

VIOLENCIA INVISIBLE EN LAS RELACIONES DE PAREJA

UN ESTUDIO PARA DETECTAR
LA VIOLENCIA INVISIBLE Y
DESACTIVARLA

ESTUDIO



**CHANGE
POINT**



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua**



AUTORAS

Maite Eraso Ascunce

Change Point

Coordinación

Trabajo de campo

Análisis del material empírico

Redacción informe de investigación

Miriam Moreno Bellido

Change Point

Trabajo de campo

Análisis del material empírico

Redacción informe de investigación

Oihane Arriezu Dominguez

Elaboración marco teórico

Redacción informe de investigación

Raquel Jiménez Manzano

Elaboración marco teórico

AGRADECIMIENTOS

Este equipo desea expresar su profundo agradecimiento a todas las personas que participaron en el estudio por abrirnos las puertas de sus vidas, dedicarnos su tiempo y compartir sus opiniones, reflexiones, ilusiones, necesidades y hasta algún que otro momento divertido.

También queremos expresar nuestro especial agradecimiento a los/las profesionales del ámbito terapéutico de pareja por su valiosa contribución al estudio. Su generosidad y profesionalidad refleja un firme deseo de construir un mundo libre de violencia y su altísimo compromiso con su labor terapéutica y divulgativa en la construcción de relaciones y afectos seguros.

ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| INTRODUCCIÓN | 4 |
| 1. MARCO TEÓRICO | 9 |
| 1.1. Marco Contextual | 9 |
| 1.2 La violencia invisible | 10 |
| A) Consciencia e intencionalidad | 15 |
| B) Consecuencias de la Violencia Invisible en pareja | 16 |
| C) Marcadores conductuales: tipologías de Violencia Invisible | 17 |
| 1.3. La teoría del Apego | 22 |
| 1.4. Experiencias Tempranas y relaciones de pareja | 23 |
| 1.5. Pareja y Relación Significativa | 26 |
| 2. MARCO LEGAL Y PLANES, PROGRAMAS RELEVANTES | 28 |
| 2.1. Tratados internacionales | 28 |
| 2.2. Contexto europeo | 29 |
| 2.3. Legislación estatal | 30 |
| 2.4. Legislación autonómica | 33 |
| 2.5. Planes y programas en Navarra | 36 |
| 3. ESTUDIOS RELEVANTES | 39 |
| 3.1. Perspectivas Globales sobre las Relaciones de Pareja y la Terapia de Pareja | 39 |
| 3.2. Investigaciones recientes sobre violencia en pareja y estrategias de intervención en España. | 42 |
| 3.3. Violencia de Género en Navarra | 46 |
| 4. OBJETIVOS DEL ESTUDIO | 52 |
| 5. METODOLOGÍA EMPLEADA | 54 |
| 5.1. Revisión de fuentes secundarias y análisis documental | 54 |
| 5.2. Entrevistas | 55 |
| 5.3. Grupos focales | 55 |
| 5.4. Cuestionario Online | 56 |
| 5.5. Análisis del contenido de conversaciones de pareja en Whatsapp. | 60 |
| 6. ANÁLISIS DE LOS DISCURSOS | 62 |
| 6.1. Cuestionario Online | 63 |
| 6.2. Análisis de contenido de comunicación escrita a través de WhatsApp | 70 |
| 6.3. Análisis de contenido de grupos de discusión y entrevistas con expertos/as | 72 |
| A) Identificación y categorización de la violencia invisible | 73 |
| B) Causas de la violencia invisible | 78 |
| C) Consecuencias para la salud | 79 |
| 6.4. Propuestas de acción | 81 |
| 7. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE ACCIÓN | 86 |
| BIBLIOGRAFÍA | 92 |

“No buscamos un amor perfecto, sino un amor seguro”

Sue Johnson

Así explica Sue Johnson, psicóloga, investigadora y terapeuta canadiense, reconocida mundialmente por desarrollar la Terapia Focalizada en las Emociones y por sus hallazgos en sus investigaciones con parejas, que las personas no necesitan una relación exenta de conflictos o idealizada, sino un vínculo que les proporcione seguridad emocional.

En términos teóricos, Johnson plantea que la persona es un ser relacional, cuya necesidad primaria en las relaciones afectivas es la seguridad del apego. En este contexto, la "seguridad" se refiere a la percepción de que la pareja estará disponible y receptiva en momentos de vulnerabilidad. Esto está alineado con los postulados de John Bowlby sobre el apego, según los cuales la disponibilidad y sensibilidad de la figura de apego generan una base segura que permite a las personas explorar el mundo y gestionar el estrés de manera efectiva.

Un **amor seguro** se caracteriza por la responsividad emocional (es decir, la capacidad de cada miembro de la pareja para responder a las necesidades afectivas del otro/a), la confianza mutua y la validación emocional. La búsqueda de un "amor perfecto" remite a una visión idealizada e inalcanzable de la relación, que no tiene en cuenta la naturaleza dinámica del vínculo de pareja.

La clave para la estabilidad y la satisfacción en la pareja no radica en la ausencia de dificultades, sino en la **capacidad de las personas para reparar los momentos de desconexión** y reafirmar su compromiso emocional. Las competencias de las personas para afrontar y superar los momentos de dificultad y desconexión en la pareja están influenciadas por múltiples factores. En muchos casos, estas dificultades se manifiestan de forma más o menos consciente a través de formas de violencia menos evidentes, como la manipulación emocional, las bromas hirientes, la retirada del afecto, el control o la imposición psicológica. Estas conductas han sido definidas como violencia invisible.

Cuando hablamos de **pareja** en esta investigación, nos referimos siempre a este concepto de manera inclusiva y diversa, abarcando cualquier tipo de relación, ya sea heterosexual, homosexual, monógama, poliamorosa o cualquier otra manifestación que adopte el vínculo afectivo entre personas.

El término **violencia invisible** hace referencia a aquellas manifestaciones de violencia que, al estar encubiertas dentro de estructuras sociales, culturales y psicológicas, resultan difíciles de percibir. No se trata de agresiones físicas directas, sino de expresiones simbólicas, estructurales y emocionales que, aunque sutiles, poseen un impacto significativo y perjudicial en la integridad de las personas.

Este grupo de investigación tiene como propósito contribuir al avance del conocimiento mediante la visibilización de conductas que, aunque frecuentemente pasan desapercibidas en las dinámicas cotidianas de diversas relaciones afectivas, pueden ser identificadas como manifestaciones de violencia invisible. En este marco, el estudio se ha centrado específicamente en el ámbito de las relaciones de pareja, reconociendo la necesidad de delimitar y dimensionar una problemática que, si bien es amplia y compleja, demanda un abordaje focalizado y contextualizado.

Es importante destacar que esta elección temática no implica que este equipo sea ciego a otras configuraciones relacionales ni a la **diversidad de vínculos significativos** que existen más allá del modelo convencional de pareja. Se entiende por relaciones significativas aquellos lazos afectivos en los que las personas establecen conexiones profundas, independientemente de su orientación, composición o estructura. Este enfoque busca promover una perspectiva inclusiva que reconozca la multiplicidad de formas en que las personas construyen sus vínculos emocionales. A partir del análisis crítico de la información disponible y, principalmente, de los discursos recogidos durante el trabajo de campo, este estudio se ha desarrollado con el objetivo de ampliar el conocimiento existente sobre las dinámicas de violencia invisible. Se aspira a aportar claridad conceptual y empírica sobre estas manifestaciones, que a menudo permanecen ocultas o normalizadas en las interacciones humanas.

Comprender las violencias invisibles nos parece una herramienta fundamental para los **psicoterapeutas y profesionales** que trabajan con familias y parejas, ya que les permite **detectar dinámicas ocultas** como el control emocional o la manipulación que, aunque sutiles, tienen un impacto profundo en la salud mental y emocional de quienes las viven; según el Dr. John Gottman, referente en terapia de pareja, *“las pequeñas cosas que hacemos o decimos pueden acumularse y erosionar una relación sin que nos demos cuenta”*, lo cual subraya la importancia de intervenir tempranamente para desactivar patrones dañinos antes de que escalen; al contar con criterios comunes basados en investigación rigurosa, los/las terapeutas no solo pueden diagnosticar mejor estas situaciones, sino también empoderar a las personas afectadas mediante estrategias de comunicación saludable y educación emocional, contribuyendo así a relaciones más equitativas y respetuosas, mientras promueven un entorno donde todos los miembros de la familia o pareja se sientan valorados y seguros.

El objetivo central de esta investigación no radica en la categorización ni en el debate terminológico, si bien reconocemos la **complejidad del fenómeno** y el valor de dichas discusiones. Nuestro interés principal es la identificación de la violencia invisible en las relaciones de pareja, su detección en las intervenciones de profesionales y personas que acompañan a parejas, así como en la percepción de las propias familias y quienes integran dichas relaciones.

Nuestro enfoque se inscribe en la investigación-acción con un propósito transformador, impulsando el desarrollo de herramientas aplicadas sobre la producción exclusivamente académica. Siguiendo la perspectiva de Kemmis y McTaggart (1988), concebimos la investigación no sólo como un proceso de generación de conocimiento, sino como una intervención estratégica orientada a la **modificación de realidades concretas**. En este sentido,

resulta fundamental la construcción de criterios e indicadores operativos que permitan identificar y analizar las manifestaciones de la violencia invisible en las relaciones de pareja, fenómeno que, como señalan Galtung (1969) y Bourgois (2001), se sostiene en estructuras simbólicas y normativas que dificultan su reconocimiento y abordaje.

