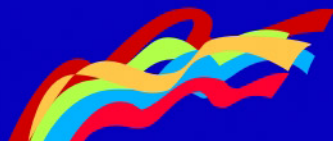




# GUÍA TEMÁTICA I

## Nociones Básicas en Violencia Doméstica



INSTITUTO NACIONAL DE LAS  
MUJERES



VD

Caja de Herramientas  
para el abordaje de la  
Violencia Doméstica



Caja de Herramientas para el  
abordaje de la Violencia Doméstica

**Guía Temática I**  
Nociones Básicas  
en Violencia Doméstica



La elaboración de esta Caja de Herramientas para el abordaje de la Violencia Doméstica fue encargada por el Instituto Nacional de las Mujeres a la ONG Mujer Ahora. El Instituto Nacional de las Mujeres aportó un equipo responsable del seguimiento, integrado por técnicos/as del Programa de Violencia basada en Género. Se diseñó y editó con el apoyo del Proyecto de Fortalecimiento, el que cuenta con financiamiento de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID).

### Equipos responsables:



#### Por Mujer Ahora

**Supervisión General**  
Fanny Samuniski

**Autoría**  
Marcela Jubín  
Tania Aguerrebere  
Carla Bellini

**Diseño y diagramación**  
Francesca Casariego



#### Por Instituto Nacional de las Mujeres

Karina Ruiz  
Leonardo Peluso

**Corrección de textos**  
Susana Rovella

**Directora Carmen Beramendi**  
**Instituto Nacional de las Mujeres**  
**Ministerio de Desarrollo Social**

Se autoriza la reproducción parcial o total de este material siempre que se cite la fuente.

### Datos:

Av. 18 de Julio 1455, piso 6  
CP 11200 Montevideo Uruguay  
Tel.(598) 4000302 int.1625  
Fax.(598) 4000302 int. 1613

### Apoya




Programa de Género y Desarrollo  
Proyecto de Fortalecimiento del  
Instituto Nacional de las Mujeres

## Desigualdades que hacen posible la Violencia Doméstica

Todas y todos nacemos con un **sexo biológico** (hembra o macho), que determina la forma en que cada persona participará en la procreación. A partir de la posibilidad de embarazarse, la cultura ha asimilado históricamente a las mujeres con la maternidad, el cuidado de la familia, de otras personas y el trabajo doméstico. El mundo de lo social, lo laboral, lo político, lo económico, quedan así configurados como espacios masculinos, esos son los espacios destinados a los hombres. La distinción entre lo privado y lo público ha sido una constante en casi todas las sociedades. Las actividades socialmente valoradas las realizan los varones, en el espacio de “lo público”, “lo visible”, “lo demostrable”, “lo reconocible”. Mientras las mujeres se hacen cargo de “lo privado”, desarrollando tareas relacionadas con la vida, que resultan “imperceptibles”, “invisibles”, “indefinibles” y “no remunerables”.

A partir de las diferencias biológicas, la cultura ha definido qué es ser hombre y qué es ser mujer, con su correspondiente atribución de derechos, obligaciones y prohibiciones, que constituyen los **modelos de género**. Es decir que nacemos con un sexo biológico y la sociedad nos modela, según la manera aceptada de concebir lo masculino y lo femenino. De esta forma el género se torna en un elemento organizador de las relaciones sociales.

La adaptación a los roles de género, se realiza mediante el **proceso de socialización de género** en el que aprendemos a comportarnos según lo que se espera de hombres y mujeres.



En este proceso intervienen la familia, la escuela, los medios de comunicación, y la sociedad entera. Aprendemos así a caminar, a hablar, a cantar, a reír, a pelear, a jugar, a amar como niña o como varón. Aprendemos que los **roles** femeninos son los que tienen que ver con la procreación y las tareas domésticas y los masculinos con ganar dinero para mantener a la familia y ejercer la autoridad. Esto es lo que se llama **división del trabajo por género**, o división sexual del trabajo.

El espacio material y simbólico asignado culturalmente a lo femenino y a lo masculino da lugar a las **diferencias de género**. Esto en principio no tendría por qué atentar contra los derechos de las personas, el problema aparece cuando los roles asignados a un género son considerados por encima de los asignados al otro: las **desigualdades de género**. Respetando de este modo la organización de una sociedad patriarcal: el pacto colectivo mediante el cual el poder se constituye como patrimonio del género masculino.


