



## El poder real y emocional de la violencia económica y la salud mental en las mujeres

Dra. Miriam García<sup>1</sup>

Noviembre 2022

Durante mis años de trabajo como psicoterapeuta me he encontrado con casos de violencia de todo tipo contra mujeres donde siempre se daña o lastima la dignidad, la salud física y mental, la integridad y libertad como mujeres. Los diversos tipos de violencia a las que nos exponemos las mujeres son conocidos; sin embargo, en esta ocasión centraremos la atención en la violencia económica la cual suele pasar sin atenderse, ya que ésta no deja evidencias como lo hace, por ejemplo, la violencia física y la violencia sexual. Lo curioso es que, aunque se conozca, este tipo de violencia está inmersa dentro de lo que son los mandatos familiares o sociales, así como por el estilo de crianza.

Hablar sobre violencia económica contra las mujeres y el impacto de ésta en la salud mental es hablar de un ambiente contaminado de varios factores, es decir es una situación compleja y multicausal. En mi experiencia es clave dedicar tiempo a atender el desmoronamiento de la autoestima, ya que, desde que venimos al mundo entramos en un ambiente privilegiado para los hombres y con detrimento de posibilidades para las mujeres. Para este artículo resumiré la autoestima como la imagen y concepto de **quien soy y como me veo y siento a mi misma**. Esta imagen se ve impactada por la sociedad, familia y el contexto económico en que venimos al mundo. Debemos tener claro que tener más opciones económicas como mujer no implica necesariamente tener alta autoestima. Sin embargo, la relación entre pobreza y violencia de género es vinculante.

Recordemos las definiciones de violencia economía, pero en especial ésta, que me parece práctica y completa, que se encuentra en el glosario del gobierno mexicano que aparece en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una vida Libre de Violencia (LGAMVLV, 2007), en su artículo 6, fracción IV, donde se define la violencia económica como:

**“toda acción u omisión del agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral”**

*Recuerdo una de mis pacientes, chica de buena familia, clase media, que se graduó de maestra de primaria y creció con modelos de mujeres dedicadas a las tareas de la casa y cuidado de los hijos. Ella tenía problemas para organizar su presupuesto porque el esposo, un odontólogo de*

---

<sup>1</sup> Psicóloga, educadora y psicoterapeuta guatemalteca.

*profesión, no le daba suficiente dinero para el gasto diario, día a día le daba lo que según él debía gastar, y era poco. Nunca alcanzaba para sus 2 hijos y ellos 2. Alcanzaba apenas para comprar y comer lo mínimo. Ella pedía más y él se negaba diciendo “hace magia y verás que sí te alcanza”. Nunca buscó empleo pues tampoco la dejaba trabajar y siguió viviendo de esa manera. Cada vez que tocaba el tema el esposo le contestaba que él no podía darle más y que si no le parecía que se fuera con los niños y que viera ella cómo se las arreglaba. ;;;Ella nunca se fue!!!*

Este es un ejemplo de los muchos que podríamos citar en donde no tener trabajo perjudica el estilo de vida y la posibilidad de mejora de mujeres que sufren de violencia económica. No tener trabajo, no atreverse a moverse de un círculo de desgaste económico, psicológico y familiar envuelve a muchas mujeres en depresión, angustia y algunos otros trastornos de salud mental, fundamentalmente por falta de herramientas para agenciarse formas de conseguir dinero y trabajar. Se genera dependencia y codependencia. Además, se acrecienta la falta de amor a nosotras mismas, la baja autoestima, y nos convertimos en víctimas de nosotras mismas además de víctimas del agresor económico.

En otros casos, depender de alguien mas para que les provea soporte económico es la mejor opción para algunas mujeres. A esto agreguemos factores como la culpa y el miedo asociados a la dinámica económica. Muchos casos se reportan de mujeres que, aun teniendo nivel de educación universitaria y buena posición social, viven esperando que el esposo las mantenga. Tomemos en cuenta que la violencia económica que se reproduce en el ámbito familiar se convierte en una forma de control del esposo o pareja en contra de las mujeres. La persona que tiene la fuerza productiva controla el dinero por medio de agresión, pero también limitando o anulando los recursos necesarios para la vida. Algo muy importante es que estas acciones repercuten en la calidad de vida de la familia generando angustia en la búsqueda de comunicación y la estabilidad de la dinámica familiar, pero especialmente en el cuidado y salud de los hijos.

Las limitantes económicas generalmente impiden a la mujer a tomar decisiones sobre la economía de la casa y también se les exige entregar cuentas al compañero sobre todo lo que se gasta con el dinero que le entrega.

Debemos también destacar que la violencia económica se produce cuando la mujer se ve obligada a cuidar y mantener a sus hijos sin la ayuda de esposo o cónyuge. El divorcio, la separación o simplemente ya no vivir juntos, sin el respaldo económico del compañero es un factor de variados y complejos aspectos que repercuten en la estabilidad emocional de las mujeres objeto de violencia económica.

La violencia económica laboral es otra manifestación de agresión y violación a los derechos humanos de las mujeres, por eso las leyes y políticas de trabajo deben estar cada vez más focalizadas en la igualdad, equidad, etc. Este tipo de violencia se convierte en violencia

colectiva, enmarcada en las características sociales, en las políticas de gobierno y comunitarias de los diversos niveles económicos de desarrollo.

### ***Prevención contra la violencia económica para la mejora de la salud mental***

Algunos estudios reportan que la mayor parte de mujeres maltratadas no son víctimas pasivas, sino mujeres que buscan y crean formas activas para aumentar su seguridad y la de los hijos. Si bien es cierto que unas mujeres se quedan en el hogar y viven la violencia económica, otras se van y otras manejan el silencio y sumisión ante las demandas del esposo. Muchas veces se establecen acciones para sobrevivir en la dinámica familiar y protegerse y proteger a los hijos.

