



Facultad de Humanidades
Escuela de Ciencias Psicológicas
Licenciatura en Psicología

**Guía para reconocer y tratar el abuso emocional y psicológico hacia la mujer
en las relaciones de pareja**
(Artículo Especializado)

Mari Janina Callejas Cardona

Guatemala, julio 2020

**Guía para reconocer y tratar el abuso emocional y psicológico hacia la mujer
en las relaciones de pareja**

(Artículo Especializado)

Mari Janina Callejas Cardona

M.A Eymi Castro de Marroquín (Asesora)

Licda. Edith Manzano Figueroa (Revisora)

Guatemala, julio 2020

Autoridades Universidad Panamericana

Rector M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus

Vicerrectora Académica Dra. Alba Aracely Rodríguez de González

Vicerrector Administrativo M.A. Cesar Augusto Custodio Cóbar

Secretario General EMBA Adolfo Noguera Bosque

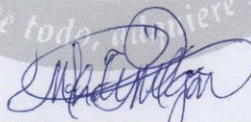
Autoridades de la Facultad de Ciencias Psicológicas

Decano M.A. Elizabeth Herrera de Tan

Vice Decano M.Sc. Ana Lucrecia Muñoz

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, diciembre año 2018.

En virtud de que el presente Artículo con el tema: **“Guía para reconocer y tratar el abuso emocional y psicológico hacia la mujer en las relaciones de pareja”**. Presentada por el (la) estudiante: **Mari Janina Callejas Cardona** previo a optar al grado Académico Licenciatura en Psicología, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.



Lcda. Delia Marina Chavarría
Asesor



UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala mes mayo 2020. -----

*En virtud de que el Informe Final del Artículo Especializado, con el tema: “Guía para reconocer y tratar el abuso emocional y psicológico hacia la mujer en las relaciones de pareja”. Presentado por el (la) estudiante: **Mari Janina Callejas Cardona**, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicología, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*


M.A. Eymi Castro de Marroquín
Revisor

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA
DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, junio 2020. -----**

En virtud que la presente Artículo Especializado con el tema **“Guía para reconocer y tratar el abuso emocional y psicológico hacia la mujer en las relaciones de pareja”** presentado por el (la) estudiante **Mari Janina Callejas Cardona**, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar grado académico de Licenciatura en Psicología, para que **el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.**


M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Decano
Facultad de Humanidades



Nota: *Para efectos legales, únicamente el sustentante responsable del contenido del presente trabajo.*

Contenido

| | |
|--|----|
| Resumen | i |
| Introducción | ii |
| 1. Abuso y su definición | 1 |
| 1.1 Tipos de abuso | 1 |
| 2. Abuso emocional o psicológico | 3 |
| 2.1 Características del abuso emocional | 5 |
| 2.2 Tipos de abuso emocional | 6 |
| 3. Abuso emocional hacia la mujer en las relaciones de pareja | 8 |
| 4. Violencia y su definición | 10 |
| 4.1 Tipos de violencia | 10 |
| 4.2 Causas | 11 |
| 4.3 Modalidades de la violencia | 12 |
| 5. Violencia de género y violencia psicológica | 15 |
| 5.1 Causas de la violencia de genero | 17 |
| 6. Técnicas de manipulación del abusador | 17 |
| 7. Ciclo de violencia | 19 |
| 8. Manifestaciones del abuso emocional y psicológico | 20 |
| 9. Consecuencias del abuso emocional en la victima | 24 |
| 9.1 Trastorno de estrés post traumático | 25 |
| 10. Consecuencias del maltrato para la salud mental | 27 |
| 10.1 Trastorno por estrés traumático complejo | 30 |
| 10.2 Síndrome de Estocolmo | 32 |
| 10.3 Teoría de Graham y Rawlings | 34 |
| 10.4 Teoría de la dependencia psicológica Strube | 34 |
| 10.5 Teoría de la unión traumática Dutton y Painter | 34 |
| 10.6 Persuasión Coercitiva | 35 |
| 11. Superar del abuso | 36 |

| | |
|---|----|
| 11.1 Intervención con mujeres maltratadas por su pareja | 39 |
| 12. Modelos Psicoterapéuticos de intervención | 40 |
| 13. Tratamiento específico de la psicopatología más frecuente | 44 |
| 13.1 Actuación con los maltratadores | 45 |
| 13.2 Intervención psicosocial, sanitaria y educativa | 46 |
| 14. Fundamentos legales en la violencia psicológica y emocional contra la mujer en Guatemala | 48 |
| 14.1 Objetivo de la Ley contra el Femicidio y otras Formas de Violencia Contra la Mujer | 49 |
| 14.2 Definición de la violencia psicológica y emocional | 49 |
| 14.3 Leyes y penas aplicables a las personas que ejercen violencia | 50 |
| 15. Instituciones gubernamentales que apoyan a las mujeres que sufren de maltrato en Guatemala | 51 |
| 16. Guía para reconocer y tratar el abuso emocional y psicológico hacia la mujer en las relaciones de pareja | 52 |
| Conclusiones | 54 |
| Referencias | 56 |

Resumen

El presente documento se creó con el fin de diseñar una guía que ayude a reconocer y tratar el abuso emocional y psicológico. Sirven de sustento a dicha guía, algunas definiciones básicas que resultan de especial interés para la comprensión del tema, tales como abuso y violencia, así como sus tipos.

Se enfatiza en cuanto al abuso emocional y psicológico hacia la mujer en una relación de pareja, así como en la violencia de género y psicológica. Éste se caracteriza por las Humillaciones, gritos e insultos, celos, arrojar o golpear cosas cerca de la víctima, criticarle con dureza en público, restringir su acceso a dinero o llamadas telefónicas, entre muchas otras.

Luego se describen las distintas técnicas que utiliza el abusador para ejercer control sobre su víctima, el ciclo de la violencia, además de las manifestaciones del abuso, unido a las consecuencias que sufre la víctima, los diferentes trastornos que genera el maltrato y los modelos psicoterapéuticos de intervención más adecuados a los casos de abuso, como vía para salir de ello.

Con relación al maltratador, también se esbozan sus características, así como la necesidad realizar una adecuada evaluación sobre su persona y personalidad, pues es de vital importancia la percepción que tiene él sobre la gravedad de los mismos y sobre sus repercusiones.

Al final del documento se muestran las leyes que amparan a las mujeres que son víctimas de abuso y las instituciones gubernamentales que ofrecen apoyo a las mismas. Se culmina con la presentación de la guía, elaborada de forma sencilla, constituida por 2 etapas con sus respectivos objetivos y cómo reconocer y tratar el fenómeno aquí abordado.

Introducción

Esta investigación inició por la inquietud de contestar algunas interrogantes que surgen luego de conocer múltiples casos de mujeres que, al ser víctimas de abusos y violencia dentro de sus relaciones de pareja, deciden permanecer dentro de esas relaciones. Según un artículo publicado por la BBC, en el año 2015, La policía Nacional de Guatemala dijo que cada año hay un promedio de 56,000 reportes de mujeres que han sufrido algún tipo de violencia, esto al tomar en cuenta que no todas las mujeres hacen la denuncia. (Piette, 2015)

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud en estudio realizado en el año 2013, refiere que el 28% de las féminas son maltratadas por parte de su pareja. (Diaz, 2013)

Algunas de las interrogantes que surgen ante estos casos y frente a los datos anteriores son: ¿Por qué estas mujeres permanecían con su pareja aún después de años de maltrato? ¿Que lleva a estas mujeres a aceptar el maltrato? ¿Cómo es que opera o se conduce el abusador para conseguir someter a su víctima? A ellas se tratará de responder en este artículo.

Dentro de todas las clases de abuso que existen hay uno en particular que será el objeto de estudio, este es el abuso emocional y psicológico que se da en las relaciones de pareja y de forma específica hacia la mujer; ya que, por sus características, puede pasar desapercibido por la víctima, y dejar las mayores secuelas emocionales y psicológicas. En muchos casos el abuso emocional es el preámbulo para la violencia física.

De ahí la importancia de servir de portavoz para brindar conocimiento relacionado con qué es el abuso emocional y psicológico, cómo detectarlos y sus consecuencias. Pero hay que destacar, que se debe proporcionar herramientas para que las víctimas puedan romper con ese círculo de violencia. De ahí que el propósito del estudio sea diseñar una guía para reconocer y tratar el abuso emocional y psicológico hacia la mujer en las relaciones de pareja.

1. Abuso y su definición

Abusar significa infligir algún tipo de daño que puede ser tanto físico como psíquico y que, generalmente sucede porque el que abusa tiene una especie de poder o un sentimiento de superioridad sobre la persona abusada, y hace uso de la amenaza sistemática para que ella acceda y se comporte como él desea.

El abuso es uno de los factores principales que causan trauma, por el daño y la culpa que genera y porque la mujer prefiere callar por vergüenza y temor. Puede presentarse de diferentes formas, pero todas ellas dejan una enorme huella en la persona que las padece.

1.1. Tipos de abuso

Los abusadores emplean una variedad de tácticas para obtener y mantener el poder y el control de sus relaciones. Las acciones de los abusadores no son el resultado del comportamiento de sus parejas, sino que ellos deciden cometer abusos. Entre los tipos de abusos se encuentran los siguientes. (Quintana, 2015)

Abuso psicológico: puede incluir insultos, comentarios despectivos, humillación y otras acciones orientadas a disminuir la autoestima de la víctima, amenazas, juegos mentales o manipulaciones psicológicas, tácticas para convencer a las víctimas de que están locas y otros actos que atemorizan a las víctimas.

Cuando una persona tiene baja autoestima se hace mucho más difícil que realice una denuncia en contra de su agresor. Además, la violencia psicológica es más peligrosa, ya que la mujer tiende a no admitir que está viviendo esa situación, y puede ser el punto de partida para la violencia física y sexual.

La violencia psicológica reúne todas las agresiones verbales, gestuales y actitudes que dañan a una persona a nivel emocional: insultos, gritos, chantaje emocional y manipulación. Emplean los siguientes comportamientos: (Álvarez, Sánchez & Bojó, 2016)

- Control de las redes sociales, de los teléfonos, el horario y las amistades de la persona agredida
- Críticas constantes
- Actos para avergonzar en público
- Impedir que la víctima hable con familiares
- Decirle qué hacer y usar
- Proporcionar daño a objetos que pertenecen a la persona lastimada. (Corbin, 2019) Por ejemplo, tirar un libro al piso
- Amenazar con hacer daño a la víctima, su hijo, familia o mascota sin llevarlo a cabo
- Amenazar con llevarse a los hijos

Abuso económico: en general se produce con cualquier individuo, pero de forma mayoritaria con la pareja o con personas mayores. Por ejemplo, dentro de una pareja, cuando uno de los dos miembros se gasta el dinero del otro o le imposibilita hacer uso de su propio poder adquisitivo. Esto incluye el control sobre la cantidad de dinero que se gasta, las propiedades de la familia; impedir que la persona abusada ejerza labores fuera de casa o interferir en este hasta el punto del despido; el otro extremo es exigirle a esa Ser, que gane dinero para mantener a todos los miembros de la familia, aun cuando haya otros holgazaneando; entre otras.

Abuso o violencia sexual: puede incluir el obligar a la víctima a participar en actos sexuales no consentidos, la privación de contacto sexual y otras acciones que atentan contra el derecho de la víctima a manifestar su sexualidad.

La violencia sexual es definida por la Organización Mundial de la Salud, como “todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona

mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y lugar de trabajo”. (Masi, 2005)

La violencia sexual implica el uso de la fuerza física, la coerción o la intimidación psicológica para hacer que una persona lleve a cabo un acto u otros comportamientos sexuales indeseados.

Acecho o Stalking: este tipo de violencia, de manera general incluye los contactos frecuentes y sin necesidad de que ocurran, como por medio de mensajes de texto, correos electrónicos o las redes sociales, llamadas telefónicas, la presencia en sitios que frecuenta la víctima, entre otras acciones cuya única finalidad es la de controlar los movimientos de la persona acechada o inducirle temor. (Tapia, 2019)

Violencia física: es el tipo de violencia más típico y fácil de imaginar, ya que es muy visual y fácil de identificar. Es hacer daño en el cuerpo de otra persona, produciendo el dolor y el sufrimiento de alguien. En ocasiones, puede conducir a la muerte. (Álvarez, 2016)

Muchas veces deja marcas como arañazos, heridas, morados, etc. Puede incluir las patadas, golpes, manadas, empujones, privación de alimentos, de medicamentos o equipos que posibilitan la movilidad o el uso de los sentidos de la víctima; impedir que la víctima reciba la atención médica que necesita; y otras acciones que inhiben el bienestar físico de la víctima.

2. Abuso emocional o psicológico

El abuso psicológico o emocional como también se conoce, se traduce en una secuencia de hechos que se prolongan en el tiempo, puede empezar desde el inicio de la relación de pareja o en el noviazgo o durante el primer embarazo, lo que ha debilitado de forma gradual las defensas físicas y psicológicas, al generar miedo y sentimientos de impotencia.

