

¿Qué es la violencia?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la **violencia** es el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o muerte. El recurso a la violencia puede estar relacionado con la acción de una persona o grupo de personas, pero también, puede estar ejercida por organismos o instituciones desde las cuales se transmiten mensajes violentos, discriminatorios y agresivos hacia la población.

Tipos de violencia

Violencia de género: La **violencia de género** se define como cualquier acto de violencia que se ejerce sobre las mujeres por parte de quienes tienen o han tenido un vínculo afectivo con ellas, como parejas o exparejas. El principal objetivo del agresor es infligir daño y establecer un control total sobre la víctima. Esta violencia no es un hecho aislado, sino que forma parte de una estrategia deliberada, caracterizada por ser sistemática y prolongada en el tiempo.

Bullying: El **bullying** o **acoso escolar** es un problema grave que afecta a miles de niños y adolescentes en todo el mundo. Se define como cualquier **maltrato psicológico, físico o verbal** que se da de forma repetida y prolongada en el tiempo. Este tipo de acoso no es un incidente aislado, sino una conducta intencionada que busca intimidar, someter y dañar a la víctima.

Aunque a menudo se asocia con el entorno escolar, el bullying puede ocurrir en diversos espacios:

- **En la escuela:** Dentro de las aulas, pasillos, patios o baños.
- **Fuera de la escuela:** En el camino a casa, en el transporte público o en parques.
- **En el entorno digital (ciberbullying):** A través de redes sociales, mensajes de texto o foros en línea

Ciberacoso: el **ciberacoso** o **ciberbullying**: es una forma de **acoso digital** que utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para intimidar, amenazar o humillar a otra persona. A diferencia de un conflicto puntual, se trata de un comportamiento repetitivo y deliberado que busca atemorizar y causar daño.

Este tipo de agresión puede ocurrir en una variedad de plataformas y dispositivos, incluyendo:

- **Redes sociales** (como Facebook, Instagram o TikTok).
- **Plataformas de mensajería** (WhatsApp, Telegram, etc.).
- Entornos de juego en línea y foros.
- A través de **mensajes de texto** en teléfonos móviles.

Mutilación genital femenina: La **mutilación genital femenina (MGF)** es una violación de los derechos humanos de mujeres y niñas. Este acto no solo infringe sus derechos a la salud, la seguridad y la integridad física, sino que también las somete a tratos crueles, inhumanos o degradantes. En los casos más trágicos, el procedimiento puede provocar la muerte, vulnerando el derecho fundamental a la vida.

Violencia autoinfligida: La **violencia autoinfligida** ocurre cuando una persona se causa daño a sí misma de manera deliberada. Este comportamiento puede manifestarse de diversas formas, desde lesiones físicas visibles hasta actos de autodegradación.

Violencia familiar: La **violencia familiar** pone en riesgo el bienestar de las personas a tres niveles fundamentales: físico, emocional y psíquico. Este tipo de violencia puede manifestarse de diversas formas, afectando la salud y la seguridad de cada miembro del hogar.

Por su parte, la **violencia doméstica** se refiere a cualquier agresión cometida por un integrante del grupo familiar. Su objetivo es dañar la dignidad, el bienestar y la integridad en múltiples aspectos, incluyendo: física, psicológica, sexual o económica.

Violencia física: La **violencia física** es cualquier acto deliberado que se ejerce sobre el cuerpo de otra persona con el fin de causar dolor, daño o riesgo de producirlo. Este tipo de agresión afecta directamente la integridad física de la víctima.

Es una de las formas de violencia más reconocibles, ya que a menudo deja **marcas visibles** que pueden ser documentadas por profesionales médicos. Entre las lesiones más comunes se encuentran: arañazos, heridas, moretones y huesos rotos.

Estas lesiones no solo causan dolor inmediato, sino que en los casos más graves, la violencia física puede tener consecuencias mortales.

