

¿CÓMO SÉ SI ESTOY EJERCIENDO VIOLENCIA PSICOLÓGICA?

Revisa las siguientes características para prevenirla:

Tener una baja tolerancia a la frustración

Pensar que las cosas siempre deben salir como y cuando, queremos puede llevarnos a tener una actitud de impaciencia y a no aceptar perder.

Tener actitudes prepotentes

Contempla mirar con menosprecio a las personas y actuar con autoritarismo.

No respetar un límite

Cuando no sé aceptar un límite puedo insistir hasta que la otra persona cambie de opinión o terminar haciendo lo que quiero de cualquier manera.

No ceder

Implica creer que la propia palabra es la única, incomodarse con la crítica, no negociar y/o imponer nuestra voluntad.

Culpar a otras personas

No asumir la responsabilidad que tenemos sobre las conductas que ejercemos, puede llevarnos a buscar culpables o a pensar que otras personas nos provocan.

LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO FAVORECEN CREENCIAS QUE DAN LUGAR A LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA.

¿SABÍAS QUE...?

Según la ENDIREH (2021), la violencia psicológica es la que más experimentan las mujeres de 15 años y más a lo largo de su vida.

Recibe información u orientación en la Defensoría de Derechos Universitarios