

ROSA MARTÍNEZ,
PSICÓLOGA

Agresión v/s violencia

Muchas veces la agresión y la violencia son términos que se confunden. No obstante, desde un punto de vista psicológico son distintos. Diferenciar entre agresión y violencia es fundamental para el desarrollo de estrategias de prevención e intervención.

Según Sigmund Freud considerado como el padre de la psicología, señaló que la agresividad es una tendencia inherente a la naturaleza humana. Otros especialistas agregan que la agresión es una respuesta natural, que se encuentra en todas las especies. Es calificada como una reacción que aparece naturalmente ante una amenaza. Es decir, es una respuesta natural frente a un estímulo que se distingue como peligroso, así como: perder la comida, el territorio o la vida. Esto implica que la agresión se caracteriza por ser una manifestación puntual, adaptativa o como una conducta defensiva, frente a una situación límite. La agresión es regulada o controlada por la cultura, mediante las normas éticas y morales.

Por otro lado, la violencia es un término que se emplea para describir ciertos tipos de conductas del ser humano, que puede ser definida como una forma particular, intensa y destructiva de agresión, predominantemente física. También puede ser precisada como el uso de la fuerza (física o psicológica) por parte de quien ejerce este comportamiento, para lograr objetivos que van contra la voluntad de la víctima.

La Organización Mundial de la Salud clasifica la violencia en tres grandes categorías: interpersonal (entre individuos o grupos) auto infligida (suicidio o autolesiones) y colectiva (conflictos entre grupos o comunidades) todas las cuales implican tanto daños físicos como psicológicos.

Algunos ejemplos de violencia son los siguientes:

- Violencia física: Implica el uso de la fuerza corporal para causar daño, como golpes, empujones, estrangulamientos o agresiones con objetos, pudiendo generar lesiones internas, externas o incluso la muerte

- Violencia psicológica o emocional: Se ejerce mediante humillaciones, amenazas, manipulación, aislamiento o intimidación, afectando la autoestima, la salud mental y la autonomía de la víctima

- Violencia contra adultos mayores: Se manifiesta mediante abuso físico, psicológico, económico o mediante la negligencia como: el abandono

- Un tipo de violencia propia de estos últimos tiempos, es la digital o mediática: la cual consiste en el uso de medios de comunicación o plataformas digitales para acosar, difamar o manipular, generando daño psicológico o social.

Algunas sugerencias para prevenir la violencia son las siguientes:

- Fortalecer lazos familiares: La calidad de las relaciones familiares es un factor importante en la prevención de la violencia. Lo que se podría reforzar mediante escuelas para padres en los establecimientos educacionales, cuyos contenidos fomenten la construcción de relaciones saludables y respetuosas.

- Ofrecer programas de resolución de conflictos en diferentes instancias sociales: mediante los cuales las personas, puedan aprender diferentes estrategias o formas de resolver conflictos de manera pacífica y evitar la violencia como: el ganar-ganar o la evitación.

- Identificar y tratar problemas de salud mental: Los trastornos mentales, como la depresión y la ansiedad, se sabe que pueden aumentar el riesgo de violencia. Por lo tanto, es importante que las personas tengan acceso a servicios de salud mental y que se brinde tratamiento temprano para abordar estos problemas.