Las desigualdades se consolidan como **discriminación de género**, cuando se establecen prácticas que subordinan un género al otro, y en consecuencia se respetan de diferente manera los intereses y derechos de hombres y mujeres, como ej. cuando se contrata a un hombre aunque tenga igual o menos capacidad que una mujer. Entonces podemos afirmar que el género organiza el campo primario por medio del cual se articula el poder. Los roles, construidos como desiguales, colocan a hombres y mujeres en situaciones asimétricas de poder. La violencia doméstica es el resultado de la exacerbación de las jerarquías de género.

## Los modelos tradicionales de "mujer" y "hombre" y su relación con la Violencia Doméstica.

La necesidad de aprobación social hace que las personas resuelvan sus identidades asumiendo los estereotipos o modelos que marcan las identidades de género. Para las mujeres esto se podría sintetizar en "ser para los otros", y para los hombres en "ser para sí mismos".

Los mandatos culturales de género nos permiten, exigen y prohíben actitudes y comportamientos, que orientan a mujeres y varones, a centrarse en aspectos distintos de la vida, que van consolidando desigualdades y formas de subordinación de las mujeres. Como por ejemplo:

- cuando en la pareja el hombre se encarga del sustento económico, la mujer queda en situación de dependencia social y económica; aún cuando realiza un trabajo igualmente importante a través del cuidado y atención de los integrantes de la familia, su trabajo no se valora como tal y no es remunerado, porque se lo ve como consecuencia "natural" del pertenecer al género femenino. La dependencia económica permite poca libertad de elección, de modo que si la pareja no funciona, le resulta más difícil separarse, porque depende económicamente y porque su decisión puede afectar negativamente al bienestar material y emocional de los demás integrantes de la familia. Como contrapartida, el hombre que mantiene a su familia lo asocia con el derecho a ejercer autoridad sin límites sobre sus integrantes, como si fuera el "dueño" de los que dependen de su aporte.




• como consecuencia de la socialización de género, el rol maternal es el único que legitima a la mujer en su vida cotidiana y eso la lleva a ser maternal y protectora en todos los roles que desempeña, incluso en la relación conyugal. Así, perdonar y proteger a quien ejerce Violencia Doméstica, aparece como una extensión natural de su rol maternal.

• para la mujer, el trabajo fuera del hogar implica una doble jornada de trabajo, mal remunerada y cansadora, con el agravante que mientras se trabaja fuera de la casa, no se puede atender la casa. Esto le produce sentimientos de culpa por “descuidar sus responsabilidades” y la debilita para reclamar por su derecho a ser respetada.

• El desgaste que implica la doble jornada de trabajo, más la limitación del tiempo propio, se suman para limitar las oportunidades de desarrollar intereses personales. No queda tiempo real ni espacio psíquico para desarrollar proyectos propios que no estén centrados en el “ser para los demás”. Esto constituye uno de los grandes “sinsabores” o “sentimientos de vacío” de muchas mujeres en momentos de crisis, balance o grandes cambios (cuando los hijos/as se van de la casa, en las separaciones, etc).

## **La ilusión de la felicidad en el amor**

Los procesos de socialización determinan también los modos de amar produciendo los modelos esperados. Los significados del amor no han sido siempre los mismos, lo que hoy llamamos amor no ha tenido siempre las mismas características. Lo que aprendimos y nos enseñaron sobre cómo se debe amar, a quién y cuándo, determina nuestra forma de entender y vivir la experiencia amorosa.



Todas las culturas estipulan “qué es lo debido” y “qué es lo indebido”; el amor es definido, vigilado y normatizado. Nuestra cultura establece que lo normal es que las personas encuentren el amor, deben buscar amar y ser amadas. El amor es considerado como inherente a la condición humana, y debe ser vivido bajo estrictas normas de relaciones conyugales, heterosexuales.

Para las mujeres el amor constituye lo central del ideal de género femenino, y se caracteriza tradicionalmente por la “entrega de amor”. Implica que dar amor es la función social básica femenina, a través de cuidados y atenciones para satisfacer las necesidades del otro. Esta forma de entrega femenina desplaza el sentido de la vida hacia el bienestar del otro, y supone abnegación, aprender a dejar de ser una misma, aprender a prescindir del sentido de la propia vida.