El abuso emocional o violencia psicológica puede provocar numerosas secuelas tanto a nivel físico como emocional. Es la causante del mayor y más insoportable sufrimiento en las mujeres. La violencia psicológica es más perjudicial para la salud a largo plazo, manteniéndose la sintomatología, mucho tiempo después de que termine la relación.

En la violencia psicológica se desvaloriza, se ignora y se atemoriza a la víctima a través de actitudes o palabras. Con el fin de conseguir el control se mina la autoestima, produciéndose un proceso de desvalorización y sufrimiento.

Actúa desde la necesidad y la demostración del poder por parte del agresor. Aquí la intención es dominar y someter mediante presiones emocionales y agresivas. Este tipo de violencia invisible e insidiosa puede causarle trastornos psicológicos, desestructuración psíquica, agravar enfermedades físicas o incluso, el suicidio.

Es el tipo de agresión más frecuente en los contextos de malos tratos en el ámbito doméstico, aunque pueda estar oculta o disimulada bajo patrones y modelos culturales y sociales que lo hacen invisibles, como los roles tradicionales en la pareja, las costumbres o particularidades de los hombres en la cultura, tanto como en los mitos, estereotipos, chistes y refranes.

Es decir, el abuso emocional es un proceso por el cual a una persona se le quita su autoestima, sus ideas, sentimientos y su personalidad, se da a través de un ataque constante que no incluye acciones físicas. Quien lo sufre abuso puede llegar al punto de perder su identidad, y por lo general se lleva a cabo con la intención de controlar a la víctima por intermedio del desprecio.

Esta clase de abuso es cometido por personas cercanas al martirizado, que tiene un vínculo afectivo, y de la que no esperarían esta clase de comportamiento. Esa es una de las razones por las que puede ser tan sutil y pasar desapercibido por mucho tiempo.

En la mayoría de los casos, estos individuos no saben que están padeciéndolo, porque cuando inician con los primeros comentarios abusivos, creen que es parte normal de una discusión y con

el paso del tiempo ha perdido la capacidad de detectar que existe un problema o su capacidad para defenderse.

2.1 Características del abuso emocional

El que abusa lo hace para reclamar control, y algunos fueron abusados en la niñez, o pueden venir de hogares donde la mujer es percibida como objetos de su propiedad. Algunas de las características que se dan en el abuso emocional son las que se muestran a continuación.

- Humillaciones, gritos e insultos
- Despreciar las ideas de la víctima
- Posesividad
- Amenazar con maltratar a mascotas o hijos de la víctima.
- Celos
- Decir constantemente a la víctima que ya no se le ama
- Arrojar o golpear cosas cerca de la víctima
- Restringir su acceso a dinero o llamadas telefónicas
- Criticarle con dureza en público
- Suspender las expresiones de afecto o el sexo
- Amenazar con daño físico o sexual
- Evitar que la persona socialice
- Manipulación control
- Restringir que socialice con familiares o amigos
- Restringir su derecho a trabajar
- Amenaza con irse o le dice a la víctima que se vaya
- Ridiculiza a la víctima
- Utilizar gestos o posturas corporales para intimidar. (BBC, 2016) (Corbin, 2019)

2.2 Tipos de abuso emocional

En la actualidad se han identificado dos grupos de abuso emocional hacia una persona. (Olivera, 2019) Uno es silencioso y en este se utilizan miradas o gestos para hacer sentir a la víctima con dudas acerca de sí misma. La segunda es abierta y directa.

El maltrato psicológico: aquí el maltrato se puede realizar activa o pasivamente. El pasivo ocurre cuando se omiten los cuidados sobre un ser querido. Una forma que resulta dañina es el abandono emocional. Por otro lado, el maltrato activo consiste en un comportamiento (consciente o no), que provoca la degradación y desprecio del otro, de distintas maneras.

El maltrato emocional puede ser difícil de detectar porque puede asumir formas no tan claras, y por lo mismo, si son identificadas puede no pedirse ayuda porque da vergüenza hacerlo, no se atreven o no pueden defenderse.

Acoso psicológico: es una violencia realizada para lograr la destrucción física o moral de alguien. Se realiza mediante engaño, amenazas, críticas, y acciones que impidan las actividades de esa persona. Uno de los efectos es socavar la seguridad y autoestima del acosado e introducir en su interior preocupación, angustia, inseguridad o culpa. (Martos, 2019)

La consecuencia más importante es que la víctima renuncia al ejercicio de alguno de sus derechos éticos, tales como: ser cuidado, respetado, reconocido, respetar sus derechos de vinculación con los integrantes de la familia, entre otros. Para que el acoso pueda sostenerse en el tiempo es la complicidad, explícita o no, del resto del grupo que, o bien colaboran o son testigos silenciosos de la injusticia. Puede haber amenazas y chantaje.

Acoso afectivo: el acosador depende emocionalmente de la víctima, “le roba su vida”, “su tiempo”, haciéndole la vida imposible. Devora el tiempo de la persona a través de sus manifestaciones repetitivas y exageradas de demandas de afectos, estando en el momento equivocado y ausentándose cuando debería estar. (Trujillo, 2012)

Quien acosa le quita a su víctima la intimidad, tranquilidad y su tiempo para realizar sus tareas o actividades, pero siempre con mimos o caricias inoportunas o invasivas. Si la víctima se resiste, el acosador se quejará, llorará, se desesperará, amenazará incluso con hacer una “tontería” siempre explicando que lo hace por cariño.

Agresión insospechada: el agresor las hace pasar como gestos de atención, buenas intenciones o deseos, protección. Un ejemplo de ello se puede observar cuando existe un nivel de sobreprotección tan grande que conduce a la dependencia; también cuando se trata a los ancianos como seres inútiles o cuando se les priva de un lugar personal; otro ejemplo se expresa al dar consejos cuando estos no son solicitados. (Martos, 2019)

Manipulación mental: el efecto sobre la persona manipulada ocurre sin que esta se dé cuenta, incluso se pueden llegar a cometer actos delictivos que en verdad tienen que ver con la voluntad del manipulador; esto ocurre cuando uno es invadido por sentimientos que en verdad son del otro. La situación empeora cuando no existe conciencia de ello. (Martos, 2019)

Fases del proceso de manipulación

Este proceso tiene distintos grados en su intensidad. El tercer grado son procesos que finalizan con alguien enfermo, encarcelado, muerto o loco. De ahí la importancia de poner un límite a este proceso.

El proceso se divide en cuatro etapas:

- La seducción
- La repetición de actos de agresión, que provocan inestabilidad emocional sobre la persona
- Las falsas promesas
- La destrucción del mundo subjetivo de la víctima y victimario

En la seducción la persona se comporta de forma cordial, atenta, amorosa; pero este comportamiento no es auténtico, sino una manera de encubrir su imposibilidad de vincularse, de

relacionarse. En esta fase, puede realizar todo tipo de actos para “hacerse querer” o “reponer errores”.

En la repetición, los participantes van a poder percibir una serie cíclica de acontecimientos que se repiten de modo constante.

Las falsas promesas están vinculadas a la seducción realizada por la persona agresiva para continuar con el circuito de agresión y falsa reparación.

3. Abuso emocional o psicológico hacia la mujer en relaciones de pareja

Según el Centro de Análisis y Documentación Judicial (CENADOJ), la violencia psicológica o emocional “son las acciones que pueden producir daño o sufrimiento, psicológico o emocional a una mujer, a sus hijas o a sus hijos, así como las acciones, amenazas o violencia contra las hijas, los hijos u otros familiares hasta el cuarto grado de consanguinidad y segundo de afinidad de la víctima, en ambos casos con el objeto de intimidarla, menoscabar su autoestima o controlarla, la que sometida a ese clima emocional puede sufrir un progresivo debilitamiento psicológico con cuadros depresivos”. (Justicia, 2018)

Es importante hacer énfasis en el abuso emocional hacia la mujer en las relaciones de pareja, ya que es la clase de abuso con el que se encuentran frecuentemente las mujeres. Existen algunas señales que pueden advertir a la mujer, que ella está siendo víctima de abuso por parte de su pareja y que muchas veces esta clase de abuso es tan sutil que pasa desapercibido.

A continuación, se describirán algunos de los comportamientos que el abusador utiliza para ejercer control sobre su víctima. Para él es importante tener el control sobre las redes sociales de la pareja, esto incluye llamadas constantes, uso de aplicaciones para localizar su ubicación, video llamadas; para así saber en todo momento qué hace.

Cuando toma control de sus redes sociales y su teléfono, lo que realmente quiere el abusador emocional es limitar la interacción de la víctima con otras personas y evitar que pase tiempo con

sus amistades. Quiere controlar sus finanzas, controlando todo lo que la pareja gasta, y tiene que pedir permiso para sus gastos.

El abusador emocional puede hacer sentir culpable a la víctima incluso en situaciones en las que ella no tiene la culpa. Controla aun el tipo de ropa que debe utilizar. También la crítica, se burla, y la hace creer que sin él no es nada, fomentando la dependencia emocional.

No solo no le presta su apoyo en momentos en los que lo necesita, sino que te hace sentir mal por pedir ayuda. No les da importancia a sus logros, minimizándolos. Es tal su comportamiento que la víctima llega a sentir miedo de como pueda tratarla. La hace sentir culpable por sus propios problemas personales y por su relación y por situaciones fuera de la relación.

Exige que su pareja le consulte sobre sus tiempos de ocio y todo debe de ser aprobado por el abusador. Nunca agradece lo que se hace en beneficio de la pareja y hace sentir que es una obligación. Su manera de tratarla se basa en la obediencia como un padre a un hijo más que como su pareja.

Valora más a los demás y las cosas que otros hacen, aun cuando sea lo mismo que ha hecho su pareja. No tiene en cuenta su opinión ni en las decisiones importantes ni en aquellas cosas que os afectan a los dos. Su tono de voz a la hora de dirigirse a su pareja es imperativo, es decir, de orden. (Safranoff, 2017)

Su lenguaje corporal es, muchas veces, de superioridad. Y hace miradas de desprecio o de inferioridad. La víctima teme expresar su opinión cuando está en público, no expresa lo que realmente piensa por temor a que el abusador se enoje. Tiene que informarle también sobre sus horarios, sus reuniones y sus planes.

Se siente presionada a tener relaciones íntimas con el abusador emocional porque teme que se enoje si no las tiene, y el abusador utiliza la culpa y la manipulación. Hace uso del chantaje emocional para salirse con la suya. La culpa una y otra vez por cosas del pasado.

Siempre cede en las discusiones con tu pareja a pesar de saber que no tiene la razón y cuando hace algo, necesita la aprobación de la pareja para sentirse bien. Evita hablar de los conflictos de su relación y teme hablarle abiertamente por temor a sus reacciones.

Le da miedo ser ella misma y se comporta de manera diferente para evitar discusiones y aun cuando no está presente su pareja no puede ser como es en realidad, dejando de hacer cosas porque piensa que su pareja no lo aprobaría.

Para evitar discusiones, se comporta de manera diferente a cómo es en realidad. Se siente incómoda cuando alguien del sexo opuesto la mira, sin que haya ningún tipo de interés.

Duda de sus capacidades y habilidades por la manera que tiene su pareja de tratarla. Este tipo de maltratador crea un clima viciado para la víctima, que vive de forma permanente con ansiedad extrema y depresión. (Hernández, Magro, & Cuéllar, 2015)

La crueldad mental, la intolerancia y el desprecio, la rigidez e indiferencia hacia la víctima, más los insultos y amenazas de todo tipo, constituyen el método de actuación cotidiana del maltratador psicológico. Es una forma de actuar con persistencia, que provoca, presiona, avergüenza, intimida o incomoda a la otra persona

4. Violencia y su definición

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la violencia como el uso deliberado de la fuerza física o el poder ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones. (Espín, Valladares, Abad, Presno, & Gener, 2008)

4.1 Tipos de violencia

A continuación, se presenta la clasificación de la OMS para dividir la violencia en tres categorías generales, según las características de los que cometen este acto. (Cortés, 2018)

- La violencia autoinfligida, dada por un comportamiento suicida y de autolesionarse
- La violencia interpersonal, relacionada con la violencia familiar, que incluye menores, pareja y ancianos; también puede establecerse entre personas sin parentesco
- La violencia colectiva, en los ámbitos sociales, políticos y económicos

La naturaleza de los actos de violencia puede ser: física, sexual, psíquica; ellas incluyen privaciones o descuido. (Cortés, 2018)

4.2 Causas de la violencia

En general la violencia se presenta por tres motivos:

- Falta de control de impulsos
- Carencias afectivas
- Impotencia al no poder resolver problemas adecuadamente

El efecto del amor desordenado es la violencia, existen relaciones inadecuadas en el núcleo familiar y el amor no se expresa de forma fluida. Cuando el problema sin resolver se soluciona, desaparece la violencia. Una relación de pareja puede terminar con facilidad al existir una situación violenta pues se pierde algo tan vital como la confianza y el respeto. (Plasencia, 2017)

En el caso de las parejas o matrimonios, se utiliza el argumento de que se evita una separación para cuidar a los niños, pero lo que sucede es que es más traumático para los niños, porque ellos perciben todo lo que pasa.

La escasez de recursos económicos, financieros, y afectivos favorecen que estas situaciones se prolonguen en el tiempo.