El objetivo central radica en **visibilizar el fenómeno y proponer espacios para el diseño de instrumentos metodológicos** que faciliten la detección de estas dinámicas en la práctica profesional, favoreciendo su incorporación en los procesos de formación y capacitación de profesionales de la atención primaria, psicoterapeutas de pareja y sistemas familiares. Siguiendo la lógica de la investigación aplicada (Lewin, 1946), se busca no solo la identificación de estas formas de violencia, sino la apertura de espacios de diálogo estructurado—como mesas técnicas y dispositivos interinstitucionales—que permitan la problematización crítica del fenómeno, promoviendo su análisis desde un enfoque interdisciplinario y orientado a la intervención efectiva.

Nuestra propuesta busca **fortalecer la detección de estas conductas y patrones**, los cuales emergen en contextos de poder, desigualdad y crisis, con el propósito de identificarlos de manera más rápida y eficaz. No se trata de generar culpa en quienes los ejercen, sino de fomentar la toma de conciencia y proporcionar herramientas para una expresión y gestión emocional más saludable.

Reconocemos que este proceso implica múltiples desafíos. Sin embargo, creemos firmemente en la importancia de cada avance. En el pasado, la violencia física contra la **infancia** era socialmente aceptada e incluso ejercida con impunidad en entornos educativos y familiares. Actualmente, gracias a la evidencia científica, se han desarrollado marcos normativos que prohíben tales prácticas, aunque aún persisten retos en su erradicación. La conciencia sobre la gravedad de la **violencia de género** ha aumentado considerablemente gracias a la investigación y la evolución de las normativas. Antes subestimada o normalizada, hoy se reconoce como un problema estructural con graves consecuencias para la salud física y mental, el desarrollo social y la equidad. Los estudios han demostrado sus efectos a largo plazo, como el trauma psicológico y la perpetuación del ciclo de violencia, lo que ha impulsado leyes más estrictas y políticas de prevención. Además, la sensibilización social y educativa ha reducido la indiferencia y fomentado una mayor exigencia de medidas efectivas para erradicarla.

La violencia invisible representa una dimensión que todavía socialmente no se identifica plenamente, ya que muchas de sus manifestaciones han sido normalizadas y asumidas en la vida cotidiana. Expresiones como juicios descalificadores, humor hiriente o la retirada del afecto son respuestas recurrentes en las interacciones interpersonales.

Es fundamental desarrollar la capacidad de identificar la inseguridad en las relaciones, asumir la responsabilidad del impacto que nuestras acciones generan en otras personas y fomentar una comunicación basada en el respeto y la autenticidad. Expresar necesidades sin recurrir a la manipulación, evitar la deshonestidad y construir dinámicas afectivas saludables son aspectos esenciales que, aunque básicos, requieren un ejercicio constante de aprendizaje y reflexión. Estos

elementos no solo configuran la **calidad de los vínculos**, sino que pueden ser determinantes en la percepción de abandono y rechazo dentro de las relaciones de pareja.

El propósito central de esta investigación es **analizar las conductas coercitivas, así como las estrategias de manipulación emocional, que se manifiestan en las relaciones de pareja** y que pueden tener consecuencias perjudiciales para la salud física, mental y psicoemocional de quienes las experimentan. Se otorga especial atención a las dimensiones de género involucradas en estas dinámicas, considerando su papel estructural en la perpetuación de desigualdades y vulnerabilidades. Este enfoque permite comprender las implicaciones de dichas conductas y contribuir, desde una perspectiva crítica y propositiva, a su prevención y erradicación.

VIOLENCIA INVISIBLE EN LA INFANCIA

1. MARCO TEÓRICO

SE PRESENTA EL CONJUNTO DE CONCEPTOS, TEORÍAS Y ENFOQUES PREVIOS QUE FUNDAMENTAN EL ESTUDIO DE LAS VIOLENCIAS INVISIBLES EN LA INFANCIA, PROPORCIONANDO UN MARCO COMPRENSIVO PARA ENTENDER ESTE FENÓMENO



1. MARCO TEÓRICO

“Las pequeñas interacciones diarias importan más que los grandes gestos”.

John Gottman

1.1. Marco Contextual

Numerosas personas recurren a la **terapia de pareja** con sintomatologías derivadas de interacciones caracterizadas por maltrato e inseguridad. La violencia, en sus distintos grados de incidencia, plantea una dificultad particular para el/la profesional, quien debe, en primer lugar, identificarla y, posteriormente, definir y establecer sus grados mediante criterios objetivos. En este sentido, la presencia de violencia en niveles elevados está contraindicada en la terapia de pareja de algunos modelos terapéuticos, ya que podría comprometer la eficacia del tratamiento.

La violencia invisible, aunque de difícil detección, tiene repercusiones profundas en el bienestar psicoemocional de las personas afectadas. En ámbitos como la **educación, la salud y los servicios sociales**, su manifestación puede pasar inadvertida si los y las profesionales no cuentan con la formación adecuada para reconocer sus signos. También en el contexto educativo, el personal docente desempeña un rol crucial como primer punto de contacto, observando cambios en el comportamiento de las y los estudiantes, tales como aislamiento, agresividad o disminución en el rendimiento académico, los cuales podrían ser indicativos de maltrato emocional o psicológico. En el ámbito de la salud, los profesionales de la atención primaria pueden identificar alteraciones psicosomáticas o trastornos emocionales que puedan estar relacionados con situaciones de violencia invisible, dado que las víctimas frecuentemente no presentan lesiones físicas evidentes.

La capacitación permite identificar y abordar los casos de violencia invisible de manera proactiva, previniendo así consecuencias psicoemocionales a largo plazo, y promoviendo el acceso a los recursos de apoyo necesarios para la recuperación de las personas afectadas.

La violencia más sutil es más difícil de detectar, pero funciona igualmente dañando la dignidad y la salud de las personas. Esta violencia se denomina “violencia situacional o común de pareja” (ver Johnson, 1995), definida como la forma menos grave y más frecuente de violencia.

La presente investigación aborda el análisis de las violencias invisibles en los vínculos interpersonales, con especial énfasis en los espacios sexoafectivos de pareja, como una respuesta a la necesidad de comprender y atender formas de violencia que históricamente han sido menos visibilizadas. A lo largo del tiempo, tanto la sociedad como los ámbitos profesionales

han centrado su atención en las consecuencias devastadoras de la violencia física y psicológica, impulsando políticas de protección, legislación contra la violencia de género y la creación de espacios seguros para las víctimas.

Las investigaciones en disciplinas como la neurobiología, la teoría del apego, los estudios sobre trauma y los enfoques en crianza han evidenciado que no basta con erradicar la violencia física; es igualmente imperativo **atender las necesidades emocionales, de cuidado y de seguridad dentro de las relaciones de pareja y familiares**. Cuando estas necesidades no son reconocidas ni protegidas, pueden derivar en daños emocionales persistentes, perpetuados por dinámicas naturalizadas que se manifiestan en conductas maltratantes e inseguras. Este contexto explica por qué muchas personas acuden a terapia de pareja con sintomatologías derivadas de interacciones que, aunque difíciles de identificar, erosionan la integridad emocional y generan un impacto perjudicial en sus vidas. Así, este estudio pone el foco en aquellas violencias que, al no alcanzar los sistemas de protección institucional, los tribunales o los Servicios Sociales, permanecen ocultas pero no dejan de comprometer la seguridad y el bienestar de quienes las sufren.

1.2 La violencia invisible

Este concepto ha sido desarrollado y abordado, referido con otros términos, por diversos/as teóricos/as en campos como los estudios de género, la sociología y la psicología. Entre los/as autores/as destacados que han trabajado este tema se encuentran:

Pierre Bourdieu: Introdujo el concepto de *violencia simbólica*, que alude a formas de dominación no explícitas ni físicas, pero profundamente arraigadas en las estructuras sociales, como normas, valores y expectativas que perpetúan desigualdades. Este tipo de violencia, al ser naturalizada, influye en la construcción de identidades y relaciones de poder, lo que la convierte en un claro ejemplo de violencia invisible.

Riane Eisler: En su trabajo sobre la cultura de la paz y las estructuras de dominación, Eisler analiza las formas de violencia invisible presentes en las relaciones jerárquicas, particularmente en las dinámicas de género. Estas formas de abuso y control, aunque no siempre visibles, están profundamente entrelazadas con las estructuras culturales.

Judith Butler: Desde su teoría del género y la performatividad, Butler explora cómo las normas sociales, a través del lenguaje y las prácticas culturales, actúan como formas de violencia simbólica y estructural. Estas normas afectan profundamente la identidad de los individuos y las relaciones de poder en la sociedad.

Gustavo Gutiérrez y teóricos de la teología de la liberación: Han abordado la *violencia estructural* como una forma de violencia difícil de identificar que se manifiesta en las injusticias sociales y económicas. Estas formas de opresión, aunque menos evidentes, afectan de manera significativa a los sectores más vulnerables de la población.

Esta **violencia invisible** que es el objeto de estudio de esta investigación, también ha sido analizada en el contexto de la **violencia de género**, donde se identifican formas de abuso emocional, psicológico y simbólico que no siempre son reconocidas en la sociedad, pero que tienen efectos devastadores en las víctimas.

El concepto de **violencia invisible** abarca distintas formas de agresión o abuso que operan de manera sutil pero estructural. Aunque no siempre son fáciles de identificar, su impacto es profundo, y comenzar a detectarlas permite detener y desactivar los comportamientos.