El orden amoroso tradicional no acepta más que un sujeto, el varón y alguien que queda en la periferia, la mujer. De este modo las mujeres dan por completo su cuerpo y su tiempo al otro, y se especializan en adivinar los deseos de los demás y en postergar los propios. Lo adivinan mediante claves conductuales o verbales, buscando conocer qué es lo que a él le pasa, quiere o necesita.

La ganancia que obtiene el varón en la relación amorosa con una mujer es afirmarse como propietario, como poseedor del territorio simbólico que le asegura esa mujer y confirmar así que es varón.

Estos patrones culturales, modelos y estereotipos son construcciones sociales y por lo tanto son modificables.





Para establecer relaciones amorosas sanas y positivas dos personas autónomas, dueñas de sí mismas, se enamoran. Si bien necesitan ser reconocidas, aprobadas y valoradas por la otra persona, deben tener mecanismos de legitimación propios, de autoevaluación y capacidad de juicio sobre sí mismas. Juicio entendido como capacidad para pensar con independencia, para no ceder el derecho a juzgar y decidir.

La idea es construir relaciones de amor que promuevan el desarrollo de ambos como persona, a través de un vínculo entre dos, que no implique dependencia, adicción, fusión o posesión.

Para que haya vínculo saludable se necesita separación, espacio vital entre una persona y la otra, un espacio de libertad que permita desarrollar las diferencias personales.


El compromiso vital en la pareja conlleva el respeto al desarrollo de cada quien, con el apoyo material, simbólico y afectivo de la otra persona. Ese compromiso es temporal y depende del acuerdo de ambos, puede durar una tarde o toda la vida, el tiempo del amor es el presente. El cuidado es fundamental en el amor, pero entendido como cuidado recíproco entre seres autoresponsables, no cuidado de quien no puede hacerse cargo de sí, o como abandono de sí. Compartir, convivir, coexistir según acuerdos entre iguales, basados en responsabilidad y respeto mutuos.



## Factores que favorecen el ejercicio de la Violencia Doméstica:

Al hablar de violencia de género, debemos preguntarnos cómo la construcción de la identidad de género y la identificación con sus valores y roles, inciden en los comportamientos violentos, en los vínculos afectivos y en las dificultades para la aceptación de la ruptura de la relación de pareja.

- En lo cultural, además de la socialización de género y los roles asociados, influye la creencia en la superioridad masculina, la tendencia a asignar la razón al varón y la aceptación del derecho masculino a ejercer control sobre la vida de los demás en la esfera privada.
- En lo vincular hay personas que no reconocen un espacio personal propio y no saben como desarrollarlo, no pueden diferenciar entre lo que se puede compartir y lo que no, no reconocen límites entre ellas mismas y la otra persona. Por esto es muy fácil invadir o dejarse invadir, o sentir que la propia vida y el bienestar dependen de la otra persona, o mantener la fantasía de fusión con la otra persona. Este modo de funcionar se une con aquel que naturalmente considera que debe ejercer el poder, tener el control, sintiendo que la vida de la otra persona les pertenece.
- En lo económico, a la dependencia directa se suman el acceso restringido de las mujeres al trabajo remunerado, al uso y administración del dinero y a la capacitación laboral para acceder a trabajos de buena calidad. Más la discriminación salarial, cuando a




las mujeres se les paga menos que a los hombres por igual trabajo y capacitación, bajo el supuesto de que la mujer trabaja “para complementar el ingreso familiar”, cuando en realidad el 30% de los hogares están a cargo de mujeres sin pareja.

- En lo legal, el desconocimiento de los propios derechos y cómo ejercerlos.
- En lo social, el desconocimiento general sobre las características de la Violencia Doméstica, la consideración de que son problemas de la vida privada en los que no se debe intervenir y la insuficiencia de las respuestas institucionales en relación a las necesidades reales de las personas afectadas.

## Concepto de Violencia Doméstica.

La Violencia Doméstica no es un fenómeno nuevo ni producto de las sociedades modernas. Desde hace algunas décadas se viene produciendo un progresivo reconocimiento de esta problemática que había permanecido naturalizada e invisibilizada a través de la historia. Socialmente predomina una visión idealizada de la pareja y de la familia, el tan nombrado “hogar, dulce hogar”, como un espacio protector, armonioso, lugar de afecto, estímulos y apoyo. Esta visión sesgada y parcial obstaculiza la posibilidad de reconocer “la otra cara” de la familia como un espacio donde también se pueden violar los derechos humanos, se puede experimentar miedo e inseguridad, y vivir situaciones de abuso, maltrato y abandono.




