

# Indefensión aprendida en violencia de género.

“...desperté en un prado verde muy lejos de aquí, corrí, grité, reí, sé lo que no quiero, ahora estoy a salvo...”



Rozalén-La puerta violeta.



¿Por qué las víctimas de violencia de género **no se atreven** a denunciar o decir lo que sufren?

Se trata de uno de los problemas más complicados de solucionar desde la perspectiva de los/las profesionales (CAVI, FFCCSS, SS. Sociales, etc.) que trabajamos día a día luchando contra la violencia de género, o más concretamente, contra el machismo y la indefensión que sufren estas mujeres.



...¿Sabemos realmente lo qué están pensando estas víctimas que deciden  
no denunciar?

...profundicemos antes en la base del problema...



¿Qué es la **indefensión aprendida** en mujeres maltratadas por sus parejas?

Según un estudio de **Lenore Walker** (Psicóloga estadounidense, fundadora Instituto de Violencia Doméstica-EEUU), sobre víctimas de malos tratos en la pareja, en el inicio de los malos tratos, las respuestas de las mujeres son de evasión o huida, sin embargo...



¿Qué es la **indefensión aprendida** en mujeres maltratadas por sus parejas?

... la **exposición continua a la violencia** provocó una **modificación de estas respuestas, es decir, habían aprendido** que podrían disminuir la intensidad del maltrato a través de diversas estrategias de afrontamiento tales como complacer al agresor, hacer lo que él quiere, mantenerlo calmado, etc.

...y es por ello por lo que nos preguntamos...



# ¿Por qué las víctimas de violencia de género no se atreven a denunciar o decir lo que sufren?

- Porque han aprendido a ser víctimas y de esa forma **sobreviven**.
- Porque en ocasiones sus vivencias de infancia y niñez están impregnadas por una **cultura machista** y esto, les ayuda a esconderse tras la misma máscara y tristeza que lo hicieron sus madres.
- Porque el **agresor** asume que el papel de su pareja es de víctima y ello refuerza su rol como **ser poderoso**.
- Los familiares cercanos, descendientes, etc., suelen asumir también los roles que el propio contexto violento les asigna, con el único fin de mantener una calidad o estabilidad de vida, lograda gracias a los recursos aportados por el agresor...

...por lo tanto...



...ahora que conocemos el problema o el motivo por el que las mujeres maltratadas no denuncian el infierno que sufren...

¿...existen evidencias o signos de alarma que podamos ver e identificar sobre lo visto hasta ahora?

...conozcamos algunos de estos "signos de alarma"...

# Signos o factores que permiten identificar la indefensión aprendida en víctimas de malos tratos:

- Presencia de un patrón de violencia, concretamente el Ciclo de la Violencia, con sus tres fases.



<i>Ciclo de la violencia</i>	<i>Patrón de conducta</i>
1º	<i>Acumulación de tensión</i>
2º	<i>Episodio grave de agresión y arrepentimiento cariñoso o ausencia de tensión.</i>
3º	<i>Aumento observable de la intensidad y frecuencia de malos tratos.</i>



## ...factores que permiten identificar la indefensión aprendida en víctimas de malos tratos:

- **El abuso sexual hacia la mujer.**
- **Los celos**, intromisión, sobreposesión, y aislamiento de la mujer.
- **Presencia de comportamientos violentos** de la pareja hacia otros (niños, animales u objetos inanimados).





## ...factores que permiten identificar la indefensión aprendida en víctimas de malos tratos:

- **Inhibición en la conducta.**
- **Mostrar pasividad:** con el fin consciente o inconsciente de cambiar las cosas o la conducta de un otro que le hace daño.
- Sensación de **impotencia:** las cosas no se pueden mejorar.



## ...factores que permiten identificar la indefensión aprendida en víctimas de malos tratos:

- **Depresión:** la indefensión aprendida puede generar cuadros graves si las circunstancias no cambian a tiempo o si no se recibe ayuda profesional.
- **Aprendizajes y autoconocimiento negativos:** La persona creerá que es impotente e incompetente, que no tiene salida ni recursos para cambiar las cosas. Esto hará que no intente salir de lo que está viviendo ni pedir ayuda, por lo que entrará en un círculo vicioso.

...por último y quizás más grave...

