

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA INTERPERSONAL?



La OMS define la **violencia** como el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.

La violencia no siempre es fácil de identificar, ya que la tenemos muy normalizada y, bajo ciertas formas de expresarse, puede pasar desapercibida o tomada como algo "que es esperable".

Los elementos claves son la existencia de una **estrategia** y una serie de acciones que tienen como consecuencia que alguien salga perjudicado, y que una de las intenciones principales que hay detrás de esta conducta sea causar daño o atentar contra la integridad física o psicológica de alguien. Es decir, que las **intenciones de dañar a alguien** son un factor imprescindible para que se pueda hablar de tipos de violencia.

Algunas de las causas de la violencia son el miedo y los celos.

El **miedo** es el 99.9 % de las causas de arrebatos de ira, furia o coraje que a veces desembocan en actos violentos y/o destructivos. El miedo es un estímulo necesario para conservar la vida, puesto que pone a los seres vivos en estado de alerta para defenderse o para luchar, pero también puede ser precipitado por sentimientos de impotencia desvalidez o desesperanza que orilla a las soluciones irracionales y precipitadas del ser humano.

Con frecuencia se piensa que los **celos** son motivados por el profundo amor que se siente por la pareja: pero en la realidad apuntan certeramente al temor del celoso (a), de que alguien dé el amor que él no le da a su pareja: quien de verdad ama, nunca siente celos.

Otros viven la violencia y la destructividad constante, con estrés intenso, angustia, insomnio o somnolencia, manifestaciones diversas de disfunciones orgánicas que se reflejan en la parte física del ser humano.

Podemos enlistar los tipos de violencia según la naturaleza del acto:

- Autoinfligida.
 - Interpersonal.
 - Colectiva.
 - Física.
 - Verbal.
 - Económica.
 - Negligencia.
 - Religiosa.
 - Cultural.
 - Cyberbullying.
- 

La **violencia autoinfligida** está muy estigmatizada pues la propia persona se daña a si misma y es algo difícil de comprender por el resto de la gente. Si hablamos de este tipo de violencia la persona se puede realizar cortes en brazos y piernas, se puede humillar públicamente, golpearse contra superficies de forma repetida, etcétera.

La **violencia interpersonal** se refiere a cualquier acción u omisión que cause daño físico, sexual, o psicológico / emocional entre parejas, ex parejas u otras relaciones interpersonales.

Las diferentes formas de violencia interpersonal comparten numerosos factores de riesgo subyacentes comunes. Algunos consisten en características **psíquicas y del comportamiento**, como una baja autoestima y trastornos de la personalidad y la conducta.

Otros están ligados a **experiencias**, como la falta de lazos emocionales y de apoyo, el contacto temprano con la violencia en el hogar (ya sea como víctima directa o como testigo) y las historias familiares o personales marcadas por divorcios o separaciones.

Los **factores comunitarios o sociales** mas importantes son la pobreza, la disparidad de ingreso, las desigualdades entre los sexos y la exposición al abuso de drogas. Influyen también **problemas psiquiátricos**, como la depresión y otros trastornos anímicos, la esquizofrenia o un sentimiento general de desesperanza.

Algunas características y consecuencias de la violencia interpersonal son:

- Baja autoestima.
- Afecta el desarrollo emocional.
- En muchos casos el daño no se percibe a simple vista.
- Puede dar paso a enfermedades mentales como depresión, ansiedad, etcétera.
- Puede incluir gritos, amenazas de daño, aislamiento social y físico.

¿Qué se puede hacer para prevenir la violencia?

- Identificar que existe en tu entorno. Tomar la decisión de actuar en beneficio propio y de los demás, partiendo del amor.
- Influir en las relaciones personales más cercanas y trabajar para crear entornos familiares saludables, así como brindar ayuda profesional y apoyo a las familias disfuncionales.
- Hacer frente a los factores de riesgo individuales y adoptar medidas encaminadas a fomentar actitudes y comportamientos saludables en los niños y los jóvenes durante su desarrollo y a modificar actitudes y comportamientos en los individuos que ya se han vuelto violentos o corren riesgo de atentar contra sí mismos.
- Vigilar los lugares públicos (escuela, trabajo, el barrio) y tomar medidas destinadas a hacer frente a los problemas que pueden conducir a la violencia, así como a concientizar a la población sobre la violencia, fomentar las actuaciones comunitarias y asegurar la asistencia y el apoyo a las víctimas.
- Hacer frente a las desigualdades entre los sexos y a las actitudes y prácticas culturales adversas.
- Prestar atención a los factores culturales, sociales y económicos más generales que contribuyen a la violencia y tomar medidas para modificarlos, como las orientadas a reducir las diferencias entre ricos y pobres y garantizar un acceso igualitario a los bienes, los servicios y las oportunidades.

Referencia:

Rosales Ibarez, Libertad Tonaltzin. (s/f). ¿Qué es la violencia interpersonal?. Recuperado de:
<http://libertadrosales.com/index.php/articulos/29-que-es-la-violencia-interpersonal>