



VIOLENCIA DE GÉNERO

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL SALIR
DEL CICLO DE VIOLENCIA?

Índice

EL CICLO DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO	3
El vínculo traumático.....	3
Indefensión aprendida.....	4
Distorsiones en los esquemas cognitivos	4

EL CICLO 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. Consta de 4 fases :

- Fase de **construcción de la tensión**.
- Fase de **explosión de violencia**.
- Fase de **luna de miel**.
- Fase de **calmada tensión o espera**.

Dentro del ciclo de la violencia de género, es esencial tocar un punto clave: **¿por qué es difícil salir de una relación violenta?**

Seguramente alguna vez has escuchado a alguien decir “qué tonta, ¿por qué no solo lo termina y ya?”, “¿por qué no lo denunció antes?”, “tú sabías en lo que te metías, ahora te aguantas”, o incluso la actual frase “amiga date cuenta”, que más que ayudar solo reproduce más violencia.

Al ser un proceso bastante difícil, no existe solamente una razón por la cual las mujeres permanezcan en este tipo de relaciones. Existe todo un sistema y factores psicológicos y cognitivos que hacen que la víctima no pueda salir del ciclo de violencia

El vínculo traumático

Este problema aparece por **dos cosas** muy comunes:

- **El desequilibrio de poder**, cuando una persona tiene más control que la otra y se valora negativamente a la parte más vulnerable.
- **La intermitencia del maltrato**, que alterna momentos de violencia (“explosión”) con otros de aparente calma o cariño (“luna de miel”). Esto hace que la víctima piense que lo malo es algo puntual y que su agresor.

Indefensión aprendida

La víctima **se acostumbra a la situación** que vive y llega a pensar que lo mejor es no actuar, no hablar ni reaccionar, no solo para evitar más dolor, sino también para no tener que pensar en lo que ocurre. Ha aprendido que, haga lo que haga, nada cambiará, y eso la lleva a quedarse inmóvil ante el maltrato.

Distorsiones en los esquemas cognitivos

Esto hace que las víctimas desarrollen **ideas equivocadas sobre sí mismas**, el amor, la pareja y la violencia. Por ejemplo, algunas mujeres pueden ver la violencia como algo normal dentro de la relación. Creen que amar significa depender, adaptarse o perdonar constantemente al otro, y por eso justifican ciertas actitudes pensando que no están siendo maltratadas.

Por otro lado, también hay autoras que explican que hay factores externos que afectan en este sometimiento, como :

- Tener **hijos**.
- Estar **desempleada** y depender económicamente del agresor.
- Falta de **redes de apoyo**.
- **Religión o costumbres** que “**atan**” a la víctima a permanecer en la relación