



¿QUÉ HACER ANTE LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA?

La violencia psicológica es todo acto u omisión que daña la integridad de una persona y que se manifiesta a través de humillaciones, desprecios, comparaciones destructivas, insultos, aislamiento, entre otros.

Ninguna persona merece ser receptora de violencia.

Si tú has ejercido violencia psicológica toma responsabilidad y trabaja en ti para evitar hacerlo. A la par, hay elementos que nos pueden ayudar a cuidarnos y protegernos.

FACTORES DE PROTECCIÓN

Construye una red de apoyo

Refuerza los vínculos con los que ya cuentas y realiza actividades que te permitan entrar en contacto con nuevas personas.

Establece los límites que necesitas

Antepón tu seguridad y di "no" cuando sea necesario.

Pide ayuda

Identifica cuándo requieres apoyo y búscalo. No vivas en soledad algo que te lastima.

Escucha tus necesidades

Tus necesidades se vinculan con tus emociones y pensamientos. Aprende a darte lo que requieres.

Expresa lo que sientes

Entrena tu capacidad de decir lo que te pasa, lo que piensas y sientes.

Confía en tu voz

Presta atención a tu intuición. Si no te tratan con respeto y cuidado, háblalo y busca orientación.



Recibe información u orientación en la Defensoría de Derechos Universitarios