

No siempre es tan evidente: 6 señales de que tu pareja te maltrata

Todas las parejas tienen discusiones o pasan por situaciones difíciles, sin embargo, eso no quiere decir que es normal el maltrato, sea físico o psicológico.

Silvia Congost, psicóloga especializada en el tratamiento de la dependencia emocional y autora del libro '**Cuando amar demasiado es depender**', señala al diario español [ABC](#) que "cualquier persona, bien sea hombre o mujer, que esté en una relación en la que su pareja le insulta, le falta el respeto, la denigra, o la humilla, es una persona que sufre maltrato psicológico".

La experta explica que muchas veces los afectados ni siquiera se dan cuenta de que son víctimas de esta situación, especialmente cuando existe **dependencia emocional**. "En esos casos, la persona afectada acostumbra a ser la última en darse cuenta y la más sorprendida al verlo en general, ya durante el proceso terapéutico en el que se analizan los detalles de su relación", indica.

La especialista además advierte, que lo más grave es que **por lo general las personas que sufren maltrato "cada vez más ven las agresiones como algo natural, habitual, se acostumbran a ello**, hasta tal punto de que les cuesta muchísimo salir de allí. Incluso hasta el punto que a menudo te dicen que no están seguras de si quieren abandonar al otro en realidad. Evidentemente quieren salir, pero su nula autoestima las confunde y las bloquea".

Si no estás seguro si estás siendo víctima de **maltrato psicológico**, te mostramos algunas señales, según Congost.

1. Te anula el autoestima: Tu pareja te dice o hace sentir que no sirves para nada, que eres inútil, y suele ningunearte

o despreciarte. Esto hace que pienses que no eres capaz de dejarlo porque no sabes qué harás sin él o ella.

2. Te da órdenes que "debes" obedecer: Has llegado a sentir que no tienes opción de quejarte, hacer reparos o expresar tu disconformidad porque temes la reacción de tu pareja.

3. No te deja ser quien eres: Has dejado de hacer cosas o ir a sitios que te gustan para evitar que tu pareja se moleste.

4. Cada vez te alejas más de tus amigos o familia: Suele hablar mal de tus seres queridos, alejándote de ellos. Esto te hace sentir cada vez más solo/a.

5. Te juzga: No le gusta lo que haces, cómo eres, cómo hablas y siempre quiere que cambies algo.

6. Siempre te culpa de lo que le sucede: Suele hacerte sentir responsable de lo malo de su vida, aunque muchas veces sean cosas irracionales.

Test: ¿Sufres violencia?

Cuando hay violencia en una relación de pareja, una de las personas controla, daña, humilla o agrede al otro. Además, muchos agresores ni siquiera son conscientes del problema y piensan que sus malos tratos son 'normales' en una relación, mientras la víctima puede asumir lo mismo.

Si las señales anteriores no despejaron tus dudas, la organización estadounidense [YWCA](#), que promueve el empoderamiento de las mujeres, propone un test para detectar este tipo de maltrato. Para responder, cataloga las respuestas como verdadero o falso.

1. Ambos decidimos qué queremos hacer cuando estamos juntos

2. Empiezo a sentirme aislada de los amigos que tenía

antes.

3. Mi pareja a menudo critica mi aspecto
4. Si quiero participar en una actividad de la escuela o social por la tarde sin mi pareja, él / ella no se opone.
5. Me siento presionada a participar en actividades sexuales.
6. Siempre intento agradar a mi pareja, y me siento responsable si las cosas salen mal.
7. Mi pareja se burla de mí con malicia y me avergüenza delante de mis amigos.
8. Mi pareja me ha hecho daño físico, aunque él / ella se arrepintió después.
9. Mis sentimientos y deseos son importantes para mi pareja.
10. Mi pareja es muy celoso/a.

Puntuación

Si en las preguntas 1, 4 y 9 pusiste verdadero; y en las 2, 3, 5, 6, 7, 8 y 10 respondiste falso, tienes una relación saludable.

Si respondiste verdadero a una de las preguntas que debía ir 'falso' o viceversa, estás en medio de una relación donde no recibes el suficiente respeto. Si respondiste así a más de una, es señal de que te encuentras en una relación abusiva. Si la 5 o 8 fueron verdaderas para ti, eres víctima de abuso grave.

Los tipos de maltrato oculto

Como indicamos anteriormente, el maltrato físico no es el único que existe. el maltrato físico no es el único tipo de violencia del que son víctimas algunas mujeres.

“¿Seré yo que me lo tomo muy a la tremenda? ¿Lo habré provocado yo? ¿Tal vez si hubiera contestado de otra forma...? Mejor no le digo que... no va a ser que... Estos diálogos son frecuentes en las personas maltratadas con relación a su

agresor” expresa en una columna, la psicóloga mexicana **Vanessa Fernández López**.

“Si debido al agotamiento emocional al que están sometidas las víctimas son capaces de justificar una agresión física, cuánto más van a ser capaces de justificar una agresión no patente, aparentemente subjetiva como es el maltrato psicológico. Por ello, es importante informar a las personas acerca de qué tipo de comportamientos no deben estar nunca permitidos cuando se dan de forma repetida”, añade la especialista.

La profesional explicó que el maltrato psicológico se subdivide en las siguientes categorías:

Maltrato económico o financiero

Es cuando el maltratador “quiere controlar de forma absoluta los recursos económicos de la víctima. Para ello controla sus ingresos, no le permite trabajar, le solicita que justifique los gastos, le obliga a pedir préstamos, le permite un presupuesto de gasto límite, hace las compras para que la víctima no tenga dinero, le corta el teléfono, no le permite el acceso a las cuentas bancarias, le castiga/recompensa con el dinero, etcétera”, expresa la profesional.

Maltrato estructural

En este caso la persona que violenta “ejerce un poder sobre la víctima basándose en la desigualdad que, según él le hace superior”.

En este caso el maltratador puede desvalorizarle, tomar decisiones sin consultarle, le cuestiona las suyas, le recuerda sus fallos de forma persistente, no se compromete a hacer nada por ella, le obliga a asumir responsabilidades, le obliga a mantener relaciones sexuales y la castiga con la indiferencia o el enfado cuando se niega a mantenerlas, dice la experta.

Maltrato espiritual

“Se refiere a la eliminación o ridiculización de las creencias o ideales de la víctima obligándole a aceptar las suyas propias. En este caso el maltratador no le deja elegir o minusvalora sus decisiones, constantemente le recuerda que sabe hacer las cosas mejor que ella, no le permite hacer actos acorde a sus creencias o los ridiculiza, habla mal de personas que comparten los ideales de ésta”, explica la psicóloga.

Maltrato social

Vanesa dice que este tipo de maltrato “tiene lugar cuando se aísla a la víctima reduciendo sus relaciones sociales, controlándolas o ridiculizándola delante de éstas”.

“Otras de las manifestaciones son escuchar sus conversaciones, leer sus mensajes de texto o correo electrónico, le restringe las relaciones con sus familiares y amigos, le acompaña de forma obligada siempre que queda con amigos, no le da oportunidades para conocer gente nueva, le ridiculiza cuando habla delante de otras personas, le saca defectos delante de sus amigos, etcétera”, señala.

¿Te sentiste identificada con esta nota? Lo primero que debes hacer es pedir ayuda de tus cercanos y profesional.

<http://www.biobiochile.cl/noticias/2016/05/18/no-siempre-es-tan-evidente-6-senales-de-que-tu-pareja-te-maltrata.shtml>