



5 comportaments que indiquen que podrien estar abusant emocionalment de tu

[inici centrareport] L'abús emocional és un tipus de maltractament psicològic que moltes vegades es presenta en forma d'actes de menyspreu molt subtils. I, tot i que les víctimes solen experimentar sentiments de culpabilitat, els resulta difícil detectar que estan patint un maltractament emocional. **Per tal d'identificar aquest tipus d'abús, els experts expliquen 5 conductes presents en les persones que exerceixen un abús emocional sobre altres persones:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

Si després de conèixer aquests comportaments sents que hi ha persones del teu entorn que estan abusant emocionalment de tu, **intenta frenar aquestes dinàmiques i allunya't d'elles per tal de cuidar la teva salut emocional.**

[fi centrareport]