



Mujeres Dañadas

Psicóloga: Mónica Linares i Tort

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

- Definición de “mujer dañada”
- Tipos de daño

2. FACTORES DE VULNERABILIDAD

3. CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS

- Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)
- Depresión y Ansiedad
- Baja autoestima y dificultades en las relaciones

4. PROCESOS DE RECUPERACIÓN Y RESILIENCIA

- Terapia individual y grupal
- Apoyo social y redes de apoyo
- Estrategias de autocuidado

5. CONCLUSIONES

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Definición

*"Las mujeres dañadas son aquellas que **han vivido experiencias traumáticas que han afectado su sentido de seguridad y bienestar**. Estas mujeres pueden experimentar síntomas de trastorno de estrés postraumático, pero también pueden enfrentar desafíos únicos relacionados con la autoimagen, la confianza en los demás y la capacidad de establecer límites saludables."*

Anne M. DePrince

*"Las mujeres dañadas son aquellas cuyos **cuerpos, emociones y mentes han sido violados y violados una y otra vez**. Han experimentado la traición fundamental de la confianza en la integridad del mundo y de las personas en él. Han **perdido la conexión con su sentido de seguridad y su capacidad para confiar en sí mismas y en los demás**."*

Bessel van der Kolk

*"Las mujeres traumatizadas son **víctimas de una violencia crónica y continua**, a menudo desde una edad temprana. Han sido sometidas a un control y dominio totalitario, aislamiento y abuso extremo. Estas mujeres **suelen sufrir de síntomas crónicos de reexperimentación del trauma, evitación y disociación**."*

Judith Lewis Herman

*"Las mujeres dañadas son aquellas que han enfrentado una **invalidación crónica** y han **experimentado relaciones y ambientes disfuncionales**. Han internalizado el estigma y la culpa, y pueden tener dificultades para regular sus emociones y mantener relaciones saludables. Estas mujeres a menudo se benefician de intervenciones terapéuticas basadas en la aceptación y el cambio."*

Marsha M. Linehan

*"Las mujeres dañadas son aquellas que han experimentado una **forma extrema de control coercitivo y abuso emocional**. Han sido sometidas a una **relación asimétrica de poder** donde se ha **erosionado su autoestima y sentido de identidad**. Estas mujeres pueden experimentar síntomas de trauma complejo y pueden tener dificultades para recuperarse debido a la manipulación psicológica que han sufrido."*

Lenore E. Walker

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Definición

El término "***mujer dañada***" **NO** es un **diagnóstico clínico** reconocido en los sistemas de clasificación de los trastornos mentales.

Es una expresión utilizada en diferentes contextos para **describir el impacto de eventos traumáticos (abuso, violencia o trauma) en su bienestar psicológico, emocional y físico.**

1. INTRODUCCIÓN

1.2. Tipos de daño

1

**VIOLENCIA
DOMÈSTICA / DE
PAREJA**

2

**ACOSO Y
DISCRIMINACIÓN**

3

ABUSO SEXUAL

4

TRATA DE PERSONAS

2. FACTORES DE VULNERABILIDAD



Estos factores de riesgo no son exhaustivos y pueden variar según el contexto y las circunstancias individuales. Es importante reconocer que los factores de riesgo no justifican la violencia o el daño hacia las mujeres, pero nos ayudan a comprender las condiciones y los desafíos que pueden hacerlas más susceptibles a estas experiencias. Abordar estos factores y promover la igualdad de género, el apoyo social y el acceso a recursos puede ayudar a reducir el riesgo y fortalecer la resiliencia de las mujeres.



3. CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS

TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO (TEPT)	DEPRESIÓN	ANSIEDAD	BAJA AUTOESTIMA Y DIFICULTADES EN LAS RELACIONES
Síntomas intrusivos	Apatía / Anhedonia	Ataques de Pánico	Miedo intenso a ser lastimadas de nuevo (constante vigilancia hacia los demás: problemas de confianza)
Síntomas evitativos	Sentimientos de tristeza persistente	Preocupación constante	Sentimientos de indignidad
Estado anímico y rendimiento cognitivo negativo	Sentimientos de culpa	Miedo intenso	Dificultad en el establecimiento de límites adecuados con sus relaciones interpersonales
Hiperactividad fisiológica	Baja autoestima	Dificultad para relajarse	Internalización de responsabilidad de los eventos (sentimientos de culpa y vergüenza)
Reactividad	Desesperanza	Síntomas físicos: taquicardia y disnea	Baja percepción de sí mismas (disminución de la autoconfianza, sentimientos de menor valía, desvalorización o indignes de amor y afecto)

4. PROCESOS DE RECUPERACIÓN Y RESILIENCIA

4.1. Terapia individual y grupal



TERAPIA INDIVIDUAL

- Espacio seguro y confidencial
- Trabajo uno a uno
- **Objetivos:**
 - Procesar emociones difíciles
 - Desafiar pensamientos negativos
 - Desarrollar habilidades de afrontamiento
 - Reconstruir sentido de sí misma

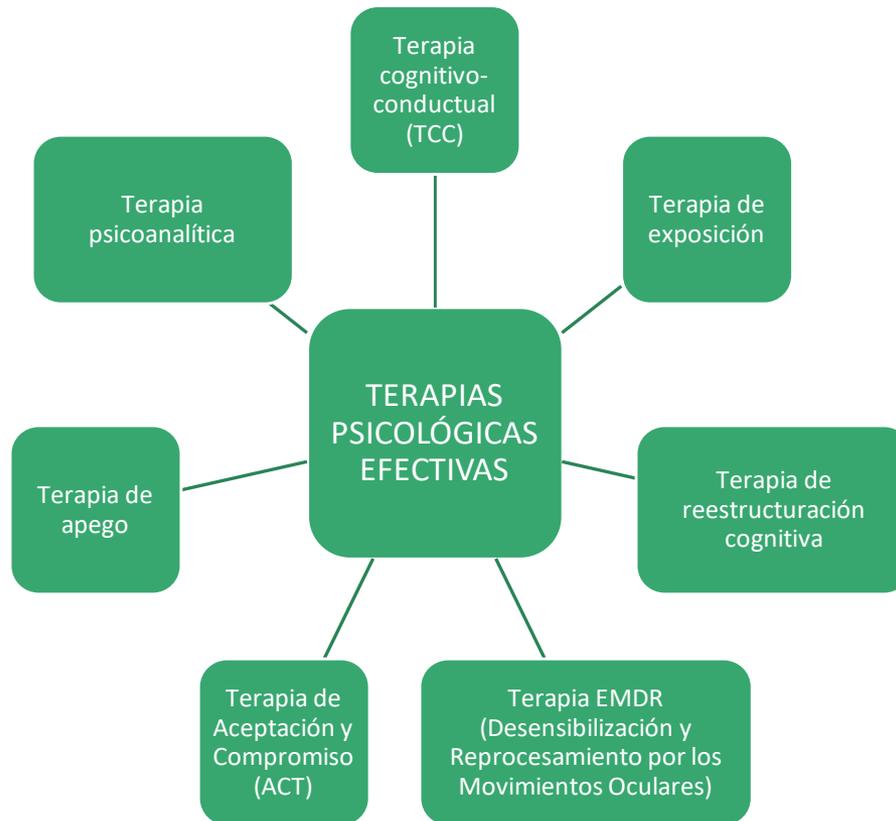
TERAPIA GRUPAL

- Entorno de apoyo y comprensión
- Conexión con personas con experiencias similares
- **Objetivos** básicos:
 - Reducir el aislamiento
 - Disminuir sentimientos de soledad
 - Práctica de HSS
 - Aprendizaje de establecer límites en las relaciones interpersonales

Es importante destacar que la elección entre terapia individual y grupal dependerá de las necesidades y preferencias de cada mujer. Algunas pueden encontrar beneficios en ambos enfoques y pueden optar por participar en ambas modalidades. El terapeuta o profesional de la salud mental puede guiar y recomendar la modalidad más adecuada para cada caso.

