

# La violencia psicológica es una guillotina para las mujeres

Una de cada cuatro mujeres sufre violencia psicológica por parte de sus parejas.

Existen formas de prevenir y erradicar este tipo de violencia.

El 25 de noviembre se celebra el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, una fecha para visibilizar las distintas formas de violencia y, sobre todo, para intentar erradicar estas prácticas en la sociedad.

Mary Sánchez es psicóloga y durante el programa [Háblame Bajito](#), que transmite **Radio Fe y Alegría Noticias**, habló de la afectación emocional que viven las mujeres víctimas de maltrato.

En principio, la especialista advirtió que la violencia psicológica es difícil de perseguir porque es de las que menos huellas legales deja, aunque esto no implica que lo que se comete no sea un delito.

## ¿Cómo se manifiesta la violencia psicológica?

Sánchez explicó que, en el caso de las parejas, este tipo de violencia aparece, incluso, en la fase del enamoramiento y por eso cuesta detectarlo. Se manifiesta como la coacción de un hombre hacia la pareja en la que comienza a aislarla de sus amistades o a cuestionar el tiempo que pasa con otros.

En la mayoría de las ocasiones, las mujeres confunden los celos o las restricciones con protección y respeto, por eso caen en un círculo complejo de chantaje y represión sentimental.

## El chantaje como camino a la violencia

La violencia emocional también se manifiesta cuando el agresor se victimiza y manipula con un concepto errado del amor.

En estos casos, el hombre hace sentir a la mujer culpable o responsable de su bienestar y que si ella lo deja, se quitará la vida. En algunas mujeres, estos síntomas no dicen *peligro* sino que lo toman como que ellas deben salvar a esa persona.

Amenazar con “tú eres mía” o “si no es conmigo, no es con nadie” es otra forma de ejercer violencia psicológica en contra de las mujeres.

## **El control de las redes sociales**

Por otro lado, en el caso de las mujeres adolescentes, la especialista explicó que se ejerce un control en los espacios digitales.

Una de cada cuatro adolescentes sufre violencia emocional en este espacio, advirtió Mary Sánchez.

En las redes sociales, los hombres quieren controlar el qué se publica, a quién le dan me gusta, el cómo aparecen en las fotos o con quiénes interactúa. De igual forma, existen jovencitas que lo toman con orgullo porque se trata de un muchacho que “las ama mucho y las cuida”.

La vida en las redes sociales se reduce a los momentos de la pareja.

## **Enamorar con violencia**

Sánchez habló del amor condicionado, una forma de manipulación que se observa al principio de las relaciones y se traduce en una serie de cambios que las personas hacen o exigen hacer para demostrar amor correspondido.

Los agresores, al principio enamoran con violencia, una forma que se evidencia en el control que quieren ejercer sobre las mujeres.

El nivel de control posteriormente se transforma en un falso compromiso, para que el victimario se sienta reconfortado.

Existen diferentes tipos de agresores, desde los que golpean de forma impulsiva, los que amenazan o los que niegan la realidad.

Los agresores eligen a las víctimas según sus estrategias y sus capacidades. En la mayoría de los casos, sus comportamientos son premeditados y el propósito es reducir el autoestima de sus parejas, hacerlas sentir culpables y aislarlas de todo para volverlas completamente dependiente de ellos.

No siempre los casos terminan en feminicidios; muchas veces, como en el mandato católico: “hasta que la muerte los separe”.

Es decir, existen parejas que duran muchos años, hasta que el hombre muere y la dominación continúa en el duelo.

# Violencia vicaria

Amnistía Internacional define este tipo de violencia como la utilización de los hijos e hijas “para maltratar y ocasionar dolor a sus madres”.

En estos casos, los hijos también asumen que el bienestar está asociado a que las mujeres deben hacer caso a lo que dicen los hombres, explica la especialista. De lo contrario, toda la familia la pasará mal.

Algunos agresores llegan al punto de atentar contra la vida de sus hijos con tal de hacerle daño a sus parejas.

En el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, los Estados y las organizaciones de la sociedad civil deben generar acciones para proteger a las víctimas y ofrecer información para que otras mujeres no caigan en la trampa de la violencia.

Con información de Radio Fe y Alegría Noticias