

## TEST DE VIOLENCIA EMOCIONAL

---

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones que podrán ayudarte a identificar si estás viviendo **violencia emocional, verbal y/o psicológica**.  
Selecciona las frases con las que te identificas.

### Tú:

- Vives cautelosamente, con miedo y ansiedad por no querer provocar a tu pareja.
- Te disculpas frecuentemente por haber provocado la agresión.
- Se espera que tú “perdones y olvides” la agresión, pero te atacan nuevamente por no “perdonar y olvidar” lo suficientemente rápido.
- Asumes que estás equivocada(o), ya que la persona abusiva está disgustada.
- Serás señalada como una persona trastornada y desequilibrada cuando expresas tus sentimientos.
- Te comparan con otras personas. Por ejemplo: “¿Por qué no eres como \_\_\_\_\_?”.
- Te dicen que eres como una persona que a ti te desagrada intensamente.
- Vives períodos constantes de ataques y disculpas.
- Te orillan a la sumisión.
- Violas tus principios por desesperación y para ganar tranquilidad. Por ejemplo: firmar papeles fraudulentos, ver pornografía, romper con amistades.
- Debes de mentir sobre tus actividades para evitar escenas de celos o silencios hostiles.

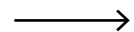
**Continúa...**



## El agresor o la agresora:

- Rechaza hablar directamente contigo.
- Se enfurece si tienes una opinión diferente a la de él/ella.
- Te exige que hagas algo inmoral, incómodo o inseguro.
- Te amenaza que te va a desheredar, hacerte a un lado, o lastimarte si no le obedeces.
- Te amenaza con el divorcio.
- Finge colapso emocional para evitar que te vayas, aprovechándose de tu compasión.
- Te acosa, vigila, y te interroga demandando saber cada detalle de tus conversaciones e interacciones con otras personas.
- Establece reglas insensatas para luego castigarte si las rompes.
- Sabotea tus intentos de independizarte para desarrollar tus talentos, adquirir amistades y fomentar nuevos intereses.
- Esconde tus llaves o tu pasaporte para dejarte encerrada en casa.
- Utiliza el término “preocupado” como excusa para vigilar todos tus movimientos o para gritarte.
- Revisa celosamente tu computadora y tu celular para encontrar signos de deslealtad.
- Ha mentido y ha roto tantas promesas que toda la confianza se ha perdido.
- Esconde información importante.
- Tiene altibajos emocionales constantes, es decir, pasa rápidamente de estar alegre a estar furioso sin razón aparente... Es como si fuera dos personas diferentes.
- Pone a tus hijos en contra tuya, diciendo mentiras de la persona abusiva, desequilibrada, y peligrosa que eres; y te excluye de actividades.
- Rompe planes con la misma frecuencia con la que los organiza.
- No demuestra interés en tus actividades ni en tus sentimientos.
- Es emocionalmente infiel haciéndote sentir totalmente insignificante.
- Te hace de menos constantemente, te humilla, y te critica.
- Te halaga en público, para después humillarte en privado.
- Te culpa por su comportamiento abusivo, afirmando que: “Es tu culpa que se haya enfadado”.

**Continúa...**



### El agresor o la agresora:

- Insiste que siempre está en lo correcto, descartando tus opiniones como tonterías.
- Niega que la agresión tuvo lugar.
- Exige perfección, se queja de los detalles más sencillos como si éstos fueran crímenes graves. Por ejemplo: que la pasta dental tiene la tapa abierta, la forma en que están dobladas las toallas, el desorden, el polvo, etc.
- Utiliza insultos, como: retrasada(o), estúpida(o), fracasada(o), perezosa(o), desequilibrada(o), perdedora(o), malagradecida(o), etc.
- Amenaza que te perjudicará o que se lastimará a sí misma(o) si no se cumplen sus demandas.
- Hace acusaciones remarcando todos tus errores.
- Insiste en “dialogar” (cuando en realidad te sermonea y regaña) a cualquier hora del día, en cualquier situación social.
- Se enfada, se cierra, y guarda silencio para castigarte.
- Ha apartado de ti todo apoyo emocional insultando a tu familia y a tus amistades, o avergonzándote en su presencia.
- Te ha aislado expresando que ustedes necesitan más tiempo juntos.
- Te llama “necesitada(o)” cuando solicitas ayuda o atención.
- Se niega a ir a terapia de pareja o individual, y en caso de ir le dice al terapeuta que todos los problemas son por tu culpa.

\* Si seleccionas tres o más afirmaciones, es evidente que estás viviendo una situación de **violencia emocional, verbal y/o psicológica**.

## ¡CONTÁCTANOS!

En Menorah estamos para escucharte,  
orientarte y ayudarte.

 5552866770

 5569104609