4. PROCESOS DE RECUPERACIÓN Y RESILIENCIA

4.1. Terapia individual y grupal



4. PROCESOS DE RECUPERACIÓN Y RESILIENCIA

4.1. Terapia individual y grupal



RECURSOS EN
BARCELONA
ESPECIALIZADOS

Associació
Veus-Donna

Servei
d'Atenció a la
Dona (SAD)

Fundació Vicki
Bernadet

Associació
Acsar

Creu Roja
Catalunya

Centro
Psicología
CANVIS

4. PROCESOS DE RECUPERACIÓN Y RESILIENCIA

4.1. Terapia individual y grupal



RECURSOS EN
BARCELONA
ESPECIALIZADOS

**Associació
Veus-Donna**

Servei
d'Atenció a la
Dona (SAD)

Fundació Vicki
Bernadet

Associació
Acsar

Creu Roja
Catalunya

Centro
Psicología
CANVIS

Esta organización ofrece apoyo y orientación a mujeres que han sufrido violencia de género. Proporcionan servicios de atención psicológica, asesoramiento jurídico, asistencia social y talleres de empoderamiento.

4. PROCESOS DE RECUPERACIÓN Y RESILIENCIA

4.1. Terapia individual y grupal



RECURSOS EN
BARCELONA
ESPECIALIZADOS



Este servicio, gestionado por el Ayuntamiento de Barcelona, ofrece atención y asesoramiento a mujeres víctimas de violencia machista. Proporcionan apoyo psicológico, asistencia jurídica, información sobre recursos y derivaciones a otros servicios especializados.

4. PROCESOS DE RECUPERACIÓN Y RESILIENCIA

4.1. Terapia individual y grupal



RECURSOS EN
BARCELONA
ESPECIALIZADOS

Associació
Veus-Donna

Servei
d'Atenció a la
Dona (SAD)

**Fundació Vicki
Bernadet**

Associació
Acsar

Creu Roja
Catalunya

Centro
Psicología
CANVIS

Esta organización se centra en la prevención y atención del abuso sexual y el maltrato infantil. Ofrecen atención psicológica, asesoramiento jurídico, programas de apoyo a la infancia y a las familias, y actividades de sensibilización y prevención.

4. PROCESOS DE RECUPERACIÓN Y RESILIENCIA

4.1. Terapia individual y grupal



RECURSOS EN
BARCELONA
ESPECIALIZADOS

Associació
Veus-Donna

Servei
d'Atenció a la
Dona (SAD)

Fundació Vicki
Bernadet

**Associació
Acsar**

Creu Roja
Catalunya

Centro
Psicología
CANVIS

Esta entidad brinda apoyo a mujeres en situación de prostitución, trata y explotación sexual. Ofrecen servicios de acogida, atención psicológica, asesoramiento jurídico, formación y programas de inserción social.

4. PROCESOS DE RECUPERACIÓN Y RESILIENCIA

4.1. Terapia individual y grupal



RECURSOS EN
BARCELONA
ESPECIALIZADOS



La Cruz Roja en Cataluña ofrece diversos programas y servicios de apoyo a mujeres en situación de vulnerabilidad. Estos pueden incluir atención psicológica, asistencia social, ayuda en la búsqueda de empleo, programas de vivienda y actividades de empoderamiento.

4. PROCESOS DE RECUPERACIÓN Y RESILIENCIA

4.1. Terapia individual y grupal



RECURSOS EN
BARCELONA
ESPECIALIZADOS

Associació
Veus-Donna

Servei
d'Atenció a la
Dona (SAD)

Fundació Vicki
Bernadet

Associació
Acsar

Creu Roja
Catalunya

**Centro
Psicología
CANVIS**

El centro brinda apoyo y orientación a mujeres que han experimentado violencia de género, abuso sexual, maltrato emocional o cualquier otra forma de trauma psicológico. Ofrecen servicios de terapia individual y dispone de grupos de apoyo específicos para mujeres dañadas.

