

6. Violencia

Agresión ≠ violencia

Los seres humanos somos una especie agresiva. Pero ¡ojala!, la agresividad no es lo mismo que la violencia. La primera es un mecanismo de defensa resultado de necesidades básicas de supervivencia, ya que podemos enfrentar amenazas a nuestra integridad física o mental. Es decir, nos permite estar alertas, defendernos y adaptarnos al entorno. Por ejemplo, si a una madre intentan arrebatársela a su hijo, ella reaccionará de forma agresiva.

La agresividad es parte de los humanos, igual que el hambre, el sexo y el miedo; la violencia no lo es. Esta se presenta por múltiples causas: biológicas, psicológicas, sociales y culturales, y necesita de un ingrediente indispensable: el deseo de hacer daño.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la **violencia** como el uso intencional de la fuerza física o de amenazas. Puede ejercerse hacia uno mismo, o en contra de otra persona, un grupo o una comunidad; puede tener como consecuencia lesiones, muerte, daño psicológico, problemas en el desarrollo o privaciones de cualquier tipo.

El papel de los genes

La Dra. Feggy Ostrosky, investigadora de la Facultad de Psicología de la UNAM, señala que los genes juegan un papel importante en la bioquímica del cerebro y en la manera en la que se comunican las neuronas; ambos factores influyen en la conducta.

Hay neurotransmisores que regulan el estado de ánimo y el temperamento, como la serotonina, la dopamina o la norepinefrina.

Éstos pueden condicionar el que una persona sea muy atrevida y le atraiga el riesgo, o que contrariamente sea muy precavida y cautelosa.

¿Cómo influye el medio ambiente?

Si bien una persona puede tener cierta predisposición genética a la violencia, la interacción de factores ambientales es determinante para que se presenten conductas violentas. Por ejemplo, la falta de educación o entornos marginales influyen para detonar violencia; sin embargo, no todos los individuos que se encuentran en esas condiciones terminan siendo violentos. De hecho, existen personas violentas en ambientes socioeconómicos favorables.

La Dra. Ostrosky destaca que las historias de abuso físico, psicológico, sexual o de indiferencia, hacen que los genes de violencia se activen en las personas que tienen una susceptibilidad genética.

Tipos de violencia

La violencia puede ejercerse tanto **física** como **psicológicamente**. En la primera, puede causar daño a distintos niveles: desde golpes y heridas superficiales hasta la muerte. En la segunda, la víctima llega a experimentar sentimientos de minusvalía hasta depresión. Ambas son igual de nocivas.

La OMS clasifica la violencia en tres categorías

Autoinfligida

Incluye conductas autodestructivas como golpes, cortadas, mutilaciones y cualquier acción consciente destinada a provocarse daño a sí mismo y poner en riesgo la propia integridad. El suicidio resulta el caso más extremo.

Interpersonal

Implica una víctima y un agresor. Puede ocurrir como violencia doméstica, vecinal, comunitaria o grupal (como prisioneros); por ejemplo: en las escuelas, entre profesores y estudiantes; en el trabajo, entre empleados y empleadores; en asilos, entre ancianos. Puede ser física, psicológica, sexual o restrictiva. Esta última se refiere a la limitación o prohibición de acceso a servicios.

Colectiva

Hace referencia a la violencia motivada por objetivos políticos, sociales o económicos. Es ejercida por Estados o gobiernos, generalmente durante conflictos civiles en contra de grupos específicos. Puede ser resultado de diferencias étnicas, religiosas, culturales, políticas o económicas.



Algunos tipos de violencia Interpersonal

Familiar

Ocurre entre personas de un mismo núcleo familiar; entre padres e hijos, entre hermanos o con cualquier otro miembro de la familia que viva en el mismo espacio habitacional.

Las consecuencias de este tipo de violencia tienen un impacto en el bienestar y la salud mental, ya que el entorno familiar es la primera fuente de educación y núcleo social.

