



Especialista en
Prevención y Defensa Personal Integral para Mujeres

TEMA 4
MALTRATO

“La primera y más importante cualidad de una mujer es la dulzura (...) Debe aprender a someterse sin quejarse al tratamiento injusto y las ofensas de su marido.” Rousseau (1712-1778)

Maltrato

Se considera maltrato al patrón de comportamiento intencional compuesto por conductas abusivas psicológicas, físicas, sociales, económicas y sexuales desarrollado por una persona con la finalidad de conseguir poder, control, instrumentalización y dominio sobre otra, es decir, la sumisión total y absoluta. El maltrato supone cualquier acción u omisión, no accidental, que provoque un daño físico o moral a una persona. En los casos de violencia de género, este maltrato se ejerce sobre la mujer en el marco de una relación de pareja.

El maltrato hacia una persona puede ser ocasional, frecuente o continuado. Y puede recaer tanto en personas conocidas como desconocidas.

Las diferentes agresiones a las que puede estar sometida una mujer dentro de una relación violenta las podemos englobar en cuatro grandes grupos según sus características y secuelas: psicológicas, emocionales, físicas y sexuales.

1. Psicológico

Este tipo de maltrato suele ser el primero en llegar y el más habitual, así como el más peligroso debido a sus efectos tan devastadores en la víctima. Esto es debido a

que no es fácil de detectar y se puede mantener durante mucho tiempo sin que nadie lo descubra dejando así a la víctima cada vez más indefensa y desolada. Se concreta en agresiones verbales y conductas perniciosas explícitas o veladas.

2. Emocional

Al igual que sucede con el maltrato psicológico, éste es también un tipo de maltrato invisible, pero sus consecuencias son igualmente destructivas. O quizá más. Muchas veces podemos asumir ciertas agresiones a través de un razonamiento o justificación que minimice los daños atendiendo, por ejemplo, al amor que sentimos por nuestro maltratador, por todo lo que hace por nosotros, por el sufrimiento interno que le impulsa a hacernos daño sin quererlo o simplemente porque estamos en una situación en la que es necesario hacerlo para no agravar más la situación si aún no podemos salir de ella. Pero el maltrato emocional no se puede gestionar a través de la razón. Al menos cierto tipo de actuaciones. El maltrato emocional nos hiere de muerte. Ataca nuestro sentir y lo que más amamos. Y cuando el miedo y la desesperación se apoderan de nosotros, nos lleva al abandono absoluto de toda esperanza. Y a su consecuencia más terrible, el suicidio.

3. Físico

Estas agresiones afectan tanto a nuestra integridad física como a la de terceros y a bienes materiales. Este tipo de maltrato puede pretender causar un daño en sí mismo consecuencia de la ira o frustración que pueda sentir el maltratador en un momento determinado o ser utilizado como instrumento de manipulación, coacción y control para satisfacer sus propias necesidades e intereses. Aunque no siempre es así, este tipo de agresiones sí suelen ser visibles, por lo que es más fácil que en otros casos que podamos encontrar ayuda rápidamente.

4. Sexual

El maltrato sexual se produce siempre que se obligue a una mujer a realizar cualquier acto no deseado de índole sexual en contra de su voluntad o sin su consentimiento y provoque en ella una situación de indefensión.

Causas del maltrato

Las causas principales por las que una persona puede convertirse en maltratadora son las siguientes:

- Antecedentes de maltrato
- Enfermedad mental
- Problemas de control de impulsos
- No vinculación emocional
- Escasa sociabilidad
- Aprendizaje emocional disfuncional
- Inmadurez emocional
- Consumo de sustancias
- Frustración sexual
- Abuso sexual infantil

Existen igualmente una serie de factores comunes que predisponen tanto al maltratador como a la víctima para actuar de la manera en que lo hacen. Muchas veces se da una cierta simbiosis en este tipo de relaciones que hace que la situación no solo persista sino que cada vez sea más violenta. Algunos de estos factores son los siguientes:

- Consumo de sustancias
- Antecedentes de violencia familiar
- Carencia de un modelo de aprendizaje de lo opuesto
- Falta de habilidades de resolución de conflictos
- Impulsividad
- Antecedentes de abusos sexuales



