



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY



Universidad de la República  
Facultad de Psicología  
**TRABAJO FINAL DE GRADO**  
Monografía

# VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO

Impacto del sistema patriarcal y sus consecuencias en la salud de las víctimas

Micaela Da Rosa Pérez  
5.018.374-1

Tutora: Rossana Perrone  
Revisora: Victoria Gradín

Montevideo - Octubre 2023

## **AGRADECIMIENTOS**

A mis padres, María y Fabricio, quienes han dado todo por mí. Me han enseñado siempre a ver el lado del vaso lleno de la vida. Me han regalado la libertad para que pueda ser quien quiera ser, me han sabido acompañar siempre y no han dejado de creer en mí. Gracias.

A Sol y Lucia, por regalarme y compartir conmigo el privilegio de sabernos cuestionar. Por ayudarme a deconstruir creencias. Por el respeto, el cariño y el cuidado que caracteriza a nuestro vínculo. Gracias.

A mi hermana Noel, por el crecimiento emocional que hemos compartido, por permitirnos aprender una de la otra, por la convivencia y por la honestidad. Gracias.

A Elisa y Martina, por haber sido hasta ahora compañeras incondicionales de mi vida. Por saber acompañar sin juzgar. Por prestar siempre sus oídos. Gracias.

A Germán, por todo el aprendizaje y crecimiento que nuestra relación aportó a mi vida. Gracias.

A mis abuelas, por el apoyo incondicional. Por ser quienes siempre me animan con comentarios motivadores. Y por supuesto, por las viandas más ricas que viajan kilómetros hasta llegar a destino y salvan a cualquier estudiante en apuros. Gracias.

A mi familia completa, por elegir que siempre reine el amor a pesar de las diferencias. Por transmitir la unión, la alegría y el disfrute de lo simple. Gracias.

A mis amigos, por regalarme los momentos de ocio tan divertidos y necesarios. Me han salvado más de una vez. Gracias.

A Vanina, por la luz que irradia y contagia, por regalarme tantas herramientas que me serán por siempre útiles, tanto personal como profesionalmente. Gracias.

A Rossana, por la dedicación. Por tomar mi trabajo final con las mismas ganas, responsabilidad y compromiso que lo haría con un trabajo propio. Gracias.

A Victoria, por su ayuda y contribución en este proceso. Gracias.

## ÍNDICE

<b>RESUMEN .....</b>	<b>5</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>6</b>
<b>CAPÍTULO 1. ANTECEDENTES: .....</b>	<b>7</b>
La violencia basada en género	
Situación de violencia basada en género en Uruguay	
El marco legal de la violencia basada en género en Uruguay	
<b>CAPÍTULO 2. POSIBLES CAUSAS DE LA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO:.....</b>	<b>14</b>
Agresión y violencia	
El Patriarcado	
Los estereotipos de género y el rol de la mujer en la cultura	
El amor romántico	
<b>CAPÍTULO 3. CONSECUENCIAS EN LA SALUD DE LAS MUJERES .....</b>	<b>23</b>
<b>CAPÍTULO 4. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO: FACTORES PROTECTORES Y FACTORES DE RIESGO .....</b>	<b>28</b>
Recursos sociales	
Recursos personales	
<b>CAPÍTULO 5. RECONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD DE LA MUJER.....</b>	<b>34</b>
Posible terapéutica para las sobrevivientes de la vbg	
<b>PERSPECTIVA DE UN FUTURO ESPERANZADOR.....</b>	<b>40</b>
<b>REFLEXIONES FINALES .....</b>	<b>42</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>44</b>

“Hay criminales que proclaman tan campantes: ‘la maté porque era mía’, así nomás como si fuera cosa de sentido común y justo de toda justicia el derecho de propiedad privada que hace al hombre dueño de la mujer.

Pero ninguno, ninguno, ni el más macho de los supermachos tiene la valentía de confesar: ‘la maté por miedo’.

Porque al fin y al cabo, el miedo de la mujer a la violencia del hombre es el espejo del miedo del hombre a la mujer sin miedo.”

EDUARDO GALEANO

## RESUMEN

El presente trabajo final de grado busca examinar la violencia basada en género, específicamente la violencia física y psicológica ejercida por parejas o exparejas masculinas sobre las mujeres, analizando su impacto desde diversas perspectivas. Para poder indagar sobre la violencia basada en género es necesario entender cuáles son las creencias y mandatos existentes en la vida de hombres y mujeres en la cultura occidental que la sostienen y/o generan. Uno de los puntos focales es el patriarcado, un sistema cultural arraigado que perpetúa la desigualdad de género y proporciona un contexto para la agresión y violencia. A su vez, en el trabajo se analiza cómo los mandatos del amor romántico junto a los estereotipos de género en dicha cultura son utilizados como herramientas de control y manipulación en las relaciones íntimas de pareja. A modo de poner el foco del trabajo en las mujeres, se exponen las consecuencias físicas y mentales que esta forma de violencia tiene sobre ellas y como es el proceso de reconstrucción de identidad de las que han sobrevivido a este tipo de violencia. En el trabajo se presentan algunas de las estrategias utilizadas por las mujeres en su proceso de recuperación emocional, con el objetivo de reconstruir sus vidas y recuperar su sentido de identidad. El trabajo resalta la importancia de proporcionar apoyo integral a las sobrevivientes, incluyendo servicios de salud mental y redes de apoyo comunitarias, para facilitar su recuperación y empoderamiento.

El trabajo en toda su extensión pretende visibilizar que la violencia basada en género es una problemática social y para que pueda ser erradicada se debe ahondar en sus causas y modificar sus raíces más profundas como los estereotipos sociales con el fin de eliminar las estructuras jerárquicas creadas por el patriarcado.

Palabras claves: violencia basada en género, patriarcado y poder, desigualdad de género, reconstrucción de identidad

## Introducción

El Primer Informe Mundial sobre la Violencia y la Salud de la Organización Mundial de la Salud (2002) define a 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” (p.5). Existen diversos tipos de violencia, dependiendo hacia quién y en qué ámbito esta sea infligida. Este trabajo tiene como objetivo examinar la problemática de la violencia basada en género y las consecuencias que esta tiene en las mujeres que han sido víctimas de un vínculo violento. En este trabajo voy a referirme exclusivamente a la violencia física y psicológica ejercida hacia las mujeres por parte de sus parejas o exparejas masculinas en el contexto de la cultura occidental, como es la nuestra. Siguiendo a Alcalá, Cortés & Vega (2021), existe la creencia de que la violencia en una relación de pareja se limita únicamente a actos de violencia física. Sin embargo en una investigación realizada por Fontanil et al. (2002) y en la Primera Encuesta Nacional de prevalencia sobre Violencia basada en género y generaciones (2013), se destaca la violencia psicológica y el maltrato emocional como más frecuente que el maltrato físico, estando esta presente en el 97% de los casos mientras que el maltrato físico en el 87,9% de los casos. Esta forma de violencia se caracteriza por la presencia constante de intimidación, amenazas, humillación, imposición de aislamiento social y la completa desvalorización de la persona. La violencia de género en la cultura occidental tiene sus propias particularidades en cuanto a la forma en que se manifiesta, por lo que el enfoque en esta área específica busca comprender y analizar las manifestaciones de la misma y las consecuencias que esta tiene en las mujeres. Las Naciones Unidas definen la violencia contra la mujer como:

“Todo acto de violencia de género que resulte o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada”. (<https://www.paho.org/es/temas/violencia-contra-mujer>)

La violencia de este tipo tiene raíces múltiples, incluyendo factores socioculturales como principales causas. Por un lado, la división de roles de género en la sociedad, y por otro, aspectos ideológico-culturales que se internalizan durante el proceso de socialización y en la enseñanza cotidiana de roles y características psicológicas estereotipadas asignadas a

hombres y mujeres; una vez que estos estereotipos se incorporan a la identidad de las personas, contribuyen a crear condiciones propicias para la violencia (Nieves, 1996). La minimización del grado de gravedad, se debe a la naturalización de la violencia en nuestra cultura, la insensibilización por parte de los medios de comunicación y el encubrimiento de las organizaciones. Estas acciones resultan en la invisibilización y perpetuación de la misma con toda naturalidad (Ruiz, 2002). La violencia contra las mujeres está indudablemente arraigada en la desigualdad de poder existente entre hombres y mujeres, esta desigualdad se manifiesta en el acceso limitado que las mujeres tienen a recursos como el dinero y la información, así como en la menor libertad que tienen para tomar decisiones por sí mismas e incluso a menudo son culpabilizadas y estigmatizadas por la violencia que sufren, lo que puede generar sentimientos de vergüenza y baja autoestima (Ministerio de Salud Pública, 2018). El Manual Clínico de Atención de Salud para las mujeres que han sufrido violencia de pareja del Sistema Nacional Integrado de Salud (2018) destaca la importancia de una perspectiva de equidad y sensibilización de género a la hora de tratar con dicha temática, esto implica ser consciente de las diferencias de poder existentes entre los hombres y mujeres y como estas configuran el trato entre ellos y el acceso a diversos recursos. En base a todo lo anterior, es que con este trabajo pretendo, como primer punto, visibilizar y sensibilizar sobre la violencia hacia las mujeres y analizar y comprender las dinámicas de violencia que ocurren en relaciones íntimas, donde las mujeres son víctimas de abuso y maltrato por parte de sus parejas o exparejas masculinas. Este enfoque permitirá profundizar en las causas, consecuencias y posibles estrategias de prevención y apoyo para las mujeres que enfrentan esta forma de violencia de género. Teniendo en cuenta que la violencia física y psicológica tienen graves consecuencias para la salud física y mental de las víctimas, así como para la igualdad de género y el desarrollo de las sociedades, pretendo con este trabajo responder a interrogantes tales como: ¿cuáles son las causas subyacentes de la violencia basada en género en la cultura occidental y cómo afectan los roles de género a la misma? ¿Cuáles son los efectos de la violencia basada en género en las víctimas y en la sociedad en su conjunto? En cuanto a la víctima, ¿qué estrategias utilizan en el intento por dejar de revictimizarse e identificarse con ese lugar para sentirse merecedoras de algo mejor?

## **CAPÍTULO 1: ANTECEDENTES**

### **La Violencia Basada En Género**

Es importante destacar que la violencia basada en género no se limita a situaciones de violencia doméstica o intrafamiliar, sino que abarca un amplio espectro de comportamientos

que van desde el acoso y el maltrato en el ámbito laboral, la trata de personas con fines de explotación sexual, hasta el feminicidio. Segato (2016) entiende que aunque todas las formas de violencia de género tienen sus raíces en una estructura patriarcal que se establece desde las etapas tempranas de la vida en el ámbito familiar y permea toda la vida social, también existe un tipo específico de violencia de género que implica necesariamente crueldad y que esta forma de violencia se origina y se desarrolla en contextos totalmente impersonales. Por lo anterior, esta autora diferencia el término “femigenicidio” el cual es empleado exclusivamente para describir los actos criminales que debido a su naturaleza sistémica e impersonal tienen el propósito específico de eliminar a las mujeres únicamente por el hecho de ser mujer, sin que sea posible identificar o personalizar el motivo detrás de la autoría ni la relación entre agresor y víctima (Segato, 2016). Esta misma autora da cuenta de que el cuerpo de la mujer ha sido durante décadas utilizado como cuerpo esclavo o servil. Según Segato (2016), aún en la actualidad, el cuerpo de las mujeres sufre atrocidades sexuales mediante agresiones que implican abusos y que llevan a la muerte. Es así que hace referencia al “cuerpo de mujer, campo de batalla” (p.84) porque en él se han llevado a cabo actos de agresión, desmoralización, e intimidación con un profundo nivel de crueldad.

Por otro lado, el término violencia doméstica no debe considerarse sinónimo de la violencia basada en género, ya que el ámbito doméstico es solo uno de los tantos lugares, pero claramente no el único, en los que puede manifestarse la violencia de género (Sanmartín, 2007). A su vez, es importante reconocer que la violencia de pareja no se limita exclusivamente a las mujeres, ya que los hombres también pueden ser víctimas de violencia aunque se reconoce que sucede en menor medida, ya que las estadísticas y estudios muestran que las mujeres son más propensas a sufrir violencia sexual, maltrato físico más grave y un mayor control por parte de su pareja (Ministerio de Salud de Uruguay y Organización Panamericana de la Salud. 2018). Estudios realizados a nivel mundial dan cuenta de que alrededor de un 52% de mujeres sufre o ha sufrido violencia a lo largo de su vida por su pareja o expareja, lo que ha llevado a que dicha violencia se considere hoy en día como uno de los más graves problemas de derechos humanos y salud pública que afecta a todos los sectores de la sociedad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2005). Considero, al igual que Hooks (2017), que el concepto de violencia doméstica o violencia infligida hacia la mujer no ha sido utilizado con la importancia que se merece; se ha sugerido durante un periodo prolongado de tiempo que como esta ocurre en un ámbito íntimo y privado suele ser menos peligrosa o brutal que la violencia que ocurre fuera del hogar; sin embargo, como lo plantea esta autora, se han registrado más casos de mujeres maltratadas y asesinadas dentro del hogar que en entornos externos. Segato (2016), clasifica a los feminicidios en dos categorías, los feminicidios a los que se les atribuye



motivaciones personales o interpersonales (violencia ejercida por parejas o exparejas) y aquellos de naturaleza impersonal y que se dirigen a la categoría genérica de la mujer como un todo. Estudios como el de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL] (2008), pretenden presentar los porcentajes de mujeres que son violentadas específicamente por parejas o exparejas íntimas, donde la motivación de dicha violencia pasa a ser personal según la clasificación de Segato (2016). Teniendo en cuenta los resultados de CEPAL (2008), en América Latina, específicamente en Bolivia y Colombia, mujeres de entre 15 y 19 años declaran haber sido víctimas de violencia física por parte de sus parejas, en el primer caso un 28% y en el segundo un 37%, lo cual indica que la misma no es impropia entre los jóvenes de temprana edad. Resultados de este mismo estudio, presentan que en Colombia, este porcentaje aumenta en mujeres entre 30 a 39 años, llegando al 41%. Y en países del Caribe como Haití y República Dominicana se han registrado porcentajes superiores al 20% de mujeres víctimas de violencia por parte de sus parejas o exparejas masculinas a lo largo de su vida (CEPAL, 2008). Incluso en países como Francia y Portugal, que suelen tener tasas de feminicidio bajas, el 80% de asesinatos de mujeres son cometidos por sus parejas o exparejas masculinas (Segato, 2016). Según Heise y Garcia-Moreno (2002), investigaciones llevadas a cabo en Australia, Canadá, Israel, Sudáfrica y Estados Unidos revelan que entre el 40 y 70% de las víctimas de homicidio fueron asesinadas por sus parejas, dentro del contexto de una relación violenta en curso. En Canadá específicamente, las mujeres que son víctimas de violencia por parte de sus parejas tienen tres veces más probabilidad de sufrir lesiones, cinco veces más probabilidad de requerir atención médica y cinco veces más probabilidad de temer por sus vidas en comparación con las víctimas masculinas, y en los casos en los que las mujeres ejercen violencia es más probable que sea en forma de defensa propia (Heise y Garcia-Moreno, 2002). El feminicidio representa la manifestación final del machismo que se enseña, se reproduce y se aplica en la cotidianeidad.

### **Situación de la Violencia Basada en Género en Uruguay**

En cuanto a Uruguay, la problemática de la violencia de género representa una seria preocupación a nivel social. En los últimos años, tanto organizaciones de la sociedad civil como el Estado han logrado avances significativos en este ámbito y gracias a esto la violencia de género ya no se encuentra oculta a la vista pública y ha adquirido relevancia en la agenda de problemas a abordar (Tuana & Samuniski, 2005). A pesar de ello, en un estudio de la opinión pública uruguaya sobre género y violencia de género realizado por Herrera, Bruno & Nieto (2012) se consultó a miembros de la población cuales consideraban los problemas más urgentes del país. La mayoría de los encuestados y encuestadas

mencionaron la delincuencia y seguridad como su principal preocupación, seguidas por los problemas económicos. Sin embargo, cuando se les preguntó espontáneamente sobre la violencia de género, sólo un 9% de los y las participantes de dicho estudio la mencionó como un problema importante. Cabe destacar que dicha preocupación fue significativamente mayor entre las mujeres (13%) que entre los hombres (5%). No obstante, la misma investigación de Herrera, Bruno & Nieto (2012), mostró que en Uruguay hay menos muertes de hombres y mujeres víctimas de robos en comparación con las muertes de mujeres, niños y niñas por violencia doméstica. Sin embargo, cuando la problemática de la violencia de género fue directamente abordada por los encuestadores de la investigación de Herrera, Bruno & Nieto (2012), casi todos los encuestados manifestaron que “es un problema -al menos- importante” (p.9) y para el 75% se trata de un problema relevantemente importante. Esto quiere decir que la violencia de género no parece ser una preocupación prioritaria en la población uruguaya, al menos no inicialmente, cuando se les pregunta por los problemas del país, pero su importancia es reconocida de manera significativa cuando el entrevistador la menciona específicamente. En el imaginario colectivo de la sociedad uruguaya, la violencia de género todavía se percibe como un tema distante y ajeno, no es considerado una prioridad incluso para aquellos que la tienen muy cerca en sus vidas (Herrera, Bruno, & Nieto, 2012). A pesar de esto, en Uruguay la violencia de género configura un problema grave ya que encuestas como la Primera Encuesta Nacional de prevalencia sobre Violencia basada en género y generaciones (2013), demuestra que siete de cada diez mujeres uruguayas han experimentado este tipo de violencia a lo largo de su vida, y otros datos alarmantes proporcionados por la ONU dan a conocer que Uruguay es uno de los países con las tasas más altas de feminicidios de toda América Latina (Suarez, 2020). El proyecto Feminicidio Uruguay llevado a cabo por Samudio, Suarez Val & Suarez (2023), fue una experiencia de monitoreo y análisis de datos sobre feminicidios, un registro que documenta casos de muertes violentas de mujeres por motivos de género que han tenido lugar en Uruguay durante las dos últimas décadas; abarca casos de feminicidios que ocurrieron entre el 1 de marzo de 2001 y el 31 de diciembre de 2022. Es un proyecto que se lleva a cabo de manera voluntaria y no remunerada por parte de activistas. Los resultados registrados a partir de este proyecto dan cuenta de que desde Marzo de 2001 al 31 de Diciembre 2022, se identificaron 615 casos de feminicidio en todo Uruguay, lo que resulta en un promedio de una mujer asesinada por razones de género cada 12 días en los últimos 21 años en Uruguay, el 81,4% de estas mujeres asesinadas tenían o habían tenido una relación de pareja o expareja con el autor del feminicidio y en muchos casos tenían hijos en común (Figura 1).