# Malos tratos psicológicos:



Degradación verbal

Negación de facultades

Aislamiento

Indulgencia ocasional o perdonar, tolerar

Amenaza contra la integridad

Debilidad inducida por drogas o alcohol



## ...otras señales de que tu pareja puede estar maltratándote psicológicamente:

- 1. **¿Controla el dinero que gastas?** ¿tienes que pedirle el dinero a tu pareja? ¿pides permiso a la hora de comprar algo, ya sea para ti o para la casa?
- 2. **¿Te dice cómo tienes que vestirte?** ¿si vas de alguna manera que no le gusta se enfada contigo por ello y decides cambiarte de ropa? ¿Hay prendas que ya no te pones porque sabes que a no le gusta que vayas así y vas a tener problemas por ello?
- 3. **¿Se enfada si inviertes más tiempo en tus amistades o familiares del que considera necesario?**



## ...otras señales de que tu pareja puede estar maltratándote psicológicamente:

- 4. ¿Mantienes relaciones sexuales aunque no te apetezcan porque si no se enfada?
- 5. **Contabiliza las veces que haces cosas que no te apetezen o con las que no estás de acuerdo para evitar una discusión.**
- 6. ¿Controla tu móvil y tus redes sociales?
- 7. ¿Tienes que informarle de tus horarios?



## ...otras señales de que tu pareja puede estar maltratándote psicológicamente:

- 8. ¿Le quita importancia a tus logros personales o profesionales?
- 9. Cuando haces algo por tu pareja, ¿te lo agradece o te hace sentir que es tu obligación?
- 10. **¿Organiza tu tiempo libre?** ¿Sientes que en los ratos de ocio tienes que consultarle en que invertir tu tiempo?
- 11. **¿Cuando tienes algún problema lo minimiza con comentarios** del tipo: *eso no es nada, te quejas de vicio, etc.?*
- 12. ¿Cuando se ha dado una discusión, en la mayoría de las ocasiones cedes tú aún teniendo la razón porque podría pasarse días sin hablarte y haciéndote el vacío?



## ...otras señales de que tu pareja puede estar maltratándote psicológicamente:

- 13. ¿Si tiene un problema fuera del ámbito de la pareja, **te hace sentir responsable de ello?**
- 14. ¿Te hace sentir que no sabrías seguir adelante si no estuvieras a su lado?
- 15. ¿Te sientes culpable cuando enfermas?
- 16. Si estáis en público, ¿**temes decir lo que opinas por si acaso te trae consecuencias con tu pareja?**
- 17. ¿Usa el chantaje emocional a menudo para lograr sus objetivos?





## ...otras señales de que tu pareja puede estar maltratándote psicológicamente:

- 18. ¿Te recuerda una y mil veces los errores que has cometido?
- 19. ¿Has dejado de contar tus problemas de pareja a tu entorno porque sabes que si se enterase se enfadaría?
- 20. ¿Temes como decirle algunas cosas porque sabes que su reacción puede ser desproporcionada?
- 21. ¿Notas que cuando un mismo hecho lo realiza otra persona lo valora más positivamente que si eres tú quien lo realiza?



## ...otras señales de que tu pareja puede estar maltratándote psicológicamente:

- 22. ¿Te sientes incómoda si te mira alguien del sexo opuesto por si acaso tu pareja se diera cuenta y pudiera ser motivo de otra discusión?
- 23. ¿Sientes que necesitas su aprobación en cada cosa que haces, o incluso piensas?
- 24. ¿La manera en la que se dirige a ti ha cambiado transformándose en imperativa?
- 25. ¿Sientes que no puedes ser tú misma cuando estás con tu pareja?



## ...otras señales de que tu pareja puede estar maltratándote psicológicamente:

- 26. Ligada a la anterior, ¿sientes que aún sin que esté, cuando quieres ser tú misma piensas en que tal vez le moleste y dejas de hacer las cosas que querías?
- 27. ¿Te trata como si fuera tu padre en lugar de tu pareja?
- 28. ¿Las decisiones importantes las toma sin tener en cuenta tu opinión?
- 29. ¿Te hace dudar de tus capacidades?
- 30. ¿Sientes miedo?



# Consecuencias del maltrato emocional y psicológico:

- Malestar físico
- Baja autoestima
- Pérdida de relaciones sociales llevando en muchas ocasiones al aislamiento
- Sensación de haber dejado de ser la persona que era
- Estrés
- Ansiedad
- Estado de ánimo deprimido
- Alteraciones de los patrones de sueño



# Consecuencias del maltrato emocional y psicológico:

- Problemas en la alimentación
- Adicción a distintos tipos de sustancias (en las que cabe destacar las benzodiazepinas y el alcohol)
- Dejadez y descuido en el aspecto físico
- Irritabilidad
- Apatía
- Sentimientos de impotencia e inutilidad
- Indecisión
- Inseguridad



# Consecuencias del maltrato emocional y psicológico:

- Dependencia emocional
- Ataques de ira dirigidos a otras personas
- Inapetencia sexual
- Sentimientos de vergüenza y culpa
- Sensación de debilidad
- Dificultad en la toma de decisiones
- Culpabilidad
- Mecanismos de afrontamiento basados en la huida
- Sentimientos de inferioridad



...bien, ya conocemos el problema, sus manifestaciones y el motivo por el que estas mujeres no se deciden a denunciar...