Síntomas del maltrato

A continuación indicamos algunos de los numerosos síntomas que puede experimentar una mujer víctima de violencia de género durante su relación con el agresor. Se encuentran agrupados según sus efectos físicos, psíquicos y emocionales. Según la situación o la fase de la violencia en la que se encuentre la relación, los síntomas serán más o menos intensos, frecuentes o evidentes:

Síntomas físicos:

- Heridas
- Contusiones
- Hematomas
- Cortes
- Quemaduras
- Fracturas
- Deterioro corporal

Síntomas psicológicos

- Estrés
- Confusión
- Rechazo de atención médica
- Aislamiento
- Pensamiento distorsionado
- Consumo sustancias
- Quejas continuas
- Dolor crónico
- Negativa a recibir ayuda
- Disfunciones sexuales
- Fatiga severa
- Caída del pelo
- Parálisis
- Insomnio
- Problemas digestivos
- Indefensión

Síntomas emocionales:

- Altos niveles de ansiedad
- Culpa
- Vergüenza
- Desánimo
- Decepción
- Baja autoestima
- Desesperanza
- Miedo
- Abatimiento
- Tristeza
- Rabia
- Desdicha
- Frustración
- Irritación
- Asco
- Odio
- Soledad
- Desconsuelo
- Inseguridad
- Insatisfacción



Síndrome de la mujer maltratada

Todos los síntomas mencionados anteriormente se agrupan en el llamado: “Síndrome de la Mujer Maltratada” (SIMAM). Este término fue acuñado por Leonore Walker (2012) basándose en la Teoría de la Indefensión Aprendida (Seligman, 1967) y en la suya propia del Ciclo de la Violencia (1979). La definición que Walker dio a conocer sobre este síndrome es la siguiente: “patrón de signos y síntomas que sufre una mujer después de haber sido objeto de abusos físicos, sexuales y/o psicológicos en el ámbito de una relación íntima, cuando el compañero ejerce poder y control sobre ella y es capaz de coaccionarla para que haga lo que él decida, con desprecio a sus derechos y sus sentimientos”.

Algunos de los síntomas y efectos más específicos y habituales que provoca este síndrome:

- Respuestas de alarma desmedidas
- Entumecimiento emocional
- Alteración de las relaciones interpersonales
- Recuerdos perturbadores y recurrentes
- Cambios vestimenta y maquillaje para ocultar maltrato
- Sensación de falta de control sobre su vida
- Falta de atención y concentración
- Conductas autolesivas
- Represión de la ira
- Negación del maltrato
- Hipervigilancia
- Distorsiones cognitivas
- Disociación
- Ánimo depresivo
- Conductas de evitación

- Minimización de agresiones
- Distorsión de la imagen corporal
- Evitación de contacto físico
- Desinterés por relaciones sexuales
- Conductas de sumisión
- Sentimientos de culpa e inutilidad

Indefensión aprendida

La teoría de la indefensión aprendida fue descubierta por Martin Seligman (1967) mientras realizaba estudios sobre la depresión, trastorno con el que se ha relacionado por sus efectos equivalentes en el organismo.

Se trata de un estado en el que se puede encontrar cualquier ser vivo. Surge en situaciones adversas o aversivas en las que la posibilidad de escape o mejora a una situación más favorable no existe como opción. Tras numerosos intentos sin éxito de salir o cambiar una determinada situación, se aprende que ningún esfuerzo va a resultar efectivo para evitar sus consecuencias y se deja de intentarlo. Se asume que nada va a modificar esta situación y se suprime cualquier pensamiento orientado a la búsqueda de una posible salida. Esto será así durante el tiempo en que se esté viviendo esta situación y en el futuro, aun cuando exista la posibilidad de huir.



Principales consecuencias del maltrato

Las mujeres que han sufrido alguna clase de maltrato durante su infancia o adolescencia tienen mayor riesgo de padecer enfermedades físicas y trastornos psicológicos y emocionales que las que no han tenido este tipo de experiencias. Esto es debido al estrés que generan determinadas circunstancias en las que la persona siente que no puede hacer nada para detenerlas.

