

Violencia en la Familia

Entendemos como violencia a una acción ejercida por una o varias personas en donde se somete de manera intencional a maltrato, presión, sufrimiento, manipulación u otra acción que atente contra la integridad tanto física como psicológica o moral de cualquier persona o grupo de personas.

Violencia Intrafamiliar

Acto de poder u omisión recurrente, intencional y cíclico dirigido a dominar, someter, controlar o agredir física, verbal, emocional o sexualmente a cualquier miembro de la familia y que tiene por efecto causar daño.

Tipos de Violencia

- ▶ **Violencia física**
En este caso el control se ejerce mediante el uso de la fuerza física, que puede incluir cualquier tipo de golpes, en los que el agresor utiliza su propio cuerpo, armas u objetos para lastimar. Implica también esfuerzos para paralizar, abandonar en lugares peligrosos o asustar a la víctima con movimientos corporales.
- ▶ **Violencia Psicológica o emocional**
Ésta puede darse antes, después o durante la violencia física, o incluso sin ella. Consiste en el uso de hostilidad verbal (insultos, gritos, críticas, amenazas, etc.) y no verbal como el aislamiento, el abandono, la humillación y la mentira.
- ▶ **Violencia Económica**
Consiste en el control del dinero, las propiedades y todos los recursos económicos de la familia, con el fin de ejercer poder y hacer totalmente dependientes a sus integrantes.
- ▶ **Violencia Sexual**
Todo acto sexual, la tentativa de consumir un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción o amenazas de otra persona, independientemente de la relación de ésta con la víctima.

Factores Protectores contra la Violencia Intrafamiliar

- La práctica de una comunicación asertiva, en la que los miembros de la familia se expresen de una forma clara, abierta y responsable.
- El respeto a la individualidad de cada miembro de la familia.

Tanto de hijos a padres, como de padres a hijos y de hermanos a hermanos.

- Establecimiento de normas claras. Es preferible que sean pocas, pero que se cumplan.
- Estar abiertos al cambio.

Muchos padres educan a sus hijos tal como los educaron a ellos, y muchas veces la violencia esta presente en ese modelo.

- Expresar el enojo y enseñar a los hijos a que lo expresen.

Enojarse no es lo mismo que agredir. El enojo es el sentimiento, agredir es la conducta.

- Aprender formas creativas de resolver conflictos, tomando en cuenta las necesidades de todos los miembros de la familia y llegando a un consenso que beneficie a todos.

Licda. Ana Lucia Galindo

Psicóloga

cuentaconmigo@muniguate.com