Esta violencia se permeabiliza en todos nosotros/as y también en las relaciones sexo-afectivas y en las relaciones de pareja, donde puede estar normalizada y naturalizada. La violencia de género ha sido un concepto construido a raíz de numerosos sucesos que han impactado en la sociedad civil. No obstante, hay una **heterogeneidad en la definición** y en la clasificación de la violencia de género, lo que ha llevado a normalizar parte de la violencia. Esto es una cuestión común en la mayoría de violencias, ¿hasta dónde llega?, ¿qué es toxicidad y qué es violencia?, ¿solo existe si la víctima presenta un malestar psicológico o físico?, ¿lo puede realizar cualquier tipo de persona, con cualquier vínculo?, ¿es exclusivo de las parejas?

La violencia, independientemente de su naturaleza o manifestación, queda grabada en la memoria semántica y procedimental del ser humano y puede tener unas consecuencias psicológicas a corto y/o largo plazo. Delahooke (2019) y Porges (2017), señalan como el padecimiento de este tipo de violencias causan un daño en la neuro recepción, es decir, la capacidad del ser humano en detectar a través del sistema nervioso las situaciones de peligro. En otras palabras, sufrir la violencia, ya sea de forma sutil y/o explícita, causa en las personas una mayor tendencia a la hipervigilancia, a un estado de alerta y supervivencia que puede tener consecuencias graves en la vida de una persona.

En las relaciones de pareja es **doblemente nocivo**, porque se añade la construcción de un vínculo: la persona que hace daño es la persona en la que se busca refugio y apoyo. Es una violencia que “gota a gota” va mermando la capacidad de respuesta de las personas.

En este sentido, el presente estudio tiene como propósito analizar los fundamentos sobre los cuales se articulan estas formas de violencia, con especial atención a aquellas que, **pese a no alcanzar el ámbito judicial, afectan de manera significativa la salud y el bienestar de las personas.**

Es relevante destacar que, aunque el 89% de las dinámicas violentas en las relaciones interpersonales son de carácter situacional, únicamente el 29% de estas son denunciadas (Muñoz & Echeburúa, 2016). Esta baja tasa de denuncia refleja no solo la naturalización de ciertas formas de violencia, sino también las barreras estructurales y personales que dificultan su reconocimiento y abordaje.

El reciente y completísimo estudio *“Experiencias de mujeres en procesos de separación y divorcio”* realizado en Navarra en el año 2021, realizado por las autoras Rut Iturbide (IPES, UPNA), Patricia

Amigot (UPNA) y Susana Covas se detiene en cómo incide la desigualdad estructural y se expresa en dinámicas específicas en la relación de pareja:

"Las desigualdades en las parejas se manifiestan en posiciones existenciales y en dinámicas específicas que permiten codificar esta asimetría relacional. Las desigualdades estructurales se manifiestan en el nivel interaccional de diferentes maneras. Entre ellas, la desigual posibilidad para influir en las decisiones conjuntas que van marcando la historia de la pareja. Asimismo, las desigualdades se aprecian en la no reciprocidad en relación con el reconocimiento y el sostén emocional".

Estas dinámicas específicas que se manifiestan en el nivel interaccional, son las que queremos visibilizar en esta aproximación, con el objetivo de poner el foco en lo sutil y no por ello menos grave que sucede en el día a día de las relaciones.

Desde la perspectiva que enfatiza el rol del género, los estudios de Michael P. Johnson (1995, 2008) han diferenciado distintos tipos de violencia en la pareja **según la dirección de la violencia, en primer lugar** señalando que la "violencia de género" o "terrorismo íntimo" se caracteriza por un uso sistemático del control y el dominio, ejercido mayoritariamente por hombres hacia sus parejas mujeres. Investigaciones como las de Dobash y Dobash (2004) refuerzan esta visión, argumentando que la violencia en la pareja es una **extensión de patrones patriarcales** que perpetúan la desigualdad estructural. En este enfoque, el género es un elemento central que explica la frecuencia, severidad y consecuencias de la violencia en la pareja.

Por otro lado, una segunda forma de violencia, en la cual la jerarquización de la violencia es más compleja y fluida. Hay estudios basados en encuestas de población general, como los de Straus (2009) y Archer (2004) *"Which Gender Is the More Aggressive? A Meta-Analysis of the Sex Differences in Physical Aggression in Heterosexual Relationships"* - Behavioral and Brain Sciences, han encontrado evidencias de que la **violencia en la pareja puede ser bidireccional**, donde tanto hombres como mujeres pueden ejercer y sufrir agresiones en distintas circunstancias.

Siguiendo con esta línea, la "violencia situacional en la pareja", concepto desarrollado por Johnson (2008), sugiere que muchos conflictos violentos surgen de interacciones específicas y no necesariamente de una estructura de control sistemático. Estas investigaciones han sido utilizadas para argumentar que la violencia en la pareja no siempre responde a una lógica de dominación de género, sino que puede depender de factores situacionales, emocionales y relacionales. Los hallazgos de estos estudios han sido debatidos, ya que algunos/as argumentan que sus metodologías subestiman factores como el impacto psicológico, el miedo y el control coercitivo.

La discusión contemporánea en la comunidad científica se centra en cómo integrar estos dos enfoques para obtener una comprensión más completa de la violencia en las relaciones de pareja. Algunos investigadores/as argumentan que es esencial considerar la perspectiva de género para abordar las raíces estructurales de la violencia y desarrollar políticas efectivas de prevención y protección. Otros sostienen que, si bien el género es un factor importante, no debe

ser el único foco de análisis, ya que la violencia en la pareja es un fenómeno complejo influenciado por múltiples factores, incluyendo aspectos psicológicos, económicos, sociales y situacionales.

Más allá de este debate, que sin duda es valioso y necesario, nuestro interés radica en visibilizar la violencia invisible en la pareja, ya que se trata de una realidad que afecta a todas las personas. Comprender la complejidad del fenómeno es fundamental para desarrollar estrategias eficaces de prevención e intervención, con un enfoque que abarque la diversidad de experiencias y realidades en las relaciones de pareja.

Para conocer esta realidad que opera en la intimidad se ha realizado este estudio, que tiene como objetivo:

Proporcionar un marco analítico y contextual que facilite la comprensión y el abordaje de la violencia invisible en las relaciones de pareja a los diferentes profesionales.

Con ello, se busca ofrecer una perspectiva integradora que permita a profesionales del acompañamiento terapéutico, la salud, el ámbito psicosocial, la educación y otras disciplinas afines para desarrollar criterios metodológicos alineados para la detección e intervención de casos.

La violencia invisible en las relaciones de pareja abarca una amplia gama de conductas que, aunque no dejan marcas físicas evidentes, tienen un impacto profundo en la dignidad, autonomía y bienestar de quienes las experimentan. Dentro de esta categoría, encontramos prácticas que podrían denominarse **micromachismos**, entendidos como pequeños gestos o comportamientos cotidianos que refuerzan la desigualdad de género y perpetúan dinámicas de poder asimétrico. Estos micromachismos no solo son formas de violencia invisible, sino también expresiones de violencia de género, ya que se inscriben en un sistema estructural que subordina lo femenino a lo masculino.

Estas conductas incluyen acciones aparentemente "inofensivas", como interrumpir constantemente a una mujer durante una conversación, cuestionar sus decisiones, minimizar sus logros o atribuir roles tradicionales basados en el género (por ejemplo, esperar que sea ella quien asuma la mayor responsabilidad en las tareas domésticas). Aunque estos comportamientos pueden parecer insignificantes cuando se observan de manera aislada, su acumulación tiene efectos devastadores. Al erosionar gradualmente la autoestima, la autonomía y la capacidad de decisión de las personas, los micromachismos contribuyen a crear un entorno donde la violencia más explícita puede surgir con mayor facilidad. Como señala Judith Herman, especialista en trauma, *"las formas invisibles de violencia actúan como un terreno fértil para la escalada hacia formas más graves de abuso"* (Herman, 1992). Esta **relación entre la violencia invisible y la violencia de género** es clave para entender cómo las dinámicas cotidianas de poder se articulan con sistemas más amplios de opresión.

La violencia invisible, puede ser una manifestación temprana de desigualdad en las relaciones. Conductas como el control emocional, la manipulación sutil, la descalificación sistemática o el aislamiento social operan dentro de un marco de normalización que permite su perpetuación sin ser cuestionadas. Este fenómeno no está restringido a un tipo específico de pareja; puede observarse en cualquier relación donde existan desequilibrios de poder, ya sea en contextos heterosexuales u homosexuales. Según Michael P. Johnson (2008), experto en estudios de violencia doméstica, *"la violencia invisible y la violencia de género están profundamente conectadas porque ambas se alimentan de las mismas normas culturales que legitiman la dominación, independientemente del género o la orientación sexual de quienes conforman la relación"*.

Esta conexión se refuerza mediante procesos de socialización que asignan roles diferenciados según el género, aunque estos roles puedan ser reinterpretados en diferentes tipos de relaciones. Desde edades tempranas, las personas son educadas en normas que perpetúan la idea de que ciertos comportamientos, responsabilidades y derechos son inherentes a hombres o mujeres. Estas normas influyen en cómo se interpretan y legitiman las relaciones de poder dentro de las parejas y otros contextos sociales. Es importante reconocer que los micromachismos y otras formas de violencia invisible no son simplemente conflictos individuales o problemas interpersonales; son manifestaciones de un sistema más amplio de opresión basado en el género. **La violencia invisible, en este sentido, no puede separarse de la violencia de género**, ya que ambas emergen de normas sociales que asignan roles diferenciados según el género y justifican la desigualdad. Negar la conexión entre ambos tipos de violencia implica ignorar cómo las dinámicas cotidianas de poder se articulan con sistemas más amplios de opresión.

