las demás plataformas digitales de interacción. Como la interacción no sucede presencialmente, quien está del otro lado de la pantalla puede fingir, disfrazar, emular, crear y editar diversas situaciones para engañar a la víctima. Contra las mujeres, es común la práctica del acoso o persecución; y, en el caso de los niños, el *cyberbullying* y los desafíos virtuales, como el “hombre Goofy”, la “ballena azul” y la “muñeca Momo”. Los ancianos, que aún necesitan desarrollar habilidades digitales y mediáticas para lidiar con las nuevas tecnologías, son más susceptibles a los golpes que involucran dinero. A pesar de que algunos grupos son más vulnerables que otros, todos estamos expuestos a esto, porque los crímenes virtuales son cada vez más sofisticados.

▶ ***¿Las redes sociales potencian los abusos psicológicos?***

▶ ¡Sin lugar a duda! Pero necesitamos entender que la plataforma no es exactamente la culpable; las personas que la usan son quienes publican contenido indebido o abusan psicológicamente de otras personas. Por otro lado, está también la responsabilidad de los que administran las plataformas, porque la forma en que fueron concebidas y la forma en que funcionan potencia todo esto. Por eso, cuando alguien publica algo racista o divulga una información que no es cierta, lo ideal es denunciar ese contenido, en lugar de compartirlo, y pedir a otros que lo denuncien; cada vez que compartes algo, ese contenido avanza hasta adquirir una proporción imposible de medir.

▶ ***¿Cómo cambiar este escenario?***

▶ Es necesario responsabilizar a cada una de las partes involucradas en esta coyuntura, según los cargos que le correspondan. Claramente, las plataformas deberían retirar con mayor rapidez los contenidos que violentan psicológicamente a los ciudadanos y las ciudadanas, pero eso no siempre es posible. El problema es la demora. Por más que las plataformas afirmen que trabajan para actuar rápidamente, por más que

existan políticas públicas y campañas educativas con relación al tema, y que el Ministerio Público esté activo, sigue siendo poco, porque los procesos son lentos y se necesita tiempo para que se exijan responsabilidades. Por eso, creo que es necesario que tengamos más conciencia del poder de nuestra microinfluencia. Es posible construir relaciones saludables en las redes si compartimos contenidos más positivos y no caemos en la ilusión de que existe una dicotomía entre la vida en línea y fuera de línea.

▶ ***¿Esto nos hace repensar la idea de que solo los famosos ejercen influencia digital en Internet?***

▶ Sí. Es obvio que si la persona tiene 2 millones de seguidores en las redes sociales, su responsabilidad y el alcance de sus publicaciones será mucho mayor. Sin embargo, si yo, con mis 200 seguidores, grupo formado solo por familiares y compañeros de trabajo, comparto mentiras, contenido racista o discriminatorio en contra de las minorías, estoy “microinfluenciando” mi red.

▶ ***Muchos creen que Internet es un ambiente tan dañino y potencialmente violento que lo mejor que se puede hacer es salir e incentivar a niños y adolescentes a hacer lo mismo. ¿Qué opina acerca de esto?***

▶ No sirve prohibir. Si lo prohíbes dentro de casa, te encuentras con que la escuela necesita conectarse por causa de la pandemia. Como educadores, investigadores, periodistas y padres, no podemos simplemente “fruncirle el ceño” a TikTok o a Instagram. Forman parte de la actual cultura juvenil, y existe una cultura digital muy rica. Solemos ver solamente la parte mala, pero hay muchos espacios positivos para compartir ideas y debatir sobre temas publicados. Es imposible alejar a los jóvenes de Internet. Por eso, en el programa Palabra Abierta, tenemos una frase que responde bien a esta cuestión: “No sirve de nada prohibir; lo que funciona es educar”. La educación para los ciudadanos en este mundo conectado debe darse en la escuela y en las familias.



PARA PENSAR

“ La violencia contra la mujer no nace de un momento al otro. Se consolida en una sociedad desigual, en la perspectiva de género. Una sociedad que acepta la inferioridad de la mujer piensa que es natural que la mujer sea víctima de violencia. Y la violencia tampoco nace con el feminicidio. Ningún hombre se despierta y simplemente decide matar a una mujer al final del día. La violencia es insidiosa; se presenta de manera invisible en un primer momento, ya sea por medio de agresión verbal, por descalificación o reduciendo la autoestima de la mujer, de manera que ella no logre reaccionar a ningún tipo de violencia”.

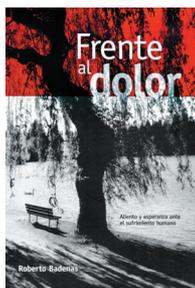
Andréa Pachá, jueza y escritora, resalta que una legislación no soluciona todo cuando un tipo de violencia está arraigado en una sociedad.

“ Es muy saludable llevar el tema de las redes sociales a la mesa de la cena y al salón de clases, porque sabemos que los niños estarán allí, con o sin permiso [...] Por eso, en vez de decir: “No veas eso” o “Eso es una porquería”, es más productivo preguntar: “¿Qué es lo que te atrae de eso?”, “¿Qué dice esa persona?” y “¿Qué tiene que ver eso contigo?” Por lo tanto, es necesario incluir, abrir el debate, brindar información correcta y orientar. Asegúrate, también, de presentar contenidos que consideres constructivos, importantes e interesantes. Esa es la mejor manera de educar para las redes”.

Januária Cristina Alves es periodista, magíster en Comunicación Social, educadora y autora de más de 60 libros infantojuveniles. Fue ganadora del premio Jabuti de Literatura Brasileña dos veces y también del premio Vladimir Herzog de Derechos Humanos.



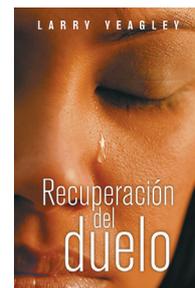
PARA LEER



► *Frente al dolor*
Roberto Badenas
(ACES, cód. 8255, 128 pp.)



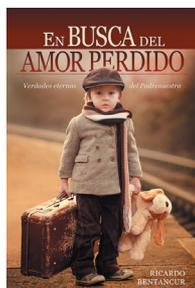
► *A pesar de todo... ¡Qué linda es la vida!*
Enrique Chaj
(ACES, cód. 7570, 192 pp.)



► *Recuperación del duelo*
Larry Yeagley
(ACES, cód. 4183, 128 pp.)



► *Crisis espirituales.*
Fernando Beier
(ACES, cód. 11153, 141 pp.)



► *En busca del amor perdido*
Ricardo Bentancur
(ACES, cód. 9589, 128 pp.)



► *El undécimo mandamiento*
Dwight K. Nelson
(ACES, cód. 10037, 126 pp.)



► *Para que la vida te sonría... ¡Sé optimista!*
Enrique Chaj
(ACES, cód. 11843, 176 pp.)



PARA VER Y ESCUCHAR



© itaz2 / AdobeStock

► Televisión

Cómo manejar las emociones en tiempos difíciles – *Revista Mujer* (2021): programa que habla sobre la salud emocional en el entorno familiar y profesional (ntplay.com).

Día Internacional de la Mujer – *Controversia* (2020): conoce la importancia del Día Internacional de la Mujer y los derechos que aún deben adquirirse (ntplay.com).

► Programas

Sin Filtro - ¿Soportar todo por amor? (2020): cómo identificar si estás en una relación violenta. La Biblia dice que el amor todo lo sufre, todo lo soporta, pero ¿será necesario soportar todo por amor? (Radio Nuevo Tiempo Oficial en YouTube).

Vida Plena - Violencia contra la mujer (2018): cómo surgió, históricamente, la violencia contra la mujer, y cómo es posible prevenir este tipo de crimen (Nuevo Tiempo Oficial en YouTube)

Consultorio de Familia - Agresividad y violencia en la familia (2021): según la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente una de cada tres mujeres ha sufrido agresión física y/o sexual en algún momento de su vida. Esto también puede darse en los hombres. ¿Cómo podemos frenar el maltrato intrafamiliar? (Nuevo Tiempo Oficial en YouTube).

Un Día Más en la mañana de Nuevo Tiempo - Prevención de la violencia (2020): el programa habla sobre cómo evitar que ocurran situaciones de violencia dentro de la familia (Nuevo Tiempo Chile en YouTube).

Una Mirada de Esperanza - Viviendo la vida que merezco (2021): cómo encontrar la felicidad después de las pérdidas, del dolor y del sufrimiento (ntplay.com/es).

► Pódcast

Lo que no te contaron sobre cómo ayudar a tu cerebro si sufres de depresión: en este episodio de “Lo que no te contaron”, descubre qué puedes hacer en tu proceso de mejora ante la depresión, aparte de tomar medicamentos e ir a terapia. Acompaña a Cynthia Hurtado-Müller, especialista en Neuropsicología, en este espacio que busca acercar la neurociencia a tu vida de una manera práctica y sencilla (7cast.com/es).

► Documental

Fathers (2019, 47 min): documental que explora la rutina de seis padres de culturas distintas alrededor del mundo, con el objetivo de reflexionar sobre cómo estos cristianos experimentan la paternidad en la sociedad moderna (feliz7play.com/es).

