



VIOLENCIA DE GÉNERO

IDENTIFICAR LA VIOLENCIA DE
GÉNERO

Índice

Índice	2
Identificar la violencia de género	3
¿Qué es la violencia de género?	3
¿Cuántas mujeres sufren violencia de género?	3
¿Cómo identificar la violencia de género?	4
Señales de alerta en una relación de pareja	6
Señales en la víctima	6
Síndrome de la indefensión aprendida	7
Síndrome de la mujer maltratada	7
Sensación de inseguridad y miedo	8
¿Cómo reconocer estos signos?	8
La realidad sobre la violencia de género	9
Test para reconocer el maltrato	11
¿Cómo identificar a un agresor?	12
Características comunes de los agresores	12
Tipos de agresores	13
Factores de riesgo en los agresores	14

Identificar la violencia de género

¿Qué es la violencia de género?

La violencia de género es uno de los problemas más graves que enfrentan las mujeres en todo el mundo. Se expresa como una agresión física, psicológica, sexual o económica dirigida hacia las mujeres, simplemente por el hecho de ser mujeres. Esta violencia es una de las expresiones más brutales de la desigualdad que existe en nuestra sociedad, ya que implica el control y la dominación de los agresores sobre las víctimas.

La violencia de género, según la [Ley Orgánica 1/2004](#), es toda aquella violencia dirigida contra las mujeres que se basa en su género, es decir, que ocurre solo por ser mujer. Esta violencia no solo implica agresiones físicas, sino que también puede incluir abuso psicológico, control emocional, maltrato económico y agresiones sexuales.

El **25 de noviembre** de cada año se celebra el Día Internacional de la Eliminación de la **Violencia contra las Mujeres**, con el objetivo de recordar el gran tamaño de este problema y promover la acción para erradicarlo.

¿Cuántas mujeres sufren violencia de género?

En España, el problema de la violencia de género es alarmante. Según **datos de la Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2019**, el **11% de las mujeres de 16 años o más ha sufrido violencia física por parte de una pareja o expareja en**

algún momento de su vida. Esto equivale a más de 2 millones de mujeres en el país.

Además, las denuncias por violencia de género han aumentado en los últimos años. Entre abril y junio de 2021, se registraron más de 40.000 denuncias, esto es un aumento del 17,8% en comparación con los mismos meses de 2020. Estos datos muestran que la violencia de género es un problema constante que afecta a muchas mujeres en la sociedad.

¿Cómo identificar la violencia de género?

Detectar la violencia de género puede ser complicado, ya que no siempre es visible a simple vista. Sin embargo, hay ciertos comportamientos y actitudes que pueden ser señales de alerta. Si una mujer está siendo maltratada, podría estar experimentando algunos de los siguientes signos:

Ignorar o despreciar sus sentimientos: Si una persona constantemente ignora o minimiza los sentimientos de su pareja, esto es una señal de maltrato emocional.

Ridiculizar, insultar o despreciar a las mujeres: Si una persona frecuentemente ridiculiza a las mujeres o las trata de forma despectiva, ya sea en público o en privado, esto es de violencia psicológica.

Humillar, gritar o insultar: La agresión verbal es otra forma de violencia de género. Si una mujer es constantemente insultada o humillada, ya sea de forma privada o en público, está sufriendo violencia psicológica.

Amenazas: Si la pareja de una mujer la amenaza con hacerle daño a ella o a su familia, esto es una forma de violencia que busca controlarla a través del miedo.

Agresión física: Si alguna vez se ha agredido físicamente a una mujer, ya sea a través de golpes, empujones, o cualquier otro tipo de maltrato, esto es una clara señal de violencia de género.

Aislarla de su entorno: Si la pareja de una mujer intenta aislarla de su familia y amigos, controlando sus relaciones sociales, esto es una estrategia para ejercer poder sobre ella.

Forzarla a tener relaciones sexuales: La violencia sexual es una de las formas más graves de maltrato. Si una mujer se ve obligada a tener relaciones sexuales en contra de su voluntad, está siendo víctima de violencia de género.

Controlar el dinero: Si una persona controla el dinero de su pareja, tomándole decisiones sobre el dinero, o impidiéndole trabajar, también está ejerciendo violencia económica.

Amenazar con quitarle a los hijos: En muchos casos, los agresores amenazan con quitarle a la mujer a sus hijos si ella decide dejar la relación. Esto se utiliza como una herramienta de control y manipulación.

Señales de alerta en una relación de pareja

Una relación sana debe basarse en el respeto y la confianza mutua. Si una mujer comienza a sentirse controlada o manipulada, es importante estar alerta a ciertas señales de que podría estar entrando en una relación de maltrato:

Control sobre su forma de vestir: Si su pareja le dice qué ropa debe ponerse o la critica constantemente por su apariencia, esto es una forma de control.

Miedo a expresar opiniones: Si una mujer tiene miedo de expresar sus opiniones por miedo a la reacción de su pareja, esto es una señal de que su pareja tiene un comportamiento controlador y abusivo.

