



# VIOLENCIA DE GÉNERO

## FASES DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

# Índice

<b>Índice</b>	<b>2</b>
Fases de la violencia de género	3
1. Fase de construcción de la tensión	3
2. Fase de explosión de violencia	3
3. Fase de luna de miel	4
4. Fase de calmada tensión o espera	4
Tabla de las fases de la violencia de género	5

# Fases de la violencia de género

La violencia de género no sucede solo una vez. Suele ser un ciclo que se repite muchas veces, y cada vez es más difícil escapar.

Este ciclo tiene varias fases, o etapas. Lenore Walker (1984), en su libro "La mujer maltratada", explica que esta fase es como una olla de presión que, cuando se va acumulando la tensión, termina explotando.

Explica y nos ayuda a entender cómo se produce y mantiene la violencia en la pareja. Esta autora trabajó en una casa refugio para mujeres maltratadas, y observó que muchas de ellas describían un patrón muy parecido en el proceso de maltrato y que éste tenía una forma cíclica, que se desarrollaba en las siguientes fases:

## 1. Fase de construcción de la tensión

En esta fase, las cosas no están bien, pero todavía no hay violencia. El agresor comienza a ponerse molesto y enfadado por cosas pequeñas. Puede empezar a gritar, a insultar o a amenazar.

A veces, comienza a controlar a la víctima, vigilando todo lo que hace. Le puede decir que no salga, que no hable con otras personas o que no vea a su familia. Además, el agresor puede hacer que la víctima se sienta menos segura, quitándole cosas importantes, como su confianza, su trabajo, o incluso alejándola de su familia y amigos.

Todo esto hace que la víctima se sienta sola y atrapada. No sabe cómo salir de la relación porque el agresor le quita muchas de las cosas que le ayudarían a ser libre.

## 2. Fase de explosión de violencia

En esta fase, la tensión acumulada explota. El agresor comienza a golpear, a gritar o a insultar de manera más fuerte. La violencia puede ser física, como golpes o empujones, o emocional, como humillaciones o amenazas.

La víctima no sabe qué hacer. A veces la violencia puede suceder por una pequeña cosa, pero en realidad ya venía acumulándose durante mucho tiempo.

Este momento es muy doloroso y aterrador para la víctima. Pero después de esta fase, a veces, la violencia parece detenerse, pero solo por un rato.

## 3. Fase de luna de miel

Después de la violencia, el agresor empieza a disculparse. Le dice a la víctima que lo siente mucho y le promete que no lo volverá a hacer.

A veces, el agresor se muestra cariñoso, regalando flores o haciendo cosas amables para que la víctima crea que todo va a mejorar. La víctima puede sentir esperanza y pensar que la violencia ha terminado.

El agresor también le dice a la víctima que si ella “hace todo bien”, la relación será tranquila. La víctima cree que si no hace nada para enfurecer al agresor, todo estará bien.

Sin embargo, esta fase es solo temporal. El agresor no cambia de verdad, y la violencia puede volver en cualquier momento.

En esta fase también puede haber lo que se llama “violencia moderada”, que es más difícil de ver. No siempre hay golpes fuertes, pero el agresor sigue controlando y amenazando de manera más suave, lo que es igualmente peligroso.

## 4. Fase de calmada tensión o espera

Después de la fase de luna de miel, todo parece estar bien. La víctima piensa que las cosas han mejorado, pero el ambiente sigue siendo tenso.

El agresor no está peleando, pero sigue controlando. Poco a poco, la tensión comienza a crecer otra vez. Las cosas parecen estar bien por un rato, pero en cualquier momento la violencia puede volver.

El ciclo comienza otra vez y la violencia se repite.

### Tabla de las fases de la violencia de género



Explicación: El dibujo muestra el círculo de la violencia, pasando de una fase a otra en dirección de las flechas.