► Películas

Dinah (2021, 30 min): la producción trata de abuso sexual, depresión y salud mental a partir de la historia de una joven que es violada en una fiesta a la que fue sin el consentimiento de sus padres (feliz7play.com/es).

Incertidumbres (2020, 44 min): Alice vive un momento de incertidumbre pues no sabe lidiar con la presión y las expectativas que rodean su futuro. Pero, al pasar tiempo, en la vieja cabaña de sus padres, descubrirá una manera de hacerle frente a su depresión y a su crisis de ansiedad (feliz7play.com/es).

El silencio de Lara (2019, 26 min): el drama de una adolescente que, tras ser acosada desde la infancia, decide acabar con el secreto que la angustiaba (feliz7play.com/es).



PARA DENUNCIAR

Si eres víctima de violencia o conoces a alguien que está sufriendo cualquier tipo de abuso, denúncialo. Estos son los números para hacer denuncias en los ocho países de Sudamérica atendidos por la campaña *Basta de silencio*.

 Argentina – 137

 Brasil – 180

 Bolivia – 800 10 8004

 Chile – 1455

 Ecuador – 911

 Paraguay – 137

 Perú – 100

 Uruguay – 0800 4141

© Максим Лебедик | AdobeStock

La libertad es tu tesoro

ALLEN LINS MELGAÇO DIAS

RECONOCE LAS SEÑALES
Y ENCUENTRA LA
SALIDA PARA LAS
RELACIONES ABUSIVAS.

Imagen: © Syda Productions / Adobe Stock

Muchas veces, las heridas invisibles son ignoradas por el hecho de que no presentan marcas aparentes. Sin embargo, dejan traumas profundos, capaces incluso de bloquear la capacidad de discernimiento entre lo que está bien y lo que está mal.

El abuso psicológico deja una herida invisible. Se trata de una suma de acciones que provocan sufrimiento psíquico en el otro o que hacen que se sienta arrinconado, culpable, responsable por el fracaso de la relación, humillado, menospreciado y deprimido. Estos abusos pueden darse en relaciones familiares, profesionales y sociales, cuando el objetivo es causar sufrimiento a una de las partes.

Quien sufre abuso emocional normalmente se siente infeliz sin entender el motivo, como si algo faltara. Lloro constantemente y demuestro miedo, estrés, ansiedad y, muchas veces, depresión. Esto causa pavor, lo cual lo lleva a tener pensamientos negativos sobre sí mismo.

Pero ¿cómo identificar si realmente hay abuso emocional? Revisa si alguna persona con quien te relacionas:

Presta atención

1. Intenta humillarte y agredirte verbal o físicamente.
2. Amenaza con abandonarte o romper la relación.
3. Promete lastimarse en el caso de que decidas irte.
4. Desprecia tu cuerpo, tus características y habilidades de manera pública o privada.
5. Distorsiona tus palabras y omite hechos verídicos.
6. Hace chantaje emocional y manipula situaciones para su propio beneficio.
7. Se apropia de tu privacidad, tus contraseñas de bancos, redes sociales y celular.
8. Tiene brotes y explosiones emocionales sin motivo aparente.
9. Invalida y desprecia tus sentimientos.
10. Te menosprecia y, al mismo tiempo, presenta comportamiento posesivo.

Protégete

1. No aceptes el abuso o el sufrimiento emocional. Revalúa tu vida y sé consciente de que este tipo de violencia está sucediendo.
2. Revisa si los abusos son recurrentes y si ocurren en distintos lugares y situaciones.
3. Escucha lo que tus amigos y familiares dicen al respecto. Quien está al margen de la situación suele verla de manera más amplia.
4. Busca ayuda profesional. Los psicólogos o psiquiatras pueden ayudarte a conocerte mejor y a fortalecer tu autoconfianza.
5. Si es necesario, consulta con un abogado para que entiendas la gravedad del problema y puedas solucionar la situación reivindicando tus derechos.

Busca ayuda

En cada país hay centros de ayuda y psicólogos voluntarios que ofrecen herramientas para que puedas encontrar una vida más equilibrada.



ALLEN LINS MELGAÇO DIAS es psicóloga y especialista en traumas emocionales.

Familia eq

En la disciplina de los hijos, los padres deben combinar límites y afecto.

GERLLANY AMORIM



Equilibrada

La familia es el grupo que da origen a todos los demás, lo cual significa que este es el primer y más importante espacio de socialización del ser humano. Según el libro bíblico del Génesis, núcleo de la norma de fe para cristianos y judíos, esta fue la primera institución creada por Dios.

Puede llegar a ignorarse la importancia de la base familiar, pero su relevancia se manifiesta en cuestiones cotidianas. Por ejemplo, un alumno que presenta cierto comportamiento inadecuado en la escuela puede estar reaccionando a las disfunciones del ambiente familiar en el que vive.

Aunque los hijos participen en nuevos círculos de convivencia a medida que la influencia de sus padres disminuye, es innegable el rol de estos últimos en el desarrollo de los niños. “Es vital la responsabilidad de los padres en cuanto a la crianza, el cuidado, la contención y, consecuentemente, el desarrollo de los hijos. A ellos les corresponde orientar y auxiliar ese desarrollo”, destaca el psicólogo Marcelo Moraes Moreira, profesor de Psicología del Desarrollo Humano en la Facultad Estácio de Belém, Pará, Brasil.

LA BASE PARA LA RELACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS ES LA CONFIANZA, EL AFECTO Y EL RESPETO MUTUO. PERO ESTO SOLO PUEDE CONSTRUIRSE SOBRE UNA RELACIÓN DE FUERZA Y PODER CORRELACIONADA.

Moreira resalta también que el cuidado de los tutores para con sus pupilos no es solo en el nivel de la instrucción, sino también en la adquisición de habilidades emocionales y de competencias para las relaciones interpersonales. Todo esto ayuda al niño o al adolescente a ubicarse en el mundo social y a aprender a interactuar con él.

El problema surge cuando el hogar no es un espacio de desarrollo

para los hijos, sino un ambiente hostil y violento. Esto sucede especialmente en casos en que la disciplina no se aplica con equilibrio, sino con castigo físico o psicológico, buscando corregir o eliminar un determinado comportamiento que se considera indeseado.

PADRES E HIJOS

Keilla Sales es neuropsicóloga, psicopedagoga y magíster en Psicología por la Universidad del Valle de Itajaí, en Santa Catarina, Brasil. Especializada en atención infantil, advierte sobre los riesgos del uso de una disciplina severa. Según Keilla, muchos niños están expuestos a modelos agresivos de educación, modelos que los padres están reproduciendo basados en el modelo que recibieron de sus propios padres.

En las últimas décadas, investigadoras como Diana Baumrind, Eleanor Maccoby y Anne Martin han prestado atención al impacto que tienen los llamados “estilos de paternidad/maternidad” sobre la formación de los hijos. Según Keilla, estos estilos parentales son perfiles de liderazgo que se dan dentro de la casa, que se reflejan en la educación

de los niños y que impactan en la formación de su personalidad y en el desarrollo de sus demandas psicológicas a mediano y largo plazo. En ese sentido, el estilo participativo de educación es considerado como el mejor, porque combina, de manera equilibrada, normas, límites, exigencias y lo afectivo (lee el cuadro comparativo aquí abajo).

Carlos (nombre ficticio) tiene cinco años y fue derivado a una evaluación psicológica porque comenzó a presentar un comportamiento inadecuado en casa y en la escuela. Además de estar bastante alterado, comenzó a oponerse a las normas, a desafiar a sus padres y profesores, y a demostrar baja tolerancia a la frustración.

Durante la consulta, se realizaron varios protocolos de evaluación del desarrollo y de la conducta del muchacho, a fin de identificar los motivos de su comportamiento. La profesional que lo atendió hizo un análisis de su contexto familiar. Ella identificó que el niño es hijo único y

que sus padres son sobreprotectores y permisivos. Por lo tanto, se comprobó que el comportamiento de Carlos no era más que una expresión de esa falta de límites.

Frente a este diagnóstico, se orientó a los padres a planificar un cuadro de rutinas para Carlos, a desarrollar más diálogo dentro de casa y a incentivar la independencia del niño, dándole la oportunidad de participar en pequeñas decisiones en el ámbito doméstico. La familia siguió las sugerencias y, en seis meses, Carlos presentó mejorías significativas en su comportamiento.

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

Para las familias que tienen hijos de esta edad, y aun más para las que tienen hijos que están en el final de la infancia y en la adolescencia, el camino para la resolución de muchos conflictos y la formación de valores consiste en el diálogo. Sin embargo, para que haya conversación e intercambio de ideas, es necesario que la

comunicación dentro del hogar no sea violenta.

La comunicación no violenta (CNV), conceptualizada como teoría por el psicólogo norteamericano Marshall Rosenberg, se fundamenta en la compasión y la reformulación de nuestra manera de pensar y expresarnos. La idea es tratar de eliminar reacciones repetitivas y automáticas, buscando siempre elaborar respuestas conscientes.

