

# **SOBREVIENTES DE VIOLENCIA**

**INDICADORES Y ABORDAJE**

Por **Lic. Sonia Meza**  
PSICÓLOGA CLÍNICA



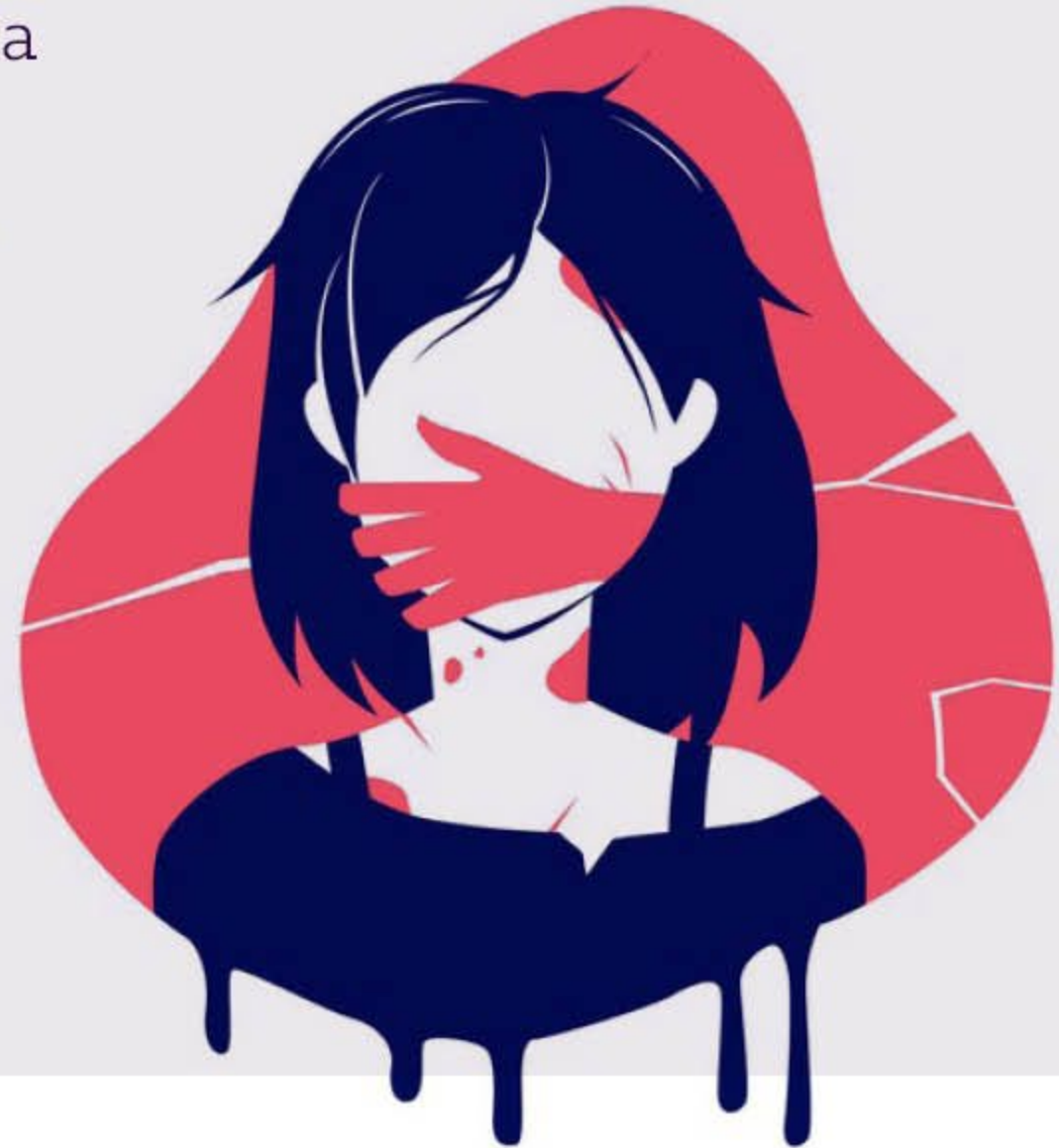
La violencia social que si bien está asociada a la crisis económica, política y estructural, castiga con mayor fuerza a los grupos y personas más vulnerables de la población, como lxs niños, adolescentes, mujeres, personas con discapacidades y adultxs mayores.