Los riesgos de salud mental deben considerarse de manera que pueda evitarse depresión, autolesiones, intento de suicidio, trastornos psicossomáticos, abuso de drogas, entre otros.

Las secuelas del maltrato económico a las mujeres pueden continuar aún después de no estar expuestas al mismo. Los cuadros de trastornos psicológicos y el impacto en la salud mental tienen efecto aún mucho tiempo después en sus vidas. Por tanto, debe acompañarse de atención psicoterapéutica, grupos de apoyo tanto religiosos y psicológicos, así como comunitarios.

La prevención deberá contemplarse dentro de los niveles de atención y prevención de la salud pública y en el sistema educativo, desde el rol de la familia, con grupos religiosos y en ONG's, pero fundamentalmente en la comunidad con redes establecidas para la detección de factores de riesgo y la atención de los mismos. Para conseguir un efectivo sistema de atención preventiva deberá capacitarse a personas de la misma comunidad. Es necesario preparar, formar y capacitar a expertos para que aborden con estrategias preventivas la violencia de género y entre ellas la violencia económica y así fomentar la importancia de nuevos estilos de vida saludable para las familias. Existen experiencias en Europa, América del Sur, Australia, el Caribe y otros países que han puesto en práctica herramientas desarrolladas y validadas para crear mejores escenarios de capacitación para expertos y comunidades para impulsar y hacer sostenible la independencia económica de las mujeres y con ella romper el círculo de la violencia, en cualquiera de los tipos que se presente, y salir de él.

Recomiendo leer WE GO (Women Economic-independence & Growth Opportunity) Proyecto que se desarrolló y aplicó en la Unión Europea con el fin de dar más soporte a los servicios de salud para atender a las mujeres víctimas de violencia de género con el objetivo de empoderar a las mujeres que viven en relaciones violentas. Este proyecto favorece el camino de valorización, atención a la salud mental de las mujeres además de brindar herramientas que ayudan a encontrar opciones para conseguir la independencia económica.

Finalmente, se hace necesario impulsar las definiciones del significado y contenido de las relaciones de género desde el Estado, debates nacionales y regionales sobre los efectos de la violencia económica y la falta de respaldo que ésta genera a la conformación de la familia.

Se debe fomentar la reproducción de valores y actitudes desde el sistema educativo para fortalecer la socialización igualitaria de niños y niñas y romper la reproducción de la violencia económica en los hogares, en busca de respeto y consolidación de los grupos familiares.

### ***Correlación entre salud mental e independencia económica***

Numerosos estudios han establecido las diferencias de salud mental en hombres y mujeres. Comparaciones de trastornos mentales entre ambos establecen que las mujeres presentan prevalencias mucho más altas y tienden a ser más proclives que los hombres a presentar depresión y ansiedad. En su libro *The stressed sex*, Freeman y Freeman reportan que las mujeres también son las que sufren más abusos, violencia física, sexual, psicológica y económica presentando altas tasa de trastornos mentales y síntomas discapacitantes.

En países como Guatemala, la depresión es mas prevalente entre mujeres y adolescentes. La ansiedad, la automutilación y los intentos de suicidio han alcanzado altos indicadores de incidencia tanto en el área urbana como en las áreas rurales.

La violencia contra las mujeres es como una nube de meteoros que cubre y golpea a todo el globo terráqueo provocando desestabilización a nivel físico, emocional, económico y social; y en consecuencia desgarrando la vida de las mujeres, sus hijas, sus familias y sociedades.

La importancia de la independencia económica y la educación son claves para evitar la violencia de todo tipo. Socioeconómicamente, la independencia económica permite a las mujeres tener ingresos para cubrir nuestras necesidades personales y empoderarnos para tomar nuestras propias decisiones, así como tener control sobre nuestras vidas. La independencia económica promueve en las mujeres ubicarnos con un mejor rol social y familiar. La independencia económica de las mujeres, representa una salida de los esquemas de violencia.

Las mujeres empoderadas, autosuficientes, e independientes económicamente conseguimos romper el estigma de ser mujeres, así como el estigma de tener problemas de salud mental, es decir romper la doble discriminación (ser haraganas, histéricas, malas madres, incapaces de trabajar y salir adelante, malas para el sexo, poco responsables en las tareas de la casa y cuidado de los hijos, etc. etc. etc.).

Las mujeres económicamente independientes tenemos la propensión a vivir de forma positiva, manejando mejor las cargas que la dinámica familiar y laboral implican, sin problemas que no nos atrevamos a resolver, y solemos encontrar gozo en las cosas cotidianas de la vida y en las cosas que nos rodean. Encontramos estabilidad emocional al tener mejores condiciones de vida y sabiendo que nadie puede detener nuestro crecimiento profesional, emocional y social. Todo lo anterior promoverá una mejor salud mental.

El empoderamiento económico, social, psicológico y político hacen que las mujeres recobremos la autoestima, la dignidad y nos permiten alcanzar la autonomía y autoridad como personas y desde luego dentro de la redes familiares y sociales. Todo lo antes expuesto repercute en la salud mental, situación que nos lleva a la búsqueda y disfrute de una vida plena.

Campaña **“Oramos pero también Denunciamos ;NO más violencia contra las mujeres”** 2022 del **Foro de la Alianza ACT en Guatemala**. **ACT Alianza** es una coalición de 144 iglesias y organizaciones afiliadas que trabajan juntas en más de 100 países.