Figura 1. Femicidios 2001-2022

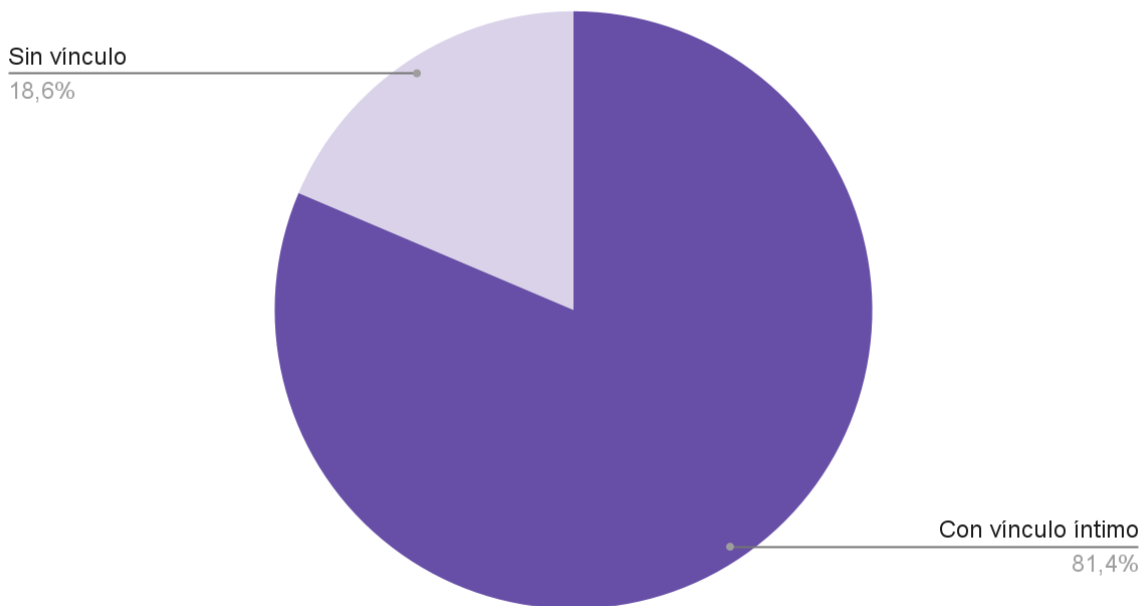


Figura 1. Elaboración propia en base a datos obtenidos de Samudio, T., Suarez Val, H., & Suarez Lucían, D. (2023). *El Femicidio en Uruguay: Datos que nos ayudan a dimensionar el problema: Experiencia de monitoreo y análisis de datos sobre femicidios de los últimos 20 años*. Montevideo, Uruguay

Hacia el año 2020, durante la pandemia de COVID-19, este mismo proyecto informó un aumento en las denuncias de violencia de género por parte de organizaciones feministas e instituciones estatales y en ese mismo año se documentó un aumento en el número de intentos de femicidio. Por lo que la pandemia fue un factor agravante para esta problemática. Para el año 2022, se registraron en Uruguay un total de 37 femicidios y al menos 21 intentos de femicidio, lo que representa un aumento del 23% en comparación con la cantidad de femicidios registrados en el año 2021, los cuales fueron 26 en total (Figura 2). Más de la mitad, específicamente un 51,5% de las mujeres asesinadas en 2022 tenían una relación de pareja o expareja con su feminicida (Samudio, Suarez Val & Suarez, 2023).

Figura 2. Femicidios en Uruguay

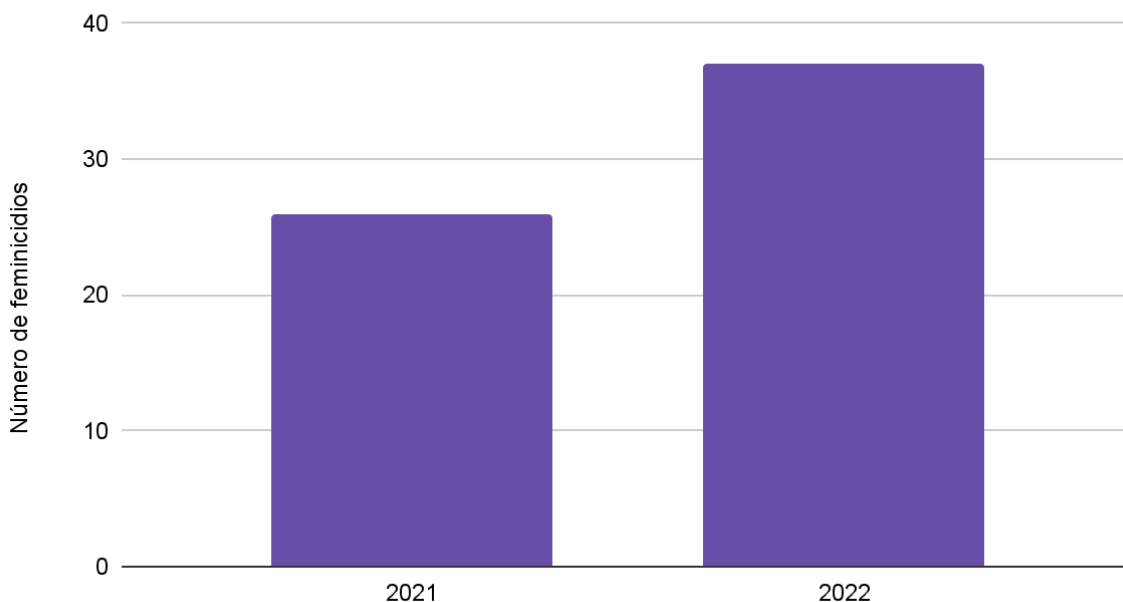


Figura 2. Elaboración propia en base a datos obtenidos de Samudio, T., Suarez Val, H., & Suarez Lucían, D. (2023). *El Femicidio en Uruguay: Datos que nos ayudan a dimensionar el problema: Experiencia de monitoreo y análisis de datos sobre femicidios de los últimos 20 años*. Montevideo, Uruguay

Este proyecto reconoce que aunque puede parecer una simplificación intentar cuantificar un fenómeno tan complejo como lo es la violencia de género, es fundamental disponer de registros sólidos y veraces para comprender la magnitud del problema y formular respuestas apropiadas. Estos actos representan la forma más extrema de la violencia basada en género, suelen ser el trágico desenlace de un continuo de abusos que estas mujeres han experimentado previo a la consumación de este acto y muchas veces esto sucede porque estas mujeres no han podido encontrar la protección necesaria por parte del Estado o su comunidad cuando se encuentran en una situación de riesgo de vida, por lo que los femicidios ponen de manifiesto las deficiencias aún existentes en el sistema legal, institucional y social para abordar la violencia de género (Samudio, Suarez Val & Suarez, 2023). Vale destacar que de los casos de femicidios ocurridos en 2022, al menos en ocho de ellos, que constituyen el 20% del total, el Estado tenía conocimiento previo de la existencia de situaciones de violencia debido a denuncias anteriores o registros en comisarías relacionados con violencia de género en relaciones de pareja y en otras tres instancias, el feminicida había sido denunciado previamente por otras víctimas de violencia de género (Samudio, Suarez Val & Suarez, 2023).

## **Marco Legal de la Violencia Basada en Género en Uruguay**

En la actualidad, existe información disponible sobre la situación de la violencia basada en género en Uruguay. Se ha implementado un Plan Nacional de Lucha contra la Violencia Doméstica el cual tiene por objetivo específico crear un registro nacional de información con la finalidad de estandarizar la recopilación de datos, analizar la información recabada y promover la investigación en esta problemática, además de que esto permite observar un avance importante en lo que respecta a la coordinación entre diversas instituciones (Beramendi, Fainstain & Tuana, 2015). El marco legal relacionado con los homicidios de mujeres motivados por razones de género, que proporciona la base para que diversas entidades estatales recopilen datos estadísticos al respecto, comenzó con la aprobación de la Ley de Violencia Doméstica en 2002 (Ley n.º 17.514). Este marco se fortaleció más recientemente con la corrección al Código Penal en 2017 para incorporar la figura del "femicidio o feminicidio" (Ley n.º 19.538) y la aprobación en 2018 de la Ley Integral destinada a asegurar que las mujeres vivan libres de violencia basada en género (Ley n.º 19.580) (Suarez, 2020). Entre estos años, específicamente en 2009 se creó el Observatorio de Salud y Violencia Doméstica, hoy en día conocido como Observatorio sobre la Violencia Basada en Género hacia las Mujeres, una entidad que cuenta con la participación de diversos organismos estatales e instituciones proveedoras de salud (Beramendi, Fainstain & Tuana, 2015) que colabora en la construcción de una comprensión más sólida acerca de la violencia hacia las mujeres con el propósito de generar conciencia y fomentar un accionar colectivo (Ministerio de Desarrollo Social [MIDES], 2022). En cuanto al ámbito de la atención médica, el Sistema Nacional Integrado de Salud (SNIS), tiene como obligación legal dos metas específicas, las cuales establecen que todas las instituciones médicas deben contar con un equipo multidisciplinario de referencia para proporcionar un nivel inicial de respuesta a las mujeres que lleguen a dichas instituciones en busca de atención por violencia de género, y que se deben llevar a cabo evaluaciones de violencia de género en todas las mujeres que acudan a consultas médicas generales o ginecológicas, utilizando un formulario como guía (Beramendi, Fainstain & Tuana, 2015). A pesar de los avances en el marco legal y la creciente atención que se ha prestado al tema en las últimas dos décadas, las situaciones continúan proliferando y el peligro de ser víctima de feminicidio no difiere significativamente del pasado (Samudio, Suarez Val & Suarez, 2023).

## CAPÍTULO 2: POSIBLES CAUSAS DE LA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO

### Agresión y violencia

Es necesario distinguir entre agresión y violencia, para poder entender mejor cómo surge esta última. La agresión ha sido por años un método de defensa, es un comportamiento utilizado como herramienta para conseguir ciertos objetivos, es el medio para llegar a un fin. Dichos objetivos son generalmente ganar acceso a necesidades básicas y deseadas como el alimento, territorio y pareja así como también se emplea para establecer y asegurar un estatus social y relaciones jerárquicas (De Boer, 2018). Desde una perspectiva biológica, el comportamiento agresivo se considera una forma altamente funcional de comunicación social, ya que es esencial para la supervivencia. Sin embargo, existe un pequeño porcentaje de individuos que pueden volverse excesivamente agresivos pasando a convertirse en personas violentas. Según De Boer (2018), este pequeño porcentaje oscila entre el 3 y 7% en humanos, pero así mismo estos representan una significativa tasa de muerte, lesiones y estrés social, lo que conforma uno de los problemas sociales más devastadores del mundo. Es así que la violencia puede ser entendida como un comportamiento agresivo intenso que se manifiesta de forma inapropiada, fuera de contexto y sin un control inhibitorio (De Boer et. al. 2009), es decir, como una forma patológica de la agresión que ha perdido su función adaptativa en el contexto de la comunicación social (De Boer, 2018). Siguiendo con este autor (2009), las formas en que se presenta esta agresividad desmedida y fuera de contexto son varias, entre ellas están la rapidez con la que el agresor pasa a la fase consumatoria de la agresión, en donde se da el combate físico; la persistencia en el modo agresivo de ataque aun cuando la víctima muestra una actitud sumisa y de derrota, algo que normalmente indicaría al agresor la detención de la conducta agresiva; los ataques dirigidos hacia regiones vulnerables como lo es la cabeza lo que provoca heridas graves o incluso la muerte, y por último, la poca o casi nula capacidad de discriminar el contexto y/o el tipo de oponente. Según Ruiz (2002), la violencia puede estar influenciada por el potencial de agresividad, pero está moldeada también por factores socioculturales. Muchas culturas se encuentran basadas en la dominación, se socializa a todas las personas para que vean la violencia como una forma aceptable de control social donde los grupos dominantes mantienen su poder a través de la amenaza de aplicar castigos violentos, tanto físicos como psicológicos, cuando se perciba una amenaza a las estructuras jerárquicas establecidas, lo que se encuentra presente tanto en las relaciones entre hombres y mujeres como en los vínculos entre padres e hijos (Hooks, 2017). Siguiendo a Sanmartin (2007), la violencia representa agresividad, pero es una agresividad que ha sido modificada por la influencia de factores socioculturales, los cuales eliminan su naturaleza innata y la convierten en un comportamiento intencional y perjudicial. En cuanto a la relación entre el género masculino

y el femenino, las amenazas a las estructuras jerárquicas, mencionadas anteriormente, se han encontrado en el aumento de la incorporación de las mujeres en el mundo laboral y paralelamente en la alta tasa de desempleo del género masculino, lo cual resulta en que algunos hombres perciban el uso de la violencia como la única forma de establecer y mantener el poder y dominio sobre la mujer, sintiéndose de esta forma fieles a la jerarquía sexista de los roles de género (Hooks, 2017). Asimismo, aún existe una proporción significativa en América Latina y el Caribe de mujeres que no pueden mantenerse económicamente por sí solas y dependen de sus parejas; un poco más del 33% en áreas urbanas y aproximadamente un 44% en áreas rurales (CEPAL, 2012).

A su vez, siguiendo a De Boer (2018), el estrés experimentado en situaciones tempranas de vida, como el estrés que causa el ser víctima de violencia doméstica en la infancia, tiene un impacto significativo en las relaciones sociales y el comportamiento agresivo. Este mismo autor, en estudios realizados con roedores sometidos a estrés en etapas tempranas de vida, nota que éstos muestran luego grandes signos de incompetencia social en su vida adulta, junto a niveles elevados y anormales de agresividad. Lo mismo sucede en humanos y lo explicaré a continuación. Desde la perspectiva de la teoría del Aprendizaje Social propuesta por Bandura (1985), se plantea que los actos y estrategias agresivas se adquieren a través de la observación de las acciones de los demás; de manera similar, Safranoff & Tiravassi (2018) en una investigación sobre la transmisión intergeneracional de la violencia destacan la relevancia de tomar medidas preventivas contra la violencia en el ámbito doméstico ya que consideran que suele ser transmitida intergeneracionalmente. En concreto, Foo & Margolin (1995) destacan que los varones que han sido víctimas o testigos de violencia durante su crianza tienen más probabilidades de reproducir conductas agresivas de adultos en sus vínculos de pareja, mientras que la agresión por parte de las mujeres está más relacionada con variables cercanas, como la percepción de amenaza sexual no deseada o ser violentada por su pareja y utilizar dicha agresión como método de defensa, en lugar de depender de factores más distantes en el tiempo como la exposición a la agresión en su familia de origen. Por lo que la normalización de la violencia en la pareja puede llegar a ser consecuencia de una imitación de la conducta de los padres en situaciones conflictivas (Rivas et. al. 2018).