Muchas veces la violencia descargada en un niño está relacionada a los conflictos en la relación de los padres. Generalmente el agresor es un individuo con baja autoestima, receloso, solitario y desajustado socialmente. El funcionamiento familiar anormal, en la mayoría de los casos, es lo que motiva estas conductas. (Plasencia, 2017)

Detrás de toda conducta violenta, se puede observar una creencia en que la violencia puede modificar una situación. Además, son personas que necesitan del consumo de algún tipo de sustancias que lo sustraigan de la realidad para sentirse fuertes, y ello constituye una de las causas de violencia psicológica. (Uceda, Avarro & Pérez, 2016)

4.3 Modalidades de violencia

Según las formas que se manifieste en los distintos ámbitos, esta se clasifica en varios tipos como se muestra a continuación.

Violencia doméstica:

es aquella ejercida contra cualquier miembro del grupo familiar y por un integrante del grupo familiar, sin importar el espacio físico donde ésta ocurra. En general se practica contra la mujer, daña la dignidad, el bienestar, la integridad física, psicológica, sexual, económica o patrimonial, la libertad, comprendiendo la libertad reproductiva y el derecho al pleno desarrollo de las mujeres. ("Resolución 332/2013 Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social Protección Integral A Las Mujeres," 2013)

Se entiende por grupo familiar el que se origina en el parentesco de la familia nuclear o ampliada, ya sea por consanguinidad o por amistad; también se incluyen el matrimonio, las parejas que viven

juntas bajo el mismo techo y las parejas o noviazgos. No solo se trata de relaciones vigentes, sino también las finalizadas; por lo tanto, la convivencia no es un requisito. ("Resolución 332/2013 Ministerio De Trabajo, Empleo Y Seguridad Social Proteccion Integral A Las Mujeres," 2013)

Violencia institucional: se habla de este tipo de violencia, cuando es realizada por los funcionarios de empresas (en especial con cargo administrativo), profesionales de los diferentes sectores de la economía, personal y otros que laboran en cualquier instancia o institución pública, que tenga como fin retardar, obstaculizar o impedir que las personas tengan acceso a las políticas públicas y ejerzan los derechos previstos en esta ley. Comprende también, la ejercida en las empresas, organizaciones deportivas, los partidos políticos, sindicatos, la sociedad civil. ("Ley N° 26.485. Violencia de Género. Tipos y modalidades de violencia,") (Fernandez, 2017)

Violencia laboral: aquí, tanto en los ámbitos de trabajo públicos como privados, se produce la discriminación a los individuos y que obstaculiza su acceso al trabajo, a recibir un contrato, a escalar en su área de desarrollo, permanencia en el mismo; pues en muchos de ellos se exige alta experiencia (no dándosele empleo a los que no la tienen y quieren aprender, crecer dentro de la organización), otros exigen requisitos relacionados con el estado civil, la edad, maternidad o la realización de test de embarazo, edad, apariencia física. (González, 2017)

También es violencia laboral cuando a la mujer en el ámbito laboral se le quita el derecho de igual remuneración por igual tarea o función. De ello se trata cuando ocurre el acorralamiento psicológico sistemático sobre una trabajadora, con el fin de que pierda el empleo al menor descuido. ("Ley N° 26.485. Violencia de Género. Tipos y modalidades de violencia,")

Violencia contra la libertad reproductiva: se refiere a limitar el derecho de las mujeres a decidir con total libertad y responsabilidad, el número de embarazos que desea tener o el intervalo entre los nacimientos, según establece la Ley.

Violencia de género: se lleva a cabo al infringir el bienestar físico, mental, así como las relaciones de un individuo, porque pertenece a uno u otro sexo o por su identidad de género. En estos casos, se usa de forma premeditada la agresión física o la coacción, o se manipula a esa persona.

Según la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1993, se define la violencia contra la mujer como: “todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga como resultado la producción de un “daño o sufrimiento” físico, sexual o “psicológico” para la mujer, incluidas las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la esfera existencial pública como en la privada”. (Ocampo, 2018)

La violencia de género, por lo tanto, es la ejercida de un sexo hacia otro. La noción, por lo general, nombra a la violencia contra la mujer (es decir, los casos en los que la víctima pertenece al género femenino). En este sentido, también se utilizan las nociones de violencia doméstica, violencia de pareja y violencia machista.

Este tipo de violencia puede provocar lesiones serias que conducen a la discapacidad física y/o psicológica, tanto temporal como permanente; también al coma o incluso a la muerte. Cuesta mucho que este tipo de personas denuncie el abuso, sobre todo después de la reconciliación y el falso arrepentimiento del que genera el acto violento. A veces por miedo a represalias contra ellas o sus seres queridos, otras por la duda a recibir ayuda y apoyo una vez que han realizado la denuncia. (Abogados Tenerife, 2019)

Tampoco es infrecuente que las víctimas se sientan culpables o responsables de la situación o que teman producir dolor en otras personas (por ejemplo, ante la presencia de hijos). Incluso, según el tipo de educación recibida o el tiempo que la víctima haya podido ser manipulada, se llega a pensar que se trata de una conducta normal y/o que se sientan merecedoras de ella.

Existen tres tipos de violencia de género: violencia física, psicológica y sexual. A continuación, se resume de forma breve cada una de ellas. (Kautar, 2018)

En la violencia física, la mujer es víctima de maltratos que dejan marcas en su cuerpo producto a golpizas, patadas, mordidas, empujones. El agresor puede sólo utilizar sus manos u objetos punzantes o romos o de cualquier tipo.

En el caso de la violencia psicológica, ocurre cuando el hombre ataca a la mujer mediante ofensas, vergüenzas, ultrajes o amenazas. Así, la víctima soporta el desprecio, se siente desamparada, impotente, y a veces hasta llega a sentirse culpable por los frecuentes cambios de humor y reacciones de su pareja.

Es importante resaltar que dentro de la violencia de género no física, se encuentran: la social, donde el agresor obliga a su víctima a aislarse de la sociedad para que nadie pueda alertarla sobre la situación en la que se encuentra; la económica, caracterizada por el hombre que no deja que la mujer y trabaje ni tenga acceso al dinero y siempre tenga que depender de él.

La violencia sexual puede ocurrir hasta dentro del mismo matrimonio. La mujer es amenazada para tener relaciones sexuales sin ella desearlo. Muchas veces ni ella misma reconoce que está siendo abusada.

Cabe destacar que, en muchas ocasiones, los casos de violencia familiar no suelen ser denunciados ya que la víctima puede estar atemorizada por convivir con alguien violento o incluso puede sentir vergüenza por la situación. Aunque suele ocurrir con menos frecuencia, también la mujer puede ocasionar maltrato físico y psicológico a un hombre. (Luminoso, 2019)

5. Violencia de género y violencia psicológica

La Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas, 1993, define la violencia contra la mujer como “todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga como resultado la producción de un “daño o sufrimiento” físico, sexual o “psicológico” para la mujer, incluidas las amenazas de tales

actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la esfera existencial pública como en la privada.” (ONU, 1993)

La Organización Mundial de la Salud define la violencia como “el uso deliberado de la fuerza física o el poder ya sea en grado de amenaza o efectivo, grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, “daños psicológicos”, trastornos del desarrollo o privaciones.” (Sarabia, 2018)

El daño psíquico es definido como “la consecuencia de un acontecimiento traumático o violento, caracterizado por un significativo nivel de intensidad, que desborda el umbral de tolerancia al sufrimiento de la persona en quien repercute, al ser percibido por ésta como un ataque generalizado contra su propio self, al que no puede hacer frente con su experiencia acumulada hasta entonces, y que deja una huella o cicatriz interior, invisible e inaccesible ,que derivará en trastornos de naturaleza psicopatológica que se mantendrán activos, por un tiempo indeterminado, y que, según sus características, pueden o no ser remisibles, por lo que requerirán atención especializada inmediata.” (Hernández, 2015)

En el contexto de la violencia de género se puede establecer el siguiente cauce de acción de la violencia psicológica: las agresiones físicas y/o sexuales siempre producen alguna consecuencia, padecimiento, huella, daño o lesión psicológica. Se pueden producir situaciones específicas de violencia psicológica, en las que no concurren otras formas de maltrato físico y/o agresión sexual.

Si se incluye en este análisis la “violencia económica”, se añadirían las secuelas tanto a nivel físico como psicológico y emocional. Se concluye, por tanto, que la violencia psicológica puede ser conceptualizada de dos formas básicamente:

- Como efecto o consecuencia de cualquier tipo de agresión violenta
- Como proceso violento en sí mismo, que es susceptible de ser identificado, evaluado y denunciado, al producir unos daños en la víctima cuya entidad dependerá de la gravedad e

intensidad de la violencia ejercida, así como también de la capacidad de resistencia de la víctima frente a este tipo de maltrato.

La violencia sobre las mujeres no es una cuestión biológica, sino de género. El género es el resultado de un proceso de construcción social mediante el que se adjudican simbólicamente las expectativas, creencias y valores que cada cultura atribuye a sus varones y mujeres.

5.1 Causas de la violencia de género

Generalmente la parte agresora actúa movida por el deseo de poder y dominación, y es frecuentemente influenciada por los estereotipos de género. Generalmente detrás de ello hay sentimientos de inseguridad y poca autoestima que se intenta suplir a través de la dominación de quien el individuo considera inferior o incapaz de hacerle frente.

También es posible que haya una autoestima exagerada con tintes narcisistas que produzca que se consideren los propios derechos por encima de los del resto. Puede encontrarse en algún caso un maltrato instrumental dirigido a un objetivo concreto. Por último, la ausencia de empatía es un fenómeno o una impulsividad no controlada que pueden facilitar la agresión.

6. Técnicas de manipulación del abusador

Las técnicas de manipulación más dañinas han sido estudiadas por diversos autores y se muestran a continuación. (Clemente, 2017; Delgado Suárez, 2015; Encarna Canet Benavent, 2015)

Gaslighting: el abusador niega que determinados eventos hayan ocurrido, llegan hasta escenificar situaciones que desorienten a su víctima o presentándole falsa información para hacerla dudar de su memoria, percepción e incluso de su cordura.

Silencio: el abusivo se presenta como un ser frío o alejado, o sencillamente no se expresa, utiliza el mutis como un instrumento para escarmentar a su víctima. Esto hace que el ambiente se enrarezca hasta el punto que consiga que la víctima termine disculpándose por algo que no hizo y así logra su objetivo: al jugar con las emociones del afectado por él, lo logra dominar o manipular. (Molina, 2018)

La indiferencia asociada al silencio causa profundas heridas emocionales porque no solo incrementa el nivel de ansiedad en la víctima, sino que también daña profundamente su autoestima y le provoca una enorme inseguridad.

Proyección: la persona que abusa proyecta sobre el abusado sus propios problemas, temores, dudas. Para no dañar la imagen que él tiene de sí mismo, no reconoce sus errores de comportamiento, y en cambio lo proyecta sobre su víctima, acusándola de ser ella la que tiene un comportamiento problemático. Por ejemplo: es clásico encontrar a un abusador infiel, e imputa a su pareja de ella serlo. (Delgado, 2015)

Intimidación encubierta: se utilizan amenazas indirectas en el lenguaje subliminal de sus palabras, para manejar al atormentado. Le dice sin temor a dudas, cuáles serían los efectos de sus acciones, y por supuesto, le deja claro, que ella sería la única culpable de lo que le ocurriera por infringir las reglas, evadiendo así toda responsabilidad. Su objetivo principal es manipular sin que su imagen se vea dañada. Por ejemplo: “haz lo que tú desees, pero yo no respondo”.

Victimismo: aquí el abusador recurre al chantaje, descarga su responsabilidad en el otro, haciéndose pasar por la víctima de la situación, para que se compadezcan de él y para que el abusado se sienta mal por su comportamiento cuando en realidad no ha hecho nada malo.

Genera un sentimiento de culpa que mantiene a la víctima atrapada y manipulándola así, cede a sus demandas sin ser consciente de ello. Las frases típicas son: “con todo lo que he hecho por ti y así es como me pagas” “me he sacrificado por ti y tú no lo consideras”. (Molina, 2019)

7. El Ciclo de Violencia

Todo tipo de abuso se presenta en ciclos porque está formado de tres fases y se repiten en un ciclo que no termina. Walker creó la Teoría del Ciclo de la Violencia que plantea que este fenómeno comprende tres fases, como se muestra a continuación. (Walker, 1984)

Acumulación de tensión: la hostilidad del hombre va en aumento sin motivo comprensible y aparente para la mujer. Se intensifica la violencia verbal y pueden aparecer los primeros indicios de violencia física.

Se presentan como episodios aislados y que desaparecerán, pues ella cree que puede controlarlos. Ella hace cuanto él le pide, actuando de acuerdo con sus gustos. Según algunas investigaciones las agresiones son independientes de lo que la mujer puede hacer o decir y como resultado, la tensión aumenta y se acumula. (Álvarez, Sánchez, & Bojó, 2016)

Explosión o agresión: estalla la violencia y se producen las agresiones físicas, psicológicas y sexuales. Esta fase suele ser corta y aquí se da la mayor probabilidad de sufrir lesiones graves o de alto riesgo para su vida cuando es víctima de agresión física. Suele ser en esta fase cuando la mujer denuncia o pide ayuda.