4. PROCESOS DE RECUPERACIÓN Y RESILIENCIA



4.2. Apoyo social y redes de apoyo



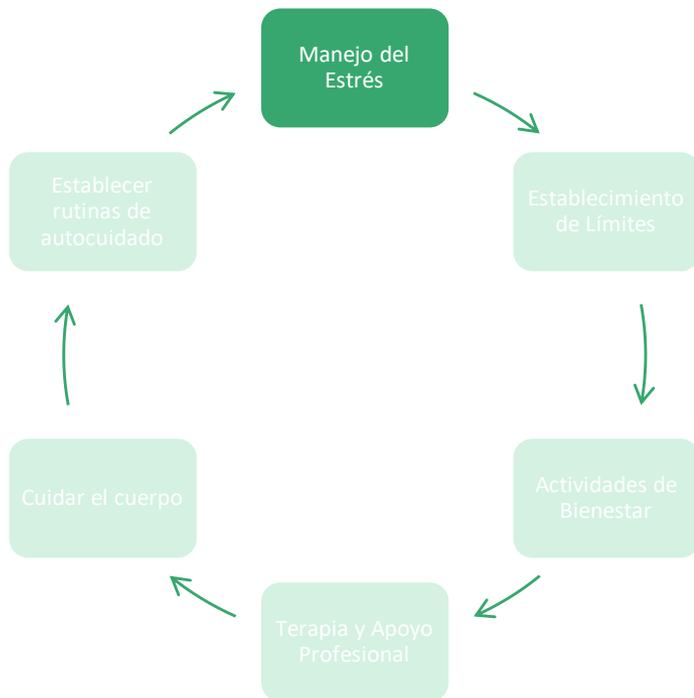
4. PROCESOS DE RECUPERACIÓN Y RESILIENCIA

4.3. Estrategias de autocuidado



4. PROCESOS DE RECUPERACIÓN Y RESILIENCIA

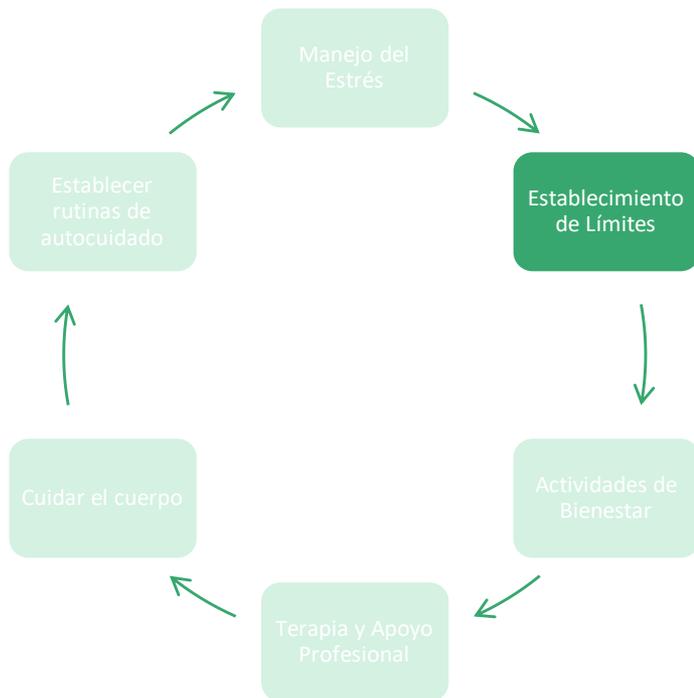
4.3. Estrategias de autocuidado



- Identificar y reconocer los factores estresantes en la vida diaria.
- Practicar técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación o el mindfulness.
- Establecer límites saludables en las responsabilidades y compromisos.
- Buscar actividades que generen tranquilidad y calma, como el ejercicio físico, la lectura o la música.