La violencia de género abarca cualquier forma de abuso o discriminación basada en el sexo o género de una persona, y las violencias invisibles suelen ocurrir en el contexto de relaciones de poder desiguales, que es precisamente lo que define a la violencia de género. Sin embargo, algunos/as autores/as ven las violencias situacionales como un fenómeno que puede ocurrir en cualquier tipo de relación, no solo en las de pareja, y pueden no estar necesariamente basadas en el género. A pesar de eso, el género sigue jugando un papel importante en cómo se dan y se perciben estas dinámicas de abuso.

Las violencias invisibles o situacionales pueden considerarse violencia de género cuando se ejercen en el marco de una relación de poder desigual basada en el sexo o género, aunque algunas veces también se las podría ver desde una perspectiva más amplia, como una forma de abuso interpersonal que no necesariamente depende del género.

La **violencia invisible** en las relaciones interpersonales se refiere a formas de maltrato o agresión emocional que no son fácilmente identificables, pero que tienen un impacto significativo en la salud emocional y mental de las personas. Estas violencias pueden manifestarse de diversas maneras, desde microagresiones hasta manipulación emocional, con consecuencias duraderas en la autoestima y el bienestar de quienes las padecen. Este concepto abarca tácticas y métodos discretos y a menudo invisibles de ejercicio del poder y control en la vida diaria, que en muchos

casos se encuentran naturalizados, y que afectan negativamente la autonomía y el desarrollo pleno de las personas.

A) Consciencia e intencionalidad

Existe un debate dentro de la comunidad científica sobre si el ejercicio de la violencia se lleva a cabo de manera consciente. Es decir, si los/las agresores/as, de forma sutil y/o explícita, realizan dichos comportamientos de **forma intencional**.

*Tal como explica **Luis Bonino**: “Muchos de estos comportamientos no suponen intencionalidad, mala voluntad ni planificación deliberada, sino que son dispositivos mentales, corporales y actitudinales incorporados y automatizados” (2004, p.1).*

Igualmente hay otros/as autores/as dentro del campo de la psicología clínica que ratifican estos planteamientos, como Delahooke (2021) y Porges (2017). Según la teoría Polivagal de Porges (2017), el ser humano, al recibir estímulos traumáticos en la infancia de forma sostenida, experimenta una disfunción en la neurorecepción, lo que dificulta discernir entre estímulos peligrosos y seguros. Esto desencadena en una hipervigilancia, una hiperactivación del sistema simpático que genera una respuesta de ataque o huida de forma inconsciente. Delahooke (2021) ha denominado a estas respuestas como “ascendentes” las cuales se realizan de forma automática como respuesta ante el estrés, mientras que las “descendentes” son aquellas actuaciones que las hacemos de forma consciente e intencional.

La línea entre intencionalidad de daño y no consciencia del daño es muy difícil de precisar.

Esta es una de las causas complejas por las que resulta tan complicado dimensionar el fenómeno. Si se observa por ejemplo el ámbito específico de la violencia de género, observamos que la intencionalidad de daño y la percepción del mismo, es algo que todavía sigue normalizado en los maltratadores, incluso con sentencias firmes por violencia. En este sentido, Manuel Cabrera Espinosa (2010) llevó a cabo un estudio que abordó la perspectiva de los maltratadores, a través de diversas entrevistas realizadas a hombres que se encontraban en prisión, con sentencias firmes por delitos relacionados con la violencia de género. De este estudio se extrajo que estos individuos **no percibían su comportamiento como violento**, aunque reconocían que habían existido discusiones o conflictos en la relación. A pesar de este reconocimiento, los maltratadores no se identificaban como tales; por el contrario, se consideraban a sí mismos como víctimas, percibiendo a sus parejas como las causantes del conflicto y del sufrimiento que ellos experimentaban.

Este fenómeno revela la distorsión cognitiva que pueden experimentar las personas agresoras, quienes, en múltiples casos, minimizan o niegan la gravedad de sus actos, justificándolos o reconfigurándolos desde una perspectiva de autovictimización. En efecto, el hecho de que **las personas no sean conscientes del daño que ocasionan a quienes más les importan resalta la relevancia de llevar a cabo procesos de sensibilización y de desarrollar enfoques que permitan**

identificar y clasificar las diversas formas de violencia, especialmente las que no se evidencian de manera explícita, pero que contribuyen al desgaste emocional y psicológico de las víctimas.

B) Consecuencias de la Violencia Invisible en pareja

La violencia invisible en la pareja es un fenómeno complejo que impacta profundamente el bienestar emocional, psicológico y social de quien la sufre. Se manifiesta a través de actitudes de manipulación, control, desvalorización y dinámicas de poder que pueden ser difíciles de identificar, incluso para la persona afectada. Estas formas de violencia pueden arraigarse en la inseguridad emocional y la dependencia afectiva.

Las consecuencias de la violencia invisible pueden ser graves a nivel psicológico y emocional.

La persona que la sufre suele experimentar una progresiva disminución de su autoestima, sintiéndose desvalorizada y culpable por la situación. La ansiedad y la depresión son efectos comunes, pues la relación se convierte en una fuente constante de tensión e inseguridad. Además, el control y la manipulación pueden generar dificultades para tomar decisiones, ya que la víctima empieza a dudar de su propio juicio. En algunos casos, se desarrolla la indefensión aprendida, un estado en el que la persona siente que no tiene la capacidad de cambiar su realidad, lo que refuerza su permanencia en la relación.

En el ámbito relacional, la violencia invisible puede llevar a la dependencia emocional y a la pérdida de identidad personal. La víctima puede adaptar su comportamiento para evitar conflictos o satisfacer las exigencias de la otra persona, lo que limita su autonomía y crecimiento personal. Asimismo, es común el aislamiento social, ya sea por presión directa de la pareja o por vergüenza y miedo a ser juzgada por su entorno.

A nivel físico, la angustia constante puede traducirse en problemas psicosomáticos como fatiga crónica, dolores musculares, cefaleas, insomnio y trastornos digestivos. **El cuerpo responde al estrés prolongado** con síntomas que afectan la calidad de vida y la funcionalidad diaria de la persona.

A largo plazo, la violencia invisible puede dejar secuelas profundas en la salud mental y en la forma de relacionarse con futuras parejas. Muchas personas que han vivido estas experiencias desarrollan **desconfianza en las relaciones afectivas** y pueden repetir patrones de vínculo poco saludables. En casos extremos, pueden presentarse trastornos como el estrés postraumático, lo que dificulta aún más la recuperación emocional.

Es fundamental visibilizar esta problemática y promover herramientas de prevención y detección temprana. La educación emocional, la terapia psicológica y el apoyo de redes cercanas son factores de protección.

C) **Marcadores conductuales: tipologías de Violencia Invisible**

La violencia en las relaciones de pareja no puede ser entendida únicamente como un conjunto de actos aislados, sino como un patrón complejo de comportamientos que reflejan desequilibrios de poder y dinámicas de control. En el ámbito académico contemporáneo, diversos investigadores/as han contribuido significativamente al estudio de la predicción y comprensión de la violencia desde enfoques multidisciplinarios. Existen **herramientas de evaluación validadas** para identificar predictores de violencia¹. Estas herramientas permiten a los profesionales evaluar de manera sistemática el riesgo de comportamientos violentos en individuos, lo que puede ser crucial para la prevención y la intervención. Son instrumentos diseñados para predecir la probabilidad de futuros actos violentos en individuos con historias de comportamientos antisociales o criminales. Es altamente estandarizado y basado en evidencia empírica. Proporcionan un puntaje numérico que facilita la comparación entre casos y tienen alta validez predictiva en poblaciones específicas. En este campo Nicolyn Charlot es una investigadora asociada a la Western University (Canadá) que ha contribuido significativamente al desarrollo de estrategias de intervención temprana en entornos clínicos y correccionales, **mejorando la precisión en la evaluación del riesgo de violencia** y promoviendo enfoques más personalizados

Inspirados en estos hallazgos e instrumentos, y dentro del marco de esta investigación sobre la violencia invisible en las relaciones de pareja, se ha desarrollado un conjunto de **marcadores conductuales y tipologías de violencia invisible** con el objetivo de estudiar de manera sistemática y precisa el fenómeno en cuestión. Estas tipologías abordan conductas relacionadas con la manipulación, el control y la violencia psicológica, las cuales no siempre son fácilmente identificables debido a su naturaleza sutil y la integración de estas dinámicas dentro de patrones emocionales y comportamentales de la relación.

Con el propósito de ordenar y clasificar estas conductas, se han identificado **20 tipologías** que permiten un análisis más estructurado de cómo se manifiestan estos comportamientos en las interacciones cotidianas de las parejas. Esta categorización ofrece un **marco inicial** que facilita el estudio de las dinámicas subyacentes de poder y control en las relaciones, proporcionando herramientas conceptuales para identificar comportamientos que, debido a su carácter implícito, suelen ser pasados por alto o normalizados.

