

05 CÓMO SABER SI SUFRES MALTRATO

El vídeo de este capítulo pretende dar respuesta a una pregunta que es muy repetida entre las alumnas: ¿cómo puedo saber si sufro maltrato? Y esta va a ser una de las claves a tener en cuenta en la violencia de género de parejas jóvenes: poder detectar lo antes posible indicadores de que están sufriendo maltrato antes de que la espiral de la violencia de género se instaure y el maltrato vaya subiendo de «peldaño».

Vídeo asociado a este capítulo



La teoría del ciclo de la violencia de género (Leonor Walker, 1979) hace referencia al mecanismo que comparten este tipo de violencias y que ayuda a entender la espiral en la que se sienten envueltas las víctimas y supervivientes. Según este ciclo, existen patrones similares en los procesos de maltrato, en los que, de manera cíclica, la relación pasa repetidamente por las siguientes etapas:

1. Acumulación de la tensión o fase de gestación de la dependencia

Desde el inicio de la relación existe una acumulación de la tensión debido a que la mujer no se ajusta a las expectativas sexistas que de forma explícita el agresor tiene sobre ella y sobre la relación, y se disgusta por todo aquello que en la relación no es como él considera que debería ser. Se van acumulando los conflictos y los cambios repentinos de ánimo por parte del agresor, que la mujer no acierta a comprender y que suele justificar, ya que no es consciente del proceso de violencia en el que se encuentra involucrada. De esta forma, la víctima siempre intenta calmar a su pareja, complacerla y no realizar aquello que le moleste, con la creencia de que así evitará los conflictos e, incluso, con la idea equívoca de que esos conflictos son provocados por ella en algunas ocasiones. Se trata en realidad de una serie de tácticas coercitivas con el objeto de aislar a la mujer de sus posibles redes de apoyo y hacerla dependiente del propio agresor.

2. Fase de agresión o afirmación contundente de dominio

Se trata de uno de los mecanismos correctivos usados por parte del agresor para que la chica se comporte según sus expectativas sexistas. Es una reacción intensa de fuerza destinada a asustar y establecer definitivamente el control. Estos mecanismos correctivos pueden incluir diversos comportamientos, desde ridiculizarla, desatenderla, abandonarla en situaciones o lugares que se pueden considerar peligrosos, romper o golpear objetos comunes o propios de la chica, insultarla, gritarle, amenazarla, golpearla... Es la fase en la que estalla la violencia, ya sea física, psicológica y/o sexual. Esta explosión no tiene una causa real, aunque el agresor siempre la encuentra en un acto de la mujer. Esta situación provocará en la víctima estados de ansiedad y temor, temores fundados que, en el mejor de los casos, pueden conducirla a consultar a alguna amiga o familiar, a pedir ayuda o a tomar la decisión de denunciar a su agresor.

3. Fase de conciliación, de «luna de miel» o de arrepentimiento

Es una fase de manipulación afectiva, un proceso que utiliza el agresor para mitigar el sentimiento de culpa y evitar que la relación termine. Esta etapa también es conocida como «luna de miel», porque después de los episodios violentos, el agresor suele pe-

dir perdón, mostrarse amable y cariñoso, prometiendo que no volverá a repetirse. Se justifica en que ha explotado por «otros problemas» siempre ajenos a él, excusando su comportamiento en cuestiones externas (problemas familiares, estrés, actitudes o comportamientos de otras personas...), o en comportamientos de ella (responsabilizándola de llevarle al límite).

Se trata de un falso arrepentimiento, ya que sus expectativas sexistas no se han modificado. El agresor incluso llega a comprometerse con un cambio si ella le da una oportunidad. Con estas manipulaciones, el agresor tratará de hacer creer a su pareja que «no ha sido para tanto», que «solo ha sido una pelea de nada», e intentará que ella vea la parte cariñosa de él. La mujer, que desea el cambio, suele confiar en estas palabras y en estas «muestras de amor», creyendo que podrá ayudarle a cambiar. Sin embargo, esta es solo una fase más del ciclo, que vuelve a iniciarse una vez que se ha mitigado el sentimiento de culpa del agresor y el riesgo de ruptura, comenzando de nuevo con la fase de acumulación de la tensión.

