

EL FENÓMENO DE LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA CONTRA LAS MUJERES Y NIÑAS

El uso de la violencia psicológica contra las mujeres y niñas constituye una de las formas más generalizadas, invisibles y efectivas de violencia de género

¿En qué consiste este tipo de violencia?

Dentro del contexto familiar, cuando la violencia atendiendo al daño que provoca es psicológica y la víctima a la que va dirigida es mujer, estamos en presencia de la violencia psicológica de género.

La violencia psicológica se puede definir como una conducta intencionada y prolongada en el tiempo, que atenta contra la integridad psíquica y emocional de la mujer y contra su dignidad como persona, y que tiene como objetivo imponer las pautas de comportamiento que el hombre considera que debe tener su pareja, hija, madre, hermana, etc.

Sus manifestaciones son: las amenazas, insultos, humillaciones o vejaciones, la exigencia de obediencia, el aislamiento social, la culpabilización,

la privación de libertad, el control económico, el chantaje emocional, el rechazo o el abandono.

Este tipo de violencia no es tan visible como la física o la sexual, es más difícil de demostrar, y en muchas ocasiones no es identificada por la víctima como tal, sino como manifestaciones propias del carácter del agresor.

¿Cómo se puede identificar este tipo de violencia?

La violencia psicológica es más frecuente de lo que parece. Su principal problema está en los graves daños que causa, y en la dificultad para detectarla y denunciarla, ya que puede ser negada fácilmente por el agresor u ocultada y aceptada por la mente de la víctima que genera mecanismos para protegerse.

Una de las modalidades más comunes de esta violencia es el **acoso afectivo**. Se trata de una conducta de dependencia en la que la persona acosadora depende emocionalmente de su víctima, impidiéndole tener independencia, invadiendo constantemente su intimidad y dejándole sin tiempo para ella misma y sus cosas:

“¿Otra vez vas a salir con tus amigas?”
“¿Por qué nunca quieres pasar tiempo conmigo?”
“¿Por qué no me contestas rápido los mensajes?, estás con otro ¿verdad?”
“Si no ocultaras nada y me tuvieras confianza, me darías las contraseñas de tu móvil.”
“Lo que pasa es que tú ya no me quieres.”
“Es que, te quiero tanto que no puedo estar sin ti.”

También existe la **manipulación mental**. Incluye amenazas y críticas que generan miedo, culpa o vergüenza. Con ello, el agresor busca disminuir la libertad, autoestima, autonomía de la mujer y su derecho a tomar decisiones propias.

“Deberías empezar a ir al gimnasio, estás engordando.”

“Por qué te vistes así, pareces una chica fácil.”

“No te conviene hacerme enfadar, porque sabes que no respondo.”

“Con este físico y carácter que tienes nadie te va a querer, a parte de mí.”

“Si te dejo te vas a quedar sola, ¿qué vas a hacer sin mí?”

Otra de las modalidades es la **agresión insospechada**. El agresor disfraza de atención, de amor y de buenas intenciones el control de la autonomía y libertad de la mujer, lo que impide que la persona “protegida” pueda crecer e independizarse.

“¿Cómo que vas a volver sola de noche? Ya te recojo yo en el trabajo.”

“Si te pido que me digas a dónde vas, es para saber que estarás bien.”

“¿No entiendes que todo lo que hago es para tu bien?, me preocupas.”

“Si yo trabajo es para que tú estés tranquila y puedas cuidar a nuestros hijos.”



¿Qué es el ciclo de la violencia?

La psicóloga Leonor Walker (1984) desarrolló el “ciclo de la violencia” para dar explicación a la evolución psicológica de la violencia que cada pareja experimenta a su manera. Este ciclo comienza después de un periodo inicial en la relación caracterizado por: atenciones, muestras de cariño y aparente interés mostrado por el futuro agresor hacia la mujer. Tras generarse cierto compromiso afectivo entre ambos, la conducta del agresor deriva en intento de control. Entonces, se genera en la víctima la fantasía de que la relación mejorará cuando se afiance más (ejemplo: el matrimonio), ya que él se sentirá más seguro y no tendrá necesidad de controlarla. Por el contrario, la relación se establece y puede cronificarse siguiendo estas fases:

1. Primera fase - *Acumulación de tensiones*.
 - Duración indeterminada (de días a años)
 - Escalada gradual de tensión, manifestada a través de expresión de hostilidad y muestras leves de agresividad ante situaciones cotidianas de convivencia.
 - La víctima justifica estas expresiones apelando factores externos y disculpando el agresor (ejemplo: el trabajo, el estrés...) e intenta calmar al agresor ignorando su hostilidad, minimizando sus abusos y procura satisfacerle cediendo aún más a sus deseos; generándole la falsa creencia de que puede impedir las agresiones y controlarlo.
 2. Segunda fase - *Explosión o episodio agudo: descarga de la violencia física*.
 - Fase más breve del ciclo.
 - Episodios de agresiones psicológicas intensas y agresiones físicas que pueden poner en riesgo la integridad física de la víctima y provocarle lesiones.
 - La violencia acaba sólo cuando el agresor toma consciencia ante la gravedad de sus actos (por necesidad de atención médica o intervención de agentes externos: vecinos, policía...).
 - Se puede producir un momento shock o “efecto sorpresa”: asociado a la negación o justificación de los hechos por parte del agresor y, en ocasiones, la víctima.
 - Tras esta fase existe una mayor oportunidad de que la víctima solicite ayuda y pueda poner fin a su relación.
 3. Tercera fase - *Manipulación afectiva: calma-reconciliación (“luna de miel”)*.
 - El agresor, tras darse cuenta de las consecuencias negativas de sus actos, intenta reconducir la situación. Finge arrepentimiento, ruega nuevas oportunidades, etc. Estas promesas de cambio no son reales; su objetivo es reestablecer la situación de control y abuso hacia su pareja.
 - La víctima mantiene la fantasía de poder cambiar el agresor, que se suma al deseo de creerle y al refuerzo que le proporciona su buena conducta. Retira la denuncia (si la había), participa en el incumplimiento de las órdenes de protección, regresa al domicilio, etc.
-

- La fase “luna de miel” desembocará irremediabilmente en la fase de acumulación de tensión.



¿Qué datos hay sobre la violencia psicológica contra las mujeres y niñas?

Puesto que la violencia psicológica es más difícil de catalogar en estudios cuantitativos, el panorama completo de los niveles más profundos e insidiosos de la violencia escapa a cualquier tipo de cuantificación.

Según un informe del FRA (European Union Agency For Fundamental Rights) ¹, basado en entrevistas realizadas a 42.000 mujeres en los 28 Estados miembros de la Unión Europea, **la violencia psicológica contra las mujeres por parte de su pareja es una conducta generalizada.**

Los resultados de la encuesta muestran que **2 de cada 5 mujeres (43 %) han sufrido alguna forma de violencia psicológica por parte de su pareja actual o de una anterior.** Esta proporción incluye un 25%

¹ FRA, Violencia de género contra las mujeres: una encuesta a escala de la UE Resumen de las conclusiones, 2014. Recuperado de: [Violencia de género contra las mujeres: una encuesta a escala de la UE. Resumen de las conclusiones \(europa.eu\)](http://europa.eu)

² La encuesta fue realizada a una muestra de 9.568 mujeres representativa de la población femenina

de mujeres han sido menospreciadas o humilladas por su pareja en privado, un 14% de mujeres cuya pareja les amenazó con agredirlas físicamente, y un 5% cuya pareja les prohibió salir de casa, les quitó las llaves del coche o las encerró.

De las mujeres con una relación en la actualidad, un 7% han sufrido cuatro o más formas diferentes de violencia psicológica.

En relación a la violencia psicológica durante la infancia, cerca del 10% de las mujeres indicaron que habían experimentado alguna forma de violencia psicológica por parte de un adulto miembro de la familia.

Según la Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2019 de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género de España², del total de mujeres de 16 o más años residentes en España, el 23,2% ha sufrido violencia psicológica emocional de alguna pareja actual o pasada en algún momento de su vida. Extrapolando esta cifra a la población, se estima que 4.744.106 mujeres residentes en España de 16 o más años han sufrido violencia psicológica emocional de alguna pareja o expareja a lo largo de sus vidas. Si se calcula el porcentaje sobre el total de mujeres que han tenido pareja, la prevalencia de la violencia psicológica emocional a lo largo de la vida sería del 24,2%.

El 8,4% de las mujeres que tienen pareja en la actualidad afirma haber sufrido violencia psicológica emocional de esta pareja. Entre las mujeres que han tenido parejas en el pasado, el

residente en España de 16 o más años. Para más información véase: [Macroencuesta_2019_estudio_investigacion.pdf \(igualdad.gob.es\)](http://igualdad.gob.es)

32,4% ha sufrido violencia de alguna de estas parejas pasadas a lo largo de su vida.