La Violencia Doméstica es un **problema social**, complejo, multifacético y extendido; presente en todas las clases sociales y en todos los niveles socioeducativos, sustentado en una red de estructuras culturales, sociales, legales y relacionales que dificultan su comprensión y abordaje. Problema social con una triple inscripción: es un **problema de derechos humanos**, es un **problema de salud pública** y un **problema de seguridad ciudadana**.

La agresividad y la violencia **son dos conceptos que se usan equivocadamente como sinónimos**. La agresividad **es una potencialidad de todos los seres vivos, que permite vencer dificultades, abrirse camino en la vida**. La violencia **es una conducta orientada a controlar y dominar a otro/a**. Quien la ejerce se asigna el poder de definir lo correcto y lo incorrecto, lo verdadero y lo falso, y se justifica definiendo su acción como una forma de “disciplinar”, “educar”, “hacer entrar en razones”, “poner límites”, “proteger”, “tranquilizar”, etc.

Cuando hablamos de Violencia Doméstica, **no nos referimos a un estallido puntual** en el marco de un conflicto, **sino a una relación basada en el control y dominio** de una persona sobre otra u otras, que ocasiona daños visibles e invisibles en quienes padecen ese abuso de poder.

Cuando hablamos de **violencia de género**, nos referimos a todas aquellas formas de violencia dirigidas hacia las mujeres, que buscan mantener o aumentar su subordinación al género masculino, adoptando diferentes formas de expresión en el contexto público y en



el privado. **La violencia doméstica es una de las formas de expresión de la violencia de género, que se desarrolla en el espacio privado, a partir de un vínculo afectivo.** La llamada **violencia familiar** refiere a todas las formas de abuso de poder que se desarrollan en el contexto de las relaciones familiares, donde los miembros más vulnerables son las mujeres, las niñas y los niños y las personas mayores.

En términos generales, **se denomina Violencia Doméstica a toda conducta abusiva que se da en el marco de una relación de pareja presente o pasada,** que habitualmente incluye la convivencia, aunque no necesariamente. **Se entiende por conducta abusiva todo lo que por acción u omisión, provoque daño físico y/o psicológico a otra persona.** Una relación abusiva puede darse en el noviazgo, en el matrimonio, en una unión de hecho, o en parejas separadas y **puede adoptar múltiples formas y distintos niveles de gravedad.**


En este sentido, se entiende que cualquiera de los miembros de una pareja puede ser objeto de maltrato, pero diferentes estudios coinciden en que lo son sobre todo las mujeres: el 2% de las situaciones de violencia que se producen en la pareja corresponde a violencia hacia el hombre, 23% se ha definido como violencia cruzada, cuando ambas partes actúan con violencia desde una situación de poder similar, y el 75% corresponde a violencia hacia la mujer.

Dada la magnitud de la violencia hacia la mujer en las relaciones de pareja, cuando hablamos de **Violencia Doméstica nos referimos a las diferentes formas de abuso que un hombre utiliza hacia la mujer con la cual ha establecido una relación afectiva.**

## Formas de ejercer la Violencia Doméstica.

Cuando se habla de violencia, abuso y maltrato, se tiende a pensar en sus formas más graves y visibles como heridas, golpes, lesiones, pero no son éstas las más frecuentes.

- ☼ **Violencia física.** Comprende acciones que van desde un empujón hasta heridas graves que lleven a lesiones irreversibles o a la muerte. Las consecuencias pueden ser leves o graves según sean hematomas, fracturas, abortos, lesiones internas, muerte, etc., pero siempre son emocionalmente traumáticas.
- ☼ **Violencia sexual.** Incluye prácticas sexuales forzadas, formas de degradación sexual o el imponer conductas de riesgo como obligar a la mujer a mantener relaciones en contra de su voluntad, a tener relaciones sin protección contra el embarazo y/o enfermedades de transmisión sexual, criticar su desempeño sexual, desvalorizarla en la comparación con otras mujeres, practicar una sexualidad egoísta, o tratarla como un objeto sexual.
- ☼ **Violencia emocional o psicológica.** Incluye una amplia gama de acciones y conductas que producen daño psicológico: criticarla, cuestionar lo que hace y cómo lo hace, burlarse de ella, ignorarla, acusarla de cosas que no son ciertas, tratarla como incapaz o como loca, resaltar sus defectos, desvalorizarla como madre, como ama de casa, no tener en cuenta sus necesidades afectivas, resaltar su dependencia material como forma de humillarla, etc.
- ☼ **Violencia ambiental y social.** Conductas tendientes a controlar el funcionamiento e




integración de la mujer con el medio social y también provocan daño psicológico: prohibición de salir, o trabajar, o recibir visitas, descalificarla y cuestionarla frente a los hijos/as, criticar a su familia y amistades, aislarla socialmente, descalificarla o ignorarla en público, hacer desaparecer o romper documentos necesarios u objetos queridos por ella, etc.