Pero este ciclo de la violencia es dinámico, sus fases no duran siempre igual y, a medida que pasa el tiempo, se van modificando, de manera que:

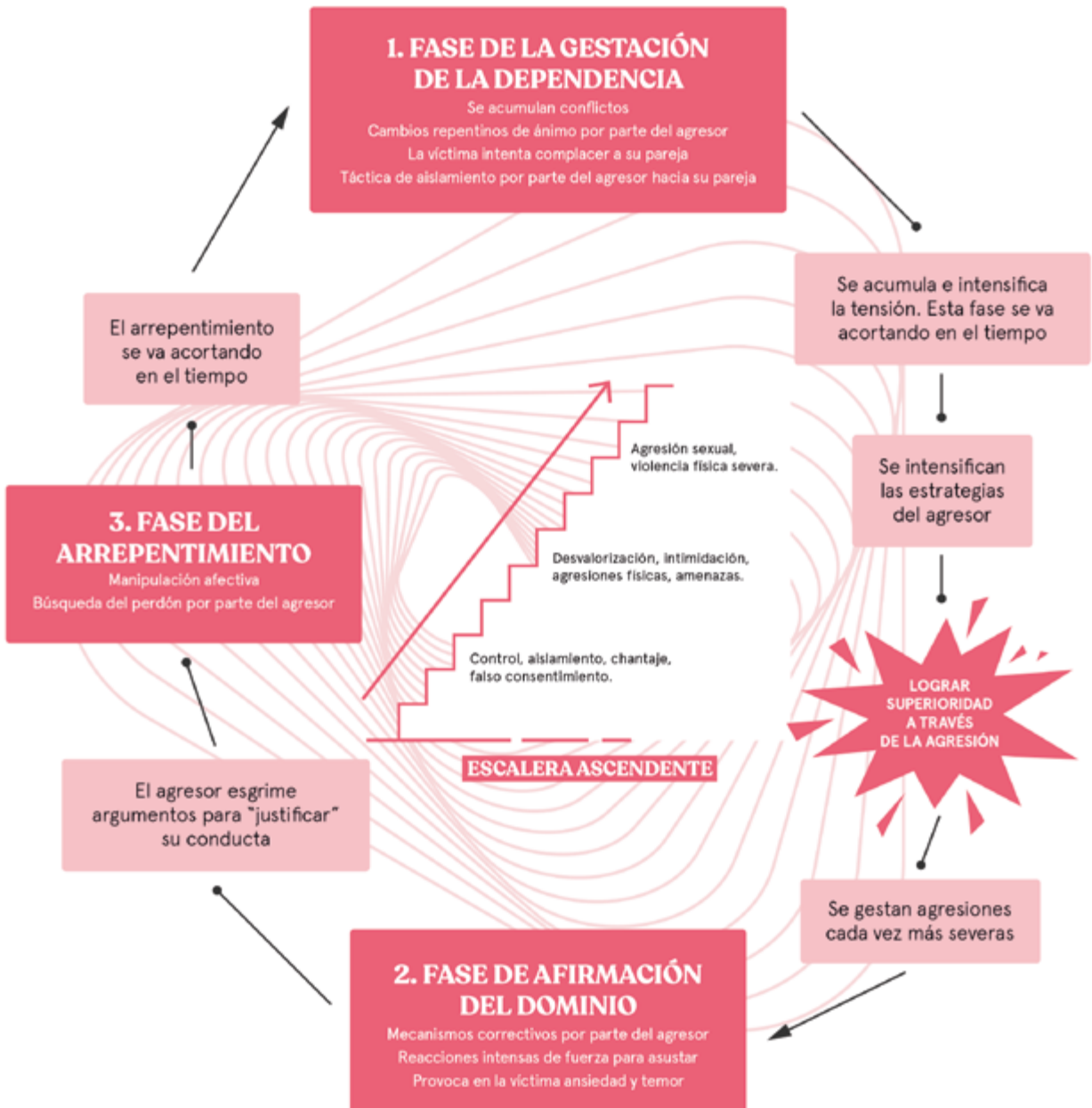
→ La fase de gestación de la dependencia va acortándose en el tiempo y se intensifican las estrategias utilizadas por el agresor, que actúa de forma menos impulsiva y más controlada, adaptándose, en busca de una mayor eficacia en el dominio. La gratificación obtenida al lograr la superioridad a través de la agresión (en la fase de explosión del ciclo) refuerza sus actitudes violentas y le da mayor seguridad, ya que ve que la chica está más vulnerable, sumisa y asustada. Permanece atento a cualquier indicio que le haga percibir que hay un ataque a su posición dominante y elige cuando agredirá y por qué, responsabilizándola a ella de lo que ocurra. Sus silencios y/o sus enfados van resultando cada vez más frecuentes e impredecibles para ella.

