¡Vive mejor!

En este número:

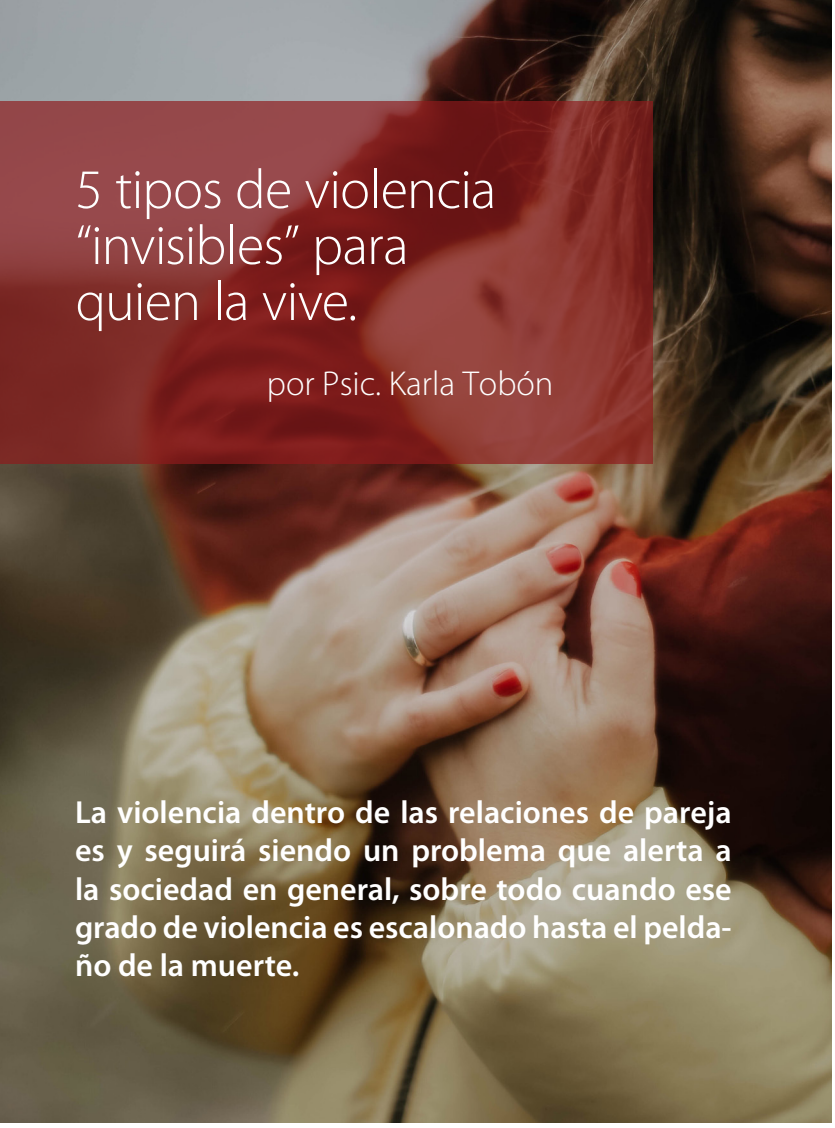
- 5 tipos de violencia “invisibles” para quien la vive.

uhma salud

Junto con:

MetLife

La información sobre bienestar es publicada por Uhma Consultoría en Salud S.A.P.I. de C. V. Los artículos y todo el contenido de esta publicación son responsabilidad única y exclusiva de Uhma Consultoría en Salud S.A.P.I. de C. V. La información contenida es de carácter informativo y no pretende reemplazar las indicaciones de su médico a quién se debe consultar en caso de enfermedad y antes de iniciar cualquier tratamiento. La presencia de la marca “MetLife” es únicamente con fines publicitarios, por lo que MetLife no es responsable de la información de este documento.”



5 tipos de violencia “invisibles” para quien la vive.

por Psic. Karla Tobón

La violencia dentro de las relaciones de pareja es y seguirá siendo un problema que alerta a la sociedad en general, sobre todo cuando ese grado de violencia es escalonado hasta el peldaño de la muerte.