☀ **Violencia económica:** Excluir a la mujer de las decisiones financieras, controlar sus gastos, no darle suficiente dinero (pudiendo hacerlo), ocultar información sobre los ingresos propios, disponer del dinero que ella gana para cubrir las necesidades colectivas mientras se reserva sus propios ingresos para disponer en forma independiente.

En los procesos de Violencia Doméstica, siempre está presente la violencia emocional, y casi siempre la violencia sexual, que es la más ocultada. La frecuencia y la intensidad de la violencia física varían mucho según los casos y muchas veces no se llega a ejercer.

## El ciclo de la Violencia Doméstica

La Violencia Doméstica no se instala “de una vez” en la relación de pareja, es un proceso que se va gestando con actitudes, gestos, comentarios, que en un principio no constituyen Violencia Doméstica, pero van preparando el terreno. Inicialmente las mujeres tratan de restarle trascendencia, lo explican como hechos aislados, causados por problemas externos.



La Violencia Doméstica generalmente se desarrolla en forma circular, con fases que se repiten periódicamente, si no se corta el ciclo a tiempo.

Primera fase: **acumulación de tensión**. Se suceden los roces entre los miembros de la pareja, y van creciendo la hostilidad del agresor y la ansiedad en la persona que esta siendo agredida y no sabe cómo frenarlo.


Segunda fase: **episodio agudo**. La tensión que se venía acumulando da lugar a la explosión de un episodio violento que puede variar en su gravedad, desde gritos e insultos o un empujón, hasta el homicidio.

Tercera fase: **“luna de miel”**. Se produce el arrepentimiento del agresor, con pedido de disculpas y promesas de cambio.

Si pasado un tiempo reaparecen los roces y tensiones y la mujer no logra poner límites para impedir el episodio agudo, el modelo cíclico se instala, se establece un patrón, un estilo de relación donde los incidentes violentos pueden hacerse más intensos y las lunas de miel más cortas, con lo que aumenta el riesgo y la peligrosidad.

Para la mujer que está en la situación de violencia es difícil percibir el abuso, la realidad duele demasiado como para aceptarla. En su esfuerzo por buscar explicaciones piensa que sus actos de resistencia constituyen una provocación, se siente culpable y trata de adaptarse a él, de evitar los problemas, anticiparse a lo que él quiere, no molestarlo, trata





de que la paz relativa se estabilice. Pero no puede lograrlo, no depende de lo que ella haga, porque las conductas de la persona que ejerce violencia dependen de la necesidad de dominar la situación, sea como sea, y apela a esos métodos, que le han dado resultado en oportunidades anteriores.

Ambos ocultan la situación, muchas veces ni siquiera lo hablan entre ellos, y se hacen cómplices en mantener el secreto sobre esas conductas inconfesables: él abusa y ella se resigna.

Una vez establecido el patrón del circuito violento la ternura y el afecto sólo se expresan durante la luna de miel, después de los golpes. Si antes le permitían creer a ella que él la quería, ahora duda. Y si antes él la mantenía con promesas “no va a pasar más”, ahora él usa las amenazas “no vas a ver más a tus hijos, te los voy a sacar, te voy a dejar en la calle, te voy a matar, o si me dejás me mato”.

### Consecuencias y daños que produce la Violencia Doméstica.

Ámbito	Consecuencias de la Violencia Doméstica
<b>Trabajo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· incremento del ausentismo laboral</li><li>· disminución del rendimiento laboral</li></ul>
<b>Educación</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· aumento del ausentismo y deserción escolar</li><li>· trastornos de conducta y de aprendizaje</li><li>· violencia en el ámbito escolar</li></ul>