Violencia laboral: La **violencia laboral** se refiere a una serie de acciones dañinas dirigidas contra una persona dentro del entorno de trabajo. Estas agresiones pueden provenir de una figura de autoridad o de uno o más compañeros.

Más allá del simple abuso de poder, la violencia en el trabajo implica una grave violación de los derechos laborales y humanos esenciales para el bienestar y desarrollo de los individuos.

Es crucial reconocer estas conductas para poder crear entornos de trabajo más seguros y respetuosos.

Violencia psicológica: La **violencia psicológica** es aquella que causa un profundo daño emocional y mina la autoestima de la persona. A diferencia de la violencia física, sus heridas no son visibles, pero su impacto es devastador.

Este tipo de violencia busca controlar y degradar a la víctima, manipulando sus acciones, comportamientos, creencias y decisiones a través de tácticas como:

- **Amenaza y acoso**
- **Hostigamiento y restricción**
- **Humillación y descubrimiento**
- **Manipulación y aislamiento**

Su objetivo final es perturbar el desarrollo personal y crear una dependencia emocional en la víctima.

Violencia reproductiva: La **violencia reproductiva** es un tipo de agresión que vulnera la capacidad de una persona para tomar decisiones libres y autónomas sobre su propio cuerpo y su vida reproductiva. Esta violencia se manifiesta de diversas maneras, como:

- **Restricción de la libertad de elección**
- **Impedimento del uso de anticonceptivos**
- **Negación de servicios médicos**
- **Falta de información:**

La violencia reproductiva es una grave violación de los derechos humanos y un obstáculo para el bienestar y la autonomía de las personas

Violencia verbal: La **violencia verbal** es el uso de un mensaje o discurso para dañar a otra persona. Aunque a menudo incluye insultos o palabras tabú, su principal objetivo es causar malestar psicológico y herir la autoestima y la imagen de la víctima. Este tipo de agresión puede manifestarse a través de:

- **Críticas** y descalificaciones constantes.

- **Burlas** y humillaciones.
- **Amenazas** e intimidación.

Aunque no deja marcas físicas, la violencia verbal puede tener un impacto devastador en la salud mental de la persona, llegando a causar **ansiedad** y otros trastornos emocionales.

Es fundamental entender que las palabras tienen un gran poder. No las uses para lastimar.

Violencia vicaria: La **violencia vicaria** es una forma de violencia machista y extrema que busca dañar a una mujer a través de sus seres más queridos, especialmente sus hijos. En esta dinámica, el agresor utiliza a los hijos como un instrumento para infligir el máximo dolor emocional y psicológico a la madre.

Aunque el **asesinato de los hijos** es la manifestación más visible y devastadora de esta violencia, el maltrato puede adoptar otras formas igualmente destructivas:

- **Manipulación psicológica:** El agresor manipula a los hijos para que se pongan en contra de su madre, la deshonren, o incluso la agredan.
- **Daño emocional:** El agresor puede causar un daño psicológico severo a los hijos para herir a la madre, utilizando amenazas, humillaciones o el abandono.

El objetivo de esta violencia no es solo dañar a los hijos, sino destruir emocionalmente a la mujer, sabiendo que el daño a un hijo es el mayor dolor que puede sufrir una madre.

Violencia obstétrica: La **violencia obstétrica** es cualquier trato deshumanizado, despectivo o paternalista que sufre una mujer durante su embarazo, parto o postparto.

Esta forma de violencia limita su autonomía y capacidad de decisión, convirtiendo un proceso natural en una experiencia de abuso.

La violencia obstétrica puede presentarse de diversas maneras, desde la falta de información hasta el abuso de intervenciones médicas innecesarias:

- **Abuso de medicalización**
- **Maltrato físico y emocional**
- **Trato despectivo**
- **Restricción de derechos**

Entender qué es la violencia obstétrica es el primer paso para exigir un trato respetuoso y humano durante uno de los momentos más importantes en la vida de una mujer.

Violencia sexual: La **violencia sexual** se define como cualquier acto de agresión que, mediante la fuerza física o psicológica, impone una conducta sexual a una persona en contra de su voluntad. Su objetivo principal es someter el cuerpo y la voluntad de la víctima.