Revisión del teléfono móvil y redes sociales: Si la pareja de una mujer revisa constantemente su teléfono móvil o sus redes sociales sin su consentimiento, esto muestra un comportamiento controlador y posesivo.

Celos excesivos: Los celos constantes, especialmente si se convierten en acusaciones sin justificación, son una señal de que la relación está siendo marcada por el control y la desconfianza.

Aislamiento social: Si una mujer deja de salir con su círculo de amistades porque a su pareja "no le caen bien", esto puede ser un indicio de que está siendo aislada para que dependa completamente de su agresor.

Señales en la víctima

No existe un perfil único de víctima de violencia de género, ya que cualquier mujer puede verse afectada por este problema, independientemente de su edad, clase social, nivel educativo o cualquier otra característica.

Sin embargo, es importante reconocer algunos signos que pueden indicar que una persona está siendo víctima de violencia de género, como hemos mencionado anteriormente.

A menudo, las víctimas experimentan estos cambios en su comportamiento que pueden ser notados por las personas que las rodean.

Estos cambios pueden estar relacionados con dos conceptos importantes:

- El síndrome de la indefensión aprendida
- El síndrome de la mujer maltratada.

Síndrome de la indefensión aprendida

Este síndrome describe el estado emocional y psicológico en el que una persona se encuentra cuando no tiene esperanza de cambiar su situación. En el caso de las mujeres víctimas de violencia de género, este síndrome puede manifestarse cuando la víctima se rinde y acepta ser maltratada como algo inevitable. La mujer siente que no tiene control sobre su vida y que no puede hacer nada para mejorar su situación.

En este estado, la víctima cree que no tiene derecho a ser feliz ni a tener una vida sin violencia. A menudo, la víctima se cree las excusas o justificaciones del agresor, como por ejemplo que ella "se lo merece" o que es su culpa por no comportarse como él quiere. La mujer, sintiéndose muy triste y sin esperanza, puede pensar que la violencia es algo normal y no saber que hay otras maneras de vivir.

Síndrome de la mujer maltratada

El síndrome de la mujer maltratada ocurre cuando la víctima se acostumbra al abuso y trata de justificar lo que hace el agresor. Puede empezar a pensar que el maltrato es algo normal o incluso una muestra de amor. A veces, el dolor la hace minimizar la situación, porque cree que no puede cambiarlo o prefiere no hacer nada.

Sensación de inseguridad y miedo

Las mujeres que sufren violencia de género suelen sentirse inseguras todo el tiempo. No solo por el maltrato, sino también porque no reciben el apoyo necesario.

La inseguridad aumenta cuando no saben cómo salir de la situación o cómo protegerse. Pueden tener miedo de que el agresor vuelva a atacarlas o de que se venga si buscan ayuda. También pueden temer que la policía no las protejan o que el agresor no reciba castigo.

¿Cómo reconocer estos signos?

Si notas que una persona cercana está cambiando su comportamiento y muestra signos de inseguridad, miedo o tristeza constante, podría estar siendo víctima de violencia de género. Algunos de los cambios más comunes incluyen:

Aislamiento social: La víctima puede dejar de relacionarse con amigos y familiares, y el agresor puede controlar sus relaciones sociales.

Baja autoestima: La mujer puede mostrar signos de sentirse inútil, culpable o incapaz de hacer algo por sí misma.

Comportamientos de sumisión: La víctima puede comenzar a dejar de tomar decisiones de la vida diaria, sin expresar sus propios deseos o opiniones.

Miedo constante: La mujer puede tener miedo de hacer algo que enfade al agresor, como salir de casa o hablar con alguien.

Malestares físicos: dolor de cabeza, de espalda, torácico...

Muestra: golpes, cortes, moretones, magulladuras

Dolores inespecíficos

Pérdida del deseo sexual o desajustes menstruales

Absentismo: tanto laboral como escolar, llegando a la pérdida del empleo

La realidad sobre la violencia de género

Es normal pensar que te pasa solo a ti

La realidad: Lo que te está pasando les sucede a muchas mujeres en nuestro país y en el mundo, independientemente de su edad, situación social y económica, cultura o nacionalidad.

Es normal sentir culpa o vergüenza

Es normal la realidad: Tú no tienes ninguna culpa y no está en tu mano cambiar su comportamiento.

Es normal creer que la situación de violencia es temporal y que mejorará

La realidad: La violencia de género va a peor. El hombre violento no cumple promesas, no dialoga; manipula y controla.

Es normal creer que la violencia tiene su origen en el alcohol, drogas u otras sustancias

La realidad: El consumo de drogas como el alcohol puede aumentar la peligrosidad, pero no es el origen de la violencia.

Es normal no saber identificar lo que te pasa

La realidad: Cuando la violencia viene de tu pareja, puede ser difícil detectarla.

Es normal creer que es imposible salir de la situación

La realidad: Puedes prepararte para dejar la relación buscando ayuda profesional y apoyo de tus seres queridos.

Es normal pensar que si eres extranjera no puedes hacer nada

La realidad: Tienes derecho a asistencia gratuita: sanitaria, legal y otros recursos contra la violencia de género.

Es normal que lo hayas dejado y vuelto con él varias veces

La realidad: Es importante cortar la relación cuanto antes.

