

Violencia de Género

Herramientas Psicológicas antes, durante
y después de la Violencia de Género

***Ponencia 3. Después de la Violencia:
Recuperación y Resiliencia***



ÍNDICE DE CONTENIDOS

- Procesos terapéuticos individuales y grupales.
- Reestructuración cognitiva.
- Empoderamiento psicológico.
- Terapias de apoyo comunitario.
- Acompañamiento en la reinserción social.



PROCESOS TERAPÉUTICOS INDIVIDUALES Y GRUPALES

Incluso cuando la violencia se ejerce bajo una modalidad relativamente sutil o que podría pasar desapercibida, **los efectos psicológicos son significativos**



PROCESOS TERAPÉUTICOS INDIVIDUALES Y GRUPALES

Efectos psicológicos que más se han reportado en el ámbito de la investigación (Bety Coppola. (2023, noviembre 28)):

1. Baja autoestima

2. *Hipervigilancia*

3. Ansiedad

5. Depresión

4. TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

6. ABUSO DE ALCOHOL Y SUSTANCIAS

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Después de la violencia, muchas personas cargan con **ideas de culpa o de indefensión**:

- ‘No pude hacer nada’,
- ‘Fue mi culpa’.

La **reestructuración cognitiva** ayuda a **cuestionar esas creencias** y reemplazarlas por **pensamientos más realistas y adaptativos**.

Cambiar la forma de pensar no borra el pasado, pero cambia la relación que tenemos con él.

EMPODERAMIENTO PSICOLÓGICO

Empoderarse **no significa negar el dolor**, sino **recuperar la capacidad de decidir**. Es volver a sentir: “yo puedo elegir mi camino, puedo reconstruir mi proyecto de vida”.

El empoderamiento es el paso en el que dejamos de definirnos por lo que le pasó, y comenzamos a definirnos por lo que elegimos ser



TERAPIAS DE APOYO COMUNITARIO

Cuando compartimos nuestras experiencias, el trauma se fragmenta y la esperanza se multiplica



TERAPIAS DE APOYO COMUNITARIO

Mi conexión con esta persona es tangible:

- *Una conexión tan fuerte y real que casi se pueda percibir físicamente. **Que no sea solo emocional o intelectual; sino que “se puede tocar”** en sentido figurado, como si hubiera una presencia palpable o una fuerza que une.*
- *Presencia constante: Aunque no esté físicamente presente, la persona siente que **su influencia o esencia está ahí de manera clara y fuerte.***
- ***Lazo que trasciende** el tiempo o la distancia, casi como si pudiera “tocarlo” con el corazón o la mente.*



ACOMPañAMIENTO EN LA REINserCIÓN SOCIAL

La recuperación también pasa por lo material y lo cotidiano: educación, empleo, independencia económica.

La autonomía financiera y social son parte esencial del bienestar emocional.

La resiliencia no es solo resistir, es reconstruir una vida con dignidad y propósito.



Es muy necesario conmemorar las
acciones y luchas del ayer que nos
dejan ser y conciliar un poco
más hoy por hoy
(es.decirdiario, noticia del 08/03/2025)

Lo que no tuve para mí,
que sea para ustedes
(8 de marzo,
día Internacional de la Mujer)

Porque si nosotras paramos, se para el mundo.



Bibliografía

Bety Coppola. (2023, noviembre 28). Efectos psicológicos de la Violencia de Género. Portal Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/clinica/efectos-psicologicos-de-violencia-de-genero>

Colegio Oficial de la Psicología de Gipuzkoa (2016). Manual de Atención Psicológica a víctimas de maltrato machista. Echeburúa, E., y De Corral, P. (1998). Manual de violencia familiar. Siglo XXI de España: Madrid.

Julia Uliaque Moll. (2017, noviembre 30). Las 7 secuelas de las víctimas de violencia de género. Portal Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/forense/secuelas-victimas-violencia-de-genero>

Lorente Acosta, Miguel. (2009). Mi marido me pega lo normal: agresión a la mujer. Realidades y mitos. Planeta: Barcelona.

Ortiz Benavides, V. E. (2025). La victimización de mujeres en contextos de violencia de género, un enfoque desde la psicología forense. <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/5523>

Ramírez-Cruz, J. C., Santana-Cárdenas, S., & Javier-Juárez, S. P. (2022). Intervenciones psicológicas para mujeres en situaciones de violencia de género: una revisión paraguas: Intervenciones para mujeres víctimas de violencia. Uaricha, Revista de Psicología, 19, 29-40.

Tahay, R. M., & Rezzio, F. D. M. M. (2024). Análisis del delito de violencia psicológica en contra de la mujer en el derecho comparado latinoamericano y sus implicaciones en otras tipologías de violencia de género. Alétheia. Anuario de Derechos Humanos y Filosofía del Derecho, 2(02), 66-95. <https://doi.org/10.32870/aletheia.v2i02.33>