

# **UNA REALIDAD INVISIBLE**

**VIOLENCIA PSICOLÓGICA DE GÉNERO EN LA PAREJA**

**Carmen Ruiz Repullo**

**Laura Pavón Benítez**

# UNA REALIDAD INVISIBLE

VIOLENCIA PSICOLÓGICA DE GÉNERO EN LA PAREJA



Copyright ©; Carmen Ruiz Repullo, Laura Pavón Benítez (autoras), Páginas Violetas  
Edita: Páginas Violetas

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares sin el consentimiento previo del autor.



**Junta de Andalucía**  
Consejería de Inclusión Social,  
Juventud, Familias e Igualdad

ISBN: 978-84-09-45105-0

Maquetación: Montse Caraballo

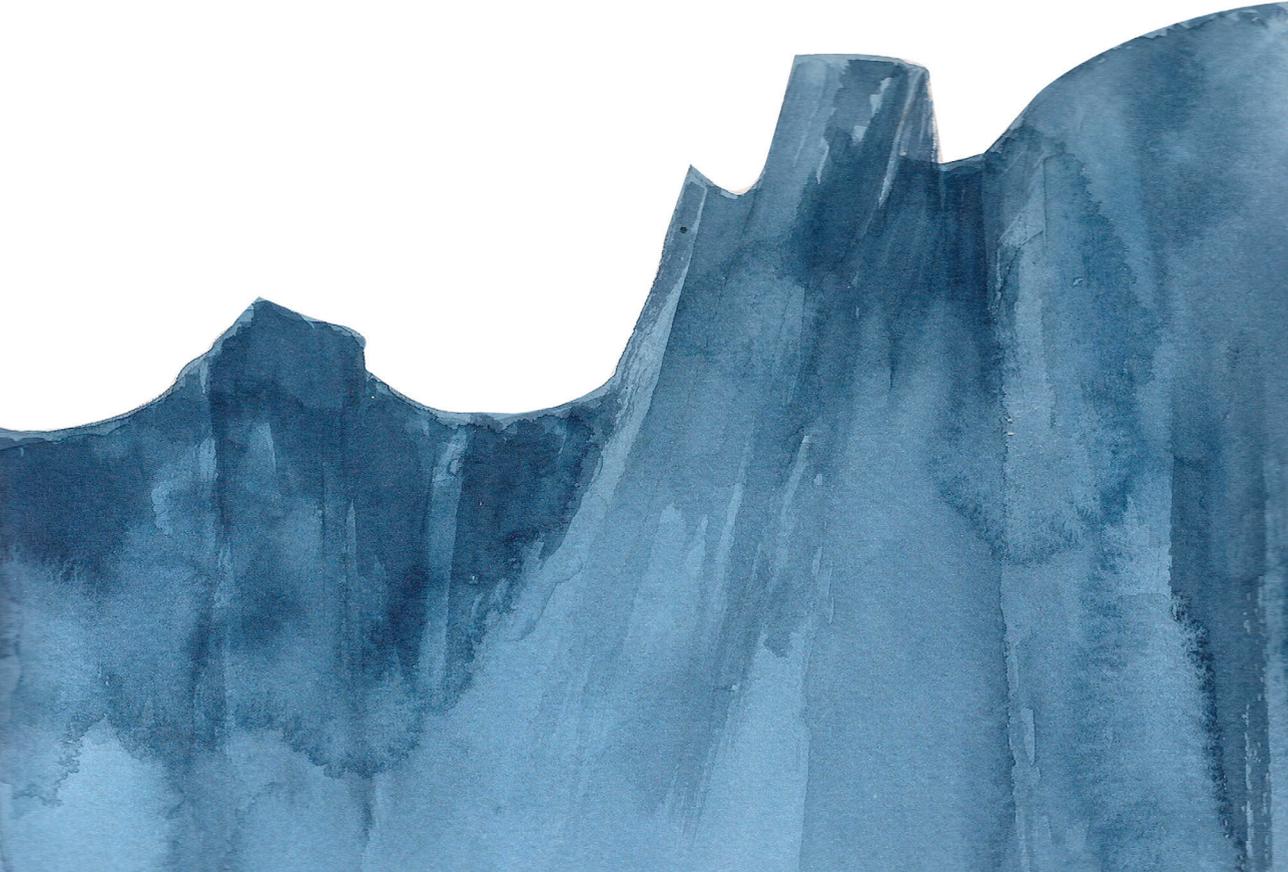
Diseño de cubierta: La Molina

# ÍNDICE

<b>1. Introducción</b> .....	9
<b>2. La violencia de género en la pareja</b> .....	13
2.1. El amor romántico como estrategia patriarcal.....	18
2.2. Marco jurídico en materia de violencia de género .....	22
2.3. La importancia de los datos.....	24
2.4. La violencia invisible en el mundo rural .....	28
<b>3. La violencia psicológica en el marco de la pareja</b> .....	33
3.1. Lo que no sé ve, existe: micro, macro, machismos cotidianos .....	41
3.2. La violencia psicológica a través de las pantallas.....	45
<b>4. Marco metodológico</b> .....	53
4.1. Objetivos de investigación.....	55
4.2. Enfoque cualitativo .....	55
4.3. Técnicas de investigación.....	56
4.4. Muestra .....	58
4.5. Análisis de datos.....	61
<b>5. Compartir el relato, romper el silencio</b> .....	63
5.1. La socialización en el amor y el agrado.....	65
5.2. Manifestaciones de la violencia psicológica .....	69
5.3. Maltrato 24/7: las redes sociales como instrumentos para la violencia .....	92
5.4. Dificultades para identificar la violencia psicológica .....	95
5.5. Dificultades para reconocerse como víctimas: romper el silencio .....	98
5.6. La ruptura.....	102

5.7. Denuncias sociales y jurídicas .....	106
5.8. Recuperación: de víctimas a supervivientes .....	110
5.9. Identificar las estrategias del agresor .....	114
<b>6. La voz y experiencia de profesionales.....</b>	<b>119</b>
6.1. Dificultades en las mujeres supervivientes .....	121
6.2. Dificultades en la atención de profesionales.....	128
6.3. Fortalezas en la intervención.....	129
6.4. Necesidades y propuestas de mejora .....	132
<b>7. Estrategias y propuestas de prevención, detección e intervención .....</b>	<b>139</b>
7.1. Estrategias de prevención .....	141
7.1.1. Estrategias educativas .....	141
7.1.2. Estrategias mediáticas.....	144
7.2. Algunas directrices para profesionales .....	146
<b>8. Algunos recursos .....</b>	<b>151</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>179</b>

# Introducción



## 1. Introducción

Hasta no hace mucho, hablar de violencia machista, violencia de género o violencia hacia las mujeres estaba simbólicamente relacionado con la violencia física. Por muy duro que pudiera parecer, la sociedad identificaba y reconocía la violencia si en ella había lesiones físicas. Demostrar la violencia psicológica no era antes ni es fácil ahora, la sombra de la duda sigue planeando sobre las mujeres víctimas-supervivientes lo que dificulta que rompan su silencio, que denuncien. En este sentido, no podemos obviar que la violencia de género es uno de los delitos que más sufren las mujeres en el mundo y que menos se denuncia. En nuestro país, dos de cada diez mujeres que la han sufrido por parte de su pareja o expareja denuncia, según la *Macroencuesta de Violencia contra las Mujeres de 2019*. Este dato no hace sino reforzar la cifra negra de la violencia de género, el ocultamiento de un problema social que requiere de múltiples esfuerzos.

La invisibilización de la violencia psicológica en el marco de la pareja también provoca que se detecte más tarde, tanto por la sociedad como por las propias mujeres que la sufren. Esta tardía identificación genera a su vez múltiples consecuencias en las mujeres a medio y largo plazo. Por esta razón, la identificación de cómo se materializa la violencia psicológica, de cómo se genera el maltrato psicológico es imprescindible para su detección. Este es el principal objetivo de esta investigación, conocer de la mano de quienes han sufrido esta violencia sus relatos, sus rupturas de silencio. Avanzar hacia lo que

Cristina Fallarás (2019) define como *mecanismos de identificación*, concepto con el que hace referencia al poder del relato de las víctimas en primera persona, lo que ha servido como arma o herramienta para aquellas otras silenciadas: la narración de la violencia ha sido el mecanismo de identificación, no el dato.

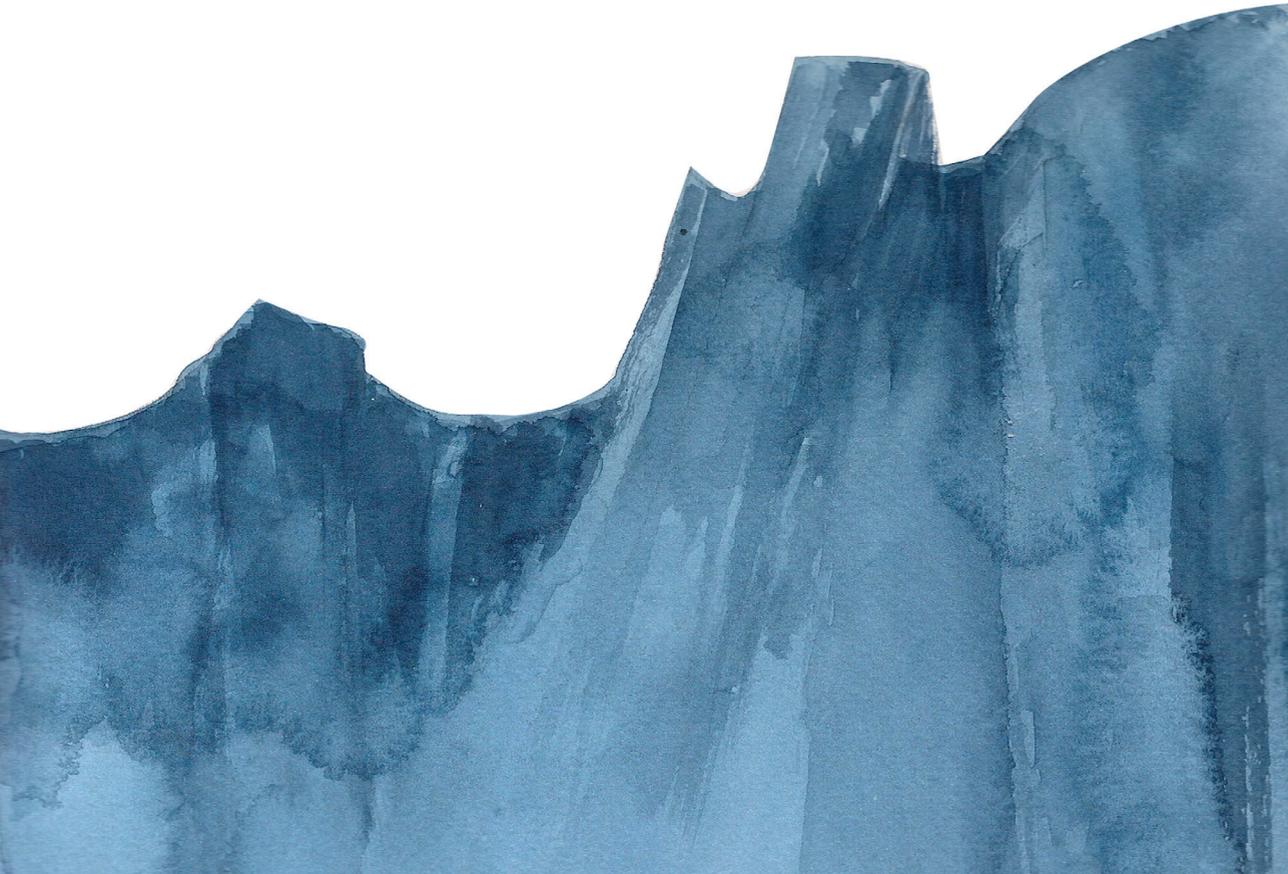
Las cifras no impactan, incluso adormecen, pero el relato de las víctimas ha roto con el silencio colectivo. El principal hito de esta ruptura fue el de Ana Orantes en 1997 cuando conmocionó a la sociedad porque lo que contaba era real y las consecuencias de ello todas y todos las sabemos (su asesinato a manos de su marido). Ana Orantes no era una cifra, era una mujer que participó en un programa de Canal Sur narrando su experiencia como víctima de violencia de género durante más de treinta años. Su relato y el posterior desencadenante impactaron en nuestra sociedad abriendo el camino hacia la ruptura del silencio, no había marcha atrás: la violencia que sufrían y sufren muchas mujeres en el ámbito de la pareja debía ser y es, una cuestión política.

Para hacer frente a la violencia de género y dar un paso más tanto en la prevención como en la erradicación de la misma, el 28 de septiembre de 2017 se aprueba en nuestro país el Pacto *de Estado contra la Violencia de Género* que implica incidir en todos los ámbitos de la sociedad y se estructura en 11 ejes de trabajo. Este pacto no solo contempla medidas dirigidas a instituciones, organismos y sociedad en general, sino que cuenta con una dotación de mil millones de euros en cinco años para su implementación a través de los Ayuntamientos y las Comunidades Autónomas.

Hay que tener muy claro, que la violencia de género en el marco de la pareja no se debe únicamente al comportamiento concreto de

los maltratadores, sino que, como se señala en su definición tanto teórica como jurídica, se debe básicamente a un fenómeno estructural que hunde sus raíces en las asimetrías de poder entre mujeres y hombres, entre chicas y chicos. Ésta es la principal causa de la violencia contra las mujeres: el hecho de ser mujeres en un sistema social, cultural, económico y simbólico que las quiere situar en una posición subalterna. A su vez, en estas asimetrías, la masculinidad hegemónica, situada en el poder, utiliza el dominio para no perder su posición; así, cuanto más riesgo percibe, cuanto más avanza la igualdad, más utiliza sus estrategias físicas, ideológicas y simbólicas para frenar el avance. Este dominio es desarrollado en todos los ámbitos, públicos y privados. Se trata de un problema que el sistema patriarcal quiso mantener *en privado*, pero que cada día se hace más público.

## **2. La violencia de género en la pareja**



## 2. La violencia de género en el marco de la pareja

La violencia de género se puede definir concretamente como la expresión más extrema de las relaciones asimétricas de poder basadas en el género. Así, su finalidad principal es mantener estas desigualdades de poder de mujeres con respecto a hombres y frenar los avances hacia la igualdad. De hecho, algunas autoras nos recuerdan, apoyándose en los datos estadísticos oficiales, que la violencia de género aumenta en las sociedades en la medida en que las mujeres comienzan a alcanzar determinadas cotas de poder (Osborne, 2009; Díaz Aguado, 2013; Oliver y Valls, 2004).

15

La violencia de género en el marco de la pareja se inscribe como una relación, la de dominio-sumisión, que se establece mediante una violencia simbólica “que asegura la dominación, que favorece la adquisición de hábitos de dominación y sumisión en ambos géneros, y que ayuda a aceptar, a unos tácitamente y a otros de forma más expresa, las creencias patriarcales dominantes en la sociedad” (Alberdi y Matas, 2020: 20). Se trata del establecimiento de una organización social, el patriarcado, que interesadamente ha venido justificando las desigualdades, convertidas a su vez en el marco ideológico de legitimación para las violencias hacia las mujeres.

En concreto, la violencia de género dentro de la pareja podemos entenderla como: “todo acto de abuso contra las mujeres cometido por varones sexistas cuyo sistema de creencias les legitima a ejercer el dominio, la autoridad, el control o la posesión sobre sus parejas

o exparejas y consideran que, para lograrlo, está justificado ejercer violencia física, aislamiento, desvalorización, chantaje, intimidación, abusos y agresiones sexuales o cualquier otra estrategia de coacción eficaz para lograr el ejercicio del poder” (Ramos, 2005, citado en Luzón, 2011: 23). Esta definición recoge tanto el origen del problema, como quien la ejerce y sobre quién y, por último, las distintas formas en la que esta violencia puede llevarse a cabo. Hablamos, pues, de una violencia que se define principalmente por la existencia de un vínculo afectivo, es decir, aquella ejercida por hombres contra quienes se mantiene o ha mantenido una relación de afectividad (Bosch y Ferrer, 2002) y que se diferencia de otras formas de violencia de género, como la trata de mujeres y niñas, el feminicidio o la mutilación genital femenina, por la presencia de una serie de características (Nogueiras, 2005: 45-46):

16

- Ser ejercida por el hombre con el que mantenemos o hemos mantenido un vínculo afectivo-sexual.
- No ser un hecho aislado, es un proceso a medio-largo plazo que va debilitando gradualmente a las mujeres que la sufren.
- Suele producirse en espacios o ámbitos de intimidad, por lo que muchas veces son invisibles para las personas que rodean a la pareja.
- Tiende a ocultarse, tanto por quien agrede como por la persona que sufre la violencia.
- El hombre que ejerce a violencia suele tener una adecuada imagen pública, es valorado socialmente.
- Las mujeres que la sufren sienten vergüenza y culpabilidad, lo que las refrene para contarlo.

- La socialización discriminatoria de género potencia en las mujeres valores y actitudes tales como la comprensión y la empatía, que más tarde se vuelven en su contra, llegando incluso a justificar la violencia de género.
- Su reforzamiento a través de los mitos.
- Su breve reconocimiento como problema social de extrema gravedad.
- La dificultad para reconocer que detrás de la violencia se encuentran hombres socializados en un tipo de masculinidad que fomenta estas agresiones.

Una violencia de género que, como hemos comentado, no se refiere a un hecho concreto y aislado (Nogueiras, 2005), sino que se establece a través de un mecanismo cíclico que dificulta su temprana detección. Este proceso fue descrito por Walker (1979) como el *ciclo de la violencia*, un proceso de maltrato que la autora explica en términos de cómo y por qué las mujeres pueden quedar atrapadas en la relación de violencia y que sitúa en tres fases relacionadas entre sí:

**1. Fase de Acumulación de Tensión.** Se trata de una escalada gradual de tensión que se manifiesta en actos hostiles del hombre hacia la mujer, como gritar, insultar, enfadarse... La mujer intenta calmar la situación o evitar hacer algo que le moleste al hombre o aumente la tensión con el fin de evitar o controlar una posible agresión.

**2. Fase de Agresión o Explosión.** Llega cuando la fase de tensión se agudiza manifestándose en la violencia psicológica, física y/o sexual. El hombre trata siempre de responsabilizar de sus propios actos a la mujer o a cualquier circunstancia que le ha ocu-

rrido fuera de la pareja, lo que hace que justifique su agresión y la mujer se sienta culpable de lo ocurrido.

**3. Fase de Reconciliación o “Luna de Miel”.** Tras la fase de agresión, el hombre, a través de la manipulación emocional, busca el perdón mediante promesas de cambio, regalos... con la finalidad de que la mujer se mantenga en la relación.

La secuencia anterior tiene lugar de manera ordenada, esto es, aparece primero la fase de acumulación de tensión, después la fase de agresión o explosión y, por último, la fase de reconciliación o “luna de miel”, aumentando este ciclo en frecuencia e intensidad. En los comienzos de este proceso el comportamiento de sus fases se dilata en el tiempo, ocurre en momentos esporádicos que, poco a poco, se van haciendo una costumbre en el comportamiento del hombre dentro de la relación. Cuando la relación avanza en el tiempo, la fase de acumulación de tensión, así como la fase de agresión o explosión se instauran en la relación: se producen a menudo y llegan, incluso, a hacer desaparecer la fase de reconciliación (Walker, 1979). Dentro de esta espiral (Lorente, 2004), como prefiere denominarla este autor, las formas de violencia que se ejercen suelen ser de diferentes tipos: comenzando por las más sutiles, como por ejemplo la indiferencia afectiva, y llegando en ocasiones a las más extremas, como la violencia física o la agresión sexual.

## 2.1. El amor romántico como estrategia patriarcal

La mayoría de análisis y estudios empíricos sobre violencia de género en la pareja (Bosch y Ferrer, 2002; Lorente, 2004; Amurrio, 2008; Cantera *et al.*, 2009; Luzón, 2011) tratan el tema del amor, la sexualidad, la atracción, como estructuras que forman parte de un régimen de género (Connell, 1987) que establece unas formas de relaciones

afectivo-sexuales que mantienen y perpetúan la subordinación de las mujeres (Esteban *et al.*, 2005). Por esta razón, se hace necesario abordar el amor romántico con la finalidad de analizar su influencia en la violencia de género. Pero, antes de ello, ¿qué entendemos que es el amor romántico? Sin entrar aún de lleno en esta conceptualización, compartimos la siguiente afirmación: “hoy más que nunca podemos decir que el amor romántico es cultural. Hoy más que nunca podemos decir que el amor romántico es político” (Esteban, 2011: 40).

En 1984 Lidia Falcón realizaba una entrevista a Kate Millet en la que le preguntaba, entre otras cosas, qué era para ella el amor. Su respuesta fue contundente: “El amor ha sido el opio de las mujeres, como la religión el de las masas. Mientras nosotras amábamos, los hombres gobernaban. Tal vez no se trate de que el amor en sí sea malo, sino de la manera en que se empleó para engatusar a la mujer y hacerla dependiente, en todos los sentidos. Entre seres libres es otra cosa”<sup>1</sup>. Millet ya deja claro que el amor en sí no es perverso, lo es la manera en que se ha distribuido en función del género. Para Hooks (2000) el problema del amor radica en que mujeres y hombres hablamos un lenguaje distinto. Los hombres son cautos a la hora de amar porque piensan que las mujeres se toman el amor muy en serio, como si entre mujeres y hombres no existiera un concepto de amor común. Por esta razón, una de las principales dificultades que encuentra la autora a la hora de analizarlo radica en su conceptualización, no existen definiciones claras de cómo entenderlo. Su postura en este sentido es clara: el amor es un acto de voluntad, que implica elegir, no estamos obligadas a amar. Sin embargo, y aunque compartamos aspectos de su postura, el análisis no estaría en si deseamos o no amar a alguien, sino en qué pautas y discursos hay

---

1. [http://elpais.com/diario/1984/05/21/sociedad/453938405\\_850215.html](http://elpais.com/diario/1984/05/21/sociedad/453938405_850215.html)

detrás de este modelo amoroso. Para Esteban (2011), el análisis feminista del amor debe encaminarse a desenmascarar el papel que el amor está cumpliendo en la perpetuación de las desigualdades de poder basadas en el género, ya que “el amor incorpora aspectos emocionales, afectivos y discursivos, pero también ideológicos, socioculturales y económicos” (García y Montenegro, 2014).

Lameiras y Carrera (2009) afirman que el estudio del amor nos permite ahondar en aquellas significaciones del universo femenino que determinan la construcción de la identidad de las mujeres, basada en los pilares de estar “en relación”<sup>2</sup> como eje prioritario de sus vidas. Estas investigadoras defienden una conceptualización del amor que tenga en cuenta la socialización desigual y binaria de género, pues es a través de los afectos donde las asimetrías de poder se muestran con mayor singularidad. Al hilo de lo propuesto por estas autoras, Osborne (2009) señala que la socialización amorosa de las mujeres las conduce a una “sobredosis del amor” de la cual se apropian los hombres en un entorno que les favorece y aprueba socialmente, “conduciendo a un déficit de igualdad que coloca a las mujeres en una situación de inferioridad” (Osborne, 2009: 49).

Por su parte, Lagarde (2005) utiliza el amor para desgranar los mandatos de género derivados a las mujeres, sosteniendo que existe una colonización amorosa de éstas con el fin de mantenerlas en su estado subalterno, como ya afirmaba Jónasdóttir (1993, 2010). Para Lagarde (2005), el amor se define como una cuestión política, puesto que reproduce formas de poder muy presentes en las distintas estructuras

---

2. Estar “en relación” significa para estas autoras la forma en que se configura la identidad femenina basada en los roles y estereotipos de género. Según ellas, la identidad de las mujeres se construye cuando establece relación con “otros” (estos otros pueden ser pareja, hijas e hijos, familiares, amistades...).

sociales. Con esta aclaración va indagando en la influencia de ámbitos como la religión, la familia o el estado, en la configuración de un tipo de amor que represente aquella ideología del poder con la finalidad de seguir manteniéndola. Su centralidad del amor lleva a la autora a asegurar que la vida de las mujeres está llena de hitos amorosos, lugares centrales de la vida siempre presentes. Unos hitos que se bifurcan en obligatorios y disidentes. Los *hitos obligatorios* son aquéllos que concuerdan con lo esperado, que culminan cumpliendo con lo normativo, aquéllos que cumplen con las formas y los modelos de amar para las mujeres. En contraposición, los *hitos disidentes* se enmarcan en formas transgresoras de amor, convirtiendo lo imposible en real y que, por tanto, incumplen con lo esperado. Teniendo en cuenta esta teoría de los hitos amorosos de Lagarde (2005), los *obligatorios* estarían encaminados a continuar con la construcción sexista e interesada del amor romántico para las mujeres, mientras que los *disidentes* se caracterizarían por subvertir los parámetros marcados para las mujeres en sus relaciones amorosas.

*La construcción sociocultural del amor romántico* es el trabajo de Herrera (2010), un texto en el que realiza un análisis profundo e histórico desde las diversas disciplinas para llegar a su tesis central: el amor está mediado culturalmente y predeterminado por mitos, estereotipos y tabúes sexistas cuyo objetivo es perpetuar la desigualdad y legitimar la organización social, política y económica del sistema patriarcal. Este amor se edifica a partir de los valores imperantes en las sociedades y hoy, en la modernidad, está lejos de haberse desprendido de las jerarquías de género. Por último, hace una propuesta sobre la necesidad de repensar el amor, de despojarlo del binomio “tu y yo” y desmitificarlo para convertirlo en una práctica desde la libertad, una propuesta que ella misma define como “utopía emocional” (Herrera, 2010: 389).

Como coinciden y argumentan todos los estudios e investigaciones feministas que se han revisado en torno al amor, no podemos hablar de cuestiones biológicas e instintivas, sino de hechos sociales y, por tanto, hechos sujetos a una transformación (Jónasdóttir, 1993; Esteban *et al.*, 2005; Herrera, 2011; Ferrer y Bosch, 2013). La edificación del amor sobre las jerarquías de género y el sostenimiento de unas estructuras de poder es una construcción interesada para mantener a las mujeres en espacios de subordinación. El objetivo del feminismo, tanto en su acción como en su producción teórica, debe enfocarse en visualizar el perverso interés de las distintas estructuras sociales en promover un amor romántico que, lejos de concebirse como un espacio de libertad para las mujeres, se convierte en muchos casos en una *trampa disfrazada* (Altable, 2005).

## 2.2. Marco jurídico en materia de violencia de género

22

Estos acontecimientos internacionales, unidos a la presión de las organizaciones feministas, tuvieron como consecuencia que los Estados comenzaran a incorporar políticas nacionales para erradicar la violencia contra las mujeres y la promoción de la igualdad entre los géneros. En España, el asesinato de Ana Orantes en 1997 reveló, a través de la visualización del caso en los medios de comunicación, la violencia que sufrían muchas mujeres y propició que ésta comenzara a ser tomada en cuenta como problema social, público y político. Anterior a este fatal acontecimiento, en 1989 el artículo 425 del Código Penal<sup>3</sup> definía el delito de la violencia dentro de la pareja,

---

3. Este artículo recoge lo siguiente: El que habitualmente, y con cualquier fin, ejerza violencia física sobre su cónyuge o persona a la que estuviese unido por análoga relación de afectividad, así como sobre los hijos sujetos a la patria potestad, o pupilo, menor o incapaz sometido a su tutela o guarda de hecho, será castigado con la pena de arresto mayor.

aunque no en el sentido que la entendemos actualmente, ya que se refería, concretamente, a la violencia ejercida por cualquiera de los dos cónyuges, indistintamente por parte de mujer u hombre, y dentro de una relación marital, lo cual dejaba fuera cualquier relación de noviazgo o no marital.

Como hemos reflejado, el concepto de violencia de género se diferencia de otro tipo de violencias en dos aspectos fundamentales: el origen de la misma, esto es, el sistema de dominio sustentado por las relaciones de poder basadas en el género, y el protagonismo de quien la ejerce, es decir, hombres que han construido su identidad de género desde la masculinidad hegemónica y patriarcal. Ambos aspectos se recogieron en la *Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género*<sup>4</sup>. Una ley que se centraba en 3 pilares: la prevención, la protección y recuperación de las víctimas y la persecución del delito.

Pese a que esta ley ha sido una de las más avanzadas a nivel internacional, a día de hoy no es suficiente para abarcar la dimensión de estas violencias, ya que únicamente se centra en aquella que tiene lugar dentro de una relación de pareja o expareja, olvidándose de todas aquellas formas de violencia machista que tienen lugar fuera de este ámbito. Además, España ha ratificado los principales tratados internacionales de derechos humanos y convenios europeos que establecen la obligación de actuar frente a todas las formas de violencia contra las mujeres, incluidas las violencias sexuales. Entre los convenios firmados destacamos: la *Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer* de

---

4. Disponibel en: <https://www.boe.es/boe/dias/2004/12/29/pdfs/A42166-42197.pdf>

Naciones Unidas (CEDAW),<sup>5</sup> el *Convenio sobre prevención y lucha contra la violencia contra la mujer y la violencia doméstica del Consejo de Europa* (Convenio de Estambul) y el *Convenio sobre la lucha contra la trata de seres humanos del Consejo de Europa* (Convenio de Varsovia).

El Convenio de Estambul obliga a la ampliación del concepto de violencia de género establecido en nuestra legislación, incluyendo otras formas de maltrato y agresión contra las mujeres no relacionadas necesariamente con el marco de la pareja o de una relación de afectividad: acoso sexual, matrimonios forzados, mutilación genital femenina, trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual, etc.<sup>6</sup>

En Andalucía, *La Ley 7/2018 de 30 de julio por la que se modifica la Ley 13/2007 de 26 de noviembre, de medidas de prevención y protección integral contra la violencia de género*<sup>7</sup>, ha supuesto un avance en materia de conceptualización y también de reconocimiento de otras formas de violencia machistas que se establecen fuera del marco de la pareja, como apunta el Convenio de Estambul.

### 2.3. La importancia de los datos

Como bien nos muestran diversos estudios e informes a nivel internacional, europeo y nacional, la violencia de género en el entorno de la pareja sigue estando en su mayoría muy oculta. Conocer la magnitud de este problema social, pasa por conocer los datos que

---

5. Para más información sobre la CEDAW, véase el volumen *Las decisiones del Comité para la Eliminación de la Discriminación de la Mujer*, publicado dentro de esta misma colección por Margalida Capellà i Roig (2014).

6. Disponible en: <https://www.mssi.gob.es/ssi/igualdadOportunidades/internacional/consejoeu/CAHVIO.pdf>

proviene de fuentes oficiales, entre ellas, ONU, Consejo de Europa, Ministerio de Igualdad, Consejo General del Poder Judicial, Ministerio del Interior, etc.

Según la Organización Mundial de la Salud, cerca de 736 millones de mujeres (1 de cada 3) de 15 años o más, han sufrido violencia física o sexual por parte de su pareja íntima o alguien que no era su pareja al menos una vez en su vida (OMS, 2021).

A nivel europeo, la Agencia de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea (FRA, 2015) afirma que una de cada tres mujeres (32%) ha experimentado violencia psicológica por parte de su pareja, ya sea actual o anterior. Esto incluye comportamientos como menospreciar o humillar a las mujeres en el ámbito público o privado, prohibirles salir de casa o encerrarlas, obligarlas a ver material pornográfico en contra de sus deseos, asustarlas o intimidarlas a propósito y/o amenazarlas con violencia o con lastimar a otra persona que les importan. En líneas generales, el 43% de las mujeres ha sufrido algún tipo de violencia psicológica por parte de su pareja íntima, incluyendo el control de comportamiento (por ejemplo, tratar de evitar que vea a sus amistades o visite a su familia, violencia económica (como prohibir a una mujer trabajar fuera del hogar e impidiéndole tomar decisiones independientes sobre las finanzas familiares) y chantaje. De las mujeres que están actualmente en una relación, el 7% ha experimentado cuatro o más formas diferentes de violencia psicológica por parte de su pareja actual (FRA, 2015).

---

7. Disponible en: <https://www.juntadeandalucia.es/sites/default/files/2021-06/3.%20Ley%207-2018%20violencia%20de%20genero%20para%20Web.pdf>

En España, las cifras de violencia de género en el marco de la pareja se vienen recogiendo oficialmente desde el año 1999<sup>8</sup> y se van actualizando periódicamente, aunque no siempre con los mismos parámetros ni desde la misma fuente oficial, lo que dificulta su análisis comparativo desde esta fecha. El Instituto de la Mujer, la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, el Instituto Nacional de Estadística o el Consejo General del Poder Judicial son algunos de los organismos a nivel nacional que se encargan de sistematizarlos. Pese a esto, es importante señalar que se están realizando enormes esfuerzos por sistematizar y unificar la recogida de datos y cifras sobre la violencia de género en todas sus manifestaciones.

En lo que llevamos de 2022<sup>9</sup>, son 32 las mujeres víctimas mortales por violencia de género a mano de sus parejas o exparejas (1161 desde 2003), 1 menor víctima mortal en los casos de violencia de género contra su madre (47 desde 2013) y 22 criaturas huérfanas menores de edad por violencia de género (357 desde 2013) (DGVG, 2022).

En torno a los datos judiciales en 2021 son 162.848 las denuncias en España; 26.254 las órdenes y medidas de protección y seguridad adoptadas (Consejo Nacional del Poder Judicial, 2021); y 39.693 las llamadas al 016 en 2022 (de 1 de enero a 31 de mayo).