“La base para la relación entre padres e hijos es la confianza, el afecto y el respeto mutuo. Pero esto solo puede construirse sobre una relación de fuerza y poder correlacionada. De lo contrario, será una relación de opresión y dominación, que es lo que ocurre cuando se intenta neutralizar la voluntad del otro para imponer la propia. A eso se le podría llamar educación violenta”, aclara el psicólogo y profesor Marcelo Moreira. Él agrega que la comunicación no violenta prevé diálogo y negociación, a fin de llegar a un consenso sobre lo

ESTILOS DE PATERNIDAD/MATERNIDAD

1 Permisivo: Ofrece mucho afecto, pero pocas exigencias. Son padres sobreprotectores que privan a los hijos de experimentar habilidades importantes para la vida. Los hijos de padres así tienden a exigir más que a ofrecer y suelen también presentar problemas para relacionarse, bajo desempeño académico, impulsividad, sobrevalorización de los bienes materiales y dificultad para lidiar con la frustración.

2 Autoritario: Exige mucho, pero afectivamente se involucra poco con las necesidades del niño. Son padres que imponen normas rígidas, con base en la amenaza de castigo y con poca apertura para el diálogo. Los hijos de padres autoritarios tienden a anularse para agrandar a los demás. Ellos creen que serán amados solo si corresponden a las exigencias de los demás y se culpan demasiado cuando se equivocan.

3 Negligente: Son padres que establecen pocos límites y también ofrecen poca afectividad. No suelen involucrarse en cuestiones básicas, como educación, salud y espiritualidad de los hijos. Permiten casi todo y están más preocupados por la carrera profesional que por el bienestar de la familia. Los niños criados en un hogar negligente tienden a creer que no son importantes y se culpan por creer que no son amados. Ellos se ven como incapaces.

4 Participativo: Son padres que establecen límites; sin embargo, al mismo tiempo, suplen las necesidades afectivas de los hijos. Saben equilibrar autoridad y respeto, y demuestran sensibilidad hacia los sentimientos y opiniones de los hijos. Los hogares con este perfil suelen formar hijos sociables, respetuosos, seguros y con una menor tendencia a experimentar estrés y depresión.

que es más adecuado. Cuando los padres practican esa actitud, los hijos tienden a sentirse contenidos. Al ejercitarse la comunicación no violenta, las personas involucradas en el diálogo pueden hacer observaciones sin ser criticadas o juzgadas. Como sabemos, la crítica bloquea o dificulta la comunicación, porque quien la recibe tiende a cerrarse y a no querer seguir escuchando. Quien desee desarrollar la habilidad de la comunicación no violenta deberá estar atento a la importancia de observarse sin juzgar, identificar los propios sentimientos, distinguir sus necesidades con claridad y pedir en lugar de chantajear.

EL CASTIGO NO EDUCA

Según la psicóloga Keilla Sales, hay estudios sobre educación y desarrollo que señalan que no existe la “palmada educativa”, porque generalmente el castigo físico se aplica en un momento de rabia. La corrección corporal tiene raíces históricas antiguas y estuvo mucho tiempo conectada a la idea de que los niños son seres inferiores e incompletos. Sin embargo, ese modelo comenzó a ser más seriamente cuestionado a partir de la década de 1960. Según investigaciones científicas, el castigo corporal es ineficaz a largo plazo, además de causar serios daños emocionales, psicológicos y sociales.

Por ejemplo, según el artículo “Corporal punishment and elevated neural response to threat in children”, publicado en abril de 2021 en la revista *Child Development*, uno de los más prestigiosos medios científicos en el área de desarrollo infantil, la palmada ocasiona impactos negativos en el funcionamiento cerebral similares a los provocados por agresiones físicas más violentas y por abusos sexuales. Según los autores



©LIGHTFIELD STUDIOS | Adobe Stock

del trabajo, es la primera vez que se comprueba la conexión entre las palmadas y las exageradas reacciones neuronales a la percepción de riesgo en el medio ambiente.

El artículo “Physical punishment and child outcomes: A narrative review of prospective studies”, publicado por siete investigadores en la renombrada revista *The Lancet*, estimó que, en Sudamérica, 50 % de los niños de 3 a 4 años son castigados físicamente, heridos con objetos o expuestos a otras formas de castigo corporal. Esta nueva mirada a la disciplina de los hijos hizo que, según la iniciativa Global Partnership to End Violence Against Children, desde el fin de los años 1970 hasta 2021, 62 países adoptaran medidas legales de prohibición del castigo físico en niños. La línea de inicio fue trazada por Suecia, en 1979. En Brasil, se aprobó la ley contra la palmada (13.010) en el 2014. Y Corea del Sur

prohibió cualquier tipo de castigo físico a los niños en marzo del 2021.

Vale destacar que, de acuerdo con el Comité de las Naciones Unidas por los Derechos del Niño, en su Comentario General n° 8 (2006), el castigo físico se identifica como “cualquier castigo en el cual la fuerza física es usada con la intención de ocasionar algún grado de dolor o incomodidad, aunque sea leve”. Eso incluye golpear con la mano o con algún objeto, además de sacudir, pellizcar, rasguñar, morder o tironear los cabellos del niño o incluso obligarlo a quedarse en una posición incómoda.

Es posible educar sin ser abusivo. Por lo tanto, es necesario notar que el límite entre la disciplina y el abuso consiste en el desarrollo de un comportamiento socialmente habilidoso, con límites, normas y mucho afecto.

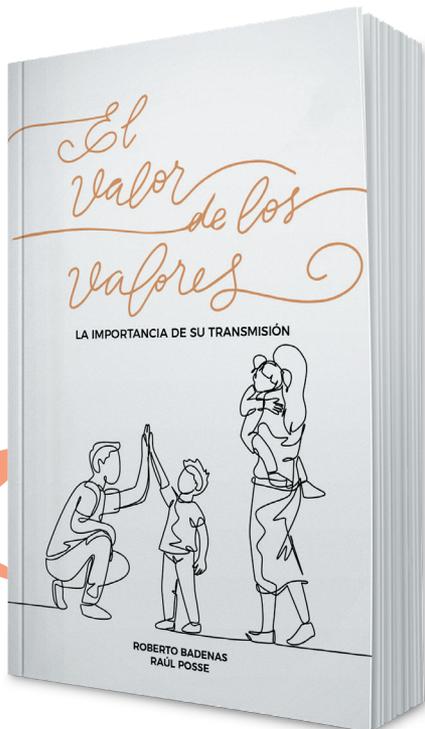
Gerllany Amorim es periodista y estudiante de Psicología.

EL AMOR ES EL COMIENZO DE LA ACCIÓN

LA FAMILIA ES UN GRAN REGALO.
APRENDE A HACER DE TU HOGAR UN LUGAR FELIZ.

El valor de los valores

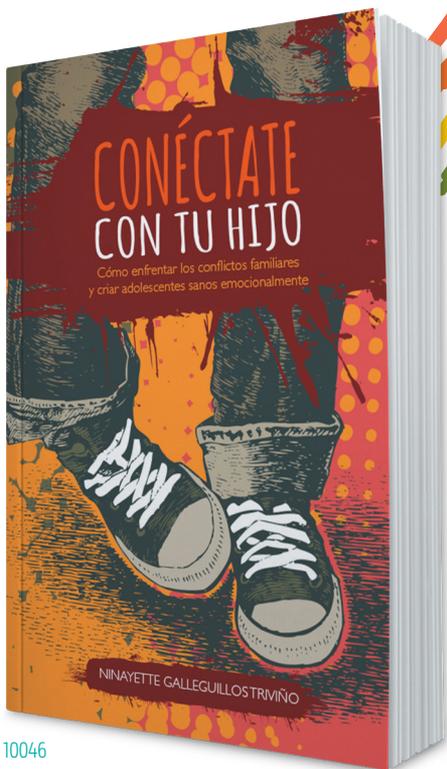
No hay dudas de que los valores constituyen una parte esencial de la vida, pero no se desarrollan automáticamente en la vida de cada persona. Se necesita intencionalidad. Un material imperdible para educadores y padres que buscan transmitir valores esenciales y preparar a las próximas generaciones.



Auténtico amor

Cuando estás lleno de amor, tiendes a tratar a los demás con amor. En la lectura, descubrirás formas prácticas y creativas de llenar de amor las tazas de tu familia, sin descuidar la tuya; todo basado en las cinco claves del amor, cimiento de las relaciones saludables: cuidado, respeto, aceptación, perdón y confianza.

