

¡Súmate! #AmarBacano

Ama sin violencias ni control

FANZINE N°7

VIOLENCIA PSICOLÓGICA
EN LAS RELACIONES
DE PAREJA



Programa _____
Generando Equidad



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

La producción de este fanzine fue posible gracias al apoyo del pueblo de Estados Unidos a través de su **Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID)**.

El contenido de esta publicación no representa las opiniones de **USAID** o las del gobierno de **Estados Unidos de América**.





Generando Equidad es un programa de USAID que trabaja con los sectores público - privado y la sociedad civil, para crear oportunidades económicas para las mujeres, transformar positivamente normas y roles de género, contribuir a la implementación de políticas de igualdad y fortalecer los servicios para las víctimas de violencias basadas en género (VBG). El programa vincula grupos históricamente vulnerabilizados como afrodescendientes, indígenas, personas en situación de discapacidad y la población LGBTQ+. Generando Equidad se implementa en las regiones del Pacífico colombiano, Montes de María y Bajo Cauca, así como en las ciudades de Bogotá, Cartagena y Medellín; y tiene una duración de cinco años, entre mayo de 2021 y abril de 2026.

#AmarBacano

“Amar Bacano, sin violencias ni control”, del Programa Generando Equidad, surge a partir de la conmemoración del “Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra las Mujeres”. Su objetivo es **prevenir las violencias psicológicas basadas en celos y control en las relaciones de pareja.**

Es común la invisibilización y naturalización de la violencia psicológica en Colombia, lo que evidencia la necesidad de reconocimiento y transformación de normas de género. **Es importante cambiar narrativas relacionadas con el amor romántico y el machismo.** Al ser una violencia difícil de identificar y de salir de ella, es fundamental saber cómo abordar a quienes ejercen las violencias y cómo ser una red de apoyo hacia la víctima, con estrategias de cambio cultural y comportamental, involucrando a los hombres como aliados y agentes de cambio.

Las violencias basadas en género afectan a mujeres en múltiples contextos alrededor del mundo.





La violencia psicológica en relaciones de pareja es común y marca el inicio de ciclos de violencia, escalando a veces hasta el feminicidio.

Este tipo de violencia es una forma de agresión que no involucra daño físico directo, pero que busca intimidar, someter, subvalorar y afectar la autoestima de una persona a través de diversas acciones. Éstas acciones incluyen amenazas, insultos, abusos verbales, intimidaciones y prácticas de control y vigilancia.



Los avances en asuntos de género han permitido que actualmente las VBG sean consideradas una violación a los derechos humanos, y en la legislación colombiana la violencia intrafamiliar, dentro de la que se encuentra la violencia de pareja, **es un delito** tipificado en el Código Penal. Esto implica que las VBG se consideran un asunto de interés público en el que el Estado debe intervenir en la prevención y atención de dichas agresiones.

La violencia psicológica *per se* no está tipificada como una conducta delictiva en Colombia, por lo cual, **los delitos asociados a este tipo de violencia dependen del entorno de desarrollo y el factor relacional entre víctima y victimario**. Es decir, cuando una persona es víctima de violencia psicológica en una relación de pareja (relacional) en el entorno familiar (entorno), se tipifica la conducta de violencia intrafamiliar.





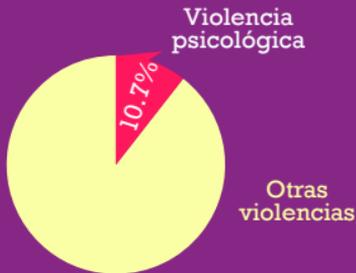
Las secuelas de la violencia psicológica incluyen riesgo de suicidio, estrés postraumático, ansiedad, depresión, abuso de sustancias, entre otras afectaciones al bienestar emocional y psicológico.



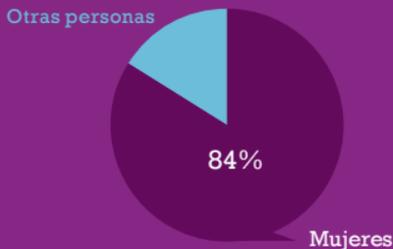
La violencia psicológica puede ser difícil de identificar debido a la falta de marcas físicas visibles, pero se puede demostrar con dictamen médico de un/a psicólogo/a o psiquiatra. La naturalización de estas



violencias contribuye al subregistro en las denuncias, también la falta de conciencia o temor a represalias.