---

8. Anteriormente a esta fecha, la Dirección General de la Policía comenzó a recoger estadísticas sobre denuncias de malos tratos a mujeres a partir de 1984, hasta 1990 no comenzaron a aparecer datos sobre este tipo de delito en las *Memorias Anuales del Ministerio del Interior*, en 1992 se empezaron a analizar sistemáticamente dichos datos, aunque no es hasta 1999 cuando comienza a hacerse visible la violencia de género y, por tanto, ser oficial la recogida de datos sobre este fenómeno (Ferrer et al., 2006)

9. Datos referentes a la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. Fecha: 27 de septiembre de 2022. <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/victimasMortales/fichaMujeres/home.htm>

Según datos de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género (DGVG, 2021), en Andalucía son 9 las víctimas mortales por violencia de género, lo que supone un 20% del total en España (45 víctimas mortales). De esas 9 víctimas mortales, 8 se encontraban en relación de pareja con el agresor, y 6 convivían con el mismo. En 8 de los 9 casos de víctimas mortales, no había denuncia. En lo referido a las denuncias, en 2020 se interpusieron 23.160 (un 20,4% del total en España, 113.615) (Consejo del Poder Judicial, 2021). En cuanto al origen de la denuncia, un 72,6% procede de atestados policiales con denuncia de la víctima, un 11% por intervención directa policial, un 9,6% por parte de lesiones, un 4,5% por terceros y solo un 1,7% por ellas mismas.

Según la *Macroencuesta sobre Violencia contra la Mujer 2019*, del total de mujeres en España de 16 o más años, el 14,2% (2.905.489 mujeres) ha sufrido violencia física y/o sexual de alguna pareja, actual o pasada, en algún momento de su vida. El 1,8% (374.175 mujeres), en los últimos 12 meses. El 96,9% de las mujeres que han sufrido violencia física y/o violencia sexual de alguna pareja, actual o pasada, manifiestan haber sufrido también algún tipo de violencia psicológica (emocional, control, económica o miedo) (DGVG, 2020). El 14,9% de las mujeres que han sufrido violencia psicológica emocional de su pareja actual afirman que esta violencia ha tenido lugar solo una vez frente al 84,3% que manifiestan que ha sucedido en más de una ocasión (DGVG, 2020).

Estos datos no hacen sino mostrar la punta del iceberg, lo que se ve, lo que se denuncia, lo que pasa por los organismos oficiales. Sin embargo, quienes trabajamos en este ámbito sabemos que la cifra negra, la verdadera magnitud de este problema, anda lejos de quedar reflejada en las cifras que se han aportado. A esto hay que

unirle la dificultad que encuentran muchas mujeres víctimas de esta violencia que las coloca en una posición de especial vulnerabilidad, por ejemplo, las mujeres que viven en entornos rurales, las chicas menores, las mujeres con discapacidad, entre otras.

## 2.4. La violencia invisible en el mundo rural

Basándonos en la definición establecida por la Ley 45/2007 de 13 de diciembre para el desarrollo sostenible del medio rural, se entiende por “zona rural” aquellos municipios o entidades locales menores que posean una población inferior a 30.000 habitantes y una densidad inferior a 100 habitantes por km<sup>2</sup>; y por “municipio rural de pequeño tamaño”, aquel que posee una población residente inferior a 5.000 habitantes integrado en el medio rural. No obstante, existe una multiplicidad de factores a tener en cuenta en la definición de las ruralidades, de tipo productivo, económico, geográfico, demográfico, político, sociocultural, etc., así como el contexto de globalización en que se insertan, que impiden una consideración uniforme de la misma (Camarero *et al.* 2009).

Sin embargo, existe consenso en afirmar que los medios rurales presentan unos condicionantes específicos del hábitat, familiares y socioeconómicos que inciden directamente en la reproducción de la violencia de género y en las consecuencias para las mujeres. Tal y como señalan Martínez y Camarero (2015) la dispersión territorial, así como la distancia física hacia los núcleos urbanos produce una mayor dependencia en términos de movilidad para acceder a recursos y servicios. El carácter restrictivo de los mercados de trabajo rurales debido al tamaño reducido de las comunidades condiciona las oportunidades de trabajo y amplía la dependencia económica de las mujeres. Por otro lado, el aislamiento modula la extensión de las relaciones

interpersonales y de amistad. Estas circunstancias crean situaciones de mayor control, por ejemplo, respecto de los medios y formas de movilidad, y potencian la dependencia económica y afectiva de las mujeres. Además, el peso de la comunidad se convierte en un determinante, tanto para evitar perjuicios a las redes familiares, como para evitar sentirse criticado/a (Lorente y Castro, 2010).

El último informe realizado por la Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales: FADEMUR (2020) da cuenta de la doble carga de las mujeres rurales en torno a los cuidados, que deriva en la ausencia de tiempos de ocio y de formación, dificultades para conciliar la vida familiar y profesional, así como en la falta de independencia económica y de autonomía personal. Este estudio también detecta la falta de conocimiento de las mujeres víctimas de violencia de género en torno a los recursos disponibles, así como la invisibilización en la esfera pública de las conductas relacionadas con la revictimización de las mujeres. Algunas de las conclusiones principales a las que ha llegado este diagnóstico sobre la violencia de género en el mundo rural son las siguientes (FADEMUR, 2020: 2017-19):

- Hay una presión social para la perpetuación de mitos patriarcales. Son predominantes los estereotipos, mandatos de género y creencias machistas en torno a un sistema de dominación-sumisión, llevando a normalizar la desigualdad y la violencia de género en los territorios.
- La VG suele percibirse más como “asunto familiar y privado”; se asume como un problema del matrimonio o de la pareja, más que como un problema social y estructural.
- Las mujeres del mundo rural sufren un triple aislamiento, al no poder apropiarse de los espacios públicos y estar relegadas a espacios privados; se ven aisladas geográficamente, pero también

en su propia casa. Se perciben aisladas de todo el mundo, por ende, se enfrentan a un aislamiento social y familiar.

■ La larga duración de las situaciones de maltrato (una media de 20 años), donde predomina la dependencia económica de su maltratador y el miedo a ser juzgadas por su propio entorno. Sentirse solas y desprotegidas es otro de los argumentos expuestos para justificar su situación.

Por tanto, desde una perspectiva sociocultural y de género los entornos rurales se caracterizan por ser más tradicionales que los urbanos en relación a la asunción de determinados valores, roles y con las relaciones de género. Tal y como constatan las autoras Sampetro (2000) y Díaz (2005) el constante control, las críticas por las transgresiones de género, la doble moral sexual o la falta de igualdad, hacen que, en el caso de las mujeres jóvenes, se convierta en un acicate continuo para su abandono de los ámbitos rurales.

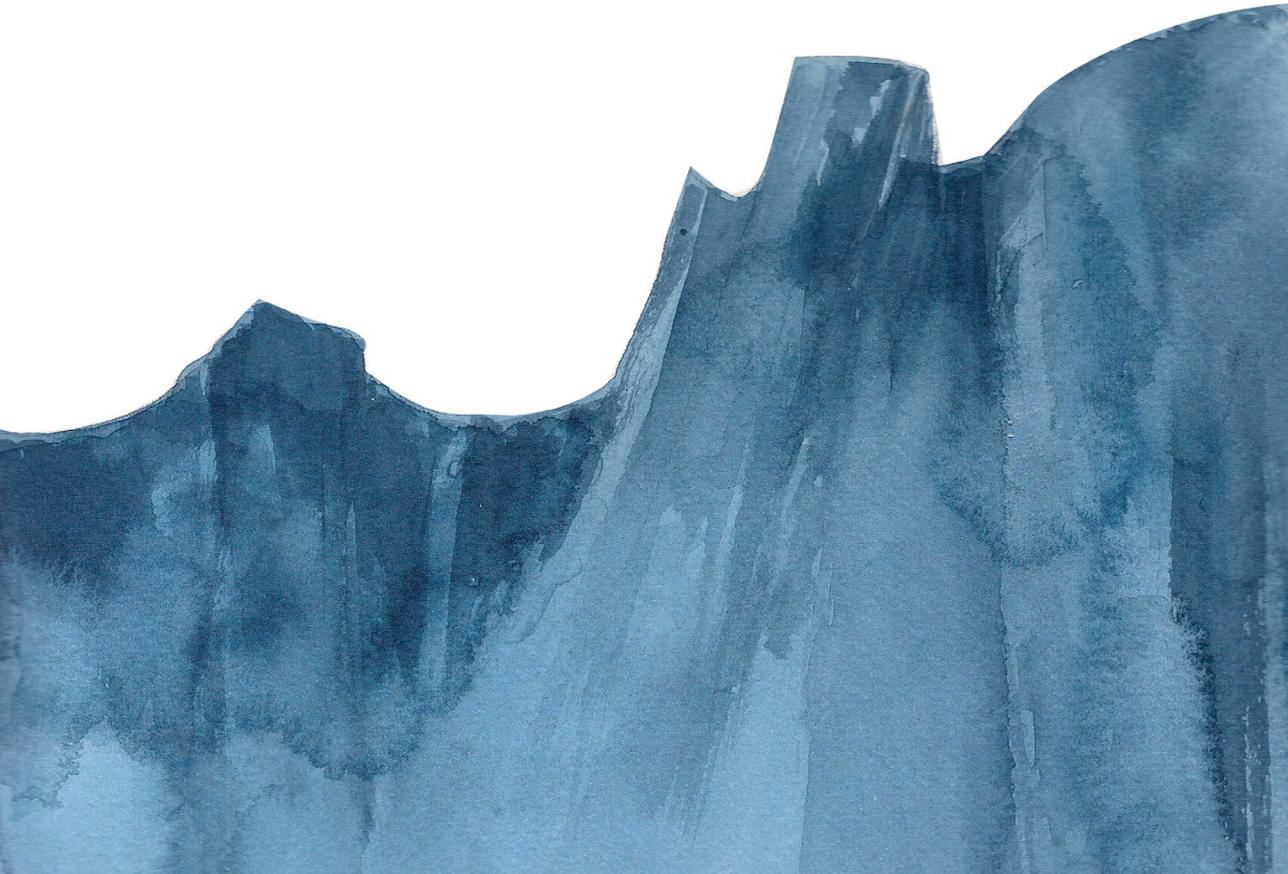
Para Franco y Guilló (2012: 231) la proximidad y conocimiento de la comunidad en relación a la violencia de género puede materializarse de tres maneras:

1. En primer lugar, por un peso considerable de las opiniones y creencias compartidas por la mayoría de la comunidad frente a lo individual (por ejemplo, qué es violencia y qué no es, cuándo se sufre y cuándo no, quién es un agresor y quién una víctima).
2. En segundo lugar, está la presión social para hacer o no hacer determinadas actividades públicamente, expresar comportamientos u opiniones (por ejemplo, para denunciar, abandonar un matrimonio, ser violento, detener a un varón, encarcelar a alguien)

3. Y, en tercer lugar, se materializa en la factibilidad de tener apoyos sociales o no (ostracismo), cuando alguien no tiene la legitimidad otorgada de la comunidad para contar con la ayuda por algo que no es aprobado colectivamente.

Estos condicionantes dificultan el reconocimiento y la denuncia por parte de las mujeres en los casos de violencia de género dentro de los entornos rurales. A este respecto, la *Macroencuesta de Violencia contra la Mujer* (DGVG, 2019) ha reseñado cómo a medida que disminuye el tamaño del municipio en el que reside la víctima disminuyen también las declaraciones de violencia. En el caso de la violencia de la pareja actual, las mujeres que viven en municipios de hasta 2.000 habitantes han denunciado o buscado ayuda formal o informal en su entorno en menor medida (32,1%) que las mujeres que viven en municipios de entre 2.001 y 10.000 habitantes (61,3%), o en municipios de más de 10.000 habitantes (64,4%).

### **3. La violencia psicológica en el marco de la pareja**



### 3. La violencia psicológica en el marco de la pareja

Como hemos comentado, la violencia de género que tiene lugar en el marco de la pareja presenta formas muy diversas, desde las maneras más sutiles de dominio, que podemos identificar como la manipulación o el control, hasta las más extremas, las más fácilmente identificables como la agresión sexual y la violencia física. En muchas ocasiones, los agresores comienzan con conductas de control de diversos tipos, después es frecuente el maltrato sexual y, si con ello no se logran los objetivos de obediencia y sumisión por parte de la mujer, suele pasarse al maltrato físico (Blanco *et al.*, 2004), es decir, “la violencia contra las mujeres no es un acto puntual, sino un proceso que se va instaurando y cronificando en el tiempo, por lo que es necesario detectarlo precozmente y prevenir su desarrollo, mantenimiento y secuelas” (Blanco *et al.*, 2004: 183).

35

La violencia psicológica casi siempre precede al resto de violencias y se convierte en la estrategia inicial de dominio en las relaciones de pareja independientemente de la edad. En este sentido y siguiendo a Díaz-Aguado (2013), el inicio y evolución de la violencia de género en la pareja presenta algunas características comunes a las que debemos atender:

- 1. La primera es el esquema coercitivo de control abusivo.** En esta fase encontramos el abuso emocional y el control coercitivo: obligar a realizar cosas que no desean, ruptura de vínculos existentes antes de la relación, lesionar la autoestima. La mujer

va acomodándose a los deseos del hombre para evitar cualquier tipo de agresión, incluida la física.

**2. Existencia de un fuerte vínculo afectivo.** La mayoría de los agresores combinan dos modelos de comportamiento: el de la conducta violenta y el de arrepentimiento junto con la promesa de que no volverá a ocurrir (Walker, 1979). Esta dualidad provoca que muchas de las mujeres permanezcan en la relación esperando el cambio mágico por parte de ellos.

**3. Cuando el vínculo afectivo no es suficiente surgen las amenazas.** Es la fase en la que la mujer quiere romper con la situación de violencia y el agresor, ante esta idea de abandono, la amenaza.

Independientemente de la edad, el estado civil o el entorno en el que se viva, la mayoría de la violencia que sufren las mujeres, y por ende, que ejercen los agresores, se sitúa en el plano psicológico. Dentro del estudio de Cantera, Estébanez y Vázquez (2009), tras un amplio repaso de la literatura sobre este ámbito, se clasifican las siguientes conductas o indicadores en relación con la violencia psicológica:

■ **Control.** Se define como una de las manifestaciones más claras, ejercida a través de la vigilancia constante de todas las actividades realizadas por ellas: amistades, formas de vestir, *hobbies*, dinero. Estas situaciones no sólo conducen al control, sino también a la prohibición de hacer tales actividades.

■ **Aislamiento.** Su objetivo es impedir que la mujer tenga vida social y que dedique todo el tiempo a estar con él.

■ **Celos.** La persona que siente celos se cree dueña exclusiva de la otra persona, por lo que entramos en una relación de posesión.

■ **Acoso.** La principal estrategia consiste en la vigilancia a la mujer en todo momento, por teléfono, en la calle, en sus espacios de ocio. Esta conducta se hace más frecuente cuando la relación de

pareja está terminando o se ha terminado y él quiere volver con ella, aunque suele estar presente de manera más sutil durante todo el noviazgo.

■ **Descalificación.** Se trata de situaciones cuyo fin es atacar y acabar con la autoestima de la mujer, utilizando para ello frases descalificativas hacia su forma de ser, su físico, sus capacidades, etc.

■ **Humillaciones.** El desprecio y la humillación se manifiestan mediante burlas, insultos o reproches en público o privado. A menudo estas humillaciones tienen un componente sexual.

■ **Manipulación emocional.** Llamada también chantaje emocional, el cual se puede manifestar de varias formas: castigo, amenazas, victimización o incluso de manera seductora, premiando a la mujer cuando se comporta como él quiere.

■ **Indiferencia afectiva.** Se trata de una forma sutil de violencia en la que el agresor se muestra insensible o desatento con la mujer, mostrando incluso rechazo o desprecio.

■ **Amenazas.** Es la forma más directa de la violencia psicológica. Se manifiestan generalmente cuando ella quiere romper la relación o no quiere aceptar determinadas imposiciones, como mantener relaciones sexuales. Las amenazas pueden ir desde una agresión física, al abandono o la promesa de suicidio de él en caso de ruptura por parte de ella.

■ **Presión y negligencia sexual.** En la mayor parte de los casos, la imposición para mantener relaciones sexuales se hace mediante chantaje emocional: enfados, reproches, culpas, presión.

Englobando algunas de las estrategias de violencia psicológica anterior, podemos situarlas en tres bloques: uno, en el que comienza el control y el aislamiento; otro, en el que tienen lugar las desvaloriza-

ciones y humillaciones y, por último, el que desencadena las amenazas y las vejaciones (Hirigoyen, 2006; Nogueiras, 2005). Es, pues, una espiral de situaciones violentas que, dentro de la relación de pareja, se convierten en una trampa para las mujeres y son muchas veces “normalizadas” debido a su aceptación social (Cantera *et al.*, 2009).

Un claro ejemplo de normalización lo tenemos en el conocido concepto *luz de gas* que aparece por primera vez en la película inglesa de Anton Walbrook, *Gaslight* en 1940, basada en la obra de teatro de Patrick Hamilton. Unos años más tarde, en 1944, llega la versión norteamericana protagonizada por Ingrid Bergman y dirigida por George Cukor, mucho más conocida. En este largometraje, se refleja la violencia sutil ejercida por un hombre hacia su pareja mujer. Esta violencia se caracteriza básicamente por alterar la realidad de la víctima haciéndola creer que lo que ha vivido es mentira, haciéndola dudar de cada afirmación que realiza provocando así que ni ella misma sea consciente de la violencia que sufre. Las consecuencias para las mujeres que la sufren son tremendas porque cuando comienzan a identificar la violencia que sufren, el daño es alto. No hay que olvidar que el objetivo del agresor a través de la manipulación es someter y anular por completo a la víctima. En este caso, el agresor es consciente de que no es necesaria la violencia física para mantener el control sobre la víctima.

Uniendo todo lo anterior y teniendo en cuenta los diversos estudios e investigaciones analizadas, podemos identificar las siguientes manifestaciones de violencia psicológica dentro de la pareja como aquellas que más se repiten:

- **CONTROL.** El control se va estableciendo de forma gradual, paulatina e indirecta.

- Controla lo que hace, a quien ve, con quien habla, lo que lee y a donde va.
- Decide sobre su ropa, sus relaciones o sus actividades, incluido su trabajo.
- Vigila con la finalidad de controlarla.
- Actúa como el amo de la relación, dirigiendo lo que hay que hacer o no.

■ **AISLAMIENTO.** Partimos de la idea de que una persona aislada es más fácilmente dominable y que por ello ésta suele ser una de las primeras conductas ejercidas por el maltratador.

- Utiliza los celos para aislarla.
- Critica directa o indirecta todas las amistades y relaciones de ella.
- Genera enfrentamientos o situaciones desagradables con la familia de ella.
- Crea repetidamente situaciones desagradables, humillantes o violentas en fiestas, celebraciones sociales o familiares, etc.
- Se dedica sistemáticamente a socavar la credibilidad de ella, dándole "fama" de loca, enferma, adúltera, "rara".

■ **DESVALORIZACIONES.** Se trata de actuaciones destinadas a quitarle valor a la mujer, a sus capacidades, opiniones, actuaciones:

- La hace sentir inferior, mala y/o torpe.
- La infravalora intelectualmente.
- Descalifica el trabajo de ella.
- La culpabiliza de todos los problemas o circunstancias.
- La ignora emocionalmente. No le habla o no le contesta.
- No participa en tareas del hogar ni de la crianza de hijos e hijas y se las exige a ella. La trata como una sirvienta.
- Seduce a otras mujeres en su presencia.

- Realiza descalificaciones de ella ante amistades y familiares, en tono irónico.
- Desvela intimidades ante otras personas.
- La compara desfavorablemente con otras mujeres.

■ **CULPABILIZACIÓN.** Es una de las principales estrategias del agresor, hacer sentir a la víctima que es responsable de sus actos: "Por tu culpa hago esto", "Tú me pones así".

■ **AMENAZAS.** El maltratador emplea la amenaza para que la mujer se comporte como él espera y desea. La intimidación cuando piensa que ella intenta escapar de su dominio, haciéndole ver el daño que podría infringirle:

- La asusta con hacerle daño.
- Le causa miedo con las miradas amenazantes y comportamientos agresivos.
- Amenazas de utilización de un arma.
- La amenaza con dejarla, con suicidarse o con denunciarla falsamente.
- La amenaza con arruinarla si se separa de él.

Reforzando la sistematización anterior, la *Macroencuesta de Violencia Contra las Mujeres de 2015* indica que un 25,4% de las mujeres residentes en España de 16 y más años ha sufrido violencia psicológica de control por parte de alguna pareja o ex pareja en algún momento de su vida. Según afirmaron ellas:

- El 16,3% 'insistía en saber dónde estaba en cada momento'.
- El 14,8% 'se enfadaba si hablaba con otro hombre o mujer'.
- El 14% 'le ignoraba y trataba con indiferencia'.

- El 12,1% 'trataba de impedirle que viese a sus amigos o amigas'.
- El 11,3% 'sospechaba injustificadamente que le era infiel'.
- El 10% 'esperaba que le pidiese permiso antes de ir por su cuenta a determinados sitios como por ejemplo un hospital o centro de salud, un centro cultural o deportivo, etc.'.
- El 8,3% 'trataba de evitar que se relacionase con su familia directa o parientes'.

Las cifras anteriores forman parte de lo reconocible, de lo detectable, de lo que las mujeres han podido identificar como violencia. Sin embargo, este reconocimiento llega tras la violencia sufrida, es decir, las mujeres han sido capaces de detectarla cuando han salido de ella y han podido hacer todo un trabajo de recuperación.

### **3.1. Lo que no se ve, existe: micro, macro, machismos cotidianos**

La sociedad comienza a denunciar la violencia de género y a reconocer la gravedad de algunas de sus manifestaciones. Otras, en cambio, siguen estando toleradas y legitimadas debido a la naturalización con la que se ejercen, lo que provoca en muchas ocasiones su total impunidad. Se trata de maniobras de abuso masculino que provocan en las mujeres efectos importantes sobre su vida y su salud, son violencias derivadas de formas de machismo que siguen estando muy vigentes en nuestra sociedad y que se identifican con el nombre de micromachismos.

El concepto de micromachismos, conocido también como microviolencias, fue acuñado por Bonino (1995; 2004) para definir: "pequeños, casi imperceptibles controles y abusos de poder cuasi nor-

malizados que los varones ejecutan permanentemente” (Bonino, 2004: 87). Son formas de dominación sutil que acaban produciendo efectos dañinos para las mujeres, dañando su poder personal, su autonomía y su equilibrio psicológico. La principal característica de estas formas de violencia es que al inicio pasan desapercibidas, haciéndose visibles a largo plazo. Son una forma de dominación llevada a cabo por hombres cuyo objetivo es conservar su posición de superioridad dentro de la pareja y en relación con las mujeres. Una de sus particularidades es que no siempre se realizan de manera intencionada o consciente, sino que están tan enraizados en la configuración de la masculinidad hegemónica que se convierten en una forma de relación con las mujeres. Algunos de estos micromachismos son maniobras puntuales y otras estrategias globales, pero, en definitiva, comparten los mismos objetivos: garantizar el control y la situación de subordinación de las mujeres. Para ello se sirven de distintas estrategias que se pueden englobar en los siguientes métodos: utilitarios, encubiertos, coercitivos y de crisis. Su importancia radica en el uso combinado y reiterativo de los distintos métodos, lo que provoca un ambiente tóxico que va minando la autonomía personal y la integridad psicológica de las mujeres. Su eficacia se encuentra, como hemos visto, en la invisibilización y normalización con la que se producen en la sociedad y en las parejas: al inicio, son casi imperceptibles. Pero detengámonos a analizar cada uno de estos métodos.

**1. Métodos utilitarios.** Se caracterizan por dos aspectos fundamentales: uno de índole utilitaria y el otro de realización mediante la autoexculpación del hombre para delegar responsabilidad en la mujer. Son los más invisibles debido a su naturalización por parte de la sociedad, que contribuye a sostener la injusta redistribución de espacios: ellos, mediante la no responsabilidad del ámbito do-

méstico y de cuidados, provocan que las mujeres asuman estos espacios como propios. Se dividen a su vez en dos estrategias:

- a. La no participación en lo doméstico: se trata de tácticas, directas e indirectas, de no implicación en las tareas domésticas, delegando la responsabilidad en las mujeres. Se trata de la imposición de una sobrecarga por la omisión de asumir tal responsabilidad.
- b. El aprovechamiento y abuso de la capacidad femenina de cuidado: a través de maniobras que refuerzan el binomio esencialista de mujer-cuidados y que se manifiestan de tres formas principalmente: delegando este trabajo a las mujeres y, por tanto, adueñándose de su tiempo, exigiendo los cuidados de manera indirecta para que no se visualice la intencionalidad de no asumir tales cuidados, y rechazando su participación en los cuidados aun cuando la mujer no puede llevarlos a cabo.

**2. Métodos encubiertos.** Su invisibilidad provoca que pasen desapercibidos, por lo que son muy efectivos. Los hombres utilizan la confianza afectiva de las mujeres. La principal táctica usada para llevarlos a cabo es la manipulación.

- a. Creación de falta de intimidad: son maniobras activas de alejamiento que impiden espacios de diálogo y que los hombres utilizan para establecer las reglas de la relación y, así, no perder el poder. Entre ellas encontramos: el silencio y la imposición del no diálogo en la pareja, el aislamiento para no tener espacios de intimidad con la mujer si él no los desea, la sobrevaloración de todo aquello que él realiza, la invasión de terceras personas siempre en los espacios de la pareja impidiendo espacios de intimidad, la desautorización constante a las mujeres, lo que les provoca a la larga un sentimiento de inferioridad, la desvalorización y descalificación continua hacia todo lo que hace y dice la mujer, etc.

- b.** Autoindulgencia y autojustificación: tienen que ver con un grupo de estrategias que el hombre utiliza para autoexculparse por su no implicación en determinadas tareas, pero siempre quedando bien y ocultando su falta de interés para realizarlas. Las más comunes son: hacerse el despistado aludiendo a varias razones como la falta de tiempo o la incapacidad para realizar determinadas tareas y minusvalorando los errores cometidos por él, al tiempo que sobrevalora los realizados por ellas.

**3. Métodos coercitivos.** En este tipo de métodos, el hombre utiliza la fuerza moral, psíquica o económica para doblegar a la mujer. Esto provoca en las mujeres un sentimiento de derrota al comprobar la pérdida o la incapacidad para defender sus propias decisiones, lo que disminuye e incluso hunde su autoestima. En un trabajo posterior, Bonino (1995) incluía, entre estas formas de abuso, la intimidación, el aislamiento, el control del dinero, aunque ya se han incorporado a formas de violencia reconocidas. Entre este tipo de micromachismos se encuentran:

- a.** Uso expansivo-abusivo del espacio físico y del tiempo para sí: se apoya en la idea de que el espacio y el tiempo son elementos que los hombres pueden utilizar sin pedir explicaciones, lo cual repercute en la no utilización de la misma manera de estos tiempos y espacios por parte de las mujeres. Un ejemplo del uso dominante del espacio lo encontramos en la invasión de ropa de él por toda la casa o en la utilización del mejor sillón. En cuanto al tiempo, el disfrute del mismo por parte del hombre se realiza mediante una sobrecarga de tareas en la mujer.
- b.** Apelación a la "superioridad" de la "lógica" varonil: son utilizados por hombres que se creen con el derecho a monopolizar la definición de la realidad, suponiendo que tienen la razón en todo momento.

**4. Métodos de crisis.** Se emplean y se hacen más sutiles en periodos en los que el balance desigual de poder se quiebra o tambalea hacia posiciones más igualitarias. Esto produce un nuevo reajuste en el hombre para evitar su pérdida de dominio. Aquí encontramos:

- a.** Resistencia pasiva y distanciamiento: se caracterizan por utilizar diversas formas de oposición pasiva y abandono con el fin de debilitar las fuerzas que va adquiriendo la mujer y que la conducen a una mayor autonomía. Una formulación que refleja muy bien este mecanismo de dominio es “tú sabrás lo que haces”.
- b.** Darse tiempo: se lleva a cabo cuando la mujer insiste en un cambio por parte del hombre y éste, aun aceptando el hecho de este cambio, lo va realizando cuando lo cree conveniente. En el caso de que el hombre no cambie, la mujer puede seguir en la insistencia o desistir, lo que de nuevo coloca al primero en su *status quo* de dominio.
- c.** Aguantar el envite: se trata de la resistencia del hombre a moverse de su posición y esperar a que la mujer se canse.
- d.** Refugio en el estilo: el hombre reclama a la mujer el estilo con el que le exige cambios, una maniobra muy eficaz para paralizar lo que ella reclama apelando a que no fue dicho de “manera correcta”.

Todas estas estrategias de abuso de poder y dominio por parte de los hombres, como hemos comentado, pasan en muchas ocasiones desapercibidas, tanto por las propias mujeres como por la sociedad en general. Su normalización es su aspecto más característico y perverso.

### 3.2. La violencia psicológica a través de las pantallas

La rápida difusión de las redes sociales, los dispositivos electrónicos y móviles ha fomentado otras formas de violencia psicológica contra

las mujeres, capaces de producir daños con la velocidad de un click a través de una red de impacto global que favorece el anonimato de los delincuentes (van der Wilk, 2021). Aunque la dinámica de la violencia sigue siendo en gran medida la misma, la tecnología amplía el alcance y crea nuevas formas de comportamiento abusivo. El resultado es la erosión de la sensación de seguridad de las mujeres: los conceptos de "distancia segura" y "lugar seguro" se ven amenazados (Baker, Campbell & Barreto, 2013).

Según Donoso Vázquez *et al.* (2016: 9-10), las redes sociales y los nuevos espacios virtuales proporcionan a los maltratadores un nuevo campo de acción con nuevas posibilidades como:

- La facilidad de acceso de estos espacios virtuales. La gratuidad de estos servicios, en los que únicamente se necesita un dispositivo conectado a Internet, facilita que cualquier persona pueda hacer un mal uso.
- El anonimato que posibilita a las interacciones en ciertos espacios virtuales es un claro factor a valorar a la hora de acosar de forma online a las mujeres. La dificultad de rastrear la autoría de ciertas acciones llevadas a cabo mediante la red puede aumentar la sensación de impunidad para el delincuente.
- Otro claro aspecto a valorar es la gran diversificación de las formas de violencia machista que la red permite. Utilizando las redes sociales, los espacios virtuales, las formas de comunicación como WhatsApp o los emails, se ha ampliado el rango de posibilidades a través de las cuales ejercer violencia.
- Esta diversificación de las formas de violencia de género a través de la red, generan una contundencia y posibilitan una insistencia desconocida hasta ahora. El delincuente puede destinar

24 horas del día a acosar a su víctima y hacerlo desde múltiples dispositivos o espacios de forma simultánea.

- Otro aspecto de la ciberviolencia es que no importa la distancia geográfica, donde se encuentren delincuente y víctima, ya que las formas de violencia machista pueden darse con la misma o incluso mayor insistencia que cuando se daba de forma directa y personal.
- El control y acoso a través de Internet posibilita al delincuente tomar control de las esferas pública y privada de la víctima. Su objetivo será limitar el acceso de la víctima al mundo exterior, ya la vez, controlar todo lo que la víctima realice en su vida privada.
- Las violencias a través de las redes sociales o espacios virtuales añaden una sensación de falta de control importante para la víctima. Sea donde sea, a la hora que sea a través de cualquier medio o dispositivo tecnológico, las mujeres pueden estar siendo acosadas o controladas. Estos hechos pueden aumentar la sensación de angustia por parte de la víctima, que le otorga más poder al delincuente.

Teniendo en cuenta lo anterior, las ciberviolencias de género pueden ser entendidas como: “cualquier acción de intimidar, presionar, criticar de manera continuada, difamar a una persona por razón de género a través de medios tecnológicos como canal” (Donoso-Vázquez y Rebollo-Catalán, 2018: 18). Según el Instituto Europeo de Estudios de Género (EIGE, 2017) la ciberviolencia contra las mujeres puede manifestarse en diversas formas, incluida la sexual, la psicológica y, como indican las últimas tendencias que están cada vez más extendidas, la económica, mediante la cual la situación laboral presente o futura de la víctima se ve comprometida a causa de la información divulgada en línea. Se estima que una de cada diez mujeres ya ha sufrido alguna forma de ciberviolencia desde los 15 años

de edad (FRA, 2014). No obstante, los datos sobre ciberviolencia en la Unión Europea son escasos y, en consecuencia, se sabe muy poco acerca del porcentaje real de las víctimas y de la prevalencia de los daños causados (EIGE, 2017).

Uno de los problemas respecto de la violencia de género, y concretamente respecto de la violencia de noviazgo, tanto en el contexto *online* como en el *offline*, es que la juventud tiende a no identificarla como violencia, sino que la naturalizan (Donoso-Vázquez, Rubio-Hurtado y Vilà Baños, 2018). Según advierte un reciente informe sobre la percepción social de la violencia de género en la adolescencia y la juventud en España (DGVG, 2018) uno de cada tres jóvenes de 15 a 29 años no identifica los comportamientos de control con la violencia de género. A este respecto, según el barómetro *Juventud y Género 2021* (Rodríguez *et al.*, 2021) realizado en España con una muestra de 1200 adolescentes y jóvenes de entre 15 y 29 años, entre 2019 y 2021 se ha duplicado la proporción de hombres que defiende que la violencia de género no existe, que es un invento ideológico. También se detecta entre los hombres (duplicando a los casos de mujeres) una normalización de la violencia de género, con afirmaciones tales como que la violencia de género es habitual e inevitable, que no supone un problema si es de poca intensidad.

La prevención e intervención en la juventud, por tanto, se vuelve fundamental, ya que existe una percepción de violencia moderada en las manifestaciones psicológicas de la violencia de género y un alto grado de tolerancia hacia las conductas de celos, control, indiferencia afectiva, manipulación emocional y acoso, de acuerdo con la ideología del amor romántico, que incluye la posesividad como rasgo de vinculación amorosa (Delgado y Mergenthaler, 2011; Rodríguez-Domínguez, Durán y Martínez-Pecino, 2018).

