

# Violencia

- La violencia es un fenómeno presente en distintos ámbitos de la vida cotidiana, como el hogar, el trabajo, la pareja y el entorno digital, que afecta profundamente las relaciones personales.
- Consiste en un comportamiento deliberado que causa daño físico o psicológico y puede manifestarse de diversas formas, incluyendo la violencia física, psicológica, sexual, económica y digital, entre otras.
- Estas agresiones buscan controlar o dañar la integridad de una persona. Las formas más comunes incluyen la violencia de género, familiar, escolar y feminicida, que constituyen un grave problema social que requiere atención urgente.

## Tipos de Violencia:

- Violencia física
- Violencia psicológica
- Violencia económica
- Violencia intrafamiliar
- Violencia sexual
- Violencia emocional
- Violencia laboral o institucional
- Violencia simbólica
- Violencia de género
- Violencia de estado o política
- Violencia estructural
- Violencia digital



## Consecuencias de la violencia:

Mantenerse dentro de una dinámica de violencia suele tener consecuencias progresivas que se intensifican. En muchos casos, estas situaciones comienzan con manifestaciones sutiles que van escalando, afectando de manera cada vez más profunda la salud mental, la autonomía y las relaciones interpersonales.

- **Deterioro de la salud mental**
- **Normalización de la violencia**
- **Pérdida de autoestima y autonomía**
- **Reproducción de la violencia**
- **Impacto traumático**
- **Aislamiento social**



- **Se recomienda acudir a terapia psicológica cuando se ha vivido o se está viviendo algún tipo de violencia —física, emocional, sexual o económica—, especialmente si genera miedo, ansiedad, confusión, culpa o cambios en el estado de ánimo, el sueño o las relaciones.**
- **No es necesario esperar a que la situación empeore; buscar ayuda desde el inicio puede brindar apoyo, claridad y herramientas para protegerse.**
- **Asimismo, es importante acudir aunque haya pasado tiempo, si la experiencia continúa afectando el bienestar o la vida diaria, ya que la terapia ayuda a procesar lo vivido y recuperar la sensación de seguridad y control.**