4. PROCESOS DE RECUPERACIÓN Y RESILIENCIA

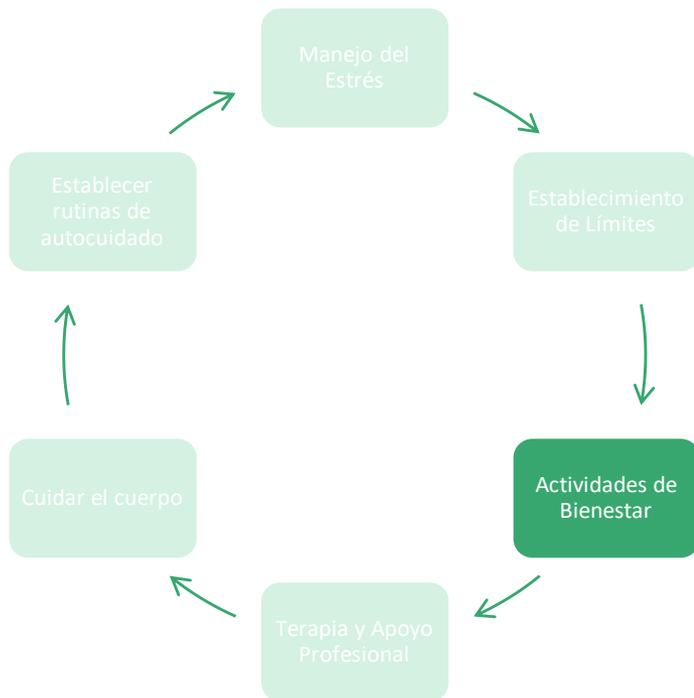
4.3. Estrategias de autocuidado



- Aprender a decir "no" cuando sea necesario y establecer límites claros en las relaciones personales.
- Reconocer y respetar las propias necesidades y prioridades.
- Evitar la sobreexigencia y la sobrecarga de tareas, delegando y pidiendo apoyo cuando sea necesario.
- Practicar el autocuidado al reservar tiempo para uno mismo y actividades placenteras.

4. PROCESOS DE RECUPERACIÓN Y RESILIENCIA

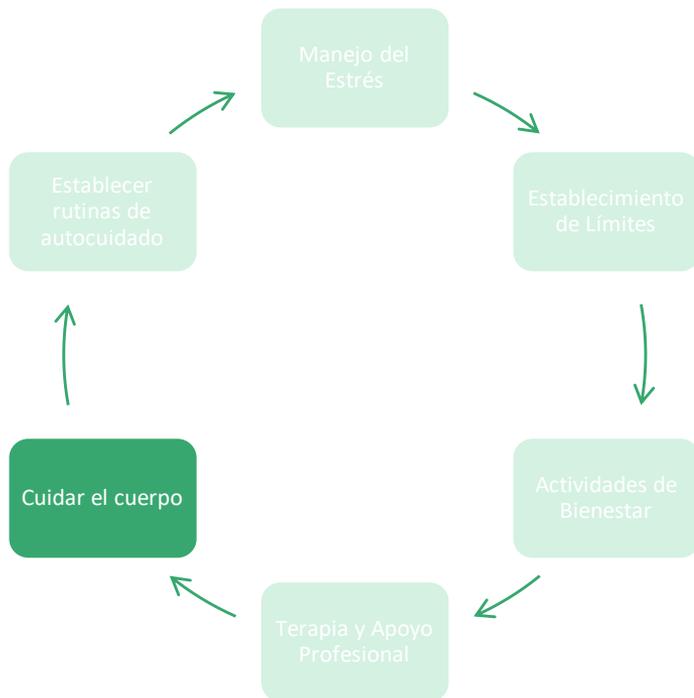
4.3. Estrategias de autocuidado



- Buscar actividades que promuevan la alegría y el bienestar emocional, como practicar hobbies, disfrutar de la naturaleza o hacer arte.
- Cultivar relaciones de apoyo con personas de confianza.
- Practicar la gratitud diaria y enfocarse en aspectos positivos de la vida.
- Cuidar la alimentación, el descanso y la higiene personal como parte del autocuidado integral.

