

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

La violencia psicológica es una forma de agredir y violentar a una persona que no implica agresiones físicas, sino que es un tipo de maltrato que se suele ejercer a través de comportamientos y acciones verbales que generan daño y malestar en el otro y que, cuando se repiten, establecen un patrón de violencia.

Si bien es muy habitual que escuchemos hablar de maltrato psicológico en casos de violencia de género, no se produce sólo en este tipo de situaciones, sino que puede aparecer en el ámbito de la familia, el trabajo o las amistades, tomando muy distintos tipos y formas, que en muchas ocasiones requieren de la intervención de un psicólogo especialista para su identificación.

¿Cuáles son las consecuencias de la violencia psicológica?

A la hora de identificar las consecuencias que provoca la violencia psicológica, sea dentro de una relación de violencia de género o en cualquier otro caso, esta se manifiesta de muy distintas formas, produciendo tanto síntomas físicos como de carácter emocional. Algunos de ellos son:

- ✓ Sensación de ahogo.
- ✓ Síntomas digestivos como náuseas, ardor estomacal o diarrea, llegando incluso a provocar vómitos.
- ✓ Síntomas como dolores de cabeza y vértigos.
- ✓ A nivel muscular, la violencia psicológica puede provocar dolor y contracturas.
- ✓ Falta de preocupación por la higiene y el aspecto físico.
- ✓ Irritabilidad, ira, estrés y ansiedad.
- ✓ Falta de ganas para hacer cualquier cosa, indecisión.
- ✓ Insomnio y/o pesadillas.
- ✓ Pérdida de confianza y autoestima, inseguridad.
- ✓ Los sentimientos de culpa, vergüenza e inferioridad se vuelven habituales.
- ✓ Alteraciones en la libido sexual.

Al final, todos estos síntomas acaban anulando a quien la padece, lo cual es la consecuencia principal de la violencia psicológica, de forma que siente que ha dejado de ser quien era.

Todo esto tiene consecuencias muy nocivas no sólo a nivel de la salud mental de la víctima de este tipo de violencia, sino a la hora de afrontarla y acudir a un psicólogo profesional para poder revertir la situación. Por ello, la identificación del patrón de violencia por parte del entorno también se vuelve fundamental para poder generar una respuesta a ese abuso psicológico que se está produciendo.

¿Cómo identificar la violencia psicológica?

Podemos identificar signos que nos indiquen que alguien cercano o nosotros mismos nos encontramos en una situación

de violencia psicológica atendiendo a elementos que se dan tanto en el contexto como en la propia víctima de violencia.

A nivel explicativo, esta violencia se ejerce cuando una persona no identifica ni respeta al otro como a un igual lo que, unido a la tendencia a reaccionar de manera violenta, provoca dinámicas de degradación que generan un progresivo malestar que acaba anulando a la víctima de este tipo de maltrato.

Algunos rasgos que suelen aparecer en los maltratadores que ejercen este abuso, y que nos pueden servir para identificar un caso de violencia psicológica, son el alcoholismo o la drogadicción, una educación baja o deficiente y la incapacidad de gestión y control de las emociones.

A nivel de la víctima, puede que observemos algunos signos como son:

- ✓ Aislamiento: abandono de amistades y relaciones sociales.
- ✓ Depresión.
- ✓ Inicio de trastornos de la conducta alimentaria.
- ✓ Dependencia emocional del abusador.

Ante la presencia y reconocimiento de estos síntomas, así como de los mencionados anteriormente, es necesario acudir cuanto antes a un psicólogo en Málaga especializado.

¿Cómo prevenir y afrontar violencia psicológica?

Para prevenir la violencia psicológica, lo fundamental es educar en valores como el respeto, la igualdad y la comunicación, de forma que se construya una base sólida en torno a cuáles son los límites que no se deben traspasar con los otros, tanto para identificarlos en nosotros mismos como para reconocerlos cuando puedan ejercer acciones violentas hacia nosotros.

Para ello, es fundamental insistir en este tipo de contenido en las generaciones presentes y futuras, tanto a nivel educativo como mediante campañas de sensibilización y difusión de información que permita prevenir y reconocer el maltrato psicológico.

Ante situaciones en que este tipo de violencia ya se está ejerciendo o está incluso asentada en una relación, lo primero y más importante es conseguir que la víctima pueda reconocerse como tal, para así darse cuenta de las dinámicas violentas en las que se encuentra inmersa y relacionarlas con las consecuencias nocivas que le están provocando.

Una vez el problema se ha puesto de manifiesto, lo fundamental es encontrar a los profesionales que nos permitan abordarlo de manera segura para salir de esta situación, es decir: obtener la ayuda psicológica necesaria.