<b>Salud</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· consecuencias para la salud física: lesiones, embarazos no deseados, problemas ginecológicos, abortos, enfermedades de transmisión sexual, cefaleas, discapacidad, fracturas, adicciones, etc.</li><li>· consecuencias para la salud mental: depresión, ansiedad, disfunciones sexuales, trastornos alimentarios, trastornos pseudopsicóticos, etc.</li><li>· consecuencias letales: suicidio y homicidio</li><li>· trastornos del desarrollo físico y psicológico</li></ul>
<b>Social</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· fugas del hogar</li><li>· embarazo adolescente</li><li>· niñas y niños en situación de riesgo social (situación de calle)</li><li>· conductas de riesgo para terceros</li><li>· prostitución</li></ul>
<b>Seguridad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· violencia social</li><li>· violencia juvenil</li><li>· conductas antisociales</li><li>· homicidios y lesiones dentro de la familia</li><li>· delitos sexuales</li></ul>
<b>Economía</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Incremento del gasto en los sectores: salud, educación, seguridad y justicia.</li></ul>



## Cómo se puede salir de una situación de Violencia Doméstica

Las mujeres que viven en situaciones de Violencia Doméstica pueden verse afectadas en numerosos aspectos de su vida, como aislamiento, deterioro de su autoestima y destrucción de la confianza en sí mismas. La violencia refuerza su inseguridad, su dependencia, su desvalorización, inhibe la posibilidad de pensar y percibir sus fortalezas, sus cualidades positivas y sus recursos. Les es difícil verse a sí mismas más allá de su rol de “ama de casa y madre”. Aún si son trabajadoras que cumplen una función social en el mundo público, con capacidad de generar ingresos propios, igualmente el “centro de su vida” está en sus responsabilidades familiares. Cuando dependen económicamente de la persona que ejerce violencia, se refuerza el sentimiento de que no pueden hacer nada para cambiar su situación.


Pueden quedar aisladas física y emocionalmente, a veces por vergüenza, porque el agresor le prohíbe relacionarse con su entorno social y familiar, y tiene miedo a las consecuencias de desobedecerlo; otras veces, como estrategia de supervivencia, acepta restringir o cortar sus vínculos sociales para complacerlo y evitar nuevos enfrentamientos. El aislamiento las coloca en situación de mayor vulnerabilidad, van perdiendo todos sus apoyos potenciales.

Estos procesos deterioran la capacidad de ayudarse a sí mismas, como consecuencia del desgaste psicológico y emocional que provoca la continua exposición a las distintas formas de abuso. Van entrando en un proceso de acomodación, justificación y negación de lo que viven, acompañado de vergüenza y auto cuestionamiento, que actúa como anestésico, e inhibe la capacidad de tomar decisiones.

## Posibilidades de salida.

Para impulsar la salida del círculo de maltrato, es necesario que se produzca un cambio o que intervenga un nuevo factor capaz de alterar el patrón de violencia, como en el caso de que se agregue violencia dirigida hacia otra persona, o una intervención externa.

- Alteración del patrón de violencia. Algunos ejemplos pueden ser:
- Pérdida de la esperanza de que la relación pueda mejorar, o conciencia de que su pareja no va a cambiar.
- Nuevas conductas que para esa mujer son inadmisibles: que la violencia se desarrolle también delante de las hijas o hijos, que la insulte en público, descubrimiento o confirmación de infidelidad.
- Que la persona que ejerce violencia comience a agredir o amenace con maltratar también a las hijas o hijos, lo que puede resultar intolerable (“por mí no importa, pero con mis hijos no lo puedo permitir”).
- Que los hijos/as empiecen a tener conductas agresivas o despreciativas similares a las del padre.




☀ Intervención o mirada del exterior. Puede ser un familiar, una amiga o amigo, el personal de los servicios de salud o de educación, una o un agente comunitario, una vecina o vecino, que le diga: “lo que estás viviendo se llama Violencia Doméstica, y no tiene derecho a tratarte así”. Esto muchas veces actúa como “despertador” y hace que la mujer comience a cuestionarse.

La salida de una situación de Violencia Doméstica casi nunca es lineal, se caracteriza por avances y retrocesos, proceso que resulta difícil de comprender por quienes quieren ayudar y no están bien preparados o no tienen suficiente experiencia en estos abordajes. No es fácil entender por qué “no lo deja de una vez”, “siempre vuelve”, “¿por qué cuesta tanto salir de una relación que hace daño y lastima?”.

