

VIOLENCIA PSICOLÓGICA CONTRA LAS MUJERES



LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA

¿HAS ESCUCHADO ACERCA DE LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA O EMOCIONAL?

La violencia psicológica o emocional constituye una de las modalidades más constantes, efectivas y generalizadas del **ejercicio del poder**¹. Son actos que conllevan a la desvalorización y buscan disminuir o eliminar los recursos internos que la persona posee para hacer frente a las diferentes situaciones de su vida cotidiana.



La **Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia**, define la violencia psicológica como: cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo,

restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la **depresión**, al **aislamiento**, a la **devaluación de su autoestima** e incluso al suicidio.

INCIDENCIA Y MANIFESTACIONES

En México, de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (2011) establece que **63 de cada 100 mujeres** ha sufrido algún tipo de violencia².

El tipo de violencia que más se presenta es la violencia emocional o psicológica, la cual presenta la prevalencia más alta (44.3%), y en casi la mitad de los casos esta violencia es ejercida por la pareja o el esposo.

9 de cada 10 mexicanas de 12 a 19 años, han sido agredidas durante el noviazgo.

En algunos casos llega a suceder que algunas víctimas de maltrato psicológico o emocional **no saben que lo están viviendo**. Ya que muchas de las personas víctimas simplemente consideran que **ellas son las culpables** de las reacciones violentas o justifican la violencia. Son comunes frases como:

- “Es que yo lo hice enojar porque no hice las cosas como a él le gustan.

¹ Pérez Martínez Víctor y Yadira Hernández Marín. 2009. La violencia psicológica de género, una forma encubierta de agresión. Revista Cubana de Medicina General Integral.

² Encuesta Nacional sobre la dinámica de las Relaciones en los Hogares 2011

- “No es mala persona, solo que no sabe cómo controlarse; pero es una buena persona, nunca me ha pegado y me quiere.”

Una de las modalidades más comunes de esta violencia es el **acoso afectivo**. Esta es una conducta de dependencia en la que la persona acosadora depende emocionalmente de su víctima, hasta el punto de impedirle independencia alguna, invadiendo constantemente la intimidad, la tranquilidad y el tiempo para la realización de sus tareas o actividades. Por ejemplo, cuando alguien ocupa las siguientes frases:

- “¿Otra vez vas a salir con tus amigas?, ¿Por qué nunca quieres pasar tiempo conmigo?”
- “¿Por qué no me contestas rápido los mensajes, andas con otro ¿verdad?”
- “Si no ocultaras nada y me tuvieras confianza, me darías las contraseñas de tu correo y celular.”
- “Lo que pasa es que tú ya no me quieres, por eso ya no me escribes mensajes.”
- “Si me quisieras sería tu prioridad y no preferirías hacer otras cosas.”
- “Ahora yo soy tu familia, los demás pasan a segundo término”.
- “Es que, te quiero tanto que no puedo estar sin ti.”

También existe la **manipulación mental**, la cual incluyen amenazas y críticas, que generan miedo, culpa o vergüenza y buscan llevar a la persona víctima hacia donde desea la persona que la manipula.³

Supone **un constante desconocimiento del valor de la persona víctima como ser humano**, y generalmente busca disminuir su libertad, autoestima, autonomía y su derecho a tomar decisiones propias. Algunos ejemplos son, cuando te dicen:

- “Deberías empezar a ir al gimnasio, como que ya estás muy gorda.”
- “Por qué siempre te vistes así, que se me hace que te gusta andar de loca.”
- “No te conviene hacerme enojar, porque sabes que no respondo.”
- “Así como estás, nadie te va a querer, más que yo.”
- “Si te dejo te vas a quedar sola, ¿qué vas a hacer sin mí?”
- “¿Tú crees que vas a poder salir adelante sola?”

Otra de las modalidades es la **agresión insospechada**. En ésta, la persona agresora disfraza de atención, de buenas intenciones y de buenos deseos, el control de la autonomía y libertad de la persona. Lo que genera que la persona “protegida” no pueda crecer e independizarse.

- “¿Cómo que vas a regresar sola? Yo paso por ti al trabajo.”
- “Si te pido que me digas a dónde vas, es para saber qué vas a estar bien.”
- “No entiendes que todo lo que hago es para tu bien, me preocupas.”
- “Si controlo el dinero es porque todavía no sabes administrarte.”
- “Si yo trabajo es para que tú no tengas que estar sufriendo y descuidando a nuestro hijos”.

³ <http://www.anamib.com/anamib-en-la-prensa/como-detectar-la-violencia-psicologica/>

¿SABES CUÁLES SON LAS REPERCUSIONES DE LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA?

La violencia psicológica es más difícil de demostrar que la violencia física, porque las huellas que quedan no son visibles⁴.



Estas situaciones hacen que la persona **viva una pérdida de su dignidad, seguridad y confianza en sí misma** y en las personas que la rodean; termina creyendo lo que le dice la persona que ejerce la violencia.

Las personas sometidas a esta violencia presentan una **pérdida de la capacidad para controlar su entorno y los recursos disponibles** para hacer frente de estas situaciones; además, puede ir acompañada de otras violencias, como la económica, lo que genera una mayor dependencia y situación de vulnerabilidad.

En la víctima se construyen sentimientos de vergüenza y culpabilidad, fobias, trastornos

de pánico; puede incluso llegar a haber una total inactividad física, o a presentarse comportamientos suicidas y de daño autoinfligidos. Es por eso que para muchas mujeres es difícil salir de estas situaciones, por lo que no se debe juzgar a la ligera a una mujer que se encuentra en estas circunstancias.

¿Quieres saber más?

Entérate de las recomendaciones de la UIG sobre este tema:

1. Herramientas en línea:

- CNEGSR (2010), *Manual de Atención Psicológica a Mujeres en Situación de Violencia. Lineamientos y protocolos.*
http://cnegrs.salud.gob.mx/contenidos/descargas/P_revAtnViol/MANUAL_ATENCION_PSICOLOGICA.pdf

2. Películas, cortos y documentales:

- Película: Tate Taylor (2016), *La Chica del Tren.* 1 hrs y 52 min.
- Película: Steven Spielberg (1985), *El color púrpura.* 2 hrs. y 27 min.
- Campaña: *Violencia psicológica contra la mujer.* 1 min. y 52 seg. Disponible en YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=g6lj5CkW69E>

3. ¿Necesitas ayuda o platicar con alguien sobre lo que te está pasando?

- Línea Háblalo: 01800-4225-256 Te brindará orientación legal y atención psicológica de forma continua, confidencial y gratuita.
- Centro de Apoyo a la Mujer Margarita Magón. Carlos Pereyra # 113, Col. Viaducto Piedad (Metro Viaducto), Del. Iztacalco, CDMX. Teléfonos: 5519 5845. Correo electrónico: marmagon@laneta.apc.org

⁴ <http://www.anamib.com/anamib-en-la-prensa/como-detectar-la-violencia-psicologica/>