...bueno y ahora, ¿qué hacemos?

...¿cómo les hacemos llegar información sobre las opciones, ayudas y servicios que hay a su alcance desde la administración?

...¿y los problemas procesales (art. 416 LECRIM sobre la dispensa del deber de declarar), civiles (separación legal/hecho, custodia descendientes, etc.)?

en definitiva, ¿realmente está preparado el "sistema" para ayudar a estas personas?

Desde UVIME (Unidad de protección de Víctimas y Menores) de la Policía Local de Alhama de Murcia trabajamos en dos líneas de acción:

VioGén

1º. Protección de víctimas y su familia, vigilancia de los autores, seguimiento de los procedimientos judiciales, coordinación con otras FFCCSS, CAVI, Mesas Locales de Coordinación y Trabajo, etc.



2º. Circunstancias de vulnerabilidad y riesgo detectadas en el Municipio con ocasión de la protección de las víctimas en seguimiento y su implicación con las presuntas víctimas no denunciantes.





**...pero, ¿qué implicación tienen estos dos puntos sobre todo lo visto hasta ahora?**

Sobre el **punto 1º** obtenemos información respecto a las condiciones socioculturales y familiares de las víctimas, que nos puede servir para identificar las circunstancias de vulnerabilidad y riesgo más presentes en los casos de violencia de género existentes en Alhama de Murcia (carácter no científico).

...además, también se obtiene información muy válida en...



## ...las intervenciones policiales sobre posibles casos de violencia de género "con/sin detención del autor".

Se trata de las situaciones en las que Policía Local es avisada de la presunta comisión de un delito de violencia doméstica entre pareja y durante la misma se realiza una amplia "observación" o "inspección circunstancial", de la que resultan perfiles familiares y de pareja significativos con la información y datos recogidos.

Se informa a estas mujeres de los servicios psicológicos, jurídicos y sociales que ofrecen los CAVI's así como del Agente Protector de Víctimas de Policía Local.



## Respecto a la 2º línea de acción, ¿qué implicación tiene en la solución del problema?

1. Tratamiento de la información.
2. Campañas de información y sensibilización a la población en general.
3. TESTIGOS.
4. "Desaprendiendo la indefensión aprendida"



# 1. Tratamiento de la información.

- Datos de carácter reservado o secreto para la elaboración de análisis estadísticos.

p.ej.: tipo de delito, tipo de violencia, tiempo del delito continuado, situación cultural, estado socio-económico, noviazgo/casados, composición de la familia, posible problemática detectada por Servicios Sociales, Centros Educativos, Centros Médicos, etc.



## 2. Campañas de información y sensibilización a la población en general.

- Deben estar destinadas a población o colectivos vulnerables o con mayor probabilidad de ocurrencia del problema, sin distinción de edad **partiendo de la adolescencia.**
- **A mayor población, más probabilidad** existe de informar sobre el problema tratado en este proyecto, a los TESTIGOS.
- Puede incluir, a parte de lo visto hasta ahora, todo tipo de datos estadísticos, material audiovisual, personas externas que hayan sufrido desde cualquier rol este problema, etc.



### 3. TESTIGOS.

- En la actualidad, el papel de estas personas ha adquirido la mayor importancia en problemas o delitos (públicos o privados) como el acoso, delitos contra el patrimonio, amenazas, lesiones, etc., que nunca hasta ahora había, quizás, tenido.
- Sobre el **acoso, Mobbing**, etc., existe gran similitud con el problema tratado y el solo testimonio de una persona es más que suficiente para empezar a resolver el problema.

### 3. TESTIGOS.

- Es por ello que desde las campañas de información y sensibilización, lleguemos al mayor número de oídos posible.
- Del testimonio de vecinos/as, familiares, descendientes, profesionales, amigos/as, etc., depende que la vida o integridad de una persona, madre, hija, abuela, prima, tía, cuñada, vean la LUZ.
- 016, 112.



El 19,3% de los menores ha sido testigo de violencia machista contra su madre.