El conocimiento e identificación de los tipos de ciberviolencia psicológica se vuelve fundamental con el fin de combatir y concienciar a la población al respecto. Gran parte de los términos se encuentran en inglés por ser la lengua más utilizada en las redes y por ser un campo penal relativamente nuevo. Aunque hay numerosos tipos de ciberviolencias contra las mujeres, nos centraremos en las siguientes:

- 1. Vigilancia/seguimiento (surveillance/tracking):** el uso de la tecnología para acechar y vigilar las actividades de las mujeres ya sea en tiempo real o históricamente; p.ej. GPS de seguimiento a través del teléfono móvil (Baker *et al.*, 2013); monitorear secretamente textos, llamadas telefónicas, correos electrónicos, mensajes, etc. realizados en las cuentas personales de las mujeres (Backe *et al.* 2018).
- 2. Hostigamiento (harassment/spamming):** el uso de la tecnología para contactar continuamente, molestar, amenazar y/o asustar a las mujeres. Este es un comportamiento continuo y no un incidente aislado, por ejemplo, llamadas móviles persistentes / textos (Baker *et al.* 2013).
- 3. Hacking (hacking):** el uso de la tecnología para obtener acceso no autorizado a sistemas o recursos con el propósito de adquirir información personal, alterar o modificar información, calumniar y denigrar a las mujeres; por ejemplo, violación de contraseñas o controlar las funciones del ordenador o teléfono móvil (Baker *et al.* 2013).
- 4. Tildar de "puta" (slut-shaming):** la práctica de criticar, culpabilizar y constreñir a mujeres por portarse una manera que algunos perciben como promiscua o fuera de los roles tradicionales de género, tildándolas de "puta", "zorra", "perra", entre otros adjetivos (Armstrong *et al.* 2014; Tanenbaum, 2015).
- 5. Defamation (difamación):** la declaración falsa de hechos a menudo utilizada para dañar la reputación de las mujeres;

puede incluir calumnias o difamación (Backe, Lilleston, & McCleary-Sills, 2018)

- 6. Suplantación (impersonation):** el uso de la tecnología para asumir la identidad de las mujeres para acceder a información privada; por ejemplo, enviando correos electrónicos ofensivos desde la cuenta de correo electrónico de la persona; llamándole desde un número desconocido para evitar que bloquee la llamada (Baker *et al.* 2013). También puede implicar la creación de una cuenta con el nombre o el nombre de dominio de otra persona con la intención de dañar, hostigar, intimidar o amenazar a las mujeres (Backe *et al.* 2018).
- 7. Insultos electrónicos (flaming):** cuando las mujeres son menospreciadas o degradadas en un foro público en línea (Pittaró, 2011).
- 8. Doxeo (doxing):** la liberación de información identificable, y a menudo privada, en línea; puede incluir nombre, número de teléfono, dirección de correo electrónico, dirección del hogar, etc. y puede provocar acoso o acoso en persona, a veces violencia física o amenazas (Backe *et al.* 2018).
- 9. Sextortion (sextorsión):** se utilizan imágenes íntimas (vídeos o fotos) para chantajear a las mujeres, amenazando con difundirlas o publicarlas con fines diversos: el dominio de su voluntad, victimización sexual, etc. (EIGE, 2017).
- 10. Pornovenganza o pornografía no consentida (revenge porn):** implica la distribución en línea de fotografías o vídeos sexualmente explícitos sin el consentimiento de la persona que aparece en las imágenes (Pavón-Benítez, Romo-Avilés y Tarancón, 2021). El delincuente de estos actos suele ser una expareja que obtiene las imágenes o los vídeos en el transcurso de una relación anterior y con ellos se propone avergonzar y humillar públicamente a las mujeres como venganza por haber puesto fin a la relación (EIGE, 2017).

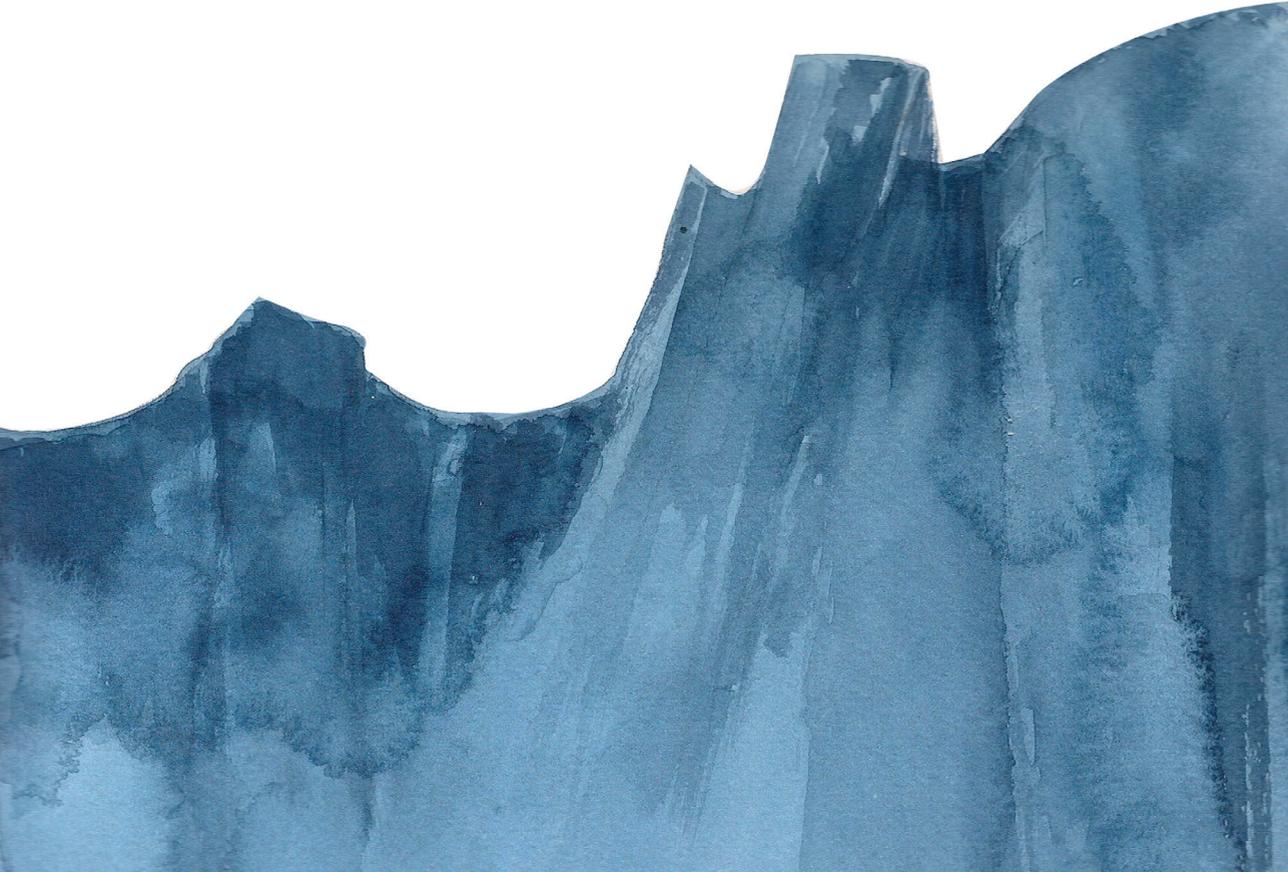
Según muestra un reciente informe del *Consejo de Europa* (Van der Wilk, 2021: 12-13) existen múltiples dificultades que enfrentan las mujeres ante las ciberviolencias de género en la actualidad:

- 1.** A menudo resulta difícil identificarlas, ya que la mayoría de las formas de violencia en línea no tienen una definición jurídica clara y muchas formas se traslapan. Además, las páginas en que las usuarias pueden presentar denuncias suelen carecer de una perspectiva interseccional sobre los distintos tipos de violencia machista.
- 2.** Documentar las ciberviolencias es un elemento crucial; con todo, la mayoría de las víctimas desconocen que tienen la posibilidad de conservar el contenido ofensivo (si estuviera disponible), para poder presentar cargos. De hecho, las pruebas pueden desaparecer, ser borradas por los agresores o no ser del conocimiento de las víctimas.
- 3.** En muchos países resulta difícil lograr presentar una queja en los casos de ciberviolencia ante agentes de la ley capacitados que den crédito a su denuncia y muchos no saben cómo proceder. Esa falta de formación reduce las posibilidades de las mujeres para presentar denuncias de manera eficaz. Además, durante la tramitación de las denuncias, la culpabilización de las víctimas suele ser algo omnipresente.
- 4.** Este tipo de casos supone un ingente trabajo de investigación. De no haber personal investigador comprometido e interesado, nadie hará ese trabajo y este tipo de casos guardan relación con una investigación preliminar.
- 5.** A día de hoy, son contadas las leyes que abarcan de forma exhaustiva todos los tipos de abusos contra las mujeres en línea. Las sanciones, cuando se aplican, pueden no reflejar los efectos de la violencia en la vida de las víctimas, ni el componente de género de los delitos de ciberviolencia.

6. La dimensión transversal de la culpabilización de las víctimas y la normalización de la violencia en los medios de comunicación y en la sociedad en general, que influye en la comprensión y criminalización de todas las formas de violencia de género, también está presente en los casos de ciberviolencia contra las mujeres.

Teniendo en cuenta lo anterior, habría que señalar que los espacios virtuales no son en sí una forma de violencia, esto es, no producen violencia en sí mismos. La violencia tiene que ver con el uso y con quién las usa. Que la desigualdad y la violencia sean palpables en la vida virtual nos plantea su existencia en la vida no virtual, puesto que la tecnología no produce en sí misma desigualdad. Poner el foco en la tecnología es desviar la atención del verdadero problema: la desigualdad y las asimetrías de poder sexual previas a la aparición de estos instrumentos tecnológicos.

## **4. Marco metodológico**



## 4. Marco metodológico

### 4.1. Objetivos de la investigación

Los objetivos generales establecidos por la presente investigación han sido fundamentalmente dos:

1. Profundizar en el conocimiento de las causas y mecanismos que sostienen la violencia psicológica de género en la pareja.
2. Ofrecer nuevas herramientas de trabajo para su detección, sensibilización y prevención.

A su vez, se proponen los siguientes objetivos específicos:

1. Visibilizar las diferentes manifestaciones de la violencia psicológica de género.
2. Conocer las consecuencias del ejercicio de este tipo de violencia.
3. Proponer modelos igualitarios en las relaciones de pareja.
4. Proporcionar una herramienta para la formación e información en esta materia

### 4.2. Enfoque cualitativo

La metodología de investigación que sustenta este estudio es de naturaleza cualitativa, puesto que el interés principal del mismo no se ha centrado en constatar una realidad ya comprobada, sino en comprender y profundizar en lo que hay detrás de la misma para

poder generar estrategias innovadoras en la prevención y la intervención de la violencia psicológica de género.

Los fundamentos teóricos, epistemológicos y las características técnicas de esta metodología la hacen, no únicamente pertinente en el desarrollo de este estudio, sino que lo convierten en una herramienta privilegiada para acceder a las subjetividades y los significados atribuidos por las mujeres adultas y jóvenes que han sufrido violencia psicológica de género por parte de sus parejas o ex parejas.

La inclusión de la perspectiva tanto de las protagonistas, como de profesionales en materia de violencia de género implica entender sus discursos como clave desde la que se interpreta la realidad investigada; permitiendo ir más allá del mero conocimiento descriptivo de los fenómenos a la hora de interpretarlos y comprenderlos. Y esto es lo que propone el presente trabajo: comprender para cambiar.

### 4.3. Técnicas de investigación

Para la realización de este estudio elegimos la entrevista en profundidad y los grupos de discusión, por adecuarse mejor a los objetivos perseguidos y, sobre todo, por crear un clima de confianza entre quien investiga y quien participa en la investigación.

Podemos definir las entrevistas en profundidad como las conversaciones orientadas a conocer las vivencias, las experiencias y las opiniones de las personas participantes, incentivando la fluidez y espontaneidad de diálogo dentro de un marco reconducido por la persona investigadora (Ruiz, 2012). Por su parte, los grupos de discusión reúnen un número limitado de personas cuidadosamente seleccionadas que discuten sobre un tema determinado pautado por una moderadora del debate. A través de este se genera un diálogo

en el que se comparten historias y opiniones dentro de un ambiente distendido (Ibáñez, 2015).

La combinación de estas técnicas nos permitió una exploración más profunda tanto de los factores personales e interpersonales, como de los aspectos del contexto sociocultural en torno a la violencia psicológica de género.

### **Trabajo de campo**

El trabajo de campo se desarrolló de marzo a junio de 2022. Durante este periodo se llevaron a cabo tanto las entrevistas en profundidad (N=17), como los grupos de discusión (N=2).

Por la situación de pandemia provocada por el SARS-CoV-2, se combinó la presencialidad y la virtualidad en la realización del trabajo de campo. Los dos grupos se llevaron a cabo de manera presencial. En el caso de las entrevistas, 6 se hicieron online, a través de la plataforma Google Meet, y 11 fueron presenciales.

Siguiendo un muestreo no probabilístico por bola de nieve, accedimos a las personas participantes a través de redes informales y de profesionales especialistas en violencia de género de diferentes centros de la mujer, asociaciones y recursos de atención en Andalucía. Estos contactos nos permitieron establecer vínculos de confianza para la búsqueda de espacios en los que llevar a cabo las entrevistas y grupos de discusión en un ambiente de sinceridad. El trabajo de campo fue llevado a cabo por las investigadoras del equipo con experiencia previa en metodología cualitativa.

Los protocolos de preguntas de las entrevistas en profundidad y de los grupos de discusión fueron diseñados en torno a la violencia psi-

cológica de género producida en el ámbito de pareja. Las preguntas giraron en torno a cinco bloques temáticos, coincidentes con los objetivos de investigación:

1. Definición y manifestaciones de la violencia psicológica de género
2. Inicio y ciclo de la violencia machista
3. Procesos de salida y redes de apoyo
4. Recuperación y reparación del daño
5. Denuncia y sistema judicial
6. Recursos de atención de violencia de género
7. Prevención e intervención de la violencia psicológica de género

#### 4.4. Muestra

58

Debemos tener en cuenta que la muestra en las técnicas cualitativas no responde a criterios estadísticos. No tiene en cuenta la distribución de las variables en la población, sino que busca una muestra estructural en la que se encuentren los diferentes perfiles de la población de estudio que nos permitan conocer, analizar e interpretar diferentes perspectivas. De este modo, se llevó una segmentación intencional de la muestra teniendo en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

- Mujeres que han sufrido violencia psicológica de género para conocer las circunstancias actuales en las que se produce esta forma de violencia machista.
- Profesionales de diferentes ámbitos como el derecho, la psicología, la educación y la atención directa a las víctimas, para conocer las alternativas y propuestas en el abordaje de un tratamiento integral.

- Un representante de los grupos de hombres por la igualdad para analizar sus aportaciones a la construcción de unas masculinidades igualitarias, no tóxicas, ni agresivas para con las mujeres.

El número total de participantes es de 27 personas (21 mujeres supervivientes y 6 profesionales especialistas en violencia de género de diferentes ámbitos). Se establecieron dos grandes grupos de edad en las mujeres supervivientes de violencia machista: jóvenes de 18-25 años; y adultas de tres rangos de edad: 30-40 años, 40-50 años y 50-60 años; residentes en ámbitos rurales y urbanos de Andalucía; con y sin hijos/as.

Todas las personas participantes en la investigación accedieron de forma voluntaria a ser entrevistadas, recibiendo información sobre el estudio por parte de las investigadoras. Además, se aseguró durante todo el proceso de la investigación la confidencialidad, ocultando todos sus datos personales para preservar su anonimato.

Muestra total de mujeres supervivientes participantes en las entrevistas y grupos de discusión según criterios de segmentación

Adultas	30-40 años	2	9,5
	40-50 años	3	14,3
	50-60 años	10	47,6
Jóvenes	18-24 años	6	28,6
Con Hijos/as	Sí	13	61,9
	No	8	38,1
Entorno de residencia	Rural	15	71,4
	Urbano	6	28,6
Nacionalidad	Española	19	90,5
	Otra	2	9,5
		Total (N=21)	Porcentaje

## Entrevistas y grupos de discusión a mujeres supervivientes según criterios de segmentación

Entrevistas y Grupos de discusión	Rango de edad	Entorno de residencia
E1 Adulta	50-60 años	Urbano
E2 Adulta	50-60 años	Urbano
E3 Adulta	50-60 años	Urbano
E4 Adulta	50-60 años	Rural
E5 Adulta	50-60 años	Urbano
E6 Adulta	30-40 años	Urbano
E7 Adulta	50-60 años	Rural
E8 Adulta	50-60 años	Urbano
E9 Joven	18-25 años	Rural
E10 Joven	18-25 años	Rural
GD1 Adulta	40-50 años	Rural
GD2 Adulta	50-60 años	Rural
GD3 Adulta	50-60 años	Rural
GD4 Adulta	40-50 años	Rural
GD5 Adulta	40-50 años	Rural
GD6 Adulta	50-60 años	Rural
GD7 Adulta	30-40 años	Rural
GD8 Joven	18-25 años	Rural
GD9 Joven	18-25 años	Rural
GD10 Joven	18-25 años	Rural
GD11 Joven	18-25 años	Rural

## Entrevistas a profesionales según criterios de segmentación

<b>Entrevistas</b>	Ámbito profesional especialista violencia de género
<b>E1</b>	Psicología. Atención terapéutica
<b>E2</b>	Derecho. Abogacía
<b>E3</b>	Educación. Intervención masculinidades
<b>E4</b>	Psicología forense
<b>E5</b>	Derecho. Fiscalía
<b>E6</b>	Psicología y formación a colectivos profesionales

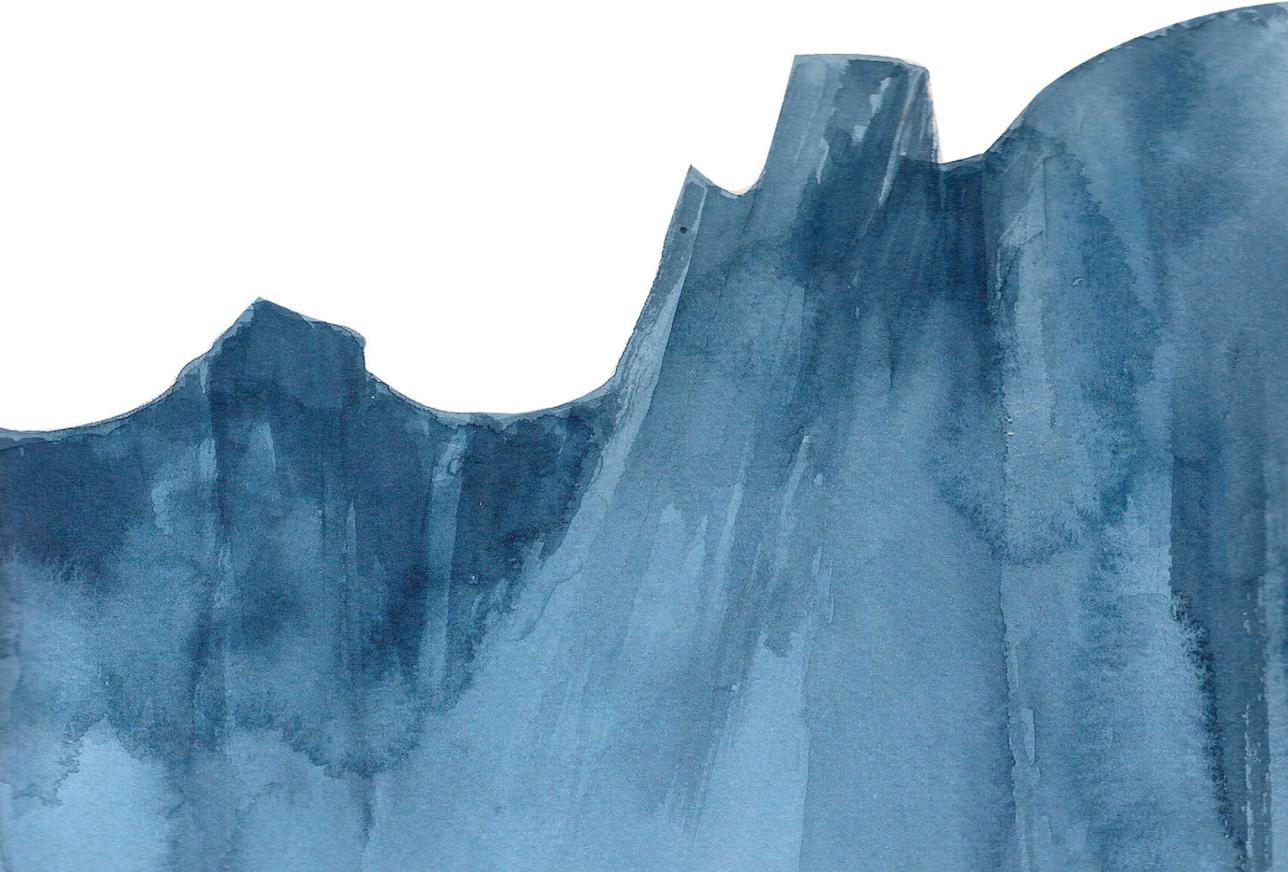
#### 4.5. Análisis de datos

61

Todas las entrevistas y grupos de discusión fueron grabados y transcritos de forma literal. La duración media de las entrevistas fue de 90 minutos; la de los grupos, de 180 minutos. La finalización del proceso de recolección de datos se determinó siguiendo el principio de saturación teórica.

Se llevó a cabo un análisis de contenido y crítico sociológico del discurso. Durante la fase de análisis se siguió el modelo propuesto por Diekelmann *et al.* (1989): primero, se realizó una lectura general de las transcripciones; segundo, una revisión de temas emergentes; y, por último, una identificación de los temas interrelacionados. Las categorías de análisis fueron establecidas y trianguladas de forma independiente entre las investigadoras para mejorar la fiabilidad y la validez del proceso analítico. Todo este proceso se desarrolló con el apoyo del software de análisis cualitativo NVivo 11.

## **5. Compartir el relato, romper el silencio**



## 5. Compartir el relato, romper el silencio

Como apuntábamos en el apartado teórico, el relato de Ana Orantes fue un hito fundamental para otras muchas mujeres que estaban siendo víctimas de esa violencia por parte de sus parejas o exparejas. Ella no solo contó su historia en primera persona, sino que además rompió el silencio, compartió sus vivencias de sufrimiento y violencia a la vez que provocaba que muchas otras mujeres se identificaran con algo que hasta entonces se entendía de “puertas para adentro”.

Romper el silencio es acabar con la impunidad no sólo del agresor sino también de la violencia y eso es lo que hacen las veintiuna mujeres víctimas-supervivientes que han querido participar en esta investigación y compartir sus relatos. A través de los mismos, vamos a encontrar algunas claves que nos permitan identificar las manifestaciones de la violencia psicológica en el marco de la pareja. A su vez, estos discursos también aportan estrategias no solo de detección e intervención, sino también de prevención: identificar la violencia es esencial para erradicarla.

### 5.1. La trampa romántica

La construcción social del amor ha servido y sigue siendo válida como excusa patriarcal para que las mujeres, independientemente de la edad, sigan siendo socializadas en el agrado hacia la pareja, especialmente masculina, sin alertarnos de lo que implica esta satisfacción continua. Una ley del agrado (Valcárcel, 2015; Simón, 2016) que invisibiliza el esquema de dominio-sumisión en el que se basa

la violencia hacia las mujeres. Una socialización sexista que otorga a la masculinidad la ley de dominar mientras que sitúa a la feminidad en la ley de la sumisión. El ideal de amor romántico provoca que el manto del dominio se camufle a través de mitos que no dejamos de seguir escuchando. “El amor lo puede todo”, “con mi amor cambiará”, “unos pocos de celos son señal de amor” ... Estos mitos, así como el ideal del amor romántico, se van aprendiendo a través del proceso de socialización, donde dibujos, películas o series tienen un gran protagonismo. La idea de príncipe salva a princesa y ella debe agradecer el acto de por vida, la valoración del sufrimiento por amor e incluso la idea de que podemos obligar a que nos quieran, sitúan el amor en un callejón peligroso para las mujeres. Con esto pareciera que el amor debe ser complicado, difícil, sufriente, si realmente es amor.

66

En las películas, sobre todo, la que... por ejemplo, los personajes no pueden. Bueno, los protagonistas, en ese caso, no pueden estar juntos, se las ingenian y al final se van juntos. Todo muy bonito, todo... cuando después no es así, porque eso es lo que se busca en la vida real y luego piensas que sí, pero no, no es así (GD9 Joven, 18-25 años, rural)

El amor se presenta para las niñas y mujeres como algo que hay que perseguir, por lo que hay que luchar, la finalidad es estar juntos a toda costa. Esta idea amorosa no deja de ser perversa como argumenta Clara Coria (2011) pues en la búsqueda de lo que se nos vende como felicidad, en muchas ocasiones nos espera una trampa. Además, ser educadas con la creencia de que la felicidad la da una pareja o que estar en pareja es la mejor opción para las mujeres, conduce a una búsqueda continua para alcanzar la meta diseñada.

Las películas Disney que han puesto toda la vida de «una mujer necesita un hombre para ser feliz», y «el hombre tiene que hacer de salvador»... las que más daño han hecho, porque estas son las que te han estado poniendo desde que eras pequeña. Entonces tú lo que acabas es normalizando... y de tener una relación de cuento de princesa, y eso no existe (E9 Joven, 18-25 años, rural)

El modelo de amor con el que se camufla y justifica la violencia hacia las mujeres se reproduce en dibujos, películas, series, canciones... Las chicas más jóvenes advierten que lejos de generar una crítica o rechazo entre sus iguales, se tiende no solo a normalizar sino incluso a romantizar la historia. En el siguiente relato, podemos observar que el cuento de "La bella y la bestia", cuya protagonista es secuestrada, insultada, maltratada por un agresor convertido en príncipe gracias a su amor, se transforma en nuestros días con películas o series que siguen romantizando no solo el sufrimiento, sino la violencia.

Una de reggaetón, mismamente la canción... la de «Superman sin capa», que dice: «Tú vas a tener que hacerte la que no sabe nada o hacerse la muerta para que yo te pueda soltar». Y películas... a lo mejor la de las *50 sombras de Grey*, si lo ve alguien que no esté puesto en el sadomaso o el masoquismo y demás, lo va a ver como que eso está guay: «Yo quiero hacer eso con mi pareja, y aunque no quiera, tiene que querer». ¿Sabes? Entonces, a lo mejor eso puede incitar también. Y otra que vi, que no me acuerdo cómo se llama, que una mujer es secuestrada por... Un hombre secuestra a una mujer durante un año y tiene un año para enamorarse de él, estando secuestrada «365 días para enamorarse» y esa me parece también brutal. Pero luego tú ves las redes sociales y las redes sociales aclaman esa película, porque, claro, como hay mucho sexo, justo. Pero no están viendo que es una mujer que está secuestrada, y está siendo obligada a enamorarse (E10 Joven, 18-25 años, rural)

En las mujeres adultas las alusiones al amor están impregnadas de mitos románticos, desde el amor para toda la vida, la ceguera por amor, la confianza ciega, el ideal de complemento, de media naranja, la entrega total. En los dos fragmentos siguientes puede observarse el desigual reparto de roles que adquiere el romanticismo patriarcal: las mujeres han sido educadas para salvaguardar el amor, la pareja, para hacer cualquier esfuerzo con el fin de que el amor “triumfe” a costa de la renuncia incluso a ellas mismas.

Para mí mi marido era el mejor del mundo, el mejor. Yo moría por él... para mí aquel mundo era... mi vida era perfecta. Él estaba de siete de la mañana hasta las ocho. A las ocho ya estaba conmigo, cenábamos y se acostaba. Él nunca se iba a beber, no se iba por ahí de marcha, no se iba con amigos y decía yo: “Qué bueno es mi marido” ... porque mi marido me limpia la casa, me hace las cosas” Y yo era verdad que lo quería...la confianza que yo tenía en él, tenía una confianza ciega totalmente... Yo decía: “El día que tú te mueras me muero yo”. Yo quería morirme con él. Y así he estado durante veintipico años (E3 Adulta, 50-60 años, urbana)

En mi caso tenía siempre la esperanza que él iba a cambiar, que porque él tenía cualidades cuando no era violento, por supuesto que era un hombre trabajador, protector, resolutivo. Esa parte de él me gustaba. Claro, cuando estallaba el ciclo de la violencia era un monstruo que no reconocía yo (E5 Adulta, 50-60 años, urbana)

Lo que queda claro después de escuchar sus voces, es que el molde romántico es una trampa con la que no solo se han socializado generaciones de mujeres adultas, sino que sigue estando muy presente en las más jóvenes. Pensar que la industria del cine o la música ha transformado el ideal romántico en pro de mostrar unos modelos

de relaciones más simétricas e igualitarias todavía anda lejos de ser una realidad.

## 5.2. Manifestaciones de la violencia psicológica

Como muestran los diferentes trabajos teóricos y empíricos sobre violencia de género en la pareja (Hirigoyen; 1999; Alberdi y Matas, 2002; Bosch *et al.*, 2010; Lorente, 2003; entre otros), las manifestaciones de esta violencia (física, sexual, psicológica y económica) no tienen lugar de manera aislada, sino que forman parte de lo que Walker (1979) denominó el *ciclo de la violencia* y Bosch *et al.* (2006) denominan *laberinto patriarcal* donde hacen referencia a la facilidad para el comienzo de estas relaciones y la dificultad para salir de ellas. A esto podemos añadir la facilidad con la que los agresores se presentan al inicio de una relación, que no hace sospechar a sus parejas mujeres la trampa a la que están siendo sometidas.

69

En concreto, en lo que se refiere a la violencia psicológica, todos los trabajos que se han realizado al respecto coinciden en señalar la presencia de esta violencia como el inicio. De hecho, podemos afirmar que la violencia psicológica está presente en todas las mujeres que han sido víctimas, sin embargo, la violencia física no. Es decir, la violencia psicológica siempre forma parte de la violencia que ejercen los agresores.

La violencia psicológica, como forma de violencia machista, incluye conductas, actitudes y comportamientos activos, pasivos u omisivos por parte de los maltratadores; físicos, verbales y no verbales, que se manifiestan con una intensidad variable, carácter reiterado y mantenido en el tiempo y atentan contra la dignidad, libertad, integridad y estabilidad psicológica emocional de las mujeres que lo sufren y la de sus hijos e hijas, en su caso (Paz y Fernández, 2014). Confluye con

otras formas de violencia machista que se solapan: ambiental, económica, sexual, física, vicaria, contra las mascotas, institucional, incluso violencia por parte de las familias de los maltratadores, etc. A continuación, analizaremos estas manifestaciones de la violencia psicológica a través de los relatos de las propias mujeres que la han sufrido.

## Control

La violencia psicológica de control es una de las formas de violencia que más se ejercen pero que menos se perciben. La normalización de muchas de sus manifestaciones provoca que pasen desapercibidas no sólo por una gran parte de la sociedad, sino por las propias mujeres que las sufren. Si atendemos a la *Macroencuesta de Violencia contra la Mujer de 2019*, del total de mujeres de 16 o más años residentes en España, el 27% afirma haber sufrido violencia psicológica de control de alguna pareja actual o pasada en algún momento de su vida. Es decir, una de cada cuatro mujeres afirma haber sido víctima de esta violencia, lo que supone también que uno de cada cuatro hombres que ha tenido pareja mujer la ha ejercido.

La violencia psicológica de control se puede materializar de diversas maneras y hacia diferentes ámbitos: control de ubicación, de amistades, estético, de redes sociales, etc. La finalidad es fiscalizar en todo momento lo que hace una persona que crees que te pertenece, en este caso tu pareja.

## Control de ubicación

¿Dónde estás?, ¿a qué hora llegas?, ¿tardas mucho?, ¿por qué no contestas? Cuando alguien controla dónde estás en todo momento, provoca una situación de alerta constante en las mujeres. El estado

de ansiedad, de no llegar a la hora, de tener miedo a sus reacciones, se va acumulando en las mujeres generando un malestar continuo que al inicio no saben ponerle nombre.

Me controlaba hasta los minutos que tardaba por el reloj para llevar la niña al colegio por la mañana. Si yo llegaba dos minutos más tarde era un interrogatorio: "porque te has encontrado con alguien", porque: "¿con quién has estado?" (GD4 Adulta, 40-50 años, rural)

En ocasiones, cuando la falta de libertad es extrema, cuando tu tiempo y espacio personal desaparecen, las mujeres buscan algún recurso o estrategia que les permita un escape. Por ejemplo, en el siguiente fragmento, observamos como ella tenía que dejar de ir a la piscina si quería ir al psicólogo. El tiempo de piscina era el único permitido para ella. En el fondo, este ejemplo demuestra que las mujeres no podían expresar deseos ni ser dueñas de su tiempo.

Me controlaba llamándome por teléfono. ¿Dónde estás? Estás en tal sitio que me tienes que poner la cena. Y ahora, ¿dónde te vas? Cuando yo quedaba para ir a ver a los psicólogos, yo decía que me había quedado con mis amigas de la piscina, porque es lo que tenía yo de salida. Eran dos días a la piscina que iba... y eso era el tiempo que yo tenía para mí de todo el tiempo del mundo. El resto era dedicado solamente a lo que él quería (E7 Adulta, 50-60 años, urbana)

Si a la idea anterior le unimos la ruralidad, le sumamos el hecho de vivir en un espacio más reducido, el control puede ser incluso mayor. La necesidad de escape de las mujeres era en ocasiones resuelta a partir de ser autónomas en movimiento. El carnet de conducir representa un elemento de libertad a la vez que un elemento de conflictos. Coger el coche era permitido para ciertas cuestiones que él consideraba válidas, pero no para otras.

Cuando yo me saqué el carnet de conducir, yo me venía aquí a ver a mis padres. Ya empezaron ahí los problemas. Y yo ya digo: "Pero bueno, ¿y yo por qué tengo que... que...? Entonces para ir a trabajar sí puedo coger el coche y tú me dejas que yo vaya a trabajar y yo esté todo el día por ahí. ¿Y tú qué sabes de lo que yo hago? Yo te puedo decir que estoy trabajando y luego vete tú a saber dónde yo voy... Para ir y venir de trabajar. Y eso él no lo quería...Claro, él me quería antes... (GD3 Adulta, 50-60 años, rural)

Todas las mujeres que han participado en esta investigación, afirman haber sufrido este tipo de control lo que a su vez muestra el ideal de pertenencia de los agresores. Es decir, controlan lo que creen que les pertenece, quieren saber en todo momento dónde están, qué hacen y con quién. Esto, al principio es defendido bajo el halo del interés, del querer saber de la persona amada, de querer hablar todo el tiempo con ella o verla a cada instante. Sin embargo, en el fondo lo que buscan es cercar a quien consideran suya, de su propiedad.

