

### LA VIOLENCIA INVISIBLE

Según la OMS, la violencia es el uso intencional del poder físico o la fuerza, como una amenaza o hechos de daños contra otras personas o uno mismo.



Dentro de las formas de violencia se reconoce “**La violencia invisible**”, la cual se refiere a un fenómeno social mediante el cual se agrede a una persona de manera verbal o con acciones silenciosas, estableciendo un daño psicológico o emocional.

Entre los grupos poblacionales que más han sufrido la violencia a lo largo de la historia, se encuentran las mujeres, siendo víctimas por quienes se atribuyen una posición de superioridad frente a éstas.



La violencia invisible, es sutil y cuando no se es consciente de ella puede ser compleja de percibir, porque no deja huellas en el cuerpo, pero sí en el ser. Estando presente en situaciones como:

- ✓ Intimidación
- ✓ Amenazas
- ✓ Desvalorización
- ✓ Descalificación
- ✓ Exceso de control por el otro



Entre los escenarios en que se puede presentar está:

- ✓ Doméstico
- ✓ Laboral
- ✓ Académico
- ✓ Empresarial

HACIENDO REFERENCIA AL ESCENARIO DOMÉSTICO SE PUEDE VER REFLEJADO EN ACCIONES CONCRETAS, COMO:

- Impedir compartir con amistades
- Vigilar actos y movimientos
- Manipular
- Amenazas de llevarse a los hijos
- Recompensas o castigos monetarios
- Impedir trabajar o estudiar cuando lo desea
- Prohibición de salir
- Ejercer poder sobre el cuerpo de la otra persona



Por esto es importante favorecer el autocuidado, lo cual implica:



- Expresar emociones y sentimientos
- Prestar atención a las alteraciones del cuerpo como ansiedad, dolor, angustia, incomodidad
- Tomar consciencia que el cuerpo te pertenece
- Ejercer el derecho de tomar decisiones
- Disfrutar la sexualidad
- Examinar de manera crítica los modelos de belleza que impone la sociedad
- Buscar ayuda profesional cuando lo requiera

Teniendo en cuenta lo mencionado, es de resaltar que, para mitigar los factores de riesgo que inciden en la violencia, no solo se requiere el esfuerzo por parte de las mujeres, sino también del conjunto del estado, la sociedad y la familia.