

## ¿ERES VÍCTIMA DE VIOLENCIA Y NO TE DÁS CUENTA?



“Rompe el silencio. Cuando seas testigo de la violencia contra las mujeres o las niñas, no te quedes de brazos cruzados. Actúa”

*Ban Ki-Moon*

### ¿Esta con él por que le gusta la mala vida?

Nada es tan falso como pensar en el gusto de la mujer por ser violentada, existen 3 situaciones psicológicas y hasta bioquímicas las cuales afectan a la víctima de violencia con tal fuerza que les impide pedir ayuda, a su vez imposibilita salir del problema solas o si quiera darse cuenta de que existe una vida diferente;

- 1.- La Indefensión Aprendida
- 2.- El síndrome de Estocolmo
- 3.- El síndrome de la Mujer Maltratada

## 1) La Indefensión Aprendida;



Los resultados son resignación, desgaste, depresión y culpa, entre otros, que se reflejan en cansancio físico y emocional. Es resultado de la reiteración a la víctima de su incapacidad de sobrevivencia lejos del agresor y de que lo que ocurre es su culpa y responsabilidad. “Sin mí, no vas a sobrevivir, ni siquiera sabes trabajar, no sirves para nada”, etc.

La persona trata de complacer y no molestar a su agresor, y evade toda confrontación para no ser lastimada. Al desencadenarse los episodios de violencia, las personas confirman la impotencia y falta de recursos para resolver la situación, y se mantiene el temor. Aunque estos casos parecen sólo descritos para mujeres, se observa que en los niños, es igualmente sufrido este síndrome, quizá la diferencia es que son maltratados y abusados hasta que el agresor sienta que mantiene el control o el “poder”; esta ventaja puede ser física, económica o cultural.

Si la pareja que establecen roles insanos desde el principio, le costará más trabajo igualar una desventaja que dé inicio se le fue otorgada.

## 2) El Síndrome de Estocolmo

Se caracteriza por la relación afectiva de las personas en contexto de violencia con el agresor. Los indicadores del Síndrome de Estocolmo en el comportamiento son:



- Agradecer intensamente las pequeñas amabilidades del abusador.
- Negar o racionalizar la violencia recibida.
- Negar la propia rabia hacia el agresor.
- Estar en constante estado de alerta para satisfacer las necesidades del agresor.
- Dificultad para abandonarlo aun cuando se tenga alguna posibilidad.
- Presentar síntomas de estrés postraumático.

### 3) El Síndrome de La Mujer Maltratada



Se caracteriza por los sentimientos de abatimiento, miedo, vergüenza, culpa y desaliento; todo ello en detrimento de los aspectos emocionales, cognitivos, motivacionales y conductuales de la vida de las mujeres en situación de violencia. Estos sentimientos se manifiestan en perspectivas aterradoras e inmovilizantes sobre el futuro y en repercusiones en el bienestar físico, como alteraciones del sueño, pérdida de apetito y rechazo de la sexualidad.

- Haber pasado al menos dos veces por el ciclo de violencia.
- Presentar el síndrome de indefensión aprendida.

# EL CICLO DE LA VIOLENCIA DESDE LOS HOMBRES



# EL CICLO DE LA VIOLENCIA DESDE LAS MUJERES



## **CONSECUENCIAS PENALES PARA EL AGRESOR**

El Código Penal en su Artículo 155 dice que comete violencia doméstica o intrafamiliar quien ejerza cualquier tipo de fuerza, violencia o intimidación física o psíquica contra su pareja o ex pareja o contra alguien con quien haya tenido una relación afectiva, por ejemplo, una novia. Existen 3 tipos de lesiones en las cuales dependiendo la agresividad son los años en cárcel para agresor y van de 2 a 12 años por lesión leve a graves.

## **REDES DE APOYO**

CENTRO DE INTEGRACIÓN JUVENIL: Taller: “Hombres renunciando a su violencia” Miércoles a las 19 hrs.

Av. Acueducto S/N, Esq. Ruíz Cortines. Unidad Magisterial. 815-0500

DERECHOS HUMANOS: Carrillo Puerto No. 21, Zona Centro, Jalapa, Ver., C.P. 91000. Tel. 01 (228) 8 12 05 89

INSTITUTO VERACRUZANO DE LAS MUJERES

Av. Adolfo Ruiz Cortines 1618, Col. Francisco Ferrer Guardia,

C.P. 91020 Xalapa, Ver.

Tel. 01 (228) 8170789, 8171009,

[www.ivermujeres.gob.mx](http://www.ivermujeres.gob.mx)

DELITOS SEXUALES Y VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

Agencia del Ministerio Público Especializada en Delitos Sexuales. Servicios: atención y seguimiento de denuncias sobre delitos sexuales y cualquier tipo de violencia sexual.

Francisco Canal No. 331, entre Independencia y 5 de Mayo, Veracruz, Ver., C.P. 91700. Tel. 01 (229) 9 32 93 86 46