

**basta de
silencio**



RELACIONES

Tóxicas

JUVENILES

Vanina Salotti de Jara



UNIÓN ARGENTINA
MINISTERIO DE LA MUJER



¿Consumiste accidentalmente algún tóxico o conoces a alguien que lo haya hecho (picaduras, venenos, etc.)?

Según la RAE un tóxico es una sustancia que produce envenenamiento. Es algo que puede generar efectos graves e incluso, hasta la muerte del que lo consume.

Hoy en día, la expresión “**persona tóxica**” la utilizamos para referirnos a quienes afectan negativamente a los otros, y que pueden, incluso, causarles la muerte en situaciones extremas. Existen diferentes tipos de personas tóxicas, pero en general, se trata de personalidades egocéntricas, que buscan manipular a los demás mediante el uso de alguna forma de violencia.

Pero... ¿De qué hablamos cuando hablamos de “Violencia”?

La ley 26.485 la define como “toda conducta, acción u omisión que de manera directa o indirecta, tanto en el ámbito público como en el privado, basada en una relación desigual de poder, afecte la vida, libertad, dignidad, integridad física, psicológica, sexual, económica o patrimonial, así como también su seguridad personal”.



La violencia puede manifestarse en las siguientes formas:

- **Violencia física** (actúa contra el cuerpo del otro, causándole dolor)
- **Violencia emocional** (causa daño psicológico porque busca degradar a la otra persona, afectando su autoestima)
- **Violencia sexual** (priva al otro de la facultad de decidir sobre una práctica sexual. Ignora su consentimiento)
- **Violencia económica o patrimonial** (causa daño sobre los bienes o recursos económicos de la víctima)
- **Violencia simbólica** (mensajes que reproducen la desigualdad y naturalizan la subordinación de la mujer)
- **Violencia extrema** (femicidio de una mujer, que es considerada por la persona tóxica como objeto de su propiedad)
- **Violencia en el noviazgo** (se inicia como manipulación psicológica hasta llegar a formas más claras de sometimiento)

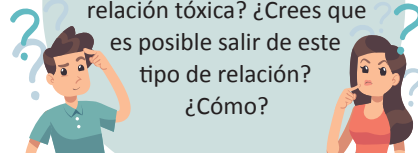
Las relaciones tóxicas existen en todas las clases sociales y en todos los niveles educativos, sin distinción.

Es decir que *ninguno de nosotros está totalmente libre de poder sufrirla.*



PARA PENSAR:

¿Conoces a alguien violento? ¿Cómo puedes darte cuenta que estás en una relación tóxica? ¿Crees que es posible salir de este tipo de relación? ¿Cómo?



Te invitamos a que, durante este mes, busquemos juntos las respuestas a estas preguntas...

Evalúa del 1 al 10 cuán presentes están estos comportamientos en tus relaciones (o en las de algún amigo/a):

- Gritos**, discusiones verbales fuertes
- Amenazas** (“Si sigues así, voy a tener que ser más claro”)
- Expresiones de ira o enojo repentino** (“Me dan ganas de matarte cuando te pones así”)
- Descarga emocional sobre objetos** (romperlos, tirarlos...)
- Control de tu celular** (“pásame la clave, es una cuestión de confianza”)
- Control de tus actividades** (“¿Con quién estás ahora?” “¿Qué haces con esa persona?”)
- Control de tu ropa o arreglo personal** (“No me gusta que te vistas o te maquilles así”)
- Control de tus relaciones sociales** (“Tus amigos y tu familia te ponen en contra mío, vas a tener que alejarte...”)
- Desconfianza en tu palabra** (“Voy a tener que leer el mensaje...No desconfío de ti, desconfío de los otros”)
- Manipulación emocional** (“Si me dejas, me mato”)

- Mentiras y acusaciones infundadas** (“Vos sos la responsable de lo que nos pasa”)
- Celos** (“No quiero verte con otros/as hombres/chicas”)
- Golpes y Empujones** (“Te pegué porque me haces enojar”)
- Ignorancia de tu deseo o voluntad** (“Si no haces como te digo es porque no me quieres”)
- Denigración o subestimación** (“No sirves para nada”)
- Relación cíclica.** (Después de una discusión fuerte, viene la reconciliación y reaparece la violencia).

Si tuviste 3 o más respuestas con un puntaje superior a 5, es posible que estés involucrado/a en una relación violenta.

Si quieres saber más sobre la existencia o no de violencia en la relación que tienes, sigue el siguiente enlace:

buenosaires.gob.ar/elamorhacebien. Allí podrás encontrar un test on line, que te permitirá (a través de preguntas sencillas) detectar comportamientos de control, dominio y descalificación en tu noviazgo.



El consentimiento es la autorización o el permiso que una persona le da voluntariamente a otra para realizar (o no) algo que la involucra de alguna manera. Es valorar nuestra libertad para decidir y respetar la libertad del otro.