## **El Patriarcado**

Considero adecuado dedicar un apartado a “El Patriarcado”, uno de los sistemas de dominación y subordinación de los últimos años que ha resultado de la internalización y normalización durante años de las normas sociales en relación al género. Facio (1992) describe al patriarcado como una ideología que respalda un acuerdo en torno a un orden

social, económico, cultural, religioso y político que perpetúa la opresión de las mujeres respecto a los hombres. Para Flaquer (1998) el sistema patriarcal se ha encargado de otorgar legitimidad al papel de superioridad de los hombres en relación a las mujeres, justificando esta superioridad y dominación de parte de los hombres hacia las mujeres, en una supuesta diferencia biológica que permite percibir a las mujeres como inferiores (Facio & Fires, 2005). El patriarcado, según Nieves (1996), es un sistema simbólico que influye en una serie de acciones diarias específicas que perpetúan la negación de los derechos de las mujeres y refuerzan la desigualdad y la injusticia entre los géneros. Autores como Miracco et. al. (2010) también consideran que la violencia basada en género “se asienta en un contexto que histórica y socialmente ha naturalizado ciertas pautas vinculares y expectativas en cuanto a los roles de género que recién actualmente se están reconociendo como un problema” (p.60). Según Lerner (1986), este sistema es el resultado de un proceso histórico bastante largo donde tanto hombres como mujeres participaron en su consolidación. Para entender mejor las causas subyacentes de la violencia debemos tener en cuenta que infinitas generaciones han sido educadas y socializadas en una sociedad que nos ha inculcado el pensamiento patriarcal, el cual promueve la dominación de aquellos con poder sobre los más vulnerados y permite y perpetúa la dominación masculina sobre las mujeres (Hooks, 2017). El hombre durante años ha ejercido un poder significativo sobre la naturaleza. Desde los comienzos de la civilización, los seres humanos han interactuado con su entorno natural de diversas maneras. De esta forma se han logrado grandes avances y ha mejorado la calidad de vida aunque también nos hemos enfrentado a desafíos ambientales importantes. Siguiendo a Facio & Fires (2005), esto hace que el ser humano sea distinguido de las demás especies animales gracias a su razonamiento, intelecto, cultura y pensamiento. Paradójicamente, si bien la especie humana se compone tanto de hombres como mujeres, estas características y valores han sido siempre relacionadas únicamente a los hombres, a lo masculino, dejando para las mujeres “las características asociadas a aquello sobre lo que se ejerce el poder: la naturaleza” (p.280). De la misma forma en que la naturaleza ha sido vista como un objeto digno de ser conquistado por el “héroe masculino”, como lo llaman estas autoras (2005), mientras que al mismo tiempo se la ha tratado como una entidad inerte y susceptible de ser explotada y moldeada según los deseos del hombre, las mujeres también hemos sido objeto de esta ideología. Los hombres han ejercido opresión y explotación sobre las mujeres en el mundo real, a la vez que las han idealizado colocándolas bajo el concepto de fragilidad y proyectando sus fantasías sobre nosotras (Facio & Fires, 2005). Durante el periodo neolítico, el colectivo masculino se adjudicó ciertos derechos sobre las mujeres, estas eran adquiridas por los hombres de igual manera de como se adquieren las tierras, eran compradas para beneficiarse de su sexualidad y capacidad reproductiva ya que las sociedades con mas mujeres tenia la



capacidad de reproducir más niños y de esta forma aumentaría el trabajo infantil, o intercambiadas y/o entregadas como forma de pago a aquellas familias a las que se les debía algo (Lerner, 1986). De esta forma las mujeres comenzaron siendo el género subordinado, eran “las intercambiadas”, mientras que los hombres demostraban su rol dominante siendo estos los que gestionaban el intercambio. Este tipo de situaciones fueron las encargadas de hacernos entender hoy en día que como dice Corsi (1994), la violencia basada en género lleva consigo una motivación intrínseca que siempre tendrá que ver con el poder, con la imposición de un sujeto sobre otro, implica las posiciones de un arriba y un abajo, ya sea de forma real o simbólica y esto resulta en una relación asimétrica de roles complementarios. Todo sistema de opresión depende de la coerción y el miedo, del uso real o la amenaza de sufrimiento para así lograr preservar y perpetuar los privilegios de quienes tienen el poder, de esta forma es que se manifiesta la violencia en el cuerpo de las mujeres, quienes quedan sometidas al control sexual y reproductivo de los hombres (Facio & Fires, 2005). Por esto, es necesario destacar que en una relación de pareja, para que esta sea sana, lo que implica que no exista la violencia, la relación entre estos debería ser simétrica, donde se sientan pares el uno del otro. Ya que siguiendo a Solís, Cortes & Vega (2021), la relación asimétrica predice tanto la violencia recibida como las conductas violentas hacia la pareja y una mayor victimización de quien recibe la violencia. El fin último de todo acto violento siempre será dominar al otro con el objetivo de eliminar las diferencias que resultan insostenibles para el agresor, demostrando que la discriminación y las desigualdades son la base de la violencia, tal es así que en ocasiones la violencia suele intensificarse cuando la mujer adquiere más poder, entonces esta es empleada por los hombres para mantener un control absoluto y continuar con la desigualdad previa (Díaz et. al., 2001). Es por esto, que “la violencia ejercida contra la mujer es tanto la consecuencia como la causa de la desigualdad de género” (OMS, 2005, p.viii). Hooks (2017), a quien le debemos el concepto de violencia patriarcal, coincide en que esta se fundamenta en la idea de que es aceptable que una persona con mayor poder ejerza control sobre los demás a través de diversas formas de fuerza coercitiva y destaca que esta violencia no la sufren sólo las mujeres sino también los niños y niñas que son víctimas de la violencia patriarcal adulta. Según esta misma autora

El término «violencia patriarcal» es útil porque, al contrario de la expresión más aceptada de «violencia doméstica», recuerda continuamente a quien la oye que la violencia en el hogar está ligada al sexismo y al pensamiento sexista, a la dominación masculina. (Hooks, 2017. p.88)

A su vez, la violencia de género no debería estar relacionada con el contexto en el que ocurre (el hogar, como lo hace entender el término “violencia doméstica”) sino más bien, debería relacionarse con el perfil de víctima al cual es dirigido, en la mayoría de los casos a la mujer, en nombre de una supuesta norma o función de género (Sanmartín, 2007). Existen instituciones patriarcales que desempeñan un papel relacionado a la perpetuación de la desigualdad de género y la validación de la discriminación contra las mujeres (Facio & Fires, 2005). Desde la etapa de la infancia, con énfasis en los primeros años de vida, tanto las familias como otros agentes institucionales de socialización, como los centros de cuidado y educación infantil, implementan una serie de prácticas que gradualmente asignan un valor simbólico y conforman la percepción subjetiva de niñas y niños, de manera diferenciada, de acuerdo a estereotipos de género (Perez, Quesada & Campero, 2016). Por esto, por más que en una familia no se ejerza violencia directamente, si se enseña a hijas e hijos, especialmente a los varones, que la violencia es una forma aceptable de ejercer control social, esta familia seguirá siendo cómplice de la violencia patriarcal y si esta forma de pensar y actuar no se modifica, la violencia patriarcal no podrá ser erradicada (Hooks, 2017).

### **Los Estereotipos de Género y el Rol de la Mujer en la Cultura**

El género, en sí mismo, puede entenderse como una construcción cultural y social que engloba ideas, prejuicios, valores, interpretaciones, normas, obligaciones, mandatos y prohibiciones que se aplican a la vida de mujeres y hombres, asignándoles un rol específico en la sociedad (Colás & Villaciervos, 2007). Siguiendo a Ferrer & Bosch (2013), a través de diversos agentes socializadores como la familia, la escuela y los medios de comunicación, recibimos una serie de mensajes sobre cómo se espera que nos comportemos, nuestras actitudes y la forma en que debemos ser y actuar en términos generales, así como en nuestras relaciones interpersonales y amorosas. Es decir, desde una edad temprana, somos expuestos a normas que dictan cómo debemos comportarnos según nuestro género. Es así que se cree que el origen de la violencia basada en género puede estar relacionado a diversas dinámicas sociales y culturales que han sido tomadas y arraigadas en las culturas occidentales durante años. Existen conjuntos de creencias y comportamientos que están arraigados a la cultura patriarcal y que cada individuo tiende a incorporar como parte esencial de su experiencia personal y afectiva, y por lo tanto como algo natural de su subjetividad (Perez, Quesada & Campero, 2016), es por esto que siempre se debe interpretar la violencia dentro del contexto social, histórico e ideológico en el cual se aprende (Doménech & Iñiguez, 2002).

En la cultura occidental siempre existieron ciertos estereotipos de género en relación al rol del hombre y de la mujer. Estos estereotipos de género suelen tener una fuerte influencia en la violencia contra las mujeres ya que desde esta perspectiva siempre se creyó a la mujer como el género débil que depende de un hombre para su supervivencia, además de considerarlas a estas como las únicas idoneas en quehaceres del hogar y del bienestar físico y emocional de los hijos, por lo que debían permanecer en ese lugar, privándose de otras oportunidades de vida. Para Estrada, Herrero & Rodríguez Díaz (2012), las figuras masculinas han desempeñado durante años el papel de proveedores económicos mientras que el cuidado y el apoyo fueron siempre funciones asociadas a las mujeres. Según un estudio realizado por Colás & Villaciervos (2007), en diferentes centros de enseñanza secundaria en Sevilla España, un tercio (33%) de los adolescentes considera que la responsabilidad económica de mantener a sus familias recae exclusivamente en los hombres, mientras que un 40,6% opina que las mujeres deberían limitarse a ocuparse de las labores domésticas o el cuidado de los hijos. Durante años se les ha inculcado a los varones un patrón de socialización enfocado en la productividad y el éxito en el ámbito público, obtienen gratificación y autoestima de sus logros externos mientras estos les permiten desarrollar sus habilidades y ambiciones y enfatiza el valor del trabajo como elemento central de su identidad. Mientras que las mujeres hemos sido socializadas con un enfoque en la reproducción y la permanencia en el ámbito privado, se nos ha fomentado la expresión emocional y se nos han limitado nuestras libertades, talentos, ambiciones y el valor del trabajo no ha sido resaltado como parte de nuestra identidad (Ferrer & Bosch, 2013). Esto favorece a la violencia de género ya que cuando el hombre es percibido como el líder del hogar y el proveedor principal, mientras que las mujeres son relegadas a roles de amas de casa, se crea una situación de dependencia económica en las mujeres que las vuelve más vulnerables a la violencia ejercida por el hombre que se encuentra en una posición de poder (Suarez, 2020). La división de roles según el género, que organiza la estructura de género, distingue claramente entre el trabajo productivo, el de los hombres, y el reproductivo, el de las mujeres, y de esta forma define el papel de mujeres y hombres en la economía y perpetúa la subordinación y la exclusión de las mujeres, limitando su autonomía (CEPAL, 2012). El origen de la desigualdad entre hombres y mujeres se debe según Facio & Fires (2005), al pensamiento dualista, estructurado en jerarquías y con connotaciones de género, que clasifica todo en términos de elementos naturales o culturales, y que coloca a los hombres y lo masculino en la categoría cultural, mientras que a las mujeres y lo femenino en la categoría natural, lo cual establece a los hombres como el estándar o modelo de lo humano, al mismo tiempo que respalda la subordinación de las mujeres basándose en sus supuestos "roles naturales". Es decir, este pensamiento dualista le asigna a los hombres la racionalidad y a las mujeres les asigna la sensibilidad, a ellos el

espacio público y a ellas el privado. La problemática de esto se encuentra en que las características y valores de estas asignaciones no son equivalentes. A los hombres se les ha asignado por años las características más valoradas por la sociedad y que además se asocian con lo humano y lo cultural, mientras que las mujeres son asignadas características, roles y valores menos valorados y asociados a la naturaleza y lo instintivo (Facio & Fires, 2005). A lo largo del tiempo, estos estereotipos han perdurado y han seguido definiendo los roles asignados a hombres y mujeres en la sociedad, a pesar de que las circunstancias y las realidades sociales han evolucionado. La desigualdad en cuanto al prestigio social de los hombres a diferencia de las mujeres ha sido evidente en el pasado y lo continúa siendo en la actualidad. En las sociedades occidentales las mujeres han predominado en el ámbito privado, el cual tiende a ser menos apreciado, mientras que los hombres tienen una presencia dominante en el ámbito público, el cual recibe mayor valoración (Ferrer & Bosch, 2013). Estas ideologías patriarcales no sólo crean desigualdad entre hombres y mujeres, sino que las configuran de tal manera que la supuesta inferioridad de las mujeres se percibe como intrínseca o derivada de aspectos biológicos y naturales de las mismas, derivado de su sexo (Facio & Fires, 2005).

Perez, Quesada & Campero (2016) demuestran que las diferencias de género influyen a la hora de ejercer violencia, estas autoras reconocen que los hombres tienden a mostrar actos agresivos con mayor frecuencia, lo que puede atribuirse a los roles de género impuestos por la cultura donde los niños crecen en entornos que les enseñan que la violencia es algo propio de los hombres, y se les inculca la idea de que deben ser fuertes y reprimir sus emociones, mientras que se espera que las mujeres sean sumisas y obedientes, reservándose al ámbito emocional. Por lo que, siguiendo a Simone de Beauvoir (1949), “mujer no se nace, se llega a serlo”, lo que nos transmite la idea de que somos moldeados para cumplir con los roles y comportamientos esperados en función de nuestro género. De esta forma aprendemos a ser sensibles, modestas, sumisas, afectuosas; por lo que los atributos asociados a la femineidad no son innatos sino que son adquiridos y aprendidos a través de la socialización, al igual que los asociados a la masculinidad (de Beauvoir, 1949). Para muchas mujeres la internalización de las normas sociales a lo largo de sus años de vida ha resultado en la normalización de la violencia, tanto así que muchas de ellas sobreponen la importancia de mantener la familia unida y evitan una separación del agresor como parte de su rol de género, sobre su derecho a vivir una vida sin violencia (Rivas et al. 2018) y no logran ver la gravedad de la amenaza, resultando esta ambigua, por creencias sociales arraigadas que igualan al verdadero amor con el sufrimiento (Miracco et al. 2010). Una mujer entrevistada en Bangladesh para el estudio multipaís de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2005) declaraba lo siguiente:

“Mi marido me pega, me obliga a tener relaciones sexuales con él y tengo que aceptarlo. Antes de esta entrevista ni siquiera había reflexionado sobre ello. Pensaba que era natural, que se trataba del comportamiento normal de un marido.” (OMS, 2005, p.12).

## **El Amor Romántico**

Continuando con lo anterior, la internalización de los mitos acerca del amor romántico creados en nuestra cultura por una sociedad patriarcal contribuyen a la presencia del sexismo y el machismo que se expande en la actualidad. En gran parte de estas concepciones erróneas se le atribuye a las mujeres un carácter de inferioridad y sumisión, lo que puede conducir a la aceptación de conductas perjudiciales dentro de las relaciones de pareja, aumentando el riesgo de que estas se conviertan en relaciones de violencia de género (Marroqui et.al. 2014). Tal como lo dice Simone de Beauvoir (1949), la incorporación de los rasgos asociados al género es un proceso de inculturación y socialización que ocurre mediante la educación. Entendemos a la socialización como el proceso mediante el cual las personas adquieren e internalizan los patrones de conducta social de su entorno (Ferrer & Bosch, 2013). En las mujeres, este proceso de adquisición de patrones implica una supresión de su trascendencia, lo que se les enseña son comportamientos en los que su libertad es constantemente restringida. En algunas situaciones podrán, con la escasa libertad que les queda, luchar por su propia independencia, lo que de Beauvoir no lo ve como un cambio de género sino como la realización de la igualdad con los hombres (Lopez, 2016). La forma en la que desde niñas las mujeres han sido socializadas transmite el mensaje claro de que debemos evitar ser demandantes y ambiciosas, lo cual puede ser otra de las razones por las cuales las mujeres soportan situaciones desfavorables para su propio bienestar. Esta socialización diferencial tiene como resultado que la búsqueda del amor sea lo central en la vida de la mayoría de las mujeres, mientras que en la vida de los hombres lo central es el reconocimiento social y el amor ocupa un papel secundario. Es esta misma socialización y educación diferencial que origina dinámicas de dependencia y desigualdad en las relaciones entre hombres y mujeres, que en algunos casos resultan en relaciones de violencia (Ferrer & Bosch, 2013).

Siguiendo a Yela (2003), los mitos románticos son creencias colectivas sobre la esencia del amor, que se comparten en la sociedad. A menudo carecen de fundamentos reales, de racionalidad y resultan exagerados e inviables de ser cumplidos a lo largo de toda la vida. Además de que pueden generar consecuencias significativas a nivel personal como

insatisfacción, frustración y sufrimiento, así como a nivel social como sanciones sociales y desaprobación (Ferrer & Bosch, 2013). El amor romántico en nuestra cultura actual lleva consigo ciertas problemáticas intrínsecas que implican renunciaciones y demandas que resultan ser negativas a nivel psicológico para los individuos implicados. Entre estas renunciaciones se encuentra la renuncia a involucrarse sexoafectivamente con otras personas, lo que depara en la pérdida de libertad personal y entre las demandas, se encuentran los celos, que son un factor subyacente de la violencia física y psicológica, entre otros (Yela, C. 2003). Estas renunciaciones y demandas provienen de los mitos creados en relación al amor romántico, los cuales son del tipo: “la media naranja: en alguna parte hay una única persona predestinada para uno”, “los celos son una prueba de amor”, “separarse o divorciarse es un fracaso”, “el amor verdadero lo puede todo”, “se puede amar a alguien a quien se maltrata”, “se puede maltratar a alguien a quien se ama”. Estos mitos se respaldan en valores que contienen actitudes sexistas y un concepto erróneo de lo que es la relación de pareja y han sido transmitidos durante muchas generaciones (Marroqui et.al. 2014). Es crucial tener presente que uno de los elementos que puede impulsar y perpetuar la violencia de género en las relaciones de pareja es el modelo de amor y particularmente el ideal de amor romántico arraigado en nuestra cultura (Bosch, 2007).