Juvenil

Se presenta entre jóvenes y daña profundamente no sólo a las víctimas, sino también a los familiares, amigos y comunidades. Según la OMS, en el mundo se producen 200 mil homicidios anuales entre jóvenes de 10 a 29 años. En nuestro país, las agresiones con armas de fuego provocan alrededor de 50% de homicidios entre jóvenes. Cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi) revelan que durante el 2016 se registraron 5,240 homicidios en personas de entre 15 y 24 años.

Algunos de los factores de riesgo vinculados a la violencia entre jóvenes son: hiperactividad, trastornos de la conducta, consumo temprano de alcohol y drogas, exposición a violencia en la familia, escaso compromiso en la escuela, fracaso escolar,

desempleo, acceso a armas de fuego, pandillaje y tráfico local de drogas ilícitas.

Algunas acciones que influyen en la prevención de la violencia juvenil consisten en la realización de programas de prevención contra la intimidación en las escuelas; difusión de información sobre los efectos y consecuencias de beber alcohol; medidas para prevenir el consumo de drogas; terapias psicológicas, talleres y campañas al alcance de los jóvenes para que aprendan a manejar sus emociones y su agresividad; información sobre cómo adquirir habilidades sociales para resolver problemas cotidianos.

Sexual

Puede ser generada por una persona conocida o desconocida e incluso por la propia pareja. Este tipo de violencia incluye contacto físico, insinuaciones, acoso verbal, comentarios no deseados y, en el peor escenario, la violación.

Es importante saber que la víctima de violencia sexual no es la culpable y, por tanto, lo mejor es buscar apoyo de inmediato. Defenderse de un agresor sexual suele ser difícil, sobre todo cuando éste es una persona cercana.

De pareja

Se refiere a cualquier comportamiento dentro de una relación de pareja, que pueda causar daño físico, psicológico o sexual a uno de sus miembros. Se manifiesta, entre otras cosas, con golpes, empujones, gritos, insultos, prohibiciones, amenazas, intimidaciones y comentarios denigrantes, entre otros. Cuando estas conductas violentas ocurren es necesario detenerlas de inmediato, pues la tendencia general es que su intensidad y frecuencia se incrementen. Ninguna relación de pareja vale lo suficiente como para que alguna de las dos personas sea humillada o maltratada; el bienestar personal comienza con el respeto hacia uno mismo; por ello, en caso de sufrir violencia por parte de la pareja, es importante buscar ayuda. En este rango de tipos de violencia se encuentra la **violencia en el noviazgo**. Según la Encuesta Nacional de Violencia en las Relaciones de Noviazgo, realizada por el Inegi, el maltrato es cada vez más frecuente en los noviazgos entre adolescentes.

Más de 90% de los chicos y chicas admiten haber ejercido violencia psicológica sobre su pareja. Aunque ambos sexos se comportan así, la diferencia principal radica en que las mujeres suelen minimizar estas conductas y las ven como "normales", mientras que los chicos las toleran menos.

La violencia en contra del sexo femenino en el noviazgo se manifiesta de igual manera en las relaciones adultas. Sin embargo, tiene ciertas características relacionadas con la adolescencia, etapa donde la falta de experiencia o la idealización del amor pueden contribuir a pasar por alto detalles o situaciones de alerta. Éstas poco a poco ceden paso a la violencia hacia a las mujeres, y van sentando las bases de una relación violenta.

Las adolescentes tienen poca experiencia en las relaciones de pareja. En general, tienen gran influencia de los mensajes emitidos en los medios de comunicación, como internet, televisión, cine y revistas juveniles, que con frecuencia reproducen y refuerzan actitudes y comportamientos machistas y sexistas.

La cultura del amor romántico ejerce influencia durante la adolescencia y favorece el establecimiento y mantenimiento de relaciones destructivas. Una visión demasiado romántica del amor puede contribuir a que las jóvenes toleren una relación asfixiante, en la que el sentimiento amoroso se utilice para justificar la agresión de la pareja. Esta misma visión influye para que los jóvenes se relacionen desde un papel en el que se asocia el control con la masculinidad. No detectan conductas de control como indicadores de violencia y consideran los celos como una muestra normal de amor.

¿Por qué se presenta violencia en el noviazgo entre jóvenes?