4. PROCESOS DE RECUPERACIÓN Y RESILIENCIA

4.3. Estrategias de autocuidado

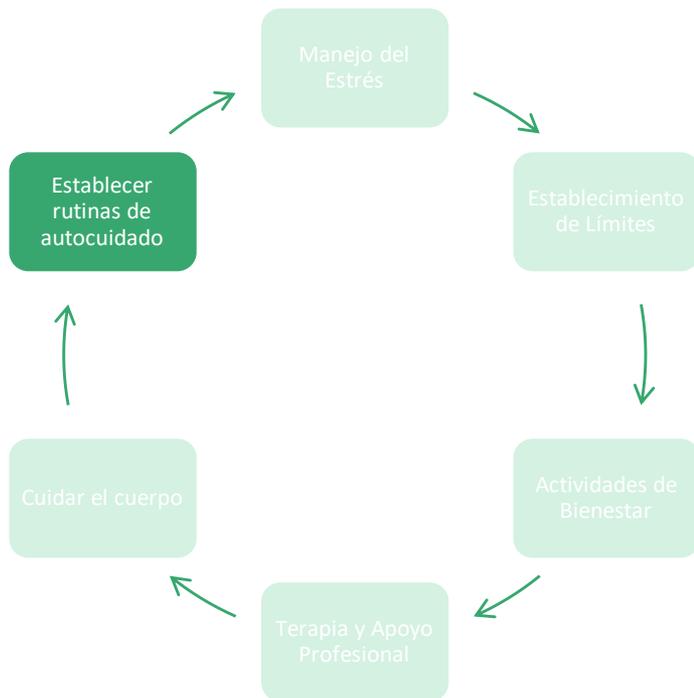


- Mantener una alimentación equilibrada.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Descansar lo suficiente.

Priorizar el autocuidado físico ayuda a fortalecer el bienestar general y a aumentar la resistencia emocional.

4. PROCESOS DE RECUPERACIÓN Y RESILIENCIA

4.3. Estrategias de autocuidado



Crear rutinas diarias que incluyan momentos dedicados al cuidado personal, como tomar un baño relajante, leer un libro, escuchar música, practicar técnicas de relajación o cualquier actividad que proporcione placer y calma.

5. CONCLUSIONES

- ✓ El término "***mujer dañada***" es una expresión utilizada en diferentes contextos para **describir el impacto de eventos traumáticos (abuso, violencia o trauma) en su bienestar psicológico, emocional y físico.**
- ✓ Existen diferentes **tipos de daño: violencia doméstica / pareja, acoso y discriminación, abuso sexual y trata de personas.**
- ✓ Existen **factores de vulnerabilidad** que NO justifican las experiencias sufridas.
- ✓ Las **consecuencias psicológicas** más comunes son: **TEPT, ansiedad, depresión, baja autoestima y dificultades en las relaciones interpersonales.**
- ✓ Los procesos de **recuperación y resiliencia** son: asistencia a profesionales especializados (**terapia psicológica individual / grupal**), **apoyo social y recursos sociales**, así como disponer de **estrategias de autocuidado personal.**



6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Campbell, R., Dworkin, E., & Cabral, G. (2009). An ecological model of the impact of sexual assault on women's mental health. *Trauma, Violence, & Abuse*, 10(3), 225-246.
- Courtois, C. A., & Ford, J. D. (Eds.). (2016). *Treating complex traumatic stress disorders: An evidence-based guide*. Guilford Publications.
- DePrince, A. P., Brown, L. S., Cheit, R. E., Freyd, J. J., Gold, S. N., Pezdek, K., & Quina, K. (2012). Motivated forgetting and misremembering: Perspectives from betrayal trauma theory. *True and false recovered memories: Toward a reconciliation of the debate*, 193-242.
- Herman, J. L. (2001). Trauma and recovery from domestic violence to political terror: Women survivors speak out. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 64(3), 281-282.
- Herman, J. L. (2015). *Trauma and recovery: The aftermath of violence--from domestic abuse to political terror*. Hachette uK.
- Kendall-Tackett, K. (2007). Psychological trauma and physical health: A psychoneuroimmunology approach to etiology of negative health effects and possible interventions. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 20(5), 851-865.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Guilford press.
- Najavits, L. M. (2002). *Seeking safety: A treatment manual for PTSD and substance abuse*. Guilford Press.
- Resick, P. A., & Schnicke, M. K. (1993). Cognitive processing therapy for sexual assault victims. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(5), 748-756.
- Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.
- Walker, L. E. (1988). The battered woman syndrome. *Family abuse and its consequences: New directions in research*, 139-148.



Muchas gracias por
vuestro interés