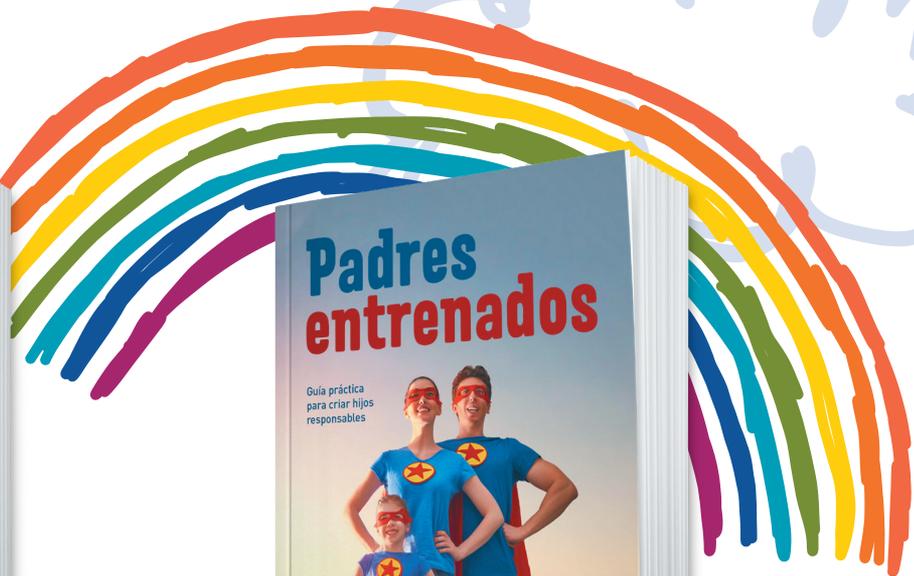




10046

Conéctate con tu hijo

Este libro no ha sido escrito para padres perfectos, que todo lo hacen bien, porque la verdad es que esos padres no existen. Fue pensado para padres que desean que Dios forme parte de su paternidad. Padres que están buscando la dirección de Dios en su vida...



10947

Padres entrenados

Cortar el cordón umbilical no te convierte en un padre informado, capaz y efectivo, así como enlistarte en el ejército no te convierte en soldado. Kay Kuzma presenta un manual de entrenamiento para obtener la preparación necesaria a fin de tomar decisiones informadas y tener éxito en la misión encomendada.



ARGENTINA

✉ sehsa@editorialaces.com
☎ +54 11 5544 4800



CHILE

✉ pedidos@aceschile.cl
☎ +56 9 6873 6112



PARAGUAY

✉ ventas.sehs.py@adventistas.org
☎ +595 984 883 834



PERÚ NORTE

✉ comunicacionessehs@gmail.com
☎ +51 940 485 578



BOLIVIA

✉ info@sehs.org.bo
☎ +591 4 4513500



ECUADOR

✉ sehs.men@adventistas.ec
☎ +593 99 758 1166



PERÚ SUR

✉ suscripciones@sehs.org.pe
☎ +51 965 371 454



URUGUAY

✉ sehs.uruguay@adventistas.org
☎ +598 95 729 577



CUANDO UNA VOZ SE CALLA

EN LOS ABUSOS CONTRA LOS ANCIANOS, EL SILENCIO SUELE HABLAR FUERTE, PERO NO ES NECESARIO QUE SEA ASÍ.

SILVANA MARTINEZ
LOPEZ CAZONATO

¿Qué duele más: un cachetazo o palabras hostiles? ¿El quebrantamiento de la confianza en las relaciones familiares o la noción de que el nido seguro, llamado hogar, es sinónimo de fragilidad y dolor? Esta es la realidad de muchos ancianos que sufren por agresiones y abandono.

Los casos de violencia contra ellos suceden especialmente cuando hay dependencia financiera, vulnerabilidad y disminución acentuada de la salud; es decir, cuando el anciano ya no puede cuidar de sí mismo.

©Halipoint | Adobe Stock

Según la investigación titulada *Envejecer con cuidado*, realizada en el 2019 por el Banco Interamericano de Desarrollo, ocho millones de ancianos en Latinoamérica y el Caribe no pueden vivir de manera independiente y necesitan ayuda para actividades como cambiarse la ropa, bañarse o alimentarse. En esos casos, existe un deber moral de cuidado y responsabilidad por parte de la familia. Por lo tanto, el abandono afectivo comienza cuando dejan de cumplir con ese deber. La pandemia por la covid-19 intensificó la violencia contra los ancianos en sus diversas formas. Con la víctima y el agresor confinados por un largo período, solo en Brasil el número de denuncias registradas aumentó seis veces, de acuerdo con los datos del “Marca 100”, un servicio ofrecido por el gobierno federal. La violencia psicológica y financiera y las agresiones físicas forman parte de este cuadro. Además, la soledad y la discriminación al anciano generan un sentimiento de desamparo. Como resultado, sufrieron más problemas de salud, especialmente depresión.

EL CUIDADO DEL ANCIANO

¿Cómo ofrecer apoyo adecuado y mejor calidad de vida, y cómo establecer una relación saludable con el anciano? A continuación, algunas orientaciones generales:

1. No lo trates como a un niño. Respeta sus decisiones y deseos y valora su experiencia.
2. Ten una actitud afectuosa y paciente. Ante una postura inadecuada, sé conciliador. Recuerda que eres la persona que está en mejores condiciones para aliviar algunas situaciones.
3. Mantén el contacto visual, escucha, charla y usa frases simples y cortas. No te refieras a la persona como si no estuviera allí.
4. Aprende a reconocer las alteraciones del humor y evita situaciones que ocasionen nerviosismo, ansiedad y molestia, como los cambios de rutina y el frecuentar ambientes ruidosos.
5. Mantente atento a las señales de compromiso cognitivo (demencia). En caso de constatarlo, no confrontes al anciano, sino informa a su médico sobre los síntomas, a fin de que se administre alguna medicación que proporcione mayor calidad de vida al paciente.

LA VIOLENCIA Y EL IMPACTO EN LA SALUD

La agresión puede estar frente a tus ojos, quizás debajo de una manga larga o de un pantalón. Muchas veces, está estampada en esa ropa gastada y sucia que el anciano viste. Pero también puede estar clavada en el corazón.

Los moretones, las quemaduras, las “caídas repetidas”, la deshidratación, la desnutrición, la falta de higiene, las escaras, el abuso sexual, la medicación inapropiada, la ansiedad, la depresión y el miedo pueden ser señales de violencia. Por eso, es necesario observar el comportamiento de la persona anciana, que dará indicios de que algo no está bien.

Los impactos de los abusos son muchos. Además, la presencia de comorbilidades puede inducir a la forma más grave de violencia autoinfligida: el suicidio. Por lo tanto, para proteger a los ancianos, hay recursos como el apoyo informal, formado por una red de relaciones con la familia, la iglesia, los amigos y los vecinos. Son fuentes naturales de protección e intercambio de afecto que proporcionan bienestar.

El apoyo formal está relacionado con políticas públicas direccionadas a esa población, como, por ejemplo, los servicios de atención de la salud, los centros y núcleos de convivencia que favorecen aprendizajes, intercambio de experiencias, vivencias y fortalecimiento de los vínculos familiares.

UN CAMBIO DE RUMBO

Al percibir señales de violencia, es importante que se haga una denuncia. Esa es la manera más eficaz para poner fin al ciclo de abuso. Cada país cuenta con un canal de denuncias que puede ofrecer orientaciones y dirigir al denunciante a instituciones de apoyo al anciano.

Cuando ignoramos situaciones como las relatadas en este artículo y nos callamos, admitimos el preconceito, la violencia y el abuso. Es más, callar frente a una evidencia de agresión contra el anciano es ser negligente con el deber de prestar amparo y defender su dignidad, bienestar y derecho a la vida.

Si sospechas, denuncia. Juntos, familia, iglesia y sociedad pueden contribuir para asegurar que ese tipo de crimen deje de suceder. Adoptemos el principio bíblico: “Así que, todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos” (Mateo 7:12).

SILVANA MARTINEZ LOPEZ CAZONATO es especialista en Gerontología y magister en Promoción de la Salud.



©Shiv Mer | Adobe Stock

Perdón y paz

LA HISTORIA DE UN HIJO QUE CRECIÓ EN UNA FAMILIA MARCADA POR LA VIOLENCIA, Y SUPERÓ SU PASADO DESPUÉS DE PERDONAR A SU MAMÁ Y A SU PADRASTRO.

*MARIO**

Aunque un tanto vagos, los recuerdos de mi infancia son de un niño triste y traumatado por escenas difíciles de describir. Crecí en un hogar en que la violencia y los abusos emocionales eran constantes, mientras que los gestos de amor y cariño eran raros y distantes. A decir verdad, durante mucho tiempo me fue difícil amar y ser amado.

Mi mamá fue abandonada por varios hombres con los que se relacionó. Mi papá fue uno de ellos. Nunca me reconoció como hijo. Como no tenía dónde ir, ella siempre regresaba a la casa de sus padres, mis abuelos. Allí, los días eran más agradables y llenos de mimos. Mamá pasaba todo el día limpiando y ayudando a una señora que quería mucho a nuestra familia. Por eso, a veces nos quedábamos en la casa de la abuela y a veces en una guardería cerca de casa.

Cierto día, una nueva posibilidad de amor verdadero surgió para mi mamá. Resultado: mis hermanas y yo fuimos con ella. Nuestra mayor esperanza era que aquel nuevo compañero se transformara en el “papá” que tanto anhelábamos. ¿Acaso sucedería?

Lo cierto es que el nuevo pretendiente parecía demasiado bueno para ser verdad. Inicialmente, él fue el que más se acercó a lo que ella deseaba: no fumaba, no bebía, era atento y amable. Mi abuelo, que tenía inclinación a la bebida y al cigarrillo, a veces era violento en casa. Por ese motivo, mi mamá quería huir de dicho patrón.