La investigación de Marroqui et. al. (2014) pretendió averiguar si la internalización de estos mitos sobre el amor romántico favorecen la normalización de los indicios de una relación violenta, generando un escenario en el cual la mujer no toma consciencia de dicha situación hasta encontrarse completamente subyugada, lo cual le genera dificultad para poner fin a la relación. De los resultados obtenidos en la investigación de Marroqui et. al. (2014) me parece conveniente destacar que solo un 13,7% de los participantes en dicha investigación consideran que se puede llegar a ser feliz sin tener una relación, un 73,2% considera que el amor lo puede todo y un 49,7% cree que los celos son una muestra de amor. Estos tres porcentajes en torno a tres de los mitos del amor romántico, pueden dar indicios de que muchas veces las personas tienden a mantenerse en una relación por más que esta sea violenta por el miedo que les genera el hecho de sentirse menos felices o completamente infelices si no tienen a una persona a su lado y por creer que como tienen fuertes sentimientos el uno por el otro, podrán sobrellevar o incluso aguantar lo malo de los otros aspectos de la relación. Es decir, aguantar todo en nombre del amor.

“Elena: “...yo he sido educada en... en una... en una línea religiosa, mmm... yo fui además... eh... religiosa durante cuatro años, (.) no llegué a profesar, pero sí hice toda la formación para entrar en una congregación, y tanto en mi familia como en... en, en la congregación, la figura de... de la mujer era... pues de sumisión, de “el

amor todo lo puede”, ahora lo puedes estar pasando mal pero... el amor puede hacer que las cosas que, que la otra persona cambie...” (Cala, 2011, p.57)

Esta creencia puede volverse muy perjudicial, ya que la sola presencia del amor no resulta en soluciones para la pareja sino que por el contrario, en ocasiones se convierte en una justificación para no modificar ciertos comportamientos y actitudes (Yela, 2003). Siguiendo a Bosch (2007), los modelos de amor presentes en novelas medievales han llegado casi inalterados hasta la actualidad en diversas formas, como cuentos, canciones, libros y películas. En estas historias, las mujeres representadas como princesas (delicadas, amorosas, débiles) se esfuerzan incansablemente por alcanzar el amor personificado en la figura del “príncipe azul” que viene a salvarlas. La internalización y normalización de estos prototipos en nuestra cultura occidental actual ha resultado en que la familia, se funde en el concepto de matrimonio el cual se sustenta en el ideal del amor romántico (Bosch, 2007) y el cual debe tener una duración vital estable que paradójicamente se basa en “un estado emocional transitorio (la pasión)”, lo que termina resultando en un conflicto para la pareja (Yela, 2003, p.266).

Aunque no se niega los aspectos positivos del amor, en el contexto cultural actual el concepto normativo del amor romántico también conlleva una faceta negativa que puede resultar en sufrimiento y malestar para los individuos (Yela, 2003). Comprender cómo se construye el imaginario social en términos de relaciones emocionales, lo que es percibido como atractivo o no, así como lo que se considera positivo o negativo en un vínculo de pareja es crucial para comprender cómo estos estereotipos influyen a la hora de elegir y permanecer junto a una pareja determinada y no a otra. Y es sobretodo esencial explorar en nuevas direcciones y modelos vinculares que lleven a relaciones amorosas satisfactorias entre individuos autónomos e iguales en términos de derechos, con el propósito de alejarnos de los arraigados mitos que aún prevalecen (Ferrer, Bosch y Navarro, 2010). Es hora de que estos mitos sean cuestionados y modificados para alcanzar la sociedad de igualdad que anhelamos.

### **CAPÍTULO 3: CONSECUENCIAS EN LA SALUD DE LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO**

Como fue expresado anteriormente, la violencia por parte de una pareja o expareja ha sido y es hoy en día parte de la vida cotidiana de más mujeres de las que desearíamos; y el hogar, suele ser el lugar principal en donde esta se ejerce. Dicha violencia tiene un impacto significativo en la salud de las mujeres, siendo esta la causa subyacente de problemas de salud (OMS, 2005). Entendemos a la violencia física como la caracterizada por conductas

lesivas para la mujer que suelen ser precedidas por maltrato psicológico (ya que casi nunca se dan de forma aislada) entendiendo a este último como amenazas, humillación, desvalorización, degradación, control, imposición de reglas y aislamiento social (Seijo & Novo, 2009). La violencia psicológica se caracteriza por un comportamiento dominante por parte del hombre hacia la mujer, incluyendo comportamientos tales como el impedimento de ver a sus amigos y familia, la insistencia de saber dónde está en cada momento, ignorarla y tratarla con indiferencia así como enojarse si la mujer habla con otros hombres (OMS, 2005). Según Lorente et. al. (2000), la violencia psicológica está siempre presente y suele ser el puente de unión entre cada una de las agresiones físicas ya que se encuentra tanto en los momentos previos como en los posteriores a esta. Estos tipos de violencia hacia la mujer desempeñan un papel significativo en el deterioro de la salud de las mujeres e incluso tienen consecuencias más allá del daño inmediato (OMS, 2005). Además de que las víctimas pueden experimentar sentimientos intensos y duraderos de “temor, culpa, duelo por lo que han perdido y desesperanza” (Manual Clínico de Atención de Salud 2018, p.122). Campbell et. al. (2002) ha revelado que el maltrato tiene efectos a largo plazo en la salud emocional y física de las víctimas y que estas consecuencias a largo plazo de las lesiones, así como el miedo y el estrés causados por una pareja violenta, suelen desencadenar una serie de problemas de salud menos evidentes pero persistentes en el tiempo. Matud (2004) quien realizó un estudio de investigación sobre el impacto de la violencia de género en mujeres maltratadas, destacó que estas, frente a un grupo control, demuestran sentirse más inseguras, ya que como dicen Echeburúa, de Corral & Amor (2002), todo trauma, como lo son las situaciones de violencia, genera una pérdida del sentimiento de seguridad de quien lo padece. Son mujeres con muy baja autoestima, un funcionamiento social deficiente y una gran dependencia emocional hacia el agresor, a la vez que sufren un alto número de enfermedades, siendo las más frecuentes depresión, trastornos de ansiedad y problemas osteomusculares, y consumen más medicamentos, tales como ansiolíticos, antidepresivos, antiinflamatorios y calmantes. Mientras que una vez que se liberan del vínculo, experimentan menos síntomas y un aumento en su sensación de seguridad y autoestima (Matud, 2004).

Russell & Lightman (2019), quienes han estudiado la respuesta humana frente a situaciones de estrés, nos comentan que el simple hecho de percibir o incluso imaginar una amenaza puede ser un activador muy potente de los sistemas simpático-adrenomedular (SAM) y el eje hipotálamo-pituitario-suprarrenal (HPA) el cual secreta como producto final y de forma pulsátil al cortisol; estos dos sistemas mencionados, ante un estímulo estresante desencadenan una serie de procesos coordinados con el fin de reestablecer la homeostasis del organismo y preservar la vida durante situaciones “normales” de estrés, donde el aumento de cortisol tiene grandes beneficios ya que activa el sistema de alerta de la



persona promoviendo su respuesta de lucha o huida. Siguiendo a estos mismos autores, lo mismo sucede en situaciones de estrés crónico, con la diferencia de que la secreción de cortisol se eleva de manera crónica presentando patrones no fisiológicos y esto tiene como resultado deficiencias cognitivas, metabólicas e inmunitarias, dando lugar a una amplia gama de problemas de salud (Russell & Lightman, 2019). Por lo que los trastornos de ansiedad y depresión podrían deberse a estas modificaciones en la actividad del eje HPA, lo que genera un nivel alto, recurrente y prolongado de cortisol en sangre (Cassano & Argibay, 2010). Esto implica que en el caso de una mujer que es víctima de violencia de género, su estado de alerta no solo se activará durante situaciones violentas, sino que también estará presente de manera constante debido al miedo que siente hacia su pareja. Este estado de alerta permanente causará en la mujer un estrés crónico, el cual afecta negativamente al sistema inmunológico, lo que explicaría las respuestas fisiológicas desencadenadas por el estrés provocado por el abuso y el miedo (Campbell et. al., 2002). Entre los efectos a largo plazo, Campbell et. al. (2002) destaca el dolor o malestar ocasionados por síntomas recurrentes del sistema nervioso central como lo son los dolores de cabeza, dolor de espalda, desmayos e incluso convulsiones; además de que las mujeres maltratadas también presentan un mayor número de signos y síntomas relacionados con el miedo y el estrés crónico como trastornos gastrointestinales, pérdida del apetito, infecciones virales y problemas cardiacos (Campbell et. al., 2002).

A su vez, estudios como el realizado por la OMS (2005) en distintos países da cuenta de que los niveles de angustia emocional, entendiendo a ésta como la incapacidad de disfrutar la vida, la fatiga, el llanto fácil y pensamientos suicidas, fueron más altos en las mujeres que han sufrido violencia por parte de su pareja que en aquellas que nunca fueron víctimas de violencia, lo que resulta en la imposibilidad de la misma “para mantener a su familia, conservar su trabajo, preservar sus ingresos, permanecer en contacto con su familia y formar parte de grupos o asociaciones” (p.5). Castañeda et. al. (2009) realizaron un estudio acerca de la violencia como factor de empobrecimiento en donde dan cuenta que las mujeres entienden que para dejar de vivir en la pobreza necesitan trabajar pero a su vez afirman que debido a los maltratos que sufren por parte de sus parejas o exparejas sus capacidades para acceder al mercado laboral se ven disminuidas por lo que se les dificulta encontrar y/o sostener un empleo. Por lo tanto, la violencia ejercida hacia las mujeres no tiene solamente consecuencias en la salud de estas sino que también influye en su vida social y económica.

Según el Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM, 2014), si las características de esta angustia emocional descrita por la OMS (2005) junto a otras como sentimientos de culpa, baja autoestima, trastornos del sueño, apetito y concentración permanecen por al menos un periodo de dos semanas puede considerarse una depresión

mayor; y si bien el origen de esta suele ser multicausal, el estrés suele ser particularmente esencial para el desencadenamiento y evolución de la misma ya que son muchos los casos en los cuales la depresión surge dentro de un contexto estresante (Cassano & Argibay, 2010), considerando como estrés a “cualquier estímulo que interrumpe o amenaza el equilibrio homeostático” (Russell & Lightman, 2019, p.7). El estrés crónico no sólo conduce a una atrofia del sistema límbico, particularmente el hipocampo (una región del cerebro crucial para la regulación de las emociones), sino que también induce la producción de citoquinas inflamatorias, las cuales son sustancias solubles que promueven y actúan como mediadoras de los procesos inflamatorios (Sanchez, Sierra, Peiró & Palmero, 2008) y están asociadas con la manifestación del comportamiento depresivo resultando de esta forma en un déficit de la función inmunológica (Russell & Lightman, 2019). Siguiendo a Cassano & Argibay (2010), en la depresión, los sistemas endocrino, inmune y nervioso se encuentran afectados, tanto en su interacción como en sus respuestas; esta interacción que se da de forma bidireccional influye en la predisposición a distintas enfermedades tanto físicas como psicológicas. Lo interesante es que investigaciones recientes acerca de la depresión la clasifican como una enfermedad inflamatoria del cerebro (Erazo, 2020) ya que se han descubierto distintos procesos bioquímicos que generan cambios en el estado de ánimo (Sanchez, Sierra, Peiró & Palmero, 2008); siendo las citoquinas, particularmente las interleucinas proinflamatorias, las mediadoras entre la inflamación y la depresión (Connor & Leonard, 1998). Esto puede deberse a evidencias como las que indican que un aumento en las interleucinas proinflamatorias se relaciona con un incremento del cortisol (Kronfol & Remick, 2000), y que esta hormona relacionada con emociones negativas provoca alteraciones significativas en el sistema inmunológico y cambios tanto emocionales como comportamentales (Sanchez, Sierra, Peiró, & Palmero, 2008). En paciente depresivos se encuentra una reducción del volumen hipocampal, principal zona de neurogénesis en la adultez y una “hipersecreción de cortisol que resulta en una disminución de la concentración de triptófano (precursor de la serotonina)” (Cassano & Argibay, 2010, p.188) por lo tanto, en situaciones de estrés crónico disminuye la liberación de serotonina mientras que aumenta el cortisol. A su vez, estos mismos autores dan cuenta de que la inflamación, generada por estresores internos o externos, activa el eje HPA el cual libera cortisol y esto resulta en una disminución de la neurogénesis y de la secreción de serotonina mientras que aumenta la neurodegeneración, características asociadas a la depresión.

Por otro lado, Hidalgo et. al. (2012) establecen que la victimización que la violencia genera en la mujer, está mediada por el resultado de la misma, es decir, se define por las lesiones directas que esta le ocasiona; los autores clasifican la afectación de la violencia en la mujer mediante tres vías de las cuales una es por daño directo y dos por daño indirecto. La afectación del daño directo es el resultado de los golpes, mientras que las causadas por el

daño indirecto se debe al daño psicológico como el estrés postraumático y al efecto que el cortisol produce en el cerebro en situaciones de estrés crónico (Hidalgo et. al. 2012). Siguiendo a Echeburúa, de Corral & Amor (2002), entendemos por daño psicológico a las “secuelas emocionales que persisten en la persona de forma crónica como consecuencia del suceso sufrido y que interfieren negativamente en su vida cotidiana” (p.139); y este debe ser situado en relación al trauma sufrido y teniendo en cuenta las variables de cada individuo como su vulnerabilidad, psicopatología previa y situaciones estresantes. Para muchas mujeres, “el maltrato y daño psíquico suele ser considerado mucho más devastador que la violencia física” (OMS, 2005, p.10). Respecto al trastorno por estrés postraumático, es uno de los pocos trastornos que reconoce la conexión entre los síntomas experimentados por la víctima y la situación traumática vivida, lo que facilita la explicación y evidencia del vínculo causal entre la violencia y el daño psicológico (Asensi, 2016). En cuanto al cortisol, como lo establecen Russel & Lightman, (2019), los altos niveles de este en el cerebro están asociados con deficiencias en el aprendizaje y la memoria. Estos tres tipos de daños, anteriormente mencionados, son algunos pero no los únicos, que logran explicar las alteraciones en el funcionamiento cerebral de las mujeres víctimas de violencia de género y el congruente efecto en la atención y memoria, procesamiento del dolor y otras habilidades cognitivas del funcionamiento cotidiano (Hidalgo et. al. 2012).

Cabe también destacar lo que fue descubierto en un estudio en el cual se analizó la brecha de género en la salud emocional de la población española, considerando factores como el estado de ánimo, la salud laboral y el autocuidado. Los resultados de este estudio presentados en una nota de prensa publicada en octubre de 2023 por El País, revelaron que las mujeres tienen un índice de bienestar emocional inferior al de los hombres y un índice de malestar emocional superior. La misma nota también señala que estas diferencias de género en ansiedad y depresión tienen sus raíces en las expectativas impuestas a las mujeres desde la infancia. Como lo vimos anteriormente, a las mujeres se les exige que soporten la carga emocional de los demás, cumplan con las expectativas de los demás y repriman emociones transformadoras como la ira. Esta forma de educación conduce a que las mujeres se sientan responsables de mantener emocionalmente a las personas a su alrededor, descuidando su propio bienestar psicológico y sufriendo graves consecuencias para su salud mental (Sanchez, C. [El País], 2023)

## **CAPÍTULO 4. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO: FACTORES PROTECTORES Y FACTORES DE RIESGO**

Las estrategias de afrontamiento pueden ser diferentes a cada persona, momento o situación y la elección de las distintas estrategias utilizadas puede depender de los recursos disponibles y las capacidades emocionales de la persona. Aldwin (2011) define al afrontamiento como estrategias cognitivas y comportamentales que un individuo utiliza para enfrentar situaciones tanto internas como externas que le causan estrés y considera que estas estrategias responden a demandas situacionales. Siguiendo a esta misma autora, el proceso de afrontamiento conlleva generalmente a un cambio, ya sea pequeño o significativo, que puede tener aspectos negativos, positivos o una combinación de ambos. Según Lazarus (1986), el afrontamiento se refiere al proceso mediante el cual un individuo gestiona las demandas de la relación entre el mismo y el ambiente que percibe como estresantes así como las emociones que este estrés le genera. Luthar y Cicchetti (2000) destacan que el afrontamiento consiste en acciones propias que un individuo toma para hacerle frente a una problemática específica y que lo ayudan a encontrar una adaptación adecuada en situaciones adversas, lo que forma parte esencial de un proceso de resiliencia. Volviendo a Adlwin (2011), los contextos sociales y las características personales, como los objetivos en una determinada situación, también influyen en cómo una persona afronta situaciones de estrés. Estas definiciones se diferencian de la conducta de afrontamiento adaptativa automatizada, la cual no implica que la persona deba esforzarse para enfrentar y manejar la situación (Rodríguez, Pastor & Lopez, 1993).