Con frecuencia los adolescentes no identifican conductas de abuso psicológico como violencia. Cuando piensan en el maltrato lo relacionan con agresiones físicas graves que llevan a la mujer a un hospital.

Bullying o acoso escolar es un tipo de violencia entre conocidos o desconocidos, que tiene gran impacto entre jóvenes estudiantes de la actualidad. Cuando un joven sufre este tipo de violencia, su autoestima se ve afectada y pueden generarse síntomas, como bajo rendimiento o deserción escolar, aislamiento, depresión y hasta suicidio en casos extremos.

Un conflicto entre los jóvenes se convierte en **bullying** cuando:

- Existe la intención de agredir a la víctima de manera constante.
- El agresor no presenta sentimientos de compasión por la víctima.
- Es evidente una desigualdad entre el agresor y la víctima (estatura, edad o popularidad).
- El agresor suele justificar su agresividad señalando diferencias relacionadas con religión, género, estatus económico, discapacidad, orientación sexual, así como características físicas, entre otras.

Algunos aspectos que pueden ayudar a educar sin violencia

1 Mejorar la calidad del vínculo entre profesores y alumnos, mediante la emisión de una imagen del educador como modelo de referencia.

2 Generar y fomentar un ámbito de respeto. Promover que los alumnos traten a sus compañeros como les gustaría que los trataran a ellos. Enseñarles la importancia de tener un diálogo respetuoso y tolerante para solucionar los problemas.

3 Promover entre los alumnos conductas de empatía. Mostrarles que los jalones, pellizcos y "golpecitos" no deben ocurrir bajo ninguna circunstancia. Una vez que este tipo de conductas se acepta, empieza un proceso de "normalización de la situación violenta".

4 Fomentar el respeto a los derechos humanos.

6 Romper la conspiración del silencio. No "mirar hacia otro lado" o no intervenir ante un hecho violento. Es necesario afrontar el problema y ayudar a víctimas y agresores.

5 Prevenir la intolerancia, el sexismo y la xenofobia. Salvaguardar a las minorías étnicas y a las personas que no se ajustan a los patrones de género preconcebidos.

Estar en una situación de enojo constante es perjudicial y con facilidad puede ocultar otras emociones. Cuando éste deja de ser un sentimiento ocasional y pasa a formar parte de nuestra personalidad, puede convertirse en hostilidad. Asimismo, cuando no logramos expresarlo de forma saludable, optamos por ocultarlo o tratamos de suprimirlo, y esto puede derivar en agresión pasiva; ésta se caracteriza por ser una conducta donde los sentimientos de agresión no se expresan abiertamente, pero se tienen resentimientos, y la persona suele culpar a otros para evitar su responsabilidad.

Cómo controlar la violencia

El miedo y el enojo son necesarios para la supervivencia, ya sea para huir o atacar al enemigo, por ello pueden desencadenar una agresión. Ésta puede presentarse en cualquier momento de la vida. Por ello, es fundamental aprender a manejar estas emociones para actuar de manera asertiva y no violenta.

Trabajemos juntos para prevenir la violencia

Como se mencionó, en la violencia están involucrados factores genéticos, de crianza, de educación y culturales, entre otros. A ello se le suman los trastornos de personalidad, daños ocasionados por golpes en la cabeza, el abuso de alcohol u otras drogas, las frustraciones cotidianas, la falta de descanso y el maltrato constante.

Los tipos de violencia psicológica, como el hostigamiento, la intimidación y las humillaciones no siempre son fáciles de identificar, pues no dejan cicatrices visibles; de ahí la importancia de prestar atención a ciertas acciones que pueden afectarnos en ese sentido. Las descalificaciones, los insultos, el desprecio y las amenazas pueden causar trastornos emocionales no sólo cuando ocurren, sino también a largo plazo.

Todos merecemos ser tratados con respeto. Enfrentar el comportamiento agresivo y la violencia es posible. Se recomienda, en primer lugar, mantener una comunicación constante y efectiva con quienes nos rodean, empezando por la familia.