Luna de miel o reconciliación: en esta etapa el agresor manifiesta que se arrepiente y pide perdón. Para evitar que la relación se rompa, utiliza estrategias de manipulación afectiva (regalos, caricias, disculpas, promesas, entre otras). También suele transferir la culpa del conflicto a la mujer, negando su responsabilidad.

Ella a menudo piensa que todo cambiará y, con frecuencia, retira la denuncia. Incluso rechaza la ayuda ofrecida por la familia o por servicios sociales y sanitarios. En algunas ocasiones busca justificaciones como que su pareja tiene problemas y que debe ayudarle a resolverlos.

En la medida en que los comportamientos violentos se van afianzando y ganando terreno, la fase de reconciliación tiende a desaparecer y los episodios violentos se aproximan en el tiempo.

El ciclo suele comenzar de una forma insidiosa y sutil (maltrato psicológico mediante estrategias de control) afectando a la autoestima de la víctima. Después se suceden agresiones verbales que, unidas al maltrato psicológico, aumentan la intensidad del desprecio. Finalmente se produce la agresión física, cuando existe, e incrementa tanto la intensidad como la frecuencia del maltrato. Es una escalada de violencia.

Sin embargo, aunque el ciclo de la violencia es muy frecuente, no se observa en todos los casos. Recientemente se ha descrito otra forma de relación violenta donde hay una situación continua de frustración y amenaza, pero donde sólo de forma ocasional aparece la agresión física. Es la llamada «forma moderada de violencia», más difícil de detectar que las formas severas de abuso.

En el trabajo psicoterapéutico la mujer maltratada puede acudir a consulta en una fase de “luna de miel”. Su pareja, en ese momento, es su “pareja ideal”. La expectativa de cambio vuelve a parecer posible, incluso segura. Cualquier decisión tomada en sesiones anteriores puede rechazarse ahora y quieren seguir luchando para conseguir restablecer su relación.

8. Manifestaciones del abuso emocional y psicológico

La Indefensión Aprendida: la pregunta que surge con frecuencia es por qué la persona víctima de abusos no es capaz de salir de esa situación y esto se atribuye al Síndrome de Indefensión Aprendida.

Este es un síndrome que inhibe a la víctima ante situaciones dolorosas desarrollándose la pasividad. Maneja una idea limitante que detiene el desarrollo personal y la autoestima. La persona manifiesta déficits en tres áreas, a saber: motivacional, emocional y cognitivo.

La persona abusada, en una etapa inicial, se encuentra indefensa, comienza a enlentecerse su capacidad de respuesta de forma espontánea hasta sentirse desmotivada. Comienza así una cadena de síntomas y signos relacionados con estar deprimido, ansioso, se observa déficit emocional y cognitivo, todo ello va a conducir al abusado a no ver soluciones al problema y necesita en ese momento mucha ayuda psicológica para ver la luz al final del túnel.

La Indefensión Aprendida es un término que surgió en 1965, luego de una investigación llevada a cabo por los psicólogos Mark Seligman y Steve Maier; quienes estudiaban la interacción entre el condicionamiento clásico y el condicionamiento instrumental aversivo, realizaron una serie de experimentos de laboratorio con perros a los que exponían a descargas eléctricas inevitables. (Seligman & Maier, 1967)

Usaron tres grupos de perros, los perros del grupo uno fue puestos en libertad después de un cierto período de tiempo, sin ningún daño. A los perros del grupo dos se les amarró de 2 en 2. A uno de cada pareja se le aplicaron descargas eléctricas que podía terminar cuando presionaba una palanca.

Los perros del tercer grupo fueron también emparejados y amarrados juntos. También recibían una descarga eléctrica, pero esta no cesaba al activar ninguna palanca. Las descargas llegaban al azar y eran inevitables.

Esto causó “indefensión aprendida”, asumiendo que los perros no podían hacer nada para evitar las descargas. Los perros de este grupo terminaron mostrando síntomas de depresión clínica. Más tarde, los perros de este tercer grupo fueron colocados dentro de una caja. Se les volvió a aplicar descargas eléctricas pero esta vez fácilmente podían evitarlas saltando fuera de la caja. Los perros simplemente “aceptaban” las terribles descargas, mostrándose una vez más la indefensión aprendida.

En el caso de víctimas de maltrato es frecuente que sufran el fenómeno de indefensión aprendida, al adoptar la misma conducta de los perros sometidos a descargas eléctricas incontrolables, no intentan ni siquiera escapar. La persona aprende que haga lo que haga siempre será maltratada.

Conocer el concepto de la indefensión aprendida y el ciclo de violencia permite entender por qué muchas mujeres maltratadas no se van del hogar. El estado de indefensión en que se encuentran la mayoría de las mujeres víctimas de violencia les impide con frecuencia, pedir ayuda y prefieren resistir a esa situación de maltrato, impidiéndose así, cualquier modificación de sus conductas frente a esas situaciones.

En situaciones de abuso y maltrato, a pesar de que el hombre como especie, es libre y puede adoptar posiciones, en las abusadas se agota toda confianza y se convierten en seres pasivos ante unos pensamientos de derrota y sentimientos de estar indefensas, de que son víctimas y no se sienten con fuerzas de seguir la lucha.

La indefensión aprendida es una prisión psicológica, pues la mujer o individuo abusado cree que no hay nada en lo absolutos que pueda cambiar su realidad actual, y su visión no le permite salir de ese pasado y sigue aceptándose como víctima. (Sasuke, 2019)

Esta persona abusada le teme al juicio de los demás y ve un obstáculo en toda posible salida a su problema. Se siente con poco valor, su autoestima es muy baja, no creen merecer amor y son tan pesimistas y bañadas de pensamiento negativo, que solo ven cosas malas en sus vidas porque solo en eso piensan. La indefensión aprendida propicia que la víctima valore la necesidad de permanecer sumisa e inmóvil frente al agresor, como única forma de escapar al castigo.

La violencia de este tipo es tan real como invisible. Sus víctimas pueden ser portadoras desde trastornos físicos y psicológicos hasta el suicido según sea la severidad del caso. (Muñiz, 2016)

También produce dependencia afectiva y emocional porque se produce un estado mental disociativo que induce a la víctima a negar la parte violenta del comportamiento del agresor, y mientras, desarrolla un vínculo emocional muy fuerte con él, viéndole su parte “positiva”.

Bajo este estado, la víctima se niega a sí misma sus propias necesidades afectivas, a base de renunciar de forma progresiva a su propia autoestima. Sólo de este modo es capaz de justificar el comportamiento del victimario, adaptándose de manera paradójica a la situación de maltrato.

En variadas ocasiones, aún en ausencia de maltrato corporal, puede existir el maltrato psicológico, y cuando ambos coexisten, el abusado puede sufrir importantes consecuencias en ambas esferas, dañando de modo severo la salud de la víctima. (Hernández, 2015)

Maltrato verbal: se utilizan diferentes formas de este, como: ningunear, humillar, insultar, ridiculizar, ironizar con crueldad, confundir mediante estrategias tendentes a poner en tela de juicio la capacidad mental y cordura de la víctima.

Aislamiento y control abusivo sobre la víctima: se trata de una hipervigilancia obsesiva y control mórbido de la vida de la víctima, con la finalidad de reducir al máximo su output y aislarla de su red sociofamiliar y profesional.

Se observa una clara predisposición a vigilar y entrometerse en sus actividades y movimientos, están pendientes de todas sus vías de comunicación con el exterior, también de sus amistades y compañeros de trabajo. Se ven afectadas las relaciones familiares y demás.

Intimidación y Coacción: amenazar, asustar e intimidar mediante actitudes explícitas, gestos, miradas, entre otros. Destrozar la propiedad común o selectivamente sólo aquellos objetos que, aunque sin valor material, tengan un alto valor sentimental para la víctima.

También son dados a coaccionar o amenazar a la víctima, mediante la exhibición de armas u objetos peligrosos, con herirla, matarla, quitarle los hijos; además de infringir daño o malos tratos a las mascotas domésticas de ella o los hijos; incluso llega a amenazarla con suicidarse si le abandona.

Menosprecio: tratar a la víctima como subordinada o inferior. Adoptar las decisiones relevantes sin consultarle su opinión o contar con su criterio, aunque se vea directamente afectada por la acción decisoria. Utilización de los hijos como arma.

Utilización de estereotipos machistas abusivos: se utilizan como formas de privilegios masculinos incuestionables para eludir compromisos en las tareas domésticas.

Negar la condición intelectual de la víctima: se le reduce a un papel meramente subalterno, como madre y poco más.

9. Consecuencias del abuso emocional en la víctima

Según varios autores, las consecuencias del abuso emocional pueden incluir los siguientes aspectos. (Anmparo, 2019; Armando Corbin, 2019; Armas, 2018; BBC, 2016; Glover, 2018; Sabater, 2017)

- Depresión, que causa un sentimiento de tristeza constante, sensación de vacío y una pérdida de interés en sus actividades.
- Trastornos del sueño: narcolepsia, terrores nocturnos, hipersomnias, parasomnias y otros trastornos, síndrome de las piernas inquietas, ronquido y apneas del sueño, pesadillas, insomnio, sonambulismo. (Pérez, Toledo, Urrestarazu & Iriarte, 2007)
- Crisis de identidad y sentido del yo, la persona experimenta profundas dudas sobre sí misma, acompañadas de sentimientos de vacío y soledad, e incluso baja sensación de existencia.
- Regresiones donde la persona adopta comportamientos infantiles como sentimientos de indefensión y temor.
- Baja autoestima, la persona no se siente valiosa en lo profundo de sí misma, ni digna de ser amada por los demás.
- Soledad y miedo a la soledad, porque la persona no se siente que forma parte de nada ni de nadie, siente que algo en el interior está vacío, aislado, sin sentido de pertenencia.

- Creer las afirmaciones del abusador, la víctima ya no sabe distinguir entre la realidad y su situación.
- Sentimientos de culpa y vergüenza, lo que le provoca angustia y sentimientos de ansiedad.
- Dependencia emocional donde la víctima tiene apego o una vinculación mental y emocional obsesiva hacia otra persona.
- Inseguridad sobre los gustos personales o sus desagradados, la persona ya no se conoce a sí misma.

9.1 Trastorno de estrés postraumático

El concepto de lesión psíquica hace referencia a una alteración clínica aguda que sufre una persona como consecuencia de un delito violento y que le incapacita significativamente para hacer frente a los requerimientos de la vida ordinaria a nivel, familiar, laboral o profesional y social.

Determinados delitos violentos (terrorismo, violencia de género, agresiones sexuales, prostitución forzada, secuestros...) suelen generar un Trastorno de Estrés Postraumático, junto a otros cuadros clínicos relacionados (depresión, trastornos psicosomáticos, consumo de alcohol...) y una marcada inadaptación a la vida cotidiana.

Las principales consecuencias del daño psíquico en víctimas de delitos violentos son:

- Sentimientos negativos (culpa, vergüenza, humillación...)
- Ansiedad
- Depresión
- Pérdida de la autoestima
- Pérdida del interés y concentración en actividades anteriormente gratificantes
- Cambios del sistema de valores, especialmente sobre la confianza en los demás y sobre el valor de la justicia
- Conductas de abuso y consumo de sustancias, fármacos, alcohol...

- Modificación de las relaciones (dependencia emocional, aislamiento)
- Aumento de la vulnerabilidad, indefensión y desesperanza
- Cambio drástico del estilo de vida con necesidad permanente de trasladarse y cambiar de localización
- Alteraciones psicosomáticas múltiples
- Reexperimentación de la agresión sufrida (recuerdos constantes, imágenes involuntarias, pesadillas recurrentes, entre otros)
- Evitación conductual y cognitiva de los lugares y situaciones asociadas al hecho traumático
- Dificultades de concentración, irritabilidad anímica, etc.

Para la evaluación un Trastorno de Estrés Post Traumático (TEPT), existen un conjunto de criterios en el DSM IV; ellos inician con la evidencia clínica de síntomas recurrentes en la víctima, como son los siguientes: Re-experimentación del ataque tolerado (pesadillas recurrentes, recuerdos constantes, imágenes involuntarias. (Carvajal, 2002)

Por esto en el DSM-IV el trastorno por estrés postraumático ya no exige un acontecimiento extraordinario e inesperado necesariamente, representando bastante bien la mayoría de las consecuencias psicológicas derivadas del maltrato. Los síntomas de reexperimentación mantienen el sufrimiento en su máxima intensidad.

Los de evitación, provocan desconexión con ella misma y con lo que hay a su alrededor siendo responsables de la aparente pasividad de las mujeres. Los de activación suponen una imposibilidad de reponerse. Todo junto proporciona una apariencia trastornada y paradójica de máxima intensidad.

En general, aparece sintomatología concomitante de tipo depresivo y ansioso. Es frecuente la ideación suicida y el consumo de sustancias, probablemente como amortiguador de la sintomatología postraumática y depresiva.

Una consecuencia especialmente importante es la desesperanza, tanto para la vida en general como para la capacidad de afrontar la situación de sufrimiento que padece.

