

# Intimidación emocional

---

En la esfera de la violencia a la que nos enfrentamos en la actualidad existen dos factores que golpean la dignidad humana: la intimidación física y la intimidación emocional, ésta última se ha convertido en una problemática social tremenda, si bien es cierto que son las mujeres quienes más sufren de intimidación emocional, también existen un porcentaje de varones que lo padecen.

El factor intimidación emocional incluye bromas, insultos, ironías, acosos, exclusión social, murmuraciones, manipulación. Los entornos de la intimidación emocional son infinitos, pueden surgir en una relación amorosa, en la escuela, en el trabajo, en las relaciones de amistad. Nadie tiene derecho a intimidarnos, agredir de forma psicológica a una persona es un hecho violento, sacarla de su entorno social es ejercer violencia directa.

¿Qué personalidad tienen aquellos que se denominan intimidadores? De acuerdo con estudios recientes una persona a la que le gusta intimidar es aquella que no se siente bien consigo misma y que tiene deseos de superioridad y poder. Es por ello que recurre a la intimidación emocional para satisfacer su ego y sentirse prócer sobre la persona intimidada; un intimidador busca atraer la atención de los demás y por lo regular son personas que han pasado por el mismo proceso de ataque psicológico y emocional.

Las personas que son intimidadas presentan características de desamparo, son personas que se sienten rechazadas y piensan que nadie las quiere; sienten una constante persecución, no quieren ir a sus áreas de desempeño social, se excluyen y el miedo es un agente que ha apoderado de su vida.

¿Cómo combatir la intimidación emocional? Es importante reconocer el valor humano que tenemos, hacer a un lado el miedo y enfrentar de forma directa la intimidación emocional, algunas de las estrategias para afrontar el problema son: rodearse de amigos y de personas que brindan su apoyo y comprensión sincera, ignorar a la persona que nos está intimidando y alejarnos completamente de ella; no es un problema que debas resolver solo, es necesario buscar ayuda; hacer a un lado la culpa, porque el problema lo tiene la persona que te está violentando.

Es necesario romper con los ciclos de intimidación de forma decisiva, porque el problema es tal que pueden llevar a etapas críticas de depresión. A la intimidación emocional y a la física hay que enfrentarlas de inmediato.

Por: María Velázquez Dorantes.