Es normal creer que es mejor aguantar por tus hijos o hijas

La realidad: Salir de la violencia es lo mejor. Tus hijos e hijas también son víctimas.

Es normal creer que tienes que denunciar antes de pedir ayuda

La realidad: No es necesario denunciar para recibir atención y asesoramiento en los centros de la mujer.

Es normal pensar que solo cierto tipo de mujeres sufren violencia

La realidad: Cualquier mujer puede sufrirla. Si tienes una discapacidad o eres extranjera en situación irregular, puedes ser más vulnerable.

Test para reconocer el maltrato

Si respondes "sí" a alguna de estas preguntas, estás siendo maltratada.

- ¿Te hace sentir tonta, inútil o inferior? ¿Se burla de tus creencias o te critica mucho?
- ¿Habla mal de tu familia, amigos o vecinos, o te impide verlos? ¿Se pone celoso o provoca peleas?
- ¿Te controla el dinero, lo que vistes, lo que haces, con quién hablas o cómo usas tu tiempo?
- ¿Te ignora, no te habla o te castiga con el silencio?
- ¿Te grita, insulta o te amenaza a ti o a tus hijos?
- ¿Te humilla o te hace sentir mal frente a tus hijos o amigos?
- ¿Te da órdenes y decide todo por ti?
- ¿Te hace sentir culpable por todo lo que pasa?
- ¿Te da miedo su mirada o sus gestos?
- ¿Rompe cosas importantes para ti?
- ¿No valora tu trabajo o te dice que lo haces mal?
- ¿Te obliga a tener relaciones sexuales o hacer cosas que no quieres?

Es importante pedir ayuda.

[Saber más sobre ayuda y asistencia a víctimas de violencia de género](#)

¿Cómo identificar a un agresor?

La violencia de género se puede identificar también a partir de observar a la persona agresora. En muchos casos, los agresores actúan de manera violenta para dominar, controlar y someter a las mujeres. Según el autor Lorente, una de las características más importantes de los agresores es lo que no se ve, lo que está oculto. Esta violencia está relacionada con el deseo de tener poder y control sobre la víctima.

Características comunes de los agresores

No existe un solo tipo de agresor, ya que cada persona es diferente. Sin embargo, los agresores comparten algo en común: casi siempre tienen una relación sentimental con la víctima. Con el paso de los años, los estudios han permitido identificar algunos tipos de personalidad comunes entre los agresores.

Estos tipos son:

1. **Narcisista-Antisocial:** Son personas que suelen ser impulsivas y poco sociales. También pueden mostrar rencor hacia las mujeres y comportarse de manera agresiva.
2. **Esquizoide-Borderline:** Son personas que tienen dificultades para relacionarse con los demás y su comportamiento puede ser irregular e impredecible.
3. **Pasivo/Dependiente-Compulsivo:** Son personas que dependen mucho de los demás, tienen una baja autoestima y necesitan sentirse superiores a sus parejas para sentirse bien.

Estos tipos de agresores tienen comportamientos como **impulsividad, hostilidad hacia las mujeres y agresividad**. Además, algunos estudios sugieren que hay tres tipos de agresores según la violencia que ejercen:

1. **Agresores con violencia extrema:** Son los más peligrosos, ya que pueden cometer actos de violencia física y sexual.
2. **Agresores con violencia física y verbal:** Estos agresores usan violencia física y verbal, pero no suelen ser violentos sexualmente.
3. **Agresores con violencia menos grave:** Estos agresores cometen abuso físico y verbal, pero a una menor intensidad que los anteriores.

Tipos de agresores

Aunque no existe un solo tipo de agresor, algunos comportamientos se repiten más veces. Según los estudios, los agresores pueden clasificarse en los siguientes tipos:

1. **El agresor común:** No tiene problemas psicológicos graves, pero usa la violencia como una forma de resolver problemas. Este tipo de agresor puede tener baja autoestima, ser celoso y necesita sentirse superior a su pareja para sentirse bien.
2. **El agresor con trastornos de la personalidad:** Tiene problemas emocionales serios y actúa de manera cruel y manipuladora. Son personas que no tienen empatía y a menudo causan mucho daño.
3. **El agresor patológico:** Este tipo de agresor puede tener ataques de ira repentinos y violentos sin razón. Esto puede estar relacionado con problemas de salud mental, como psicosis o el abuso de drogas.

Factores de riesgo en los agresores

Un factor clave para entender por qué una persona se convierte en agresor es haber vivido o presenciado violencia cuando era niño o adolescente. Esto aumenta el riesgo de que, cuando sea adulto, repita estos comportamientos violentos.

Algunas características comunes en los agresores son:

- **Necesidad de controlar a la mujer:** Los agresores suelen querer dominar todos los aspectos de la vida de la víctima, tanto físicos como emocionales.
- **Sentimiento de poder:** Usan la violencia para sentirse más poderosos que la mujer.
- **Liberación de la rabia:** A veces, los agresores actúan violentamente porque sienten que no tienen control sobre sus vidas y usan la violencia para sentirse mejor.