



Boletín de Género

SECUELAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

“Yo no soy la víctima

Soy ser sobreviviente”

“La víctima nunca llegó a casa

La víctima nunca encontró justicia

La víctima nunca pudo hablar

La víctima nunca logró sanar

Soy ser sobreviviente

El sobreviviente encuentra cierta justicia

El sobreviviente encuentra la forma de expresarse

El sobreviviente encuentra la manera de sanarse

Yo no soy la víctima

La víctima nunca tiene la esperanza de descubrir su fuerza interior”.

**Shannon Cervenka,
Valley, California**

Las mujeres víctimas de violencia de género padecen daños específicos de la situación de maltrato, que suelen aparecer de forma habitual en todas las víctimas; es importante mencionar que no todas lo viven con la misma intensidad, todo dependerá del grado de afectación que ha sufrido cada una.

1. Baja autoestima, problemas de identidad y autoimagen distorsionada

La visión que tienen de ellas mismas está totalmente distorsionada hacia lo negativo. Es frecuente que duden de sus propias capacidades y posibilidades, refieren que son una persona totalmente distinta a la que eran al empezar la relación tóxica.

2. Sentimientos de culpa y mucho miedo

Estos sentimientos surgen a raíz de los mensajes de culpabilización constante que han recibido por parte del agresor.

Se sienten culpables por todo, aunque aparentemente no tenga nada que ver con ellas.

3. Aislamiento emocional

Creen que no pueden confiar en nadie, y que, por tanto, nadie las puede ayudar. Paralelamente, dependen cada vez más del agresor

4. Dificultad para reconocer y expresar emociones Ellas piensan que sus sentimientos no tienen importancia, que están exagerando o que están equivocadas desconfían de sus propios sentimientos. De esta manera, suelen optar por esconder sus emociones.

5. Trastorno de estrés postraumático o sintomatología afín

Estas mujeres están viviendo o han vivido situaciones muy difíciles y estresantes, traumas recurrentes en muchos casos, por lo que pueden surgir síntomas típicos del -TEPT- ansiedad, pesadillas, depresión, hipervigilancia, embotamiento emocional.

6. Sentimientos de haber traicionado al agresor

Por haber denunciado, por separarse o por habérselo explicado a otra persona, sienten que traicionan a su pareja. Este sería uno de los elementos que llevarían a muchas mujeres víctimas de violencia de género a retirar sus denuncias.