Las **tipologías** desarrolladas se han utilizado como instrumento en los **grupos de discusión y entrevistas** realizadas con los/las participantes, permitiendo que tanto el equipo investigador como los participantes puedan identificar y nombrar las conductas asociadas a la violencia invisible. En este contexto, las tipologías facilitan la reflexión y el análisis de las experiencias de las personas, proporcionando un lenguaje común para describir las dinámicas de control y manipulación. Así, las tipologías se convierten en una herramienta clave para organizar y estructurar la información obtenida en estos espacios de trabajo colaborativo.

¹ VRAG (Violence Risk Appraisal Guide) : Un instrumento que utiliza datos demográficos y clínicos para predecir la probabilidad de futuros actos violentos y LSI-R (Level of Service Inventory-Revised) : Evalúa factores dinámicos y estáticos relacionados con el riesgo de reincidencia criminal.

Este enfoque metodológico representa un **primer paso** en el estudio de la violencia invisible, permitiendo una comprensión más clara y ordenada de las dinámicas subyacentes de la violencia psicológica y emocional en las relaciones de pareja. Las tipologías, han servido de base para el análisis en los grupos de discusión, permiten **nombrar y conceptualizar** estos comportamientos, lo que facilita su identificación y reflexión tanto por parte de las personas participantes como del equipo investigador.

El equipo de investigación es consciente de que las **tipologías de violencia invisible** desarrolladas hasta el momento representan solo una aproximación preliminar a un fenómeno complejo y multifacético. Aunque se han identificado y categorizado **20 tipologías iniciales**, estas reflejan sólo una parte del espectro de dinámicas de control, manipulación y violencia psicológica que pueden manifestarse en las relaciones de pareja. **Se reconoce que existen otras formas de violencia invisible que no han sido contempladas en esta fase de la investigación**, lo que sugiere que el trabajo realizado hasta ahora debe ser considerado como un punto de partida, no como una clasificación definitiva.

El equipo también entiende que las **tipologías** propuestas hasta el momento **no son exhaustivas ni definitivas, y que es necesario continuar ampliando y perfeccionando esta clasificación** a medida que se profundiza en el estudio del fenómeno. En este sentido, se reconoce que la violencia invisible es un fenómeno dinámico, cuyas manifestaciones pueden variar dependiendo del contexto sociocultural y de las características particulares de las personas involucradas. Por ello, el trabajo que se ha realizado hasta ahora debe ser enriquecido y complementado por otros **equipos profesionales** que aporten su experiencia y conocimiento, tales como psicólogas/os, trabajadoras sociales, sociólogas/os, psicoterapeutas y expertos en violencia de género.

Con este fin, se propone en las conclusiones de esta investigación, la creación de **mesas técnicas interdisciplinares**, en las cuales diversos profesionales de distintas áreas puedan colaborar en la revisión, actualización y expansión de las tipologías existentes. Estas mesas técnicas serían espacios de trabajo colectivo y continuo, cuyo propósito sería permitir la co-creación de nuevas tipologías y profundizar en la comprensión de las diversas formas de violencia invisible que aún no se han identificado de manera sistemática. A través de este proceso, se fomentaría una colaboración interdisciplinaria que contribuiría a la robustez y la aplicabilidad de las tipologías en los contextos clínicos, preventivos y educativos.

En conclusión, el equipo investigador reconoce que las tipologías actuales constituyen un primer paso y que, dado el carácter complejo y en constante evolución de la violencia invisible, el trabajo **continuará siendo desarrollado de manera progresiva**.

Se estima que alrededor del 1% de la población general cumple con los criterios para el Trastorno de Personalidad Antisocial (TPA), un diagnóstico que implica patrones persistentes de conducta irresponsable, impulsiva y manipuladora, así como dificultades en la empatía. En poblaciones penitenciarias, la prevalencia de este trastorno es significativamente mayor, alcanzando hasta el 50% en algunos estudios, mientras que la psicopatía (un concepto relacionado, pero distinto) se ha identificado en alrededor del 15-25%. No obstante, el estudio que estamos desarrollando no se

centra en perfiles psicopáticos o sociopáticos, sino en dinámicas de violencia relacional y coerción.

En la siguiente tabla de **tipologías de violencia invisible** se proponen las veinte tipologías que hemos utilizado para ordenar las conductas en este estudio de investigación. Estas tipologías se han realizado , utilizando como marco dos instrumentos: **Las tipologías sobre violencia de Luis Bonino (2004) y los indicadores que engloba el Instrumento para la valoración de las situaciones de Desprotección Infantil de Comunidad Foral de Navarra.**

Tabla 3. Tipologías de violencia Invisible

| | |
|---|--|
| 1 | Autoritarismo/ Apelación a la "superioridad" de la "lógica" o Desautorización. La persona asume una posición de monopolio sobre la razón, desautorizando sistemáticamente las perspectivas o argumentos de su pareja mediante la imposición de su propio marco interpretativo como el único válido. |
| 2 | Intimidación. Esta conducta implica el uso de indicadores verbales o no verbales (mirada, tono de voz, postura corporal, proximidad física) para generar temor y ejercer presión psicológica, socavando los límites personales de la otra persona. |
| 3 | Insistencia abusiva. Estrategia coercitiva que busca desgastar emocionalmente a la persona receptora mediante la repetición incesante de demandas hasta que cede, priorizando la paz temporal sobre sus propias convicciones. |
| 4 | Imposición de Intimidad. Acción unidireccional en la que se fuerza un acercamiento físico, emocional o relacional sin negociación previa, ignorando los deseos o límites de la otra persona y estableciendo dinámicas de control. |
| 5 | No Accesibilidad o Ausencia de Demostraciones de Afecto: Retirada de expresiones físicas o verbales de afecto, así como actos sutiles de distanciamiento emocional, utilizados en ocasiones como herramientas de castigo o manipulación. |

| | |
|----|---|
| 6 | Manipulación: Práctica mediante la cual se ocultan o modifican las motivaciones reales para obtener beneficios personales, explotando las necesidades o vulnerabilidades de la otra persona con fines egoístas. |
| 7 | Control: Conducta dirigida a regular o dominar aspectos de la vida de la pareja como mecanismo para mitigar la propia ansiedad, ignorando la autonomía y bienestar de la otra persona. |
| 8 | Desvalorización, no refuerzo de logros / Juicio: Evaluación crítica o descalificadora del cuerpo, personalidad, comportamiento o logros de la pareja, destinada a minar su autoestima o confianza. |
| 9 | No percibir, no interpretar, no responder, invisibilizar, Ignorar, ghosting o ley del hielo: Negligencia emocional consistente en no percibir, no interpretar o no responder a las necesidades afectivas de la pareja, incluyendo la retirada repentina de contacto sin explicaciones. |
| 10 | Humor hiriente: Utilización del humor como vehículo para transmitir contenidos violentos, juicios o descalificaciones encubiertas, disfrazando la agresión bajo la apariencia de "broma". |
| 11 | Luz de Gas: Forma sofisticada de manipulación emocional que busca alterar la percepción de la realidad de la otra persona, induciéndola a dudar de su propio juicio y memoria. |
| 12 | Culpabilizar: Inducción deliberada de sentimientos de culpa en la pareja como estrategia para movilizarla hacia acciones que satisfagan las necesidades de quien ejerce la coerción. |
| 13 | Engaños y mentiras: Infracciones a la verdad que incluyen incumplimiento de promesas, adulación estratégica, negación de evidencias o falsedad intencionada para obtener ventajas. |
| 14 | Victimización: Posicionamiento estratégico como víctima para provocar empatía o culpabilidad en la pareja, movilizándola a adoptar roles de cuidado o protección. |

| | |
|----|---|
| 15 | El pseudo apoyo: Ofrecimiento superficial de apoyo emocional o práctico con el objetivo de crear dependencia, sin proporcionar respuestas genuinas ni involucramiento real cuando es necesario. |
| 16 | Elección forzosa: Uso de dilemas coercitivos que obligan a la pareja a elegir entre opciones diseñadas para validar el amor o compromiso hacia quien ejerce la coerción, ejemplificado por frases como "Si no haces esto por mí, es porque no me quieres". |
| 17 | Autoindulgencia y autojustificación / Minusvaloración de los propios errores: Tendencia a minimizar o justificar los propios errores, evadiendo la responsabilidad por el daño causado y atribuyendo las consecuencias emocionales a la supuesta sensibilidad excesiva de la otra persona. |
| 18 | Enfurecimiento: Expresión no verbal de descontento o acusación culposa, manifestada a través de gestos, silencios prolongados o abandono de responsabilidades compartidas. |
| 19 | Dobles mensajes o Comunicación contradictoria / doble vinculante. Situaciones comunicativas basadas en la teoría del Doble Vínculo de Gregory Bateson, donde los mensajes enviados entran en conflicto, generando confusión y parálisis en la otra persona. |
| 20 | Falta de capacidad de protección de peligros e involucración en el dolor emocional del otro/a: Incapacidad o negativa para reconocer, proteger o responder adecuadamente al dolor emocional de la pareja, exacerbando su vulnerabilidad y aislamiento. |

Fuente: Elaboración propia basada en diversas fuentes: Luis Bonino (2004) y los indicadores que engloba el *Instrumento para la valoración de las situaciones de Desprotección Infantil de Comunidad Foral de Navarra*.