## 4. "Desaprendiendo la indefensión aprendida"

- El proceso de desaprender la indefensión aprendida **se caracteriza por la dotación de poder de estas mujeres dentro de la relación de pareja.**
- Ello permitirá que comprendan y salgan del ciclo de la violencia, **orientándolas en cómo se puede predecir la escalada de la violencia**, a través de la distinción de las distintas fases del ciclo y...
- ...la comprensión de que las fases del amor y del arrepentimiento es una forma de reforzar el ciclo y enseñándoles distintas **habilidades para poder escapar.**



...por lo tanto, debemos centrar más esfuerzos en sensibilizar y llegar a los oídos de todas las mujeres del país...

- Redes Sociales, TV, Radio, Prensa.
- Centros educativos, Empresas, Administración,
- Asociaciones, Ocio, Etc...





...por último, algunos datos que debemos tener muy presentes para no dejar de luchar...

- **Casi el 60% de las víctimas mortales por violencia de género no había denunciado a su agresor.**
- Una proporción similar mantenía una relación de pareja en ese momento con su maltratador.
- En el 22,6% de los asesinatos, el autor ya era su expareja y el 16,7% la víctima y su verdugo estaban en fase de separación.

## ...más datos...

- las mujeres víctimas de violencia de género tardan una media de casi nueve años en denunciar a su agresor por miedo, sentimiento de culpa o por que tardan en reconocer la situación de maltrato que están sufriendo.
- Además, la violencia que más tardan en denunciar es la física con una media de 14 años.



# Intervención psicológica antes y después.

- Muchas mujeres necesitan intervención psicológica previa para poder denunciar. El hecho de que aumenten las denuncias evita la impunidad de maltratador.



## Conferencia Sectorial de Igualdad

- El Gobierno y las comunidades autónomas acordaron un documento durante la Conferencia Sectorial de Igualdad que las víctimas de violencia de género puedan acreditar esa condición ante los **servicios sociales** para acceder a las ayudas y prestaciones sociolaborales **sin tener que presentar denuncia**.





## La directora de la asociación de juristas Themis, Altamira Gonzalo, afirma que...

- Las víctimas no se sienten respaldadas del todo por la administración. “Creemos que hay que crear las condiciones que permitan a las mujeres maltratadas confiar en la justicia. Ahora no existen. Las mujeres no confían en la justicia para salir de ese problema”





## Según el estudio "Tiempo que Tardan las Mujeres Víctimas de Violencia de Género en Verbalizar su Situación"...

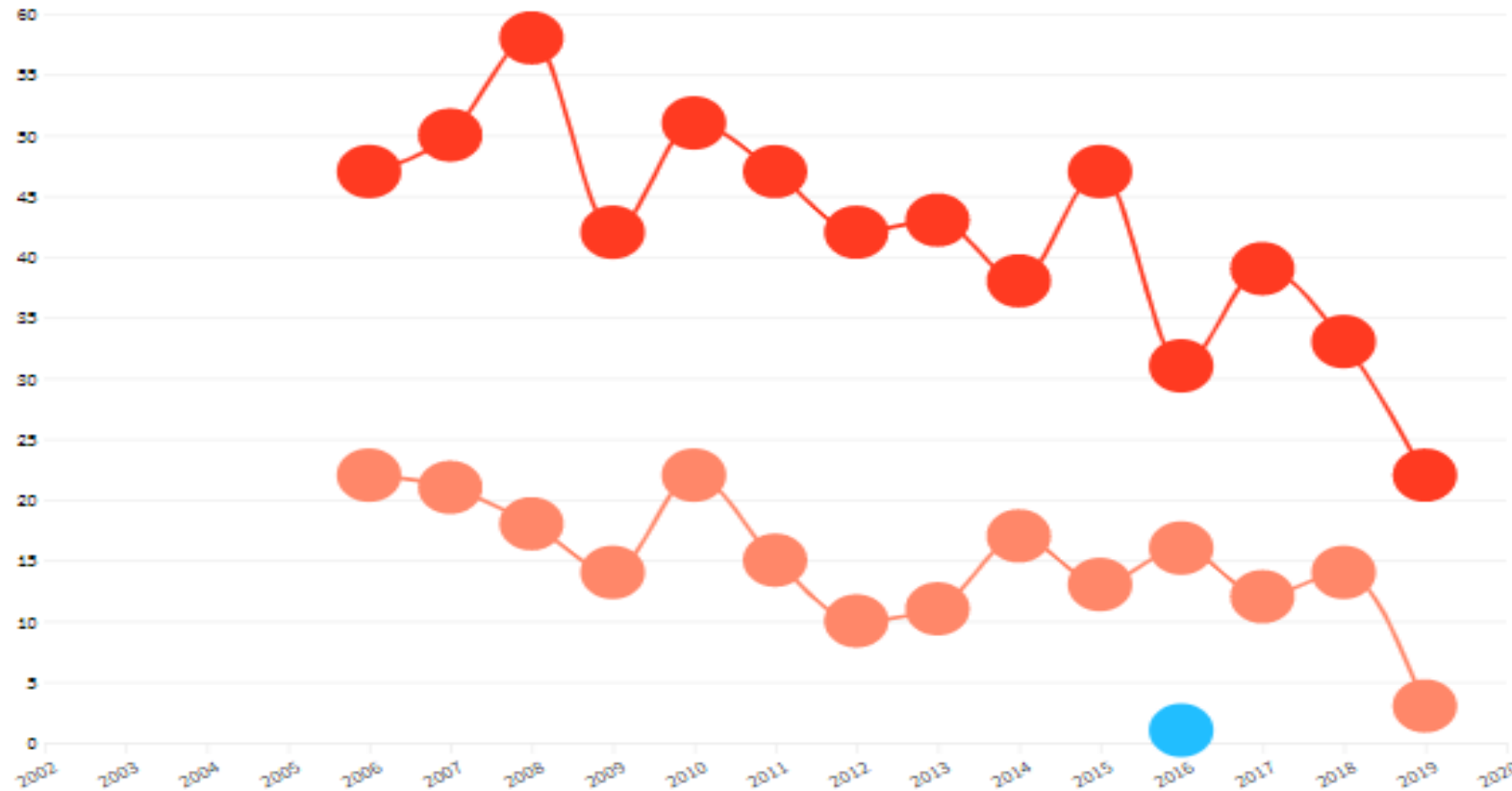
- Señala la directora de la Fundación Ana Bella, Graci Prada. "Si no tienen recursos, no van a denunciar. Por eso, desde la fundación las acompañamos, no dejamos que vuelva a su vivienda si está en peligro. Ella está muerta de miedo y no pueden afrontarlo sola: necesitan un acompañamiento o ayuda psicológica".
- ...y la presidenta del Observatorio contra la Violencia Doméstica y de Género, María Ángeles Carmona, denunciar es indispensable. "La denuncia no sólo es importante: es el paso imprescindible para poner en marcha la maquinaria judicial"