### **Disponibles 24/7**

Distintos estudios realizados tanto con mujeres adultas como con mujeres jóvenes, reflejan las mismas pautas de fiscalización (Lorente, 2004; Bosch *et al.*, 2006; Cantera *et al.*, 2009; Bosch *et al.*, 2013; Ruiz-Repullo, 2016) señalando que no se debe tanto a la edad cuanto al proceso de la violencia en sí. Lo que varía de unas generaciones a otras, no es la existencia de control, sino los espacios concretos de este control. En las edades más jóvenes, las redes sociales son un espacio continuo de fiscalización, manipulación, peleas. Algunas jóvenes incluso afirman que ellos preferían utilizar WhatsApp para decirles por qué estaban enfadados y lo que ellas debían hacer.

A mí me pasaba que él me dejaba hablar. Cuando a lo mejor le comentaba algo que me había molestado, como que nos peleábamos, él intentaba darles vuelta a las cosas y cuando ya se cansaba me dejaba en «visto», porque todas las peleas tenían que ser por WhatsApp, porque en persona no nos podíamos pelear. Y me dejaba en «visto», y al final yo era la que me empezaba a dar ansiedad, porque decía que lo habré hecho yo mal, que, si no sé qué, que no sé cuánto...Y al fin era yo la que le tenía que volver a hablar, la que tenía que llamarle, porque no me contestaba, pareciendo yo, la exagerada, la loca y la obsesiva que tiene que contestar al momento. Pero él también que a mitad de una pelea que me había dejado (GD10 Joven, 18-25 años, rural)

Cuando él se enfadaba conmigo siempre me lo hablaba por WhatsApp o por el teléfono y decía: «Bueno, vamos a quedar y lo hablamos tranquilamente». «No, no me apetece quedar contigo». Y yo, «bueno, pues nada». Y todas las peleas tenían que ser por WhatsApp, pero por mensaje, él no me podía llamar por teléfono si quiera, mensajes escritos... (GD10 Joven, 18-25 años, rural)

Como hemos comentado, en las más jóvenes, el control se centra más en los espacios tecnológicos, lo que no suprime el control del resto de espacios. Tampoco queremos afirmar que las mujeres adultas no sufran el control tecnológico, como hemos podido ver en algunos de sus relatos, la forma de ponerse en contacto con ellas para ver donde estaban y que hacían, era principalmente a través del móvil. Hay veces que nos encontramos con argumentos en torno a este control que son poco válidos. Por ejemplo: “deja el móvil en casa y así no te controla” o “pues no contestes”, “no le cojas el teléfono”. Este tipo de afirmaciones demuestran que se conoce poco la estrategia del maltrato. No llevar el móvil, no

contestar o no coger el teléfono no supone para las mujeres tener absoluta libertad, al contrario, provoca que el control de ellos aumenta y exigen en todo momento que lleves el móvil, con batería y donde exista cobertura.

A mí me han pasado cosas así un montón de veces. De estar, por ejemplo, en casa de una amiga, no decírselo, que me llame y tener que irme a mi casa corriendo para hablar con él. Porque no le había dicho dónde estaba y a lo mejor si le decía que estaba allí y no se lo había dicho antes, se cabreaba (GD9 Joven, 18-25 años, rural)

El *WhatsApp* como espacio de fiscalización y recriminaciones por parte de él, provocaba que ella tuviese que estar siempre atenta a sus reclamos. Si él tenía necesidad de decir algo, ella debía estar ahí para escucharlo, en caso contrario, el castigo era el silencio por su parte.

Cuando por ejemplo le mandas tú un mensaje, enseguida te contesta. Tú tardas un poco más en responderle y enseguida te está mandando un montón de mensajes, y los va borrando para que lo leas rápido, porque si no los borra; y luego te metes, los lees y dices: «Pero, ¿qué me has puesto?» Y dice: «Ah, no, nada, nada, era una cosa. Pero no, no pasa nada, déjalo», para que otra vez te metas rápido y lo leas... (GD9 Joven, 18-25 años, rural)

La disponibilidad de ella debía ser continua, da igual el lugar donde se encontrará, con quien estaba o la hora que era: él demandaba su presencia virtual y ella debía estar ahí. La reacción de ellos cuando no se cumplen los mandatos que imponen, provocaba en ellas la búsqueda de estrategias diversas para que ellos no se enfadasen. Ellos demandaban cuidados, escucha, atención y ellas debían estar ahí para dársela, da igual si eran las dos o las seis de la mañana.

Cuando empecé con él, claro, yo no veía las cosas, y poco a poco era, «No, quédate en tu casa». Yo me tiré un verano sin salir, allí en mi pueblo. Y yo no me daba cuenta...»No, quédate y te llamo. No, no salgas y te llamo», porque siempre era, llamarme... También es que allá en mi pueblo no hay cobertura y lo único que hay es el wifi. Entonces, si yo no tenía el wifi de la chiquilla con la que estábamos allí en la piscina, pues no podía hablar conmigo. Entonces ya ahí se mosqueaba porque no me tenía controlada, no sabía dónde estaba, qué estaba haciendo y por eso era lo de, «quédate en tu casa y te llamo» (GD9 Joven, 18-25 años, rural)

Yo me tenía que poner alarmas en el móvil, porque él salía de fiesta, y se recogía a lo mejor a las 06:00 de la mañana, y era su momento para llamarme por teléfono, porque decía que era cuando él estaba mal. Entonces yo me pasaba casi todo el verano despertándome a las 06:00 - 06:30 de la mañana, para hablar con él por teléfono (GD10 Joven, 18-25 años, rural)

Eso, a mí me pasaba, pero a lo mejor él estaba en su bajo, o con amigos o con sus padres o haciendo lo que sea, y luego a las 02:00 o las 03:00 de la mañana, cuando ya llegaba a su casa, me despertaba para llamarme. O sea, empezaba a llamarme y hasta que no me despertaba y se lo cogía, pues no paraba (GD9 Joven, 18-25 años, rural)

También encontramos relatos que muestran cómo la fiscalización de ellos a través del móvil se percibe como un signo de demostración amorosa por parte de ella, si no respondía a sus reclamaciones, es que no lo quería. El amor para él debía demostrarse con la presencia de ella o la atención de ella cuando él lo necesitara. Si ella no aceptaba sus demandas es que no lo quería y entonces él se encargaba de chantajearla para que ella acabase sintiéndose culpable.

Yo incluso al salir de la academia, que salimos un grupillo de gente, pues nos vamos, quedamos allí, estamos cascando, a lo mejor estamos hablando, riéndonos y si tardaba más de... Yo por ejemplo entro a la academia a las 08:00 y salgo a las 09:00. Si tardaba más de 10 minutos en llegar a mi casa, ya: «Qué haces, ¿todavía no has llegado a tu casa?». Digo: «Pues no estoy aquí cascando». Y ya luego era: «Ah, pues bueno, ya está, pues sigue cascando», y luego ya hablaba con él y era: «No, no pues, háblales a tus amigos». Y ya todo era: «tus amigos, tus amigos» (GD8 Joven, 18-25 años, rural)

Como queda reflejado en el relato anterior, el control que ejercen los agresores, en la mayoría de ocasiones, lo transforman en chantaje y culpa hacia ellas, las víctimas. La finalidad no es otra que hacerlas sentir mal para que dejen de hacer lo que ellos no desean, camuflar su control en forma de "reprimenda" hacia ellas. Este hecho, que tiene lugar con bastante frecuencia, deriva en una de las consecuencias que más reflejan las víctimas de violencia: la culpabilidad. Los agresores hacen creer a las víctimas que son responsables de la violencia que ejercen ellos, bien porque no se han adaptado a sus demandas, bien porque no han dejado de hacer lo que ellos les exigían o bien porque no han respondido a sus normativas e imposiciones. Todo esto que actualmente puede parecerse imposible de entender, sigue teniendo lugar en nuestra sociedad, se siguen justificando determinadas formas de violencia, a la vez que también se sigue culpabilizando de una u otra manera a las víctimas de la misma.

### **Control estético**

El control estético es una forma de violencia psicológica que se establece de manera gradual. Con este control nos referimos a las fiscalizaciones que realiza el agresor en torno a la estética de su pareja, algo que engloba un conjunto de elementos como el cabello,

maquillaje, ropa, calzado, etc. Como se refleja en el siguiente fragmento, en los inicios puede instaurarse de manera no directa, por ejemplo, a través del silencio. Ese silencio persigue que las chicas aprendan a no “saltarse” las normas y deseos impuestos de manera no directa por el chico. Así, el silencio se convierte en una estrategia de castigo que no siempre es fácilmente identificable para las mujeres que lo sufren.

En plan cuando salía, ya no me hablaba en toda la noche como para castigarme, y yo creo que lo hacía por eso. Que a lo mejor no, pero creo que lo hacía por eso. Y pues ya te digo, que con quien había estado, que si había hecho algo que él no se iba a enterar. Digo: «A lo mejor sí». Yo soy mucho de, «sin sujetador», ¿sabes? Y a lo mejor si me iba sin sujetador, se me marcaba el pezón, que eso lo hacía para provocar (E9 Joven, 18-25 años, rural)

A su vez, el control estético también se establece abiertamente, esto es, manifestando lo que a él no le gusta y lo que ella debe hacer. Todo aquello que ellos etiquetan como “provocativo” se convierte en algo prohibido para ellas.

Y le digo ya, comentarios pues muy hardcore, en plan de, que a lo mejor: ¿por qué no me maquillaba cuando me iba con él y me maquillaba cuando salía. Pero claro, «cómo me voy a maquillar para ti si salgo contigo y me encierras en tu casa». ¿Sabes lo que te quiero decir? (E9 Joven, 18-25 años, rural)

Y no sé, la ropa también. No podía ponerme mallas. Una vez me decía, a lo mejor lo típico de que pregunta porque estás indecisa, dice: «No sé qué ponerme para la Romería, porque es que más allá...», Él me dijo que me pusiera vaqueros, yo me puse mallas. Y me la lió diciéndome que lo que quería era provocar, cosas así (E10 Joven, 18-25 años, rural)

Como hemos podido apreciar a través de los relatos de algunas mujeres, el control era ejercido de forma directa a través de órdenes o de forma indirecta mediante silencios y enfados que le hacían ver a ella las consecuencias de saltarse aquello que se les había prohibido. En las mujeres adultas, este control no ha salido de manera directa, aunque como veremos más adelante, que ellos no permitieran que estuviesen otros hombres cerca de ellas llevaba implícito también el cómo ellas se mostraban: su forma de vestir, comportarse, hablar. Además, en los entornos rurales, el control estético también venía reforzado por el “qué dirán”, es decir, una mujer casada o con pareja estable e incluso con hijas e hijos, no podía vestir de determinada manera, generalmente con ropa más ajustada.

### **Control económico**

78

Cuando hablamos de control económico nos referimos a las estrategias de los agresores para hacerse con el control de los recursos económicos, ya sean propios o ajenos. A este respecto, podemos encontrarnos con situaciones que sufridas por las mujeres que destierran mitos en torno a esta violencia económica. Por ejemplo, podemos pensar que ésta únicamente tiene lugar en mujeres que no cuentan con ingresos propios, sin embargo, en esta investigación hemos encontrado una realidad diferente en las mujeres adultas, la mayoría tenía ingresos propios y eran ellos los que se apoderaban de esos ingresos.

Me faltaban dineros. Yo siempre he estado trabajando. Él ha sido más flojillo y entonces, pues me faltaban dineros... lo que ganaba, pues en el banco cogían lo que tenían que coger de hipoteca y de cosas y lo demás lo metía en un cajón. Y el cajón, pues, siempre que iba no había nada (GD6 Adulta, 50-60 años, rural)

Claro, él era el que llevaba el dinero. Yo le daba a él el dinero. Él nunca llegaba... (GD3 Adulta, 50-60 años, rural)

Yo tenía una tienda; me quitó de trabajar. Ya me quitó; no tenía dinero (GD2 Adulta, 50-60 años, rural)

Yo trabajaba a media jornada, pero a mí me controlaba el dinero, no me dejaba ver cómo estaban las cuentas del banco (GD7 Adulta, 30-40 años, rural)

A mí me quitó de todas las cuentas bancarias, me dejó sin tarjetas, de manera que yo para comprar lo más mínimo, tenía que poner la mano. Entonces... Pues unas veces había y otras veces no había. «Y ahora aguántate que no hay» (GD5 Adulta, 40-50 años, rural)

Teniendo en cuenta lo que las mujeres adultas que han participado en esta investigación han compartido, entre las formas de control económico que han ejercido sus parejas agresoras se encuentran:

- No permitir que ella conozca o intervenga en la economía familiar.
- Prohibir que la mujer tenga ingresos propios, es decir, prohibirle trabajar a ella fuera de casa para que tenga mayor autonomía.
- Controlar el dinero que gasta y el que le da el agresor. Aquí generalmente encontramos cantidades muy justas o insuficientes para los gastos domésticos, obligándola a “mendigarle” continuamente.
- No permitir que tengan acceso a bancos ni tarjetas de crédito.

- Tomar decisiones económicas sin compartirlo con su mujer.
- Cargarla con las obligaciones económicas de la pareja quedando el dinero de él para otros fines, generalmente aquellos que él decide.
- Robar el dinero que ellas tenían guardado para fines familiares y gastarlo en fiestas, alcohol y otras drogas.

## Desvalorizaciones

Una de las formas de poder que establecen los agresores es creerse con el monopolio de la razón. Para ello desautorizan continuamente a las parejas haciéndolas ver que no saben o no tienen razón, tratándolas como a niñas o insultando sus capacidades. Estas maniobras conducen a minar su autoestima y capacidad de decisión, llegando incluso a una desautorización permanente que las hace sentirse inferiores.

Si atendemos a las posibles diferencias o características concretas en función de la edad, podemos observar que la materialización de las desvalorizaciones en las mujeres adultas guarda más relación con aquello que ellos interpretan que es su papel en la vida: esposas y madres. Es decir, las desvalorizaciones hacia ellas están marcadas por los roles tradicionales, aquellos que definen qué es o no es una "buena mujer, buena madre y buena esposa". En las más jóvenes, donde la mayoría no ha convivido con el agresor y excepto en una ocasión, no hay criaturas en común, las desvalorizaciones están más dirigidas a su rol como "chicas decentes" o como "chicas deseables", es decir, como las únicas deseadas por sus parejas.

Las mujeres supervivientes adultas de esta investigación han hecho alusión a numerosos comportamientos, actos y actitudes de desprecio, indiferencia o desdén que empleaban de forma repetida y sistemática sus maltratadores para menoscabar sus capacidades, opiniones, actividades, etc.; estas desvalorizaciones se dirigían a su papel como madres, como responsables de los cuidados y lo doméstico, provocando en ellas sentimientos de culpa, miedo e indefensión.

Que, si yo no servía para nada, porque yo no servía ni... Porque yo soy licenciada en Geografía e Historia, yo había dado clases y eso. Dice, «valiente profesora de mierda que eres tú, porque ni con tus hijos sirves» (E8 Adulta, 50-60 años, rural)

Frecuentemente estos actos violentos son realizados delante de sus hijas e hijos, familiares u otras personas conocidas. Esto supone no sólo una fuerte desvalorización, también una forma de abuso emocional, avergonzándolas y humillándolas delante de otras personas, contribuyendo así a su aislamiento y autoaislamiento:

Delante por ejemplo de su familia, con su familia. Porque, «hay que ver, que es una floja, porque es una guarra, porque hay que ver que no hace nada, porque hay que ver que se le dé...», por ejemplo, ¿eh? dejada» (E8 Adulta, 50-60 años, rural)

Otra forma de desvalorización tiene que ver con la culpabilización de las mujeres por parte de los agresores de todos los problemas, conflictos o circunstancias que se sucedían en la familia, generando en ellas estados de temor e inseguridad constantes.

Era culpabilizarme a mí, a mi hija, de la mala suerte que él tenía, de que todo les salía mal, que en esta vida que... La culpa siempre la tenía yo. De todo. Todo lo malo o raro que pasara en mi familia o

poco usual, era culpa mía. Entonces, ya te creas como un sentido de culpabilidad que dices, «¿qué va a venir? ¿Qué me va a pasar hoy?». Cuando llegaba a la casa, cuando yo oía el coche, de que llegaba a casa, yo ya estaba temblando (E4 Adulta, 50-60 años, rural)

Una de las consecuencias de la violencia psicológica tiene que ver con la merma de su autoestima, con hacerlas sentirse inferiores. Este daño se materializa de diversas maneras, por ejemplo, en las más jóvenes a través de la comparativa con otras mujeres, especialmente las exparejas del chico. La infidelidad con “alguien mejor” se utilizaba como una estrategia para que las chicas se adaptaran a los deseos de la pareja, para que se convirtieran e hicieran lo que ellos querían.

Él incluso a mí me lo decía. «Me voy a ir de fiesta». «Me voy a ligar con no sé cuántas». Y digo: «Pues, ya está». Dice: «Ah, ¿no me vas a decir nada?». Incluso me lo pedía que se lo dijera. Digo: «Pero bueno, tú sabes lo que tienes que hacer. Yo no te tengo que decir a ti lo que tiene que hacer y lo que no» (GD9 Joven, 18-25 años, rural)

Que, durante tantos meses, esa persona esté en ese plan. Y yo que sé. De compararte constantemente con su última pareja que fue el amor de su vida, haciéndote sentir que tú tienes que llegar a ese nivel y comentarios de actitudes de que al final era yo la que me tenía que esforzar para ser suficiente para él (GD10 Joven, 18-25 años, rural)

Como vemos en el fragmento anterior, esta comparativa provoca en las jóvenes un sobreesfuerzo por encajar en las demandas de ellos. Además, esta comparativa también conduce a que las jóvenes vean a sus iguales chicas como rivales y no como compañeras. La competitividad por ser la “mejor” para ser la elegida por él sobrevuela parte de sus miedos.

En definitiva, el cuerpo de las chicas se convierte en un campo de batalla para desvalorizar, humillar e insultar, produciendo en ellas una disminución de la autoestima que después tardan en recuperar. La táctica de la “gotita”, de ir poco a poco desvalorizando y menospreciando, hacía que las chicas acabaran interiorizando que no tenían ningún valor, que no servían para nada. Su autoestima, por tanto, queda sujeta a la valoración de los chicos, ellos tenían el poder de aumentarla o disminuirla cuando quisieran.

## Manipulación

Dar la vuelta a la realidad, tergiversar lo que ocurre, forma parte de la estrategia de los agresores en sus relaciones de pareja. Esta manipulación tiene como objetivo poner en duda los relatos de ellas, no solo en los espacios de intimidad, sino también en los espacios públicos que se comparten generalmente con familia y amistades. Es un claro ejemplo de lo que se define como luz de gas, donde el agresor va modificando lo que ocurre para que sea ella quien crea que el problema es suyo, o que ha sido la responsable de una discusión o pelea. De hecho, la manipulación llega a niveles que incluso ellos se definen como las principales víctimas de la violencia, negando en todo momento lo que ellas han sufrido, responsabilizándolas de los problemas que tienen dentro de la pareja.

O, luego, encima de todo, que te cabreabas tú a lo mejor o te molestaba alguna actitud suya, se lo dices y empieza a hablar contigo, a darle la vuelta a las cosas y acabas tú pidiéndole perdón a él, cuando has sido tú la que le ha comentado eso y... o por lo que te has molestado, pero acabas tú, pidiendo perdón (GD9 Joven, 18-25 años, rural)

La manipulación también se dirige a lo emocional, a la salud emocional y mental de ellas. Así, encontramos relatos donde ellos piensan que son los protagonistas del bienestar de ellas, saben lo que ellas necesitan y son ellos los indicados para resolverlo. El bienestar de ellas depende de ellos, y ellas deben insertar esta idea pronto. Tal es la manipulación que pueden sufrir que ellas mismas piensan que sin ellos su vida sería un infierno.

Y manipulación. Pero manipulación de la forma en la que no te estás dando cuenta que estás siendo manipulada...que use en plan a lo mejor, tus puntos débiles para hacerte sentir que lo necesitas, en plan que os necesitáis mutuamente, entonces te hace sentir que tienes que estar con él, el 100% de tu tiempo tienes que estar con él, porque si no vas a volver a estar otra vez mal (GD10 Joven, 18-25 años, rural)

Llega un momento en el que me dice que me quiere llevar a mí al psicólogo, porque la que estoy mal soy yo.... Yo ya llegué a hacerlo todo. Y, aun así, entendía: «es que lo que pasa que yo no estoy bien». Él sabe bien lo que va a hacer. Me amenazaba con eso. Hasta que un día me dice: «Me voy a separar». «Venga». Fue como un chantaje... se volvía atrás y decía que no se quería separar, que se había equivocado (E3 Adulta, 50-60 años, urbana)

Un ejemplo claro de manipulación por parte de los agresores es el chantaje afectivo, como hemos podido ver en el fragmento anterior. Amenazarla con separarse y después no hacerlo genera en las víctimas un malestar y una desorientación continuas. No hay que olvidar que las tácticas de manipulación se encaminan a movilizar a la víctima en la dirección que desea el agresor.

## Aislamiento

Una mujer que sufre violencia por parte de quien es su pareja, es más vulnerable cuando no tiene un entorno que la apoye, que la acompañe, que forme parte de su vida. Por eso, una de las estrategias de los agresores es el aislamiento, quitar a la víctima del apoyo de su entorno para que tenga menos opciones de romper con él.

Pues, por ejemplo, a lo mejor poco a poco, cuando te va aislando de tus amigos, que te va dejando sola. Luego que el simple hecho de, «no que no salgas, porque me voy a quedar contigo hablando, ahora que tengo un rato para hablar». Sí, te va dejando un poquito sola, cada vez más y más, hasta que llega un punto en el que estás totalmente sola y cuando él no está, pues... (GD9 Joven, 18-25 años, rural)

Una forma muy habitual utilizada por los maltratadores en el aislamiento de las mujeres tanto jóvenes como adultas son los celos, sospechando de todas las personas que están cerca de ella, llevando a cabo diversas formas de manipulación, cuestionamientos de sus relaciones, así como desprecios constantes a sus familias para que las mujeres abandonen la relación con sus familias y amistades. No obstante, en ocasiones, los maltratadores lo que persiguen es reducir el círculo social de ella a la familia de él. Una situación que hemos podido detectar no solo en las mujeres adultas sino también en las más jóvenes.

A mí me quiso meter en su familia, pero él no se quiso meter en la mía. Es más, él ha estado en mi casa, dos veces contadas. [...]Pero luego yo todos los días... bueno, todos los días no, porque estaba aquí, pero todos los fines de semana en su casa (E9 Joven, 18-25 años, rural)

Solo podíamos estar o en casa de su madre o con su madre o con él. Todo era su madre, él; su madre, él; su madre, él y los demás (...) Mis padres no servían para nada, mi hermana bastante menos... Luego ya otra temporada era que ni nos hablaba ni nos miraba... Luego ya fue empezar: "¿Por qué tienes que ir todas las tardes a casa de tus padres?" O: "¿Por qué tienes que estar siempre con tu hermana?". Yo, de ir todos los días a casa de mi hermana, dejé de ir (GD5 Adulta, 40-50 años, rural)

Y me quitó de que fuera con mis amigas. Ya no tenía amigas. Poco a poco me fue quitando eso. Yo solamente salía... iba a donde mi suegra. Luego ya cuando falleció ella, con su hermana. Yo no tenía amigas, yo no tenía a nadie... yo no podía ir con mis amigas... Solamente que con sus hermanas y con gente que él quería (E3 Adulta, 50-60 años, urbana)

Los celos le servían como justificación para ejercer control sobre ella y generar un aislamiento social. Cualquier hombre era visto por él como una amenaza, ella era de su propiedad y no podían mirarla, tocarla ni incluso ella podía saludar a otro hombre que no estuviese autorizado por ellos.

Era ir a tomar un café con él y a mí me sentaba en la cafetería de cara a la pared. Y si el camarero era hombre, yo no podía decir gracias cuando nos ponía el café, porque me decía que: mi "gracias" estaba invitando al tío a... conmigo. Así lo decía. Era una invitación que yo le estaba haciendo al camarero, de decir: "gracias" (GD4 Adulta, 40-50 años, rural)

Yo lo que era que decía: "¿A quién miras, puta? Guarra, zorra", entonces si iba a algún lado tenía que estar así: mirando a las zapatillas (agachar la cabeza). Porque en cuanto que hacía así (subir la mirada)

... A lo mejor un hombre mayor que se acerca y habla o algo: “¿Y tú qué? Hijo de puta. ¿Qué, te quieres follar a mi mujer?” Me montaba unos pollos por todos los lados... Y si iba a algún lado, pues tenía que estar con la vista aquí abajo y no mirar a nadie. Porque atacaba a todo el mundo (GD2 Adulta, 50-60 años, rural)

Como hemos podido observar en los dos relatos anteriores, este control sobre ellas ocurría en espacios públicos donde en pocas ocasiones encontraban un apoyo de fuera o una recriminación hacia el agresor. Esto nos muestra que seguimos viviendo en una sociedad que tolera la violencia, que entiende que dentro de una relación de pareja hay cuestiones en las que no hay que meterse, que identifica la violencia machista con la agresión física.

## Amenazas

Las amenazas comienzan a utilizarse por parte del agresor cuando el chantaje y la manipulación no son suficientes para que ellas respondan a sus imposiciones y deseos. Estas amenazas van dirigidas en dos sentidos: en primer lugar, se dirigen hacia las propias mujeres, hacia el hecho de hacerles daño de alguna manera y, en un segundo lugar, se dirigían hacia otros familiares, incluidos hijas e hijos. En base a esto, las amenazas que encontramos en las jóvenes alcanzan mayor protagonismo en los momentos de ruptura por parte de ellas o de darles un ultimátum en la relación. También tienen que ver con infidelidades de ellos que tienden a convertirse en chantajes para que ellas no dejen la relación y les perdonen.

En las mujeres adultas, generalmente aquellas que tienen hijas e hijos con el agresor, las amenazas son más extremas llegando incluso las mujeres a temer por su vida. Este hecho puede parecer alejado, puntual, sin embargo, en las entrevistas realizadas a mujeres adultas y

especialmente aquellas que viven en entornos rurales, la amenaza de matarlas, de acabar con su vida e incluso de matar a sus hijas e hijos para hacerles daño a ellas, es más común de lo que parece.

Yo me levanté esa mañana y dije con firmeza y con decisión que: "hasta aquí llego... habíamos llegado", su respuesta fue que yo no me iba y que si yo me iba saldría con los pies por delante. Y eso duró seis meses (GD1 Adulta, 40-50 años, rural)

A mí me decía: "Como tú me dejes le pego fuego a la casa con todos dentro, ¿eh? "Que cojo y cuando vaya con los niños en el coche... los tiramos todos..." Y yendo todos en el coche lo ha intentado hacer varias veces. Siempre me estaba recordando: "No te pases ni un pelo que... que estampo a los niños por ahí con el coche, ¿eh? Que te cojo y" ..." Y los cuchillos eran todos los días volando en mi casa (GD2 Adulta, 50-60 años, rural)

De hecho, cuando le decía, «me voy a separar», porque primero, antes de irme empecé diciéndoselo, «quiero separarme, quiero separarme». Y él decía, «como tú te separes, cojo y me quito de en medio, pero antes me llevo a éste», a mi hijo (E04 Adulta, 30-40 años, rural)

Cualquiera de los tres relatos anteriores haría saltar las alarmas, las valoraciones del riesgo, pero ellas han convivido con esta violencia extrema durante mucho tiempo, lo que provoca que puedan compartirlo sin derrumbarse. Cuando escuchamos por qué siguen en la relación, por qué no se van, por qué no abandonan al agresor, deberíamos de reflexionar sobre lo que hay detrás y no se ve, deberíamos de reflexionar sobre cómo ayudar realmente a mujeres que están en esta situación de indefensión y que temen no solo por su vida sino por la de sus hijas e hijos. Y por desgracia, en ocasiones, como bien sabemos, las amenazas se cumplen.

## Agresión verbal

Al igual que ocurre con las amenazas, los insultos suelen ocurrir primero en el ámbito privado y luego en el ámbito público. Como en el resto de manifestaciones de violencia que se han referido, los insultos son realizados al principio en forma de broma para no levantar sospechas. Algunos piden perdón en el momento y prometen no volver a ejercer esa violencia. Sin embargo, tanto las jóvenes como las adultas comparten haber sufrido todo tipo de insultos, especialmente relacionados con los roles de buenas mujeres, decentes, buenas madres.

Yo iba contentilla, la verdad, porque eso es otra, luego delante de él, no... Como nunca he estado de fiesta con él... y salgo y voy a saludarlo y me dice: «Madre mía, estás como una asquerosa». Mira, cuando me dijo eso, cogí y me fui de la feria... ni lo pensé y no me sabía ni el camino... y me vine para mi piso. Y ya él empezó a llamarme... Ya cogió otro número que yo no tenía y al final era él también, que era de un amigo suyo. Se presentó en mi piso... Y claro, yo supe que yo no iba a aguantar eso. Que era la primera y la última vez que me iba a insultar. Yo, casi, es la única vez que me ha insultado así. De decirme directamente «asquerosa» (E9 Joven, 18-25 años, rural).

En el caso de las madres, de las mujeres que tenían hijas e hijos con el agresor, los insultos también tenían lugar delante de sus criaturas con la finalidad de humillarlas y cuestionar su estado mental. Como podemos observar en el primero de los fragmentos, el insulto reiterativo hacia ellas puede incluso generar confusión en sus criaturas, algunas hijas insultaban a sus madres sin ser conscientes de ello.

A mí es que mi hija con lo chiquita que era no me decía mamá, mi hija me decía "puta" ... porque como él siempre me trataba así. Y yo creo que eso fue una de las cosas que no podía tener en la cabeza

siempre, que mi hija no pudiera decir mamá, sino que ella me decía puta... y en frente de la gente. Y ... no era tanto lo que la gente dijera, sino el dolor de que...: "tiene dos años; no lo está entendiendo. Lo dice porque se lo está repitiendo". Pero es un dolor tan grande que es otra cosa que te queda y cada vez que lo pensás decís: "Dios santo. ¿Cómo podía aguantar eso?" (GD7 Adulta, 30-40 años, rural)

«Me cago en tus muertos, hija de puta, cabrona, me voy a cagar en tu puta madre...», no sé qué, y después utilizando a mis hijos. Ahora yo ya me pongo a llorar. A mis hijos, «mira lo que está liando, mamá». Lo típico. Porque todo esto lo hacía delante de mis hijos, ¿eh? Pero le daba igual» (E8 Adulta, 50-60 años, rural).

En ocasiones como la anterior, lo que genera el insulto constante delante de hijos e hijas es dar pie para que también lo puedan hacer, ejemplo de ello lo hemos visto en el fragmento de la hija de dos años. Además, utilizar el símil de la locura, de la inestabilidad emocional y mental de las mujeres, aumenta el sentimiento de culpabilidad en ellas y también su silencio ante situaciones de tensión generadas por el agresor. En definitiva, encontramos mujeres que por miedo a que sus hijas e hijos escuchen insultos hacia ella, o viesen a su padre agradeciéndola, han callado, silenciado e incluso justificado al agresor y sus acciones.

### **El miedo como acompañante**

El miedo, su establecimiento dentro de la relación y en la víctima, se convierte en uno de los aliados del agresor. Este se va incorporando de manera gradual, es un proceso que van instalando y que las víctimas van adaptando a sus vidas. Como vemos en algunos relatos, el hecho de tener miedo a sus reacciones, provoca que ellas

comiencen a utilizar el silencio, a callarse, a no “despertar a la bestia”. Escuchamos en muchas ocasiones el miedo a cómo llegaban a casa, el miedo a sus reacciones ante un comentario de ellas, el miedo que sentían cuando generaban una discusión en casa delante de sus hijas e hijos. Este miedo no tiene edad, lo hemos podido ver tanto en los fragmentos de las más jóvenes como de las más mayores y adultas.

Que estás en un «sinvivir» porque no sabes por dónde te va a salir esa persona. Porque a lo mejor tú dices: «No, no le voy a decir esto para que se cabree». «No, no voy a hacer esto por si se entera», cualquier cosa. Luego, por ejemplo, estás hablando con él y dice: «A ver por dónde me va a saltar». Vives con miedo de cómo vaya a reaccionar esa persona... (GD9 Joven, 18-25 años, rural).

Como vemos en sus palabras, el miedo tenía fundamento y estaba muy relacionado con las amenazas, miedo a sus represalias, a que cumplierse con sus promesas. Este tipo de contextos ponen el acento en la violencia como terror, en el terrorismo machista que han sufrido y sufren muchas mujeres. Hablar de terrorismo machista reconoce la magnitud del problema ilustrando como se establece el dominio a través del miedo (Bosh y Ferrer, 2022).

Y llegas a la conclusión que aguanté por miedo...Y no por miedo a quedarme sin casa, porque yo tenía hermanos y me podía ir con ellos, no por miedo a quedarme sin dinero, porque yo tenía mi trabajo, no por miedo a que mis hijos no vieran a su padre, porque mis hijos le temían al padre como una vara verde. Lo que querían era quitarse al padre de encima. Era miedo a que él le hiciera algo a mis hijos, me hiciera algo a mí o a mi familia. Era ese miedo (E2 Adulta, 50-60 años, urbana)

En las mujeres adultas encontramos también formas de violencia no ejercidas de manera directa hacia ellas sino hacia cosas importantes o animales de compañía. En ocasiones esta forma de violencia recibe el nombre de violencia ambiental, esto es, aquella que se genera en el entorno con la finalidad de agredir y hacer daño a la víctima, bien a través del romper, quemar o hacer desaparecer cosas materiales que son importantes para ella, bien con el maltrato e incluso asesinato de animales de compañía.