A pesar de los consejos de su hermana, la pasión fue más fuerte y mamá decidió ir a vivir con aquel hombre, que parecía ser la respuesta a sus oraciones. Las primeras semanas hicieron que ella realmente creyera que estaba viviendo un sueño. Sin embargo, la pesadilla vendría poco después.

PÉRDIDA DE LA LIBERTAD

Una de las primeras cosas que hizo mi padrastro fue hacer que mi mamá abandonara su trabajo, con la justificación de que él sostendría el hogar. Conocida y querida en nuestro barrio, también redujo sus salidas. La manera de vestir de mamá también debía tener la aprobación de su marido. En poco tiempo, ella no podía dar ni un paso sin su consentimiento. Los celos eran enfermizos. Por miedo a que ella se involucrara con otros hombres, él comenzó a fingir que iba al trabajo, pero se quedaba vigilándola escondido en el vecindario.

Él también comenzó a beber, a fumar y a agredirnos en casa. En su cabeza, mi mamá tenía otras relaciones, y eso hacía que las discusiones fuera acaloradas, seguidas de puñetazos y puntapiés. A esta altura, el hambre golpeó a nuestra puerta. Sintiendo pena por sus nietos y su hija, mi abuela varias veces aconsejó a mi mamá que abandonara aquella relación. Sin embargo, en el fondo, mi mamá creía que aquel hombre podía ser una buena persona.

Estar cerca de mis abuelos facilitaba que ellos intervinieran en casa. Por eso, mi padrastro nos llevó a vivir en granjas. Fue en esos lugares alejados donde conocimos su cara más sombría.

Por ejemplo, no puedo quitar de mi memoria la ocasión cuando él agredió a mi mamá bien temprano a la mañana. La arrastró al patio y la arrojó al barro que se había formado con la lluvia del día anterior. La pateó varias veces con las botas sucias de estiércol de vaca y, tirando de sus cabellos, la golpeó en el rostro. Escribo este párrafo con

lágrimas en los ojos, porque yo tenía tan solo cinco años y esta escena aún me asombra.

Pero ¿qué podía hacer yo? Junto a mis hermanas, compartíamos un abrazo con mamá y, llorando, nos lamentábamos. Dentro de nosotros había un conflicto muy grande; una relación de amor y odio con nuestro padrastro. ¿Cómo podíamos amar al monstruo que nos trataba de aquella manera? Por otro lado, ¿cómo odiar a quien ocupaba el lugar de nuestro padre?

PESADILLA CONSTANTE, VIOLENCIA SOFOCANTE

Más adelante, en otra granja, cuando yo ya tenía nueve años, él decidió ir a la ciudad al final del día. Alrededor de las 23, regresó más violento que lo normal. Sentado en el sofá de la sala, gritaba mientras masticaba. La pelea fue adquiriendo proporciones mayores hasta que él tomó una caña de pescar de fibra de carbono y golpeó con fuerza en la cabeza de mi mamá. El cuero cabelludo se rasgó y la sangre corría sin parar. Corrí a la habitación de ellos, pero fui golpeado brutalmente encima de la nariz. Una vez que recuperé la conciencia, corrí al patio y, a la luz de la luna, con la sangre ensuciándome el rostro, comencé a cuestionar a Dios.

¿Por qué él permitía que eso nos sucediera a nosotros? En voz alta, frente a tanta injusticia, dije que no era posible que Dios existiera. Más tarde, le pregunté a mi mamá por qué ella nos exponía a esa situación. ¿Por qué no abandonaba a ese hombre y huía con sus hijos? Muchas veces, nosotros le aconsejamos volver a la casa de la abuela,

pero, debido a las amenazas de él, terminábamos quedándonos.

Hace siete años, mi mamá logró librarse de ese matrimonio y vive una vida feliz, pero hasta ese momento hubo innumerables visitas policiales infructuosas, ya que el hombre siempre huía. Hasta hoy, mi mamá no formalizó una denuncia contra él, debido al miedo que tiene de que mi padrastro realmente cumpla con lo que prometió: volver para vengarse.

Por mi parte, mucho más adelante, ya como hombre adulto, aún no conseguía tener paz. Pasé buena parte de mi vida batallando contra gigantes internos que yo pensaba que eran externos. Por ese motivo, proyecté en los demás dolores emocionales que me alejaron de la convivencia social, justamente por no saber lidiar con cargas tan pesadas.

Encontré paz en el perdón. Para eso, tuve que pasar por terapia, invertir en autoconocimiento y contar con la ayuda de Dios. Pude perdonar a mi mamá por sus elecciones. Hoy no la juzgo más, porque no estaba en sus zapatos. Tuve que perdonar también a mi padrastro porque, de no ser así, no podría vivir. Finalmente, fue necesario perdonar a mi papá biológico, porque nunca me visitó, nunca me tomó en su regazo ni me llamó “hijo”.

Hoy puedo entender que Dios siempre estuvo conmigo. Me imagino que él sufrió tanto como yo. En realidad, si pudiera, hubiera sentido su abrazo rodeándome y su mano secando mis lágrimas. A causa de lo que pasé, ahora puedo decir con seguridad que no hace falta que dudes de que él está a tu lado también.

MARIO (PSEUDÓNIMO) es periodista.



HOGAR FELIZ

ES POSIBLE CONSTRUIR
RELACIONES SALUDABLES, Y
ALGUNOS CONSEJOS BÍBLICOS
PUEDEN AYUDAR EN ESTE
PROCESO.

ALACY BARBOSA

Ella había solicitado una entrevista pastoral y, en el día acordado, llegó. Parecía un trapo humano. Entró en silencio sepulcral; a duras penas podía levantar la cabeza. Su estado decía claramente que estaba destruida. Se sentía culpable, humillada, sin valor y sin rumbo. Un dolor profundo llenaba su alma, a tal punto que incluso había intentado suicidarse. Frente a mí tenía una víctima más de abuso emocional. Muchas veces, la violencia psicológica pasa desapercibida, porque no deja marcas visibles en el cuerpo, pero sí cicatrices abiertas en el alma.

Después de escuchar sobre sus dolores, le dije que aquella situación debía terminar. Su vida clamaba por un cambio. La realidad era difícil; sin embargo, con la ayuda de los amigos, familiares y un profesional habilitado, en poco tiempo

ella superaría esa situación. Siguió llorando, pero poco a poco su semblante comenzó a cambiar. Y, después de nuestra larga charla, salió para luchar por su dignidad con valentía.

Según el plan original de Dios, la vida familiar debería disfrutarse en un clima de armonía y amor que reflejen su carácter. Dios siempre quiso habitar entre sus hijos (2 Corintios 6:16). Sin embargo, la realidad que vivimos hoy dista de ese ideal. La adhesión de la humanidad al pecado (Génesis 3) secuestró nuestro deseo natural de vivir de acuerdo con ese plan y llevó al ser humano a actuar en rebeldía contra Dios.

Lo que aquella mujer vivía –que también es la realidad de muchos ancianos, niños y mujeres– no forma parte del propósito de Dios. En las relaciones sociales, ya sea en la familia o fuera de ella, lo que debe existir es respeto, cariño, cuidado, empatía y paciencia.

Al atender a parejas y familias a lo largo de los últimos 30 años, he notado que las principales actitudes de aquellos que practican la violencia psicológica son: (1) cautivar emocionalmente a la víctima; (2) amenazarla; (3) aislarla de su familia y amigos; (4) crear una relación de dependencia entre la víctima y el agresor y limitar los derechos de la parte más vulnerable; (5) humillar a la víctima en público y en privado; (6) manipularla y chantajearla; (7) distorsionar la realidad; y (8) mantener el discurso de que siempre tienen la razón y que la culpa es de la víctima.

Nadie debe vivir preso en ese círculo de dolor, desesperación y destrucción. Ya en el siglo XIX, la escritora norteamericana Elena de White resaltó que una relación saludable “depende de que se cultive así el amor, la simpatía y la verdadera cortesía mutua” (*El hogar cristiano*, p. 11).

PRINCIPIOS BÍBLICOS

¿Qué podemos hacer en la rutina y dinámica de la familia para construir relaciones saludables? Observa algunos consejos de la Biblia:

1. *Tiempo de calidad*: los momentos en familia son fundamentales para hacer posible el conocimiento mutuo (Proverbios 27:23) y la formación de vínculos significativos que resistirán los momentos más difíciles. Por lo tanto, cuando estén juntos, busquen olvidarse del “mundo” de afuera.

2. *Buena comunicación*: construye una comunicación abierta, clara y objetiva. Pon amor y respeto en lo que digas, y cariño y firmeza en tu forma de comunicarte (Efesios 4:29-32).

3. *Manejo de los conflictos*: siempre habrá tensiones, pero, si son bien manejados, formarán una parte importante del proceso de maduración de las relaciones (Romanos 12:18).

4. *Aceptación*: ser aceptado es una necesidad básica de todo ser humano. Si no son aceptados en casa, especialmente los adolescentes y jóvenes, buscarán suplir esa necesidad fuera del hogar (Romanos 15:7; Mateo 7:12).