En 2022, el 10.7% de los casos reportados al Sistema Nacional de Vigilancia en Salud Pública fueron de violencia psicológica.



El 84% de estos casos corresponde a mujeres.



En el 52.2% de los casos de violencia psicológica, quien la ejerce son las parejas o exparejas de las víctimas.

¿Cómo identificar la violencia psicológica?

Invalidar o manipular

Manipular a otra persona haciéndole dudar sobre sí misma, negando responsabilidad y culpándole del comportamiento propio

Cortar comunicación o desaparecer sin explicaciones

No escuchar o interrumpir constantemente

“Machoe explicar” o imponer la opinión individual constantemente

Ignorar, invisibilizar o apropiarse de los aportes, ideas o propuestas

Generar silencios prolongados o indiferencia sistemática

Desconocer o sobrepasar en la toma de decisiones

¿Cómo identificar la violencia psicológica?

Disminuir o doblegar

Gritar

Humillar

Chantajear

Burlarse, hacer bromas hirientes o discriminatorios

Insultar

Amenazar

Celar o controlar

Acusar constantemente de infidelidad

Limitar el contacto con amistades o familiares

Manipular con hacerse daño si la pareja o expareja termina la relación

Insistir todo el tiempo en conocer el lugar dónde se está

Exigirle pedir permiso para moverse o comportarse

Encerrar a la pareja

Enojarse si la pareja habla con otra persona

Perseguir, acosar o vigilar a la pareja en redes sociales

Si eres víctima de
violencias basadas en
género, incluyendo la
violencia psicológica,
puedes acudir a:

#AmarBacano

Ama sin violencias ni control



Fiscalía General de la Nación: Las denuncias pueden ser interpuestas de manera escrita o verbal ante la Fiscalía a través de la Unidad de Reacción Inmediata (URI), las Salas de Atención al Usuario S.A.U. y las Casas de Justicia.

#AmarBacano



Comisarías de Familia: En los casos de violencia de pareja o expareja, las denuncias pueden instaurarse en las Comisarías de Familia, independientemente de si las personas viven en el mismo lugar.

#AmarBacano



Centros de Atención de Investigación Integral contra la Violencia

Intrafamiliar (CAVIF):

Las víctimas pueden acudir a estos centros, donde se ofrece asesoramiento y tratamiento psicológico, social, jurídico y médico-legal.

#AmarBacano



Juez Civil o Promiscuo

Municipal: En casos donde no haya Comisaría de Familia, se pueden solicitar medidas de protección a un juez civil o promiscuo municipal del lugar donde reside la víctima o fue cometida la agresión.

#AmarBacano



**Centros Zonales del
Instituto
Colombiano de
Bienestar Familiar**

(ICBF): Cuando la víctima de violencia es una persona menor de 18 años, la denuncia puede ser presentada en los Centros Zonales del ICBF, y de ahí se remitirá a la Fiscalía.

#AmarBacano

Línea 155: A nivel nacional, gratuita las 24 horas, para orientación a mujeres mayores de edad víctimas de violencias basadas en género.

Línea Púrpura en Bogotá: Ofrece atención psicosocial gratuita ante casos de violencias basadas en género y es atendida por mujeres abogadas, psicólogas, trabajadoras sociales y enfermeras.

El número de contacto es: 018000112137
y el WhatsApp: 3007551846.

Línea Calma: Estrategia de prevención de violencias basadas en género dirigida a hombres mayores de 18 años que necesiten apoyo o asesoría emocional de cualquier tipo. **Número de contacto: 018000423614.**

*Infórmate sobre las líneas de atención que operan en tu región o municipio.

#AmarBacano

Las personas víctimas de violencia psicológica tienen derecho a acudir a los servicios de salud, y se enfatiza en la importancia de garantizar la gratuidad, celeridad, oportunidad, integralidad y calidad de los servicios, así como respetar el consentimiento, necesidades, tiempos y ritmos de la persona sobreviviente durante los procesos de acompañamiento psicológico.

¡Súmate! **#AmarBacano**

Ama sin violencias ni control

¡Súmate! **#AmarBacano**

Ama sin violencias ni control



**El amor de amigas
salva a Melissa**



¿Usted volvió a esas reuniones donde se pone a hablar con todo el pueblo?