Claro. Teníamos cinco perros y tenía uno que lo quería mucho... a todos, pero a ese que yo quería tanto me llamaba y decía que lo había quemado, que se le había perdido o que el perro no sabía dónde estaba. Pero llorando, ¿eh? Y yo iba, claro, a mi casa desesperada. (...) Y era con los perros, pues... si fuera sido un niño, pues vamos... (GD3 Adulta, 50-60 años, rural)

### 5.3. Maltrato 24/7: las redes como instrumentos para la violencia

Como hemos comentado, el control se convierte en la primera forma de violencia que ejercen y en este sentido, no podemos analizarlo sin tener en cuenta el ámbito tecnológico. En esta línea, las redes sociales y las aplicaciones móviles ocupan un lugar privilegiado debido al consumo y utilización de estas formas de comunicación y relación entre la población más joven (Megías y Rodríguez, 2014). Mayoritariamente, el instrumento que más utilizan para conectarse son los móviles, en el que tienen descargadas todas las aplicaciones con las que se relacionan en su día a día. Esto no quiere decir que no exista control tecnológico en las mujeres adultas, sin embargo, la fiscalización en las jóvenes es más significativa por la influencia que tienen en sí mismas las redes sociales.

Y a lo mejor: «He visto que te ha subido el número de seguidores», o has seguido o quién me ha seguido, o quién le has dado «me gusta», «¿por qué le has dado me gusta a este?» (GD9 Joven, 18-25 años, rural)

Con todo lo que hacía, se cabreaba conmigo. Con todo. Que un día un amigo mío me comentaba una historia del Instagram y yo le contestaba, una pelea. Que me comentaba y yo no le contestaba, otra pelea, porque me ha comentado, y si me ha comentado, es porque tengo relación con él, y si tengo relación con él, mal. Cosas así (E10 Joven, 18-25 años, rural)

La vigilancia por parte de ellos era continua y daba igual verse de manera presencial que no. La fiscalización de su vida social, de sus amistades se convierte en una estrategia de aislamiento hacia las chicas: estar solas aumenta el grado de vulnerabilidad y de dependencia hacia ellos. Además, a esto hay que sumar la importancia que las redes sociales tienen entre la población adolescente y joven. Ya sabemos que estar en ellas es estar en sociedad, por parto, no estar ni participar de las redes es quedarse fuera, excluidas.

## **Geolocalizadas**

La violencia que se ejerce a través de las redes sociales o de los instrumentos tecnológicos, no queda solo en lo que se muestra o no, transgrede incluso la no presencia de ellos. El móvil podría definirse como una representación del chico desde un punto de vista simbólico-tecnológico y, aunque no estaba presente las veinticuatro horas del día, este aparato les facilitaba la manera de estar en permanente contacto (Torres, 2013). Algunas sentían que incluso sus móviles estaban pinchados o hackeados.

Yo me acuerdo una vez, un día que estaba lloviendo, que me bajé abajo a los bajos de mi casa a andar un poco... porque estaba estudiando y estaba harta. [...] De buenas a primeras, no había nadie al lado mío... me llega un mensaje y me dice: «Qué, ¿te estás echando bien el cigarro? ¿Está bueno?». Me quedé blanca mirando para todos lados. No había nadie. Yo pensé y digo: «este me ha pinchado el móvil, tiene la cámara puesta, me está viendo». De verdad. Yo me quedé blanca (GD9 Joven, 18-25 años, rural)

La geolocalización, las aplicaciones que muestran dónde estás en todo momento, o mejor dicho, dónde está tu móvil, suelen instalarse sin identificar que se trata de una estrategia de control. Como podemos observar en el siguiente fragmento, puede comenzar como un juego de descubrir o conocer aplicaciones nuevas, cuando en el fondo, una vez instaladas, son difíciles de quitar porque entonces habría que dar explicaciones.

Me controlaba, tenía la ubicación de donde yo estaba, no podía salir de mi pueblo sin decírselo, y a lo mejor yo salía, porque yo llegué a salir, pero yo estaba acojonada. Porque decía: «Verás tú, cómo se meta a la aplicación y me vea que estoy fuera, me la va a liar», en fin... yo tenía iPhone en ese entonces y él también. Y en iPhone hay una aplicación que, si tú conectas un iPhone con otro iPhone, se sabe en cualquier momento dónde está la otra persona.... E: Pero, ¿eso lo pusisteis los dos con consentimiento? Él me lo dijo. Me dijo: «Mira, que me he enterado de que hay esta aplicación, que no sé qué», y dice: «Vamos a probar a ver si funciona, a ver si es verdad», pero nunca me la quitó. ¿Y yo como la iba a quitar? Eso era una pelea... a lo mejor él veía que yo estaba en el pueblo de al lado y me decía: «Chica, ¿qué estás haciendo que no me estás diciendo? ¿O con quién estás? ¿O por qué has ido? ¿Sabes? Así (E10 Joven, 18-25 años, rural)

En definitiva, comprobamos a través de los relatos de las más jóvenes y también de las adultas, que en la actualidad el móvil se ha convertido en una herramienta que utilizan los agresores para seguir ejerciendo su dominio sobre ellas. Estar presentes no es un requisito para ejercer el maltrato, el daño que pueden generar utilizando las tecnologías es igualmente perverso para las mujeres.

#### 5.4. Dificultades para identificar la violencia psicológica

Como se comentaba con anterioridad, una de cada diez mujeres de 16 años o más afirma haber sufrido violencia psicológica por parte de una pareja o expareja en los últimos doce meses. Si aumentamos el periodo a toda la vida de las mujeres, el porcentaje pasa a ser del 31,9% o lo que es lo mismo, una de cada 3. Se trata de mujeres que han identificado haber sido víctimas de alguna forma de violencia psicológica, aunque como sabemos, esta detección no es fácil ni tiene lugar al inicio del establecimiento de una relación donde él ejerce violencia.

Estás constantemente... te están bombardeando con ese tipo de información, pero yo no me sentía identificada... No te sonaba igual que cuando era un caso muy fuerte de algo muy, muy violento, muy entonces, no sé por qué. A mí no me llegaba (E6 Adulta, 30-40 años, urbana)

Tú te tienes que dar cuenta de que el ciclo va repitiéndose. Un problema es que la violencia psicológica es muy larga, es decir, no te das cuenta hasta que llevas mucho tiempo y es muy sutil. Se solapa con: "es que tenemos una mala época. Es que en mi caso es el niño pequeño, es que discutimos por el niño". No te das cuenta de dónde estás metido (E3 Adulta, 50-60 años, urbana)

Las mujeres adultas que han participado en esta investigación, han dado cuenta de las dificultades en la salida de la misma, especialmente por la normalización cotidiana de la violencia. Acaban acostumbrándose a determinadas formas de violencia psicológica, acaban adaptándose a esa violencia, es lo que se conoce como indefensión aprendida, no hay reacción de las víctimas ante la violencia que están sufriendo. Ellas comienzan a incorporar esa violencia en su día a día, un claro ejemplo de que no hablamos de hechos puntuales sino de un proceso de maltrato continuado cuyo objetivo por parte del agresor es también que la víctima se adapte a sus mandatos.

Claro, es que no, es que ni siquiera era consciente de que estaba aguantando, ¿sabes? No tú. Para ti es lo normal. Ese es ese comportamiento que están teniendo contigo. Es lo normal en pareja y lo ves reflejado en un montón de parejas que tienes alrededor... porque se repite constantemente alrededor tuya en la gente que tú conoces. Entonces no lo ves raro, no es que te resuene (E6 Adulta, 30-40 años, urbana)

Lo que pasa es que lo normalizas, que es diferente. Lo normalizas. Pero consciente totalmente. Yo sabía que yo estaba sufriendo. Es que yo he sufrido todos los tipos de violencia que hay. Todos, todos. Uno de ellos, la psicológica, yo era consciente totalmente, vamos. Yo sabía que eso no era normal, pero lo normalizaba, que es diferente (E8 Adulta, 50-60 años, rural)

En ocasiones, las diversas formas de violencia psicológica no son identificadas por las mujeres que las sufren como violencia machista sino como manifestaciones propias del carácter del maltratador o del momento concreto por el que pudiera estar pasando, relacio-

nado con estrés, trabajo, etc. También a esto hay que sumar, que, al no identificarse como violencia, las justificaban, lo justificaban, especialmente delante de familiares.

Claro, yo incluso lo disculpaba, delante de mi hija. «Tú tienes que tener en cuenta que tu padre tiene esos prontos, luego no es malo, pero tu padre tiene eso pronto», y eso... Y yo le decía, «tiene ese pronto, pero luego cuando se calma es bueno. Es verdad que es bueno, luego tú, párate que cuando se le pasa verás tú como...» (E4 Adulta, 50-60 años, rural)

Al principio como tú, justificas el comportamiento y la gente lo justifica, no identifica como un maltrato en sí, no lo justificas ni tú ni nadie, es una discusión de pareja, es que hay que ver eso, es que "está sobrecargado de trabajo, es el estrés y que le ha tocado una época así" (E3 Adulta, 50-60 años, urbana)

En las más jóvenes, incluso en aquellas que afirman tener conciencia feminista, también vemos dificultad en el reconocimiento de la violencia psicológica. Es siempre más fácil verlo fuera que dentro, ver qué le ocurre a una compañera o amiga que identificar que te está pasando también a ti. Además, algunas se culpabilizan por no haber identificado la violencia a tiempo, una cuestión que está muy relacionada con las etiquetas de ser joven y víctima de esta violencia.

Además, que yo creo que ninguna somos consciente hasta que no lo vivimos. Yo era la primera que súper familiarizada con el feminismo, todos los 8M y todos los 25N a unas manifestaciones. Yo, súper feminista, súper cual, hasta que... Y yo no me di cuenta de nada, vamos. Yo no me doy cuenta hasta que yo no termine con él... No sé, a mí me hubiera gustado saber todo esto. La verdad. Es que lo hubiera parado muchísimo antes (GD10 Joven, 18-25 años, rural)

Porque es que al principio es todo muy bonito, te lo pintan muy bien y cuando ya estás hasta las trancas de él, pues ya es cuando empieza a ir apretando un poquito más, un poquito más (GD9 Joven, 18-25 años, rural)

Está claro que ellos utilizan el amor como estrategia de engatusamiento, poner excusas en nombre del amor para ejercer el control, la manipulación, el chantaje. El problema es que esto dificulta que las jóvenes sean conscientes de cómo se va instaurando esa violencia.

### **5.5. Dificultades para reconocerse como víctima: romper el silencio**

Tomar conciencia de que sufres violencia por parte de quien es o ha sido tu pareja, incluso por parte del padre de tus hijas e hijos, es tremendamente duro y difícil. A esto habría que sumar, situaciones de especial vulnerabilidad: falta de recursos económicos, falta de apoyo familiar, falta de apoyo institucional, situación de irregularidad, etc. También habría que sumar que seguimos poniendo socialmente el foco en las víctimas, lo que en ocasiones las carga de responsabilidad. Huir de revictimizaciones, de señalamientos, de cuestionamientos por parte del entorno, hace que muchas callen, justifiquen, mientan para no reconocer lo que realmente están sufriendo. Todo esto, por supuesto, juega a favor de los agresores, el silencio de ellas es su impunidad.

Siempre fui consciente de que estaba sufriendo violencia de género, pero no lo quería admitir que es muy distinto (E2 Adulta, 50-60 años, urbana)

Es muy difícil que puedas percibir que estás viviendo una relación de violencia y de abuso y si te cuesta trabajo porque estás tan enajenada, estás sumida en tanto sufrimiento, en tanto dolor que embrutecida porque el dolor, los golpes, los abusos hacen como que aprendes por un lado a sobrevivir en ese ambiente tan doloroso, de tanto sufrimiento y no te reconoces, estás en una situación muy enajenada, o sea, de embrutecimiento que no eres capaz de reconocerte (E5 Adulta, 50-60 años, urbana)

Yo soy actriz de Goya, porque nadie de mi familia sabía nada... Claro, no siempre puedes disimular al cien por cien, pero yo lo disimulaba muy bien, y mis hijos más todavía. Mis hijos, los pobrecitos que eran chicos disimulábamos perfectamente. Yo los he enseñado así. Es mal por mi parte, pero, en fin. Era la única manera de mantenerme a flote (E8 Adulta, 50-60 años, rural)

Otra de las dificultades para reconocerse como víctimas tiene que ver con la vergüenza, el qué dirán, un ejemplo claro de donde se sigue poniendo el foco y de que la culpabilización de lo que ocurre no solo está en el agresor, sino también en quienes son cómplices de esta violencia. La vergüenza que se les hace sentir a las víctimas debe cambiar de manos, es decir, la vergüenza es ejercer la violencia, no sufrirla. Esta afirmación que puede parecer una obviedad no es tal cuando las mujeres siguen callando por miedo al qué dirán.

Es muy importante. O sea, yo creo que es lo más fundamental, es decir, apoyarte, cómo te sientes sola y te aíslas tú, en tu propia isla, con tus hijos, protegiendo, pensando que no le vas a contar al mundo lo que te está pasando, porque van a decir: «¿Cómo que sigues ahí? ¿Cómo que sigues ahí?». La vergüenza, digamos (E3 Adulta, 50-60 años, urbana)

El reconocimiento de la violencia es más complicado en función de la situación en la que se encuentran las mujeres. En este sentido, ser migrante, no tener recursos económicos propios y vivir en un entorno rural donde no tienes apoyos, dificulta aún más hacerle frente, reconocerte víctima. Así, puede apreciarse la cruda realidad del siguiente fragmento donde se evidencia el poder del agresor y la especial vulnerabilidad de la víctima.

Un día estaba con mi regla, no tenía ni para una compresa... y yo [LLORA] sangrando y... y no me quería dar. Me decía: "Yo tengo el dinero". Me lo mostraba: "Pero no te voy a dar" ... y... me daba una vergüenza tener que ir a pedirle a alguien y no tenía a nadie acá. No conocía a nadie. Eso fue para mí muy fuerte, porque decía: "¿Y qué hago? ¿Y qué me pongo? ¿Y a quién le pregunto? No voy a ir a un vecino a decirle: mire, que no tengo. ¿Me presta?" No podía. Porque no es lo mismo que si hubiera tenido a alguien. O una familia o algo. La verdad es que no tenía a nadie... (GD7 Adulta, 30-40 años, rural)

La invisibilidad de la violencia psicológica e incluso su normalización en muchos casos, dificulta que las mujeres que la sufren sean conscientes de ello. Esto en vez de servir como explicación de esta invisibilidad, a veces se utiliza para responsabilizarlas por no haber sabido qué les ocurría y romper con el agresor.

Pero es que ya te digo, ahí quedan síntomas después de lo que yo... Yo, en el momento, no te puedo decir nada importante, pero porque yo tampoco quería nunca verbalizarlo como violencia psicológica. Que también es mi problema. Que yo lo empecé a normalizar... O sea, lo he empezado a llamar así ahora; y hace un año que lo dejé con él, ¿eh? Pero yo no es... que llamarlo así, porque para mí como que lo veía exagerado... Que yo sé que no es exagerado, pero lo veía así. es que yo pienso que la violencia... O sea, que cuando

se habla de violencia de género, solo se habla de la violencia física. Creo que la gente no es consciente de la violencia psicológica, creo que quizás no. Entonces yo creo que hay ciertos comentarios, que lo tenemos tan normalizado, que no lo vemos como que pueden ser violencia. Entonces yo creo que se debería de hablar, que yo veo muy bien que se te visibilice la violencia física, evidentemente, pero hay muchos más tipos de violencia y creo que de eso también tendríamos que tener información todo el mundo. Porque si tuviéramos información seguro que cortamos antes, creo (E9 Joven, 18-25 años, rural)

En las mujeres más jóvenes se detecta la dificultad de reconocerse víctimas como un signo de debilidad. Es decir, el concepto de víctima tiene un matiz que ellas rechazan porque interpretan que las hace parecer inferiores, débiles. Para evitar esta revictimización, es importante que cambiemos la forma de definir su situación e incorporemos el concepto de supervivientes, más relacionado con el empoderamiento, con la capacidad de haber salido de ahí.

Cuesta mucho decir que eres una víctima, yo creo. Sí, como diciendo: «Si yo soy muy fuerte, ¿cómo voy a pasar por eso?». «¿O cómo he podido pasar por eso? Yo no puedo. Yo no he sido eso». Yo creo que por eso...Es que cuando te hablan de violencia de género, tú lo asocias a maltrato físico, a un maltrato psicológico como mal más notable, que se nota mucho más. Pero lo mío eran cosas muy sutiles... no llevaba, vamos, ni me lo planteaba. Yo la palabra «violencia de género» en mi cabeza no estuvo en ningún momento en la relación, ni yo creo que en los dos, tres, incluso cuatro años después. ¿Y por qué a día de hoy también te sigue generando dudas, tú crees? Por miedo a asumirlo, por sentirme a lo mejor débil, no lo s (E10 Joven, 18-25 años, rural)

## 5.6. La ruptura

La ruptura es uno de los momentos más complejos y arriesgados de la violencia de género en el marco de la pareja. Aquí encontramos algunas diferencias en cuanto a la edad y el entorno donde habitan. Por ejemplo, en las mujeres que son madres, la ruptura en todos y cada uno de los casos, viene muy influenciada por la protección a sus criaturas. En otros casos donde no tienen hijos e hijas el detonante para tomar la decisión de acabar con la relación y con la violencia puede venir de episodios concretos que han servido para que las mujeres tomen conciencia del riesgo que corren.

Un ocho de octubre se levantó y... bueno, nunca me pegó, nunca hubo un maltrato físico, pero ese día que me puso la mano encima dije: "Hasta aquí". Estábamos de vacaciones y dije: "Hasta aquí". Cuando volvimos de las vacaciones le dije: "Tu piensa lo que vas a hacer, dónde te vas a ir. O me voy yo o te vas tú; piensa". Y ahí ya pues se volvió loco, pero tuve la oportunidad de salir corriendo con los niños (GD1 Adulta, 40-50 años, rural)

La chispita que colmó el vaso fue que una noche yo venía de trabajar con mi amiga y quedamos su pareja con mi pareja. Habíamos terminado de trabajar, vinimos aquí al bar y nos tomamos algo. Y él, pues, llega borracho y delante de toda la terraza dice: "Mira, ahí está la puta. Ya acaba de venir". Me cogió de un brazo, me llevó a un descampado que había en frente... Porque mi hija tenía cuatro años cuando me separé y ya escuchaba voces y platos volar y todo y yo, mi hijo, yo ya no quería. Mi hijo... Yo no quería darle esa educación a mi hijo (GD6 Adulta, 50-60 años, rural)

Vi tan cerca la muerte y me dio tanto miedo que sabía que podía dejar a mis hijos solos y es ahí como un chispazo, pero es más como

un impulso de supervivencia. No tienes claro nada más que sobrevivir tú y tus hijos. Esa chispa y ese impulso es lo que te da la fuerza para dejar esa relación... necesitas algo que rompa y eso puede ser una situación de violencia, una explosión de violencia muy fuerte, que sientas en peligro tu vida, la de tus hijos, la que te puede hacer tomar una buena dirección, siempre es algo externo, porque internamente no puedes hacerlo (E5 Adulta, 50-60 años, urbana)

No cabe duda que la ruptura es menos dolorosa cuando la víctima tiene un entorno que la apoya. Generalmente se refieren a familiares y amistades como los principales apoyos. Esto también nos hace pensar en la dificultad de mujeres que no tienen estos apoyos y que enfrentan la ruptura en soledad.

Tuve la gran suerte de contar con una gran amiga mía, a la cual ella fue la que me apoyó... Evidentemente, cuando estás así, que caes ahí, en ese agujero que ni siquiera la familia entiende qué está pasándote y que ni siquiera ya quieres acudir a ellos, porque ves que no te ayudan (E1 Adulta, 50-60 años, urbana)

La única persona que se dio cuenta de eso y me llamó fue mi hermana y me dijo esto: que sepas que no te estás volviendo loca, que esto no es como él cuenta ni como cuenta la gente de fuera, que no. Te conozco de siempre y no estás equivocada. Para mí fue muy importante esa llamada de mi hermana porque es mi hermana, no es mi amiga...necesitas que te den la mano para poder salir (E6 Adulta, 30-40 años, urbana)

Yo estaba con X, esta que te digo que es mi mejor amiga, y con otra amiga mía que se llama X y empecé a llorar mucho, mucho. Y ya como que empecé a explotar. Y ya fue cuando mis amigas también fueron conscientes. O sea, mis amigas lo sabían, porque eso quieras

o no, se nota, porque yo pasé de estar todos los días con mis amigas, a estar con mis amigas días contados... Y, claro, pues ya ahí fue cuando... se me había pasado por la cabeza alguna vez, pero yo no quería reconocerlo, pero ese día (E9 Joven, 18-25 años, rural)

En el mundo rural el hecho de que todo el mundo se conozca es un elemento que actúa en ocasiones de espaldas a las víctimas. Poner en duda su palabra, la decisión que ha tomado, o culparla por lo ocurrido, suele ser lo que más se encuentran. Como vemos en los siguientes relatos de mujeres rurales, vivir en estos entornos limitó sus vidas tras la ruptura. Además, en lo rural suele existir un mayor intento por guardar las apariencias, pasar desapercibida para que nadie se entere de nada. De hecho, son numerosos los relatos de mujeres que hacen alusión a que muchas vecinas, compañeras y/o conocidas suyas se callan y permanecen en relaciones de violencia.

Cuando me separé... madre mía, esto fue... en un principio, la familia de él...: "que me había ido con otro" ... que me había metido en internet... y había conocido a otro", y, en fin, y se fue corriendo la voz. Claro, mi madre, la pobre que se enteró y vino a verme dónde estaba: «ay hija mía, qué lástima, cómo te están poniendo en el pueblo, qué lástima...». Y yo quitándole importancia: «no te preocupes, tú sabes dónde estoy y cómo estoy y tú sabes que no tengo a nadie. No hagas caso a las habladurías»... Sí, pero es que son, es que te están poniendo de la hoja de perejil, es que vamos»... Fui mala para su familia y para medio pueblo, porque el otro medio está de mi parte... Lo malo es que hay gente que me ha dejado de hablar, incluso de decirme «adiós». Pero me da igual. No me compensaría, ¿no?... Pero bueno, eso a mí no me afectaba a mí directamente, me afectaba más por mi madre... como tenían negocios, fueron de boca en boca, pero vamos... es verdad que me estaban lapidando allí en el pueblo... me estaban manchando mi nombre y somos una

familia que estamos bien vista en el pueblo, entonces, digamos que yo fui de las primeras que di el campanazo en mi familia...y desde luego yo tenía que estar muy mal para dar ese paso, ¿eh? Porque yo no soy de dejar malamente a nadie, ni a mi familia (E4 Adulta, 50-60 años, rural)

En el caso de los entornos rurales, es más difícil el anonimato y fácil la identificación. Existen multitud de casos en que los maltratadores y supervivientes viven en el mismo pueblo tras la separación, lo que puede traducirse en un mayor peligro, acoso, así como en una inestabilidad para las mujeres, por el miedo e intranquilidad de encontrarles por la calle. Son frecuentes las amenazas en la casa y por parte de las familias de los maltratadores, merodeando, etc. quebrantando las órdenes de alejamiento

Vino a mi casa a amenazarme...no, a mí no; a mi madre. Entonces, claro, cuando llegó la hora del juicio dice mi madre... Pues yo no estoy tranquila. Yo, mi niño se va, la semana que se va... Es que no vivo. Es que no vivo. ... voy a X (otro pueblo cercano)... Yo no puedo ir a comprar al Mercadona. ... Porque tiene mucha familia y la familia me tiene amenazada. Que vino toda su familia a matarme. A mí y a mi madre. Son de otro pueblo y vienen a amenazarme, que nos van a matar a todos. Entonces, yo voy... tranquila pero no voy tranquila. Por ejemplo, yo, si tuviera una nueva pareja, yo no sé si ya... podría presentarla a la gente. O estar por ahí con ella yo. Porque ahora, esa persona, si me ven en X o me ven cerca... Ahora me ve alguien de su entorno: "¿Esta qué?, ¿que mi hermano está en la cárcel y esta va a estar por ahí paseándose con otro? (GD3 Adulta, 50-60 años, rural)

Las rupturas son más complejas cuando hay criaturas de por medio. En estos casos, el maltrato no acaba con la ruptura de pareja. Los

hijos e hijas son utilizados por el agresor como arma para seguir haciendo daño a las mujeres. Se trata de ejemplos claros de violencia vicaria, es decir, aquella violencia en la que se utiliza a las criaturas para seguir haciendo daño a la madre, a la mujer.

Cuando yo me separé -y yo creo que mucha gente le pasa- piensas que el proceso de violencia va a terminar ahí -el proceso de violencia psicológica-, cómo no lo vas a ver; pero cuando son pequeños, te los trae a la puerta y empieza a desactivarte la puerta, o no te habla, o te habla o te insulta, no te insulta tal. Cuando llama porque los niños... sigue igual...Aun así, me escribe por WhatsApp: «Pues como no hagas esto, tal»... pensamos todas que se termina separándose, y cuando te separas, sigue el acoso de otra forma. Y, sobre todo, a través de los hijos (E3 Adulta, 50-60 años, urbana)

## 5.7. Denuncias sociales y jurídicas

Entre los relatos más recurrentes encontramos que «pedir ayuda no es fácil» y denunciar tampoco. Aparecen múltiples dificultades en este proceso de denuncia. Entre las dificultades personales encontramos: sentimientos de culpabilidad, pena por los delincuentes, estados psicológicos muy frágiles. Después estarían las dificultades institucionales, entre ellas machismo en los juzgados, policías con poca formación y empatía. Y, por último, dificultades sociales: posicionamiento del entorno, cuestionamiento de la víctima, respaldo social al agresor, etc. Todo esto termina en muchas ocasiones con la retirada de denuncias a lo que también hay que sumarle las amenazas por parte de los maltratadores e incluso de sus familias.

Y yo no me sentía capaz, primera y segunda vez, de poner la denuncia, porque sabía que luego conllevaba un proceso y no estaba pre-

parada o no me veía yo, a que, se iba a volver a repetir y me quería separar por la niña. Que tenía mi hija de 3 años (E3 Adulta, 50-60 años, urbana)

Yo me sentía culpable cuando denuncié, ¿eh? Y yo temía el día del juicio. Yo me decía, «Dios mío, lo que he hecho, Dios mío, lo que he hecho, no tenía que haber denunciado», era una amenaza...amenazó de muerte a su hijo, pero no lo iba a hacer. Él solamente quería que yo me echara para atrás en la separación. Y así se lo dije al juez... ¿Y cuántos casos hemos visto de madres que decían que los maridos no eran capaces, que no denunciaban porque no los veían capaces de hacerlo? ¿Y qué quieres que te diga? yo ya dudo mucho (E4 Adulta, 50-60 años, rural)

Vivir en un entorno rural y ser víctima de violencia de género por parte de tu pareja no siempre tiene la misma respuesta por parte de vecinas y vecinos, incluso de familiares. En este sentido, encontramos discursos de mujeres que, en contextos de aislamiento y ocultamiento, han contado con el apoyo vecinal o el conocimiento de agentes del pueblo puede convertirse en clave para la salida y denuncia de la situación.

Yo, gracias a Dios, mis vecinos sí me han ayudado mucho. "El x", la criatura... a lo mejor eran las cinco de la mañana y cogía el perro y lo veía yo paseando por la puerta de mi casa como diciendo: "Ten cuidado que estoy en la puerta y estoy viendo lo que estás haciendo con ella"... ya los vecinos y ya es que decían: "La van... La va a matar. La va a matar"...sí lo estaban viendo...llamaban a la Guardia Civil: "La va a matar. Si no la mata hoy la mata mañana" Y las criaturas, pues claro, estaban todo el día con las antenas puestas. Y ellos avisaron varias veces (GD2 Adulta, 50-60 años, rural)

No obstante, esto no siempre es así. Pese al estereotipo de idilio rural y apoyo mutuo en las relaciones de habitantes rurales como factor protector en las violencias machistas, han aparecido numerosos relatos de mujeres supervivientes que afirman lo contrario. Esto es, cómo distintas personas del pueblo presencian distintos incidentes públicos de violencia de género en la calle y no se inmiscuyen, ni intervienen para ayudarles.

En los casos de violencia machista de mayor riesgo, muchas mujeres tienen que tomar la decisión de huir de sus lugares de residencia por su supervivencia y en algunos casos, en contra de su voluntad, tanto rurales como urbanas. Otras deciden irse por acabar con esa etapa, y huir de los malos recuerdos.

108

Habíamos terminado de trabajar, vinimos aquí al bar y nos tomamos algo. Y él, pues, llega borracho y delante de toda la terraza dice: "Mira, ahí está la puta. Ya acaba de venir". Me cogió de un brazo, me llevó a un descampado que había en frente. Delante una terraza (GD4 Adulta, 40-50 años, urbana)

Pero no pasa nada. La gente no se levanta, no hace nada, eh... Que a mí me ha pasado en la puerta del colegio y no ha pasado nada. A mí... yo he ido a recoger a mi hijo a la puerta del colegio y he bajado con mi sobrino la calle del colegio. Ha estado esperándome donde estaba mi coche aparcado. Me ha agarrado del brazo, se ha liado a tirarme tirones, me ha quitado la mochila, me ha... Y la gente ha pasado con su coche. Y al día siguiente: "¿Te pasaba algo?" ... yo pienso que, si somos alguna de nosotras que nos está pasando, sí haríamos algo. Pero yo, por ejemplo, en la... (GD5 Adulta, 40-50 años, rural)

La denuncia por violencia psicológica sigue sin valorarse al mismo grado que la física. La demostración de secuelas psicológicas no siempre es posible lo que acaba con la absolución de los agresores. El hecho de denunciar y que queden absueltos provoca que las víctimas sean puestas en duda y esto frena posteriores denuncias de ellas mismas e incluso de otras mujeres del mismo entorno.

Yo lo denuncié por amenazas. Hubo un juicio y salió absuelto...por que claro, yo alegué maltrato psicológico. El maltrato psicológico sabes que es muy difícil de demostrar. Las amenazas estaban ahí, recurrí y la fiscal también recurrió a la misma vez que yo, porque las amenazas existieron y había testigos. Y los testigos, que eran mi hija y su pareja, estaban allí y atestiguaron que era verdad que amenazó con quitarse de en medio y llevarse a su hijo por delante, antes también, que eso es verídico y no miento (E4 Adulta, 50-60 años, rural)

109

Para las mujeres adultas es necesario diseñar más campañas sobre la violencia psicológica. la sociedad no tiene conciencia sobre esta violencia y eso dificulta no solo que las víctimas denuncien, sino que la sociedad les apoye.

Concienciarnos sobre denunciar, pero se le está dando, en mi opinión, poca visibilidad a la violencia psicológica sutil que se está dando. Habría que ver más campañas, más anuncios en la tele, mal estudios divulgativos de que hay una violencia sutil que se da desde la adolescencia hasta después, para poder prevenir que de ahí sigue (E3 Adulta, 50-60 años, urbana)

## 5.8. Recuperación: de víctimas a supervivientes

**El papel de las y los profesionales.** Tanto en la ruptura como en todo el proceso de recuperación, encontrarse con profesionales que las acompañen, las orienten, las comprendan, las ayuden, es esencial. Como sabemos, cuando una víctima decide pedir ayuda de cualquier tipo, ya sea psicológica, policial, jurídica, el hecho de contar con profesionales con cualificación en esta materia hace que el proceso sea menos tedioso para ellas, incluso para algunas ese primer o primera profesional es clave para seguir con el proceso de ruptura y/o denuncia. A este respecto, también hemos encontrado como algunas víctimas adultas no hablan de profesionales sino de amistades.

110

Hasta que tuve que denunciar cuando puse la denuncia que me dijo el policía. Cuéntame. Nunca voy a olvidar la cara de ese policía, porque la verdad que se portó muy bien, fue muy empático, muy amable, no hizo ningún comentario, el me dejó hablar, me dejó hablar y entonces yo empecé a contar. Luego yo decía: no sé si estoy haciendo lo correcto, porque encima tienes sentimiento de culpa, porque tú no quieres hacer daño a nadie y él aconsejándome, no diciendo que tienes que hacer, sino bueno: si tú quieres salir de esto, creo que es lo mejor, piénsatelo. En fin, que el primero que me ayudó fue él (E2 Adulta, 50-60 años, urbana)

Mi propio abogado es un abogado de oficio, que todavía lo tengo, porque ya no es relación cliente-abogado, sino un amigo, que fue él que me tocó, yo no lo conocía absolutamente de nada, y parece que fue un ángel. De verdad, es que lloro hasta por mi abogado, porque si no hubiese sido por él, cómo me ha ayudado, no solo desde el punto de vista legal, sino desde el punto de vista psicológico. Cómo se ha portado este hombre con mis hijos, le tengo tan-

to que agradecer, sin haberle dado un duro, que todo lo más que puedo en mi economía es hacerle un regalito de vez en cuando (E8 Adulta, 50-60 años, rural)

Sobre todo, me llevo a una gran profesional, que fue la que me abrió los ojos y la que se dio cuenta realmente de lo que me estaba pasando, cuando encontré a X, que fue la persona especialista precisamente en este tipo de violencia...Y después de tres años de terapia con ella, puedo decir que esta mujer a mí me salvó la vida. Estoy muy, muy agradecida (E1 Adulta, 50-60 años, urbana)

**Estar con otras víctimas supervivientes.** Además del entorno más cercano, las mujeres tanto jóvenes como adultas hacen alusión a la importancia de estar cerca de otras mujeres que han sido víctimas de violencia, piensan que ellas son las que mejor entienden lo que han pasado. Realmente buscan entornos de seguridad no solo física sino emocional, mujeres que no las juzgan, que, con una simple mirada o un simple gesto, saben lo que han pasado.