Es importante ser asertivos al hacerlo, es decir, expresar con honestidad lo que pensamos, sentimos o deseamos, sobre todo cuando surge un conflicto con alguien. También es necesario platicar y convivir con nuestro círculo cercano —familia, profesores o amigos—, ya que así podemos descargar nuestros sentimientos para no convertirlos en frustración o ira.

Si una persona te maltrata y te ha agredido físicamente, denúnciala y solicita atención médica y psicológica. Enfrentar el miedo, el enojo, la frustración, las conductas agresivas y violentas, propias o en contra de nosotros, siempre es un acto de valentía que permite mejorar nuestra calidad de vida.

La Facultad de Psicología de la UNAM cuenta con centros de atención y un Programa donde se puede acudir en caso de requerir ayuda profesional

Programa de Atención Psicológica a Distancia
Responsable: Lic. Francisco Martínez León
Teléfono: 5622 2288
Horario de atención: lunes a viernes de 08:00 a 18:00 h.

Centro de Servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila"
Responsable: Dra. Noemí Díaz Marroquín
Ubicación: Sótano del Edificio "D" de la Facultad de Psicología, Ciudad Universitaria
Horario de atención: lunes a viernes de 08:30 a 19:00 h.

Centro Comunitario "Dr. Julián Mac Gregor y Sánchez Navarro"

Responsable: Dra. Verónica Ruiz González
Ubicación: Calle Tecacalco Mz. 21, Lt. 24
Col. Ruiz Cortines, Del. Coyoacán
Horario de atención: lunes a viernes de 08:00 a 20:00 h. y sábados de 10:00 a 14:00 h.

Centro Comunitario de Atención Psicológica "Los Volcanes"

Responsable: Dra. Paulina Arenas Landgrave
Ubicación: Volcán Fujiyama, esquina con Volcán de Perote s/n Col. Los Volcanes, Del. Tlalpan
Horario de atención: lunes a viernes de 10:00 a 15:00 h.

Actividades para realizar en el aula

1

Para que los estudiantes identifiquen la violencia se propone que el profesor platique con sus estudiantes al respecto, de modo que cada quien reconozca cuándo ha sido violento o por qué, completando las frases:

Soy violento(a) cuando...

Me siento violento(a) porque...

Al terminar se discutirán las situaciones y los motivos, y se realizará una reflexión en torno a que los comportamientos violentos nunca deben justificarse.

¿De qué otra manera podrían enfrentarse esas situaciones? Acercar a los alumnos herramientas de diálogo, tolerancia y conciliación, los ayudará a resolver los conflictos de otra manera.

2

Otro aspecto de la violencia es la "revictimización de las víctimas", ya que suelen ser culpabilizadas de la violencia recibida, justificando que "por algo ha sido". Para tener un buen clima en el aula es importante que si alguien ha sido violentado (ignorado, descalificado, amenazado, etc.) tenga la confianza de decirlo. Este ejercicio consiste en que los alumnos de manera anónima completen por escrito la siguiente frase:

Me sentí violentado(a) cuando...

Esto llevará a una nueva reflexión acerca de aquellas acciones que aparentemente son inocuas y que dañan a algunos miembros del grupo.

3

Para esta actividad se formarán equipos de tres o cuatro alumnos que actuarán (sin golpes reales ni violencia verbal explícita) situaciones violentas que hayan vivido o visto en la escuela. Pueden incluso ser actuaciones mudas.

Al terminar se abrirá el diálogo y se escucharán los distintos puntos de vista acerca de lo que vieron. La violencia emocional es mucho más sutil que la violencia física, ¿pudieron reconocerla?

7

Un experto aconseja Violencia intrafamiliar

¿Se encuentra usted en una relación abusiva?

Es frecuente que las personas que se encuentran en relaciones abusivas no estén seguras de qué tan anormal es su relación, y se preguntan si es normal aventar objetos, recibir insultos o agresiones verbales.

Es importante considerar que los desacuerdos forman parte de las relaciones humanas y muchas veces generan agresión y enojo. Sin embargo, cuando la agresión se convierte en ira descontrolada o violencia que genera maltrato verbal o físico, estas respuestas no son normales y mucho menos sanas.