→ En la fase de afirmación del dominio, las agresiones son más severas y desmedidas respecto a las causas que el agresor esgrime para justificar su conducta.

→ La fase de arrepentimiento se hace cada vez más corta, llegando incluso a desaparecer.

A este proceso cíclico habría que sumarle una «escalera ascendente» que nos ayudaría a poder evaluar en qué situación se encuentra la mujer. La escalera estaría dividida en tres

tramos. En el primero, estarían las situaciones más normalizadas por los mitos del amor romántico instaurados en nuestra sociedad (control, aislamiento, chantaje y culpabilización, agresión sexual por **falso consentimiento**). En el segundo tramo ya se ha creado un vínculo afectivo y la violencia es más evidente (desvalorización, intimidación, agresiones físicas, amenazas). En el tercer tramo la víctima se encuentra en un estado de desvalorización muy grande, con dependencia afectiva y con miedo a las represalias. Aquí habría agresión sexual por fuerza y violencia física severa.





PEPA Y PEPE

La socióloga Carmen Ruiz Repullo cuenta en este vídeo la historia de violencia de género de Pepa y Pepe, en la que explica como en una pareja en la que ambos miembros tienen 16 años, Pepe va instaurando una relación de dominio y control escalón tras escalón.

Podéis ver el vídeo en la clase o puedes contar tu misma la historia al grupo. En el siguiente artículo encontrarás una gráfica en la que apoyarte, la historia escrita y el vídeo.

ENLACE QR



Los estudios muestran como, en las relaciones de parejas jóvenes, se puede producir un ascenso muy rápido en la escalera de la violencia. Por este motivo, es importante que, como acompañantes, podamos identificar en las mujeres la presencia de indicadores de una relación asimétrica con su pareja, para detectar lo antes posible situaciones de violencia.

Para poder detectar estas situaciones tenemos que librarnos del adultismo y de las creencias asociadas sobre el amor romántico en general, y de cómo se vinculan las parejas jóvenes en particular. Además de recomendarte, si no lo has hecho ya, que te pases por el capítulo 2 en el que reflexionamos sobre ello, también es necesario que sensibilicemos nuestra mirada. Para ello necesitaremos tener información de calidad, pero también hacer un trabajo personal de construcción de formas de relacionarnos sanas y equitativas, así como de repensar las vinculaciones amorosas que hemos mantenido.

REPENSANDO LAS RELACIONES

Te proponemos que individualmente o con compañeros/as profes reflexionéis sobre las siguientes afirmaciones:

- Los amores en la adolescencia van y vienen y no hay que darles demasiada importancia.
- A los chicos «malotes» les viene muy bien echarse una pareja para «sentar la cabeza».
- El maltrato en adolescentes se da en niveles socioeducativos y/o económicos bajos.
- Si una chica no quiere dejar al agresor, no hay nada que podamos hacer.