Sin olvidar que pueden existir agresoras femeninas y víctimas masculinas, son las mujeres en la mayoría de los casos, las víctimas de este flagelo social.

Específicamente la violencia ejercida contra la mujer, es una conducta controladora que sirve para crear y mantener el poder del agresor.



# TIPOS DE VIOLENCIA CONTEMPLADOS EN LA **LEY 5777/16**

- Violencia **feminicida**



- Violencia **física**

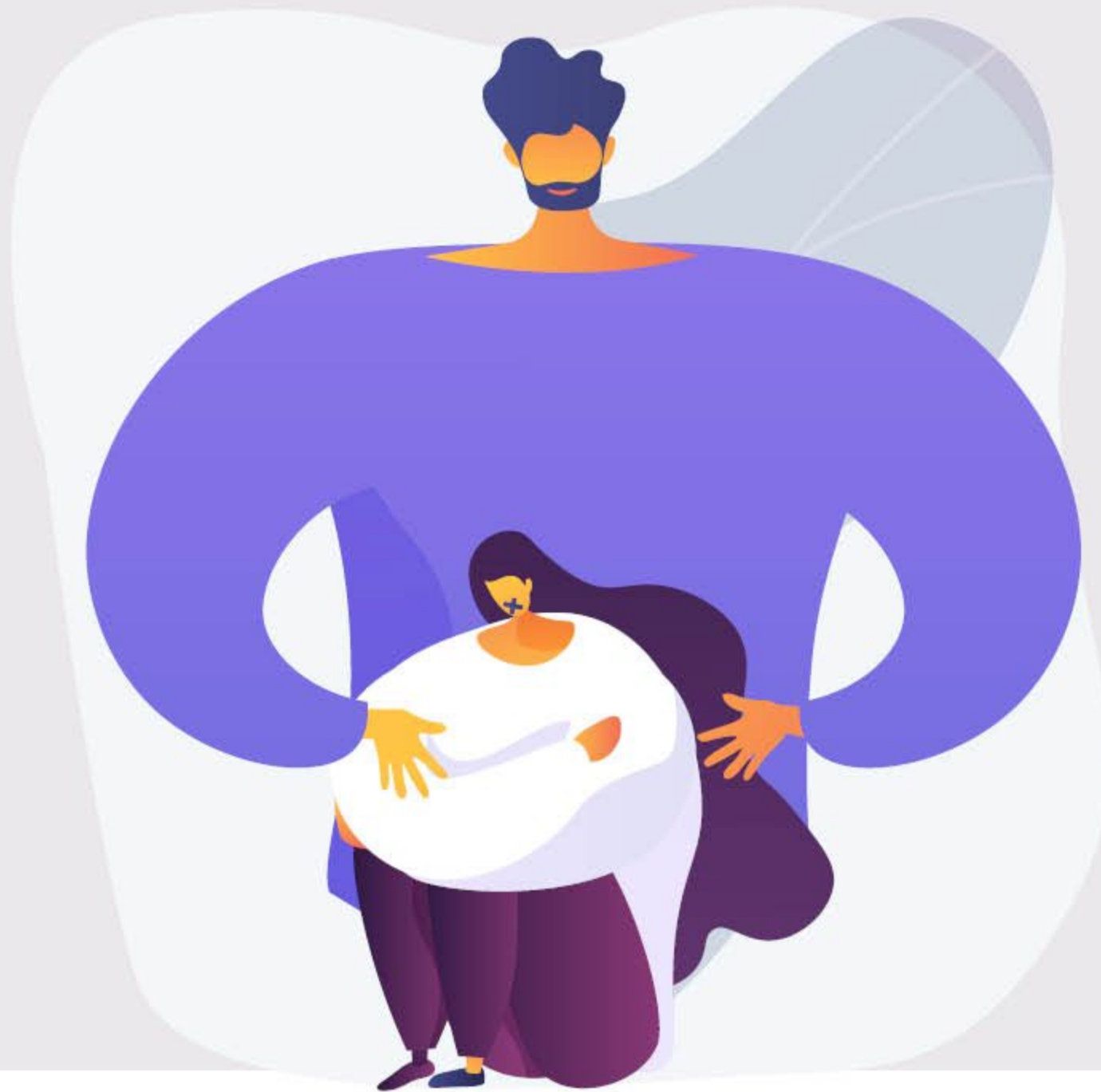