Debemos tener presente que la Violencia Doméstica es ejercida por el hombre con el cual la mujer mantiene o ha mantenido un vínculo afectivo–amoroso, es la persona con la que se ha compartido un proyecto de vida y por eso aparece la esperanza o la fantasía de que “él cambiará”, o “yo lo voy a cambiar”, que “el amor lo puede todo”, o “todas las parejas tienen problemas”. Generalmente es el padre de sus hijos/as y es percibido como “un buen padre”, todo esto genera sentimientos contradictorios y ambivalentes que pueden llevar a situaciones límites.

Es conveniente buscar orientación de alguien especializado en el tema. No hay reglas ni recetas para salir de una situación de Violencia Doméstica. Cada mujer transita su experiencia como puede, según sus recursos, sus potencialidades y sus limitaciones.




Según la historia de vida de la mujer, sus ideas sobre el amor y la relación de pareja, y su disponibilidad de recursos internos, sociales, afectivos y económicos, varía la forma de salir de la situación.

☀ Ruptura rápida y definitiva. Se separa ante las primeras manifestaciones de violencia, rápidamente puede visualizar que la violencia es “responsabilidad de quien la ejerce y que ella no está dispuesta a tolerarlo”. Generalmente son relaciones de pareja de poco tiempo, sin hijos en común.

☀ Ruptura en contra de sus sentimientos y creencias. Se separa luego de años de violencia, después de intentar todo lo posible. Toleró, justificó, perdonó, dio una nueva oportunidad... pero todo sigue igual, y llega un momento en que comprende que por más que ella haga, no podrá cambiar la situación. El desencadenante puede ser que los hijos comienzan a expresar que la situación los afecta, a través de problemas de conducta, dificultades o abandono escolar, intervienen en los episodios de violencia como protectores o agresores, comienzan a tomar partido, etc. Es común que las mujeres expresen “aguanté muchas cosas por mis hijos y ahora los estoy perdiendo a ellos”.

☀ Ruptura en etapas. Varias veces se separa y vuelve con su pareja, pero en cada intento le va quedando más claro que su pareja no cambiará, por más oportunidades que le de, se fortalece su convicción de que debe separarse, y desarrolla progresivamente estrategias de salida sostenibles.



Generalmente luego de la separación aparece el sentimiento de vacío; es conveniente encontrar la manera de sentirse completa aún sin ese hombre al lado. Necesitará un tiempo reparador para reconstruir su autoestima y rearmar su vida, activar sus recursos personales, sus capacidades postergadas, establecer vínculos con personas capaces de valorarla y respetarla. Será conveniente que busque ayuda para repensar su historia y su futuro, para asignar a quien corresponda la responsabilidad por lo vivido y librarse de falsas culpas, rescatar la conciencia de su propio valor y sus potencialidades, y reorganizar su vida a partir de sí misma hasta sentirse una persona más completa.

## Acuerdos básicos para enfrentar la Violencia Doméstica

- La Violencia Doméstica es un grave y extendido problema, que se da en todos los grupos sociales, que produce severos daños individuales y familiares.
- Produce consecuencias severas a nivel social, económico, cultural y político.
- No es un tipo de conflicto familiar, aunque se produce en el ámbito familiar. Por sus causas y sus consecuencias es un problema social.
- La Violencia Doméstica es inaceptable y nada puede justificarla.
- La Violencia Doméstica es una violación a los derechos humanos.

- La Violencia Doméstica es un abuso de poder, ejercido desde una posición de autoridad, y en el marco de relaciones afectivas, que busca controlar, dominar y someter.
- La Violencia Doméstica se apoya en patrones culturales y estereotipos de género que son modificables.
- Las personas que ejercen Violencia Doméstica son responsables de sus actos. No es resultado de una enfermedad. Es una estrategia para ejercer poder sobre una persona y controlar su vida. El alcohol y las drogas son facilitadores y los problemas y las dificultades objetivas son factores detonantes, pero no la causa.
- Las personas responsables de intervenir en estas situaciones deben ser conscientes de la complejidad y multiplicidad de los componentes de la Violencia Doméstica y respetar las dificultades y los tiempos propios de las personas que demandan ayuda.
- Trabajar desde el aislamiento y la omnipotencia conspira contra la buena calidad de las intervenciones.





INSTITUTO NACIONAL DE LAS  
**MUJERES**  
MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL  
URUGUAY



**Apoya**



Programa de Género y Desarrollo  
Proyecto de Fortalecimiento del  
Instituto Nacional de las Mujeres



Apoya



Programa de Género y Desarrollo  
Proyecto de Fortalecimiento del  
Instituto Nacional de las Mujeres