1.3. La teoría del Apego

Entender la **Teoría del Apego** resulta de vital importancia en el contexto de esta investigación sobre violencia en las relaciones de pareja, ya que proporciona un marco conceptual sólido para analizar cómo se configuran las dinámicas relacionales y los patrones emocionales que subyacen tanto a las conductas saludables como a aquellas consideradas violentas. La teoría del apego, formulada inicialmente por John Bowlby y posteriormente ampliada por diversos autores, sostiene que las primeras interacciones afectivas —principalmente con figuras de cuidado durante la infancia— moldean no sólo la psique individual, sino también las representaciones internas que cada persona construye sobre sí misma, los demás y el mundo en general. Estos modelos operativos internos, como se les denomina técnicamente, influyen significativamente en cómo las personas interpretan sus experiencias, regulan sus emociones y establecen vínculos afectivos en la vida adulta. Este enfoque constituye un elemento esencial en esta investigación, ya que conecta las experiencias tempranas de vinculación afectiva con las manifestaciones actuales de violencia en las relaciones de pareja.

En el ámbito de las violencias en las relaciones de pareja, esta perspectiva cobra especial relevancia, ya que muchas **conductas coercitivas, manipuladoras o controladoras pueden estar profundamente arraigadas en inseguridades emocionales, temores al abandono o patrones disfuncionales de apego** internalizados desde etapas tempranas de la vida. Por ejemplo, las personas con estilos de apego con mayores rasgos de inseguridad o estrategias más inseguras, podrían tolerar dinámicas en un intento desesperado por preservar la relación, incluso podrían desactivar emocionalmente a su pareja como mecanismo de autodefensa. Estas respuestas reflejan heridas emocionales profundas que impactan negativamente en la calidad de la relación y perpetúan ciclos de violencia, incluidas las formas invisibles que suelen pasar desapercibidas pero que tienen efectos en la salud mental y emocional.

Desde una perspectiva inclusiva, es fundamental reconocer que estos patrones no están limitados a un único modelo de relación ni a configuraciones específicas de pareja. Las dinámicas de apego afectan por igual a personas de diversas orientaciones sexuales, identidades de género, culturas y contextos socioeconómicos, aunque puedan manifestarse de manera diferenciada según factores estructurales y socioculturales. Este enfoque permite visibilizar cómo las violencias invisibles, como los gestos de desaprobación, la descalificación o el juicio, impactan en la autoestima y en la percepción que cada individuo tiene de sí mismo y de los demás, reforzando creencias limitantes o distorsionadas que perpetúan desigualdades y vulnerabilidades.

Desde el punto de vista de la psicoterapia, la teoría del apego ofrece herramientas valiosas para intervenir de manera más efectiva y contextualizada. Al identificar los estilos de apego predominantes en las personas involucradas, los profesionales pueden trabajar en la reconstrucción de modelos internos, promoviendo relaciones más seguras, equitativas y respetuosas. Además, este enfoque permite comprender cómo las violencias invisibles afectan

tanto a quienes las ejercen como a quienes las padecen, facilitando intervenciones terapéuticas centradas en la **reparación emocional, el fortalecimiento de la autonomía personal y la capacidad de establecer límites claros y saludables.**

1.4. Experiencias Tempranas y relaciones de pareja

El reconocimiento de la importancia de las necesidades emocionales en el desarrollo humano ha transformado nuestra comprensión de la crianza y el bienestar psicológico. Gabor Maté (2010) concluye que *"los niños y niñas pueden soportar la frustración de sus necesidades físicas, pero la privación de contacto emocional y la falta de reconocimiento de su ser interno son heridas profundas"*. Esto refuerza la idea de que **el desarrollo saludable no solo depende de la provisión de cuidados físicos, sino también de la creación de un entorno emocionalmente seguro.**

La desregulación del sistema de apego puede llevar a la persona a tener dificultades para identificar e interpretar a su pareja y el escenario con sus vínculos significativos en la edad adulta. En el campo de la intimidad y la sexualidad de la relación de pareja, **las heridas emocionales de la infancia de rechazo y de abandono van a afectar al espacio de intimidad**, tal como explica Javier Gomez Zapiain *"El miedo a la pérdida, al rechazo o al abandono activa defensas psicológicas que pueden explicar gran parte de las dificultades sexuales"*.

El impacto de experiencias tempranas en el desarrollo cerebral y emocional es profundo. **Las experiencias emocionales tempranas y los estilos de apego desarrollados en la infancia influyen significativamente en las relaciones de pareja en la adultez.** Investigaciones recientes han evidenciado que las heridas emocionales derivadas de una falta de respuesta emocional por parte de los cuidadores/as primarios pueden manifestarse en patrones de apego inseguros, afectando la dinámica de las relaciones de pareja. Por ejemplo, un estudio publicado en *Estudios de Psicología* encontró que las personas con estilos de apego inseguros tienden a experimentar menores niveles de satisfacción en sus relaciones de pareja. La Dra. Sue Johnson, reconocida psicóloga clínica y creadora de la Terapia Focalizada en las Emociones (TFE), ha investigado extensamente cómo **las experiencias de apego en la infancia influyen en las relaciones de pareja en la adultez.** En su libro *"Love Sense: The Revolutionary New Science of Romantic Relationships"*, Johnson afirma que *"el amor romántico es un vínculo de apego, como el vínculo entre padres e hijos"*. Las premisas de la Dra. Sue Johnson se sustentan en una sólida base de investigaciones empíricas.

Esta perspectiva sugiere que las dinámicas emocionales y patrones de apego establecidos con los cuidadores/as primarios durante la infancia pueden manifestarse en las relaciones románticas adultas. Por ejemplo, una falta de respuesta emocional en la niñez puede llevar al desarrollo de estilos de apego inseguros, que afectan la capacidad de formar y mantener vínculos saludables en la vida adulta.

1.5. Pareja y relaciones significativas.

Definir qué es una pareja² implica reconocer que su esencia no se basa solo en la convivencia o en los aspectos formales de la relación, sino en la **calidad del vínculo emocional** que la sostiene. Desde la perspectiva de la teoría del apego, una relación de pareja se construye sobre la accesibilidad, la capacidad de respuesta y la conexión emocional.

Autores como **Sue Johnson, Les Greenberg, Mario Mikulincer y Phillip Shaver** han demostrado que comprender y fortalecer estos aspectos puede transformar las relaciones, permitiendo que sean espacios de crecimiento, seguridad y bienestar para ambas personas.

Las parejas exitosas desarrollan patrones de comunicación que les permiten compartir sus necesidades emocionales y resolver conflictos sin dañar el vínculo. En esta línea, autores como Les Greenberg y Robert Elliott han enfatizado la importancia de la expresión emocional en la terapia de pareja.

El conflicto en sí mismo no es el problema; lo que importa es cómo las parejas manejan sus diferencias. Las parejas con un apego seguro enfrentan los conflictos con la certeza de que su conexión no está en riesgo, mientras que aquellas con inseguridad en el vínculo pueden caer en dinámicas destructivas de crítica, retirada o indiferencia.

Otra dimensión clave en la definición de una pareja es la **intimidad**, que va más allá de la dimensión sexual e incluye la apertura emocional, la confianza y el apoyo mutuo. Investigadores como Mario Mikulincer y Phillip Shaver han explorado cómo los estilos de apego afectan la capacidad de una persona para establecer una intimidad profunda con su pareja. Desde una perspectiva complementaria, Gómez-Zapián ha investigado la relevancia de la **sexualidad** en la configuración de la relación de pareja, argumentando que no solo constituye una expresión del deseo, sino que también actúa como un indicador fundamental del grado de conexión emocional y seguridad en la relación. Su trabajo plantea que la satisfacción sexual se encuentra intrínsecamente vinculada a la calidad del apego, la comunicación y la validación emocional mutua. En este sentido, incorpora a la definición de pareja elementos esenciales como la exploración compartida del placer y la intimidad, concebidos como reflejos del vínculo afectivo; la construcción de un espacio erótico seguro, en el que ambas personas puedan expresarse sin temor a la vulnerabilidad; y la reciprocidad en el deseo y la conexión física, **entendiendo la sexualidad como un mecanismo de reafirmación del apego y del bienestar mutuo.**

Las relaciones de pareja en la actualidad enfrentan múltiples desafíos derivados de cambios culturales, económicos y tecnológicos. Las contribuciones de Esther Perel, Coral Herrera Gómez, Mona Chollet, Anthony Giddens, Zygmunt Bauman y **Byung-Chul Han**, permiten comprender cómo la pareja ha evolucionado más allá de los modelos tradicionales y qué obstáculos emergen en la construcción de relaciones saludables. En un mundo en constante transformación, el desafío principal radica en encontrar un equilibrio entre el amor, la autonomía, la equidad y la

² Cuando hablamos de **pareja** en esta investigación, nos referimos siempre a este concepto de manera inclusiva y diversa, abarcando cualquier tipo de relación, ya sea heterosexual, homosexual, monógama, poliamorosa o cualquier otra manifestación que adopte el vínculo afectivo entre personas.

estabilidad emocional. Desde la psicoterapia hasta la sociología y los estudios de género, se han desarrollado diversas aproximaciones que amplían la comprensión del amor y las relaciones:

En cuanto a la tensión entre seguridad y libertad en la pareja, una de las contribuciones más relevantes en el ámbito de la terapia de pareja proviene de **Esther Perel**, quien estudia la compleja tensión entre la necesidad de seguridad y estabilidad en las relaciones y el deseo de libertad y pasión. Para Perel, muchas parejas modernas enfrentan el reto de equilibrar estos dos aspectos, ya que la cercanía excesiva puede erosionar el deseo, mientras que la autonomía extrema puede debilitar la conexión emocional. Su trabajo enfatiza la importancia de mantener una identidad propia dentro de la relación y cultivar el erotismo como una forma de fortalecer el vínculo.