- A las chicas adolescentes les atraen los «chulillos».
- Las adolescentes controlan y maltratan a sus parejas psicológicamente lo mismo que ellos a ellas.
- Las mujeres jóvenes que no salen de las relaciones de maltrato son un poco tontas.
- Existe un perfil concreto de agresores.
- La mejor forma de prevenir que la cosa vaya a peor será aislándola de su pareja si ésta no le hace bien.
- Las mujeres que se meten en relaciones de malos tratos lo hacen porque tienen muy poca autoestima.

Todas estas frases son mitos y falsas creencias, algunas muy normalizadas en nuestra sociedad. En la “Guía para profesionales ante chicas adolescentes que sufren violencia de género” encontrarás la respuesta desarrollada a estos mitos e información de calidad para profundizar en la temática.



CÓMO SABER SI UNA MUJER SUFRE MALTRATO

Antes de visualizar el vídeo, vamos a preguntar al grupo cómo podemos saber si una mujer sufre maltrato. Para ello, quizá tengamos que encuadrar primero lo que es la violencia de género. Te proponemos las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Qué es la violencia de género?
- ¿Cómo se puede saber si una mujer sufre maltrato?
- Si tenemos un familiar que sufre o una amiga, ¿qué podemos hacer?
- ¿Qué creéis que necesita una mujer que está sufriendo maltrato de su alrededor?

Se puede visualizar el vídeo asociado al capítulo 4 ([ENLACE QR](#)) y preguntar después si es algo que conocen de cerca. Es muy importante instaurar en el grupo el mensaje esperanzador de que se puede salir de relaciones de este tipo. Así como decirles que una de las cosas que hay que evitar es aislar a esa mujer o dejar de ser su amigo/a, porque eso es lo que quiere el agresor.

ENLACE QR



Es importante que conozcamos los recursos cercanos de calidad para poder derivar a las mujeres que estén sufriendo maltrato.

Seguramente, en tu zona geográfica existen recursos específicos y gratuitos. En Andalucía hay 8 Centros Provinciales de la Mujer, ubicados en las capitales de las provincias, que proporcionan atención y asesoramiento por parte de equipos multidisciplinares. Además, existen 170 Centros Municipales de Información a la Mujer (CMIM) repartidos por toda la comunidad autónoma.

Puedes conocer el CMIM más cercano en el siguiente [ENLACE QR 1.](#)

En el teléfono 900 200 999 encontrarás un servicio gratuito, anónimo y permanente de atención sobre cuestiones de género, igualdad y violencia de género. También existe un asesoramiento jurídico online: [ENLACE QR 2.](#)

A nivel nacional, el teléfono de atención a la violencia de género es el 016. Y el teléfono para personas con discapacidad auditiva y/o del habla es el 900 116 016.

También puede ocurrir que en el grupo haya hijos e hijas de padres maltratadores. Será importante en este caso que desmitifiquemos la idea de que por haberlo vivido en casa lo vas a reproducir o vas a vivirlo a posteriori en tus relaciones. Así como explicarles que psicológicamente suele ser necesario un espacio para elaborar todo lo vivido y que existen recursos gratuitos a los que acudir.

Como agentes claves en el acompañamiento a jóvenes, podemos hacer una gran labor en cuanto a la prevención de las violencias machistas, así como en su detección. Nuestra predisposición a escucharles sin juicio y libres de adultismos, así como conocer los indicadores, será clave. Es importante también que conozcamos un hecho que muestran las investigaciones: si sospechamos como familiares, educadores/as, etc., que una mujer está sufriendo violencia de género, generalmente suele ser así.