5. *Amor y respeto*: esos dos elementos son fundamentales para generar seguridad y equilibrio emocional (1 Pedro 2:17).

6. *Primero, Dios*: en la rutina de una familia saludable, es necesario dar espacio para orar a Dios y leer su Palabra juntos. Cuando se prioriza el desarrollo de la espiritualidad, las demás cosas toman su debida importancia y lugar (Mateo 6:33).

7. *Ayuda profesional*: hay situaciones en el matrimonio y en la familia que no serán resueltas sin la orientación de psicólogos, psiquiatras o consejeros. Por lo tanto, antes de que el dolor te oprima y lastime aún más, no dudes en buscar ayuda.

Las siguientes charlas con aquella mujer fueron gratificantes. De a poco, su autoconfianza y sentido de valor fueron reconquistados y hoy ella camina con la cabeza en alto. Quien enfrenta abusos emocionales ciertamente enfrentará días desafiantes, pero vale la pena luchar para recuperar la dignidad, algo que Dios originalmente dio como regalo a la humanidad.

Si estás sufriendo este tipo de violencia silenciosa, busca ayuda profesional de manera urgente o, dependiendo del caso, de las autoridades competentes. Por otro lado, si percibes que has actuado como abusador, cobra coraje para reconocerlo y también buscar atención profesional, a fin de que tú y tus víctimas disfruten de paz.

ALACY BARBOSA, profesor y pastor, es director del Ministerio de la Familia de la Iglesia Adventista para ocho países en Sudamérica.



VENENO PARA EL ALMA

PUEDES SER LA VÍCTIMA O EL
VILLANO EN RELACIONES TÓXICAS
Y ABUSIVAS.

TALITA CASTELÃO

Las relaciones son muy importantes en la vida. Ellas nos enseñan acerca de nosotros mismos por medio de experiencias que no se pueden vivir de manera aislada. Por eso, es desafiante ver nuestras virtudes y defectos por medio del lente de aumento que una convivencia íntima proporciona. Pero vivir sin relacionarse no es posible; al final de cuentas, “nadie es una isla”, como afirmó John Donne, poeta inglés del siglo XVII.

En la travesía de las relaciones, quizá ya hayas experimentado una situación tóxica y/o abusiva. A pesar de ser distintas, las relaciones de este tipo son igualmente perjudiciales, porque comprometen la calidad de vida de las partes involucradas. Sin embargo, lo peor de todo es que pueden convertirnos en personas diferentes de las que querríamos ser. ¿Acaso es posible que eso te esté sucediendo?

En primer lugar, es importante entender la diferencia entre los comportamientos tóxicos y los abusivos. En esas relaciones, la intensidad de los daños y consecuencias son las que harán la distinción. Cuando son tóxicas, hay perjuicios psicológicos capaces de arruinar el bienestar, la alegría y el ánimo de la persona. Eso puede suceder en diferentes relaciones, como las familiares, las laborales, las de noviazgo o las de amistad. Siempre contagiarán a la persona con pensamientos negativos capaces de generar miedo constante respecto a cuestiones vitales.

En las relaciones abusivas, además de los daños psicológicos, los perjuicios también pueden ser físicos, porque el abusador normalmente termina manifestando agresividad. Las víctimas creen que siempre hacen todo mal y, frecuentemente, desarrollan sentimientos de culpa, ansiedad, aislamiento, pánico, depresión e, incluso, pensamientos suicidas. En ambos casos, es común detectar baja autoestima y alejamiento de las demás personas con la finalidad de no desagradar al opresor.

EGOÍSMO, MANIPULACIÓN Y VIOLENCIA

Al principio, en una relación abusiva y/o tóxica, la violencia suele ser lenta y sutil. Hay comentarios supuestamente “inofensivos”, chistes que menosprecian a la persona y, sobre todo, un juego emocional que hace que el otro acepte el mal que le es impuesto. La víctima lo acepta porque su agresor se comporta de manera ambigua: a veces hiriendo,

a veces agradando. Además, manipula la situación con tanta habilidad que hace que la víctima crea que ella es la culpable.

En este caso, la indicación de lo que es adecuado la da el otro. Lentamente, tortura tras tortura, la víctima va creyendo que tiene la suerte de ser amada por alguien, a pesar de que ella misma sea “detestable”. Así, quien sufre el abuso es llevado a adecuarse y a soltar sus gustos y relaciones para no desagradar al abusador. Vale la pena recordar dos cosas: (1) quien comete este tipo de violencia generalmente es seductor y muy convincente; y (2) las relaciones tóxicas y abusivas no suceden solo en una relación amorosa, sino también en el contexto profesional, en el de la amistad y entre padres e hijos, dificultando así la identificación de las señales de alerta.

¿SERÁ QUE EL ABUSADOR SOY YO?

El abuso no siempre es percibido por quien lo sufre. ¿Pero acaso es posible que tú seas la persona abusadora y no te des cuenta? Puede ser difícil de creer, pero gran parte de los abusadores no se ven como tales. Como no ejercitan la autocritica, tienden a creer que hacen todo por un motivo justo. Por eso, es importante reconocer que existen límites que deben respetarse y que ciertos comportamientos no pueden considerarse como “normales”. Por ejemplo, ¡querer controlar a alguien nunca es normal! Sin embargo, para reconocer lo que está fuera de lugar, es necesario hacer una evaluación de las propias actitudes y asumir la responsabilidad de actuar de forma diferente. Algunos comportamientos que evidencian que estás cometiendo abuso contra alguien son:

1. *Controlar las decisiones que el otro toma sin respetar su libertad.* Muchas veces, las decisiones ajenas contrarían nuestras expectativas. Sin embargo, aunque sea con la intención de proteger a alguien, decidir en lugar de otro adulto es una forma de control. Tú puedes sugerir, pero nunca decidir por él; eso quita su autonomía y su poder de decisión.

2. *Manipular al otro con chantajes y descontrolarte cuando te contradice.* No es fácil percibir la manipulación, porque puede presentarse de distintas maneras. Los chantajes varían desde mantenerse en silencio, con la intención de que la otra persona ceda, hasta las amenazas de suicidio. Al final, si el deseo del abusador no es atendido, generalmente reacciona gritando, peleando o intimidando con violencia.

3. *Monitorear las relaciones y comunicaciones del otro.* Si confías en tu compañero, amigo o familiar, no necesitas hacerlo, pero quizá no te hayas dado cuenta de que estás invadiendo la privacidad de alguien, y tratas de controlar adónde va y “supervisas” con quién se relaciona. El juego de la vigilancia puede incluir la prohibición de que la persona vaya a eventos en los que tú no estés y la verificación constante de mensajes en el celular, e-mails y redes sociales.

4. *Invaldar los sentimientos del otro, principalmente cuando se queja sobre ti.* Escuchar críticas es

doloroso y rápidamente levantamos nuestras defensas cuando esto sucede. Pero es importante, en cualquier tipo de relación, poder escuchar lo que el otro dice acerca de nuestro comportamiento. Quizá tengas el hábito de justificarte y no reflexionar sobre lo que escuchas. No legitimar al otro diciendo que sus sentimientos son tonterías, un drama o una exageración es una manera cruel de descalificar el punto de vista ajeno. El resultado de esta forma de abuso es la desestructuración de la autoconfianza porque, en poco tiempo, la otra persona dudará de su propia capacidad de analizar las situaciones y, probablemente, evitará hablar contigo al respecto.

5. *Destruir la autoestima de la otra persona para garantizar tu control sobre ella.* Si notas que el éxito del otro te molesta y tiendes a minimizar sus logros por envidia o inseguridad, algo muy malo te está sucediendo. Hacer que el otro se sienta sin valor es un sabotaje muy pesado. Apoyar a las personas en sus proyectos individuales es un gesto generoso, pero sentirse molesto por el crecimiento ajeno, principalmente cuando eso sucede independientemente de tu ayuda, puede ser un indicio de que lo más importante es garantizar tu control en la relación.

6. *Ofender al otro y decir que es “solo un chiste”.* Ese comportamiento abusivo puede no ser consciente, pero es más común de lo que te imaginas y, generalmente, entra en el ciclo repetitivo de pedir perdón y hacerlo nuevamente. Sucede, principalmente, en la presencia de otras personas, cuando la persona es tomada por sorpresa y no puede defenderse. Los comentarios sutiles minan las defensas y perturban la interpretación objetiva de la situación. Ridiculizar la opinión y los gustos de otro es, como mínimo, una grosería.

FRENTE AL ESPEJO

Una relación abusiva se expresa de muchas formas. Si te identificaste con algunos de estos comportamientos, es hora de cambiar. Sabemos que comportamientos así no surgen de la noche a la mañana y pueden tener raíces más profundas en tu historia de vida. Por eso, la psicoterapia puede ser una ayuda importante para reflexionar y trabajar en cambios necesarios. Aunque existan motivos en tu trayectoria personal que contribuyan a estas acciones, nada justifica las actitudes abusivas.