### **Recursos sociales**

Según Rodríguez, Pastor & Lopez (1993), los métodos de afrontamiento pueden clasificarse en físicos, psicológicos, estructurales, culturales y sociales. En cuanto a los recursos sociales, estos refieren a las interacciones sociales y al entorno social donde se dan esas interacciones (Rodríguez, Pastor & Lopez, 1993). Dentro de este recurso social se encuentra la red de apoyo social disponible para el individuo, la cual es crucial para el afrontamiento de acontecimientos estresantes. El modelo ecológico propuesto por Bronfenbrenner (1979) establece que todos somos influenciados por los diversos sistemas que nos rodean y en los cuales interactuamos de manera activa y recíproca. Dentro de los diferentes sistemas que este autor plantea, se encuentra entre ellos el microsistema. Este está conformado principalmente por familia y amigos, quienes crean la red de apoyo social más cercana y de mayor relevancia para el individuo. El microsistema presenta el nivel de más interacción para cada individuo, por lo que los recursos o debilidades con las que un

individuo va a contar a la hora de emplear estrategias de afrontamiento van a depender de las interacciones dentro de este sistema (Benalcazar & Damian, 2020). En el caso particular de las mujeres víctimas de violencia de género, la forma en la que enfrentan su situación de violencia está relacionada de manera dialéctica con la implementación de estrategias de afrontamiento (Huijts et. al., 2012) que adquirieron en las experiencias con sus vínculos más próximos dentro de su microsistema. A su vez, siguiendo a Rivas et. al. (2018) se puede entender a la relación del individuo con su red de apoyo como el lugar donde se da la ayuda, ya sea real o percibida, de aspectos emocionales y prácticos. Se convierte en una red de apoyo psicosocial que facilita una utilización eficaz de las estrategias de afrontamiento (Miracco. et. al 2010). En esencia, el apoyo social se manifiesta cuando las personas encuentran respaldo, cariño, aceptación y reconocimiento en sus interacciones con quienes los rodean (Estrada, Herrero & Rodríguez, 2012). Siguiendo a Rivas, E. et. al. (2018), se reconoce al apoyo social como factor protector para el bienestar general de personas que han atravesado situaciones traumáticas. Miracco et. al. (2010) luego de una investigación con víctimas de violencia basada en género han destacado la importancia del apoyo psicosocial, sobre todo en este contexto, donde dicha red se vuelve un entorno propicio para facilitar el proceso de cambio, permite expresar emociones, obtener información, acceder a otros recursos sociales y comunitarios, así como habilitar a la víctima la toma de decisiones. Según estos mismos autores, el apoyo social tiende a atenuar el impacto que la violencia tiene sobre la salud de las mujeres ya que ayudan a ésta a aliviar el peso con el cual tiene que afrontar las diversas cuestiones que ésta situación implica como son los hijos, la casa, problemas legales, laborales y económicos. Es importante destacar dentro de los factores sociales que brindan protección, el crucial papel que desempeñan los hijos e hijas, a menudo actuando como fuentes de motivación, incluso a veces por encima de la propia vida de las madres (Cala, 2011). También se reconocen las redes de apoyo informales, como son los amigos, vecinos y compañeros, quienes muchas veces suelen ser el primer punto de contacto para las mujeres que son víctimas de violencia (OMS, 2005). Aun si la mujer no desea contarle a nadie acerca de lo que ha vivido o está viviendo, el hecho de compartir tiempo en familia, visitar amistades o ser parte de actividades comunitarias le proveerá respaldo psicosocial y la ayudará a calmar el nivel de estrés emocional (Manual Clínico de Atención de Salud, 2018). Miracco et al (2010) expresa la importancia de los encuentros grupales de autoayuda para víctimas de violencia basada en género. Estos encuentros desempeñan un papel fundamental en el proceso de recuperación de las víctimas, brindan un espacio seguro en donde se fomenta la creación de un clima de confianza y horizontalidad. Las mujeres suelen llegar con muchísimo miedo y vergüenza a estos encuentros grupales, por lo que generar un ambiente de confianza y sentirse pares al compartir experiencias con mujeres que han vivido lo mismo o similar, es

crucial para que puedan sentirse comprendidas y respaldadas, esto generará en ellas un sentimiento de pertenencia y aceptación y las ayudará a fortalecer su autoestima y mejorar su desarrollo personal. Algunas de ellas afirman lo siguiente:

“Acá terminé de superarlo. Un espacio real para contar todo lo que me pasó sin tabú, sacar todo lo de adentro, encontré mi espacio. Me sentía identificada, todas estaban en la misma con un secreto en común, son cosas que no podés contar a cualquiera. Empezar el grupo me hizo sentirme más acompañada, más comprendida, no tan sola. Después de venir acá me di cuenta que no soy la única y que me entendían”.

(Miracco et. al. 2010, p.65)

Mientras que por el contrario, la situación de violencia puede complicarse aún más cuando las mujeres no tienen acceso a un entorno seguro, ya sea por represalias o vergüenza, en el cual puedan compartir lo que han vivido y denunciar el maltrato. Incluso existen casos en los cuales la misma familia o amigos de la víctima permiten la violencia por parte del hombre y proponen “soluciones” que priorizan las necesidades y el bienestar de la familia por encima de la seguridad de la mujer (OMS, 2005). Se cree que estos fomentan la idea de mantener la familia a pesar de la presencia de la violencia por tener la creencia de que estos asuntos pertenecen al ámbito privado de la pareja (Estrada, Herrero & Rodríguez, 2012). Incluso, alrededor de un 30% de los encuestados en una investigación de opinión pública en Uruguay de Herrera, Bruno & Nieto (2012) sostienen la creencia de que los asuntos internos de una pareja son de carácter privado y nadie tiene el derecho de intervenir. Esto puede resultar en el reforzamiento del aislamiento, ya que cuando se revisan y cuestionan ciertos mandatos es común recibir desaprobación por parte del entorno, esto dificulta el acceso al apoyo emocional y tangible necesarios para afrontar esta problemática de manera efectiva (Miracco et. al. 2010). En cuanto a los servicios oficiales de ayuda para las víctimas de violencia basada en género, estos no suelen ser uno de los primeros puntos de contacto. Benalcazar & Damian (2020) observaron que muy pocas mujeres muestran confianza en los servicios gubernamentales o estatales como la policía o los organismos de salud, ya que la cifra de mujeres que recurre a estos es menor al 10%. Muchas mujeres expresan tener dudas sobre si se les creerá o si realmente recibirán ayuda si lo solicitan y temen las posibles consecuencias como más actos violentos, perder a sus hijos o avergonzarse por la situación, si llegan a hacerlo. Barreras como el miedo, el estigma o la posibilidad de perder a sus hijos, desalientan a muchas mujeres a la hora de buscar la ayuda que necesitan (OMS, 2005). Según Castañeda et. al. (2009), el temor de perder a sus hijos como la falta de independencia económica, constituyen un factor de riesgo para las víctimas ya que hacen que estas encuentren arriesgado y difícil buscar ayuda en un

sistema legal que puede ser discriminatorio o indiferente por lo que terminan soportando la violencia. A su vez, si bien la violencia no está restringida a un solo contexto social, cultural o familiar en particular ni se limita a una etnia o subgrupo específico de mujeres en una sociedad (Benalcazar & Damian, 2020), el estudio de la OMS (2005) demostró que la violencia infligida por la pareja es más frecuente en provincias con mayor población rural. El grado de autonomía económica así como el nivel educativo de la mujer son factores que pueden protegerla o exponerla a una situación de riesgo (OMS, 2005). Muchas mujeres, a pesar de la frecuencia y severidad de la violencia, persisten en sus relaciones de pareja a lo largo de varios años, incluso suelen regresar a pesar de haber logrado distanciarse en algún momento (Matud, 2004), y esto puede deberse a la dependencia económica. Las cifras respecto a la tolerancia de la violencia en la pareja rondan el 44% cuando el nivel educativo de la mujer es bajo (CEPAL, 2012); a medida que aumenta el nivel educativo de la mujer, disminuye la incidencia de casos de violencia. Generalmente, las mujeres con un nivel educativo más alto tienen mayores oportunidades y capacidades para elegir a su pareja. Además cuentan con mejores habilidades para negociar una mayor autonomía y control de los recursos dentro de la pareja; por lo que la educación actúa como factor protector para la mujer (OMS, 2005). Por otro lado, la mayoría de mujeres que participaron de la investigación de Benalcazar & Damian (2020), consideran que tienen una red de apoyo compuesta por un máximo de cinco personas en el mejor de los casos y muchas de ellas consideran que solo una persona estaría realmente presente para ayudarlas en una crisis situacional. No deja de llamar la atención que las víctimas consideren a las figuras masculinas de su red menos participativas en términos de apoyo. El 84,4% de mujeres no considera a su padre como parte de su red de apoyo psicosocial y sus hermanos varones presentan baja participación. Mientras que sí tienen una percepción de la madre como más activa en cuanto al apoyo percibido, lo que resalta una diferencia importante en relación al género de los integrantes de esta red (Estrada, Herrero & Rodríguez, 2012). Los resultados de distintas investigaciones indican que la red de apoyo constituida por la madre es una de las estrategias de afrontamiento más viables, un 62,7% de las mujeres encuestadas en la investigación de Benalcazar & Damian (2020) afirman recurrir a su figura materna inmediatamente después de haber vivido una situación de violencia, ya que en ella encontrarán apoyo emocional, económico y patrimonial.

Cala (2011) reconoce que los factores que obstaculizan la ruptura definitiva de la relación abusiva, son principalmente de naturaleza social, están estrechamente relacionados con la escasez de recursos económicos y la falta de apoyo familiar. En conclusión, diferentes investigaciones incluyendo la de Amor et.al. (2002), demuestran que el apoyo social y familiar se relaciona directamente con un menor nivel de gravedad psicopatológica, estrés postraumático y malestar emocional (ansiedad, depresión, baja autoestima, inadaptación).

Estos datos destacan la urgente necesidad de crear conciencia acerca de la importancia de brindar apoyo social a las mujeres víctimas de violencia de género para que puedan afrontar efectivamente esta problemática (Benalcazar & Damian, 2020).

### **Recursos personales**

Por otro lado, se encuentran los recursos personales o psicológicos según Rodríguez, Pastor & Lopez (1993), que son los estados emocionales y cognitivos, así como el comportamiento y las estrategias de acción disponibles en el repertorio de un individuo. En lo que refiere a las mujeres víctimas de violencia de género, existen investigaciones que demuestran que algunas de las estrategias utilizadas por ellas se enfocan en abordar directamente la situación como un problema a resolver, mientras que otras buscan evitarlo con el objetivo de aliviar las emociones negativas involucradas en esa situación (Miracco et. al. 2010). Siguiendo a Rodríguez, Pastor & Lopez (1993), las estrategias de afrontamiento personales pueden clasificarse en estrategias de aproximación o estrategias de evitación; lo mismo que Lazarus (1986) reconoce como afrontamiento dirigido al problema y afrontamiento dirigido a la emoción. Las estrategias de afrontamiento aproximativo refiere a las cogniciones y conductas que acercan al individuo al problema que está causando estrés, mientras que las estrategias de afrontamiento evitativas involucra cogniciones y conductas que ayudan al individuo a escapar o evitar enfrentar el problema; ambas difieren en la fase en la que son utilizadas para obtener control sobre el problema (Rodríguez, Pastor & Lopez, 1993). Lazarus (1986) por su parte plantea que este último se emplea como una estrategia para preservar la esperanza, negar los aspectos negativos y sus repercusiones con el fin de evitar enfrentarse a los peores resultados o subestimar su importancia. Sin embargo, este tipo de afrontamiento resulta ser una estrategia disfuncional ya que a corto plazo tiende a disminuir el malestar, pero lo prolonga y aumenta a largo plazo. Según Cala (2011), la violencia intermitente y los períodos donde el agresor muestra arrepentimiento, pide perdón y aparenta cambios, a menudo generan en las mujeres expectativas poco realistas de que la relación puede mejorar. En un esfuerzo por contribuir a este cambio y mejorar la relación de pareja, esta autora demuestra en su investigación que muchas veces las mujeres emplean estrategias de afrontamiento que al principio se centran en minimizar y negar el maltrato, adaptando su comportamiento a las demandas del agresor. Estas estrategias, buscan justificar o entender la conducta del agresor y, en esos momentos, aún tratan de salvar la relación, lo que a menudo las lleva a ocultar las agresiones o negar el malestar emocional. Además, en su intento por mejorar la situación, también procuran ayudar al agresor a cambiar (Cala, 2011). Esto puede entenderse desde la idea de que la respuesta de una persona a la violencia puede tardar mucho tiempo en desarrollarse. Pueden pasar



años hasta que la mujer comience a cuestionar la situación en la que se encuentra, e incluso aún más tiempo antes de que busque ayuda (OMS, 2005). Aunque, por el contrario, muchos estudios declaran que lo que desde afuera puede parecer una falta de respuesta por parte de la mujer a la situación violenta, es en realidad una cuidadosa evaluación de estrategias para sobrevivir en el matrimonio y asegurar tanto la protección propia como la de los hijos, en caso de que los haya (Heise y Garcia-Moreno. 2002) y dicha aparente pasividad o inacción les permite ejercer cierto grado de control sobre la situación, las ayudará a decidir cómo y cuándo emplear las estrategias adecuadas para liberarse de la situación (Cala, 2011). A su vez, según Lazarus (1986) el hecho de percibir una situación como manejable o controlable ayuda a disminuir el estrés. Al mismo tiempo, abandonar un vínculo violento es un proceso, no un evento “único” y como proceso implica etapas de negación, culpabilidad y angustia (Heise y Garcia-Moreno. 2002). “Cuesta una cantidad astronómica de dolor y de valentía romper un patrón conocido. Muchas veces es más fácil mantener los viejos modelos de siempre, con tal de no enfrentarse al miedo de saltar sin saber adónde irás a parar” (Hoover, 2022). Incluso luego de que la mujer reconozca la violencia y decida abandonar el vínculo, puede que esto no garantice el fin del maltrato, este incluso puede escalar a mayores (Amor et. al. 2002) y ser ejercido a distancia a través de hijos/as, amigos y familiares (Cala, 2011). Tal como registra Matud (2004) en su investigación, un 27,4% de mujeres estaban separadas o en proceso de separación de su agresor pero de todas formas estos continuaban con el acoso e incluso un significativo porcentaje de homicidios de mujeres causados por su pareja íntima masculina suceden cuando la mujer está intentando dejar a su pareja (Heise y Garcia-Moreno. 2002). Según Herrera, Bruno & Nieto (2012), en su investigación de opinión pública en relación a la pregunta sobre si una mujer que experimenta un maltrato continuo es responsable por continuar conviviendo con su pareja, debido a la ausencia de una perspectiva de género, se evidencia que en la sociedad persiste la creencia arraigada de que la mujer es culpable o, al menos, cómplice de la situación. Estos autores demuestran con su estudio que la mayoría de las personas carece de empatía hacia las mujeres que son víctimas de violencia, especialmente hacia aquellas que aún están vivas, y que esta falta de empatía probablemente persistirá hasta que se comprenda que salir de una situación de violencia no es simplemente una cuestión de voluntad (Herrera, Bruno & Nieto, 2012). Según Cala (2011), las estrategias anteriormente mencionadas son las utilizadas principalmente cuando las mujeres empiezan a darse cuenta que algo en su relación de pareja está mal. Es muy difícil para ellas reconocer desde un principio que son víctimas de violencia de género, por esto en las etapas iniciales su foco está puesto en mantener y mejorar la relación. A medida que el tiempo avanza y comienzan a darse cuenta que la situación no cambia es cuando estas mujeres se ven obligadas a reevaluar sus recursos personales, lo que las lleva a

cambiar su enfoque y por lo tanto, adquirir nuevas estrategias (Cala, 2011); las estrategias de aproximación o estrategias dirigidas al problema. Según Lazarus (1986), estas requieren modificar o cambiar el problema y por esta razón suelen estar asociadas a un aumento del estrés (Rodríguez, Pastor & López, 1993). Cala (2011) las clasifica como estrategias de desprendimiento y empoderamiento. Las estrategias de desprendimiento, las cuales yo llamaría también estrategias de desapego, son acciones destinadas a facilitar un cambio personal que permita a las mujeres liberarse de pensamientos, sentimientos como la culpa y vergüenza, a la vez que les permite desprenderse de entornos perjudiciales que prolongan el vínculo con el agresor; incluyen acciones como confrontar al agresor, reflexionar y cuestionar lo que están experimentando, buscar apoyo, escuchar y considerar otras perspectivas, dejar de dar crédito al agresor, planificar una salida, separarse o distanciarse de él y tomar acciones legales si es necesario. Siguiendo a esta misma autora, durante este proceso desprendimiento o desapego, las mujeres no solo se alejan del agresor, sino que también deben deshacerse de creencias sociales y normas de género y para lograr una recuperación exitosa, es crucial que adopten acciones empoderadoras. En cuanto a estas últimas, son medidas dirigidas a que las mujeres puedan vivir de acuerdo a sus propias necesidades, tomando el control de sus vidas al escuchar sus deseos y de esta forma aumentar su autoestima y bienestar psicológico.