La agresión es una respuesta natural y adaptativa a la amenaza; generalmente inspira sentimientos y conductas poderosas que permiten luchar y defendernos cuando somos atacados. Una cierta cantidad de agresión es necesaria para la supervivencia.

La agresión verbal en forma de insultos o la agresión física con golpes y maltratos, así como el abuso sexual, no son ni deben ser aceptados en ninguna relación. Las amenazas verbales y el abuso físico y sexual dañan psicológica y físicamente.

Es frecuente que la persona que se encuentra dentro de una relación abusiva presente sentimientos de culpabilidad y que crea que "se merece" el maltrato. Es importante que comprenda que no hay justificación para que ocurran estas conductas.

Los estudios muestran que la violencia se inicia con amenazas verbales o con incidentes sin importancia, pero si la persona permite que se le trate con amenazas, gritos e insultos verbales, estas conductas eventualmente evolucionarán a agresiones físicas.

Se considera maltrato cuando una persona recibe insultos o golpes físicos con las manos, los puños o con objetos. Detrás de estos comportamientos, el agresor busca tener control y dominar a la persona que agrede.

Las estadísticas muestran que miles de personas quedan gravemente heridas o mueren a manos de sus compañeros, esposos u otros parientes.

La conducta violenta no es un comportamiento natural, sino un producto del aprendizaje, por lo que es importante ayudar a los niños a que comprendan que este tipo de comportamiento no constituye una forma sana para resolver conflictos.

Cuando los niños viven en un medio ambiente violento, se incrementan las probabilidades de que desarrollen problemas comportamentales como depresión, ansiedad, estrés post-traumático, bajo rendimiento escolar y desesperanza aprendida; esto es, aprenden a que no pueden escapar o evitar ser agredidos y a no tener expectativas positivas hacia el futuro. Es frecuente que los niños se sientan atemorizados o avergonzados o pueden pensar que ellos causaron el problema. Los niños pueden crecer con la creencia de que es correcto lastimar a los demás o dejar que los demás los lastimen, por lo que es fundamental enseñarlos a que la violencia no es un mecanismo adecuado para solucionar los conflictos. Estas son conductas que ningún ser humano debe aceptar ni soportar, pues producen daño físico y psicológico.

Dra. Feggy Ostrosky

Directora del Laboratorio de Neuropsicología y Psicofisiología
Facultad de Psicología
Universidad Nacional Autónoma de México

Dirección General de Divulgación de la Ciencia, UNAM

Dr. César A. Domínguez Pérez-Tejada
Director General de Divulgación de la Ciencia

L.C.C. Ángel Figueroa Peña
Director de Medios

Lic. Rosanela Álvarez Ruiz
Subdirectora de Medios Escritos

Mtro. Alfonso Andrés Fernández Medina
Subdirector de Información

Mrs. Consuelo Daddiel de la Macorra
Responsable Técnico

Aseores

Dr. José Antonio Pérez-Iñás
Coordinador General del Seminario de la Juventud, UNAM

Dra. Feggy Ostrosky Shojit
Directora del Laboratorio de Neuropsicología
Facultad de Psicología, UNAM

Este cartel fue financiado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT)

Diseño Gráfico
L.D.C. Citlerna Reyes Pimental
Jefe del departamento de Comunicación Gráfica

Idea original L.C.C. Ángel Figueroa Peña

8

Sin VIOLENCIA es mejor

El cerebro y tus emociones

Se ha visto que en el cerebro de una persona violenta los niveles de serotonina son bajos. En ocasiones, estos desajustes en la química cerebral son heredados, aunque la educación y el ambiente en el que te desarrollas influyen de manera decisiva en conductas relacionadas con la violencia.

La serotonina es una de las sustancias químicas que produce el cerebro; es la responsable de mantener en equilibrio nuestro estado de ánimo y juega un papel importante en la regulación de las emociones.

SI HAY VIOLENCIA NO TE QUIERE

Enamorarse es una de las mejores experiencias de la vida. Sin embargo, en México nueve de cada diez mujeres entre 12 y 19 años, han sido agredidas por su pareja.