LA VIOLENCIA PATRIMONIAL

Es cualquier acto que afecte tu forma de vida, se presenta cuando te modifican, te quitan, destruyen objetos, documentos personales, bienes como tu casa y valores como tus joyas, o recursos económicos que estaban destinados a satisfacer tus necesidades. Algunos ejemplos son cuando la pareja, la cuidadora o cuidador, algún familiar o cualquier persona te quita tu casa o terreno, o te esconde o destruye algún objeto.

Gilberta Espinoza Hernández tendría 64 años, haría labor social como entregar comida en hospitales, visitaría a sus 10 nietos y cuatro bisnietos, quienes de cariño la llamaban “mamá Gil”, y radicaría en el Estado de México, uno de los lugares más peligrosos para vivir y ser mujer. Sin embargo, en esa entidad, donde solo el 0.59 por ciento de carpetas de investigación acaban en sentencia, Gilberta fue asesinada para despojarla de un inmueble. Hubo violencia patrimonial que llegó a su forma más extrema de violencia de género: el feminicidio.

Además de las violencias psicológica, física y sexual, la *Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia*, publicada en 2007 en el Diario Oficial de la Federación, tipifica otra que usualmente es invisibilizada: la patrimonial.

A ella se refiere como “la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima”.

La violencia patrimonial, así como las demás ejercidas contra las mujeres, puede ocurrir en el ámbito laboral, escolar, comunitario, familiar o de pareja; tiene diversas manifestaciones y **no** implica que se excluya a los demás tipos de violencia contra una víctima.

De hecho, según datos de la *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2016*, en México 29 por ciento de las mujeres de 15 años o más sufrieron violencia patrimonial o económica en algún ámbito de su vida. La cifra fue sólo cuatro puntos porcentuales menor que la violencia física ejercida contra las mujeres.

En el caso de Gilberta, como en el de otras adultas mayores, una edad avanzada no las exenta de ser violentadas, sino que se trata de un “proceso acumulativo de desventajas en su vida, pero que en la vejez se acrecienta por una salud deficiente, condiciones de pobreza y de discriminación”, como advierte la investigadora en Ciencias Médicas, Liliana Giraldo en su artículo “*El maltrato hacia las personas adultas mayores*” del Instituto Nacional de Geriatria.

Esta suma de desventajas puede poner a ese sector de la población en mayor riesgo de distintos tipos de violencia, desde el maltrato físico, psicológico, abuso sexual hasta la explotación financiera o violencia patrimonial, que en su grado extremo llevó al asesinato de Gilberta.

Desde su infancia, Gilberta Espinoza sufrió violencia familiar por parte de su madre y sus tíos, malos tratos que se extendieron en su vida adulta con su exesposo Manuel, de quien se estaba divorciando al momento de su desaparición. De acuerdo con Lidia Fernández Espinoza, Manuel le había cedido a su madre parte de un inmueble que renta y genera ganancias.

Lidia vio por última vez a su madre el 17 de marzo de 2019, al día siguiente iniciaron su búsqueda, y apenas diez días después, el 28 de marzo, encontraron su cuerpo.

Ella y su hermana Natalia señalan a su medio hermano Gabriel, y al exmarido de su mamá, Manuel, como los presuntos responsables de la desaparición y asesinato. Explicaron que en un video, en poder de las autoridades, se observa cómo los hombres presuntamente sustrajeron a Gilberta de su domicilio e incluso hay testigos, pero tienen miedo a declarar.

Con las pistas que ellas mismas han recabado, las hijas de Gilberta exigen un avance en la investigación y señalan que si en el Ministerio Público desde un inicio hubieran hecho su trabajo probablemente su madre no sería un caso más de feminicidio.

Natalia señala que incluso recibió una llamada anónima en la que le informaron sobre una dirección donde supuestamente se escondía su hermano Gabriel. En el domicilio, una mujer reconoció una fotografía del hombre, sin embargo, el Ministerio Público, menospreció la pista.

Para acelerar el proceso las autoridades les han sugerido cambiar la tipificación del delito, de feminicidio a privación de la libertad, en lo que emiten una orden de aprehensión. Ellas solo quieren terminar su proceso de duelo.

El de Gilberta no es un caso aislado, ni mucho menos para las mujeres de un sector en el que se invisibiliza aún más la violencia: el indígena. Ellas sufren una triple discriminación por el hecho de ser mujeres, por su etnia y por su condición económica.

También para sus casos, la ineficiencia, la invisibilidad y la impunidad han sido constantes, reconocen en un informe conjunto la Secretaría de Gobernación, la Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres y el Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social.