Igualmente es muy frecuente la disminución de la autoestima, quien junto con la desesperanza, derivan en una pérdida de la capacidad y poder para gobernar la propia vida que está siendo gobernada por el maltratador.

10. Consecuencias del maltrato para la salud mental

No existe un perfil psicológico de mujer, que desencadene maltrato por parte de su pareja. Pero del maltrato sí se derivan numerosos síntomas y/o síndromes relacionados con la salud mental. Existen factores de vulnerabilidad que aumentan la probabilidad de mantener relaciones de pareja perjudiciales para la mujer.

Uno de ellos es la relación del consumo de drogas con el maltrato. Se considera generalmente que las dependencias podrían ser una forma de reducir la intensidad de algunos síntomas de cualquiera de los síndromes de estrés postraumático que se han definido. (Labrador, Fernández & Rincón, 2006)

Según la guía de Servicio de Salud para actuación con mujeres maltratadas de la región de Murcia, España, la repercusión psicopatológica más frecuente es el trastorno por estrés. (López, 2014)

“La prevalencia de TEPT sólo es comparable a las que aparecen en los estudios sobre excombatientes (50%), refugiados de guerra (54-93%), o internados en campos de concentración o exterminio (51-65%). También son frecuentes las fobias y trastornos por ansiedad junto con los problemas de imagen corporal. Entre la población de mujeres maltratadas existe una proporción cuatro veces mayor de trastornos de la conducta alimentaria que en la población general. Se mencionan las disfunciones sexuales que constituyen una secuela, aun habiendo cesado la relación de maltrato.” (Blázquez, 2011)

La reacción principal de las mujeres a la situación de maltrato es el miedo y, en consecuencia, los síndromes de clasificación diagnóstica más frecuentes son la reacción por estrés agudo (CIE-10 F43.0) el trastorno por estrés postraumático (CIE-10, F43.1) y los trastornos de adaptación (CIE-10, F43.2). (APAL, 2017)

Los síndromes de estrés postraumático definen bien el estado sintomático de las mujeres sobre todo cuando se trata de una relación de abuso de larga duración. Del 45% al 85% de las mujeres maltratadas padece TEPT y en la mitad de los casos se hace crónica.

Ya no se trata necesariamente de un acontecimiento extraordinario e inesperado. Los síntomas de reexperimentación de los acontecimientos traumáticos, flashback, pesadillas y otros, mantienen actualizado el miedo y, por tanto, la mujer permanece en una situación de alerta, continuando el sufrimiento. Los síntomas de evitación o restricción provocan rechazo a recordar situaciones y acontecimientos traumáticos, dándose lugar a una desconexión consigo misma que puede llegar a producir síntomas disociativos.

Los de activación suponen una hiperactivación fisiológica que altera el sueño y le impide recuperarse. Todo ello da lugar a que la mujer se comporte de forma paradójica dada la desesperanza derivada de la indefensión aprendida.

El maltratador aísla, denigra y culpa de su propio daño a la víctima. En la violencia género es que se dan conjuntamente amor, sexualidad y maltrato. Esto la convierte en algo singular, tanto más cuando la relación es prolongada.

En los estudios realizados en TEPT con mujeres maltratadas, predominan los síntomas de reexperimentación e hiperactivación, por encima de los de evitación. Los síntomas más repetidos son:

- Reexperimentación: dado por el malestar psicológico al recordar el trauma, recuerdos intrusivos y malestar fisiológico al recordar la situación traumática.

- Evitación: relacionada con evitar pensamientos, sentimientos o conversaciones asociadas a lo vivido, pérdida de interés en actividades significativas y restricción de la vida afectiva.
- Aumento de la activación: se refiere a problemas para conciliar o mantener el sueño y dificultades de concentración, si bien todos los síntomas de esta subescala están presentes en más del 50% de las participantes.

Entre los síntomas menos frecuentes se han encontrado: amnesia eventual, sentimientos de distanciamiento de los otros y sensación de futuro desolador.

En algunos estudios, como consecuencia de la situación de maltrato, se constata un porcentaje elevado de cronicidad. Cuanto más tiempo dura la relación con el maltratador, más fácilmente aparece el TEPT. Mantenerse en la relación de maltrato puede cronificar el trastorno psicopatológico asociado.

Algunas de las razones por las que la mujer se mantiene en este tipo de relación son:

- La proximidad afectiva inicial con el agresor, por lo que es más probable que le perdone o simplemente intente negar la evidencia en las primeras agresiones.
- La dependencia económica del agresor, que le obliga a mantenerse en la situación.
- El desprestigio social que implica para ella, que en la mayoría de las ocasiones es vivida con sentimiento de culpa o vergüenza por lo sucedido.
- La influencia familiar y social para que no deje a su pareja, con frases como “no le des importancia” o “ya se le pasará”.

10.1 Trastorno por estrés traumático complejo

Con frecuencia en las mujeres maltratadas se puede encontrar Trastorno por Estrés Traumático Complejo (TETC), un tanto similar al TEPT denominado. El TEPT complejo de Herman, también denominado DESNOS por sus siglas en inglés (Disorder Of Extreme Stress Not Otherwise

Specified) requiere de una historia de “sometimiento a un control totalitario por un periodo de tiempo prolongado” lo que se ciñe perfectamente a las circunstancias habituales de la violencia machista. (Jarero, 2014)

Los síntomas adicionales del DESNOS, son la principal diferencia entre éste y el TEPT. Por un lado, depresión y ansiedad y, por otro, distorsiones cognitivas muy significativas (en concreto idealización del maltratador) y síntomas de disociación. (Blázquez, 2011)

El DESNOS también se aplica al abuso infantil prolongado, a rehenes y prisioneros de guerra en situación de encierro prolongado y a la explotación sexual organizada (trata de blancas). No se trata de víctimas, sino de supervivientes de la violencia.

Han tenido que hacer frente a situaciones de coerción con pérdida completa de la libertad y del poder para controlar la propia vida por un tiempo prolongado, cursando esta situación con miedo, pánico u horror. Estas respuestas, que deberían conducir a la huida o la lucha, han sido inútiles.

El síndrome de estrés traumático complejo (DESNOS) comprende: (Blázquez, 2011)

Alteraciones en la regulación de las emociones: disforia persistente, impulsos suicidas, autolesiones, ira explosiva o sexualidad compulsiva y/o inhibida.

Alteraciones de la conciencia: amnesia de los acontecimientos traumáticos, episodios disociativos pasajeros, despersonalización / desrealización, revivir experiencias tanto en la forma del TEPT, como en forma de preocupación reflexiva.

Alteraciones de la percepción de sí misma: sensación de indefensión o parálisis de la iniciativa, vergüenza, culpa, sensación de profanación y estigma, sensación de absoluta diferencia con respecto a otros (puede incluir la sensación de ser especial, de absoluta soledad, la convicción de que nadie podría comprenderla, o la identidad no humana).

Alteraciones de la percepción del perpetrador: preocupación por la relación con él (incluye la preocupación por la venganza), atribuirle de forma no realista un poder total (cuidado: la valoración que la mujer hace de la realidad del poder puede ser más realista que la del médico), idealización o gratitud paradójica, sensación de una relación especial o sobrenatural, aceptación de su sistema de valores o de sus racionalizaciones.

Alteraciones en la relación con los demás: aislamiento y distanciamiento, perturbaciones en las relaciones íntimas, búsqueda constante de un rescatador (puede alternarse con aislamiento y distanciamiento) desconfianza persistente, fracasos repetidos en la autoprotección.

Alteraciones en los sistemas de significado: pérdida de sensación de apoyo, sensación de indefensión y desesperación. Este síndrome señalar las alteraciones de conciencia y enfatiza las alteraciones en la percepción de sí misma y del maltratador. (Blázquez, 2011)

Los síntomas evitativos o constrictivos son los responsables de que la mujer pueda parecer pasiva o incluso masoquista. Igualmente llama la atención la presencia de síntomas disociativos entre otros síntomas de alteración de la conciencia. A la vez es congruente con la teoría del síndrome de Estocolmo y con la teoría de la persuasión coercitiva.

Entonces:

La diferencia entre el TEPT, el SEPT y el TEPT complejo o DESNOS radica en que el SEPT no requiere obligatoriamente síntomas del grupo B o C, sino de un grupo o del otro.

El TEPT complejo describe mejor que los anteriores los estados subjetivos que produce el miedo prolongado porque se trata de una situación crónica, caso típico en las relaciones de violencia de género.(Blázquez, 2011)

El Psiquiatra y Psicoterapeuta Carlos Sluzki hace una clasificación de las consecuencias psicológicas de la violencia habitual y según la intensidad de las amenazas y según el miedo que producen. (Escobar, 2011)

Describe un maltrato cotidiano, de baja intensidad, pero habitual, que no se percibe como tal, ya que culturalmente se considera normal en las relaciones de pareja. Este maltrato puede estar detrás del malestar de muchas mujeres que acuden a consulta y son diagnosticadas, por ejemplo, con Trastorno Ansioso Depresivo o Distimia.

Cuando las amenazas son poco intensas, o tras las primeras agresiones, los efectos del maltrato se limitan a la existencia de disonancia cognitiva, sentimientos de sorpresa, shock, confusión, impotencia, desamparo y desvalimiento. Junto con estos aparecen síntomas de ansiedad, irritabilidad y manifestaciones psicósomáticas por las que la persona no busca ayuda.

Según la Guía de práctica clínica de detección y actuación en salud mental ante las mujeres maltratadas por su pareja de Murcia, España; cuando la intensidad y la frecuencia de las amenazas, y en consecuencia el miedo, aumentan, van apareciendo reacciones de estrés más intenso. Si la violencia alcanza un grado máximo y es extrema, porque implica un riesgo grave para la integridad física o la vida, puede producirse un fenómeno de inundación o parálisis que maximiza la impotencia. En esta situación es muy probable la aparición del trastorno por estrés postraumático.

Como consecuencia se produce un estado de embotamiento-sumisión o entumecimiento psíquico. La mujer se olvida de sus propias necesidades y sentimientos (incluso llega a relegar el dolor) identificándose con las necesidades y sentimientos del agresor y adoptando una actitud sumisa. Este estado se asemeja a los síntomas de evitación del TEPT. En esta etapa, el miedo y la desconfianza son extremos.

10.2 Síndrome de Estocolmo doméstico (SIES-d)

Se denomina así porque, tras un atraco a un banco de Estocolmo, una cajera se enamoró de uno de los atracadores. Sandor Ferenczi (1873-1933) llamó a este mecanismo de defensa identificación con el agresor, vínculo que se crea cuando una persona se encuentra impotente frente a su agresor en una situación donde su vida corre peligro. (Rojas, Yáñez, & Cadena, 2012)

El SIES es un vínculo interpersonal de protección, construido entre la mujer y su agresor, en el marco de un ambiente traumático y de restricción estimular, a través de la inducción en la mujer de un modelo mental (red inter situacional de esquemas mentales y creencias). La mujer sometida a maltrato desarrollaría el Síndrome de Estocolmo para proteger su propia integridad psicológica y recuperar la homeostasis fisiológica y conductual. (Rojas et al., 2012)

El síndrome abarca cuatro fases y estas se resumen a continuación. (Miramontesa & Mañas, 2018)

- Fase desencadenante: surgen los primeros daños físicos y aquel espacio en que la mujer se sentía segura emocionalmente dentro de la pareja, queda roto (espacio donde la mujer había depositado su confianza y expectativas). Está ruptura desencadena en ella un patrón general de desorientación, pérdida de referentes, reacciones de estrés con tendencia crónica y depresión.
- Fase de reorientación: la mujer busca nuevos referentes de futuro y trata de efectuar un reordenamiento de esquemas cognitivos para evitar la disonancia entre la elección de pareja y la realidad traumática que está viviendo. Se autoinculpa de la situación y entra en un estado de indefensión y resistencia pasiva.
- Fase de afrontamiento: la mujer busca vías de protección de su integridad psicológica, tratando de manejar la situación traumática, asumiendo el modelo mental de su pareja.
- Fase de adaptación: proyecta parte de la culpa al exterior o hacia otros, como si la conducta agresiva que exhiben hacia ellas fuera el producto de una sociedad injusta (un jefe dictador, paro, enfermedad o minusvalía física, alcohol, entre otros). De forma paradójica, la mujer defiende a su agresor y el SIES-d se consolida a través de un proceso de identificación con el modelo mental explicativo de la pareja.

