

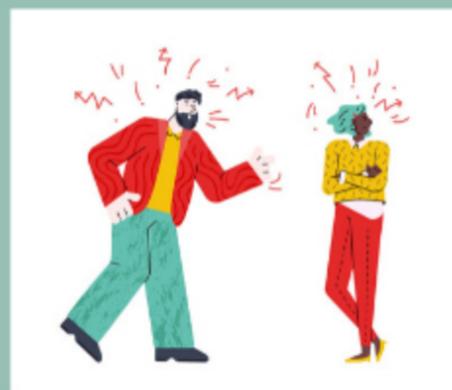
# CONSTRUYENDO RELACIONES IGUALITARIAS ANTE EL COVID -19



¿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 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 alimenticios, 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.