- Violencia **psicológica**



- Violencia **Sexual**

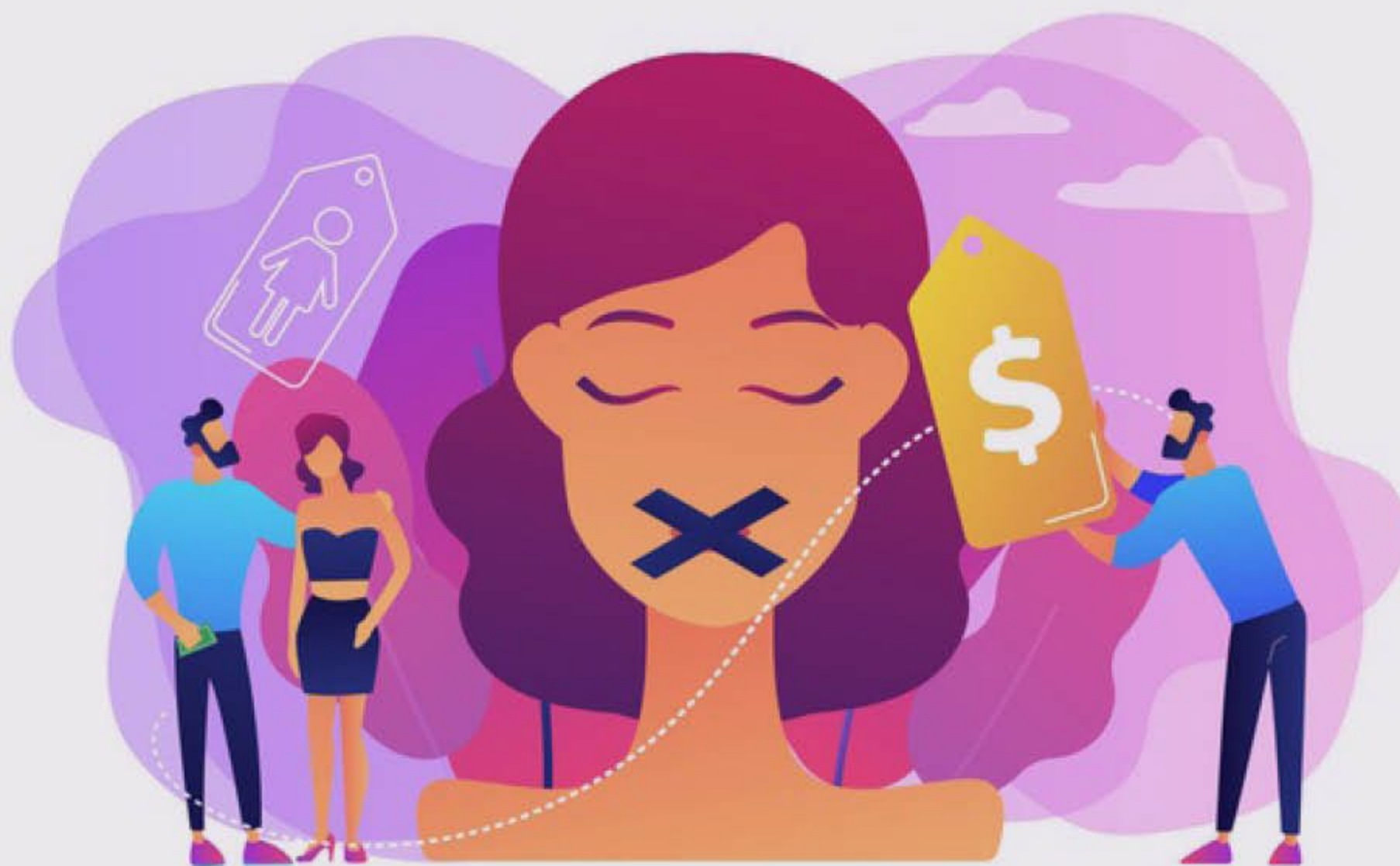




- Violencia **contra los derechos reproductivos**



- Violencia **patrimonial y económica**

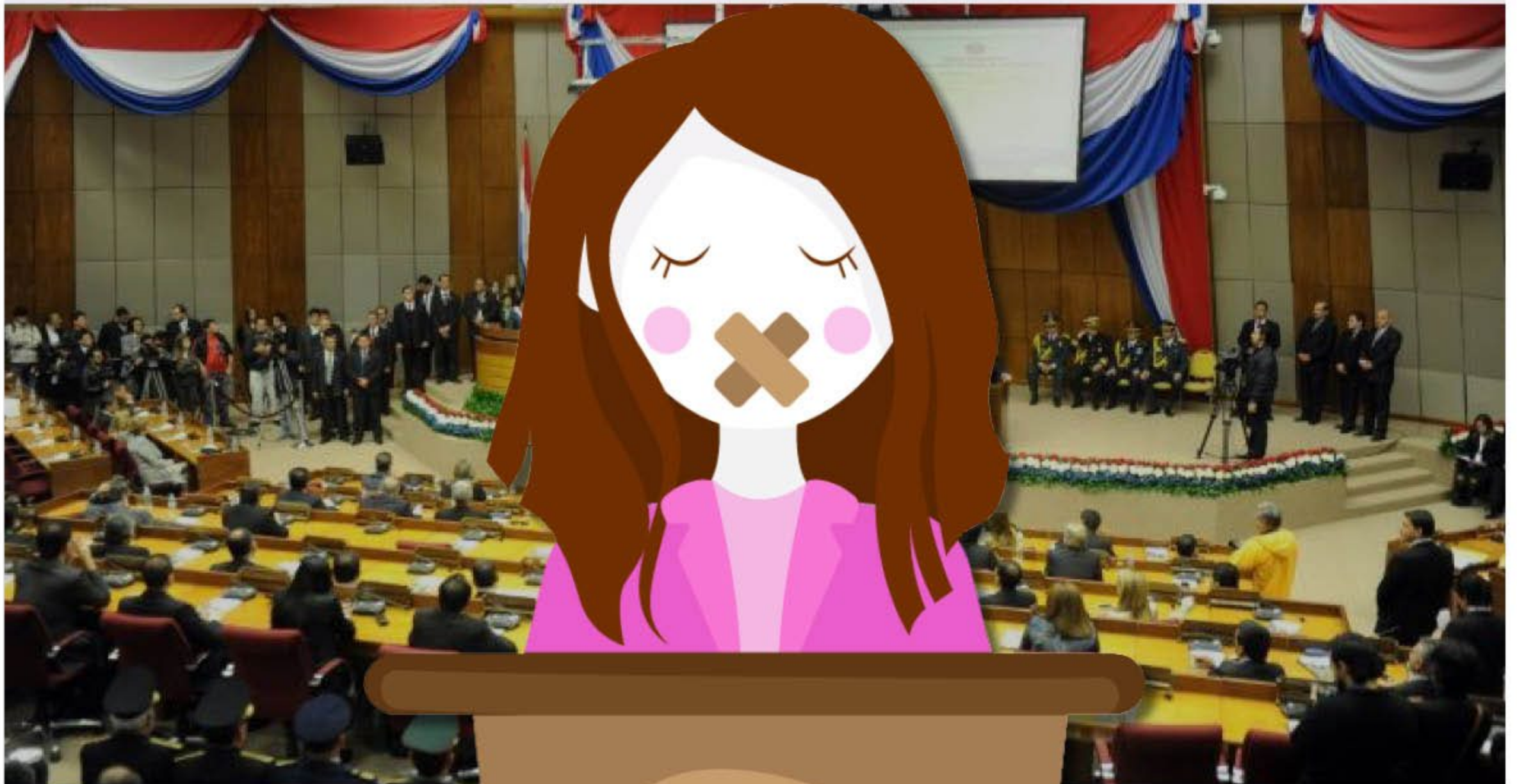


- Violencia **laboral**





- Violencia **política**





- Violencia **intrafamiliar**



- Violencia **Obstétrica**

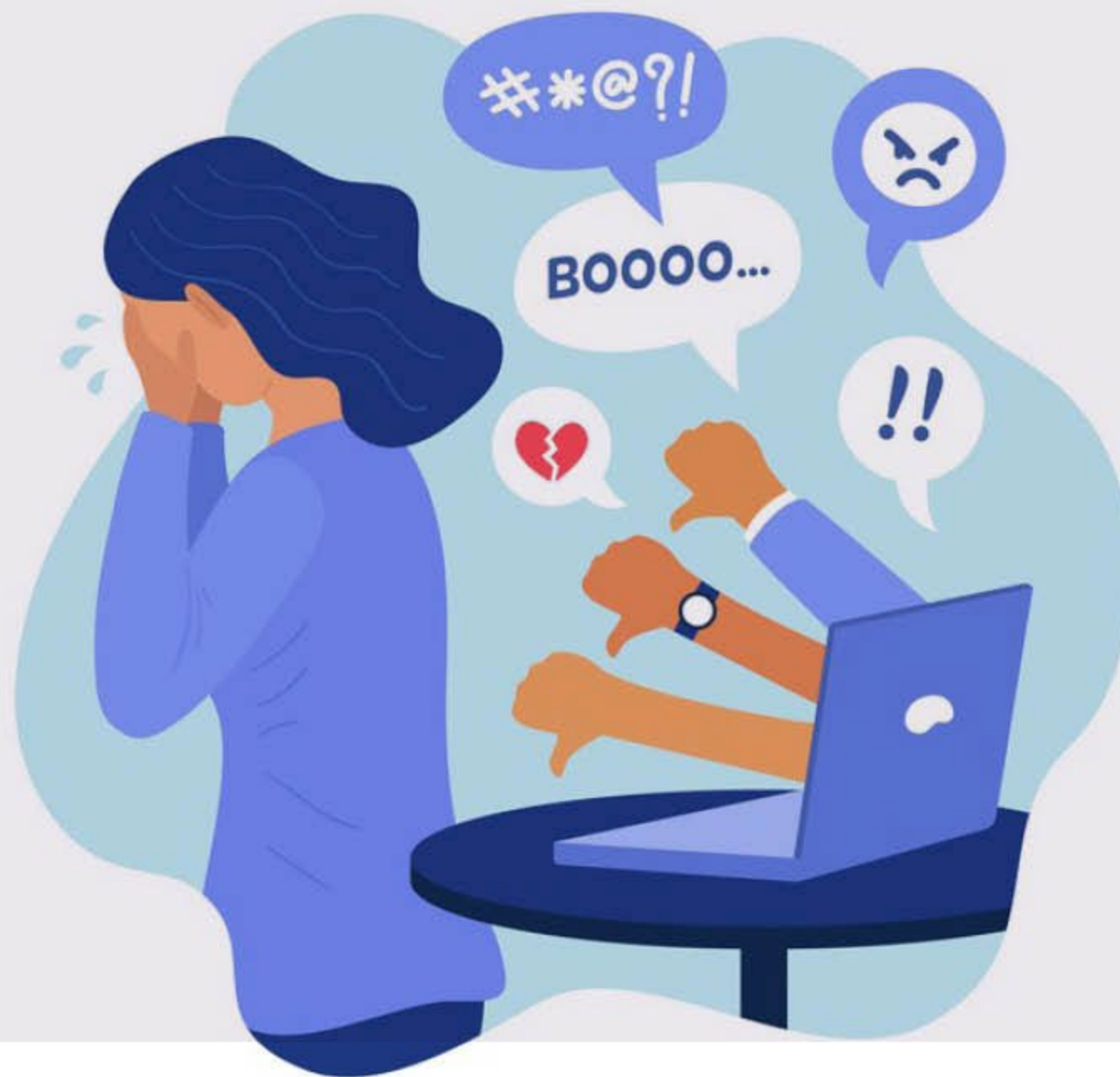


- Violencia **mediática**





- Violencia **telemática**





- Violencia **simbólica**



- Violencia **institucional**





- Violencia **contra la dignidad**



## Paradigmas psicológicos que refuerzan las violencias hacia las mujeres

En la antigüedad muchos profesionales de salud mental incorporaban mandatos sociales y estereotipos atribuyendo características positivas o negativas en las personas de acuerdo a su género

*Ejemplo:*

**Hombre sano:** independencia, baja emotividad, aventurero. Igual al de persona sana.

**Mujer sana:** dependencia, emotividad, poco aventurera.



Existían conceptos implícitos en teorías psicológicas en donde la mujer es vista con características desvalorizadas como si fueran algo “innato” natural, biológico e inevitable; teorías que actualmente forman parte del entrenamiento de médicos/as, psiquiatras, psicólogos/as que se articulan y operan en la práctica clínica y generan actitudes sexistas en la relación terapéutica.