Teoría de Graham y Rawlings (1991)

Diseñaron su teoría para detectar la aparición de síntomas del síndrome de Estocolmo en mujeres jóvenes sometidas a abuso por parte de sus compañeros. Está basada en la idea de que el síndrome es el producto de un tipo de estado disociativo que lleva a la víctima a negar la parte violenta del

comportamiento del agresor mientras desarrolla un vínculo con el lado que percibe más positivo. (Montero, 2001)

Teoría de la dependencia psicológica Strube (1988)

Señala que la mujer permanece en la relación violenta por el compromiso establecido a través del matrimonio. Se basa en tres modelos teóricos, la teoría de la acción razonada, la teoría de los costos y beneficios y la teoría de la dependencia psicológica. Según el autor la mujer únicamente saldrá de la relación violenta después de comparar las consecuencias positivas y negativas y del apoyo que reciba de sus seres queridos. (Amor & Echeburúa, 2010)

Teoría de la unión traumática Dutton y Painter (1981)

Señalan que el desequilibrio en el poder e intermitencia en el trato bueno-malo son los dos factores que provocan que la mujer maltratada desarrolle un lazo traumático con el agresor a través de conductas de sumisión, lealtad y docilidad. (Armas, 2017)

La teoría de la indefensión aprendida de Seligman dice que cuando una persona se enfrenta a un acontecimiento que es independiente de sus respuestas, aprende que es incontrolable. (Yela Bernabé & Malmierca, 1992)

De esta teoría se partió para concluir que las actitudes pasivas de la mujer se daban después de haber utilizado todo el repertorio de habilidades personales para defenderse y anticiparse a las agresiones. Como consecuencia, la mujer aprende que está completamente indefensa porque, haga lo que haga, el maltrato es imprevisible y continuará.

Persuasión coercitiva

Se trata de un síndrome descrito por vez primera por Schein en 1961. En la persuasión coercitiva, la persona destinataria es física o psicológicamente sometida a continuas situaciones de presión para su “desocialización”. (Escudero, Polo, López, & Aguilar, 2005)

Estrategias coercitivas:

- Dominación: se da desde las primeras fases de la relación por el hombre a través de actos psíquicos y físicos, malinterpretados por la mujer bajo la representación de “hombre con carácter”.
- Aislamiento y aprisionamiento: produce una escalada en el miedo y su mantenimiento.
- Inducción de culpa.
- Promoción del sentimiento de incapacidad e indefensión (relacionado con la indefensión aprendida de Seligman). (Yela & Malmierca, 1992)
- Expresión patológica de celos
- Reforzamientos intermitentes: a través de comportamientos que generan esperanza y exigencia de secreto.

Existe otro catálogo de mecanismos de coerción que funcionarían como estrategias coercitivas para conseguir el control completo sobre una persona y estas son las siguientes. (Biderman & Zimmer, 1962)

- Aislamiento: con él se consigue hacer a la mujer dependiente del maltratador.
- Monopolización de la percepción: el maltratador demanda atención mediante quejas y órdenes.

Así le hace creer que no le presta suficiente atención o que es incapaz. Intenta promover en la mujer la introspección permanente y culposa para hacer las cosas supuestamente bien, y la mujer acaba centrándose exclusivamente en lo que interesa al maltratador. Además, puede criticar y frustrar

todas las iniciativas que no estén de acuerdo con la sumisión que se le exige. El cuestionamiento de las habilidades físicas y mentales de la mujer la debilita para resistir la coerción.

- Amenazas: cultivan la ansiedad y desesperación activando los mecanismos del miedo.
- Indulgencia ocasional: los maltratadores alternan las actitudes coercitivas con momentos de provisión de bienestar y de reforzamiento positivo ante las conductas sumisas.
- Demostración de omnipotencia: con las demostraciones de omnipotencia se recuerda que es alguien temible y que tiene el control. Refuerza la indefensión aprendida demostrando la inutilidad de resistirse y oponerse, favoreciendo la completa sumisión.
- Degradación: hace creer que es peor resistirse que ceder.

El TEPT refleja bien el aspecto sintomático de los efectos del maltrato, los síndromes mencionados nos ayudan a comprender el conjunto de factores por los que una mujer continúa en este tipo de relación.

Para situarnos psicoterapéuticamente es necesario conocer la relación de causalidad entre estrategias de abuso, coerción o dominación del maltratador, el ciclo de la violencia y sus consecuencias psicológicas en el contexto de una cultura machista.

La escucha de los episodios violentos vividos nos permitirá ver la telaraña en la que está inserta la mujer y reconocer los mecanismos de coerción y control a los que le ha sometido su pareja. Así podrá contar lo que está ocurriendo y recabar el apoyo de la familia, los amigos, los profesionales y la sociedad en general.

11. Superar del abuso emocional

El primer paso es que la víctima acepte su realidad, que vea que es víctima de abuso, que, aunque su agresor no la agreda físicamente, sus heridas emocionales no se ven, pero son igual de validas

que las heridas físicas. Muchas de ellas, ante la vergüenza de tener que reconocer que son abusadas, llegan a justificar a su pareja y se niegan a creer que eso está ocurriendo.

El segundo paso es buscar en su red social, el apoyo de personas con madurez y de su confianza que puedan darle un punto de vista objetivo de la situación que está viviendo, ya que las víctimas han perdido la objetividad de su situación, y la objetividad de juicio entre normalidad y la anormalidad en una relación de pareja. Y recordemos que el agresor se ha encargado de aislarla de su red social.

Salir a la búsqueda de apoyo emocional es el punto final, pues los efectos de este tipo de abuso emocional dejan graves secuelas, y se precisa de brindarle a la mujer las herramientas para que se sienta fuerte y con valor propio, y recupere la confianza en sus capacidades.

Para salir de la indefensión aprendida existen 5 técnicas, las cuales se muestran a continuación. (Sasuke, 2019)

Cambiar los patrones de pensamiento a través de metáforas: el uso de metáfora primero trabajara a nivel subconsciente y luego a nivel consciente. Por ejemplo, imaginar que es un ave que ha estado atrapada por mucho tiempo, esa ave no tiene la culpa de que la hayan retenido, alguien abre la jaula y el ave no hace nada para salir, debe darse cuenta de que aún tiene alas que le permitirán volar muy lejos y que ya no está atrapada.

Las personas responden muy bien a las metáforas y puede crear la suya propia hasta que poco a poco la mente asuma que el protagonista es él mismo y que puede salir y no tiene nada que lo ate a su pasado.

Descubrir el origen de sus pensamientos: uno de los resultados de la indefensión aprendida es la desesperanza aprendida, donde se mantiene un dialogo interior muy negativo, deprimente y desmotivador y normalmente no se dan cuenta de esto, pero estos pensamientos son los que alimentan y consolidan la indefensión.

Una excelente estrategia para contrarrestarlos y quitarles fuerza es descubrir su origen. Cada vez que se descubra a sí mismo pensando que no puede hacerlo, que no es capaz o que no vale la pena intentarlo, allí tiene que descubrir quién le hablo así, probablemente los padres, un hermano mayor, un maestro o la pareja.

Cuando se da cuenta que ese dialogo negativo proviene de una opinión de alguien que ha introyectado, inmediatamente pierde fuerza y puede rechazar esas imágenes que no son la realidad.

Vivir la diferencia: cuando hay desesperanza aprendida se asume que, aunque se esté viviendo una nueva situación, se tienen las mismas limitaciones del pasado. Pero debe comprender que hay muchas alternativas, que cada situación es diferente y que ella como persona también es diferente.

Puede elaborar una lista de diferencias entre las dos situaciones:

¿Qué paso en aquel momento?

¿Cómo eras en aquel momento?

¿Cómo era la persona que te humilló ridiculizo?

¿Qué pasa ahora?

¿Cómo eres ahora?

¿Cómo son las personas que te rodean?

Cuando se redactan las respuestas a estas interrogantes, se puede advertir que existen grandes diferencias entre lo que ocurrió y lo que sucede en la actualidad, ello conduce a nuevos modelos para responder ante la situación afrontada.

Tomar el control resolviendo problemas: todo lo que se aprende se puede desaprender, pero es necesario que la persona esté dispuesta al cambio. Una muy buena estrategia consiste en promover la resolución de problemas porque con cada solución que la persona encuentre y ponga en práctica de manera satisfactoria, experimentará una sensación de empoderamiento que le ayudará a salir de su cárcel psicológica.

Normalmente la persona que sufre de indefensión aprendida tiene como consecuencia la desesperanza, también llamada desesperanza aprendida. La persona en estas condiciones, asume una actitud pasiva ante la vida, al dejar que sean las circunstancias o los demás, quienes decidan en su lugar. Tiene que saber que puede tomar las riendas de su vida, que tiene todas las capacidades y habilidades necesarias para afrontar los problemas.

Para lograrlo existen algunas preguntas que pueden guiarla a través del camino:

¿Qué puedo hacer para evitar esto?

¿Qué me ha enseñado esta experiencia?

¿Qué alternativas de solución tengo a mi alcance?

Ya en este punto, la persona tiene que sentir que tiene el control de su vida. Un buen comienzo podría ser, poner su atención en aquellas cosas en las que sí puede actuar para lograr un cambio, y hacerlo lentamente hasta lograrlo.

Conectar con su yo interior: las personas que sufren de indefensión aprendida se han desconectado completamente de su yo interior. El dolor que han sufrido en el pasado le ha llevado a una desconexión emocional y para sanar deben reconectarse con su esencia.

Un ejercicio muy eficaz para redescubrirse consiste en meditar delante del espejo. Sentarse delante de un espejo de cuerpo completo, mirarse sin ninguna expectativa y fijarse en cada uno de los rasgos. Pero lo más importante de este paso sería amar cada una de las partes de su cuerpo, cada arruga, cada detalle, debe amarse tal y como es, reconocer que si ella no se ama, cómo alguien la puede amar. Así va creciendo su amor propio, sin llegar al narcisismo y su autovaloración.

11.1 Intervención con mujeres maltratadas por su pareja

Después de un momento, la persona se empieza a distanciar de la imagen que refleja el espejo, algunas personas sienten una gran ternura por la imagen que refleja en el espejo, algunas apenas se reconocen de tan distantes que habían estado de ellas mismas, muchas notan que esa “otra persona”

se siente deprimida, sola o indefensa. La persona debe hacer las paces consigo misma y darse cuenta de que ella misma se necesita.

Se han publicado numerosos estudios sobre intervenciones con mujeres que han sufrido o sufren violencia por parte de su pareja. Podemos distinguir entre las que se dirigen a ayudarlas. Algunos de esos resultados se muestran a continuación. (Alencar & Cantera, 2013)

Ayuda Indirecta: buscar ayuda profesional para que se le instruya sobre los protocolos de detección, que le brinde educación y capacitación acerca del abuso.

La Intervención Directa: tiene como objetivo fortalecer a las mujeres hablar con ellas sobre posibles soluciones, en lugar de ser directivo y decirle que hacer, ayudarlas a alcanzar las metas que se han fijado y a comprender y encontrarle sentido a la situación y sus respuestas a ella. Las mujeres que han estado al menos un día recibiendo un programa de defensa y consejo, presentan un rango decreciente de reabuso y una mejor calidad de vida.

12. Modelos psicoterapéuticos de intervención

Modelo terapéutico Survivor Therapy Empowerment Program: fue desarrollado por Walker (1991) para la recuperación de mujeres; incorpora tres elementos básicos:

- Teoría del trauma
- Recuperación y superación
- Efectos post-traumáticos

Desde una perspectiva feminista proporciona apoyo, validación y empoderamiento de las mujeres que han sufrido violencia machista. Sigue un abordaje biopsicosocial, con intervención en los tres planos.

Propone un programa (fundamentalmente para el TPET) basado en cinco puntos de tratamiento:

- La manipulación y el control externo que sufren las mujeres
- Los síntomas de disociación
- Los síntomas de rabia y miedo
- La confusión entre la intimidad sexual y emocional
- La sumisión y síntomas de resentimiento.

Modelo de Dutton-Douglas (1992): supone una aportación meramente descriptiva, haciendo referencia a las fases por las que pasa una mujer maltratada, crisis, transición y recuperación. Desarrolla una intervención para la fase de recuperación, para tratar de reestructurar e integrar el trauma en su vida habitual.

Incluye cuatro componentes:

- Trabajo terapéutico con el trauma
- Disminución de los síntomas específicos
- Reestructuración cognitiva
- Reconstrucción de una nueva vida

Modelo de Weeb (1992): Propone un programa de tratamiento individual, con una breve parte grupal al inicio. Se fundamenta en una buena alianza terapéutica y la intervención cognitiva en proceso de counseling.

Las fases son:

- Establecimiento de la alianza terapéutica
- Evaluación de síntomas
- Identificación de objetivo
- Diseño del plan de acción
- Intervención cognitiva
- Evaluación de logros conseguidos.

Programa de intervención de Villavicencio (2000)

Señala diez objetivos para la intervención:

- Apoyo y comprensión y facilitarle un espacio para desahogo emocional.
- Aumentar la seguridad de la víctima y de sus familiares.
- Ayudarle a reestablecer el control sobre su propia vida tomando sus propias decisiones.
- Hacerle comprender que ella no es responsable de la rabia ni de las conductas violentas de su pareja y que nadie tiene derecho a maltratarla.
- Ayudarle a aclarar las expectativas de roles de género y mitos sobre la violencia machista.
- Proporcionarle información sobre la violencia doméstica y sus consecuencias.
- Ayudarle a reconocer sus fortalezas y habilidades.
- Ayudarle a expresar emociones, sobre todo los sentimientos contradictorios hacia el agresor.
- Afrontar los sentimientos de pérdida y duelo en caso de separación.
- Ayudar a la víctima a proyectarse hacia el futuro.