La OMS, en un informe sobre estimaciones globales y regionales de violencia contra la mujer (2010), hace eco de la falta de acuerdo sobre estándares de violencia psicológica y emocional en el seno de la pareja, así como de la dificultad de determinar cuándo un acto puede ser ofensivo o insultante, o cruzar la línea para ser considerado un abuso emocional. Por lo anterior, el citado informe, aun destacando que se trata de una forma de abuso a la mujer que tiene graves implicaciones para su salud, excluye la violencia psicológica de su análisis³.

Sin embargo, según otro informe más reciente de la OMS (2012) sobre la violencia contra la mujer infligida por su pareja, entre el 20% y el 75% de las mujeres entrevistadas reportó haber experimentado un acto (o más) emocionalmente abusivo por parte de su pareja actual o anterior (los países incluidos en la investigación fueron de varias regiones del mundo: Bangladesh, Brasil, Etiopía, Japón, Namibia, Perú, Samoa, Tailandia, Serbia y Montenegro y Tanzania)⁴.

¿Qué consecuencias tiene la violencia psicológica sobre la mujer?

Este tipo de violencia “invisible” tiene numerosas secuelas, efectos negativos en la salud mental, e incluye estrés postraumático, ansiedad, fobias, disfunción sexual, depresión.

³ Para más información, véase: World Health Organization, “Global and regional estimates of violence against women: prevalence and health effects of intimate partner violence and nonpartner sexual violence.”, 2013, disponible en: 9789241564625_eng.pdf (who.int)

⁴ Para más información, véase World Health Organization, “Understanding and addressing

Otras consecuencias son: pérdida de dignidad, seguridad y confianza en sí misma y en los que la rodean, pérdida de la capacidad para controlar sus recursos, experimentación de impotencia y desesperación, baja autoestima, depresión, aislamiento, enfermedades psicosomáticas, pérdida de grupos de pertenencia, y, por tanto, de su vida social, familiar, pudiendo perder hasta el vínculo laboral.

En la víctima se construyen sentimientos de vergüenza y culpabilidad, fobias, trastornos de pánico; puede incluso llegar a haber una total inactividad física, puede autolesionarse o presentar comportamientos suicidas.

Lógicamente cuando la violencia psicológica sucede en etapas tempranas de la infancia, es decir, se ejerce sobre niñas, genera secuelas físicas y emocionales más graves que pueden comprometer su desarrollo psicosocial, psicológico y afectivo.

En base a estudios llevados a cabo en Bangladesh, Estados Unidos, las islas Fidji, India, Papúa Nueva Guinea, Perú y Sri Lanka, se ha establecido una estrecha correlación entre la violencia doméstica⁵ a la que se somete mujeres y niñas y los casos de suicidio. Una mujer que ha sufrido abusos psicológicos tiene 12 veces más probabilidades de intentar suicidarse que una que no los ha sufrido.

Ada Alcalde Ferrer.

violence against women - Intimate partner violence”, 2012, disponible en: WHO_RHR_12.36_eng.pdf;sequence=1

⁵ El término “violencia doméstica” comprende la violencia cometida contra mujeres y niñas por una persona con quien tienen una relación íntima, incluido el compañero con que conviven, y por otros miembros de la familia, ya sea que dicha violencia se produzca dentro o fuera de las paredes del hogar.

Publicado por:



**Asociación para las
Naciones Unidas
en España**
United Nations Association of Spain

Vía Laietana, 51, entlo.3ª. 08003 Barcelona
Tels.: 93 301 39 90 – (31 98) Fax: 93 317 57 68
e-mail: info@anue.org

Con el soporte de:



Generalitat de Catalunya
**Institut Català
de les Dones**

Referencias:

"Facts and figures: Ending violence against women." UN Women. Disponible en: [Facts and figures: Ending violence against women | What we do | UN Women – Headquarters](#)

"Violence against Women Psychological violence and coercive control". European Parliament. Disponible en: [Violence against Women: Psychological violence and coercive control \(europa.eu\)](#)

"La violencia doméstica contra mujeres y niñas", UNICEF. Innocent Digest, nº 6 (2003). Disponible en: [digest6s.pdf \(unicef-irc.org\)](#)

"MENORES Y VIOLENCIA DE GÉNERO", Delegación del Gobierno de España contra la Violencia de Género. Disponible en: [Estudio_menores_final.pdf \(observatorioviolencia.org\)](#)

"La violencia psicológica de género, una forma encubierta de agresión", Víctor T. Pérez Martínez; Yadira Hernández Marín. Disponible en: [La violencia psicológica de género, una forma encubierta de agresión \(sld.cu\)](#)