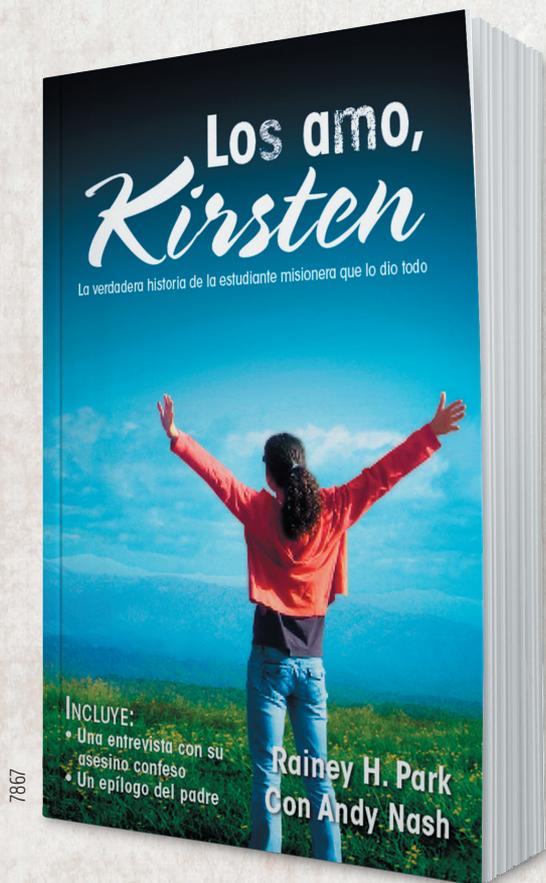
Aunque parezca sorprendente, muchas veces el comportamiento abusivo sucede por causa del abandono, del rechazo y de no ser amado. Es muy bueno estar atento y desear el cambio, pero eso no siempre será suficiente. Construir relaciones basadas en el afecto y no en el control es difícil para quien ya se sintió herido en el pasado. Por eso, una actitud que siempre es bienvenida es el ejercicio de la empatía, principalmente para no crear normas que a ti mismo no te gustaría cumplir.

La intención al tratar este tema no es juzgar a nadie, sino ofrecer comprensión y apoyo. Es muy importante que siempre nos cuestionemos sobre los motivos que nos mantienen en nuestras relaciones. Las relaciones más saludables pueden surgir cuando aumentamos el autoconocimiento, rescatamos nuestro potencial y fortalecemos la toma de conciencia acerca de lo que sucede en la práctica, sin idealizar ni negar la realidad.

TALITA CASTELÃO es psicóloga clínica, sexóloga y doctora en Ciencias.

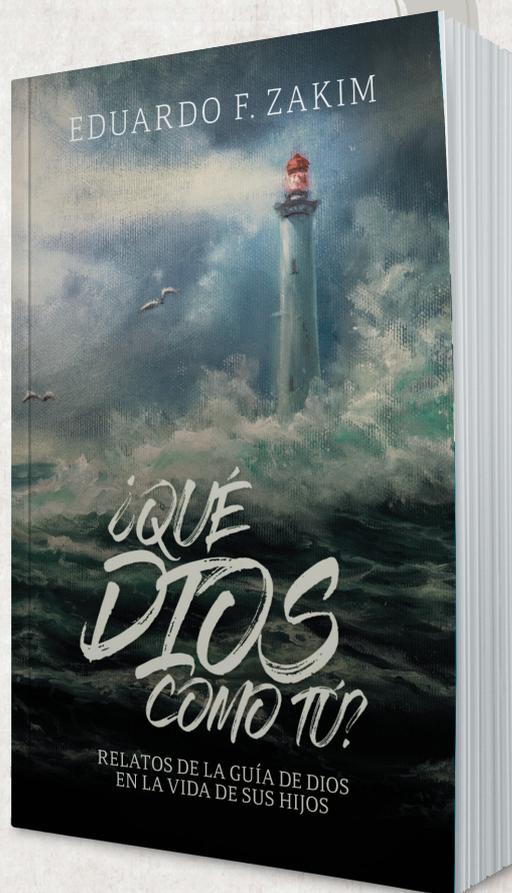


EXISTE UNA CURA PARA EL DOLOR



Los amo, Kirsten

En esta historia verídica y fascinante experimentarás el mundo interior de una joven de veinte años que, en la mañana del 19/11/09, fue asesinada mientras corría en la isla de Yap, donde trabajaba como estudiante misionera. Es una historia de redención, frente a una tragedia incomprensible, de una joven cristiana que amó mucho y era muy amada. A través de sus páginas, compartirás el anhelo de sus allegados por el día en el que finalmente se enjugará toda lágrima.



¿Qué Dios como tú?

Eduardo Zakim parecía haberlo perdido todo: en poco tiempo perdió a su esposa y a sus dos hijas. Sin embargo, se mantuvo entero, alentando a las personas y dedicándose a servir. En este libro, el autor presenta una colección de historias cortas que buscan animarnos a ser fieles a Dios en medio de las pruebas y las dificultades, y a ver la mano de Dios restaurando vidas.

 **ARGENTINA**
✉ sehsa@editorialaces.com
☎ +54 11 5544 4800

 **CHILE**
✉ pedidos@aceschile.cl
☎ +56 9 6873 6112

 **PARAGUAY**
✉ ventas.sehs.py@adventistas.org
☎ +595 984 883 834

 **PERÚ NORTE**
✉ comunicacionessehs@gmail.com
☎ +51 940 485 578

 **BOLIVIA**
✉ info@sehs.org.bo
☎ +591 4 4513500

 **ECUADOR**
✉ sehs.men@adventistas.ec
☎ +593 99 758 1166

 **PERÚ SUR**
✉ suscripciones@sehs.org.pe
☎ +51 965 371 454

 **URUGUAY**
✉ sehs.uruguay@adventistas.org
☎ +598 95 729 577

APRENDE A COMUNICARTE CON RESPETO

¿Alguna vez te detuviste a pensar que hay conflictos que fueron iniciados o evitados por la calidad de la comunicación de los involucrados? Separaciones, amistades, desavenencias, odio y amor: todo pasa por la interacción con los demás. El problema es que solemos no darnos cuenta de eso. Muchas veces, creemos que estamos siendo claros y amables, cuando en realidad no es así. Pero ¿es posible ser franco y respetuoso al mismo tiempo, sin deslizarse al terreno del abuso verbal?

Para saber si te comunicas bien o si puedes mejorar esa habilidad, reunimos a continuación los principios de la llamada “comunicación no violenta” (CNV), que resulta aún más útil en tiempos de polarización. Esta técnica es aplicable en varias situaciones, desde la resolución de conflictos familiares a los políticos, porque se fundamenta en la escucha, en el respeto, en la empatía y en la colaboración.

Ágatha Lemos es periodista, editora de revista y magíster en Ciencias por la Fundación Oswaldo Cruz (Fiocruz/RJ).



1 OBSERVA SIN JUZGAR

Es difícil, pero es posible. Cuando lo hacemos, suspendiendo nuestra evaluación inicial, mostramos atención genuina por lo que el otro dice. Sin embargo, cuando combinamos observación con evaluación, por más amable que sea, aun así parecerá que estamos criticando o acusando. Y eso hace que el receptor del mensaje se ponga a la defensiva. El lenguaje nos delata. Observa, por ejemplo, el uso de la exageración. Una cosa es decir: “Intenté hablar contigo, pero estabas ocupado”. Otra cosa es decir: “Intenté hablar contigo, pero siempre estás ocupado”.

2 IDENTIFICA TUS SENTIMIENTOS

Expresar de manera adecuada los sentimientos propios es una gran habilidad. Es importante observar la relación entre las reacciones fisiológicas de tu cuerpo (dolor en el pecho, frío en la zona abdominal, calor muy fuerte), que son las emociones, y la interpretación que haces al respecto, que son los sentimientos (traición, miedo, enojo). Al ser consciente de esto, es importante verbalizar específicamente lo que sientes, y evitar palabras vagas o genéricas. Expresarse con claridad y mostrarse vulnerable suele despertar la buena voluntad de quien escucha. Esto resulta eficaz incluso en la resolución de conflictos. Por ejemplo, al discutir con alguien que usa mucho el celular sin prestar atención, la tentación es decir: “Tú no dejas el celular. Parece que estoy hablando solo”, cuando la mejor alternativa sería decir: “Incluso cuando estamos juntos, me siento solo. Me gustaría conectarme más contigo”.