De 1982 a la actualidad la psicología, afortunadamente ha evolucionado. Lo que ha abierto la oportunidad para entender como se configuran las relaciones de poder, las violencias y los efectos de éstas dinámicas.

# ¿Cómo funciona la dinámica del poder?

Estas acciones u omisiones son continuamente reforzados por el sistema social y cultural





## ¿Afecta la salud mental de las mujeres vivir, convivir y tratar de sobrevivir en una sociedad que desvaloriza, cosifica y menosprecia a las mujeres desde la normalización y legitimización de estos hechos?

Las mujeres en las sociedades donde la desigualdad las atraviesa con mayor crueldad (en mayor o menor grado rudimentarias) son puestas en un status de ciudadanas de segunda categoría, de subordinación y al servicio de los hombres y el sistema socio económico que las sobreexplota, al ser exigida a ser buena madre, a la vez buena pareja, (propiedad privada, cosificandola) cumplir con los estándares de la belleza hegemónica, ser buena profesional sin descuidar sus roles de cuidadora y asumidos en absoluta soledad, no enojarse, no cansarse y no quejarse, el trabajo mental que supone organizar y prever todos los cuidados, aún cuando en sus diferentes roles y espacios ya sean privados o públicos, sean acosadas y violentadas.



La sociedad las llaman locas o histéricas, claro; ¿cómo se van atrever a enojarse o verse agotadas y sobrepasadas por las exigencias y las opresiones?

“Las afecciones a la salud mental están relacionadas a la incompatibilidad de estas funciones estereotipadas con las necesidades y aspiraciones de muchas mujeres y a la sobrecarga que le impone la triple jornada”. (Batres, 1997).

El costo emocional es muy alto y trae consigo si no afecciones emocionales, afecciones psicosomáticas o una combinación de ambas.

## Mitos

- ✗ A ellas les gusta el abuso, si no se marcharían
- ✗ La violencia se da principalmente entre gente pobre
- ✗ La violencia es algo imposible de solucionar
- ✗ El maltrato físico es más grave que el psicológico

## Realidades

- ✓ A ningún ser vivo le gusta ser maltratadx. Si ella intenta irse, puede aumentar la violencia.
- ✓ La violencia no sabe de límites sociales.
- ✓ Con ayuda descubren sus propias fuerzas y salen adelante.
- ✓ La coacción psicológica incapacita a la persona para defenderse.



## Mitos

- ✗ Cuando una mujer dice no, quiere decir si
- ✗ Por l@s hij@s es mejor aguantar
- ✗ Los hombres son de naturaleza violenta.
- ✗ El hombre maltrata porque está enfermo o loco.

## Realidades

- ✓ Cuando cualquier persona dice que no, es porque no quiere y obligarla es una violación.
- ✓ Los hijos son testigos de la humillación y podrían llegar a ser víctimas.
- ✓ Pero no todos los hombres ejercen la violencia.
- ✓ No son enfermos mentales solo ejercen violencia donde están seguros de su poder.



## Mitos

- ✗ La violencia dentro de la casa es un asunto de familia y no debe salir afuera
- ✗ Un maltrador fue también maltratado en su infancia
- ✗ Las mujeres agredidas, se merecen la agresión
- ✗ Las drogas, el alcohol o el stress por el trabajo son la causa de la violencia en los hombres

## Realidades

- ✓ Todo acto violento es un delito y como tal debe ser tratado.
- ✓ Muchos hombres que hoy luchan contra la violencia, de niños fueron víctimas
- ✓ No existe justificación alguna para la violencia contra seres humanos o cualquier otro ser viviente.
- ✓ No todos los drogadictos, alcohólicos o estresados son violentos.

## Mitos

- ✗ Las mujeres agredidas son masoquistas
- ✗ Las mujeres de clase media no son agredidas con tanta frecuencia o con tanta violencia como las mujeres pobres
- ✗ Las mujeres son agredidas porque se comportan mal o porque están locas.
- ✗ Las creencias religiosas evitan las agresiones.

## Realidades

- ✓ A las mujeres, como a todos los seres vivos, **NO les gusta que las agredan.**
- ✓ La agresión se da en todos los sectores sociales, aunque se reporta menos en los sectores medios y altos.
- ✓ Las mujeres son golpeadas, no importa su conducta o su estado emocional.
- ✓ Hombres muy religiosos también agreden a sus parejas.