De acuerdo con los resultados arrojados por la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2016, en Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la violencia contra las mujeres, 2018), de 46.5 millones de mujeres que habitan nuestro país, se estima que el 43% de ellas han padecido algún tipo de violencia por parte de su pareja, y se ha manifestado a través de violencia emocional, económica, física, sexual o de discriminación.

Tipos de violencia

Violencia emocional o psicológica. Cuando la persona no es escuchada por su pareja, no respeta su privacidad, le prohíbe tener contacto con sus amigos, o en redes sociales, la amenaza, se queja de todo y en la mayoría de las veces la culpa sin razón aparente o no le muestra cariño. Todas estas actitudes llegan a verse como algo normal dentro de la relación pues se cree que es porque hay más amor.

Violencia económica. Se refiere al control de los recursos monetarios o bienes materiales que tiene uno de los integrantes de la pareja sobre el otro, no se responsabiliza de las necesidades de los hijos, existe dependencia económica sobre la pareja, no la deja que tenga un trabajo que le dé una remuneración económica y tiene que dedicarse al cuidado y responsabilidad de los hijos (se observa principalmente en las mujeres).

Violencia verbal. Se da cuando uno de los miembros de la pareja utiliza palabras donde cosifica a su pareja (ve y trata como objeto y no como un ser humano que merece respeto, en ocasiones la descalifica con la intención de que se sienta mal, esto también es denominado como discriminación por referirse al tono de piel, grupo étnico o descendencia, entre otros), se le amenaza o menosprecia.

Violencia física. Se manifiesta cuando uno de los dos comienza a invadir la privacidad y hace uso de la fuerza física como: romper objetos, apretar, aventar, jalar, o restringir movimientos de la pareja.

Violencia sexual. Es todo aquel acto sexual que se lleva a cabo sin el consentimiento de la pareja, algunos ejemplos son: obligar a tener relaciones sexuales, tocar sexualmente en lugares que resultan incomodos para la pareja, no tener interés en el disfrute de la pareja sólo en el personal, y obligar a ver pornografía.

Resulta de gran importancia hacer una reflexión en torno al tipo de relación en el que estamos inmersos y reconocer si alguna vez hemos sido participantes activos en el círculo de violencia. Ésta no sólo desgasta la autoestima de la persona que la vive, sino que poco a poco anula su identidad e incluso destruye su vida. Hay que recordar que todo tiene solución, y siempre será posible salir del círculo. ■

La información sobre bienestar es publicada por Uhma Consultoría en Salud S.A.P.I. de C. V. Los artículos y todo el contenido de esta publicación son responsabilidad única y exclusiva de Uhma Consultoría en Salud S.A.P.I. de C. V. La información contenida es de carácter informativo y no pretende reemplazar las indicaciones de su médico a quién se debe consultar en caso de enfermedad y antes de iniciar cualquier tratamiento. La presencia de la marca “MetLife” es únicamente con fines publicitarios, por lo que MetLife no es responsable de la información de este documento.”

Contáctanos

Recuerda que como parte del programa Vive MetLife tienes acceso a nuestra red* de health coaches expertos en medicina, nutrición, psicología y entrenamiento.
Ingresa a tu cuenta en:

bienestar-metlife.com

y agenda tus sesiones vía telefónica.

*Uhma Consultoría en Salud S.A.P.I. de C.V. será responsable del otorgamiento y calidad del servicio, la información médica que otorgue es de carácter informativo y no pretende reemplazar las indicaciones de su médico, a quien se debe consultar en caso de enfermedad y antes de iniciar cualquier tratamiento.

La información sobre bienestar es publicada por Uhma Consultoría en Salud S.A.P.I. de C. V. Los artículos y todo el contenido de esta publicación son responsabilidad única y exclusiva de Uhma Consultoría en Salud S.A.P.I. de C. V. La información contenida es de carácter informativo y no pretende reemplazar las indicaciones de su médico a quién se debe consultar en caso de enfermedad y antes de iniciar cualquier tratamiento. La presencia de la marca "MetLife" es únicamente con fines publicitarios, por lo que MetLife no es responsable de la información de este documento."