Papi, pero habíamos quedado en que usted cuidara a los niños, era una reunión importante de las mujeres de la Coordinadora. Usted sabe que llevo años en ese proceso.

¡Jáa! Si yo no tengo tiempo, no ve que era la final de la Copa. Usted es quien debe encargarse de los pelaos, pero por estar por allá es que se volvió mala madre. Que tiene que ir a la vereda de no sé dónde, que al taller, que hablar con la JAC, con no sé quién... Habla con todo el mundo y no está pendiente de los niños. Usted es una muy mala madre.



Uy Pablo, no diga eso que yo les preparo la comida, los preparo para el colegio, les ayudo con las tareas... pero el cuidado debe ser compartido. Sabe qué, me cansé de esta misma discusión. Nosotros deberíamos pensar en divorciarnos, usted me conoció siendo lideresa y yo no voy a dejar mis sueños porque usted me diga. Me cansé.



¿Qué quéee? Usted me abandona y yo me llevo a los pelaos, voy a alegrar abandono por parte de la madre y es que tengo pruebas de sobra. ¿Quiere que le quite los pelaos?



Nooo Pablo, pero, ¿por qué tiene que ser así? Yo voy a ser mejor mamá se lo prometo. Pero con mis hijos no se meta.

Suena el teléfono...



¿Aló?

Hola hija, acá la hemos pensado mucho. ¿Qué pasó que no volvió a las reuniones hace meses y ya ni contesta el teléfono? Estamos preocupadas.

Nooo comadre, si tengo que hacer muchas cosas en la casa y cuidar de los pelaos. No quiero más problemas con Pablo, a veces creo que tiene razón en lo que me dice, me cuesta ser buena madre y seguir en el proceso organizativo.



Pues Meli, nosotras la extrañamos mucho, deje y vamos y la ayudamos para que termine rápido. Si quiere después de los quehaceres, nos reunimos allá y le ayudamos a cuidar a los niños. Usted sabe que no es mala madre.

¿Será? Pues hágale que Pablo está en el billar.



¡Hola amiga! Ya extrañaba verla. La llamamos todos los días, hasta que por fin contestó.



Hola queridas, bienvenidas, también las extrañaba mucho, perdón el desorden.



Fresca que acá trajimos cosas de aseo para ayudarle.



De verdad muchas gracias. ¡Qué haría sin ustedes! Ya me estaba sintiendo muy solita y encerrada.

Es que esto no es vida Melissa, usted acá encerrada haciendo de todo mientras el otro se la pasa en la calle, después de trabajar por allá o en el billar, o viendo fútbol o donde William.



Ay sí yo sé, yo quise negociar los tiempos con él, para que yo también pudiera salir a hacer lo que me gusta, trabajar por mi comunidad. Pero dice que soy mala madre y si lo dejo me amenaza con llevarse a los pelados y pedir custodia. Si me quitan a mi Ferchito y a mi María Jimena ¡Me muero!

Empezando que usted no es ninguna mala madre, usted todo lo hace pensando en el futuro de ellos. Y siempre está muy pendiente. Él es papá también de ellos y debe aportar en el cuidado. Lo que él está haciendo es violencia psicológica, la está manipulando y chantajeando para cohibirla de hacer lo que usted quiere y mantenerla encerrada.



Si quiere nosotras le ayudamos a conseguir una abogada que le ayude a garantizar que los niños permanezcan con usted. Y cuando hable con él si quiere estamos cerca para ayudarla.

También hemos pensado en la Coordinadora apoyar a las madres solteras y conseguimos presupuesto para una profesora que nos ayudará a cuidar a nuestras hijas e hijos mientras nos reunimos o estamos en las actividades.





Usted es una madre ejemplar y una gran lideresa de esta vereda.



Gracias amigas, necesitaba este apoyo. La verdad es que intenté hacer todo lo que él me pedía, ser la “buena madre” que quería, pero me siento encarcelada, no puedo salir, no me dejaba hablar con ustedes, ya no quiero vivir así, menos mal insistieron en llamarme y por fin les contesté. La verdad sí necesito ayuda para salir de esto. Ya no me aguanto más y tengo miedo.

Acá estamos para apoyarla, pensemos la mejor manera para que usted hable con él y alejar a los pelados de ese conflicto. Haremos todo lo que usted diga y necesite.



¡Gracias por el apoyo!



Programa
**Generando
Equidad**



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA