



**Instituto Politécnico  
Nacional**



**Escuela Superior de Cómputo**

**Sistemas Distribuidos**

**Tarea 6: La violencia invisible**

**7CM1**

**Alumno: Franco Olvera Demian Oder**

**Boleta: 2021630278**

**Profesor: Ukranio Coronilla Contreras**

**Fecha: 06 de junio de 2024**

## Contenido

<b>Párrafos de aprendizaje personal</b> .....	2
<i>“Para salir de una depresión, también hay que renunciar a ella”.</i> .....	2
<i>“Decir no es existir, existir es asumir el riesgo de ser excluido”.</i> .....	3
<i>“Mi incapacidad para existir o para reconocer la alteridad. me vuelve tóxico”.</i> .....	3
<i>“Cualquier energía reprimida buscará expresarse y lo hará, ya sea por somatización (psicosomatización) o por conductas inapropiadas (psiconeurosis)”.</i> .....	3
<i>“La pulsión de la vida empuja hacia la muerte, la pulsión de la muerte empuja hacia la no-vida”.</i> .....	4
<i>“Esta incapacidad para gestionar la carencia es fuente de violencia, contra nosotros, contra los demás, contra el planeta”.</i> .....	4
<i>“También comprendemos mejor que un exceso del deseo ideal es nocivo”.</i> .....	4
<i>“...Así que no tendrá motivo alguno para hacer el menor esfuerzo por conseguir lo que desea. En los casos más extremos, como en el caso de Bernard. el enfrentamiento con la frustración es tan fuerte que desemboca en una crisis”.</i> .....	4
<i>“En el extremo, la escisión podría degenerar en una disociación de la personalidad y conducir a la esquizofrenia, como en el célebre caso del Dr. Jekyll y Mr. Hyde”.</i> .....	4
<i>“La violencia invisible genera un conflicto interno porque no vemos su origen. Comprender el origen de nuestros conflictos internos forma parte de nuestra liberación”.</i> .....	5
<i>“De la resolución del conflicto nacerá un nuevo orden”.</i> .....	5
<i>“De hecho, solo disponemos de un enfoque subjetivo y filtrado de la realidad influenciado por nuestras creencias, nuestra cultura y nuestra necesidad de distancia”.</i> .....	5
<i>“...es posible relativizar la información que se nos presenta y, por tanto, sufrir menos aquello que se puede vivir como violencia invisible”.</i> .....	5
<i>“Pensar demasiado es agotador y, a menudo, improductivo”.</i> .....	6
<i>“Para cambiar debemos aceptar cuestionarnos a nosotros mismos, observar las manchas en el barniz de la imagen ideal que queremos proyectar”.</i> .....	6

## Párrafos de aprendizaje personal

### ***“Para salir de una depresión, también hay que renunciar a ella”.***

Una idea que será muy común a lo largo de este escrito es que la vida es un juego constante de tirar la cuerda, donde ningún estado es absoluto y siempre se llega a una secuencia donde es necesario conceder y rechazar.

La depresión es un tema delicado y que es dueño de un centenar de matices; cada persona es un mundo y es menester que luche sus propias batallas, donde algunas se libran estando solo y otras con la compañía de otros. En mi caso, se da por la constante búsqueda de una razón de ser y existir y por más maravilloso que sea la voluntad de encontrar esa chispa y salir adelante, toda idea y energía es perecedera. En mi caso, se trata de una pregunta constante, dañina y vacía que tiene muchas respuestas. Es un vaivén de muchas

formas contra el que se lucha, pero no siempre se gana. Siguiendo el esquema de violencia propuesto por el autor, el renunciar puede significar muchas cosas. Responder con más ímpetu para rechazar a nuestros propios demonios es una solución, sólo no hay que ceder ante ellos. Es tirar con toda la fuerza que dispongamos cuando tenemos la sensación de ser consumidos.

***“Decir no es existir, existir es asumir el riesgo de ser excluido”.***

Nuevamente, muchos aspectos de la vida podrían interpretarse como un vaivén, donde hay que conceder para también ganar. La idea del no, como menciona el autor, puede ser percibido en muchos ámbitos como una señal de hostilidad; sin embargo, considero que va más allá de la hostilidad. Si bien esa sería la reacción más común, la palabra no implica también desafío, desafío en contra de una persona, de una forma de pensar, contra un sistema de gobierno, contra una idea.

En esas situaciones, pueden pasar dos cosas: el otro jala con más fuerza, o simplemente deja ir. El no es una puerta para visualizar las fronteras y encontrar la forma de coexistir, o también como una forma de conseguir el rechazo de otros. Al ser cada persona un mundo, el resultado es impredecible, lo que es lo mismo a decir que no depende de uno. El no también alza la voz interna de uno mismo, así como su identidad. El no ayuda a marcar esos límites entre cada uno de nosotros y que nos permite coexistir.

***“Mi incapacidad para existir o para reconocer la alteridad. me vuelve tóxico”.***

El texto, en algún punto, menciona una sensación de omnipotencia, la cual se rompe cuando se regresa a la realidad a través del cierre y la apertura de puertas nuevas para conocer diferentes límites y fronteras en nuestro entorno. Para poder conocer esos límites y —sobre todo— respetarlos, es completamente necesario ver más allá de uno mismo. Si uno cree que tiene el completo poder y control sobre su entorno, si no quiere ceder, va a ser percibido como una muestra de violencia y de hostilidad hacia los otros. Ello puede ocurrir por una necesidad de descarga de emociones reprimidas, o quizá por alguna muestra patológica de la violencia; sin embargo, considero que es más común que ocurra por la incapacidad de las personas de reconocer los demás límites y sus libertades, sus diferentes no, por decirlo de alguna manera. Evidentemente, ello va a ser hostil e impermisible para todos y va a ser necesario que un tercero, como se dice, ponga a uno en su lugar.

***“Cualquier energía reprimida buscará expresarse y lo hará, ya sea por somatización (psicosomatización) o por conductas inapropiadas (psiconeurosis)”.***

Considero, en mi posición actual, que la represión de las emociones es un tema complejo y fuera de mi alcance para hablar de él con la suficiente soltura, así que hablo aquí desde la experiencia propia.

La represión de las emociones parece ser un tema omnipresente entre las personas, sobre todo en la vida adulta; puedo observarlo por mis pares, así como identificarme con ellos. Hasta cierto punto puede vivirse con ello, pero inevitablemente explotan de alguna manera u otra, como una sandía rodeada por centenas de ligas.

Comúnmente, estas explosiones emocionales son involuntarias y quizá inapropiadas para un par de contextos, así como el hecho de que están asociadas a la violencia en algunos casos; no obstante, considero que la liberación de emociones reprimidas puede realizarse de forma sana siempre y cuando se tenga consciencia de ellas de una forma u otra, a través del conocimiento del yo, por decirlo de algún modo. De este modo, puede que lleguen al punto de dejar de ser reprimidas al llegar a un punto de equilibrio entre la aceptación y la retención.

***“La pulsión de la vida empuja hacia la muerte, la pulsión de la muerte empuja hacia la no-vida”.***

Esta, como muchas otras frases, reflejan también mi idea de ceder y rechazar que, para más facilidades, simplemente llamaré de dualidad. En realidad, es el único significado claro que se le puede dar a esta frase de manera aislada y también dentro del contexto de lo que cuenta el autor. Para salir adelante, es necesario crecer o florecer, como se dice en el texto. Ello nace a través de un impulso que se vuelve necesario obedecer; sin embargo, existe también otro impulso que nos fuerza a ceder y a retroceder cuando las cosas no lucen bien más adelante. Es un juego constante donde se gana y pierde por partes iguales.

***“Esta incapacidad para gestionar la carencia es fuente de violencia, contra nosotros, contra los demás, contra el planeta”.***

Otro tema de extremos o dualidad vendría a ser la gestión de la carencia y la abundancia. De acuerdo con el texto, es común pensar en diferentes sociedades que la ausencia o vacío es inherentemente algo malo, o al menos algo con lo que se pueden tener las suficientes nociones positivas. Es complicado comprender de todo la existencia o la vida si ésta es vista únicamente en blanco y negro en lugar del amplio matiz de grises que se hallan en su interior; no hay ninguna razón para negar el hallazgo del placer en la carencia o la decadencia, siempre y cuando se gestione de manera completamente adecuada. Los extremos son malos, sin importar lo que se esté tratando, así que la evasión de los elementos más polarizadores de todas las cosas en nuestras vidas nos va a ayudar a coexistir mejor con todo nuestro entorno.

***“También comprendemos mejor que un exceso del deseo ideal es nocivo”.***

Misma idea. La nocividad se encuentra en cualquier aspecto de la vida siempre y cuando se llega a los excesos; el agua más clara y potable puede convertirse en un letal veneno si se consume de forma completamente exagerada y fuera de la comprensión. Sin importar que la necesidad o el deseo sea ideal o no, una actitud orientada al extremo de éste puede traer consecuencias catastróficas.

***“...Así que no tendrá motivo alguno para hacer el menor esfuerzo por conseguir lo que desea. En los casos más extremos, como en el caso de Bernard. el enfrentamiento con la frustración es tan fuerte que desemboca en una crisis”.***

No hay que tener mucha experiencia o tiempo de vida para haber conocido u observado individuos a los que siempre se les dio absolutamente todo. Es cierto que todos tenemos vidas diferentes y que los problemas y situaciones que aquejan a cada uno no requieren comparación, puesto que realmente las diferencias deberían unirnos más que hacernos a un lado. Sin embargo, cuando un alterador de un calibre como tal llega a la sociedad, poco o nada se puede hacer. Normalmente, la posibilidad de conseguir todo lo que uno quiere tiene que ver, de alguna forma u otra, con el esfuerzo; quien todo lo tiene no conoce el esfuerzo y la dificultad que conlleva hacer ese esfuerzo. Cuando se presentan desafíos, el menester del cambio para hacerlos asequibles está en un mismo, en centrarse y mejorar para superar, no en el ambiente para adaptarse a uno; quien lo espera, morirá de aburrimiento.

***“En el extremo, la escisión podría degenerar en una disociación de la personalidad y conducir a la esquizofrenia, como en el célebre caso del Dr. Jekyll y Mr. Hyde”.***

Palabras donde las haya, la escisión es una bastante curiosa. Habla acerca de un despojo o un rompimiento. Tal como menciona el autor, las conductas esquizoides podrían ser el ejemplo extremo del rompimiento entre los múltiples aspectos y caras que pertenecen a la personalidad de un individuo. Es cierto que absolutamente todos reprimimos emociones, ya sean por asuntos de conducta o simplemente por códigos

sociales no escritos, pero las emociones y sentimientos no se esfuman, simplemente se guardan y —si se guardan durante el tiempo suficiente— estallan. Algo interesante que narra el texto es la separación de una persona en dos con respecto a lo que quiere mostrar y a lo que oculta; si no se establece un vínculo entre ambas partes de la personalidad de uno de ninguna manera, se generan dos autopercepciones diferentes de uno mismo.

***“La violencia invisible genera un conflicto interno porque no vemos su origen. Comprender el origen de nuestros conflictos internos forma parte de nuestra liberación”.***

Este es, en mi opinión, un principio fundamental para la sana convivencia dentro de las relaciones interpersonales. Cuando existen los roces entre fronteras (como se les dice en el texto) o se sobrepasan los límites impuestos por otros individuos (como yo lo propongo), se inician los conflictos. Es un tema amplio, pero considero que un conflicto no tiene que estar asociado siempre a un problema irresoluble; todo conflicto interpersonal es resoluble con la paciencia y participación suficiente y asertiva de todos los involucrados. Un primer paso para ello es entender qué rol estamos cumpliendo y qué parte de nosotros podría generar el conflicto; eso no significa que uno siempre será la causa del problema, simplemente los conflictos ocurren entre pares, por lo que la culpa es compartida, al mismo tiempo que interna.