Cuando lo que hacemos afecta a los demás siempre debemos preguntar y respetar la respuesta que el otro nos dé, (aunque no nos guste o no sea lo que esperábamos). El “NO SÉ” con consentimiento, implica respetar la espera necesaria hasta que el otro pueda saber con claridad lo que realmente quiere. El “NO” debería ser un “NO” y el “SÍ” debería ser un “SÍ”... sin tratar de presionar o manipular para lograr que el otro termine aceptando lo que deseo.



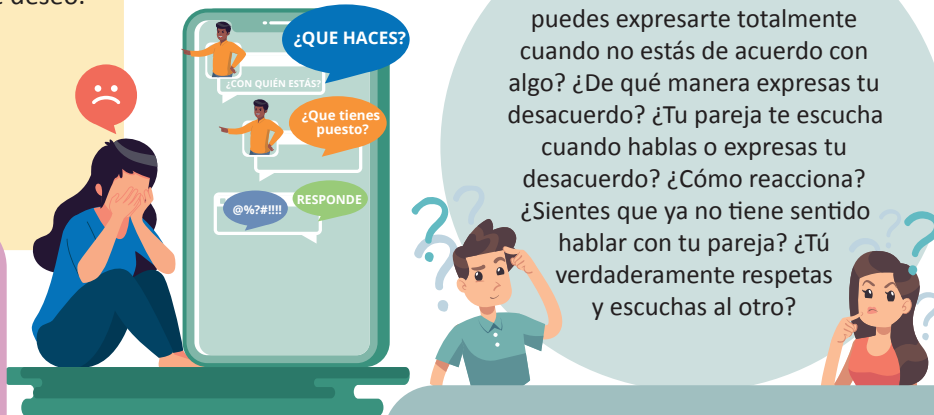
El respeto es una parte fundamental del amor. Si no aprendemos a respetar al otro, esperararlo y valorarlo en su individualidad, estamos convirtiéndonos en una persona tóxica.

Ejemplos de frases de manipulación emocional que ignoran el deseo del otro:

“Si me quisieras, lo harías por mí”, “No te preocupes, sé que por ti me la voy a tener que bancar...aunque no por mucho tiempo”, “ No pasa nada, es para ver cómo funciona la pareja”, “Esto ayudaría a que nuestra relación estuviera mejor”, “Esto nos uniría más”, “Pensé que estabas dispuesta/o a hacer cosas por mí, pero me equivoqué”, “Se ve que no me quieres lo suficiente”, “Voy a tener que buscar a otra persona que me quiera y haga lo que le pido”, “ El que ama está dispuesto a sacrificar cosas para hacer feliz al otro”, “Si me dejas, me suicido”... etc.

PARA PENSAR:

Si tienes pareja... ¿Sientes que puedes expresarte totalmente cuando no estás de acuerdo con algo? ¿De qué manera expresas tu desacuerdo? ¿Tu pareja te escucha cuando hablas o expresas tu desacuerdo? ¿Cómo reacciona? ¿Sientes que ya no tiene sentido hablar con tu pareja? ¿Tú verdaderamente respetas y escuchas al otro?



¿Qué puedes hacer si algún amigo/a tuyo sufre violencia en su noviazgo y necesita ayuda?

- ✓ Escuchala/o respetuosamente, sin culpabilizarla/o, dándole confianza para que pueda tener una valoración más positiva de sí misma/o como para animarse a actuar.
- ✓ Bríndale contención afectiva, apoyo y acompañamiento.
- ✓ Sugierele que hable con alguien de confianza de su familia.
- ✓ Acércale los datos de un psicólogo y anímala/o para que busque ayuda profesional.
- ✓ Si la situación es grave y existe algún tipo de riesgo, sugierele que haga una denuncia.

¿Qué puedes hacer si alguien cercano a ti ejerce violencia en su noviazgo?

- ✓ La persona tóxica que ejerce violencia rara vez pide ayuda psicológica porque cree que la pareja es la responsable de lo que le pasa (“Ella/el me hace enojar”). El que maltrata a su pareja tiene un problema grave y hay que orientarlo para que reciba la ayuda profesional que necesita.



¿Qué puedes hacer si sufres o sufriste violencia?

- ✓ Habla con alguien de tu familia, con un psicólogo, con un pastor etc. para que te orienten y te ayuden a cortar con el vínculo tóxico.
- ✓ Si la situación es grave y existe algún tipo de riesgo, haz una denuncia.
- ✓ Si lo necesitas, puedes llamar al **144** (línea gratuita que atiende las 24 horas, los 365 días del año. Cuenta con una operadora especializada en línea, que puede ayudarte y orientarte).



Finalmente, y en cada caso, aférrate a Dios y confía en sus promesas porque... **“Jehová es el que hace justicia y derecho a todos los que padecen violencia” Salmos 103:6**