La violencia en el noviazgo se refiere a cualquier daño físico o emocional con el que se busca mantener el control de la otra persona. Al principio, la violencia puede iniciar con un comentario incómodo, seguir con un jaloneo o un comentario incómodo, seguir con un jaloneo y terminar en golpes o situaciones peligrosas que pueden acabar en tragedia.

¿Qué hacer?

Si en tu relación de pareja hay violencia, no te sientas culpable. Ten presente que la otra persona tiene un problema que debe tratarse; su conducta no depende de lo que hagas o dejes de hacer.

Siempre estás a tiempo de evitar más violencia. Trata de entender lo que está pasando y toma la decisión que más te convenga, como alejarte, pedir ayuda profesional o denunciar.

SEÑALES

Te pone apodosos o te llama de alguna manera que no te gusta, sobre todo en público.

Ha intentado chantajearte sentimentalmente, o lo has descubierto mintiéndote y engañándote.

Trata de controlar tus actividades, con quién sales, revisa tu celular e incluso te hace prohibiciones.

Límite y trata de acabar las relaciones que tienes con amigos, vecinos o parientes.

Crítica o pretende que cambies tu manera de vestir o peinarte.

con las que puedes reconocer si tu pareja tiene tendencia a la agresión o si te encuentras dentro de una relación peligrosa:

Te celos, insinúa que andas con alguien más, o te compara con sus exparejas.

Ha destruido alguna pertenencia tuya (cartas, regalos, celulares, etc.).

Sientes que te "manosea" o hace caricias agresivas.

Te golpea argumentando que es "de juego".

Ha ejercido violencia física: cachetadas, empujones, patadas o hasta puñetazos.

Amenaza con golpearte, encerrarte, dejarte o incluso con matarte.

Te obliga a tener relaciones sexuales o incurre en violaciones.

Agresión no es igual a violencia

Los seres humanos somos agresivos por naturaleza. Pero agresividad no es lo mismo que violencia. La primera es una emoción como el miedo o el amor; es parte del instinto de supervivencia. Por ejemplo, si alguien te arrebatara el celular, podrías tener una reacción agresiva.

La violencia no es parte de nosotros. Ésta tiene un ingrediente indispensable: el deseo de hacer daño. La violencia es el uso intencional de la fuerza física o de amenazas. Puede ejercerse hacia uno mismo, en contra de otra persona o de un grupo de personas; puede tener consecuencias como lesiones, muerte, daño psicológico, problemas en el desarrollo.

TIPOS DE VIOLENCIA

La violencia puede ejercerse tanto física como psicológicamente, y en los dos casos puede causar daños que van desde agresiones verbales y heridas superficiales hasta la muerte.

En México, una de las formas más frecuentes de violencia es el bullying o acoso escolar.

¿Qué hacer si sufres de

ACOSO ESCOLAR?

Trata de no mostrar miedo, no llores ni te enojas.

Cuando comiencen a molestarte no te quedes ahí, aléjate y no mires ni escuches al agresor.

Si te insultan o ridiculizan con frases como: "eres un miedoso", puedes responder con tranquilidad y firmeza, "eso es lo que tú piensas".

Si crees que hay peligro, dirígete a un lugar donde haya un adulto.

Platica con un adulto sobre lo que te está pasando y déjale claro que la situación te afecta.

Trata a los demás como quieres que te traten y ayuda a quien lo necesita.

¡No te conviertas en CÓMPLICE!

Si tienes que unirte a las burlas y/o maltrato para que "no te hagan a un lado", significa que algo anda mal entre tu círculo de amigos. Piensa en quienes son los que te presionan o te obligan a hacer algo que no quieres. Si realmente son tus amigos, podrías hablar con ellos para que cambien su actitud.

Si estás presente cuando alguien lastima o se burla de un compañero, ¡cuidado! Podrías ser cómplice del acoso escolar. Tal vez por miedo o porque no sabes cómo reaccionar puede pasar que te quedes mirando cómo un amigo maltrata a alguien. En este caso sólo hay una respuesta: "si maltratas, no somos amigos"