***“De la resolución del conflicto nacerá un nuevo orden”.***

Considero esta frase como la consecuencia natural de la previa; la solución de un conflicto considero que puede ser muy ambigua. Sin importar cuán beneficioso o perjudicial pueda ser para los involucrados, todo conflicto puede solucionarse. Sin embargo, va a ser un hecho que las percepciones y pensamientos van a cambiar para todas las partes, por más tácito que pueda ser. A veces podría no depender de uno, incluso. Tras un conflicto resuelto, habrá consecuencias que podrán ser más o menos perceptibles en función de lo que haya ocurrido, y se van a hacer sentir.

***“De hecho, solo disponemos de un enfoque subjetivo y filtrado de la realidad influenciado por nuestras creencias, nuestra cultura y nuestra necesidad de distancia”.*** Nuestras percepciones y conocimientos acerca de la realidad y la existencia son limitados y siempre lo serán. Si ello llega a perturbar no significa que se sea de mente débil, simplemente somos humanos. Cada vez que se presenta una situación nueva, ya sea este un conflicto o un desafío, siempre se intentará afrontar tomando en consideración todas las experiencias que se han tenido previamente, lo cual realmente no garantiza el fracaso o el éxito de nada, sino las capacidades mínimas para poder afrontarlo. Entendemos al mundo por lo que hemos vivido y lo que hemos adoptado de realidades ajenas para conveniencia de la nuestra, pero siempre va a ser limitada por nuestras propias nociones y concepciones.

***“...es posible relativizar la información que se nos presenta y, por tanto, sufrir menos aquello que se puede vivir como violencia invisible”.***

Sobre pensar, como se le llama comúnmente, es un evento relativamente común en la vida de las personas hablando desde mi experiencia y mis relaciones personales. Ocurre —desde mi punto de vista— ante la ausencia de la información completa acerca de alguna ocurrencia en la vida y la necesidad de rellenar el hueco faltante de la manera más lógica posible. Es una actitud sumamente dañina ya que se nutre de nuestra ansiedad para poder lucubrar toda clase de escenarios para terminar de armar un rompecabezas mental. Puede verse como una manera de violencia invisible contra uno mismo; la forma más apropiada de salir es sólo aceptando lo poco que sabemos y vivir tranquilos, cerrando los ojos de la mente.

***“Pensar demasiado es agotador y, a menudo, improductivo”.***

Se retoma la misma idea; el exceso del pensamiento es algo sumamente intrascendental. El simple hecho de pensar no tiene por qué convertirse en un acto dañino; puede ser complicado de aceptar, pero algunas veces es más válido simplemente llegar a las conclusiones rápidas. En realidad, casi nunca es necesario en algún punto de la vida pensar de sobre manera algún elemento en ella, ya que normalmente sólo representa un reflejo de nuestra inseguridad, lo cual no es malo. Lo que es malo, a mis ojos, es sucumbir ante aquellos pensamientos que sólo dañan nuestra percepción del entorno y de uno mismo.

***“Para cambiar debemos aceptar cuestionarnos a nosotros mismos, observar las manchas en el barniz de la imagen ideal que queremos proyectar”.***

Finalmente, es justo asumir que todos los cambios significativos en la vida de uno comienzan, de hecho, con uno mismo. Es uno mismo quien debe tomar la decisión de analizar su entorno para asegurarse de que es necesario un cambio, ya que no son cosas que ocurren porque sí, ni que lo hacen de la noche a la mañana. Es aquí cuando entra una pregunta de suma importancia ¿Qué soy? ¿Qué soy para mí y para todos los demás? Es común decir que no debería importar lo que dicen o piensan las demás personas de uno, pero —a decir verdad— es un pensamiento complicado de evitar completamente. Uno siempre va a querer dar la mejor cara de sí mismo, pero se recae en el problema de la represión emocional y la separación de la personalidad. Cabe aclarar algo; todos somos imperfectos, y son aquellas imperfecciones lo que nos hace únicos.