

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 21 DE JULIO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

AGRESIONES PSICOLOGICAS.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

La violencia es uno de los actos más degradantes para el ser humano y quizás en ciertos casos la violencia no es precisamente un golpe en alguna zona del cuerpo, hay golpes internos emocionales que causan más daño, me refiero a la violencia psicológica.

Se le llama violencia psicológica a toda agresión realizada sin la intervención del contacto físico entre las personas. Es un fenómeno que se origina cuando una o más personas arremeten de manera verbal a otra u otras personas, ocasionando algún tipo de daño a nivel psicológico o emocional en las personas agredidas.

Este tipo de violencia se enfoca en la emisión de frases descalificadoras y humillantes que buscan desvalorizar a otro individuo. Esta es una de las razones por la cual la violencia psicológica es difícil de probar y manifestar, esta violencia es muy frecuente en ciertos contextos sociales: familiar, escolar, laboral, etc.

Los daños físicos.

La violencia psicológica también deja huellas en el cuerpo, no solo en el plano mental. Prueba de ello la gran cantidad de enfermedades que la ciencia no ha logrado tratar y curar del todo.

Aunque sabemos que el cuerpo y la mente conforman una unidad, en la práctica tendemos a verlos como algo separado. Sin embargo, todo lo que afecta las emociones también transforma al organismo.

Un hecho o situación tan impactante como la violencia psicológica no podía ser la excepción.

Existe un mito muy extendido, por desgracia, que afirma que la violencia psicológica es menos importante y con consecuencias menos profundas que la física. Sin embargo, no es así.

Lástima igual o más, y a veces deja huellas en los sentimientos y emociones similares a las que dejaría un golpe. Eso deriva diferentes enfermedades:

Gastritis y Colitis Nerviosa.

La gastritis es la inflamación de la mucosa gástrica, es decir, de aquella capa que recubre el estómago por dentro. Los principales síntomas de este problema de salud son el dolor agudo en la zona abdominal, una sensación de ardor en la boca del estómago y mucha acidez estomacal. Tales síntomas pueden resultar incapacitantes. Es Una señal de violencia psicológica, es en muchos casos una huella física de la violencia que conduce a una constante tensión emocional. Esto desencadena un episodio de estrés y, con el tiempo, conduce a la ansiedad.

Así mismo la Colitis, se manifiesta por inflamación del colón también llamado intestino grueso, causa dolor abdominal, puede ser con diarrea y muchos gases. Generado por el estrés, que desencadena, angustia y ansiedad.

Hipertensión.

La hipertensión es otra de esas consecuencias que se pueden derivar de la violencia psicológica. El ser humano está preparado para reaccionar ante las situaciones de peligro. Tanto su cuerpo, como su mente, responden a tal peligro desencadenando reacciones que buscan la preservación de la vida. La presión arterial se eleva cuando hay una señal de peligro y el cuerpo debe prepararse para la defensa o la huida.

Cuando el peligro desaparece, la tensión vuelve a su ritmo normal. Si el peligro está en la mente, entonces se experimenta una situación de riesgo constante, que, a su vez, hace que la persona mantenga una tensión alta para poder mantenerse alerta.

Quienes se sienten atacados o menospreciados constantemente tienden a desarrollar hipertensión. En otras palabras, permanecen en una posición defensiva frente a la violencia psicológica que se ejerce sobre ellos. Es

usual que se trate de personas que están en entornos altamente conflictivos y, muchas veces, peligrosos para su integridad.

¿Qué hacer?

Desafortunadamente, muchas veces no se le da a la salud emocional la misma importancia que se le otorga a la salud física, como si fueran dos ámbitos independientes y de relevancia muy distinta.

Esto es un grave error. Las experiencias negativas, como la violencia psicológica, no solo llevan a enfermedades físicas, sino que incluso pueden conducir a la muerte.

Primeramente, escucha a tu cuerpo lo que te quiere decir, no estás solo/a, puedes buscar ayuda en familiares o amigos, contarles la situación te será muy benéfico, reconocer que estas en una situación de peligro, y que necesitas ayuda.

La violencia de tipo psicológica es difícil de vencer, pero no imposible, asistir a terapia con expertos en psicología te ayudara a recuperar tu salud emocional y física.

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta favor de comunicarse a los. Tels.(998) 2-89-83-74 y al (998) 2-89-83-75 Ext: 101 y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com