Desde un enfoque feminista y crítico, **Coral Herrera Gómez** analiza la influencia de los mitos del amor romántico en la construcción de relaciones de pareja. Su trabajo cuestiona la idealización del amor y las dinámicas de sacrificio, proponiendo modelos de relaciones más equitativas y basadas en la reciprocidad emocional. Para Herrera Gómez, la felicidad en pareja no debe depender de la subordinación de uno de los miembros, sino de la construcción consciente de vínculos libres de dependencia emocional y desigualdad.

Mona Chollet, en su obra sobre el amor y el patriarcado, examina cómo las estructuras sociales influyen en la manera en que se desarrollan las relaciones de pareja, particularmente en el contexto de las relaciones heterosexuales. Plantea que los modelos tradicionales de pareja han sido moldeados por normas que favorecen la desigualdad de género, lo que genera relaciones marcadas por dinámicas de poder desiguales. Su propuesta se centra en la necesidad de redefinir el amor en términos de equidad y respeto mutuo, desafiando los esquemas convencionales que perpetúan la desigualdad.

Desde la sociología, **Anthony Giddens y Zygmunt Bauman** han aportado marcos teóricos para comprender la transformación de las relaciones en la modernidad. Giddens introduce el concepto de "amor confluyente", que se basa en la construcción de relaciones negociadas entre iguales, donde la continuidad de la pareja depende de la satisfacción mutua y no de estructuras tradicionales impuestas. Por su parte, Bauman describe el "amor líquido", caracterizado por la fragilidad de los vínculos en una sociedad donde las relaciones tienden a ser más efímeras y sujetas a la lógica del consumo. Ambas perspectivas explican cómo los cambios culturales y tecnológicos han generado nuevos desafíos en la estabilidad de las parejas.

En el contexto de la posmodernidad, el amor ha sido reducido a una forma narcisista que neutraliza la alteridad del otro, debilitando así la potencia transformadora del Eros. **Byung-Chul Han** distingue entre el amor narcisista, centrado en el yo y carente de verdadera alteridad, y el Eros auténtico, que implica apertura, herida y transformación. En la sociedad del rendimiento, el otro desaparece como sujeto y se convierte en espejo del ego. Este amor positivo, sin riesgo ni entrega, lleva a la depresión. En cambio, el Eros verdadero nos arranca de nosotros mismos/as y nos expone a lo otro. Es una experiencia negativa, pero vital, que implica una muerte simbólica del yo. Este amor tiene un potencial ético y político. Representa una forma de resistencia ante el orden neoliberal.

VIOLENCIA INVISIBLE EN PAREJA

2.MARCO LEGAL

SE PRESENTA EL CONJUNTO DE NORMATIVAS PARA ENCUADRAR EL FENÓMENO



2. MARCO LEGAL Y PLANES, PROGRAMAS RELEVANTES

El marco normativo en materia de igualdad y violencia de género abarca una amplia y compleja estructura jurídica que opera en múltiples niveles: internacional, comunitario, estatal y autonómico. Este análisis busca abordar los principales instrumentos normativos que configuran esta materia, priorizando aquellos que resultan más relevantes para cada ámbito. La selección responde al objetivo de ofrecer una visión comprensiva y precisa de las herramientas legales que sustentan las políticas y acciones en este campo.

2.1. Tratados internacionales

A nivel internacional, un conjunto amplio y diverso de instrumentos normativos regula la igualdad entre mujeres y hombres, reconociendo la violencia de género como la manifestación más extrema de la desigualdad. Entre estos, destaca la **Declaración Universal de los Derechos Humanos**, adoptada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) el 10 de diciembre de 1948, que consagra el derecho a la igualdad y al disfrute de los derechos y libertades fundamentales sin discriminación alguna, incluyendo aquella basada en el género.

Otro referente clave es la **Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW)**, adoptada el 18 de diciembre de 1979. Este instrumento marcó un hito al reconocer institucionalmente las desventajas estructurales que enfrentan las mujeres, aunque no incluyó un artículo específico sobre la violencia contra la mujer.

A partir de los años ochenta, numerosos acuerdos y normativas comenzaron a vincular la violencia contra las mujeres con la violación de los derechos humanos. En este contexto, la **III Conferencia Mundial sobre la Mujer**, celebrada en Nairobi en 1985, subrayó la necesidad de que los Estados asumieran compromisos concretos para asistir a las mujeres víctimas de violencia y promover la sensibilización de la sociedad civil respecto a este problema.

Posteriormente, la **Declaración y Plataforma de Acción de la IV Conferencia Internacional sobre la Mujer**, realizada en Beijing en 1995, buscó impulsar políticas de igualdad a nivel global y coordinar instrumentos de planificación estratégica, incluyendo medidas específicas dirigidas a combatir la violencia contra las mujeres.

Entre estos avances normativos, cabe resaltar la **Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer**, aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1993. Este documento subraya que la violencia de género menoscaba o anula el disfrute de las libertades fundamentales y pone en peligro los derechos humanos de las mujeres, así como su integridad física y libertad individual. En su artículo 1, la Declaración define la violencia contra la mujer como "todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, incluidas las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto en la vida pública como en la privada".

Por último, merece mención el trabajo realizado por la **Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer (CSW)**, principal órgano internacional dedicado a la promoción de la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres. Para 2025, la CSW se ha fijado como objetivo la revisión y evaluación de documentos clave relacionados con la igualdad de género, entre ellos, los compromisos de la **Agenda 2030**.

2.2. Contexto europeo

A nivel comunitario, y centrándonos en las referencias más relevantes relacionadas con la violencia de género, cabe destacar que los primeros documentos europeos no abordaron directamente esta problemática, sino que se enfocaron en la igualdad y la prohibición de la discriminación.

Uno de los primeros instrumentos en materia de derechos humanos en el ámbito europeo fue el **Convenio Europeo para la Protección de los Derechos Humanos y de las Libertades Fundamentales (1950)**. Aunque este no menciona específicamente la violencia contra las mujeres, incluye disposiciones clave como la prohibición de la discriminación por sexo (artículo 14), la prohibición de la tortura y los tratos inhumanos o degradantes (artículo 3) y el derecho a la vida (artículo 2).

Por su parte, la **Carta Social Europea (1961)**, si bien no trata explícitamente la violencia de género, reconoce los derechos de las mujeres y de los niños, subrayando la importancia de un trato igualitario y de la protección social.

De la misma forma, que el Convenio mencionado anteriormente y la Carta Social Europea, en 2000 se establece una **Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea (2000)** en la cual se sigue sin mencionar la violencia de género, pero se abordan temas relacionados acerca de la discriminación y la igualdad, artículo 23).

El término "violencia contra las mujeres" comienza a aparecer de forma más explícita en el **Convenio del Consejo de Europa sobre la lucha contra la trata de seres humanos (Convenio de Varsovia, 2005)**. Este texto se centra principalmente en combatir la trata de personas, pero en su preámbulo reconoce que la violencia contra las mujeres atenta contra la dignidad e integridad de las personas. Asimismo, en su artículo 1 establece la necesidad de prevenir y luchar contra la trata garantizando la igualdad de género.

El **Convenio de Estambul (2011)**, conocido formalmente como el **Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica**, marca un hito normativo. Este texto, ratificado por España, es vinculante para los Estados firmantes y tiene como objetivo prevenir y combatir la discriminación y la violencia hacia mujeres y niñas. Reconoce que la violencia de género constituye una violación de los derechos humanos y evidencia la desigualdad histórica y estructural entre mujeres y hombres. Además, establece obligaciones para los Estados, como la promoción de políticas de igualdad, la cooperación interinstitucional para la protección de las víctimas, la asignación de recursos

financieros y humanos suficientes para la prevención y actuación frente a la violencia de género, y el fomento de la recopilación de datos y la investigación en este ámbito.

Más recientemente, el **Parlamento Europeo y el Consejo de la Unión Europea** adoptaron la **Directiva (UE) 2024/1385**, que representa la primera normativa europea integral contra la violencia de género. Esta directiva establece medidas preventivas para combatir agresiones sexuales, concienciar sobre el consentimiento, abordar el acoso en línea, y luchar contra prácticas como el matrimonio forzado y la mutilación genital femenina.

En esta misma línea, la **Estrategia para la Igualdad de Género 2020-2025 de la Unión Europea** prioriza la erradicación de la violencia de género. Reconoce que, pese a los avances, esta problemática continúa siendo subestimada y, en muchos casos, no denunciada dentro y fuera de la UE. Por ello, la Unión Europea se compromete a prevenir y combatir todas las formas de violencia de género, apoyar y proteger a las víctimas, y garantizar que los agresores rindan cuentas por sus acciones.

2.3. Legislación estatal

A nivel estatal, de acuerdo con el preámbulo de la **Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género**, esta ley nace con la finalidad de *atender a las recomendaciones de los organismos internacionales en el sentido de proporcionar una respuesta global a la violencia que se ejerce sobre las mujeres y, define, en su artículo primero, la violencia de género como la violencia que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia.*

Esta definición excluye otras manifestaciones de la violencia contra las mujeres en las que, la razón esencial de las mismas es el género, tal y como se recoge en la **Ley Foral 14/2015**, de 10 de abril, para actuar contra la violencia hacia las mujeres que se analizará posteriormente. No obstante, la legislación autonómica se tratará de forma más ahondada en el apartado posterior.