Es importante entender que las estrategias no son excluyentes unas de las otras, sino que la mayoría de las personas suelen utilizar diversas estrategias de forma combinada y beneficiarse de esto (Rodríguez, Pastor & Lopez, 1993).

## **CAPÍTULO 5. RECONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD DE LA MUJER VÍCTIMA DE VBG**

### **“Me perdone por el daño que tu me hiciste, porque no hay mayor dolor que el que provoca la culpa de haber permitido tanto” Jarhat Pacheco**

Como fue señalado anteriormente, las consecuencias psicológicas experimentadas por las mujeres que han sobrevivido a la violencia por parte de sus parejas o exparejas son significativas a la vez que preocupantes, por lo que la reconstrucción de la identidad de las mismas ha de ser un proceso largo y desafiante. Afortunadamente, numerosas mujeres han logrado liberarse de estos vínculos violentos y retomar el control de sus vidas (Cala, 2011). Se reconoce que cuando una persona es víctima de un abuso continuado por parte de su pareja, es posible que su percepción de sí misma y su autoestima se vean profundamente afectadas, llevándola a desarrollar una visión extremadamente negativa de sí misma (Huerta et. al. 2016). Siguiendo a Cala (2011), reconocer que la relación no seguirá adelante y que ha llegado a su fin es identificado por las mujeres como uno de los momentos más difíciles y dolorosos del proceso:

“María: “(...) pero, reconocer, el fracaso, ante mí misma”

Entrevistadora: “el fracaso de tu relación”

María: “de mi relación, fue, lo más horroroso, que, yo creo que para mí fue lo peor ¿cómo me podía haber equivocado yo otra vez? () y volvemos a los principios “con lo que yo he dado, con lo que yo he hecho por esta relación”. (Cala, 2011, p.57)

Durante la transición hacia la ruptura del vínculo, las mujeres comienzan una nueva etapa en la que surgen desafíos económicos, emocionales y de asunción de responsabilidades. Siguiendo con Cala (2011), en esta vida que comienza a ser más independiente para ellas, deben cuidar de sí mismas, buscar y alcanzar el bienestar psicológico que necesitan, y para que este proceso de recuperación, que es multifacético, sea posible, estas mujeres deben llevar a cabo diversas acciones que dependen del contexto social, de la red de apoyo tanto institucional como informal, y de sus propios recursos personales. Es importante destacar que acceder a estos recursos y redes requiere romper el silencio y reconstruir muchas de las relaciones que a menudo desaparecen debido al aislamiento y control impuestos por el agresor a la víctima (Cala, 2011). Es por esto que comenzar por ayudarlas a restituir su derecho a la autodeterminación se vuelve una de las principales tareas a cumplir tanto para ellas como para quienes las acompañan en este proceso. La autodeterminación implica promover la autonomía como forma de otorgarles la capacidad de tomar decisiones por su propia cuenta respetando sus derechos (SNIS, 2018). La autonomía de las mujeres se puede comprender a través de tres dimensiones: autonomía física, autonomía económica y autonomía en la toma de decisiones; y cada una de ellas ejerce influencia sobre las otras dos (CEPAL, 2012). Ya que la falta de control de las mujeres sobre sus propios cuerpos y una vida con violencia (autonomía física) limitan las oportunidades en el ámbito laboral (autonomía económica) para generar ingresos propios y ejercer el control sobre cómo se utilizan esos ingresos. Asimismo, la falta de autonomía en la toma de decisiones, incluyendo la representación política, obstaculiza la capacidad para influir en cambios en las leyes, prácticas, costumbres y normas sociales que las involucran y afectan sus vidas y comunidades (CEPAL, 2012).

En el estudio de investigación de Cala (2011) se identifican factores que pueden actuar como obstáculos o impulsores en el proceso de recuperación. Estos factores pueden dividirse en bloqueadores o protectores a nivel social, que se relacionan con el entorno legal, económico y las creencias compartidas en la sociedad, y que influyen en la capacidad de las mujeres para emprender acciones o proyectos que les otorguen control sobre sus vidas; y también se encuentran los bloqueadores o protectores a nivel individual, que se

relacionan con las cualidades, actitudes y pensamientos de las mujeres que influyen en su capacidad para llevar a cabo acciones o proyectos relacionados con el control de sus vidas. Entre estos factores individuales se incluyen la fortaleza, la perseverancia, la serenidad, la capacidad de adaptación, la planificación, el optimismo, o en su defecto los que son considerados como obstaculizantes, como la culpa, el miedo, la vergüenza y la mala percepción de sí mismas. Afortunadamente, este mismo estudio demuestra que durante el proceso de recuperación de identidad, las mujeres que fueron víctimas de violencia de género y sobrevivieron a esta desempeñan un papel activo y proactivo al llevar a cabo acciones destinadas a afrontar la situación de violencia y recuperar el control sobre sus vidas. Algunas de ellas fueron mencionadas en el apartado anterior, categorizadas por Cala (2011) como estrategias de desprendimiento y empoderamiento. Las mismas son acciones que se aplican tanto durante la ruptura como en el periodo posterior a la misma. Algunas de estas estrategias abarcan mantenerse activas tanto física como socialmente, reconstruir sus redes sociales y recuperar relaciones (Cala, 2011). Siguiendo a Miracco et. al. (2010), el fortalecimiento de la autoestima es destacado como uno de los mayores beneficios de las mujeres que integran grupos conformado por otras mujeres víctimas de violencia de género, ya que a través de la interacción con otras personas que han vivido situaciones similares, las víctimas pueden desarrollar una comprensión más clara de su propia valía y comenzar a desafiar las percepciones negativas que han internalizado debido al abuso, manipulación, control y humillación por parte de sus agresores, a la vez que la empatía presente en estos espacios permiten a las víctimas reevaluar su identidad y recuperar su confianza. Gracias a estas estrategias, las mujeres adquieren mayor capacidad de toma de decisiones y autonomía en sus vidas (Cala, 2011).

El proceso de recuperación de identidad, el cual usualmente suele comenzar cuando aún no se ha abandonado el vínculo de pareja con el agresor, implica que las mujeres vayan gradualmente tomando consciencia de la desigualdad e injusticia que experimentan en sus vidas, reconociendo la necesidad de un cambio, es aquí cuando se cuestionan sus creencias y normas de género impuestas, expresando la urgencia de liberarse de estos patrones tradicionales (Cala, 2011). Gradualmente, a medida que establecen canales de comunicación y se liberan del aislamiento, comienzan a escuchar y considerar los consejos y opiniones de las personas de su entorno. Prestar atención a los mensajes que estas personas, mayoritariamente mujeres, les transmiten es fundamental, ya que esto contribuirá a cambiar su perspectiva y su respuesta ante la situación de maltrato, a la vez que les permitirá dejar de darle credibilidad y prioridad a lo que el agresor les dice (Cala, 2011). De esta forma podrán comenzar a darse valor y afirmarse a sí mismas que sí pueden y merecen hacer todo aquello que el agresor les impedía. Cala (2011) nombra a esta

estrategia como “autoafirmarse por oposición al agresor” y una de las entrevistadas lo describe de la siguiente manera:

“María: “Él no me dejaba pintarme: pues rubia. Rubia, del más rubio que haya por ahí, esa yo. No me dejaba poner tacones pues yo los tacones más altos. Ropa ceñida, jamás. La ropa más ceñida del mundo. Todo, todo lo que él no, ¡pues yo ahora, sí! A lo mejor mañana me canso, y mañana estoy negra otra vez, pero no quería el chiquillo que estudiara, pues yo a estudiar, a la facultad ¡ea!” (p.84).

Esto es positivo, ya que por oposición al agresor, comienzan a realizar actividades que les gustan y las hacen sentirse bien consigo mismas y con sus vidas. Sus necesidades, pasiones y gustos deben convertirse en un componente esencial de su vida, de esta forma crearán un nuevo espacio personal, desde el cual se valorarán y se cuidarán a sí mismas, esto representa una verdadera resistencia a las expectativas tradicionales de género y es esencial para el proceso de recuperación. De esta misma forma les será más fácil conectar con el mundo exterior como un esfuerzo por recuperar las relaciones que habían perdido (Cala, 2011). Otra de las estrategias de empoderamiento que emplean consiste en escucharse a sí mismas y cultivar pensamientos que promuevan la autoafirmación y la autoestima. Las mujeres entrevistadas en la investigación de Cala (2011), relatan haberse parado frente a un espejo y hablarse a sí mismas más de una vez como forma de reafirmar su valor y el cariño que se tienen. Para alguien que no ha experimentado una relación de pareja con violencia de género, estas estrategias de empoderamiento pueden parecer poco significativas. Sin embargo, considerando lo que se ha explicado anteriormente, donde se ha señalado cómo socialmente se espera que las mujeres satisfagan y cuiden, cumpliendo con la expectativa de ser buenas mujeres, adquiriendo así la capacidad de atender las necesidades de los demás, se comprende que también aprenden, de cierta manera, a ignorar su propia voz interna y a mantenerse en silencio. (Cala, 2011). Coria (2001), denomina a esta forma de conceder al otro como “concesión indigna”, para esta autora la persona que cede constantemente, adaptándose a las expectativas ajenas o permitiendo que moldeen su ser según los deseos de otros, gradualmente se desdibuja hasta el punto de perder su propia esencia.

“Me pasé veinte años tratando de ser como mi marido quería. Al cabo del tiempo resulta que yo estoy disconforme conmigo y él vive con alguien a quien no conoce” (Coria, 2001, p.99).

Esto es frecuente en las mujeres y aún más en las que han sido víctimas de violencia basada en género, se convierten en extrañas para sí mismas y, como resultado, van deshilachando su identidad (Coria, 2001). Es por esto que las mujeres víctimas de violencia basada en género sienten la necesidad de luchar a diario por aumentar su autoestima y están comprometidas en adoptar una visión de sí mismas que difiera de la que el agresor les había hecho creer (Cala, 2011). Pero esto puede que no se mantenga en el tiempo si no es acompañado de un proceso terapéutico.

### **Posible Terapéutica para Mujeres Víctimas de Violencia Basada en Género**

Como se explicó anteriormente, la experiencia de sufrir violencia tanto física como psicológica por parte de parejas o exparejas masculinas tiene como consecuencia un gran daño psicológico en las mujeres. En determinadas ocasiones, el daño psicológico puede sanar con el tiempo, el apoyo social o una intervención psicológica adecuada (Echeburúa, de Corral & Amor, 2002). En un intento por brindar instrucciones genéricas y que se encuentren al alcance de todos, principalmente de quienes trabajan en centros de salud, el Manual Clínico de Atención de Salud para las mujeres que han sufrido violencia de pareja del Sistema Nacional Integrado de Salud (2018), plantea una forma práctica y sencilla de apoyo de primera línea denominado "ANIMA" que comprende cinco tareas las cuales son: Atención al escuchar, No juzgar y validar, Informarse sobre las necesidades y preocupaciones, Mejorar la seguridad y Apoyar. Es un apoyo de primera línea que pretende ser utilizado cuando los recursos y el tiempo no son suficientes para sustentar un proceso terapéutico. Esta forma de apoyo y ayuda pretende responder tanto a las necesidades emocionales como prácticas de la mujer (SNIS, 2018). Tal como lo plantea el Manual (2018), la atención al escuchar en conjunto a no juzgar y validar le ofrece a la mujer la posibilidad de expresar sus pensamientos y sentimientos a alguien que está dispuesto a escucharla y apoyarla, en un ambiente seguro y confidencial. Por otro lado, el propósito de obtener información sobre las necesidades y preocupaciones busca determinar lo más relevante para la mujer, respetar su voluntad y atender sus necesidades. Esto implica reconocer sus necesidades físicas, emocionales o económicas. Las mujeres pueden expresar preocupaciones por su seguridad o mencionar el apoyo social que requieren. Esta tarea está alineada con la siguiente etapa del apoyo "ANIMA", que se enfoca en mejorar la seguridad. El objetivo es ayudar a la mujer a evaluar su situación y elaborar un plan para aumentar su seguridad, considerando el nivel de riesgo presente. Finalmente, el último aspecto de este apoyo inicial es precisamente proporcionar ayuda. Esto implica poner a la mujer en contacto con otros recursos relacionados con la salud, seguridad y apoyo social y legal, si es necesario. Considero relevante dar a conocer este apoyo de primera línea

porque brinda herramientas que pueden ser utilizadas tanto por agentes de la salud como por quienes conforman las redes de apoyo de las víctimas. Sin embargo, a la hora de buscar resultados a largo plazo, es necesario hablar de un proceso terapéutico más específico. La meta principal del proceso terapéutico en el ámbito clínico es ayudar a las víctimas a superar las consecuencias psicológicas provocadas por el maltrato (Echeburúa, de Corral, Sarasua & Zubizarreta, 1996). La naturaleza y gravedad de los síntomas psicológicos pueden variar según factores como el tipo, la intensidad, la duración y otras características específicas de la experiencia de victimización (Cala, 2011); por esta razón la terapia también podría variar de un caso a otro. Sin embargo, existen aspectos comunes a ser trabajados en la terapia con víctimas de violencia de género. Siguiendo a Lazarus (1986), comprender lo que es fundamental para el individuo en su vida emocional es de los aspectos principales y más importantes para poder entender su mundo emocional; a la hora de comenzar una terapia esto se vuelve aún más importante ya que las percepciones sobre el entorno y sobre una misma tienen un impacto significativo en las emociones y en la forma en que enfrentamos las situaciones. Es decir, el autoconcepto, que estructura la manera en que una persona piensa, juega un papel crucial en la interpretación y gestión de las emociones (Lazarus, 1986). En este sentido, la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) ha de ser muy eficiente a la hora de trabajar con víctimas de violencia basada en género, ya que debido a su experiencia de maltrato la percepción de sí mismas conjunto a su diálogo interno no es favorecedor para ellas. La TCC ofrece un enfoque valioso para ayudar a mujeres víctimas de violencia a abordar los conflictos derivados de las experiencias traumáticas que han vivido. Estos conflictos incluyen problemas como la baja autoestima, el aislamiento, la falta de interés en su apariencia personal y el abuso de poder por parte del agresor (Heisel, 2020). Según Habigzang, Gomes y Zamagna (2019), dentro de las variedades de tratamientos psicoterapéuticos, la Terapia Cognitivo Conductual cuenta con pruebas científicas que respaldan su eficacia en la reducción de los síntomas vinculados a trastornos originados por la exposición a la violencia.

Para contextualizar y siguiendo a Heisel (2020), las técnicas de la TCC consisten en una serie de metodologías destinadas a identificar y transformar pensamientos negativos en positivos, lo que implica cambiar la perspectiva del individuo. Estas técnicas se centran en reconocer y modificar las ideas distorsionadas y las creencias erróneas que subyacen a estos pensamientos. Para una mujer que ha experimentado violencia, esto implica aprender a abordar problemas y situaciones que antes parecían insuperables. A través de la reevaluación y modificación de sus pensamientos y creencias, la TCC pretende ser una guía que ayude a las víctimas a pensar y actuar de manera más realista y adaptativa en relación con sus problemas psicológicos. La reevaluación cognitiva implica darle lugar a la discusión racional junto al/la terapeuta con el fin de eliminar las ideas irracionales,

sobretudo en relación con los sentimientos de baja autoestima y de culpabilidad por lo ocurrido, y para ajustar a la realidad el sistema de procesamiento de la víctima (Echeburúa, de Corral, Sarasua & Zubizarreta, 1996), lo que puede reducir e incluso eliminar los síntomas que experimenta.

Echeburúa, de Corral, Sarasua & Zubizarreta (1996) en un estudio del tratamiento cognitivo conductual en víctimas de maltrato destacaron que en relación a las variables psicopatológicas como ansiedad, depresión, autoestima y adaptación, se suele observar una mejora significativa entre el período previo y posterior al tratamiento. Siguiendo a Heisel (2020), los resultados del tratamiento proporcionan a las mujeres maltratadas herramientas para gestionar conflictos, cambiar pensamientos y creencias limitantes, lo que las conduce a vivir en armonía consigo mismas y con los demás ya que recuperan la confianza y empatía. Según esta misma autora, a raíz del tratamiento las víctimas adquieren beneficios personales tales como confianza y compromiso consigo mismas, actitud positiva, toma de decisiones acertadas, respeto por sus deseos y valores y la superación de las secuelas del maltrato. A su vez, según el estudio de Echeburúa, de Corral, Sarasua & Zubizarreta (1996), los resultados terapéuticos tienden a consolidarse con el tiempo en todas las áreas evaluadas. Un dato relevante que estos autores destacan, es que el 69% de las víctimas en este estudio, deciden separarse de sus parejas durante o inmediatamente después del tratamiento. Sin embargo, un 31% de ellas decide mantener la relación conyugal después de la intervención. Los autores recomiendan en estos casos, reforzar el tratamiento inicial con una intervención adicional centrada en el agresor, e incluso considerar terapia de pareja o familiar para abordar de manera integral la situación. A pesar de la decisión que tomen, Heisel (2020) asegura que al utilizar esta terapia, las mujeres que sufren diferentes formas de violencia, lo que conlleva alteraciones en su desarrollo personal, podrán transformar su estilo de vida.

