

Estoy generando violencia ... ¿Qué puedo hacer?

Mtra. Araceli García Gasca

PARESS 



¿Todos podemos generar violencia?



Violencia reactiva e instrumental:¹

- La necesidad de responder a una agresión previa (real o imaginada) a lo que se denomina **violencia reactiva**, que se asocia a la impulsividad y la dificultad para gestionar emociones como la ira, errores de interpretación y pocas habilidades sociales.
- El deseo de obtener beneficios personales, sociales o materiales utilizando la violencia como medio, a lo que se llama **violencia instrumental**, este tipo de violencia se explicita en el bullying.

¿Es posible identificar a los potenciales violentadores?²

- No hay un perfil único de agresor, por lo que se han identificado tipos de agresores.
- Todos comparten rasgos estructurales e individuales que favorecen la expresión de las conductas violentas.
- No en todos pueden identificarse en poblaciones clínicas.
- Para la expresión de violencia en las relaciones sexoafectivas se han identificado inestabilidad afectiva, impulsividad e irritabilidad como rasgos frecuentes (Ibaceta, 2011).

¿Qué hacer?²

- Identifica actitudes rígidas, prejuiciosas o estereotipadas hacia tus relaciones.
- Habla con un profesional que pueda reflexionar contigo los modelos de pensamientos a través de los cuales justificas o minimizas las violencias que ejerces.
- Evita el consumo de alcohol en exceso o alguna otra sustancia.
- Busca algún grupo de apoyo donde puedas aprender y compartir alternativas que funcionan en el control de la ira, los celos o la posesividad en las relaciones.

Importante

Puedes darte cuenta de tu violencia potencial cuando la persona con la que compartes intenta poner límites, ¿cómo te sientes?, ¿cómo reaccionas tú?

Importante

La violencia es una experiencia cultural aprendida y erradicarla requiere reconocer el potencial generador de violencia que poseemos.

GRACIAS

PARESS 



Lista de referencias

- ¹ Ibaceta, Francisco. (2011). Domestic Violence: ¿Is it Possible Conjoint Therapy?. *Terapia psicológica*, 29(1), 117-125. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082011000100012>

- ² López García, Elena (2004). La figura del agresor en la violencia de género: características personales e intervención. *Papeles del Psicólogo*, 25(88),31-38.[fecha de Consulta 30 de Julio de 2021]. ISSN: 0214-7823. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77808805>