3 CLARIFICA TU NECESIDAD

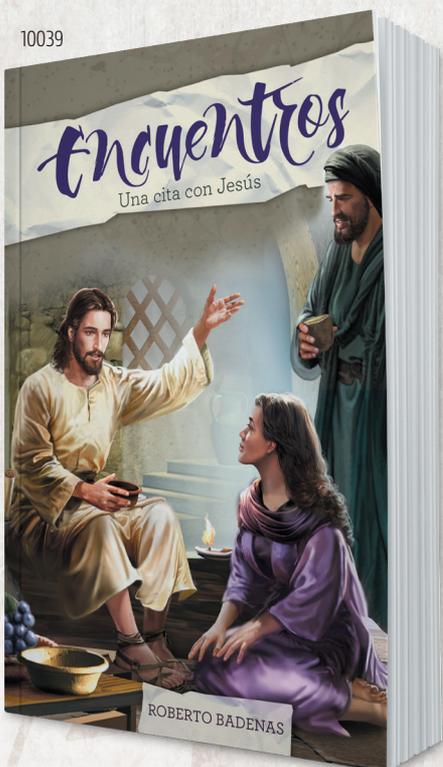
Detrás de cada sentimiento hay una necesidad. Lo que sucede es que, generalmente, esperamos que los otros adivinen qué necesitamos. Perdemos tiempo dando consejos y enviando indirectas. Lo ideal es que primeramente identifiques tu necesidad y luego la expreses sin miedo a quien pueda suplirla. Es verdad que exponer honestamente nuestras necesidades implica asumir el riesgo a ser juzgado; sin embargo, cuanto más clara sea tu comunicación, mayor será la probabilidad de recibir compasión como respuesta.

4 PIDE EN LUGAR DE CHANTAJEAR

Cuando nuestros pedidos vienen empaquetados en un lenguaje de exigencia o tienen la intención de manipular por medio de la culpa y del miedo, tienden a generar resistencia. La solución es sustituir el lenguaje que comunica falta de elección por otro que ofrezca la posibilidad de elección. Quien te escucha necesita entender que tu pedido está motivado por una necesidad real, pero que él o ella tiene la libertad para atenderlo o no, sin sufrir represalias. Al actuar así, despiertas empatía, y cuando se activa la empatía en una relación, todos los involucrados terminan siendo atendidos.

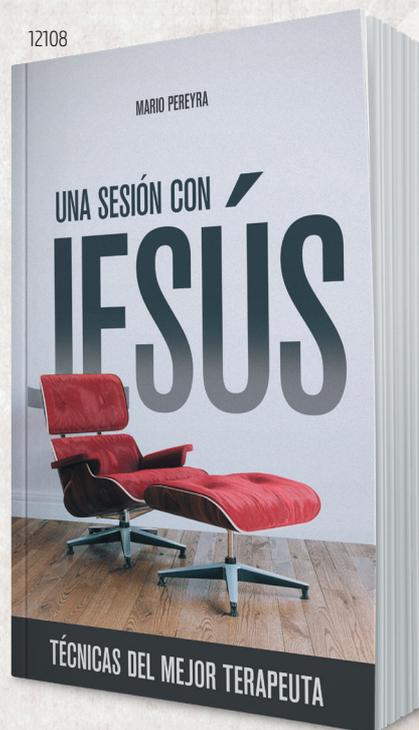
Fuentes: *Comunicação Não-Violenta: Técnicas Para Aprimorar Relacionamentos Pessoais e Profissionais* [Comunicación no violenta: técnicas para mejorar las relaciones personales y profesionales] (Ágora, 2010), de Marshall B. Rosenberg; “Neurociência e comunicação não-verbal”, diálogo entre Flavia Feitosa y Claudia Feitosa-Santana, publicado en el canal de Casa do Saber (youtube.com/casadosaber), el 22/11/2016. Este texto fue publicado originalmente en la revista *Conexión 2.0* de julio-septiembre de 2021, p. 32.

UNA CITA CON EL MEJOR TERAPEUTA



Encuentros: Una cita con Jesús

El autor toma los encuentros de Cristo con distintas personas y los recrea magistralmente, para nuestro deleite y crecimiento espiritual. La propuesta es conocer un poco mejor el mensaje del Hombre más famoso de la historia, que vino hace veinte siglos, pero que sigue siendo plenamente actual, y que el lector pueda conseguir su encuentro personal, íntimo, con Jesús para llenar de sentido su existencia.



Una sesión con Jesús

Jesús vino a predicar las “buenas nuevas” y a “sanar a los quebrantados de corazón”, es decir, a todos aquellos que estaban padeciendo trastornos físicos, psicológicos y emocionales, para liberarlos de sus conflictos y dolencias, a fin de que pudieran vivir de forma plena y satisfactoria. Conoce al psicoterapeuta más exitoso de todos.

 **ARGENTINA**
✉ sehsa@editorialaces.com
☎ +54 11 5544 4800

 **CHILE**
✉ pedidos@aceschile.cl
☎ +56 9 6873 6112

 **PARAGUAY**
✉ ventas.sehs.py@adventistas.org
☎ +595 984 883 834

 **PERÚ NORTE**
✉ comunicacionessehs@gmail.com
☎ +51 940 485 578

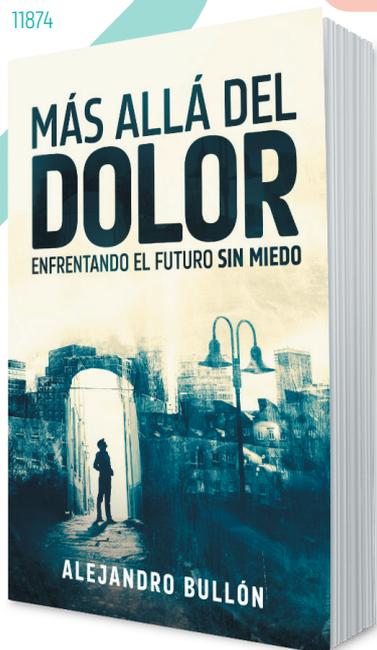
 **BOLIVIA**
✉ info@sehs.org.bo
☎ +591 4 4513500

 **ECUADOR**
✉ sehs.men@adventistas.ec
☎ +593 99 758 1166

 **PERÚ SUR**
✉ suscripciones@sehs.org.pe
☎ +51 965 371 454

 **URUGUAY**
✉ sehs.uruguay@adventistas.org
☎ +598 95 729 577

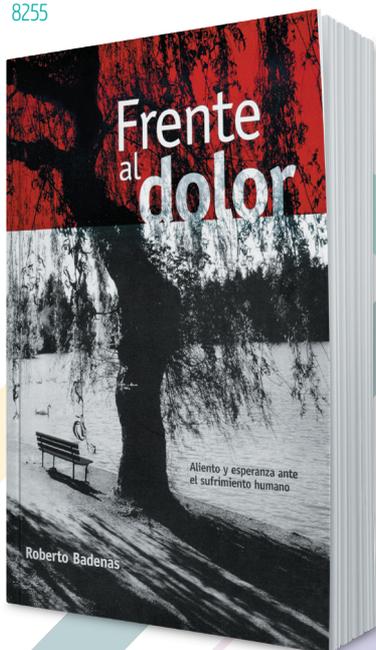
11874



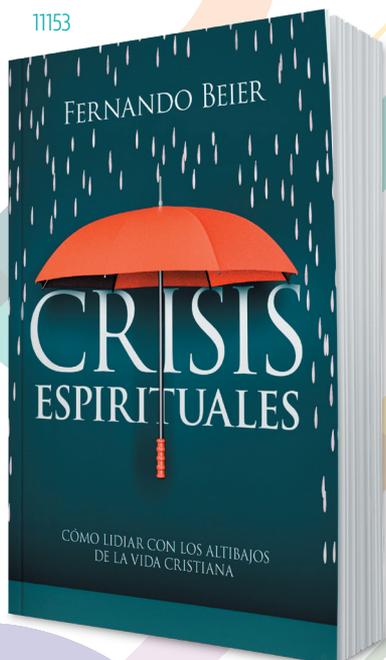
**LAS CRISIS NO DURAN
PARA SIEMPRE.
¡ENCUENTRA
LA SALIDA!**



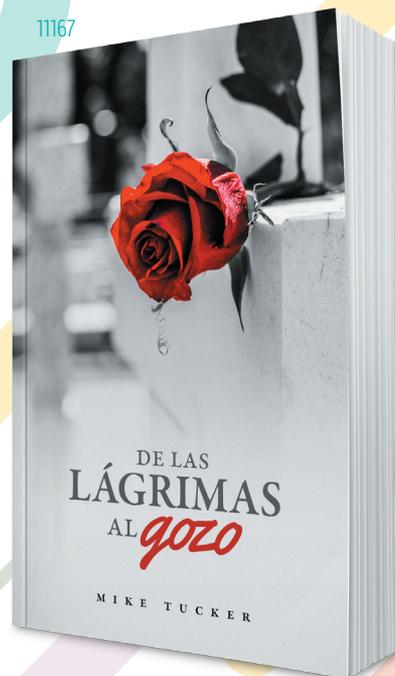
8255



11153



11167



ARGENTINA

✉ sehsa@editoriales.com
☎ +54 11 5544 4800



CHILE

✉ pedidos@aceschile.cl
☎ +56 9 6873 6112



PARAGUAY

✉ ventas.sehs.py@adventistas.org
☎ +595 984 883 834



PERÚ NORTE

✉ comunicacionessehs@gmail.com
☎ +51 940 485 578



BOLIVIA

✉ info@sehs.org.bo
☎ +591 4 4513500



ECUADOR

✉ sehs.men@adventistas.ec
☎ +593 99 758 1166



PERÚ SUR

✉ suscripciones@sehs.org.pe
☎ +51 965 371 454



URUGUAY

✉ sehs.uruguay@adventistas.org
☎ +598 95 729 577