Tratamiento dirigido a las secuelas psicológicas: programa dirigido a las secuelas padecidas por las mujeres que sufren violencia machista. Los estudios coinciden en que la terapia cognitivo conductual (TCC) constituye el abordaje más indicado. En el caso del TPET, la TCC es considerada como tratamiento de elección. En estos se utilizan técnicas de exposición para tratar los síntomas positivos (flashbacks, pesadillas, respuestas exageradas de terror).

El programa de “exposición prolongada” de Foa y Rothbaum (1998): la técnica de exposición se realiza en pocas ocasiones y, si se lleva a cabo, puede que se piense y relate el trauma o experiencias traumáticas emocionalmente “despegadas” de la experiencia. En este sentido la realidad virtual (RV) puede ayudar a superar algunas limitaciones. La herramienta puede ayudar al relato y superación del maltrato.

Modelo centrado en la comprensión de la violencia de género como vivencia traumática incorporando perspectiva de género. (Escudero et al., 2005)

Sigue una metodología de grupo de discusión de entre 8 y 10 miembros, abierto en el tiempo, de frecuencia semanal y con una hora y media de duración.

Los objetivos son:

- Visibilizar la naturaleza de la relación abusiva.
- Ayudarlas a superar la negación
- Superar la culpa.
- Superar las secuelas psicológicas producidas por el maltrato.
- Trabajar la reconstrucción de su identidad.
- Movilizar los recursos psíquicos que posee.
- Restitución de su red social.
- Pasar de la situación de víctima a superviviente.

Las pautas de intervención son las siguientes:

- Establecer seguridad.
- Establecer un vínculo de confianza con los profesionales.
- Conectar los síntomas psicológicos con maltrato.
- Reconstruir la experiencia traumática.
- Reconectarlas con la vida social.

13. Tratamiento específico de la psicopatología más frecuente

La mayoría de los casos tienen síntomas del diagnóstico de TEPT. Las recomendaciones son las siguientes:

- Cuando él o la paciente presenta TEPT y depresión se recomienda tratar primero el TEPT, ya que la depresión mejorará frecuentemente al tratar exitosamente el TEPT.
- Para TEPT cuya evaluación identifica un alto riesgo de suicidio o daño a terceros, se recomienda centrarse primero en el manejo del riesgo.
- Para TEPT asociado a dependencia de alcohol o drogas en los cuales el uso de drogas o alcohol puede interferir de significativamente con el tratamiento efectivo, se recomienda tratar primero el problema de alcohol o drogas.
- Para TEPT que están severamente deprimidos, lo que hace que el tratamiento psicológico inicial del TEPT sea muy difícil, por ejemplo, cuando tiene una extrema falta de energía y concentración, inactividad o alto riesgo de suicidio, se recomienda tratar primero la depresión.
- Cuando se ofrecen intervenciones psicológicas centradas en el trauma para el TEPT con Trastorno de personalidad comórbido se recomienda considerar el aumento de la duración del tratamiento.

En el caso de depresión con ideación suicida, es recomendable utilizar con precaución los ansiolíticos y antidepresivos. El uso de estos fármacos en mujeres maltratadas puede aumentar el riesgo de que la violencia se agrave. En estos casos, el foco del tratamiento debe ser resolver la situación de maltrato, ya que los síntomas psicopatológicos suelen ser consecuencia y nunca causa del maltrato.

13.1 Actuación con los maltratadores

Según el ámbito en el que se trabaje, existen distintos niveles de intervención con los maltratadores. Desde un enfoque preventivo integral, los hombres deberían ser sujetos de sensibilización y prevención, implicándolos tanto en la igualdad como en la lucha contra la violencia de género.

Detección de hombres maltratadores o en riesgo de serlo: al seguir la teoría ecológica de la violencia de pareja, hay una serie de factores de riesgo fuertemente asociados a los varones que ejercen violencia de género que son:

- Antecedentes de abuso emocional o verbal.
- Antecedentes de sexo forzado.
- Nivel de satisfacción marital bajo.
- Actitudes a favor de la violencia.
- Uso de drogas.

Otros factores que correlacionan de forma moderada son el nivel de estrés en la vida, la historia previa de abuso de pareja, las creencias tradicionales sobre género, la ira, hostilidad, el uso de alcohol y la depresión. En contra de lo que podría pensarse, los celos presentan una asociación baja.

A pesar de que no existe un perfil definido de maltratador, ni psicopatología asociada que pueda servir de indicador de sospecha, estos factores, obtenidos de forma empírica mediante un análisis, pueden alertarnos de cara a la detección. Ante la presencia de estos indicadores, sería conveniente profundizar en el análisis de creencias y actitudes del paciente respecto al género, así como investigar la calidad de su relación de pareja.

13.2 Intervención psicosocial, sanitaria y educativa

Si se ha valorado que el paciente puede estar llevando a cabo conductas de maltrato o estrategias de abuso y control, conviene realizar una adecuada evaluación del agresor. Existen entrevistas estructuradas y cuestionarios autoaplicados, que evalúan conductas del maltrato y nos permiten planificar mejor el tratamiento.

Otros datos de interés a recoger en todos los casos son: condiciones laborales, posibles problemas de maltrato en relaciones anteriores, situación actual de pareja y familiar, estado de salud, antecedentes penales y relaciones sociales. Es muy importante recoger con palabras la frecuencia y duración de los episodios de maltrato, además de la percepción que tiene él sobre la gravedad de estos y sobre sus repercusiones.

Así mismo, se debe explorar variables psicopatológicas relacionadas en manera habitual con la violencia. Como señala la OMS la presencia de maltrato no va indefectiblemente unida a la presencia de trastornos psicopatológicos o de consumo de alcohol o drogas. Son mayoría los maltratadores que no presentan ni lo uno, ni lo otro. Los maltratadores tienden a obtener puntuaciones altas en algunos rasgos de personalidad, especialmente en los tipos narcisista, antisocial y “borderline”. A menudo presentan trastornos depresivos y consumo de alcohol y drogas. (Heise & García, 2003)

La presencia o no de rasgos psicopatológicos se considera elemento diferenciador de algunos tipos de maltratadores. Se han diferenciado tres tipos: los dependientes pasivo-agresivos, los antisociales y los que no presentan rasgos patológicos.

El empleo de tipologías y la identificación de rasgos pueden servir para determinar tanto la eficacia de tratamientos como el riesgo de futura reincidencia. En general los maltratadores con rasgos antisociales o psicopáticos y los consumidores de alcohol y drogas, presentan un mayor riesgo de reincidir y poca motivación para el cambio.

Los de tipo disfórico parecen estar más motivados para el tratamiento y con ellos se logran mejores resultados terapéuticos. Al iniciar un tratamiento, es necesario evaluar el grado de peligrosidad, así como la motivación para el cambio.

La terapia cognitivo-conductual (TCC), o los programas con elementos de TCC, son los más utilizados. El tratamiento puede ser voluntario o por orden judicial. El programa TCC tiene como objetivos modificar el comportamiento mediante estrategias conductuales y, por otro lado, los patrones de pensamiento y las creencias que contribuyen al mantenimiento de la violencia.

El tratamiento, individual o grupal, debe considerar tres aspectos fundamentales:

- Área cognitiva, de reestructuración cognitiva de ideas, pensamientos y distorsiones en relación con la figura de la mujer y al uso de la violencia.
- Área conductual, con técnicas de manejo del control de los impulsos y técnicas de relajación.
- Área emocional, con el reconocimiento de emociones de uno mismo y del otro, expresión adecuada y comunicación emocional.

Algunos estudios apuntan intervenciones relativamente exitosas, se publicaron los resultados de un estudio realizado en España en 2009. Éste era con diseño experimental, realizado con maltratadores graves. Estos ejercían violencia física y psicológica como pauta habitual de comportamiento en la relación con su pareja. Se caracterizaban por abuso de alcohol, inestabilidad emocional, adaptación insatisfactoria y trastornos de personalidad de tipo compulsivo, agresivo-sádico y narcisista (evaluados con el cuestionario MCMI-II).

Estuvieron 10 años en tratamiento individual de seis meses de duración, con sesiones semanales y tareas entre sesiones, con seguimiento de 1 año. Al finalizar el tratamiento se tuvo éxito en el 88% de los casos (desaparición de episodios de maltrato físico y psicológico). El 53% del total se mantenía bien un año después. El alto índice de abandono del tratamiento fue del 46%. (Blázquez, 2011)

14. Fundamentos legales en la violencia psicológica y emocional contra la mujer

Es importante que todos los guatemalteco y guatemaltecas conozcan de todo el sustento legal que protege a las personas de ambos sexos y de todos los grupos de edad han sido víctimas de violencia, incluida la violencia psicológica y cuáles son esas leyes.

La Constitución Política de la República establece que el Estado de Guatemala se organiza para proteger a las personas y a la familia, y su fin supremo es la realización del bien común, además de proteger la vida humana desde su concepción, así como la integridad y la seguridad de las personas. (Electoral, 1985)

En Guatemala se aprobó por medio del Decreto Ley Número 49-82, la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Contra la Mujer, y a través del Decreto Número 69-94 en la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, y como Estado Parte se obligó a adoptar todas las medidas adecuadas para modificar o derogar leyes, reglamentos, usos y prácticas que le constituyan discriminación contra la mujer, y emitir todas aquellas leyes que sean necesarias para su fin. (Meyer, Alejos, Zapeta, Gómez & Larios, 2008)

Establece que las mujeres guatemaltecas tienen derecho al reconocimiento, goce, ejercicio y protección de todos los derechos humanos y las libertades consagradas en la Constitución Política de la República, así como en otros documentos internacionales en todo lo referido a derechos humanos.

También ahí se aborda la necesidad de una ley de prevención y penalización; debido a los actos de abuso y segregación hacia las féminas de cualquier edad, que han imperado en el país, los cuales

han empeorado porque existe desigualdad entre ambos sexos en la mayoría de las esferas, ya sean estas: familiar, social, cultural, económica, política, jurídica.

14.1 Objetivo de la Ley contra el Femicidio y otras formas de violencia contra la mujer

Según la Ley contra el Femicidio y otras Formas de Violencia Contra la Mujer Decreto Número 22-2008 tiene como objetivo, según el Artículo 1: garantizar la vida, la libertad, la integridad, la dignidad, la protección y la igualdad de todas las mujeres ante la ley, y de la ley; en particular cuando por circunstancia de género, en las relaciones de poder o de cualquier otra índole, tanto en público como en privado, el hombre atenta en contra de ellas en cualquiera de las formas de agresión o menosprecio a sus derechos.

El fin es promover e implementar disposiciones orientadas a la erradicación de la violencia física, psicológica, sexual, económica o cualquier tipo de coacción en contra de las mujeres, garantizándoles una vida libre de violencia, según lo estipulado en la Constitución Política de la República e instrumentos internacionales sobre derechos humanos de las mujeres ratificado por Guatemala.

En su Artículo 2 se aborda el tema relacionado con la aplicabilidad de la ley. Esta se empleará cuando sea quebrantado el derecho de la fémina a vivir libre de cualquier tipo de abuso ya sea en escenarios público o privado. ("El Congreso de la República de Guatemala, Ley Contra el Femicidio y Otras Formas de Violencia Contra la Mujer. (Decreto Número 22-2008),")

14.2 Definición de la violencia psicológica y emocional

Según el Capítulo 2 (definiciones), Artículo 3, en el Inciso M de la presente ley, define la Violencia psicológica o emocional de la siguiente forma:

acciones que pueden producir daño o sufrimiento, psicológico o emocional a una mujer, a sus hijas o a sus hijos, así como las acciones, amenazas o violencia contra las hijas, los hijos u otros familiares hasta el cuarto grado de consanguinidad y segundo de afinidad de la víctima, en ambos casos con el objeto de intimidarla, menoscabar su autoestima o controlarla, la que sometida a ese clima emocional puede sufrir un progresivo debilitamiento psicológico con cuadros depresivos. (Meyer et al., 2008)

14.3 Leyes y penas aplicables a las personas que ejercen violencia

En el Capítulo 4 (delitos y penas), en su Artículo 7 sobre Violencia contra la mujer, refiere que: comete el delito de violencia contra la mujer quien, en el ámbito público o privado, ejerza violencia física, sexual o psicológica, valiéndose de las siguientes circunstancias:

- a. Haber pretendido, en forma reiterada o continua, infructuosamente, establecer o restablecer una relación de pareja o de intimidad con la víctima.
- b. Mantener en la época en que se perpetre el hecho, o haber mantenido con la víctima relaciones familiares, conyugales, de convivencia, de intimidad o noviazgo, amistad, compañerismo o relación laboral, educativa o religiosa.
- c. Como resultado de ritos grupales usando o no armas de cualquier tipo.
- d. En menosprecio del cuerpo de la víctima para satisfacción de instintos sexuales, o cometiendo actos de mutilación genital.
- e. Por misoginia.” (Meyer et al., 2008)

La persona responsable del delito de violencia psicológica contra la mujer será sancionada con prisión de cinco a ocho años, de acuerdo con la gravedad del delito, sin perjuicio de que los hechos constituyan otros delitos estipulados en leyes ordinarias.