### **Perspectiva de un Futuro Esperanzador**

Según el estudio de la OMS (2005) “las mujeres aprenden a aceptar la violencia en situaciones en las que son víctimas de la misma” (p.12), por lo que para erradicar la violencia basada en género debemos no solo prevenir y detectar comportamientos violentos individuales, sino también transformar la sociedad en su conjunto, incluyendo actitudes, comportamientos y prácticas que toleran la violencia en las relaciones y en la comunidad (Benalcazar & Damian, 2020). Como lo plantean Ferrer & Bosch (2013), para pensar en un futuro sin violencia es crucial centrar la atención en el proceso de socialización. No se puede negar que la violencia de género es un fenómeno arraigado en estructuras profundas y culturales, que impide el desarrollo social, económico y democrático de las sociedades,



por esto es esencial transformar los sistemas que perpetúan esta violencia, reconociendo que el pleno ejercicio de los Derechos Humanos es fundamental para una ciudadanía genuina y equitativa (Herrera, Bruno & Nieto, 2012). Siguiendo a Nieves (1996), dado que la educación formal desempeña un papel crucial en la transmisión de valores y actitudes, es sumamente necesario realizar esfuerzos significativos para promover una socialización igualitaria entre niñas y niños; esto es fundamental para romper el ciclo generacional de la violencia. Por lo tanto, una perspectiva interseccional podría ser empleada para analizar cómo, especialmente a través de la socialización en el sistema educativo, los planes de estudio indirectamente ocultan, permiten, fomentan e incluso entrenan la violencia que el pacto social patriarcal requiere para mantenerse a sí mismo (Beramendi, Fainstain & Tuana, 2015). El sistema educativo, así como también los medios de comunicación, necesitan revisar el material que proporcionan ya que estos muchas veces refuerzan la rigidez de los roles de género y sociales, perpetuando relaciones familiares y sociales desiguales y jerárquicas. En el contexto de la educación para la paz, es crucial introducir alternativas para resolver conflictos personales y grupales a través de la negociación y la mediación en lugar de recurrir a la agresión y la violencia (Nieves, 1996).

Segato (2016), cuando aborda la cuestión de cómo poner fin a la guerra, refiriéndose al contexto de guerra contemporánea que es la violencia de género, manifiesta que es crucial dismantelar el mandato de masculinidad, es decir, erradicar el patriarcado. Esto requiere la colaboración activa de los hombres, quienes también se verán beneficiados; ya que como lo plantean Facio & Fires (2005) las ideologías patriarcales no sólo impactan a las mujeres, relegándolas a una posición de inferioridad en la mayoría de los aspectos de la vida, sino que también imponen restricciones y limitaciones a los hombres, a pesar de su posición privilegiada. Esto refiere a que al asignar a las mujeres ciertas características, comportamientos y roles considerados "propios de su sexo", se espera que los hombres eviten estas cualidades y roles, intensificando así las diferencias entre ellos. (Facio & Fires, 2005). Los estereotipos de género limitan las oportunidades, perpetúan la desigualdad y dificultan la plena realización de los individuos, tanto hombres como mujeres, en todos los ámbitos de la vida. Según Segato (2016), la pedagogía de la masculinidad es precisamente lo que alimenta la guerra y sin lograr una paz basada en la igualdad de género, la verdadera paz seguirá siendo inalcanzable. Es necesario trabajar para fortalecer las perspectivas de género y de esta forma transformar las relaciones entre hombres y mujeres. Cuestionar las definiciones tradicionales de hombre y mujer nos permite identificar las tensiones y discrepancias presentes en estas categorías de género; nos permite reconocer y visibilizar formas alternativas de existencia subjetiva y corporal que no se limitan a la dicotomía hombre-mujer (Perez, Quesada & Campero, 2016). La perspectiva de género implica reconocer que hombres y mujeres no tienen igualdad de acceso a oportunidades, derechos

y recursos. Implica reconocer que las necesidades varían según el género, lo que lleva a desigualdades. Las políticas sensibles al género parten del supuesto de que las acciones tienen impactos diferenciados según el sexo-género, consideran la desigualdad causada por la división sexual y planifican acciones para revertir estas desigualdades (Perez, Quesada & Campero, 2016).

Lerner (1986) nos brinda esperanzas al decirnos que la era del patriarcado, una costumbre histórica, parece estar llegando a su fin, ya que resulta anticuada tanto para hombres como para mujeres. Su conexión con el militarismo, la jerarquía y el racismo amenaza la vida en la Tierra y si bien aún no sabemos qué vendrá después ni qué estructuras sustentarán las formas alternativas de organización social, estamos viviendo en una época de transformaciones sin precedentes. A su vez, las estructuras familiares, consideradas la base de la sociedad y portadoras de la cultura patriarcal, están experimentando un colapso en sus roles internos debido a la diversidad de nuevas configuraciones familiares, como las monoparentales y las homoparentales; y aunque se encuentren resistencias y desafíos que puedan parecer retrocesos, la transformación de la cultura patriarcal es inminente (del Mar, 2018). Según Lerner (1986) estamos en medio de un proceso de evolución y cambio, y lo que sí sabemos es que las mujeres, finalmente liberadas de las restricciones que las han limitado durante milenios, están emergiendo con una mentalidad libre y creativa, ahora tienen la voz y la determinación para ofrecer visiones, establecer órdenes y proponer soluciones, las mujeres están reclamando su derecho a explicar y definir el futuro. “Las mujeres, cuando piensan fuera del patriarcado, añaden ideas que transforman el proceso de redefinición” (Lerner, 1986, p.13). A su vez, desde hace siete décadas, la Declaración Universal de los Derechos Humanos ha marcado un rumbo para la humanidad, donde las diferencias y la diversidad ya no son razones válidas para justificar la desigualdad y la injusticia (del Mar, 2018), lo que también nos brinda una perspectiva esperanzadora del futuro.

## **REFLEXIONES FINALES**

En síntesis, mi objetivo con este trabajo ha sido entender que es lo que subyace a la violencia basada en género, buscando comprender cuales son las raíces más profundas que la perpetúan, y reconocerlas para poder cambiarlas. Entre ellas se destacó El Patriarcado como principal sistema sociocultural que trae consigo escenarios propicios para la violencia. Dentro de El Patriarcado, se encuentran los estereotipos y roles de género junto a las creencias y mandatos del amor romántico que han contribuido a un pensamiento dualista que sostiene las desigualdades de género; que por lo general favorecen siempre a los hombres, dejando el sufrimiento mayor para las mujeres. En lo personal, como mujer y

futura psicóloga considero que tener en cuenta los contextos culturales y sociales que influyen en nuestras perspectivas y en cómo nos formamos como individuos es un acto ético fundamental para con nosotros y nosotras mismas y con quienes nos rodean, implica cuestionar nuestras creencias, derribar y reestructurar ideas, teniendo en cuenta que desaprender es de la misma o mayor importancia que aprender. El fin de este trabajo fue cambiar la perspectiva existente, brindar esperanza para las mujeres y hacerles saber que no se encuentran solas en este camino al cambio. Para muchas mujeres, ponerse como prioridad puede entenderse como un acto de egoísmo, pero mi deseo se encuentra en transmitirles que es un acto de libertad y respeto hacia una misma. A su vez, al sentirnos bien con nosotras mismas y respetar nuestras ideas y valores, podremos tomar decisiones de manera consciente y coherente con lo que consideramos importante, incluyendo dentro de estas decisiones la selectividad a la hora de elegir a quien le damos acceso a nuestra vida. Si tomamos el modelo ecológico propuesto por Bronfenbrenner (1979), la pareja se encuentra dentro del microsistema, lo que implica que se encuentra dentro de nuestro círculo más cercano y es o puede llegar a ser una de las personas con más influencia sobre nosotras. Es importante para las mujeres reconocer esta influencia para poder elegir parejas que potencien su autoestima, que no busquen cambiar sus personalidades, valores y creencias; que sean fuente de apoyo emocional y no de estrés y conflicto. Cuando reconocemos que una relación nos está causando daño físico y/o emocional; protegernos, elegirnos a nosotras como prioridad y alejarnos de esa situación es lo más sano que podemos hacer. No es obligatorio permanecer en una relación donde la otra persona no es consciente del impacto que su conducta tiene en nosotras, más allá de todos los mandatos de género que nos indican que debemos complacer y aguantar. Podemos querer a alguien y así mismo reconocer que debemos alejarnos porque las condiciones que nosotras creemos necesarias para que una relación sea sana no están siendo cumplidas. Modificar creencias y conductas no es nada fácil, de hecho para mí misma este trabajo por momentos me angustio un montón, porque reconocí en mi conductas machistas y contrarias a mis valores, pero cambiar es válido y necesario. Es válido desear cosas nuevas y mejores para nuestra vida, sin sentirnos culpables de ello. Entender la forma en la que hemos sido socializadas y educadas nos permitirá ser críticas y dejar de culparnos a la hora de buscar comprender por qué hemos vivido situaciones de violencia, a la vez que nos permitirá empoderarnos y nos brindara libertad para saber que podemos elegir otras cosas para nuestra vida sin limitarnos a aceptar lo que socialmente está establecido para nosotras.

## BIBLIOGRAFÍA

Referencias feministas: tienen como objetivo visibilizar a las autoras mujeres al incluir sus nombres completos en la bibliografía, evitando así suponer automáticamente que los autores son siempre hombres. Según mi perspectiva, por el tema que me compete y por el intento en abordar la psicología desde el feminismo, considero relevante recalcar el nombre de las mujeres que han contribuido al campo científico de la temática de mi trabajo.

American Psychiatric Association (2014). Guía de Consulta de los Criterios diagnósticos del DSM-5. Estados Unidos: Arlington, VA. American psychiatric association.<https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>

Aldwin, Carolyn, & Folkman, Susan. (Eds.). (2011). *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. Editor-in-Chief Peter E. Nathan. Oxford University Press.[https://www.researchgate.net/profile/Carolyn-Aldwin/publication/286201646\\_Stress\\_and\\_Coping\\_across\\_the\\_Lifespan/links/5c6ba1de299bf1e3a5b2713b/Stress-and-Coping-across-the-Lifespan.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Carolyn-Aldwin/publication/286201646_Stress_and_Coping_across_the_Lifespan/links/5c6ba1de299bf1e3a5b2713b/Stress-and-Coping-across-the-Lifespan.pdf)

Alcalá Solís, Xhail, Cortés-Ayala, Lourdes., & Vega-Cauich, J. (2021). Dependencia emocional y violencia en el noviazgo en estudiantes preuniversitarios. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*. DOI: 10.29059/rpcc.20210615-129.

Amor, P. J., Echeburúa, E., de Corral, Paz, Zubizarreta, Irene & Sarasua, Belen. (2002). Repercusiones psicopatológicas de la violencia doméstica en la mujer en función de las circunstancias del maltrato. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2(2), 227-246.[https://www.aepc.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-38.pdf](https://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-38.pdf)

Asensi Pérez, Laura Fatima (2018). La prueba pericial psicológica en asuntos de violencia de género. En *Doctrina Practica* (páginas 201-218). Universidad de Alicante.[https://www.researchgate.net/publication/28204320\\_La\\_prueba\\_pericial\\_psicologica\\_en\\_asuntos\\_de\\_violencia\\_de\\_genero\\_Expert\\_testimony\\_in\\_cases\\_of\\_domestic\\_violence](https://www.researchgate.net/publication/28204320_La_prueba_pericial_psicologica_en_asuntos_de_violencia_de_genero_Expert_testimony_in_cases_of_domestic_violence)

- Bandura, A. (1975). Análisis del aprendizaje social de la agresión. En A. Bandura & E. Ribes (Eds.), *Modificación de Conducta. Análisis de la agresión y la delincuencia* (pp. 307-350). México: Trillas.
- Benalcázar, L. G., & Damián, P. C. (2020). *Estrategias de afrontamiento y redes de apoyo en mujeres víctimas de violencia*. <https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3763/1/Art%C3%ADculo%20Benalc%C3%A1zar%20Mancero%20Luis%20Gabriel%20-%20Paulo%20Carri%C3%B3n%20Dami%C3%A1n.pdf>
- Bosch, Esperanza. (2004-2007). Del mito del amor romántico a la violencia contra las mujeres en la pareja. Ministerio de Igualdad. [https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/estudios/estudioslinea2012/docs/Profundizando\\_analisis\\_mito\\_Web\\_854.pdf](https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/estudios/estudioslinea2012/docs/Profundizando_analisis_mito_Web_854.pdf)
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press. [https://khoerulanwarbk.files.wordpress.com/2015/08/urie\\_bronfenbrenner\\_the\\_ecology\\_of\\_human\\_developbokos-z1.pdf](https://khoerulanwarbk.files.wordpress.com/2015/08/urie_bronfenbrenner_the_ecology_of_human_developbokos-z1.pdf)
- Cala, Maria Jesus. (2007-2011). Recuperando el control de nuestras vidas: reconstrucción de identidades y empoderamiento en mujeres víctimas de violencia de género. Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad. [https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/estudios/estudioslinea2012/docs/Recuperando\\_control.pdf](https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/estudios/estudioslinea2012/docs/Recuperando_control.pdf)
- Campbell, Jacquelyn, Jones, Alison, Dienemann, Jacqueline, Kub, J., Schollenberger, Janet, O'Campo, Patricia, Gielen, Andrea, & Wynne, C. (2002). Intimate Partner Violence and Physical Health Consequences. *p.1157-1163*. DOI: [10.1001/archinte.162.10.1157](https://doi.org/10.1001/archinte.162.10.1157)
- Castañeda, Nancy, Tamayo, Monica, Miraval, Zolla, Manrique, Digna, Alvarado, N., & Carrillo, C. (2009). Perspectiva de las mujeres acerca de la violencia basada en género, como factor de empobrecimiento. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 55(4), 256-259. <https://www.redalyc.org/pdf/3234/323428194007.pdf>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2012). *El Estado frente a la autonomía de las mujeres*. Santiago de Chile.