Sobre el total de víctimas de violencia machista, en el 21% de los asesinatos el agresor tenía una denuncia en ese momento...

### Denuncias al agresor por víctima mortal (2003-2019)

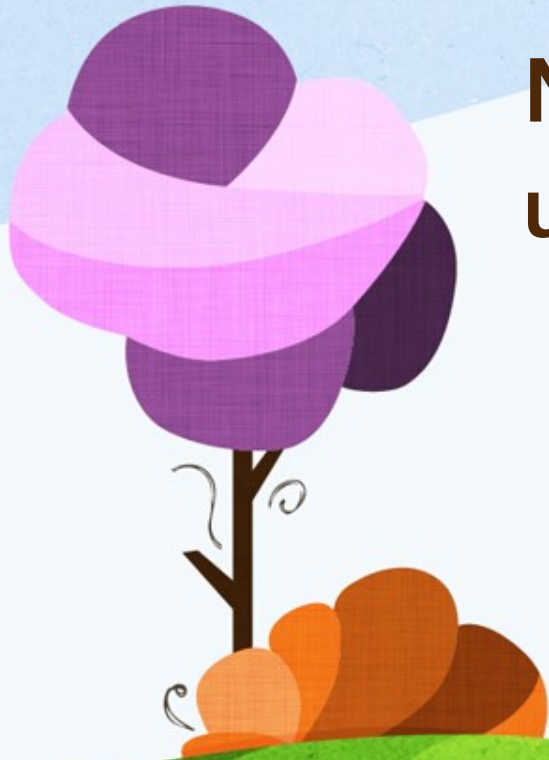
■ No había denuncia ■ Había denuncia ■ De oficio



Fuente: Portal Estadístico - Delegación de Gobierno para la Violencia de Género



**Nuestras víctimas necesitan compañía y una segunda voz que les ayude.**





...si eres testigo...no lo dudes y  
avisa.

Miguel Ángel Blaya Sánchez.  
[policiatutor@alhamademurcia.es](mailto:policiatutor@alhamademurcia.es)  
¡Gracias por vuestra atención!



## Referencias.

- <https://www.rtve.es/noticias/20190619/casi-60-victimas-violencia-genero-no-habia-denunciado-su-agresor-mantenimiento-relacion/1956080.shtml>
- <https://psicologiaymente.com/forense/indefension-aprendida-victimas-malos-tratos>
- <https://www.mujerhoy.com/vivir/protagonistas/201811/21/peliculas-sobre-violencia-de-genero-601644109874-ga.html>
- “la puerta violeta” de Rozalén.