Aquí te mostramos los indicadores de que una mujer joven está en una situación de maltrato:

→ Justifica los celos de él (es celoso porque su expareja lo engañó con otro chico, es así porque piensa que su exnovio quiere volver con ella y se siente inseguro de la relación...), o los minimiza (refiriendo que ella también es celosa, que son cosas naturales al principio de la relación, que son muestras de amor...).

[ENLACE QR 1](#)



[ENLACE QR 2](#)



- Cuestiona sistemáticamente, de forma directa o indirecta, a quienes habían sido sus amistades hasta ahora («él me ha abierto los ojos porque mis amigas no se portan muy bien conmigo», «las cosas que hacen mis amigos ya me aburren o me parecen infantiles», «como ellas y ellos no tienen pareja no entienden lo que significa el compromiso»...), así como sus aficiones o las actividades que antes realizaba («ya no estoy a gusto», «no me gusta lo que hacemos», «me quita tiempo para estudiar»...).

- Se producen enfrentamientos con la familia («me tratan como a una niña pequeña», «ellos no pueden decidir por mí», «ellos no lo conocen así que no tienen derecho a opinar sobre él o sobre nuestra relación»...).

- Se muestra más reservada o se comporta de una forma diferente cuando él se encuentra presente. Está excesivamente atenta a sus deseos, opiniones y comportamientos. Trata de agradarle y/o complacerle, de una forma que parece poco natural en ella.

- Ante situaciones desagradables o violentas en fiestas, celebraciones sociales o reuniones familiares que él provoca, ella se muestra bloqueada, intenta calmarlo, le pide que se marche, o responsabiliza a otras personas o situaciones de lo ocurrido («es que alguien lo estaba mirando mal», «es que en el fondo no os cae bien», «es que está teniendo problemas en casa»...).

- Justifica su escasa participación en las redes sociales o grupos de WhatsApp, diciendo que le resultan aburridas, infantiles o indiscretas.

- Se refiere a sí misma en ocasiones como una persona loca, rara, inútil, torpe, agresiva (una persona difícil, en resumen).

- Se muestra agradecida, sorprendida y/o afortunada porque él la quiera con lo difícil que es ella.

- Informa permanente a su pareja de todo lo que hace en el día y durante la noche, van juntos a todos sitios, él se presenta por sorpresa en situaciones en las que no ha sido invitado, y ella lo justifica como un signo de amor, de no poder estar el uno sin la otra.

- Expresa que en una relación de pareja hay que ceder, si bien muestra dificultades para reconocer que es ella quien cede siempre, aunque sea evidente para los demás.

- Cambia su estilo de vestir, justificándolo por cuestiones de moda, por comodidad o porque no se ve guapa ya con cosas así.
- Se siente culpable y responsable de los problemas de la relación.
- Se compara desfavorablemente con otras chicas.
- Se llama a sí misma con apodos despectivos o ridículos.
- Expresa dudas sobre su valía, su salud mental o sus comportamientos.
- Muestra miedo a ser abandonada por él.
- Expresa que cree que él no soportaría la idea de terminar la relación.
- Muestra miedo y dudas sobre cómo decirle las cosas, porque no quiere hacerle daño.
- Muestra miedo a que él le cuente a todo el mundo quién es ella verdaderamente.
- Reconoce que él golpea paredes, muebles o puertas, que tira y/o rompe objetos (a veces de valor para ella), que conduce de forma temeraria... Lo justifica responsabilizándose a sí misma, a otras personas o a otras circunstancias («perdió los nervios porque no le avisé de que había cambiado de planes», «al final, por no pegarle a mi amigo le dio a la pared», «está muy nervioso últimamente porque le va fatal en el instituto, porque no encuentra trabajo, porque sus padres se pelean mucho»...).
- Reconoce que alguna vez la ha empujado, escupido, pellizcado, golpeado, tirado del pelo, abandonado en algún sitio... pero ella lo vive como algo puntual, dentro del contexto de una pelea de pareja, o siente que ella fue la responsable de que él se pusiera así de nervioso y perdiera el control.
- Toma medidas anticonceptivas de forma poco controlada.
- Expresa que los chicos y las chicas tienen necesidades sexuales muy diferentes, que es normal que su pareja «siempre tenga ganas» y ella no, pero que mantiene relaciones sexuales, aunque no le apetezca, porque lo quiere o porque piensa que él la puede dejar por otra chica.