Como sabemos, las situaciones de tensión física mantenidas durante un largo periodo son extremadamente perjudiciales para nuestro organismo, por tanto, si le sumamos la tensión psíquica y emocional generada por unas condiciones de convivencia perjudiciales, como en los casos de violencia de género, el estrés desencadenado y mantenido en el tiempo hará que esas situaciones se vuelvan insostenibles y se produzca una reducción importante en la capacidad de nuestro sistema inmunitario para combatir ciertas enfermedades y de nuestra mente para asumir una sobrecarga tan prolongada. Esta contingencia origina la aparición de distintos problemas de salud física y mental que, de otra manera, no habrían acontecido.

En cuanto a las consecuencias a medio y largo plazo que puede manifestar una víctima de violencia de género, en mayor o menor intensidad, mencionamos algunas de las más habituales, a las que habría que añadir las secuelas físicas que cada una de ellas puede provocar en la persona:

- Problemas de aprendizaje
- Dificultades de integración
- Conductas de sumisión

- Actitudes agresivas
- Repetición de conductas violentas en otros contextos
- Aislamiento social y familiar
- Sentimientos de indignidad, de haber sido destruida, de haber merecido el castigo y de desprecio hacia sí misma
- Deterioro de la salud física y psíquica
- Adicciones
- Indefensión aprendida
- Trastornos psicóticos, sexuales, de adaptación, de ansiedad, del estado de ánimo, de personalidad, de identidad, de la conducta alimentaria, de somatización
- Trastorno de estrés postraumático
- Suicidio

Ataques de pánico

Los ataques de pánico son crisis de intensa ansiedad o miedo excesivo acompañadas de una sintomatología muy alarmante para la persona que los sufre. El pánico aparece de forma súbita y su duración es variable, de minutos a horas, aunque únicamente tarda alrededor de 10 minutos en alcanzar la cima de la curva de crecimiento que provoca. Una vez pasado este tiempo, la curva comienza a descender y los síntomas van desapareciendo gradualmente dejando exhausta a la persona y sin saber muy bien qué ha pasado y cómo poder evitar que vuelva a ocurrir.

Estas crisis pueden darse en cualquier momento o situación sin previo aviso y sin una causa “aparentemente” justificada. Este es el pensamiento habitual de quienes han pasado por esta experiencia, pero lo cierto es que siempre hay un estado interno previo que nos lleva a una situación de este tipo.

Identificación de situaciones de riesgo

Es imprescindible saber el tipo de relación que mantenemos con nuestra pareja para identificar las posibles situaciones en las que nos podemos encontrar si no somos conscientes de un posible riesgo. Por tanto, debemos saber si estamos ante una relación sana o perjudicial.

Relación sana versus perjudicial

- Respeta mis creencias o las menosprecia
- Si no entiendo algo es paciente o me humilla
- Se interesa por mí o siento que no le importo
- Si algo me sale mal me ayuda o me critica
- Puedo tomar mis propias decisiones o tengo que hacer lo que él diga
- Me deja libertad o me controla constantemente
- Me siento segura con él o me da miedo a veces
- Respeta mi forma de ser o trata de imponer la suya

Preguntas que nos podemos hacer para saber que tipo de relación tenemos

- ¿Es cariñoso y se preocupa por mí?
- ¿Necesita saber dónde estoy en todo momento?
- ¿Respeto mi manera de pensar?
- ¿Puedo expresarme libremente con él?
- ¿Se enfada si salgo a divertirme con mis amigos?
- ¿Me apoya si tengo algún problema?
- ¿Cómo reacciona si hago algo que no le gusta?
- ¿Me siento obligada a hacer algo que no quiero?

Señales de alarma

Vamos a ver cuales son las principales señales a las que debo prestar atención para saber si estoy en una situación de peligro.

- Me ha insultado o ridiculizado
- Me ha hecho creer que no valía nada
- Ha intentado aislarme de mis amistades
- Me ha hecho sentir miedo, amenazado o intimidado
- Ha intentado controlar todo lo que hago
- Me he sentido obligada a hacer cosas que no quiero
- Me ha culpado de provocar su enfado
- Ha vulnerado de forma sistemática uno o varios de mis derechos asertivos