## Mitos

- ✗ Los agresores son violentos en todas sus relaciones sociales
- ✗ Los agresores son personas que no tienen éxito y carecen de recursos para enfrentarse a la vida.
- ✗ Las bebidas alcohólicas y las drogas son las principales causas del comportamiento agresivo y el abuso de poder.
- ✗ Los agresores son en su mayoría enfermos mentales.

## Realidades

- ✓ Los hombres agresores a menudo suelen tener doble personalidad y ser amables en sus relaciones sociales y/o de trabajo.
- ✓ Existen agresores en todos los sectores sociales y en todas las profesiones.
- ✓ El alcohol y las drogas pueden reforzar la violencia pero no son su causa ni pueden ser excusa para la agresión y el abuso.
- ✓ La gran mayoría de los agresores son hombres comunes y corrientes.



## Mitos

- ✗ Los hombres que golpean a sus esposas o convivientes, también golpean a sus hijas e hijos
- ✗ Los agresores no son compañeros cariñosos
- ✗ Si una mujer es víctima de agresión, no puede salir de esta situación

## Realidades

- ✓ El agresor, con mayor frecuencia abusa de su esposa o conviviente, aunque muy a menudo agreden también a sus hij@s.
- ✓ El agresor, según el ciclo de la violencia, con frecuencia se muestra arrepentido y cariñoso después del abuso.
- ✓ La mujer víctima puede y de hecho, rompe con las relaciones de agresión con ayuda profesional y apoyo del entorno.

## Mitos

- ✗ Los hombres que golpean a sus esposas o convivientes, también golpean a sus hijas e hijos
- ✗ Los agresores no son compañeros cariñosos
- ✗ Si una mujer es víctima de agresión, no puede salir de esta situación

## Realidades

- ✓ El agresor, con mayor frecuencia abusa de su esposa o conviviente, aunque muy a menudo agreden también a sus hij@s.
- ✓ El agresor, según el ciclo de la violencia, con frecuencia se muestra arrepentido y cariñoso después del abuso.
- ✓ La mujer víctima puede y de hecho, rompe con las relaciones de agresión con ayuda profesional y apoyo del entorno.



## Ruta crítica de las mujeres víctimas de VIF

Se denomina así a los pasos que una mujer que ha sido víctima de algún tipo de violencia debe seguir para que le tomen un diagnóstico médico o para realizar una denuncia policial.

Es llamada ruta crítica por la burocracia que generalmente existe en las diversas instituciones y que la mujer debe enfrentar como revictimización considerando el estado de deterioro emocional y físico en el que las mismas enfrentan este proceso.



## Las sobrevivientes por efecto del trauma psicológico pierden:

- sus capacidades básicas para la confianza
- su autonomía
- su iniciativa
- su competencia,
- su identidad y su intimidad

(Herman 1992, Batres, 1997)

## Indicadores emocionales en sobrevivientes de violencia

- A menudo sienten que no pueden controlar sus emociones y presentan muchos síntomas, como tristeza, enojo excesivo, negligencia con su cuerpo, disociación (Batres 1997).
- Alteración del sueño (duerme mucho o no puede dormir, despierta fácilmente, pesadillas)
- Irritabilidad
- Vergüenza.

- Incapacidad para el disfrute
- Padece en forma crónica de diferentes tipos de dolencias (somatización).
- Tiene una conducta introvertida.
- Actitud sumisa o irritable.
- Se aísla socialmente.
- Es sumamente influenciable, no toma decisiones.
- Se culpa por la ira de su agresor.
- Internaliza múltiples mitos sobre la “superioridad” masculina



# El Ciclo de la Violencia

## FASE DE **arrepentimiento** o de **"Luna de miel"**

La víctima experimenta  
*miedo – confusión – ilusión – lástima – culpa*



## FASE DE **acumulación** de **tensión**

La víctima experimenta *miedo – angustia – confusión*



## FASE DE **distanciamiento**

La víctima experimenta  
*culpa – vergüenza – confusión – miedo – autocompasión*



## FASE **aguda de golpes**

La víctima experimenta  
*miedo – odio – impotencia – soledad – dolor*

## Abordaje

Es esencial que el abordaje en sobrevivientes de violencia, sea realizado con perspectiva de género, aun siendo una corriente diferente a la género sensitiva que se considera la más efectiva en el abordaje de ésta problemática.

