

Construyendo relaciones igualitarias ante el COVID-19

¿Antes las posibles tensiones en los hogares, por qué resulta esencial diferenciar entre enojo y violencia?

¿Qué es enojo?



Es un estado emocional que varía en intensidad, puede ser una leve irritación o convertirse en una furia intensa.

¿Qué es violencia?



Según la OMS, "la violencia es el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia a un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o muerte".

Consecuencias del enojo

Se presentan usualmente cambios a nivel físico y emocional; tales como aumento de frecuencia cardíaca y presión arterial, se elevan las hormonas como la adrenalina; aumento en la irritabilidad, falta de concentración, frustración, etc.

Consecuencias de la violencia

1. Físicas: lesiones agudas (heridas, hematomas), lesiones graves que pueden generar una discapacidad, afectaciones del aparato digestivo y muerte.
2. Sexuales y reproductivas: embarazos, infecciones de transmisión sexual, complicaciones en el embarazo o aborto espontáneo, hemorragias, disfunción sexual, etc.
3. Mentales: depresión, trastornos del sueño y/o alimentación, estrés y trastornos de ansiedad, autoagresión e intentos de suicidio, baja autoestima, entre otras.
4. Conductuales: uso nocivo del alcohol u otras drogas.



¿Cómo me doy cuenta que no puedo controlar mi enojo?

1. Alzo la voz fácilmente.
2. No puedo asumir mi responsabilidad.
3. Quiero imponer mi forma de pensar sin escuchar a los otros.
4. Tengo síntomas: alza de presión, hiperventilación, sudoración, llanto, etc.

Dadas las circunstancias actuales: ¿cuáles herramientas podría utilizar para manejar mi enojo?

1. No atacar al otro, analizar si tengo responsabilidad en lo que está sucediendo

2. Conocer: ¿qué es un ciclo de violencia?

1. Fase de aparente calma: evasión del conflicto.
2. Fase de tensión o acumulación de tensión: conflicto sin resolver.
3. Fase de agresión: explosión aguda (violencia directa).
4. Fase de arrepentimiento: promesas de cambio.
5. Fase de conciliación: reconciliación (luna de miel).
6. Inicia el punto 1 nuevamente.

3. Preguntarme: ¿qué me relaja?

1. ¿Ejercicios de relajación/meditación?
2. ¿Hacer deporte?
3. ¿Conversar con personas cercanas?
4. ¿Espacios de espiritualidad?
5. ¿Dibujar o pintar?
6. ¿Cantar?

Puede suceder que a pesar de utilizar todas las herramientas anteriores, no se puedan controlar las situaciones conflictivas

Este sería el momento para buscar ayuda profesional especializada.

Recordá: LA VIOLENCIA siempre trae graves consecuencias.

Contactos de Centros Especializados

Instituto WEM: (506) 2225-7511 o 2234-2730 o al correo info@institutowemcr.org

Alcohólicos Anónimos: (506) 2222-5254

Narcóticos Anónimos: (506) 8712-9880

Delegación de la Mujer: (506) 2527-3761

Centro de Información y Orientación en Derechos: (506) 2527-1911 o al correo cio@inamu.go.cr