Y luego, la ayuda de otras mujeres que también han sido víctimas de violencia de género y que son las que más empatizan con nosotras porque lo han sufrido en sus carnes y saben lo que hay, lo que no hay (E2 Adulta, 50-60 años, urbana)

**Reforzar su autoestima.** En los procesos de recuperación, algunas mujeres nos hablan de aprender a poner límites, empezar a quererse y cuidarse una misma. Se trata de procesos lentos y continuados en el tiempo. Caminos personales hacia los autocuidados, trabajar su capacidad de resiliencia, recobrar la autoestima huyendo de la culpa y la victimización.

El camino hacia convertirme en lo que soy ahora, ha sido muy duro y muy largo, una lucha incansable, porque con la primera contra la primera persona con la que debemos luchar es contra nosotras mismas, yo no por el hecho de tener dependencia emocional hacia esa persona... el hecho de fortalecerme, de no victimizar ni el no decir "hay que ver, qué pena de mí, cómo le he pasado y lo que me han hecho" todo eso ha sido un trabajo muy duro. El obligarme a mí misma a decir: "tú puedes hacerlo" (E2 Adulta, 50-60 años, urbana)

**Fuera culpas.** Los reproches consigo mismas, el hecho de no haberse dado cuenta antes para acabar con eso, es algo que quieren dejar de lado. Se siguen cuestionando por qué aguantaron tanto... Hablan de reconectarse consigo mismas después de la despersonalización sufrida, que requiere de terapia y perdonarse, no entienden cómo han podido aguantar tanto, hay es cuando entran en juego los sentimientos heredados de culpabilidad, pena, miedos...

Me recriminaba: ¿por qué había permitido tanto?... eso me dolía tanto, haber permitido tantas cosas, y eso solamente con el trabajo terapéutico. Reconocer eso, que has permitido tanto abuso, tanto maltrato. Empezar a perdonarte, a reconocer, nombrar lo que no habías podido nombrar. Eso tardas años, y ese proceso duele mucho, pero es como la manera de empezar a sanarte, reconstruirte. Pero es la condición la única de poder crecer y de poder rehacerse nuevamente como un ser completo, integral, digno (E5 Adulta, 50-60 años, urbana)

**Ser dueñas de su dinero.** En los procesos de autonomía valoran mucho la independencia económica y la importancia del trabajo para ser y sentirse autosuficientes:

Yo la primera vez que fui feliz fue cuando vi dinero en mi monedero, yo tenía un monedero y con dinero. No me falta. Y decir: "para mis niños" "¿qué quieres?, ¿esto? Toma, te lo compro, te lo doy...Me hacía mucha ilusión, de verdad, tener un monedero con dinero. Es verdad (GD2 Adulta, 40-50 años, rural)

Yo la primera vez que digo, cuando ya me divorcié y tenía para comprar, digo: "Uy" ...una felicidad grande de decir: "Ay, tengo para comprar. No me lo han quitado". Tengo dinero...(GD6 Adulta, 50-60 años, rural)

Como dice ella, cuando yo dije: "Ay, mira, esto me lo voy a comprar porque esto me gusta, porque esto me gusta. Me lo voy a comprar, te hace ilusión (GD3 Adulta, 50-60 años, rural)

**Vivir el amor sin mendigar.** Este aprendizaje se muestra tanto en las jóvenes como en las adultas. Quieren aprender a tener relaciones de pareja de otra manera, más libres, más igualitarias. Sin embargo, también afirman que nadie enseña este tipo de relaciones, que no se educa en la importancia de amar sin reproducir los mitos románticos. Además, en sus relatos se percibe la importancia de tener un proyecto de vida solas, de aprender a quererse a sí mismas sin depender del cariño de nadie para ser felices. En definitiva, se trata de romper el binomio que establece que las mujeres son más felices cuando están en relación.

Aprendamos a amarnos, a querernos, a reconocernos, a no tener esa orfandad, esa hambre de amor... es un andar, es un aprender y es un reflexionar, detenernos y establecer relaciones... es una dialéctica realmente del amor y de los cuidados. Y yo creo que es así, la base de relaciones igualitarias (E5 Adulta, 50-60 años, urbana)

Que no crean que va a ser “tu salvador”, y que te va a solucionar los problemas de tu vida, porque así no van las cosas. En plan que, «vale, que te puedo ayudar», a que todo te sea más ameno, pero cuando ya empieza con la actitud y con la iniciativa de, «tú conmigo vas a estar mejor, porque yo te voy a ayudar», porque si no sé, repitiendo eso como si fuera a solucionar todos tus problemas, ahí ya dudo (GD10 Joven, 18-25 años, rural)

## 5.9. Identificar las estrategias del agresor

El relato que las supervivientes de violencia machista en el marco de la pareja han querido compartir en esta investigación, ofrece al resto de mujeres muchas claves, especialmente para identificar al agresor y su violencia. Como sabemos, ningún maltratador se muestra como tal desde el inicio, las mujeres que han sido víctimas no se enamoraron de un agresor. Esto es importante tenerlo en cuenta porque de lo contrario volveríamos a verter toda la responsabilidad en ellas, en sus malas elecciones.

Que, «los problemas que tienes tú no son como los que tengo yo». Y te empieza a contar un poco así por encima y luego dices: «Ostia, pues es verdad que no son tanto», muchas cosas (GD9 Joven, 18-25 años, rural)

Yo me acuerdo que yo empecé con él a finales enero del 2021, hace un año, y la primera vez que nos enfadamos y tal, fue en marzo, porque él desapareció una semana, porque había vuelto su ex. Entonces claro, estaría con la ex. Eso, a mí él no me lo negaba, pero después descubrí que sí. ¿Y qué pasa? Que ese primer momento, lo que él empezó a usar cuando volvió, porque siempre volvía, cada vez que desaparecía, siempre volvía a la semana o a los días, dicen-

do que él había tenido muchos problemas, que él estaba muy mal, que si no sé qué, que se había agobiado, que lo sentía mucho. Que siempre era él la víctima. Y había pasado a lo mejor, un mes y medio desde que lo empezamos y ya me estaba haciendo esas cosas (GD10 Joven, 18-25 años, rural)

**Salvadoras.** Cuando ellas comienzan a ver que los hombres de los cuales se enamoraron no se comportan igual, las tratan peor o reaccionan de maneras que no esperan, comienzan las promesas mágicas de cambio, los chantajes. Ellos les hacen creer que es momentáneo, que ha sido una reacción y sobre todo que no volverá a pasar. Cuando este tipo de actitudes, acciones y comportamientos se va instaurando en la relación, ellos suelen recurrir a la victimización, a pedirles ayuda a ellas para realmente convertirse en los hombres que eran.

Y yo siempre le decía: «Pero es que yo intento ayudarte. Pero es que no se puede ayudar a una persona que no se deja ayudar». Yo lo creo así. Y yo, si lo intentaba, lo intentaba, al final yo me comía todas sus mierdas y no sé si es que lo ha pagado conmigo (E9 Joven, 18-25 años, rural)

Yo, cuando lo conocí a él, él no estudiaba, él no hacía nada y yo lo centré...Luego él también estaba metido en un mundo muy malo, de las drogas y todo eso de vender de todo, y también lo quité de ahí...empezó a trabajar en una cooperativa de frutas, pero porque yo le busqué el trabajo. Y es que tampoco tenía estudio ni nada, dónde va a trabajar; y tampoco en el campo porque pagan muy poco. Claro, está acostumbrado al dinero fácil en un momento, ah, pues el campo para él... (GD9 Joven, 18-25 años, rural)

**Hombres buenos.** A esto hay que sumar que, especialmente en el entorno rural donde la mayoría de gente se conoce, ellos mostraban una imagen totalmente diferente a lo que eran. Sin embargo, como puede verse a través de los relatos de las mujeres que han participado y provienen del ámbito rural, ellos buscan estratégicamente encajar en el modelo de “hombre bueno y trabajador” para que nadie pusiera en duda su palabra en el caso de que ellas rompieran el silencio.

Mi marido se ponía el mono de trabajo por la mañana y estaba todo el día vestido de faena. Ahora, no daba palo... “Aquí en el pueblo les decían ‘las hormiguitas’, “Mira, ahí van las... las hormiguitas”. Todo el día juntos, pero claro, lo que es que se ponía el mono de trabajo y me decía: “Móntate. Venga, vamos: a cargar leña”. “Venga, vamos: a por aceitunas”. Vamos. Él se montaba, se quedaba en el coche y la otra trabajaba. Y luego se las daba de que era muy trabajador (GD2 Adulta, 40-50 años, rural)

116

Es el típico que cae bien. Antes de que yo llegara todo el mundo encantado de lo que él decía de mí, de lo que había hecho por traerme a mí, de lo que había estado en la calle. Y todo el mundo adoración por él. Y yo decía: “Uy, ¿soy yo la que estaré loca? o yo que sé” (GD7 Adulta, 30-40 años, rural)

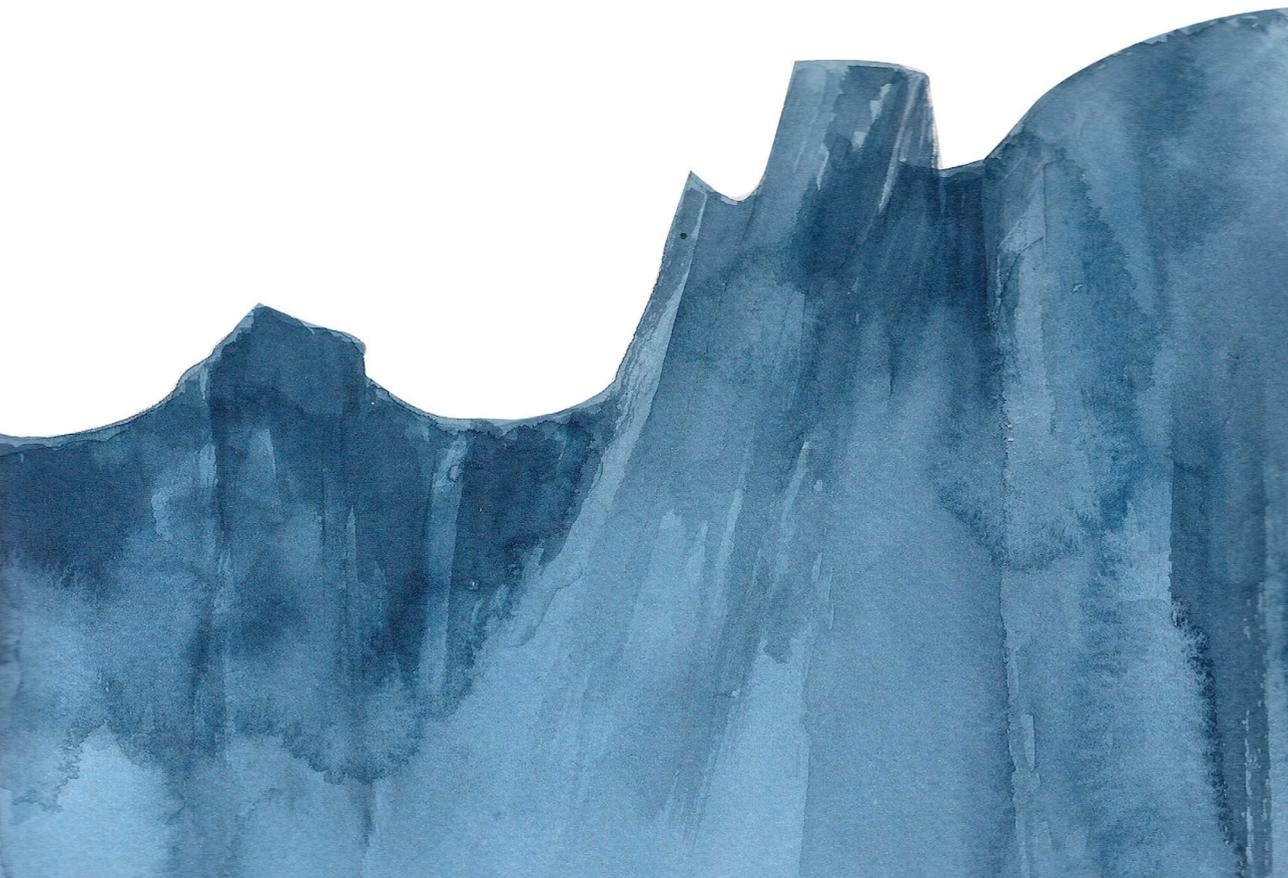
**Monstruos.** Seguimos teniendo en el imaginario social, una patologización de los agresores: son monstruos, están mal de la cabeza, tienen problemas de todo tipo. Sin embargo, la realidad acaba con este tipo de mitos y muestra unos agresores normalizados, incluso con buena reputación en su entorno. De hecho, es importante recordar que los agresores no tienen dos vidas, dos caras, su estrategia es utilizar una u otra en función de sus conveniencias. En

este sentido, no es extraño que el entorno no haya visto al agresor pegar, insultar o agredir a la víctima, su intención no es que lo detecten, sino pasar desapercibido, poner en cuestión el relato de la víctima y que la gente lo crea a él mismo.

No, no, no, él era fantástico, era fantástico. Él era simpático, el anfitrión, este... ¿Cómo es? El muerto en el entierro. El anfitrión fantástico, el que todo el mundo quiere invitar a su fiesta porque, «qué bien nos lo pasábamos», y yo a la zaga, vamos... (E8 Adulta, 50-60 años, rural)

Porque tienes en el imaginario, el maltratador es una persona agresiva. El alcohólico analfabeto que te pega y que encima tú vives en una capa social, que no tienes capacidad de salir tú sola adelante porque tienes niños. Como una imagen que no es así, es que no es así. Y yo creo que se da en muchos, muchos aspectos y hay gente que no se da cuenta, por eso es que yo no me daba cuenta... El patriarcado, lo que nos han acostumbrado. A ti te repiten una vez una cosa, muchas veces. Y es así. Es el machismo, el patriarcado (E6 Adulta, 30-40 años, urbana)

## **6. La voz y experiencia de profesionales**



## 6. La voz y experiencia de profesionales

### 6.1. Dificultades en las mujeres supervivientes

#### **Dependencias emocionales y estrategias de afrontamiento**

Una de las barreras en la identificación de la violencia psicológica que encuentra el personal especialista que interviene con mujeres supervivientes es lo que se conoce en psicología como: distorsiones cognitivas, esto es, los comportamientos de negación, de minimización, de justificación o autoengaño como estrategias de afrontamiento en la violencia de género sufrida. Además, la sutilidad en las formas de violencia psicológica -muchas de ellas indirectas y manipulativas- repetidas y prolongadas en el tiempo, ejercidas por los maltratadores, contribuye a su falta de reconocimiento. Esto es aprovechado por los mismos para ejercer su sistema de dominio en aras de preservar la relación. No obstante, el deterioro, la despersonalización y la indefensión aprendida por las mujeres dificulta en gran medida la denuncia y su salida de la violencia:

Algo muy común que yo me encuentro cuando acompaño a una mujer en ese proceso terapéutico es que, lo que más le cuesta reconocer es la violencia psicológica... Cuando estamos viviendo una situación de violencia estamos recibiendo mensajes ambivalentes, porque estamos vinculada con una persona a quien quiero y quien se supone que me quiere -y el objetivo de ese vínculo es el mantenimiento de ese sometimiento, esa dependencia-, se dan distorsiones cognitivas; lo que estoy viviendo lo minimizo o lo niego. Entonces... no es solo

lo que se está viviendo, sino las estrategias que adoptamos para enfrentarnos a esa situación (E1: Psicología. Atención terapéutica)

### **Conflictos en el reconocimiento de los delincuentes**

Otra de las dificultades experimentadas por las mujeres supervivientes e identificada también por el colectivo profesional que trabaja con ellas, es la aceptación y el reconocimiento de sus parejas como maltratadores. Esto supone un gran conflicto para las mujeres, así como lo es para ellas mismas reconocerse como víctimas y como las personas que llegaron a ser cuando sufrieron violencia machista. Tal y como afirma la siguiente profesional del ámbito de la psicología, es muy común encontrarse con el perfil de maltratador: "hijo sano del patriarcado" que ejerce violencia machista en nombre del amor romántico y los roles tradicionales de género:

122

Muchas mujeres han tenido ese conflicto a la hora de entender esa persona que has querido como un maltratador que estratégicamente planeaba cómo someterte... La violencia psicológica que se ejerce en nombre del amor, tú eres mi pareja, me perteneces y esto lo hago por el bien del vínculo y desde ahí te someto, desde ahí te controlo. Pero es que esto lo hago por el bien de los dos... me he encontrado agresores muy sádicos, pero me encuentro con más frecuencia el hijo sano del patriarcado, el hombre que maltrata porque entiende que el amor tiene que ver con esto, con los roles de género tradicionales (E1: Psicología. Atención terapéutica)

### **El proceso de salida de la violencia machista nunca va a ser lineal**

El daño y las consecuencias a largo plazo en las mujeres que sufren violencia psicológica complican en gran medida su recuperación. Se trata de procesos muy largos en los que la violencia continúa

incluso después de la ruptura de la relación. Según se reconoce a continuación, los procesos de salida nunca van a ser lineales y dependen de múltiples variables de las violencias machistas sufridas y contextos en que se producen:

Cada mujer va a pasar por un proceso, pero el proceso de salida de la violencia nunca va a ser lineal. Hay mucha culpa y mucho cuestionamiento interno, el autoconcepto está muy perjudicado... la capacidad de toma de decisión está muy limitada. Hay problemas de ansiedad, miedo generado, hipersensibilidad... porque además en la violencia psicológica hay un control sobre todas las áreas de la vida, entonces cualquiera de las áreas vitales que pueden empoderarnos van a ser minada (E1: Psicología. Atención terapéutica)

### **El ciclo y la escalada de la violencia machista en las jóvenes son mucho más rápidas e intensas**

123

Por otro lado, es importante reconocer las diferencias existentes entre las violencias machistas sufridas por mujeres jóvenes y adultas, puesto que presentan características propias que son necesarias atender. En el caso de las jóvenes, las relaciones suelen ser más cortas en el tiempo y con las nuevas tecnologías y redes sociales aparece un nuevo escenario para control y dominio de los maltratadores. Esto es, las formas para el ejercicio de la violencia psicológica han cambiado, pero también la celeridad e intensidad de la misma:

Las violencias en las adolescentes no son iguales que la violencia que sufren mujeres más adultas; porque ahora el ciclo de la violencia es centrifugado, son relaciones a lo mejor de seis meses, nueve meses y ya ves, una violencia brutal. La escalada es mucho más rápida que en relaciones donde la mujer es más adulta. Tanto la escalada como el ciclo se dan de manera muchísimo más intensa, los tiempos son

más cortos y las nuevas tecnologías favorecen un nuevo escenario de control... ahora hay un control brutal de tu identidad digital, una victimización exponencial (E1: Psicología. Atención terapéutica)

### **Población migrante y rural: enfoque interseccional**

Aparte de la edad, es necesario atender a las posibles dificultades y barreras específicas que pueden experimentar las mujeres supervivientes que además son migrantes, tienen cargas familiares, viven en entornos rurales, etc. que pueden agravar su situación. Esto puede traducirse en falta de apoyos, falta de recursos especializados, mayor control social y el padecimiento de otras violencias estructurales en razón del género:

En el caso de las inmigrantes tenemos dos déficits fundamentales: unas diferencias culturales que hacen que muchas veces no identifiquen la violencia y, muchas veces, un problema de lenguaje. Aunque hablen español, el nivel que necesitan para un proceso de atención terapéutica... les cuesta más trabajo... En el caso de lo rural... son personas que están mucho más controladas, a donde vayas, su pareja lo va a saber... muchas mujeres siguen yendo a los centros provinciales - a las ciudades - porque el municipal... conoce a su marido o a la prima de no sé quién (E6: Psicología y formación a colectivos profesionales)

### **Falta de denuncia de la violencia psicológica**

El personal especialista en violencia machista participante ha enfatizado a la falta de denuncia con que se encuentra en los casos de violencia psicológica, aludiendo a distintos motivos, como pueden ser: la dificultad de identificación; las malas experiencias de compañeras que han denunciado y que deriva en una desconfianza en el

sistema judicial; la dificultad en la prueba de la violencia psicológica; el miedo de las mujeres para el inicio de un procedimiento judicial, etc. En algunos casos, tal y como se comenta a continuación, lo que precipita la denuncia es la violencia física o algún incidente con actuación policial:

La violencia psicológica yo creo que puede ser de las que menos se denuncian. Lo que estoy acostumbrada a ver en el día a día es que cuando llega la mujer al juzgado es porque se ha traspasado la violencia psicológica a la violencia física y no ha tenido más remedio... o porque ha llamado la vecina, o porque la policía se ha presentado en casa...la violencia psicológica es complicada a la hora de iniciar un procedimiento judicial... a la hora de interponer una denuncia tiene que estar todo muy atado, bien estructurado, que puedas aportar testigos (E1: Psicología. Atención terapéutica)

## Riesgos en la denuncia

125

Por otro lado, sabemos que la denuncia supone algunos riesgos para las mujeres en las violencias machistas y determinan en gran medida la decisión de las mujeres para la salida, como puede ser el miedo a las represalias por parte de los maltratadores, por dañarles a ellas y/o a sus criaturas, las represalias por parte del entorno cercano del maltratador, etc. Así lo corrobora la siguiente profesional del ámbito de la psicología:

Optar por la denuncia puede tener riesgos para una mujer, igual que puede tener también grandes ventajas... es muy importante ver cómo conseguimos controlar lo primero y potenciamos lo segundo. En los casos de violencia de género en la pareja, el riesgo muy frecuente que, si hay hijos o hijas a corto plazo, la situación de los menores sea peor porque no se consiga unas medidas urgentes,

que clarifiquen la situación... y las represalias tanto por el acosador como por el grupo de apoyo del acosador... es muy importante valorarlos con una persona especializada que ayude a la víctima a desarrollar un plan para poder evitar esos riesgos, minimizarlo o compensarlos (E6: Psicología y formación a colectivos profesionales)

## Victimización del proceso judicial

Por otro lado, tal y como refleja el relato siguiente, el inicio de un procedimiento judicial conlleva frecuentemente procesos de revictimización constante para las mujeres que se ven agudizados por la presencia de: cuestionamientos; falta de atención especializada y falta de empatía por parte del colectivo profesional que les atiende; dilación de los procedimientos; reducción, minimización o descontextualización de las violencias sufridas:

126

Hoy en día, prácticamente lo único que te garantiza un procedimiento judicial a todas las víctimas es una segunda victimización en mayor o menor medida... cuestionándolas constantemente, haciéndolas sentir a ellas delincuentes, haciéndolas sentir que nos están quitando tiempo...no prestándole la atención que se merecen con una dilación de los procedimientos enormes... Ellas sufren el retraso. Mientras tanto, el delincuente normalmente no está sufriendo por el retraso del procedimiento y luego se rebajan las penas de una manera muy significativa por el retraso... el relato que ellas intentan contar suele... quedar minimizado o descontextualizado... La presunción de inocencia en esta materia brilla más que ninguna otra (E2: Derecho. Abogacía)

## Retirada de denuncias

Los mismos motivos para la falta de denuncia de la violencia psicológica en la pareja también están presentes para la retirada de

denuncias. El miedo a represalias por parte de los maltratadores y de su entorno hacia ellas y hacia sus criaturas, la presión por parte incluso del entorno de ella, junto con el desgaste y desmotivación que conllevan en ocasiones los procedimientos judiciales, por las causas que hemos comentado con anterioridad pueden acabar con que las mujeres desistan y retiren la denuncia. Así lo expresa la siguiente profesional entrevistada del ámbito de la abogacía:

Hay muchos motivos por los cuales una mujer retira su denuncia... el temor a las represalias en su propio entorno, las que puede cometer este delincuente y las personas alrededor de él, pero también incluso personas que están alrededor de ella, que a veces la animan a que perdone, a que tenga cuidado, que puede ser peor, que le dan mensajes por parte de él...y el propio procedimiento judicial que desgasta mucho a las víctimas y que a veces, pues, desmotiva a las mujeres, especialmente en los casos de violencia de género en la pareja. El hecho de que tenga hijos menores, por mi experiencia, suele promover más que retiren las denuncias por el miedo a qué va a pasar si finalmente van a estar con el agresor (E2: Derecho. Abogacía)

## **Sistema judicial y la Ley**

Por otra parte, la siguiente especialista perteneciente al ámbito de la Fiscalía participante ha dado cuenta de otras dificultades añadidas en lo que tiene que ver con el propio sistema judicial que debemos tener en cuenta en los procesos de denuncia de las violencias psicológicas, como pueden ser: el concepto indeterminado de violencia psicológica en el sistema legal; la falta de perspectiva de género en el Código Penal; la falta de coincidencia entre los intereses de las supervivientes con los del Estado o los de los maltratadores; o la lentitud y la falta de digitalización de la administración de justicia.

Nuestro sistema legal está lleno de conceptos jurídicos indeterminados como el de violencia psicológica, incluso el de beneficio del menor no está muy determinado... nuestro Código Penal no tiene una perspectiva de género integrada. Por tanto, el sistema falla a nivel normativo; pero falla también a nivel de las administraciones... el interés de la víctima no coincide con el interés del Estado ni con el interés del agresor...en mi experiencia, el proceso penal que se vive en España de altas garantías frente al investigado, al imputado, el encausado...pero en un momento dado se olvidó a la víctima... A lo mejor la víctima lo que quiere es que cese, no quiere una sanción, no sabe a quién recurrir, sino lo que quiere es poner fin...Tenemos una administración obsoleta... no es digital. Eso ralentiza el sistema... Y, lentitud es igual a ineficacia (E5: Derecho. Fiscalía)

## 6.2. Dificultades en la atención de profesionales

### **Falta de formación y de implicación; de sensibilidad y empatía**

Anteriormente, vimos reflejado cómo, en algunas ocasiones, las propias personas que atienden y acompañan a las mujeres supervivientes, ya sea desde la abogacía, fiscalía, judicatura, psicología, etc. no tienen la suficiente formación y sensibilidad para hacer una acogida correcta, así como las condiciones emocionales acordes a este tipo de intervención, que entraña gran dificultad. Esto podemos verlo reflejado a continuación:

La propia cara que ponemos, la forma en la que le hablamos, muchas veces la estamos desanimando a que cuente. La mujer también está tanteando lo que nos puede decir o no... en qué medida tenemos interés y capacidad para escucharla. Y por desgracia, muchas veces, con nuestros gestos y con nuestras palabras, las desalentamos... Van a tener que pasar también por valoraciones psicológicas

o médico forense, en la que a veces también la forma en la que se interviene no es la más correcta o ... no siempre están verdaderamente especializadas en esta materia (E2: Derecho. Abogacía)

### 6.3. Fortalezas en la intervención

#### Terapias grupales

Una de las fortalezas más importantes en la que coinciden tanto profesionales como mujeres supervivientes en su recuperación son las terapias grupales. Estas intervenciones terapéuticas se convierten en espacios seguros para la ayuda y apoyo mutuo entre mujeres; para paliar las consecuencias que se derivan de la violencia machista, pero también para reconocer y tomar conciencia de la violencia sufrida y dotarse de herramientas para la recuperación. Muchas veces esta ampliación de su red social rompe con su aislamiento y supone un reforzamiento de enorme valor, sintiendo que no están solas, ni son las únicas que han sufrido lo mismo:

Las terapias grupales funcionan y presentan muchísimas ventajas... rompen el aislamiento y encuentran un sitio donde poder hablar en libertad... Una mujer víctima de violencia normalmente tiene la sensación - muy acertada, pero la sensación - de que nadie la entiende y que nadie la cree. Entonces llegar a un espacio donde pueden hablar sin tener que estar pensando: "a ver si me creen, a ver si me entienden", les da una liberación enorme. Porque ven que sus situaciones son muy similares a las de otras mujeres y eso le da un componente social al problema que lo saca de lo individual, ven cómo otras mujeres van saliendo adelante... No tienes tú ni - como terapeutas - que intentarlo, porque ellas empiezan a crear unas redes y complicidades... es muy, muy potente (E6: Psicología y formación a colectivos profesionales)

## Asociaciones de mujeres

Las asociaciones de mujeres han sido identificadas igualmente como otra red de apoyo fundamental para muchas mujeres en su recuperación integral y como forma de compromiso social contra la lucha de la violencia machista. En el caso de los entornos rurales, tal y como se menciona a continuación, puede ser de vital ayuda para muchas mujeres supervivientes, al poder contar con recursos e intervenciones específicas de empoderamiento:

Las asociaciones de mujeres en entornos rurales están muy pendientes de aquellas que lo están pasando mal, que están aisladas, que se acercan a la casa y le dan un toque para que se incorporen, espacios en los que las mujeres se sientan seguras, que van desde los centros, de adultas a espacios en los que haya cultura y hay actividades. Hay una cosa muy interesante y es el trabajo desde lo que son actividades físicas, el cuidado del propio cuerpo. Mujeres que se habían desprendido mucho de su cuerpo para estar pendientes siempre de los demás. El que haya gimnasio, actividades de yoga, de zumba, de baile... artísticas: talleres de pintura o de manualidades, de escritura... Son recursos que me parecen fundamentales. Y luego el apoyo de otras mujeres (E4: Psicología forense)

## Implicación del entorno en la intervención con menores supervivientes y acompañamiento terapéutico

Otra de las prácticas de éxito en la intervención, en este caso, con menores supervivientes de violencia machista que ha sido mostrada en el discurso del colectivo de profesionales es la implicación de sus familias y su entorno más cercano:

Cuando empezamos con el programa de chicas jóvenes menores una de las cosas que hemos descubierto al trabajar con ellas es la importancia de su familia. En el momento que logramos implicar a la familia en el proceso, el pronóstico mejora muchísimo. Y de esa experiencia que empezamos a hacer con los padres y madres que al principio era solamente una situación de apoyo; empezamos a trabajar grupalmente con ellos... Familiares en el sentido más amplio de la palabra: allegados, cercanos, amistades... Qué podemos hacer gente que estamos cerca cuando una mujer, sospechamos, sabemos o nos cuenta que es víctima de violencia (E6: Psicología y formación a colectivos profesionales)

Por otro lado, el acompañamiento terapéutico se muestra como fundamental para el enfrentamiento de situaciones difíciles para las menores, como son los juicios en las denuncias de violencias machistas, en los que, como vimos reflejado anteriormente, pueden verse cuestionadas, culpadas y revictimizadas de manera continuada:

En el caso de las menores de edad para ellas el juicio es aterrador. De hecho, hemos ampliado el programa para que haya horas de las terapeutas que puedan acompañarlas cuando van a juicio, porque las necesitan como referente y como apoyo. Porque es que se vienen abajo y para ellas es duro. No solo el ambiente, sino todo el tener que relatar una y otra vez: en la comisaría, al fiscal..., las formas de preguntarle que muchas veces... Que ya no solo el abogado... sino incluso también fiscalías que no entienden las historias y que les preguntan cosas que no deberían hacer así ... muchas me han comentado que se sienten culpadas ellas (E6: Psicología y formación a colectivos profesionales)

## Evaluación de los programas de intervención

Por último, se ha señalado la evaluación constante de los programas de intervención que desde el Instituto de la Mujer se llevan a cabo en Andalucía, como síntoma de avance, reciclaje, mejora y eficiencia en la atención especializada con mujeres supervivientes:

Los nuestros están muy evaluados, se está viendo lo que funciona, lo que no y estamos siempre pendientes de lo que pueda ser mejorable y de quién se nos está quedando fuera... montar nuevos programas y que los programas funcionen... desde el Instituto de la Mujer hay una evaluación bastante potente de los programas. Y lo que está puesto en marcha es porque está funcionando (E6: Psicología y formación a colectivos profesionales)

## 6.4. Necesidades y propuestas de mejora

### Recursos con perspectiva de género e interseccional

A nivel de recursos, una de las necesidades que se han resaltado ha sido el diseño y la aplicación de perspectiva de género e interseccional a los programas y medios de apoyo para la atención integral de las desigualdades de género, poniendo énfasis en las necesidades específicas que presentan las mujeres en función de variables como la edad, la etnicidad, la clase social, discapacidad, menores a su cargo, etc:

El proyecto de vida es muy amplio, hace falta también, sobre todo con mujeres que tienen cargas familiares, que tienen menores a su cargo el que haya recursos de apoyo en los cuidados y responsabilidad en ese trabajo. Es un trabajo que hay que seguir haciendo y que hay que seguir valorándolo en su contexto... (E1: Psicología. Atención terapéutica)

Hacen falta programas específicos para mujeres mayores, que ahora mismo la respuesta no está siendo la adecuada, programas para las mujeres inmigrantes... Tenemos un buen nivel de recursos... El proceso terapéutico está bastante cubierto, pero todavía hay a quién no llegamos (E6: Psicología y formación a colectivos profesionales)

### **Coordinación de recursos en las distintas administraciones**

Otra de las claves identificadas para la atención e intervención con mujeres supervivientes es la coordinación de los recursos entre las diferentes administraciones. Para esto, algunas propuestas que se han sugerido son la puesta en marcha de herramientas de comunicación e información más fluidas entre el colectivo profesional o la puesta en marcha de un mecanismo común de informes que eviten la victimización secundaria de las mujeres:

133

Hace falta mucha coordinación, sobre todo en los recursos de las distintas administraciones... Yo creo que hacen falta unos mecanismos de información mucho más fluidos, y no solo de información... arbitrar mecanismos para que, no solo es que yo pueda llamar para decir: "Oye, esta mujer la tenéis que atender y le pasa esto", sino que pueda haber una circulación de informes, incluso un mecanismo común de informes, con lo cual reduciríamos la victimización secundaria. Igual que está la Historia Única en Salud, ¿por qué no podemos tener algo parecido? evidentemente, con toda la salvaguarda al secreto profesional (E6: Psicología y formación a colectivos profesionales)

### **Preparación del proceso judicial en la violencia psicológica**

Por otra parte, existe un consenso para el cuidado y la preparación de los procesos judiciales en los casos de violencia psicológica de

género. Coinciden en la necesidad de construir un relato lo más detallado posible mediante el asesoramiento y acompañamiento de las mujeres por especialistas, así como en la preparación de las supervivientes mediante un ajuste de expectativas. Así lo manifiestan la siguiente especialista del ámbito de la abogacía:

Hay que conseguir que la víctima haga un relato detallado con ayuda de un profesional o de una profesional especialista... que la víctima además esté preparada para lo que se va a encontrar, es decir, hacerle un ajuste de expectativas.... Hay que preparar a las víctimas... para recopilar la huella de la violencia, que ha dejado en el sistema sanitario, en los servicios públicos de atención a las mujeres, en el sistema educativo, en su grupo de amistades o con los guardias... Hay que ayudar a las víctimas, recuperar todas esas pruebas y presentarlas al sistema judicial (E2: Derecho. Abogacía)

### **Valoración del riesgo en la violencia psicológica**

Otro punto importante detectado en este estudio ha sido la necesidad de establecer herramientas estandarizadas para la valoración del riesgo en las mujeres supervivientes en servicios que no son los jurisdiccionales o policiales, sobre todo en lo que tiene que ver con la violencia psicológica y para valorar a las mujeres que no denuncian. Para esto, lo que se propone es contar con los informes de atención del grupo de profesionales que atiende a las mujeres y que sirvan en los procesos judiciales, pues son quienes mejor conocen a las supervivientes debido al trabajo continuado con las mismas:

No contamos con herramientas estandarizadas en los servicios que no somos jurisdiccionales o policiales, con lo cual la mujer que no denuncia nadie la valora. Es un problema grave... las herramientas de valoración que hay, no se dan la importancia que tiene la violen-

cia psicológica... porque se ha ido al riesgo de muerte, de herida y no se ve el proceso de destrucción que puede tener una persona y hay cosas que no se están cuantificando... (E6: Psicología y formación a colectivos profesionales)

## **Perspectiva de género y mejoras en el ámbito de la justicia**

Por último y en relación al sistema judicial, se ha referido algunos ámbitos clave de mejora y propuestas concretas, como pueden ser: la modificación del procedimiento judicial para hacerlo más ágil; la necesidad de evaluación, supervisión y reciclaje continuo; la creación de unidades de evaluación integral del daño; o la coordinación entre recursos de instituciones públicas:

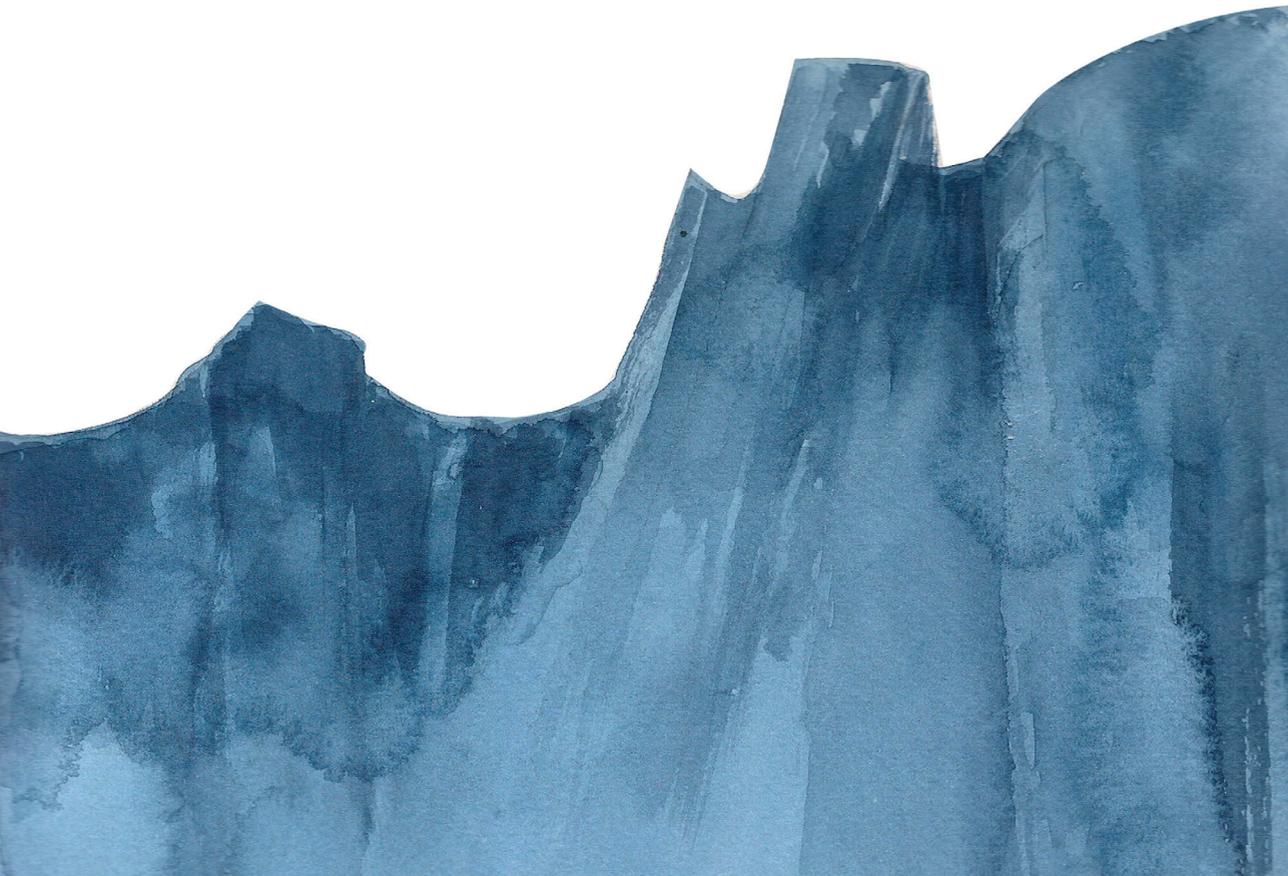
El procedimiento penal hay que hacerlo ágil... No reciclamos constantemente... no estamos de alguna forma conectados o trabajando juntos... el Estado funciona por otro lado, la autonomía por otro, y la provincia por otro, y al final se duplican algunos recursos... Hace inútil el sistema. Por lo tanto, no solamente hace falta dotación, ampliación de lo que se ha visto que funcionaba bien... si creamos más unidades de evaluación integral de daño, tardamos menos en valorar a las mujeres, menos en que ellas puedan salir del procedimiento, en la finalización del procedimiento penal... la mejora de la justicia pasa por mejorar lo que se ha visto que ha funcionado mal (E5: Derecho. Fiscalía)

Tabla resumen sobre dificultades, fortalezas y necesidades en la voz del grupo de profesionales entrevistado

<b>DIFICULTADES</b>	<b>En las mujeres supervivientes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Falta de identificación violencia psicológica</li> <li>-Falta de reconocimiento como víctima</li> <li>-Falta de reconocimiento delincuentes</li> <li>-Dificultades para la salida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dependencia emocional, distorsiones cognitivas</li> <li>- Deterioro y daño psicológico</li> <li>- Aislamiento y ocultamiento</li> <li>- Falta de apoyos</li> <li>-Interseccionalidad: edad, etnicidad, clase social, discapacidad, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estrategias de afrontamiento: negación, minimización del riesgo, justificación, autoengaño</li> <li>-Despersonalización, indefensión aprendida, autoconcepto dañado</li> <li>-Miedo, vergüenza, desconfianza</li> </ul>
	<b>En las mujeres supervivientes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de denuncia violencia psicológica</li> <li>- Retirada de denuncia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Riesgos en la denuncia</li> <li>-Dilación de procedimientos judiciales</li> <li>-Reducción, minimización o descontextualización de las violencias sufridas</li> <li>-Conceptos jurídico indeterminado de violencia psicológica</li> <li>-Falta de perspectiva de género</li> <li>-Revictimización</li> <li>-Cuestionamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Miedo a represalias del maltratador y su entorno sobre las mujeres y criaturas, en su caso.</li> <li>-Desconfianza</li> <li>-Desmotivación</li> <li>-Desistimiento</li> <li>-Desgaste</li> </ul>
	<b>En la atención de profesionales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de formación especializada</li> <li>- Falta de sensibilidad y empatía</li> <li>- Falta de implicación profesional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Miedo</li> <li>- Desaliento</li> <li>- Culpabilidad</li> </ul>	

<b>FORTALEZAS EN LA INTERVENCIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Terapias grupales</li> <li>- Asociaciones de mujeres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sororidad</li> <li>- Empatía</li> <li>- Identificación</li> <li>- Reconocimiento</li> <li>- Herramientas</li> <li>- Apoyo y ayuda mutua</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervenciones exitosas:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Implicación familiar y entorno cercano con menores</li> <li>- Acompañamiento terapéutico en el juicio con menores</li> </ul> </li> <li>- Evaluación de programas de intervención</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actualización</li> <li>- Reciclaje</li> <li>- Atención necesidades específicas</li> <li>- Eficiencia</li> </ul>
<b>NECESIDADES Y PROPUESTAS DE MEJORA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos con perspectiva de género e interseccional</li> <li>- Coordinación de recursos de distintas administraciones</li> <li>- Preparación proceso judicial violencia psicológica</li> <li>- Herramientas estandarizadas para la valoración de riesgo en la violencia psicológica</li> <li>- Perspectiva de género y mejoras en el ámbito de la justicia</li> </ul>	

# **7. Estrategias y propuestas de prevención, detección e intervención**



## 7. Estrategias y propuestas de prevención, detección e intervención

### 7.1. Estrategias de prevención

Hablar de prevención de la violencia machista pasa necesariamente por el abordaje de todos los elementos que la generan, esto es, las causas que la producen. Como se ha referido a lo largo de este trabajo, la desigualdad, el machismo, el sexismo, la misoginia, son la base que permite y posibilita que esta violencia se produzca. A su vez, también debemos hacer hincapié en que la violencia de género no es un problema generado por las mujeres, es un problema de los hombres que agreden, que sí sufren las mujeres. Por esta razón, es imprescindible girar el foco de atención hacia ellos, hacia una prevención que trabaje con los chicos el buen trato y la detección del maltrato, que les ayude a identificar el machismo y la violencia.

141

Teniendo en cuenta lo anterior, el grupo de profesionales participantes en esta investigación ha reflexionado sobre algunas ideas importantes para la prevención y lucha contra la violencia de género en general y violencia psicológica en particular, que exponemos a continuación:

#### 7.1.1. Estrategias educativas

En cada ocasión donde se aborda el tema de la desigualdad entre mujeres y hombres y de la violencia machista, se recurre a la importancia de la educación en igualdad y la prevención apuntan-

do a la educación como principal estrategia. Hablar de educación, del sistema educativo como elemento de transformación social no es nada nuevo. La educación siempre ha tenido y tendrá un papel esencial en nuestra sociedad. Es más, el sistema educativo es un eje imprescindible en el avance de las sociedades, así como un elemento fundamental para la construcción de la ciudadanía. De hecho, si atendemos a algunas investigaciones sobre el papel de la educación en la prevención del machismo y sus violencias, podemos comprobar como las chicas y chicos que habían realizado actividades de prevención tenían un menor riesgo de sufrir o ejercer violencia de género en un futuro (Díaz-Aguado y Carvajal, 2011). Con esto no se quiere afirmar que el centro educativo o la educación reglada sean la única vía de prevención, pero sin duda es un espacio esencial para la misma.

***En el camino hacia el cambio.*** Reconocer y desmontar los valores, creencias, mitos y estereotipos sociales que reproducen y mantienen la violencia de género se vuelve esencial y pasa por el compromiso, el pacto y la responsabilidad por parte de toda la sociedad:

Desmontar el amor romántico, cambiar el cómo nos socializamos, el detectar dónde están los riesgos de idealizar relaciones sin hablar de reciprocidad, de que algo tan sencillo como todos los cuidados, todas las normas y todos los pactos a los que llegamos entre personas tienen que ser pacto (E4: Psicología forense)

Responsabilidad sobre la erradicación de la violencia tenemos todas y todos en esta sociedad patriarcal, pero sin duda la responsabilidad de los hombres es doble porque somos gestores de la violencia y podemos ser parte de esa sociedad que sostiene esa violencia (E3: Educación. Intervención masculinidades)

**Relaciones de buen trato** basadas en la empatía, respeto y los cuidados para entender y dar sentido a las necesidades propias y ajenas, en la comunicación efectiva entre las personas a fin de compartir las necesidades, en la resolución no violenta de los conflictos para conseguir relaciones más equitativas:

Cuando podemos educarlos en formas donde no hay violencia, no hay agresión, donde la violencia machista no es una norma, de repente aparecen muchas otras formas de relación y aparece la visibilización de esa violencia que habitualmente no se ve (E3: Educación. Intervención masculinidades)

Invertir en educación, en buenos tratos, en talleres de relaciones afectivo sexuales, de cómo son los afectos, de analizar nuestro vínculo, relacionarnos desde el buen trato (E1: Psicología. Atención terapéutica)

**Trabajo en las masculinidades en positivo.** Construir modelos alternativos de masculinidad es prioritario para una transformación social que rompa los cimientos que sustentan la dominación masculina; para desnaturalizar la violencia machista y promover el espíritu crítico acerca de los mandatos de género, así como eliminar aquellos comportamientos y actitudes impuestos socialmente:

El trabajo de masculinidades en positivo, donde la violencia no es un mecanismo de interacción, ni demostración, ni algo identitario en los hombres, donde el cuidado forma parte de sus vidas, una relación empática, donde somos capaces de darnos cuenta desde el cariño y la necesidad de cuidar a la persona que está al lado (E3: Educación. Intervención masculinidades)

Una de las fórmulas para el cambio dentro del ámbito terapéutico, pero también de lo educativo, es trabajar no solamente con el pensamiento cognitivo, sino hacerlo con las emociones... para desmontar las que se han construido desde el patriarcado y con la mirada empática desde el cuerpo, desde la sensación, desde la emoción (E3: Educación. Intervención masculinidades)

### **7.1.2. Estrategias mediáticas**

El papel de los medios de comunicación, en todas sus manifestaciones, incluidas también las redes sociales, es fundamental especialmente para la sensibilización, la prevención y la detección de la violencia machista en cualquiera de sus manifestaciones. En este sentido, se hace esencial que el foco se cambie hacia los agresores y hacia la violencia de género como un problema estructural.

#### **Todas las violencias son violencias psicológicas.**

En nuestra sociedad...hay un imaginario colectivo aún hoy en día piensa que la violencia de género tiene más que ver con la violencia física, que identifica la violencia con la agresión, muy potenciado por los medios de comunicación social, de las noticias que salen (E1: Psicología. Atención terapéutica)

El hecho de que no exista violencia física no quiere decir que la violencia sea menos grave, muchas veces la mujer que solo ha tenido violencia psicológica puede estar mucho más dañada, porque el daño psicológico ha sido mucho más profundo. Y hay que identificarlo, ayudar a la mujer a reconocerlo y trabajarlo

## Ruptura de la ley del silencio

La primera forma de hacer visible la violencia psicológica es hablando de ella, representándola verbalmente y no solo verbalmente. Es algo que está muy tapado, muy tolerado y hay que ponerle palabras a la violencia psicológica (E2: Derecho. Abogacía)

El silencio es el cómplice perfecto. El que no hagamos nada, no digamos nada, es mirar para otro lado. Cada persona, grupo social, comunidad a nivel global es responsable de la violencia de género (E4: Psicología forense)

## Acabar con la impunidad de los delincuentes

No podemos seguir pensando en el maltratador como un agresor, hay que entenderlo como un controlador, como un dominador, que utiliza muchas, muchas herramientas - e incluso la agresión - para todo esto (E6: Psicología y formación a colectivos profesionales)

No hay una estadística real de los agresores, hay que ver con cuántos son los asesinos que hay en España de este momento, libres y encarcelados. Cuántos son los delincuentes de género que han generado daño sobre las mujeres que tienen en su entorno y que, por lo tanto, potencialmente pueden seguir haciéndolo (E3: Educación. Intervención masculinidades)

¿Y qué puedes hacer tú? La denuncia social en los casos de violencia machista puede ser decisiva para las mujeres. Es por ello que tanto profesionales como ciudadanía no podemos ignorar, ni silenciar los casos de violencia de género. Tenemos la obligación de denunciarlo a las autoridades para activar los diferentes mecanismos de protección a las mujeres y no favorecer la impunidad de los delincuentes.

Como institución pública o como profesional tengo la obligación de ponerlo en conocimiento, como mínimo de la fiscalía. En los casos en los que sea en la pareja y haya convivencia, mejor la fiscalía que en el juzgado, incluso desde las instituciones públicas. Algunas de ellas tienen la obligación de solicitar medidas urgentes a los tribunales para proteger a las mujeres (E2: Derecho. Abogacía)

La ciudadanía tiene también esa obligación, tiene que llamar a la policía, tiene que llamar a servicios sociales, tiene que denunciar ante el juzgado o ante Fiscalía. Se puede hacer además de manera anónima... a servicios sociales si hay un menor que vive en el bloque o piso de al lado que creemos que está en una situación de riesgo (E2: Derecho. Abogacía)

## 7.2. Algunas directrices para la intervención

146

Por último, hemos querido recoger algunas ideas por parte del grupo de especialistas para la adecuada comunicación, acogida, orientación y acompañamiento de las mujeres que sufren violencia machista que exponemos a continuación:

- **Formación especializada en violencia de género** para comprender las causas de la violencia machista y su carácter estructural en nuestra sociedad, las dificultades para el reconocimiento e identificación, pero también para adquirir la sensibilidad necesaria en el acercamiento y acompañamiento de las supervivientes para lograr su salida:

Tendríamos que seguir insistiendo en la formación, esa formación empática es fundamental para todos los operadores jurídicos y policiales que entiendan a la víctima, que no ha retirado la denuncia porque sea una caprichosa o porque sea una farsante, sino porque

es que le han hecho daño con el ciclo de la violencia (E6: Psicología y formación a colectivos profesionales)

A nivel profesional deberíamos de intervenir en las universidades. La formación que recibimos no puede ser anecdótica. Tiene que ser una formación obligatoria porque este problema es de los problemas más importantes que tenemos en el mundo (E2: Derecho. Abogacía)

■ **Actualización y reciclaje de profesionales** en torno a la diversificación de las distintas formas de violencia machista actuales:

Tenemos que seguir viendo y estudiando porque van cambiando... el tema de las redes sociales, que está arañando mucho y se está extendiendo. Al principio ha sido con las chicas muy jóvenes, pero ya se va extendiendo a todo lo demás y está provocando muchísimos daños (E6: Psicología y formación a colectivos profesionales)

Es muy importante que las profesionales que estamos trabajando con las víctimas, sobre todo con el tema de la ciberviolencia, que estemos al día de esto. Porque si tú no trabajas eso se queda cojo en el trabajo terapéutico, tener en cuenta ese añadido (E4: Psicología forense)

■ **Atención personalizada en la recuperación integral de los supervivientes.** Proporcionar una asistencia integral y personalizada, que asista a las diferentes necesidades derivadas de las situaciones de violencia machista se convierte en principio básico de la intervención para facilitar el acceso de las mujeres a todos los recursos disponibles más idóneas en función de las circunstancias personales y sociales:

Según nuestra legislación, las víctimas de violencia de género en cualquier ámbito tienen derecho a recibir una atención personalizada, acorde a sus necesidades específicas y acorde, por supuesto, al tipo de hechos que está sufriendo... en Andalucía, el Instituto Andaluz de la Mujer es el encargado de hacer un plan personalizado y se adopten una serie de intervenciones coordinadas (E2: Derecho. Abogacía)

La seguridad de una mujer depende de tres factores: 1) Hace falta unos recursos, porque esta mujer tiene que tener una vida, tiene que comer, sus hijos tienen que ser atendidos. 2) Hace falta una protección. 3) Y hace falta una atención psicológica. Y si alguno de los tres no está, no funciona. Y el psicológico es fundamental (E6: Psicología y formación a colectivos profesionales)

■ **Apoyo del entorno y profesionales.** Fomentar la creación de redes sociales como elemento de apoyo personal y social, así como potenciar el adecuado uso de los recursos públicos en los procesos de recuperación de las mujeres supervivientes:

Normalmente cuando llegan a los centros ya vienen muy aisladas. Es importantísimo que tengan ese apoyo, poder trabajar con la gente que está cerca de ellas. Ese es un trabajo que no se ha hecho con las mujeres adultas y que hay que hacer... con el entorno más cercano de la víctima (E6: Psicología y formación a colectivos profesionales)

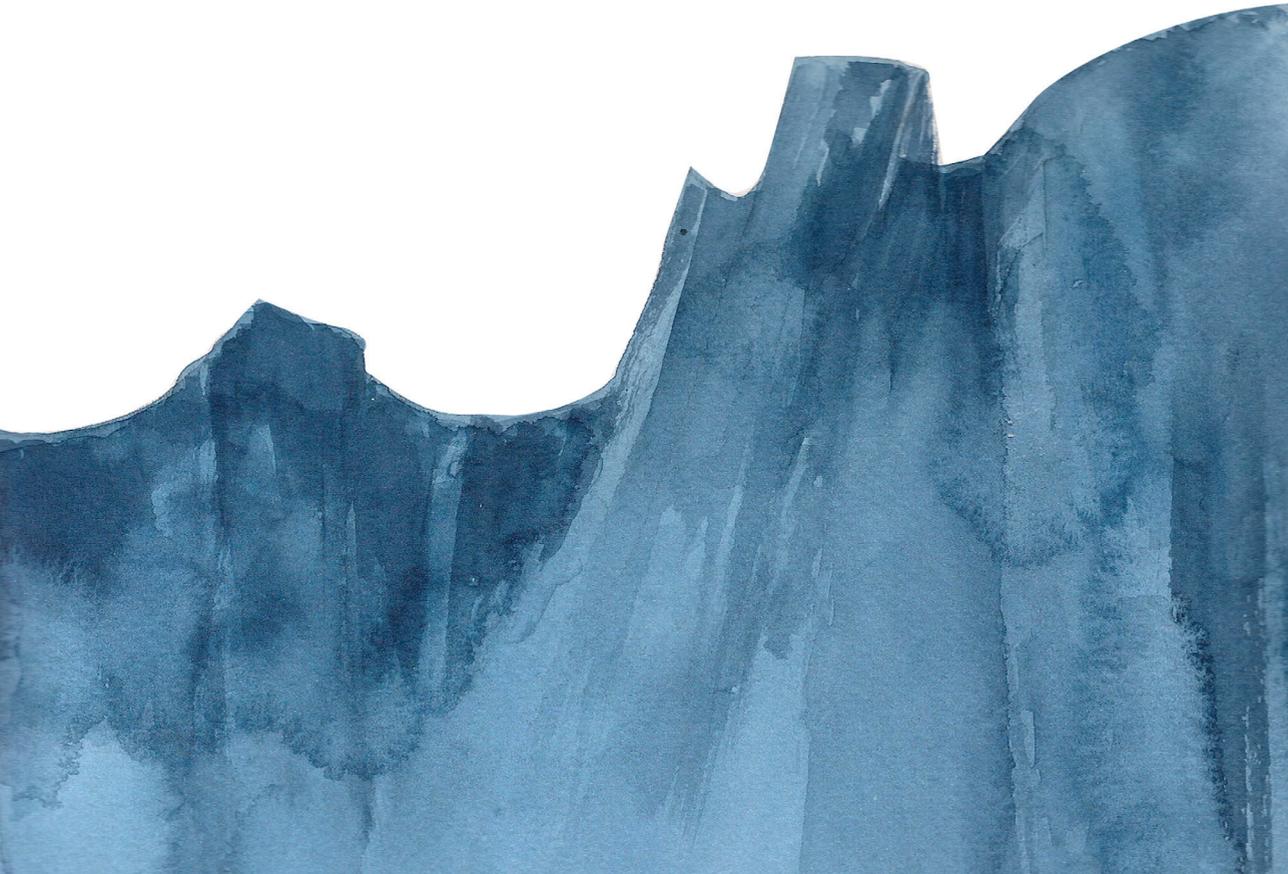
La violencia psicológica es un problema en el que necesitas de primero el entorno cercano, la gente que afectivamente está cercana a ti y necesitas recursos a nivel externo que te faciliten el salir de esa situación, profesionales especializados. Necesitas que te escuchen y necesitas escucharte (E4: Psicología forense)

■ **Implicación profesional y acompañamiento.** La ayuda profesional especializada para la recuperación del daño y acompañamiento de las mujeres que sufren violencia machista es imprescindible. No obstante, se trata de procesos largos en lo que se ha de favorecer el fortalecimiento de la autoestima, la autonomía y el empoderamiento desde el trabajo empático y consciente; respetando su propia evolución y haciéndoles sentirse siempre acompañadas, asesoradas y apoyadas para la toma de decisiones.

Lo que necesita no es que la forcemos a tomar una decisión, sino que la acompañemos en ese proceso, porque es un proceso que no es lineal, un proceso que tiende a ir hacia delante y hacia atrás (E1: Psicología. Atención terapéutica)

Tanto yo, como el colectivo que represento, no podemos quedarnos impávidos y no cumplir más que con un trabajo, sino que debemos llegar a algo más. Debemos conducir a esa víctima, asistirle y apoyarla durante ese curso de procedimiento (E5: Derecho. Fiscalía)

## **8. Algunos recursos**



## 8. Algunos recursos

A continuación, presentamos una selección de diez películas, cinco series de televisión y seis cortometrajes, ordenados por año, donde la violencia psicológica contra las mujeres en el ámbito de la pareja está presente, bien como trama principal, o bien como secundaria.

Junto con el título de la cinta, serie o corto (título original, en su caso), los datos de las fichas técnicas recogen: año de estreno; duración en minutos (y número de capítulos en el caso de las series); país donde se realiza; nombres propios de la dirección y guión; nombres de los personajes de mujeres que sufren violencia machista junto con los de las actrices que los encarnan; y sinopsis. También, se ha incluido el nombre propio de los y las autoras en los casos de adaptaciones de novelas o teatro llevados a la pantalla. Esto tiene que ver con nuestra pretensión de visibilizar el trabajo de escritoras, directoras, guionistas y actrices en el mundo audiovisual.

Por último, presentamos una selección de cinco libros para la prevención y sensibilización de la violencia machista. Junto al título del libro, los datos de las fichas técnicas recogen: nombre de las autoras, año de publicación, número de páginas, editorial, país y resumen.

## Cine

## 1. Luz de gas (Gaslight)

<b>Año</b>	1940
<b>Duración</b>	84 min.
<b>País</b>	Reino Unido
<b>Dirección</b>	Thorold Dickinson
<b>Guión</b>	John Van Druten, Walter Reisch y John L. Balderston. Teatro: Patrick Hamilton
<b>Personaje que sufre VP y actriz</b>	Bella (Diana Wynyard)

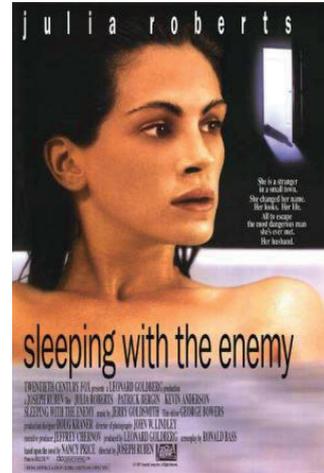


## Sinopsis

Un desconocido mata a Alice Barlow (*Marie Wright*) en la casa de ésta, y luego busca unos rubíes que están ocultos, sin encontrarlos. La casa permanece inhabitada durante muchos años, hasta que una pareja de recién casados, Paul Mallen (Anton Walbrook) y su esposa Bella (Diana Wynyard) deciden mudarse allí. Al poco tiempo, Bella comienza a notar pequeños fenómenos en la casa, como ruidos inexplicables y cambios en la iluminación, por lo que su esposo le dice que está perdiendo el juicio. Esta situación lleva a Bella a la angustia y al miedo.

## 2. Durmiendo con su enemigo (Sleeping with the Enemy)

<b>Año</b>	1991
<b>Duración</b>	91 min.
<b>País</b>	Estados Unidos
<b>Dirección</b>	Joseph Ruben
<b>Guión</b>	Ronald Bass. Novela: Nancy Price
<b>Personaje que sufre VP y actriz</b>	Laura (Julia Roberts)



### Sinopsis

Laura (Julia Roberts) y Martin (Patrick Bergin) estuvieron casados durante cuatro años y parecían una pareja perfecta. Sin embargo, la realidad era muy distinta: Martin resultó ser un marido obsesivo y brutal que la maltrataba continuamente. La situación llegó a ser tan insostenible que Laura decidió simular su muerte para librarse de él y empezar una nueva vida con una nueva identidad. Sin embargo, cuando él se da cuenta del engaño, decide perseguirla para vengarse

### 3. Retrato de una dama (The Portrait of a Lady)

<b>Año</b>	1996
<b>Duración</b>	142 min.
<b>País</b>	Reino Unido
<b>Dirección</b>	Jane Campion
<b>Guión</b>	Laura Jones. Novela: Henry James
<b>Personaje que sufre VP y actriz</b>	Isabel (Nicole Kidman)



#### Sinopsis

Isabel (Nicole Kidman) es una joven norteamericana que vive en Inglaterra con unos parientes. No quiere comprometerse con ningún hombre hasta haber conocido todas las posibilidades que la vida puede ofrecerle. Tras la muerte de su tío, hereda una gran fortuna que le permitirá viajar y tener nuevas experiencias. Isabel es manipulada por su amiga madame Merle (Barbara Hershey) y Gilbert Osmon (John Malkovich).

## 4. Te doy mis ojos

<b>Año</b>	2003
<b>Duración</b>	106 min.
<b>País</b>	España
<b>Dirección</b>	Icíar Bollaín
<b>Guión</b>	Icíar Bollaín y Alicia Luna
<b>Personaje que sufre VP y actriz</b>	Pilar (Laia Marull)

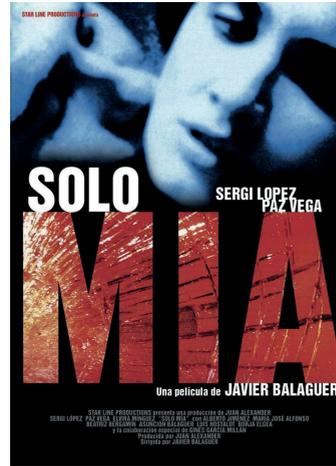


### Sinopsis

Una noche de invierno, Pilar (Laia Marull) sale huyendo de su casa. Lleva consigo apenas cuatro cosas y a su hijo Juan de ocho años. Escapa de Antonio (Luis Tosar), un marido que la maltrata y con el que lleva 9 años casada. Antonio no tarda en ir a buscarla. Según palabras de Icíar Bollaín: *Te doy mis ojos* cuenta la historia de Pilar y Antonio pero también de quienes los rodean, una madre que consiente, una hermana que no entiende, un hijo que mira y calla, unas amigas, una sociedad y una ciudad como Toledo que añade con su esplendor artístico y su peso histórico y religioso una dimensión más a esta historia de amor, de miedo, de control y de poder

## 5. Solo mía

<b>Año</b>	2001
<b>Duración</b>	110 min.
<b>País</b>	España
<b>Dirección</b>	Javier Balaguer
<b>Guión</b>	Álvaro García y Javier Balaguer
<b>Personaje que sufre VP y actriz</b>	Ángela (Paz Vega)



### Sinopsis

Joaquín (Sergi López) y Ángela (Paz Vega) son una pareja feliz y enamorada. El amor surgió entre ellos de un flechazo, se casaron a los pocos meses y eran felices. Su primer embarazo les llenó de dicha, hasta que poco después aparecieron los primeros reproches e insultos. Tan sólo fue necesario un mal día de Joaquín para que Ángela descubriera el verdadero carácter violento de su esposo.

## 6. Hierro 3 (Bin-jip)

<b>Año</b>	2004
<b>Duración</b>	95 min.
<b>País</b>	Corea del sur
<b>Dirección</b>	Kim Ki-duk
<b>Guión</b>	Kim Ki-duk
<b>Personaje que sufre VP y actriz</b>	Sun-hwa (Lee Seung-yeon)



### Sinopsis

Tae-suk (Hee Jae) es un joven que ocupa temporalmente viviendas cuyos habitantes están ausentes. Nunca roba ni ocasiona daños en los hogares de sus involuntarios anfitriones. Sun-hwa (Lee Seung-yeon), que en tiempos fue modelo, se ha visto convertida en una sombra viviente por un marido que la maltrata, encerrándola en una casa ostentosa. El destino cruza los caminos de Tae-suk y Sun-hwa, aunque sus existencias están abocadas a no dejar huella en el mundo.

## 7. La habitación (Room)

<b>Año</b>	2015
<b>Duración</b>	118 min.
<b>País</b>	Irlanda
<b>Dirección</b>	Lenny Abrahamson
<b>Guión</b>	Emma Donoghue. Novela: Emma Donoghue
<b>Personaje que sufre VP y actriz</b>	Joy (Brie Larson)



### Sinopsis

Para Jack (Jacob Tremblay), un niño de cinco años, la habitación es el mundo entero, el lugar donde nació, donde come, juega y aprende con su madre Joy (Brie Larson). Por la noche, lo pone a dormir en el armario, por si viene el viejo Nick (Sean Bridgers). La habitación es el hogar de Jack, mientras que para su madre es el cubículo donde lleva siete años encerrada, secuestrada desde los diecinueve años. Con gran tesón e ingenio, la joven ha creado en ese reducido espacio una vida para su hijo, y su amor por él es lo único que le permite soportar lo insoportable.

## 8. La doncella (Ah-ga-ssi)

<b>Año</b>	2016
<b>Duración</b>	145 min.
<b>País</b>	Corea del sur
<b>Dirección</b>	Park Chan-wook
<b>Guión</b>	Park Chan-wook y Jeong Seo-Gyeong. Novela: Sarah Waters
<b>Personaje que sufre VP y actriz</b>	Hideko (Kim Tae-ri)



### Sinopsis

Corea, década de 1930, durante la colonización japonesa. Una joven, Sookee (Kim Tae-ri), es contratada como criada de una rica mujer japonesa, Hideko (Kim Tae-ri), que vive recluida en una gran mansión bajo la influencia de un tirano. Sookee guarda un secreto, y con la ayuda de un estafador que se hace pasar por un conde japonés, planea algo para Hideko.