- Solicita la «píldora del día después» justificando que se les ha roto el preservativo, plantea que ella es un poco exagerada preocupándose, aunque él le asegura que controla la eyaculación cuando practican sexo sin usar métodos anticonceptivos.
- Padece infecciones genitales de forma repetida, asociadas a que él se niega a usar preservativo.
- Baja su rendimiento escolar o laboral.
- No participa en actividades del centro educativo, como el viaje de fin de curso o excursiones, excusándose en que no le apetece ir, que ya conoce el sitio o que tiene mucho que estudiar.
- Acude a consulta médica o psicológica con sintomatología de depresión, ansiedad, trastorno por estrés postraumático, trastornos conductuales, trastornos de la conducta alimentaria, trastornos psicopatológicos, intento de suicidio, autolesiones, abuso de alcohol, drogas y psicofármacos. Si acude acompañada de su pareja, él está interesado en estar siempre presente, habla por ella o ella se expresa de forma vaga.
- Muestra alteraciones en su apetito.
- Muestra ritmo de sueño modificado o da signos de no descansar bien o lo suficiente.
- Muestra dificultades para concentrarse en sus actividades.
- Plantea problemas a su familia para ir con ellas/os de vacaciones o pasar fines de semana fuera. También plantea problemas si él no la acompaña a esas vacaciones.

Indicadores de violencia de género observables en chicas adolescentes (Fernández, P.; Paz, J. I., 2018).

NO SOLO DUELEN LOS GOLPES

Pamela Palenciano, natural de Andújar, cuenta a través del monólogo autobiográfico “No solo duelen los golpes” su experiencia de maltrato desde los 12 hasta los 18 años. Pamela aborda, de forma teatralizada e impactante, pasajes de su antigua relación que ayuda a entender este proceso, así como a verte reflejada en muchas de las cosas que cuenta. Puedes ver su monólogo en el [ENLACE QR](#).



ENLACE QR



Debemos acompañar transversalmente aplicando la perspectiva de la interseccionalidad contra la violencia machista.

La interseccionalidad es una herramienta analítica para estudiar, entender y responder ante experiencias de opresión y de privilegio en todas partes del mundo. Se trata de una metodología indispensable para el trabajo en el campo de los derechos humanos. Para aplicarla, tenemos que valorar toda la diversidad de las mujeres, mujeres jóvenes en este caso, así como revisar nuestros privilegios frente a ellas. Y atender a las discriminaciones múltiples que pueden sufrir. Aunque todas las mujeres de alguna u otra manera sufren discriminación de género, existen otros factores como la diversidad funcional y/o discapacidad, la etnia, la clase socioeconómica, la religión, el estatus como migrante, refugiada o desplazada, la cultura, los cuerpos no hegemónicos o expresiones de género diversas.

¿Y qué pasa con la violencia intragénero? Esta violencia sigue estando en general aún muy invisibilizada y hace referencia a la violencia que se produce entre parejas o exparejas del mismo sexo. Las formas de manifestarse serían las mismas que en la violencia de género, solo que tendrían otras causas como la edad, el estado de salud, el diferente nivel socioeconómico, la discapacidad o diversidad funcional, el estado serológico, etc. La violencia intragénero se considera violencia doméstica y está regulada en los artículos 153.2 y 173.2 del Código Penal. El equipo de relaciones sanas (@relacionesxsanas) asesora y acompaña estos temas a través del teléfono 685 654 590.

