



VIOLENCIA DE GÉNERO

INFORME SOBRE LAS VIOLENCIAS DE GÉNERO INVISIBLES

Índice

INFORME SOBRE LAS VIOLENCIAS DE GÉNERO INVISIBLES. ENTENDIENDO LO QUE NO SE VE	3
¿Qué son las violencias invisibles?	3
Violencia simbólica: El mensaje oculto	3
Violencia reproductiva: ¿Quién decide sobre tu cuerpo?	4
Violencia mediática y digital	5
Violencia institucional: cuando el sistema falla	5
¿Cómo podemos detectarlo y actuar?	5
Estrategias de intervención	6

INFORME SOBRE LAS VIOLENCIAS DE GÉNERO INVISIBLES. ENTENDIENDO LO QUE NO SE VE

La violencia de género no siempre deja marcas físicas. Existe una capa profunda de violencias que funcionan de forma silenciosa, en el día a día, y que a menudo pasan desapercibidas porque se han "normalizado" en nuestra cultura.

No son como las agresiones físicas, estas formas de violencia atacan la autoestima, la libertad y la dignidad de las mujeres desde estructuras sociales, mediáticas e institucionales. **Reconocerlas es el primer paso para poder frenarlas.**

¿Qué son las violencias invisibles?

Hablamos de violencias invisibles cuando nos referimos a problemas de control y dominación que, aunque no haya golpes, hacen un daño profundo. Estas violencias se basan en prejuicios y estereotipos que todavía hoy condicionan la vida de muchas mujeres.

Violencia simbólica: El mensaje oculto

Es el tipo de violencia más difícil de detectar porque parece "**natural**". Son todos aquellos mensajes, imágenes o chistes que refuerzan la idea de que la mujer es inferior, dependiente o que su único rol es el de cuidadora.

- **Ejemplo:** Cuando en una reunión de trabajo se ignora sistemáticamente la opinión de una mujer mientras se valida la de un hombre con el mismo cargo.
- **Cómo detectarla:** Si sientes que constantemente se cuestionan tus capacidades, tu tono de voz o tu forma de tomar decisiones basándose en prejuicios de género.

Violencia vicaria: El daño a través de los seres queridos

Esta es, quizás, la forma más cruel de violencia psicológica. El agresor utiliza a los hijos, hijas o seres queridos de la mujer para infligirle daño. No busca solo lastimar a la mujer, sino destruir lo que ella más quiere.

- **Ejemplo:** Un progenitor que, durante las visitas, intenta poner a los hijos en contra de la madre o que incumple sistemáticamente los acuerdos de custodia para generar ansiedad en ella.
- **Indicadores:** Cambios bruscos de comportamiento en los menores o una madre que vive bajo el miedo constante de perder la relación con sus hijos debido a las tácticas de manipulación del agresor.

Violencia reproductiva: ¿Quién decide sobre tu cuerpo?

Ocurre cuando se vulnera el derecho de la mujer a decidir sobre su propia capacidad reproductiva. Puede manifestarse mediante la coacción para tener hijos, el uso de anticonceptivos sin consentimiento, o presiones extremas ante la decisión de interrumpir o continuar un embarazo.

- **Ejemplo:** Una pareja que sabotea activamente los métodos anticonceptivos o que ejerce presión psicológica para que la mujer se quede embarazada contra su voluntad.

Violencia mediática y digital

Es la violencia que se ejerce a través de pantallas: redes sociales, televisión, publicidad o prensa. Se basa en difundir imágenes denigrantes, estereotipos sexistas o mensajes que legitiman la desigualdad.

- **Ejemplo:** Campañas publicitarias que cosifican el cuerpo femenino o el ciberacoso donde se difunden imágenes privadas para humillar a la mujer.

Violencia institucional: cuando el sistema falla

Ocurre cuando las instituciones que deberían proteger a la mujer (justicia, sanidad, servicios sociales) no ofrecen una respuesta adecuada, revictimizan a la mujer o ignoran sus peticiones de ayuda por falta de formación.

- **Ejemplo:** Que, al acudir a comisaría o a un centro de salud tras un episodio de violencia, el profesional trate a la mujer con incredulidad o le diga que "son cosas de pareja".

¿Cómo podemos detectarlo y actuar?

La detección temprana es clave. Muchas mujeres no se identifican como víctimas porque no sufren violencia física, lo que dificulta pedir ayuda. Algunos indicadores son:

- Sentir miedo constante a la reacción de la pareja.
- Sentir que no tienes libertad para gestionar tu dinero, tu tiempo o tus relaciones personales.
- Sentir que tu entorno (familia, amigos, instituciones) no te cree o te pide "paciencia".

Estrategias de intervención

Si te encuentras en una situación así o quieres ayudar a alguien, el camino no debe recorrerse sola:

1. **Busca redes de apoyo:** Hablar con personas de confianza es fundamental. No te aisles; la vergüenza es la herramienta del agresor.
2. **Consulta protocolos oficiales:** En España, existen recursos específicos como el teléfono 016, que atiende a víctimas de todo tipo de violencia de género, no solo física. También puedes acudir a los Centros de Información a la Mujer (CIM) de tu localidad.
3. **Documenta:** Aunque parezca pequeño, anotar las situaciones (fechas, qué pasó, qué te dijeron) puede ser de gran ayuda si decides dar el paso de denunciar.
4. **Enfoque de género:** Exige atención profesional especializada. Tienes derecho a ser tratada con perspectiva de género, sin juicios y con respeto a tus decisiones.

La violencia de género invisible es real y tiene consecuencias graves.

Identificarla, ponerle nombre y buscar ayuda profesional son los pasos fundamentales para recuperar tu autonomía y libertad. No estás sola en este proceso; los servicios de atención están para escucharte y apoyarte en tu camino hacia una vida libre de violencias.