<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/67106a94-e082-4d16-a840-ecfe131dee20/content>

- Consejo Nacional Consultivo de Lucha contra la Violencia Doméstica (CNCLVD). (2013) Primera Encuesta Nacional sobre Violencia de Género y Generaciones.
- Connor, T. J., & Leonard, B. E. (1997). Depression, Stress and Immunological Activation: The Role of Cytokines in Depressive Disorders. *Minireview. Department of Pharmacology, National University of Ireland, Galway, Ireland.* DOI: [10.1016/s0024-3205\(97\)00990-9](https://doi.org/10.1016/s0024-3205(97)00990-9)
- Colás Bravo, Pilar, & Villaciervos Moreno, Patricia. (2007). La interiorización de los estereotipos de género en jóvenes y adolescentes. *Revista de Investigación Educativa*, 25(1), 35-58. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=283321895004>
- Coria, Clara. (2001). *El amor no es como nos contaron ni como lo inventamos*. Editorial Paidós. Buenos Aires, Barcelona, México.
- Corsi, J. (1994) “Una mirada abarcativa sobre el problema de la violencia familiar” en Corsi Jorge (Comp.) *Violencia familiar, “Una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social*. Buenos Aires; México :Paidós. [https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/SeminarioCETis/Documentos/Doc\\_basicos/5\\_biblioteca\\_virtual/7\\_violencia/16.pdf](https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/SeminarioCETis/Documentos/Doc_basicos/5_biblioteca_virtual/7_violencia/16.pdf)
- Cassano, Paola, & Argibay, P. (2010). Depresión y neuroplasticidad. Interacción de los sistemas nervioso, endocrino e inmune. *Revista de Neurología de Buenos Aires*, 70, 185-193. [https://www.medicinabuenosaires.com/demo/revistas/vol70-10/2/v70\\_n2\\_p185\\_193\\_.pdf](https://www.medicinabuenosaires.com/demo/revistas/vol70-10/2/v70_n2_p185_193_.pdf)
- De Boer, S. F., Caramaschi, Doretta., Natarajan, Deepa & Koolhaas, J. (2009). The vicious cycle towards violence: focus on the negative feedback mechanisms of brain serotonin neurotransmission. <https://doi.org/10.3389/neuro.08.052.2009>
- De Boer, S. F. (2018). Animal models of excessive aggression: implications for human aggression and violence. *Current Opinion in Psychology*, 19, 81-87. DOI: [10.1016/j.copsyc.2017.04.006](https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.006)

- De Beauvoir, Simone. (1949). *El segundo sexo*. Editorial: epublibre. [https://www.solidaridadobrera.org/ateneo\\_nacho/libros/Simone%20de%20Beauvoir%20-%20El%20segundo%20sexo.pdf](https://www.solidaridadobrera.org/ateneo_nacho/libros/Simone%20de%20Beauvoir%20-%20El%20segundo%20sexo.pdf)
- del Mar, Maria. (2018). La familia: Principal contexto de aprendizaje de los roles de género. Facultad de Educación y Trabajo Social, Grado en Educación Social. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/32528/TFG-G3227.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Díaz, María José., Martínez, Rosario., Andrés, Teresa., Martínez, Belén., Martín, Gema. & Toldos, Paz. (2001). La construcción de la igualdad y la prevención de la violencia contra la mujer desde la Educación Secundaria. Ministerio de trabajo y asuntos sociales. [https://www.researchgate.net/profile/Dr-Professor-Maria-Jose-Diaz-Aguado/publication/275033833\\_La\\_construccion\\_dela\\_igualdad\\_y\\_la\\_prevenccion\\_de\\_la\\_violencia\\_contra\\_la\\_mujer\\_desde\\_la\\_Educacion\\_Secundaria/links/5a37e9c7458515919e71daf9/La-construccion-dela-igualdad-y-la-prevenccion-de-la-violencia-contra-la-mujer-desde-la-Educacion-Secundaria.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Dr-Professor-Maria-Jose-Diaz-Aguado/publication/275033833_La_construccion_dela_igualdad_y_la_prevenccion_de_la_violencia_contra_la_mujer_desde_la_Educacion_Secundaria/links/5a37e9c7458515919e71daf9/La-construccion-dela-igualdad-y-la-prevenccion-de-la-violencia-contra-la-mujer-desde-la-Educacion-Secundaria.pdf)
- Domènech, M. & Iñiguez, L. (2002). La construcción social de la violencia. Universidad Autónoma de Barcelona. <https://atheneadigital.net/article/view/n2-domenech-iniguez/54-pdf-es>
- Echeburua, E., de Corral, Paz.; Sarasua, Belén; Zubizarreta, Irene. (1996) Tratamiento cognitivo-conductual del trastorno del estrés postraumático crónico en víctimas de maltrato doméstico: un estudio piloto.
- Echeburua, E., de Corral, Paz. & Amor, P. (2002) Evaluación del daño psicológico en las víctimas de delitos violentos. p.139-146. <https://www.psicothema.com/pdf/3484.pdf>
- Erazo, R. (2020). Depresión e inflamación: ¿Una relación más allá del azar? *Revista Médica Clínica de Condes*, 31(2), 188-196. Santiago, Chile. DOI: [10.1016/j.rmcl.2020.02.006](https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2020.02.006)
- Estrada Pineda, C., Herrero Olaizola, J., & Rodríguez Díaz, F. J. (2012). La red de apoyo en mujeres víctimas de violencia contra la pareja en el estado de Jalisco

- (México). *Universitas Psychologica*, 11(2), 523-534.  
<https://www.redalyc.org/pdf/647/64723241014.pdf>
- Facio, Alda. (1992) Cuando el género suena cambios trae.  
[https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/CONACYT/16\\_DiplomadoMujeres/lecturas/modulo2/1\\_Alda%20facio\\_Cuando\\_el\\_gen\\_suena\\_cambios\\_trae.pdf](https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/CONACYT/16_DiplomadoMujeres/lecturas/modulo2/1_Alda%20facio_Cuando_el_gen_suena_cambios_trae.pdf)
- Facio, Alda & Fries, Lorena. (2005). Feminismo, género y patriarcado. En Revista sobre Enseñanza del Derecho de Buenos Aires. pag.259-294.  
[http://www.derecho.uba.ar/publicaciones/rev\\_academia/revistas/06/feminismo-genero-y-patriarcado.pdf](http://www.derecho.uba.ar/publicaciones/rev_academia/revistas/06/feminismo-genero-y-patriarcado.pdf)
- Ferrer Pérez, Victoria, & Bosch Fiol, Esperanza. (2010). Los mitos románticos en España. Boletín de Psicología, No. 99. p.7-31  
[https://www.researchgate.net/publication/46311908\\_Los\\_mitos\\_romanticos\\_en\\_Espana](https://www.researchgate.net/publication/46311908_Los_mitos_romanticos_en_Espana)
- Ferrer Pérez, Victoria, & Bosch Fiol, Esperanza. (2013). *Del amor romántico a la violencia de género: Para una coeducación emocional en la agenda educativa. Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 17(1), 105-122. <https://www.redalyc.org/pdf/567/56726350008.pdf>
- Flaquer, L. (1998). *El Destino de la Familia*. Barcelona: Ariel.  
DOI:[10.13140/RG.2.1.1110.7601](https://doi.org/10.13140/RG.2.1.1110.7601)
- Fontanil, Yolanda., Mendez, Mayte., Cuesta, M., Lopez, Cristina., Rodriguez, J., Herrero, J. & Ezama, E. (2002). Mujeres maltratadas por sus parejas masculinas. p.130-138
- Foo, L., & Margolin, G. (1995). A Multivariate Investigation of Dating Aggression. *Journal of Family Violence*. págs. 351-377. doi:  
<https://doi.org/10.1007/BF02110711>
- Guajardo, G. & Rivera, Ch. (Eds.) (2015). Violencias contra las mujeres. Desafíos y aprendizajes en la Cooperación Sur-Sur en América Latina y el Caribe. Cap. 2: Mirando las violencias contra las mujeres desde la perspectiva interseccional. Desafíos teóricos y metodológicos para su conceptualización y medición.



(Beramendi, Carmen, Fainstain, Luciana & Tuana, Aandrea. Santiago de Chile: FLACSO-Chile.

Habigzang, Luisa; Gomes, Mariana y Zamagna, Luisa. (2019) Terapia cognitivo conductual para mujeres que sufrieron violencia por su pareja íntima: estudio de casos múltiples. DOI:[10.22235/cp.v13i2.1882](https://doi.org/10.22235/cp.v13i2.1882)

Heise, L., & Garcia-Moreno, C. (2002). Violence by intimate partners. In E. G. Krug, L. L. Dahlberg, J. A. Mercy, A. B. Zwi, & R. Lozano (Eds.), *World report on violence and health* (pp. 87-122). Geneva: World Health Organization.

Heisel, Patricia. (2020) Aplicación de la terapia cognitiva en mujeres violentadas. [https://glifos.upana.edu.gt/library/images/e/e4/Heisel\\_Patricia\\_Leiva\\_Ju%C3%A1rez.pdf](https://glifos.upana.edu.gt/library/images/e/e4/Heisel_Patricia_Leiva_Ju%C3%A1rez.pdf)

Herrera, Teresa, Bruno, C., & Nieto, Daniela (2012). *Estado de la Opinión Pública uruguaya sobre género y violencia de género 2012*. Red Uruguay contra la Violencia Doméstica y Sexual - RUCVDS. <https://www.violenciadomestica.org.uy/repo/img/opinionpublical.pdf>

Hidalgo-Ruzzante, Natalia., Gómez Medialdea, Pilar, Bueso-Izquierdo, Natalia, Jiménez González, Pilar, Martín Del Moral, Elena, & Pérez-García, M. (2012). Secuelas cognitivas en mujeres víctimas de violencia de género.

Hoover, Colleen. (2022). It ends with us. Planeta

Hooks, Bell. (2017). El feminismo es para todo el mundo. Traficante de sueños. [https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/TDS\\_map47\\_hooks\\_web.pdf](https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/TDS_map47_hooks_web.pdf)

Huerta, Rosa; Ramirez, Natalia; Ramos, Jessica; Murillo, Lourdes; Falcon, C; Misare, M.; Sanchez, J. (2016) Esquemas cognitivos disfuncionales y dependencia emocional en mujeres con y sin violencia en la relación de pareja de la ciudad de Lima. [https://www.researchgate.net/publication/319297241\\_Esquemas\\_cognitivos\\_disfuncionales\\_y\\_dependencia\\_emocional\\_en\\_mujeres\\_con\\_y\\_sin\\_violencia\\_en\\_la\\_relacion\\_de\\_pareja\\_de\\_la\\_ciudad\\_de\\_Lima](https://www.researchgate.net/publication/319297241_Esquemas_cognitivos_disfuncionales_y_dependencia_emocional_en_mujeres_con_y_sin_violencia_en_la_relacion_de_pareja_de_la_ciudad_de_Lima)

- Huijts, Irene, Kleijn, W. C., van Emmerik, A. A. P., Noordhof, A., & Smith, Annemarie. J. M. (2012). Dealing With Man-Made Trauma: The Relationship Between Coping Style, Posttraumatic Stress, and Quality of Life in Resettled, Traumatized Refugees in the Netherlands. páginas 71-78. DOI:[10.1002/jts.21665](https://doi.org/10.1002/jts.21665)
- Kronfol, Z., & Remick, D. G. (2000). Cytokines and the Brain: Implications for Clinical Psychiatry. *The Journal of Clinical Psychiatry*, páginas 683-694. DOI:[10.1176/appi.ajp.157.5.683](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.5.683)
- Lazarus, R. S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*.
- Lerner, Gerda. (1986). *La Creación del Patriarcado*.  
[https://www.antimilitaristas.org/IMG/pdf/la\\_creacion\\_del\\_patriarcado\\_-\\_gerda\\_lerner-2.pdf](https://www.antimilitaristas.org/IMG/pdf/la_creacion_del_patriarcado_-_gerda_lerner-2.pdf)
- Lorente Acosta, M., Lorente Acosta, J.A., Lorente Acosta, M.J., Martínez Vilda, María Elena., Villanueva Cañadas, E. (2000). Síndrome de Agresión a la Mujer: Síndrome de Maltrato a la Mujer. *Revista Electrónica de Ciencia Penal y Criminología*, 02-07. [http://criminet.ugr.es/recpc/recpc\\_02-07.html](http://criminet.ugr.es/recpc/recpc_02-07.html)
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857–885. doi: [10.1017/s0954579400004156](https://doi.org/10.1017/s0954579400004156)
- Marroquí, M., & Cervera, P. (2014). Internalización de los falsos mitos del amor romántico en jóvenes. *REIDOCREA*, p.142-146. Universidad de Granada. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/32269/ReiDoCrea-Vol.3-Art.20-Marroqui-Cervera.pdf?sequence=1>
- Matud Aznar, Ma. Pilar. (2004). Impacto de la violencia doméstica en la salud de la mujer maltratada. *Psicothema*, p. 397-401. <https://www.psicothema.com/pdf/3009.pdf>
- Ministerio de Salud Pública. (2018). Manual clínico para el Sistema Nacional Integrado de Salud: Atención de salud para las mujeres que han sufrido violencia de pareja o violencia sexual.

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/sites/ministerio-salud-publica/files/documentos/publicaciones/Manual%20Clinico%20SNIS%20MSP%202018.pdf>

Ministerio de Desarrollo Social [MIDES] (2022, marzo 05). ¿Qué es el Observatorio sobre la Violencia Basada en Género hacia las Mujeres? <https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/etiqueta/otros/es-observatorio-sobre-violencia-basada-genero-hacia-mujeres>

Miracco, M. C., Rutzstein, G., Lievendag, L., Arana, F. G., Scappatura, M. L., Elizathe, L., & Keegan, E. (2010). Estrategias de afrontamiento en mujeres maltratadas: La percepción del proceso por parte de las mujeres. *Anuario de Investigaciones*, XVII, 59-67. Universidad de Buenos Aires. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139946006>

Nieves, Rico. (1996). Violencia de género: un problema de derechos humanos. *Mujer y Desarrollo*. [https://www.cepal.org/sites/default/files/publication/files/5855/S9600674\\_es.pdf](https://www.cepal.org/sites/default/files/publication/files/5855/S9600674_es.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2005). Estudio multipaís de la OMS sobre salud de la mujer y violencia doméstica contra la mujer: Primeros resultados sobre prevalencia, eventos relativos a la salud y respuestas de las mujeres a dicha violencia. [https://oig.cepal.org/sites/default/files/924359351x\\_spa.pdf](https://oig.cepal.org/sites/default/files/924359351x_spa.pdf)

Organización Panamericana de la Salud. Violencia contra la mujer. <https://www.paho.org/es/temas/violencia-contra-mujer>

Pérez de Sierra, Isabel, Quesada, Solana, & Campero, R. (2016). *Género y masculinidades: Miradas y herramientas para la intervención*. <https://uruguay.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/MASCULINIDADES.pdf>

Rivas, Esther, Panadero, Sonia, Bonilla, E., Vásquez, Romina, & Vásquez, J.J. (2018). *Influencia del apoyo social en el mantenimiento de la convivencia con el agresor en víctimas de violencia de género de León (Nicaragua)*. *Informes Psicológicos*, 18(1), pp. 145-165 <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v18n1a08>

- Rodríguez Marín, J., Pastor, Maria Angeles & López Roig, Sofia. (1993). Afrontamiento, apoyo social, calidad de vida y enfermedad . *Psicothema*, 5(Sup), 349-372. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72709924.pdf>
- Ruiz, Yolanda. (2002). *Biología, cultura y violencia*. Jornades de Foment de la Investigació
- Russell, Georgina & Lightman, S. (2019). *The human stress response*. En *Circadian Rhythms in Endocrinology and Metabolism*. DOI: [10.1038/s41574-019-0228-0](https://doi.org/10.1038/s41574-019-0228-0)
- Safranoff, Ana, & Tiravassi, Antonella. (2018). La transmisión intergeneracional de la violencia: testimonios desde la cárcel. Sector de Instituciones para el Desarrollo, División de Innovación para Servir al Ciudadano. doi: <http://dx.doi.org/10.18235/0001086>
- Samudio, Tamara, Suarez Val, Helena, & Suarez Lucían, Dahyana. (2023). *El Femicidio en Uruguay: Datos que nos ayudan a dimensionar el problema: Experiencia de monitoreo y análisis de datos sobre feminicidios de los últimos 20 años*. Montevideo, Uruguay. <https://www.autonomiascolectivascontralaviolenciadegenero.org.uy/wp-content/uploads/2023/07/Femicidio-en-Uruguay-Informe-2023-digital.pdf.pdf>
- Sanchez, Carmen. (2023, octubre 04) La brecha de género afecta a la salud emocional. *El País*. <https://elpais.com/economia/2023-10-04/la-brecha-de-genero-afecta-a-la-salud-emocional.html>
- Sanchez, P.T., Sierra, R., Peiró, G., & Palmero, F. (2008). *Estrés, depresión, inflamación y dolor*. Revista Electrónica de Motivación y Emoción. <http://reme.uji.es/articulos/numero28/article1/article1.pdf>
- Sanmartín Esplugues, J. (2007). *¿Qué es violencia? Una aproximación al concepto y a la clasificación de la violencia*. Revista de Filosofía, no-41, pág. 9-21. <https://revistas.um.es/daimon/article/view/95881/92151>

Segato, Rita Laura. (2016). *La guerra contra las mujeres*. Traficante de Sueños.  
[https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/map45\\_segato\\_web.pdf](https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/map45_segato_web.pdf)

Seijo, Dolores y Novo, Mercedes. (2009). *Aproximación psicosocial a la violencia de género: Aspectos introductorios*. En F. Fariña, R. Arce, y G. Buela-Casal (Eds.), *Violencia de género. Tratado psicológico y legal* (pp. 63-74). Madrid.  
[https://www.usc.es/export9/sites/webinstitucional/gl/servizos/uforense/descargas/2009\\_Aproximacixn\\_psicosocial\\_a\\_la\\_VG\\_xSeijo\\_y\\_Novox\\_2009x.pdf](https://www.usc.es/export9/sites/webinstitucional/gl/servizos/uforense/descargas/2009_Aproximacixn_psicosocial_a_la_VG_xSeijo_y_Novox_2009x.pdf)

Suarez Val, Helena. (2020). Datos discordantes: información pública del feminicidio en Uruguay. *Revista Latinoamericana de Políticas y Acción Pública*. págs. 53-78.  
**DOI:** <https://doi.org/10.17141/mundosplurales.1.2021.3937>

World Health Organization. (2002). *World report on violence and health* (E. G. Krug, L. L. Dahlberg, J. A. Mercy, A. B. Zwi, & R. Lozano, Eds.). Geneva.

Yela, C. (2003). La otra cara del amor: mitos, paradojas y problemas. *Encuentros en Psicología Social*, pp.263-267. Universidad Complutense de Madrid.  
[https://www.researchgate.net/publication/364699134\\_La\\_otra\\_cara\\_del\\_amor\\_mitos\\_paradojas\\_y\\_problemas\\_Encuentros\\_en\\_Psicologia\\_Social\\_2003\\_1\\_2\\_263-267](https://www.researchgate.net/publication/364699134_La_otra_cara_del_amor_mitos_paradojas_y_problemas_Encuentros_en_Psicologia_Social_2003_1_2_263-267)