15. Instituciones gubernamentales que apoyan a las mujeres que sufren de maltrato o violencia

Según la Ley Según la Ley contra el Femicidio y otras Formas de Violencia Contra la Mujer Decreto Número 22-2008, en su Capítulo 6 (Obligaciones del Estado) de, Artículo 16, relacionado con los Centros de Apoyo Integral para la Mujer Sobreviviente de Violencia, se expresa que:

es obligación del Estado garantizar el acceso, la pertinencia, la calidad y los recursos financieros, humanos y materiales, para el funcionamiento de los Centros de Apoyo Integral para la Mujer Sobreviviente de Violencia. Será la Coordinadora Nacional para la Prevención de la Violencia Intrafamiliar y en Contra de la Mujer -CONAPREVI- quien impulsará su creación y dará acompañamiento, asesoría y monitoreo a las organizaciones de mujeres, especializadas, que los administren.” (“El Congreso de la República de Guatemala, Ley Contra el Femicidio y Otras Formas de Violencia Contra la Mujer. (Decreto Número 22-2008),”)

Y en el Artículo 17 (Fortalecimiento institucional), expone que:

La Coordinadora Nacional para la Prevención de la Violencia Intrafamiliar y en Contra de la Mujer CONAPREVI, es el ente coordinador, asesor, impulsor de las políticas públicas relativas a reducir la violencia intrafamiliar y la violencia en contra de las mujeres. Corresponde al Estado el fortalecimiento e institucionalización de las instancias ya creadas, para el abordaje de la problemática social de violencia contra la mujer, para asegurar la

sostenibilidad de las mismas, entre ellas: la CONAPREVI, la Defensoría de la Mujer Indígena DEMI, la Secretaría Presidencial de la Mujer SEPREM, así como del servicio de asistencia legal gratuita a víctimas que presta el Instituto de la Defensa Pública Penal. Asimismo, se garantizará el fortalecimiento de otras organizaciones no gubernamentales en igual sentido. ("El Congreso de la República de Guatemala, Ley Contra el Femicidio y Otras Formas de Violencia Contra la Mujer. (Decreto Número 22-2008)")

16. Guía para el reconocimiento y tratamiento del abuso emocional y psicológico hacia la mujer en las relaciones de pareja

Varios son los autores que han hablado sobre los signos y síntomas del abuso emocional en las mujeres, en niños abusados a nivel escolar. (Carmona, 2017; Psicólogos, 2019; Puerta Climent et al., 2003) Ello motivó a la autora a desarrollar una sencilla guía para reconocer y tratar el abuso emocional y psicológico hacia la mujer en las relaciones de pareja, que sirva de estudio en las clases de los estudiantes de Psicología de la UPANA. La misma se presenta a continuación.

La misma cuenta con dos etapas y cada una enfocada a un objetivo.

Etapas 1. Reconocimiento del abuso emocional y psicológico hacia la mujer en las relaciones de pareja

Objetivo: reconocer el abuso emocional y psicológico hacia la mujer en las relaciones de pareja.

Criterios de reconocimiento

- Control
- Intento de alejamiento de las personas
- Crítica constante

- Culpa por todo lo que sucede
- Limita los recursos económicos
- Se burla de sus creencias
- Invade constantemente su intimidad
- No valora su opinión
- Ignora sus necesidades emocionales
- Transforma la realidad para intentar confundir y manipular
- La oculta a su familia, amigos y conocidos

Etapas 2. Tratamiento del abuso emocional y psicológico hacia la mujer en las relaciones de pareja

Objetivo: tratar el abuso emocional y psicológico hacia la mujer en las relaciones de pareja.

Cómo superar el daño

- Que la víctima acepte su realidad
- Buscar en su red social, el apoyo de personas con madurez y de su confianza que puedan darle un punto de vista objetivo de la situación que está viviendo
- Salir a la búsqueda de apoyo emocional
- Cambiar los patrones de pensamiento a través de metáforas
- Descubrir el origen de sus pensamientos
- Vivir la diferencia entre el antes y el ahora
- Tomar el control resolviendo problemas
- Conectar con su yo interior
- Ayuda Indirecta
- La Intervención Directa

Conclusiones

El abuso emocional es tan sutil que, en la mayoría de los casos, las víctimas no saben que están padeciéndolo, por lo cual cuando la mujer llega a entender y aceptar que es una víctima de maltrato su autoestima y su salud mental ya se han deteriorado al punto que han creado un vínculo de codependencia con el abusador y les es muy difícil salir de esa relación de abuso.

Las personas que han sido víctimas de abuso psicológico presentan varios trastornos psicológicos como el Trastorno de Estrés postraumático TEPT, el Trastorno de Ansiedad Generalizada, Trastornos de Depresión, Distimia, entre otros.

El agresor en su mayoría es influenciado por los estereotipos de género y puede contar con baja autoestima o una autoestima exagerada con rasgos narcisistas, por eso utiliza la manipulación para ejercer control sobre su víctima, no tiene empatía y tiene una impulsividad no controlada.

El abusador utiliza técnicas para manipular a su víctima, como negar que ciertos eventos hayan ocurrido: Gaslighting, guardar silencio para castigar a su víctima: Ley del Hielo, deshacerse de su responsabilidad y culparla de su comportamiento violento y victimizarse.

Dentro de las distintas formas de intervención, la terapia cognitivo conductual es el abordaje más indicado y técnicas eclécticas así como estrategias cuyo objetivo es que ayuden a la víctima a identificar pensamientos distorsionados, a fomentar su autoestima y seguridad en sí misma, a adquirir habilidades sociales, aprender estrategias para el control de la ansiedad, educarla sobre creencias tradicionales de roles de género y sexistas, asertividad, entrenamiento en solución de problemas, etc.

El abuso psicológico hacia la mujer en las relaciones de pareja es un acto penado por la ley y que va tomando diferentes matices hasta que en la mayoría de casos llega a convertirse en otras formas de maltrato que pudieran atentarse contra la vida de la víctima. El maltrato psicológico y emocional deja huellas profundas en la víctima que de no ser tratadas afectan a la familia y por ende las

distintas áreas de la vida y la sociedad, por lo que debe de dársele la atención e importancia que merece en nuestra sociedad.

Referencias

- Alvarez, A. T. (2019). *¿Qué es la violencia de género?* , from <https://alvarezabogadostenerife.com/2019/09/que-es-violencia-de-genero>
- Amor, P. J., & Echeburúa, E. (2010). *Claves Psicosociales para la Permanencia de la Víctima en una Relación de Maltrato*. *Clínica Contemporánea*, 1(2), 97-104
<https://www.revistaclinicacontemporanea.org/archivos/cc2010v1n2a3.pdf>
- APAL. (2017). *Guía Latinoamericana de Diagnóstico Psiquiátrico* A. P. d. A. Latina (Ed.)
Retrieved from <http://www.apalweb.org/docs/gladp2018.pdf>
- Biderman, A. D., & Zimmer, H. (1962). *The Manipulation of Human Behavior*. *American Political Science Review*, 56(2), 424-425
- Carvajal, C. (2002). *Trastorno por estrés postraumático: aspectos clínicos*. *Rev. chil. neuro-psiquiatr*, 40(2). https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272002000600003
- Cava, M. J., Buelga, S., & Carrascosa, L. (2015). *Violencia física y psicológica ejercida en parejas adolescentes: relación con el autoconcepto y la violencia entre iguales*. *Psicología Conductual*, 23(3), 429-446.
<https://search.proquest.com/openview/e40a3a4f288a6552b32115dc64806e8e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=966333>
- Clemente, S. (2017). *Técnicas de manipulación psicológica de las que puedes estar siendo víctima*. from <https://lamenteesmaravillosa.com/tecnicas-de-manipulacion-psicologica-de-las-que-puedes-ser-victima/>

Constitución Política de la República de Guatemala. Reformada por Acuerdo legislativo No. 18-93 del 17 de Noviembre de 1993 (1985).

Escudero Nafs, A., Polo Usaola, C., López Gironés, M., & Aguilar Redo, L. (2005). *La persuasión coercitiva, modelo explicativo del mantenimiento de las mujeres en una situación de violencia de género*. I: Las estrategias de la violencia. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* (95).
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352005000300006

Fernandez, J. (2017). *Violencia institucional contra las mujeres: vulnerables y revictimizadas*. Retrieved from <https://www.amnistia.org/ve/blog/2017/07/3195/violencia-institucional-contra-las-mujeres>

García, V. L. (2014). *Guía profesional de recursos de atención a mujeres víctimas de violencia de género*. Murcia, España: Comunidad Autónoma de la Región de Murcia Retrieved from <http://igualdadyviolenciadegenero.carm.es/documents/202699/215291/Guia+Profesional+de+Recursos+de+Atención+a+Mujeres+Víctimas+de+Violencia+de+Género+de+la+Región+de+Murcia.+2014/5dc85b5a-e5df-4612-bde6-32c8d27945dc>.

Glover, M. (2018). *Consecuencias del maltrato psicológico en la pareja*. Retrieved from <https://www.psicologia-online.com/consecuencias-del-maltrato-psicologico-en-la-pareja-3768.html>

González, V. I. (2017). *La violencia laboral en la administración pública desde la perspectiva de los derechos humanos*. *Sudamérica*, (7), 107-141. <https://fh.mdp.edu.ar>

Hernández Ramos, C., Magro Servet, V., & Cuéllar Otón, J. P. (2015). *El maltrato psicológico. Causas, consecuencias y criterios jurisprudenciales*. El problema probatorio. AEQUITAS. España.

- Jarero, I. (2014). *Comentarios sobre el Trastorno por Estrés Postraumático Complejo: Perspectivas del DSM-5 y del CIE-11*. *Revista Iberoamericana de Psicotraumatología y Disociación*, 6(1).
https://www.researchgate.net/publication/281820765_Comentarios_Sobre_el_Trastorno_por_Estres_Postrumatico_Complejo_Perspectivas_del_DSM-5_y_del_CIE-11
- Kautar, I. Y. (2018). *Violencia de género*. Retrieved from <http://teventing.blogspot.com/2018/09/violencia-de-genero.html>
- Ley N° 26.485. *Violencia de Género. Tipos y modalidades de violencia*.
- Luminoso, A. (2019). *Violencia de género*. from <https://www.wattpad.com/142374773-que-es-la-violencia-de-genero>
- Masi, D. (2005). *Violencia Sexual*. *Pediatr.* (Asunción), 32(2).
http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1683-98032005000200001
- Miramontesa, M. M., & Mañas, I. (2018). *Vinculación afectiva al agresor en la mujer joven víctima de violencia de género tras la separación*. *Revista de Psicología*, 27(1), 1-12.
<https://revistapsicologia.uchile.cl>
- OEA. (2012). *Respuesta al cuestionario de la segunda ronda de evaluación multilateral del MESECVI*. Guatemala. Washington D.C.
- ONU. (1993). *Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer*. from <https://www.ohchr.org/sp/professionalinterest/pages/violenceagainstwomen.aspx>
- Pérez-Larraya, J. G., Toledo, J. B., Urrestarazu, E., & Iriarte, J. (2007). *Clasificación de los trastornos del sueño*. *Anales Sis San Navarra*, 30(1).
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200003

- Piette, C. (2015). *Violencia contra las mujeres en Guatemala: "Nos están matando nuestros padres, hermanos y padrastros"*. News Mundo. Retrieved 14 de diciembre de 2015, from https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/12/151211_guatemala_violencia_contra_mujer_femicidio_mes
- Quintana Peña, A., Malaver Soto, C., Montgomery Urday, W., Medina Curi, N., Ruiz Sánchez, G., Lúcar Vidal, F., & Pineda López, D. (2015). *Estilos atributivos y estrategias de comunicación en mujeres con y sin experiencia de abuso psicológico*. PSIQUEMAG, 4(1). <http://ojs.ucvlima.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/129>
- Rojas, E., Yáñez, C., & Cadena, F. (2012). *Guía de atención integral en violencia de género*. Ministerio de Salud Pública de Ecuador. Retrieved from http://www.maternoinfantil.org/archivos/smi_D461.pdf.
- Rubio, A. M. (2019). *Cómo detectar la violencia psicológica*. Retrieved from <https://www.anamib.com/anamib-en-la-prensa/como-detectar-la-violencia-psicologica/>
- Ruiz, V. A. (2017). *Violencia de pareja: claves para entender la permanencia de las víctimas con sus agresores*. (Tesis de Grado en Enfermería), Universidad Autónoma de Madrid. Retrieved from https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/680314/armas_ruiz_valletfg.pdf?sequence=1
- Sarabia, S. (2018). *Violencia: una prioridad de la salud pública*. Rev Neuropsiquiatr, 81(1). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972018000100001
- Sasuke, R. (2019). *5 Técnicas para Superar la Indefensión Aprendida*. Retrieved from <https://www.robertsasuke.com/812-5-tecnicas-para-superar-la-indefension-aprendida/>

Seligman, M. E., & Maier, S. F. (1967). *Failure to escape traumatic shock*. *Journal of Experimental Psychology*, 74(1). <https://homepages.gac.edu/~jwotton2/PSY225/seligman.pdf>

Walker, L. A. (1984). *Battered women, psychology, and public policy*. *American Psychologist*, 39(10), 1178-1182. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.39.10.1178>