Esta forma de violencia puede manifestarse de múltiples maneras:

- **Hostigamiento:** Acoso sexual persistente.
- **Violación:** Cualquier penetración sexual no consentida.
- **Explotación sexual:** Forzar a una persona a realizar actos sexuales para el beneficio de otros.
- **Abuso sexual:** Cualquier acto sexual no consensuado.
- **Tráfico con fines de prostitución o pornografía forzada.**

Reconocer estas formas de violencia es esencial para proteger los derechos y la integridad de las personas.

Preguntas frecuentes sobre la violencia

¿Puede un hombre ser víctima de violencia de género?

No, la violencia de género, por definición, afecta exclusivamente a la mujer, ya que se ejerce en el contexto de relaciones de poder desiguales y es una manifestación de la discriminación estructural.

Sin embargo, un hombre sí puede ser víctima de **violencia doméstica**, un concepto que abarca la violencia ejercida entre miembros de una misma familia, incluyendo cónyuges, hijos, padres o hermanos.

¿Cómo puedo prevenir la violencia doméstica?

La prevención comienza por no normalizar comportamientos agresivos, ya sean físicos o psicológicos. Es crucial:

- **Identificar patrones de riesgo** y huir de la dependencia emocional.
- **Fomentar el respeto mutuo** y la capacidad de expresar tus ideas sin miedo a las represalias, incluso si son contrarias a las de tu pareja.

¿Siente culpa el agresor?

Rara vez. El agresor siempre encuentra una justificación para sus actos y no suele sentir un arrepentimiento genuino. A menudo, sus disculpas o gestos (como regalos) son una estrategia para manipular a la víctima y mantener el control.

¿Es verdad que un "no" puede significar "sí"?

No. La creencia de que las mujeres no tienen la capacidad de expresar sus deseos sexuales es una falacia peligrosa. Obligar a alguien a mantener relaciones sexuales, bajo cualquier pretexto, es una agresión. Un **no** siempre es un **no**.

Cómo identificar las diferentes formas de violencia

Rasgos de un agresor

Un agresor suele ser una persona **autoritaria, controladora e intolerante**. Al inicio de la relación puede parecer encantador, pero su comportamiento se vuelve destructivo. No acepta críticas, no tiene empatía y, a menudo, se victimiza para justificar sus acciones.

Violencia sexual

No se limita a actos de agresión física; también incluye:

- Relaciones sexuales forzadas sin protección.
- Mantener relaciones sexuales con una persona inconsciente o bajo la influencia del alcohol.
- Obligar a tu pareja a realizar actos sexuales que no desea. La violencia sexual puede ser ejercida por desconocidos, pero también por familiares, amigos o incluso parejas. Las víctimas pueden mostrar cambios de comportamiento repentinos o problemas para tener relaciones sexuales.

Violencia doméstica

Se manifiesta en un control excesivo sobre la víctima. Algunos signos de alerta son:

- Control sobre tu forma de vestir, hablar o con quién te relacionas.
- Interrogatorios constantes sobre tu ubicación.
- Uso de la agresión física o verbal, como abofetear, empujar o insultar.
- Culpabilizarte en cada discusión.

Violencia contra la mujer embarazada

La violencia puede no disminuir durante el embarazo; de hecho, puede aumentar o incluso trasladarse al bebé. Las mujeres sin apoyo familiar o en relaciones inestables tienen mayor riesgo de sufrirla.

Violencia verbal

Aunque no deja marcas físicas, es muy destructiva. Se manifiesta a través de:

- Manipulación emocional ("si me dejas, me mato").
- Descalificaciones constantes e insultos.
- Humillaciones en público o en privado.

Violencia de género

Un claro ejemplo es el **control exhaustivo** que ejerce la pareja:

- Revisar tu teléfono, redes sociales o controlar tu dinero.
- Despreciar tus sentimientos y opiniones.