## 9. La apariencia de las cosas (Things Heard & Seen)

<b>Año</b>	2021
<b>Duración</b>	121 min.
<b>País</b>	Estados Unidos
<b>Dirección</b>	Shari Springer Berman y Robert Pulcini
<b>Guión</b>	Shari Springer Berman y Robert Pulcini.
<b>Personaje que sufre VP y actriz</b>	Catherine (Amanda Seyfried)



### Sinopsis

Catherine (Amanda Seyfried) es una restauradora de arte que vive junto a su esposo George (James Norton) y su hija Franny en una casa de campo. Allí empieza a sentir una extraña presencia acechando, que le da a entender que hay un espíritu en la casa. Un día encuentra una Biblia y descubre una inscripción en la que aparece el árbol genealógico de las familias que han vivido allí, con un nombre tachado al final de la lista de quién probablemente está vagando entre ambos mundos y trata desesperadamente de darle a Catherine una advertencia sobre la verdadera personalidad de su esposo.

## 10. Solo una vez

<b>Año</b>	2021
<b>Duración</b>	80 min.
<b>País</b>	España
<b>Dirección</b>	Guillermo Ríos Bordón
<b>Guión</b>	Marta Buchaca
<b>Personaje que sufre VP y actriz</b>	Eva (Silvia Alonso)



### Sinopsis

Laura (Ariadna Gil) es una psicóloga que trabaja en el Centro de Atención Social (CAS) y está especializada en violencia machista. Un día llega a su consulta Pablo (Álex García), un novelista que ha recibido una denuncia por violencia a su novia Eva (Silvia Alonso). Él negará rotundamente haberle pegado e insistirá en que esta situación no es más que un malentendido. Laura deberá trabajar con ambos duramente ya que se niegan a hablar del tema mientras es acosada por el marido de una de sus pacientes que amenaza con hacerle daño a ella y a su hija Lucía (Isa Montalbán).

## Series

## 1. Maltratadas



<b>Año</b>	2011
<b>Capítulos y duración</b>	13 cap. 45 min.
<b>País</b>	Argentina
<b>Dirección</b>	Alberto Lecchi
<b>Guión</b>	Esther Feldman y Alejandro Maci
<b>Personajes que sufre VP y actrices</b>	Laura (Vanessa González), Nora (Andrea Politti), Clarisa (Laura Novoa), Alicia (Celina Rucci) y Soledad (Paula Sartor)

## Sinopsis

Conjunto de doce historias reales sobre distintos casos de violencia sexual, abuso sexual infantil, verbal, acoso laboral, aislamiento, violencia económica y hasta el femicidio. 1) *La mejor*: abuso sexual laboral. 2) *Qué divino*: violencia por aislamiento. 3) *Por amor*: violencia por humillación. 4) *Las dos vidas de Solange*: proxenetismo y violencia física. 5) *Eterno retorno*: abuso sexual infantil. 6) *Castillo de naipes*: abuso y violencia física. 7) *Acosada sin salida*: abuso laboral. 8) *La invitada*: Adulterio. 9) *No se lo digas a nadie*: acoso y violencia verbal. 10) *El espejo*: violencia por negación de la palabra y del dinero. Maltrato en el noviazgo. 11) *Cuestión de Poder*: abuso físico y violencia patrimonial. 12) *El ídolo de Barro*: Femicidio.

## 2. Pequeñas Grandes Mentiras (Big Little Lies)



<b>Año</b>	2017
<b>Capítulos y duración</b>	14 cap. 60 min.
<b>País</b>	Estados Unidos
<b>Dirección</b>	David E. Kelley (creador), Jean-Marc Vallée y Andrea Arnold
<b>Guión</b>	David E. Kelley, Matthew Tinker. Novela: Liane Moriarty
<b>Personaje que sufre VP y actriz</b>	Celeste (Nicole Kidman)

### Sinopsis

Celeste (Nicole Kidman), Jane (Shailene Woodley) y Madeline (Reese Witherspoon) son tres madres que viven en Monterrey, un pueblo en el Norte de California. El divorcio, la infidelidad, la violencia machista, el acoso escolar y los abusos sexuales son los secretos que unen a las protagonistas. Los distintos argumentos giran en una trama fundamental protagonizada por Celeste, que sufre violencia de género por parte de su marido. A lo largo del desarrollo de la serie, se puede observar cómo la pareja perfecta que representan Celeste y su marido Perry (Alexander Skargard), cruza la fina línea del amor hasta alcanzar el estado de una relación de miedo y sumisión.

### 3. El cuento de la criada (The Handmaid's Tale)



166

<b>Año</b>	2017
<b>Capítulos y duración</b>	36 cap. 60 min.
<b>País</b>	Estados Unidos
<b>Dirección</b>	Bruce Miller (Creador), Reed Morano, Mike Barker, Kate Dennis, Floria Sigismondi, Kari Skogland, Daina Reid, Jeremy Podeswa, Dearbhla Walsh, Amma Asante, Deniz Gamze Ergüven
<b>Guión</b>	Bruce Miller, Ilene Chaiken, Dorothy Fortenberry, Lynn Renee Maxcy, Nina Fiore, Wendy Straker Hauser, Eric Tuchman, John Herrera, Kira Snyder, Leila Gerstein, Marissa Jo Cerar, Yahlin Chang, Jacey Heldrich. Novela: Margaret Atwood
<b>Personaje que sufre VP y actriz</b>	June (Elisabeth Moss)

#### Sinopsis

En un futuro distópico donde se ha implantado una dictadura fundamentalista, una joven se ve forzada a vivir como una concubina para dar hijos a su señor. Tras el asesinato del presidente de los Estados Unidos y la mayoría del Congreso, se instaura en el país un régimen teocrático basado en los más estrictos valores puritanos. Los Estados Unidos de América, desde ese momento, pasan a ser conocidos como la República de Gilead. En esa nueva sociedad, la mayor parte

de los valores modernos occidentales han quedado desterrados. Las mujeres pasan a un segundo plano, siendo prácticamente un objeto cuyo único valor está en sus ovarios, pues hay un problema de fertilidad en Gilead. Adaptación de la novela de Margaret Atwood.

#### 4. Podría destruirte (I May Destroy You)



<b>Año</b>	2020
<b>Capítulos y duración</b>	12 cap. 28 min.
<b>País</b>	Reino Unido
<b>Dirección</b>	Michaela Coel (Creadora) y Sam Miller
<b>Guión</b>	Michaela Coel
<b>Personaje que sufre VP y actriz</b>	Arabella (Michaela Coel)

#### Sinopsis

Arabella Essiuedu (Michaela Coel) es una joven escritora que, tras escribir un exitoso texto que atrajo mucha atención en internet, se encuentra proclamada como la 'voz de su generación'. Ahora cuenta con un agente, un contrato literario y una inmensa presión. Después de ser agredida sexualmente en un club nocturno, su vida cambia irreversiblemente y Arabella se ve obligada a reevaluar todo: su carrera, sus amistades, y hasta su familia. Mientras Arabella lucha por aceptar lo que sucedió, también comienza un viaje de autodescubrimiento.

## 5. La asistenta (Maid)



<b>Año</b>	2021
<b>Capítulos y duración</b>	10 cap. 50 min.
<b>País</b>	Estados Unidos
<b>Dirección</b>	Molly Smith Metzler (Creadora), John Wells, Helen Shaver, Nzingha Stewart, Lila Neugebauer, Quyen Tran
<b>Guión</b>	Molly Smith Metzler, Bekah Brunstetter, Marcus Gardley, Colin McKenna, Michelle Denise Jackson
<b>Personaje que sufre VP y actriz</b>	Álex (Margaret Qualley)

### Sinopsis

Sigue la vida de Alex (Margaret Qualley), una madre joven que abandona una relación de violencia machista y empieza a trabajar como limpiadora de casas para poder llegar a fin de mes y crear una vida mejor para su hija Maddy. La serie es una exploración cruda e inspiradora de la resiliencia de una madre, de las relaciones violentas y de la superación personal.

## Cortometrajes

### El orden de las cosas

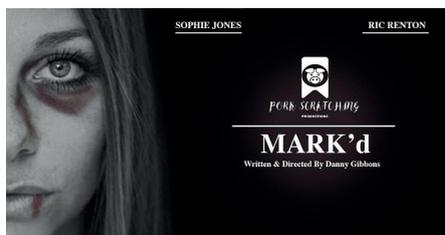
<b>Año</b>	2010
<b>Duración</b>	20 min.
<b>País</b>	España
<b>Dirección</b>	César Esteban Alenda y José Esteban Alenda
<b>Guión</b>	César Esteban Alenda y José Esteban Alenda
<b>Personaje que sufre VP y actriz</b>	Julia (Manuela Vellés)



La vida de Julia (Manuela Vellés) transcurre en la bañera. Gota a gota irá reuniendo el valor necesario para cambiar el orden de las cosas.

## 2. Marcada (Mark'd)

<b>Año</b>	2017
<b>Duración</b>	9 min.
<b>País</b>	Reino Unido
<b>Dirección</b>	Danny Gibbons
<b>Guión</b>	Danny Gibbons
<b>Personaje que sufre VP y actriz</b>	Macy (Sophie Jones)



Una mirada experimental al mundo de la violencia psicológica a través de los ojos de Macy (Sophie Jones).

## 3. A quien dice amar

<b>Año</b>	2019
<b>Duración</b>	11 min.
<b>País</b>	España
<b>Dirección</b>	Inés Pintor Sierra y Pablo Santidrián
<b>Guión</b>	Inés Pintor Sierra y Pablo Santidrián
<b>Personaje que sufre VP y actriz</b>	Bárbara (Ana Polvorosa)



Bárbara (Ana Polvorosa) está esperando en un aeropuerto a punto de coger un vuelo. Desde el otro lado del cristal, que separa dos zonas del aeropuerto, la llama el que hasta ese día ha sido su pareja.

#### 4. El purgatorio (Purgatory)

<b>Año</b>	2021
<b>Duración</b>	22 min.
<b>País</b>	Reino Unido
<b>Dirección</b>	Jack Stockley
<b>Guión</b>	Jack Stockley
<b>Personaje que sufre VP y actriz</b>	Lilith (Shaylyn Gibson)



El cortometraje quiere llamar la atención sobre el aumento de la violencia machista durante el cierre de Covid-19 en Reino Unido.

## 5. Es violencia

<b>Año</b>	2021
<b>Duración</b>	4 min.
<b>País</b>	España
<b>Dirección</b>	Ceres Machado
<b>Guión</b>	Ceres Machado
<b>Personaje que sufre VP y actriz</b>	Carmela (madre) e hija (María Vilches)



El cortometraje pone el foco en la violencia psicológica en la piel de un padre (Nacho Guerreros) y una hija (María Vilches)

## 6. La Violencia Invisible

<b>Año</b>	2021
<b>Duración</b>	39 min.
<b>País</b>	España
<b>Dirección</b>	María Royo
<b>Guión</b>	Teresa Alba, Teresa Agudo, María Royo



Mujeres que han superado situaciones de violencia psicológica de género, participan en una sesión de carácter experimental a fin de poner de manifiesto una realidad poco conocida. Paralelamente es-

pecialistas analizan cómo la violencia psicológica es una parte oculta del inmenso iceberg de la violencia de género, proponiendo alternativas para su erradicación. La videoinstalación de una cúpula simbólica muestra los pilares que la sociedad y las diferentes instituciones, públicas y privadas, pueden ofrecer como salida a esta situación.

## Libros

### 1. Eso no es amor: 30 retos para trabajar la igualdad



<b>Autoría</b>	Marina Marroquí
<b>Año</b>	2017
<b>Pág.</b>	160
<b>Editorial</b>	Planeta
<b>País</b>	España

### Resumen

Continuamente, y casi desde que nacemos, recibimos mensajes sobre el amor que ayudan a crear falsos mitos: que para ser felices tenemos que encontrar nuestra media naranja, que los celos son una muestra de amor... Cuando la realidad choca contra estos falsos mitos se produce una frustración que provoca infelicidad y que, en casos extremos, puede derivar en violencia de género. En este libro encontrarás una serie de retos que te ayudarán a reflexionar. A

descubrir tus propias respuestas. Enfrentate a ellos sin miedo, atrévete a pensar a tu manera. Porque para que la sociedad avance necesitamos jóvenes que se atrevan a abrazar la realidad con toda su complejidad.

## 2. Si es amor, no duele



<b>Autoría</b>	Pamela Palenciano y Iván Larreynaga
<b>Año</b>	2017
<b>Pág.</b>	176
<b>Editorial</b>	Alfaguara
<b>País</b>	España

### Resumen

El machismo y la violencia de género explicados de una forma muy cercana por la autora del famoso monólogo: “No solo duelen los golpes”. Pamela Palenciano sobrevivió a una relación de maltrato que duró toda su adolescencia. En este libro comparte lo que vivió y nos brinda una mirada fresca e ingeniosa que analiza con profundidad la idea del amor romántico y cómo nos afectan los roles de género. O, dicho de otra manera, por qué los hombres compiten por todo, por qué las mujeres de los anuncios siempre salen con la boca abierta y qué le pasa a la princesa después de escapar de la torre con su príncipe azul.

### 3. Íbamos a ser reinas: Mentiras y complicidades que sustentan la violencia contra las mujeres



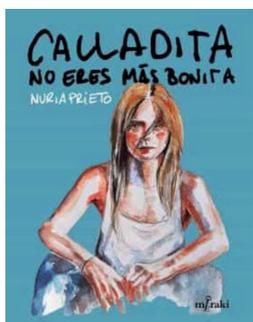
<b>Autoría</b>	Nuria Varela
<b>Año</b>	2017
<b>Pág.</b>	336
<b>Editorial</b>	SA Ediciones B
<b>País</b>	España

#### Resumen

Una investigación rigurosamente documentada sobre la violencia de género. La violencia contra las mujeres en el siglo XXI perdura con la misma fuerza con que ha recorrido toda la historia de la humanidad. Los agresores no son locos ni enfermos; ni su edad ni la pobreza ni el alcohol los justifican. Desde su primera aparición, *Íbamos a ser reinas* se ha convertido en el libro esencial para desentrañar por qué se tortura a las mujeres en sus propias casas, cómo lo soportan ellas y qué mecanismos sociales, educativos, legales y religiosos actúan como cómplices eficaces para que la sociedad no se decida a terminar con una plaga que cada año asesina a mujeres en España y en todo el mundo. *Íbamos a ser reinas* propone un recorrido por el espinoso tema de la violencia de género: revisa los mitos y errores que corren sobre la violencia contra las mujeres, habla del miedo, habla del sexo, habla de las desiguales relaciones de poder que rigen en muchas parejas, y aborda el maltrato en sus vertientes

psicológicas, judicial, social y familiar. También alude a la libertad y al derecho a una vida digna, ofrece cifras actualizadas y presenta una pequeña guía de recursos sociales al alcance de todas aquellas personas que puedan necesitarlos.

#### 4. Calladita no eres más bonita



<b>Autoría</b>	Nuria Prieto
<b>Año</b>	2021
<b>Pág.</b>	97
<b>Editorial</b>	Edicions Saloria
<b>País</b>	España

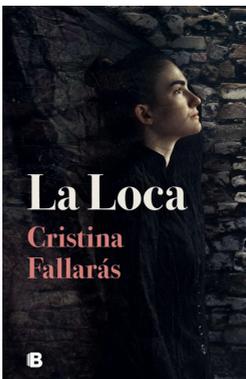
#### Resumen

Alba dejó a un lado el dibujo y comenzó a anotar: «Había dejado que abusase de mí sexualmente. Había dejado que me vigilase. Había dejado que me infravalorase intelectualmente. Había intentado evitar que él se autolesionase. Se daba golpes contra la pared, cuando se enfadaba conmigo; yo no lo agredía. Había dejado que me anulase como persona. Había sido separada de mi familia y mis amigos». —¿Y fue entonces cuando decidiste dejarlo? La violencia de género es un cáncer social y su erradicación es una responsabilidad que interpela a todos y todas. Este proyecto, creado por Nuria Prieto, pretende, a través del relato en primera persona, mostrar diez historias reales y cercanas. Las protagonistas son mujeres de

menos de 30 años (salvo dos casos) que han sufrido violencia de género. Para estos relatos, la autora ha utilizado un tono muy especial: se cuenta la realidad de la protagonista mediante perspectivas paralelas o metáforas. Estos relatos ponen el énfasis en las primeras alarmas de una relación de maltrato. Pero también en la importancia de pedir ayuda y eludir el paternalismo, que tan poco ayuda en estas situaciones. Finalmente, después del relato ficcionado se incluye una breve reseña de la historia real, que se esconde tras la narrativa, además de una biografía (algunas veces, anónima) de la protagonista; también consejos o conclusiones que las chicas aportan. Este es el primer título de una serie de libros que recogerán más relatos que pretenden dar, cada vez, una perspectiva más amplia y diversa.

## 5. La Loca

177



<b>Autoría</b>	Cristina Fallarás
<b>Año</b>	2022
<b>Pág.</b>	288
<b>Editorial</b>	SA Ediciones B
<b>País</b>	España

### Resumen

En un diálogo perfecto entre la actualidad y el siglo XVI, Cristina Fallarás recrea con esta novela la vida de una mujer que es la historia de muchas. Cuando la historia la cuentan las mujeres, todo cambia.

Con el silencio de Juana todo se comprende. Desde que su padre la encerró y hasta su muerte, Juana la Loca, reina de Castilla, reina de Aragón, Valencia, Mallorca, Navarra, Nápoles, Sicilia, Cerdeña y condesa de Barcelona y duquesa titular consorte de Borgoña, permaneció encerrada en una sola estancia de Tordesillas. Repite conmigo: 46 años. 552 meses. 2.442 semanas. 17.094 días. 410.256 horas. Encerrada, a pesar de ser reina. Durante su encierro, Miguel Ángel pintó la Capilla Sixtina, estalló la Reforma protestante de Lutero y Maquiavelo publicó El príncipe. Memorízalo, hay datos que deben permanecer en la memoria para ser legados.

# Bibliografía

- Alberdi, Inés y Natalia Matas** (2002). *La violencia doméstica. Informe sobre los malos tratos a mujeres en España*. Fundación La Caixa, Barcelona.
- Altable, Charo** (2005). *Penélope o las trampas del amor*. Nau Llibres, Valencia.
- Amurrio, Mila** (2008). *Violencia de género en las relaciones de pareja de adolescentes y jóvenes en Bilbao*. Universidad del País Vasco, Bilbao.
- Armstrong, Elizabeth, Laura T. Hamilton, Elisabeth Armstrong, & Lotus Seeley** (2014) «“Good Girls” gender, social class, and slut discourse on campus”. *Social Psychology Quarterly*, vol. 77, nº 2. Pp. 100-122.
- Backe, Emma, Pamela Lilleston, & Jennifer McCleary-Sills** (2018). “Networked individuals, gendered violence: A literature review of cyberviolence”. *Violence and gender*, vol. 5, nº 3. Pp. 135-146.
- Baker, Linda, Marcie Campbell, Elsa Barreto** (2013). “Understanding Technology-Related Violence Against Women: Types of Violence and Women’s Experiences”. Centre for Research and Education on Violence Against Women and Children, London, Ontario. Disponible en :<https://www.vawlearningnetwork.ca/our-work/briefs/brief-06.html>
- Bauman, Zygmunt**. (2005). *Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Fondo de Cultura Económica, Buenos Aires.
- Beck, Ulrich y Elisabeth Beck** (2001). *El normal caos del amor. Las nuevas formas de la relación amorosa*. El Roure, Barcelona.

**Bonino, Luis** (1995). Desvelando los micromachismos en la vida conyugal. En Jorge Corsi: *Violencia masculina en la pareja. Una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención*. Paidós, Buenos Aires. Pp. 192-208.

**Bonino, Luis** (2004). Las microviolencias y sus efectos: claves para su detección. En Consue Ruiz-Jarabo y Pilar Blanco (Dir.): *La violencia contra las mujeres. Prevención y detección*. Díaz de Santos, Madrid. Pp. 83-100.

**Bonino, Luis** (2008). Micromachismos, el poder masculino en la pareja "moderna". En José Ángel Lozoya y José María Bedoya: *Voces de hombres por la igualdad*. Edición electrónica de Che-ma Espada. Pp. 89-109.

**Bosch, Esperanza y Victoria Ferrer** (2002). *La voz de las invisibles*. Las víctimas de un mal amor que mata. Cátedra-Feminismos, Madrid.

**Bosch, Esperanza; Victoria Ferrer, y Aina Alzamora** (2006). *El laberinto patriarcal*. Anthropos, Barcelona.

**Bosch, Esperanza, Victoria Ferrer, Capilla Navarro y Virginia Ferreiro** (2010). Intervención con perspectiva de género en mujeres víctimas de violencia machista. *Formación Continuada a Distancia (FOCAD)*. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogo, vol. 10, nº 3. Pp. 3-12.

**Bosh, Esperanza, Victoria Ferrer, Virginia Ferreiro y Capilla Navarro** (2013). *La violencia contra las mujeres. El amor como coartada*. Anthropos Editorial, Barcelona.

**Camarero, Luis, Fátima Cruz, Manuel González, Julio D. Pino, Jesús Oliva, y Rosario Sampedro** (2009). "La sostenibilidad rural de España. De los desequilibrios a la sostenibilidad social". Barcelona: Fundación la Caixa.

**Cantera, Itziar; Ianire Estébanez y Norma Vázquez** (2009). *Violencia contra las mujeres jóvenes: la violencia psicológica en las relaciones de noviazgo*. Servicio de Mujer del Módulo Psicosocial de Deusto-San Ignacio, Emakunde, Bilbao.

**Caro, Coral** (2008). "Un amor a tu medida. Estereotipos y violencia en las relaciones amorosas". *Revista de Estudios de Juventud*, vol. 83. Pp. 213-228.

**Connell, Robert W.** (1987). *Gender and Power. Society, the Person and Sexual Politics*. Stanford University Press, Stanford.

**Coria, Clara** (2001). *El amor no es como nos contaron... ni como lo inventamos*. Paidós, Buenos Aires.

**Delegación del Gobierno para la Violencia de Género** (2018). «Percepción social de la violencia sexual». Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad Centro de Publicaciones. Disponible en: [http://www.violenciagenero.igualdad.mpr.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/investigaciones/2018/doc/Percp\\_Violencia\\_Sexual.pdf](http://www.violenciagenero.igualdad.mpr.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/investigaciones/2018/doc/Percp_Violencia_Sexual.pdf)

**Delegación del Gobierno para la Violencia de Género**. 2019. «Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2019». Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad Centro de Publicaciones. Disponible en: <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/Macroencuesta2019/home.htm>

**Delgado, Carmen y Esperanza Mergenthaler** (2011). «Evaluación psicométrica de la percepción de la violencia de género en la adolescencia.» *International journal of developmental and educational psychology* vol. 2, nº 1. Pp. 197-205.

**Díaz, Cecilia** (2005). «Aproximaciones al arraigo y el desarraigo femenino en el medio rural: mujeres jóvenes en busca de una nueva identidad rural». *Papers, Revista de Sociología* vol. 75. Pp. 63-84.

**Díaz-Aguado, M<sup>a</sup>. José** (Directora) (2013). *Evolución de la adolescencia española sobre igualdad y la prevención de la violencia de género*. Delegación del Gobierno para la Violencia de Género. Madrid.

**Diekelmann, Nancy L., David Allen, and Christine A. Tanner** (1989) *The NLN criteria for appraisal of baccalaureate programs: A critical hermeneutic analysis*. National League for Nursing Press, New York.

**Donoso-Vázquez, Trinidad; María José Rubio Hurtado y Ruth Vila Baños** (2016). "Violencias patriarcales en los entornos virtuales. Un estudio con adolescentes". *Revista Espaço do Currículo*, vol. 9, n° 1. Pp. 7-17.

**Donoso-Vázquez, Trinidad, M. José Rubio Hurtado, y Ruth Vilà Baños** (2018) «La adolescencia ante la violencia de género 2.0: concepciones, conductas y experiencias.» *Educación xx1* vol. 21, n°.1. Pp. 109-133.

**Donoso-Vázquez, Trinidad y Ángeles Rebollo Catalán** (2018) *Violencias de género en entornos virtuales*. Ediciones Octaedro, Barcelona.

**EIGE: European Institute for Gender Equality** (2017). «Cyber violence against women and girls». Disponible en: <http://eige.europa.eu/rdc/eige-publications/cyber-violence-against-women-and-girls>

**Entrena, Francisco** (1998). «Viejas y nuevas imágenes sociales de ruralidad.» *Estudios Sociedade e Agricultura*, vol. 6, n° 2. Pp. 76-98.

**Esteban, Mari Luz, Rosa M. Medina, y Ana Távora** (2005). ¿Por qué analizar el amor? Nuevas posibilidades para el estudio de las desigualdades de género. En Carmen Díez y Carmen Gregorio (Coordinadoras): *Cambios culturales y desigualdades de género en el marco local-global actual*. X Congreso de Antropología. Sevilla: FAAEE-Fundación El Monte-ASANA. Pp. 207-223.

**Esteban, Mari Luz** (2010). Algunas ideas para una antropología del amor. En Luisa Abad y Juan Antonio Flores (Dir.): *Emociones y sentimientos. La construcción social del amor*. Universidad de Castilla la Mancha, Cuenca. Pp. 229-246.

**Esteban, Mari Luz** (2011). *Crítica del pensamiento amoroso*. Bellaterra, Barcelona.

**Estébanez, Ianire y Norma Vázquez**. (2013). *La desigualdad de género y el sexismo en las redes sociales*. Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco, Bilbao.

**Fallarás, Cristina** (2019). *Ahora contamos nosotras: #Cuéntalo: una memoria colectiva de la violencia*. Anagrama, Madrid.

**Ferrer, Victoria y Esperanza Bosch** (2013). "Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa". *Revista de currículum y formación del profesorado*, vol. 17, nº 1. Pp. 105-122.

**FADEMUR: Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales**. 2020. «Mujeres víctimas de violencia de género en el mundo rural». Madrid: Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. Disponible en: <https://violenciagenero.org/recursos/publicacion/mujeres-victimas-violencia-genero-mundo-rural>

**FRA: European Union Agency for Fundamental Rights**. 2014. «Violence against women: an EU-wide survey. Main results report». Disponible en: <https://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-against-women-eu-wide-survey-main-results-report>

**Franco, Pepa y Clara Inés Grilló** (2012). «¿Qué pasa fuera de las ciudades? violencia de género y ruralidad». *Revista Europea de Derechos Fundamentales*, vol. 19. Pp. 215- 243.

**García, Nagore y Marisela Montenegro** (2014). "Re/pensar las Producciones Narrativas como propuesta metodológica femi-

nista: experiencias de investigación en torno al amor romántico". *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, vol. 14, nº. 4. Pp. 63-88.

**Giddens, Anthony** (1995). *La transformación de la intimidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*. Cátedra, Madrid.

**Herrera, Coral** (2011). *La construcción sociocultural del amor romántico*. Fundamentos, Madrid.

**Hirigoyen, Marie-France** (1999). *El acoso moral. El maltrato psicológico en la vida cotidiana*. Paidós, Barcelona.

**Hirigoyen, Marie-France** (2006). *Mujeres maltratadas. Los mecanismos de la violencia en la pareja*. Paidós Ibérica, Barcelona.

**Hooks, Bell** (2000) *Feminist theory: From margin to center*. Pluto Press, Boston.

**Ibáñez, J.** (2015). Cómo se realiza una investigación mediante grupos de discusión. En Manuel García Ferrando etl al. (dir.) *El análisis de la realidad social: Métodos y técnicas de investigación*. Alianza Editorial. Pp. 418-434

**Jónasdóttir, Anna** (1993). *El poder del amor ¿Le importa el sexo a la Democracia?* Cátedra, Madrid.

**Lagarde, Marcela** (2005). *Para mis socias de la vida*. Horas y horas, Madrid.

**Lameiras, María y M<sup>a</sup> Victoria Carrera** (2009). "El amor en el universo de las mujeres: vínculo e identidad". En Actas 5º Congreso Estatal de Isonomía sobre Igualdad entre mujeres y hombres. "Poder, poderes y empoderamiento... ¿Y el amor? ¡Ah, el amor!" Universitat Jaume I de Castellón y Fundación Isonomía. Pp. 74-85.

**Lorente, Miguel** (2003). *Mi marido me pega lo normal*. Ares y Mares, Barcelona.

**Lorente, Miguel** (2004). *El rompecabezas. Anatomía del maltratador*. Ares y Mares, Barcelona.

**Lorente, Miguel y Pedro Castro** (2010). «Violencia de género en los pequeños municipios del Estado español». FEMP: Federación Española de Municipios y Provincias. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad Centro de Publicaciones.

**Luzón, José María** (Coord.) (2011). *Estudio Detecta Andalucía*, Instituto Andaluz de la Mujer, Sevilla.

**Martínez, María Ángeles & Luis Alfonso Camarero** (2015). «La reproducción de la violencia de género: una lectura desde las áreas rurales». *Ager. Revista de Estudios sobre Despoblación y Desarrollo Rural* vol. 19. Pp. 1-30.

**Megías, Ignacio y Elena Rodríguez** (2014). *Jóvenes y comunicación. La impronta de lo virtual*. Centro Reina Sofía para Adolescentes y Juventud y Fundación de Ayuda a la Drogadicción (FAD), Madrid.

**Meras, Ana M<sup>a</sup>** (2003). "Prevención de la violencia de género en adolescentes". *Revista de estudios de juventud*, vol. 62. Pp. 143-150.

**Nogueiras, Belén** (2005). La violencia en la pareja. En Consuelo Ruiz-Jarabo y Pilar Blanco (Dir.): *La violencia contra las mujeres. Prevención y detección*. Díaz de Santos, Madrid. Pp. 39-56.

**Oliver, Esther y Rosa Valls** (2004). *Violencia de Género: investigaciones sobre quiénes, por qué y cómo superarla*. El Roure, Barcelona.

**Osborne, Raquel** (2009). *Apuntes sobre violencia de género*. Bellaterra, Barcelona.

**Paz, Juan Ignacio y Paola Fernández** (2014). *Guía para madres y padres con hijas adolescentes que sufren violencia de género*. Instituto Andaluz de la Mujer, Andalucía, España.

**Pavón-Benítez, Laura, Nuria Romo-Avilés, y Pilar Tarancon Gomez** (2021). «“In my village everything is known”: sexting and revenge porn in young people from rural Spain.» *Feminist Media Studies*, 1-17.

**Pittaró, Michael.** (2011). Cyberstalking: Typology, etiology and victims. In *Cyber Criminology: Exploring Internet Crimes and Criminal Behavior*. K Jaishankar, ed. (CRC Press, New York, NY) pp. 277-297.

**Rodríguez-Domínguez, Carmen, Mercedes Durán Segura, y Roberto Martínez Pecino.** (2018). «Ciberagresores en el noviazgo adolescente y su relación con la violencia psicológica, el sexismo y los celos.» *Health and Addictions*, vol. 18, nº 1. Pp. 17-27.

**Rodríguez, Elena, Daniel Calderón, Stribor Kuric y Anna Sanmartín** (2021). Barómetro Juventud y Género 2021. Identidades, representaciones y experiencias en una realidad social compleja. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad, Madrid. Disponible en: <https://www.adolescenciayjuventud.org/publicacion/barometro-juventud-genero-2021/>

**Ruiz O., José Ignacio** (2012). *Teoría y práctica de la investigación cualitativa*. Universidad de Deusto, Bilbao.

**Ruiz-Repullo, Carmen.** (2016). *Voces tras los datos. Una mirada cualitativa a la violencia de género en adolescentes*. Instituto andaluz de la mujer, Sevilla.

**Sampedro, Rosario** (2000). «Mujeres Jóvenes en el Mundo Rural». *Estudios de Juventud* vol. 48. Pp. 83-90.

**Simón, María Elena** (2010). *La igualdad también se aprende: cuestión de coeducación*. Narcea Ediciones.

**Tanenbaum, Leonora.** (2015). *I am not a slut: Slut-shaming in the age of the Internet*. Harper Perennial.

**Torres, Cristóbal** (Director) (2013). *El ciberacoso como forma de ejercer la violencia de género en la juventud: Un riesgo en la sociedad de la información y del conocimiento*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad-Centro de Publicaciones, Madrid.

**Valcárcel, Amelia** (2015). La ley del agrado, en Rosa María Rodríguez Magda (Ed.) *Sin género de dudas: logros y desafíos del feminismo hoy*. Biblioteca nueva. Madrid. Pp. 185-202

**Van der Wilk, Adriane** (2021) «Protecting women and girls from violence in the digital age. The relevance of the Istanbul Convention and the Budapest Convention on Cybercrime in addressing online and technology-facilitated violence against women. Council of Europe. Disponible en: <https://rm.coe.int/the-relevance-of-the-ic-and-the-budapest-convention-on-cybercrime-in-a/1680a5eba3>

**Walker, Leonor** (1979). *The Battered Women*. Harper and Row Publishers, Nueva York

## BIOGRAFÍAS

### **LAURA PAVÓN BENÍTEZ**

Antropóloga sociocultural e investigadora del Instituto de Estudios de las Mujeres y de Género de la Universidad de Granada. Doctora en Ciencias Sociales y miembro del grupo de investigación HUM-603/Estudios de las Mujeres. Sus intereses de investigación se centran en los usos de la tecnología y redes sociales, el alcohol y otras drogas, así como en las diversas formas de violencia machista.



### **CARMEN RUIZ REPULLO**

Profesora de Sociología de la Universidad de Jaén. Docente en el Máster en Estudios de Género y Desarrollo Profesional de la Universidad de Sevilla, el Máster Universitario de Estudios de Género de la UNED y el Programa de Postgrado Intervención desde la educación social en el sistema educativo, entre otros. Miembra del Grupo de Investigación HUM 603 "Estudios de la Mujeres" dentro del Instituto de Estudios de las Mujeres de la Universidad de Granada. Forma parte de la Red Académica Internacional de Estudios sobre Prostitución y Pornografía.





**Junta de Andalucía**  
Consejería de Inclusión Social,  
Juventud, Familias e Igualdad

PAGINAS



VIOLETA