La corriente género sensitiva propone:

Todas las mujeres, los hombres, niñas, niños y adolescentes han sido afectados de forma adversa por la estructura socio cultural sexista

La meta del abordaje es incrementar las oportunidades para el crecimiento individual y colectivo, eliminar el sexismo y su impacto negativo.



Los factores socio culturales son la fuente de muchas perturbaciones emocionales

Se examinan en terapia las contradicciones entre el intento individual para resolver conflictos mientras se vive en un ambiente social que enseña los usos inapropiados del poder y limita el acceso a los recursos basandose en el género.

Analizar los roles sexuales tradicionales y los arreglos de poder en las relaciones.

Apoyar el conocimiento de la propia experiencia de opresión que resulta esencial en el proceso.

Muchos de los síntomas psicológicos de las mujeres, son intrínsecos a la condición de subordinación que caracterizan a los roles tradicionales femeninos, de ser mujer.

El aprendizaje social de las normas que le informan sobre lo que está obligada a seguir y de lo prohibido, es de por sí una imposición violenta.

(Batres, 1987)



- Grupo de apoyo de mujeres: dos terapeutas mujeres o un hombre y una mujer. (la cantidad de dolor que se maneja es abrumador, esta sobrecarga puede ser compartida con otrx terapeuta)
- Terapia individual
- Se inicia el proceso con el reconocimiento de la situación de violencia
- Se confrontan las ideas irracionales
- Se aceptan los sentimientos (rabia, ira, dolor,)
- Deconstrucción de pensamientos y estereotipos erróneos y aprendidos a cerca de las relaciones sexo afectivas que contribuyen a continuar en el ciclo de violencia.

Autoreconocimiento e identificación de pensamientos automáticos y discursos

### **Ejemplo:**

***Me siento sola, impotente pero sigo aguantando.***

Se trabajan la autoestima, los límites y el empoderamiento.



## Como profesionales de salud mental es de suma importancia realizar un abordaje respetuoso evitando:

1. La promoción de papeles tradicionales y asignados de género como solución.
2. Expectativas y devaluación de las mujeres, crítica a la respuesta asertiva, a la agresividad (agresividad y violencia son conceptos diferentes), a la actividad.
3. Uso sexista de los conceptos psicoanalíticos.
4. La maternidad como imposición y culpabilización.
5. Autonomía e independencia como términos despectivos.

(Batres, Gioconda)



## Pasos a seguir en casos de violencia

- Elaborar un plan de acción para resguardar la integridad física de la mujer y si tuviera hijos, también el de ellos. (Identificar una persona de confianza del entorno, ponerla al tanto de la situación, practicar y repasar cada paso de acción, decidir de antemano donde buscará refugio y considerar el traslado; móvil, taxi, familiares o amistades que faciliten el traslado. Solicitar a la persona de confianza el resguardo de cédulas de identidad, certificados, títulos, recetas médicas, copias de llaves, etc. Tener a mano ropas de muda y si hay niños; ropas, juguetes y almohaditas. Poner a los niños mayores a conocimiento de la situación. Prever lo que se hará con animales, plantas y cultivos de la casa.



- Tener a mano los números de teléfono de las instancias a las que recurrir (Juzgado de paz, comisarías, servicios de salud, Ministerio de la Mujer, SOS Mujer, Defensorías)
- En caso de agresión física recurrir a un servicio de salud pública; aunque no tenga lesiones visibles. Solicitar el diagnóstico y pedir el número de ficha o expediente.
- Realizar la denuncia en la comisaría policial más cercana, Juzgado de Paz, Fiscalía o Defensoría y solicitar una copia
- Guía o directorio de instituciones para atención y derivación de los casos (teléfonos, direcciones y horarios de atención).

## SOS MUJER 137

Servicio gratuito de atención telefónica del **Ministerio de la Mujer** con un sistema operativo de seguridad con cobertura nacional, las 24 horas del día, incluidos fines de semana.

## FONO AYUDA 147

Servicio gratuito de atención telefónica del **Ministerio de la Niñez** con un sistema operativo con cobertura nacional, las 24 horas del día, incluidos fines de semana.



# MUCHAS GRACIAS

---

**Lic. Sonia Meza**  
PSICÓLOGA CLÍNICA