Ahora bien, esta norma se erige con la necesidad de construir un sistema institucional integral que ofrezca tutela a las víctimas, que coordine los recursos e instrumentos y que refuerce la prevención en todos los territorios del Estado y, por ello, con la necesidad de armonizar el ordenamiento jurídico y garantizar un estándar mínimo. Probablemente su mayor logro sea el de colocar la problemática de la violencia de género en el ámbito de las Políticas Públicas.

Desde su **modificación en septiembre de 2022 de la Ley Orgánica 1/2004**, el artículo 3 de la Ley Orgánica establece que la puesta en marcha del Plan Estatal de Sensibilización y Prevención de la Violencia de Género de carácter permanente ha de recoger entre sus elementos que esté dirigido tanto a hombres como a mujeres, desde un trabajo comunitario e intercultural, incluyendo el ámbito de las tecnologías de la información y el digital.

A su vez, **la ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres**, tiene como fin garantizar la igualdad de trato y oportunidades entre hombres y mujeres. Su importancia radica en la adopción de medidas específicas contra la violencia de género, tales como la erradicación del acoso sexual, la protección de colectivos vulnerables, y la promoción de la igualdad en todos los niveles de las políticas públicas. Este marco es crucial para consolidar la transversalidad de género en la legislación y garantizar el acceso equitativo a derechos fundamentales.

Por otro lado, hay que señalar la aprobación del **Pacto de Estado contra la Violencia de Género, en diciembre de 2017**, por los distintos Grupos Parlamentarios, las Comunidades Autónomas y las Entidades Locales representadas en la Federación Española de Municipios y Provincias, ratificaron el Pacto de Estado contra la Violencia de Género (su ratificación se renovó en 2021).

Este Pacto de Estado es un acuerdo social, político e institucional que recoge medidas básicas en materia de violencia de género.

Se trata de un pacto inicial a través del cual poder consolidar y avanzar en la erradicación de la violencia de género, implicando a todos los ámbitos de la sociedad, ya que, para conseguir la erradicación de la violencia contra las mujeres se necesita del trabajo de multitud de agentes, tanto públicos como privados y requiere de actuaciones desde muy distintos ámbitos profesionales que reclaman coordinación para asegurar la transversalidad e integralidad en la respuesta.

En este sentido, el Pacto se estructura en **10 ejes de trabajo**:

1. La ruptura del silencio mediante el fomento de las acciones de sensibilización de la sociedad y de la prevención de la violencia de género.
2. La mejora de la respuesta institucional a través de la coordinación y el trabajo en red, entre las autoridades y organismos responsables.
3. El perfeccionamiento de la asistencia, la ayuda y la protección que se ofrece a las mujeres víctimas de la violencia de género y a sus hijos e hijas.
4. La intensificación de la asistencia y protección de menores.
5. El impulso de la formación de los distintos agentes para garantizar la mejor respuesta asistencial.
6. La mejora del conocimiento como complemento indispensable para contribuir de forma eficaz a la lucha contra todos los tipos de violencia contra las mujeres incluidos en el ámbito de aplicación del Convenio de Estambul aportando datos más fiables, completos y detallados sobre sus formas, incidencias, causas y consecuencias.
7. Recomendaciones a Comunidades Autónomas, Entidades Locales y otras instituciones, como agentes colaboradores necesarios para conseguir erradicar la violencia sobre las mujeres por razón de género.

8. La visualización y atención de las formas de violencia de género fuera del contexto de pareja o expareja.
9. El compromiso económico con las políticas para la erradicación de la violencia sobre las mujeres.
10. El seguimiento del Pacto de Estado facilitando la información necesaria a la Comisión de Seguimiento del Pacto.

A través de este Pacto se ha llevado a cabo una **evaluación exhaustiva del Pacto de Estado contra la Violencia de Género durante el período 2018-2022**. Como parte de este proceso, se han elaborado **resúmenes ejecutivos** que sintetizan los principales hallazgos y recomendaciones. Estos documentos tienen como objetivo facilitar la comprensión de los resultados obtenidos, promover la implementación de mejoras en las políticas públicas y garantizar un seguimiento adecuado de las medidas adoptadas en materia de prevención, protección y atención a las víctimas de violencia de género.

En 2022 la **Conferencia Sectorial de Igualdad** aprobó el acuerdo relativo al establecimiento de un marco de actuación conjunta que garantiza la estabilidad y permanencia de las políticas públicas y los servicios que se derivan del Pacto de Estado contra la Violencia de Género. Este acuerdo tiene como finalidad consolidar el trabajo frente a la violencia contra las mujeres en el conjunto del Estado, avanzando en la institucionalización y la permanencia de los compromisos adquiridos en el marco del Pacto de Estado contra la Violencia de Género.

Este marco de cooperación se articula a través de un Plan Conjunto plurianual (2023-2027) que incluye un Catálogo de referencia de políticas y servicios en materia de violencia contra las mujeres, así como un Sistema común de información y evaluación.

Por otro lado, es importante destacar la **Ley Orgánica 8/2021**, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia. Esta Ley recoge en su artículo 1, la siguiente definición de violencia *toda acción, omisión o trato negligente que priva a las personas menores de edad de sus derechos y bienestar, que amenaza o interfiere su ordenado desarrollo físico, psíquico o social, con independencia de su forma y medio de comisión, incluida la realizada a través de las tecnologías de la información y la comunicación, especialmente la violencia digital*.

Por último, hay que señalar el tratamiento del Código Penal respecto a estos delitos. Código Penal que ha sido modificado recientemente con la entrada en vigor de la **Ley Orgánica 10/2022**, de 6 de septiembre, **de garantía integral de la libertad sexual**. En concreto, la disposición final cuarta introduce modificaciones en la regulación de los delitos contra la libertad sexual previstos en el título VIII del libro II del Código Penal.

El 16 de enero de 2025 se publicó el **Código de Violencia de Género y Doméstica**, un documento exhaustivo que compila y sistematiza toda la normativa vigente en materia de violencia de género y violencia doméstica. Este código tiene como objetivo principal facilitar el acceso a la información legal, promoviendo una comprensión integral y actualizada de las disposiciones

normativas aplicables. Además, proporciona una herramienta esencial para profesionales del ámbito jurídico, social y policial, al permitir una consulta ágil y estructurada de las leyes, reglamentos y protocolos de actuación relacionados con la prevención, protección y atención a las víctimas de estas violencias.

Por otro lado, resulta fundamental considerar la normativa vigente en relación con las relaciones sexoafectivas dentro del marco jurídico español. El **Código Civil** regula aspectos esenciales del matrimonio, estableciendo tanto los derechos y deberes de los cónyuges como los requisitos para su constitución.

En este contexto, destaca el **Artículo 66 del Código Civil**, el cual establece de forma clara que: **“los cónyuges son iguales en derechos y deberes”**. Esta disposición consagra el principio de **igualdad** como eje central de la institución matrimonial, promoviendo relaciones basadas en el respeto mutuo, la corresponsabilidad y la equidad de género.

No obstante, es importante señalar que, **a diferencia del matrimonio, no existe una ley estatal que regule de manera uniforme las parejas de hecho**. En España, la regulación de este tipo de uniones corresponde a las **comunidades autónomas**, lo que genera una gran diversidad normativa en función del territorio. Esta situación implica diferencias significativas en cuanto a los derechos, deberes y reconocimiento legal de las parejas de hecho, lo que puede afectar a la hora de garantizar la igualdad y la protección jurídica en el marco de las relaciones sexoafectivas no formalizadas mediante matrimonio.

A pesar de la ausencia de una ley estatal que regule de forma unificada las parejas de hecho, es importante subrayar que **la legislación sobre violencia de género en España sí contempla la protección más allá del vínculo matrimonial o de pareja formalizada**. La **Ley Orgánica 1/2004, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género**, establece que la violencia de género puede ejercerse **dentro o fuera del marco de una relación de pareja conviviente o registrada**.

2.4. Legislación autonómica

En cuanto a Navarra, **el Estatuto de Autonomía (Ley Orgánica 13/1982)**, de 10 de agosto, de **reintegración y amejoramiento del Régimen Foral de Navarra**, señala las políticas de igualdad entre las materias sobre las que Navarra tiene competencia exclusiva

En materia específica de igualdad, el artículo 1 “Objeto” de la **Ley Foral 17/2019**, de 4 de abril, de igualdad entre mujeres y hombres³ manifiesta que la ley busca *promover las condiciones para que el derecho constitucional a la igualdad entre mujeres y hombres en la Comunidad Foral de Navarra sea real y efectivo en todos los ámbitos y etapas de la vida*.

³ Previa a esta Ley, en Navarra se aprobó la Ley Foral 33/2002, de 28 de noviembre, de fomento de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.



En relación con los distintos ámbitos y etapas de la vida, el artículo 32.2 recoge como objetivo de las políticas en materia de educación, lo siguiente *“Garantizar una educación afectiva y sexual que favorezca la construcción desde las primeras etapas escolares de una sexualidad positiva, saludable, que respete la diversidad y evite todo tipo de prejuicios por razón de orientación sexual e identidad sexual y/o de género, contribuyendo a consolidar relaciones afectivas igualitarias y sin violencias.”*

Las referencias a la prevención y actuación en relación con la violencia de género están presentes a lo largo de todo el articulado, de lo cual se desprende que esta materia es prioritaria y se aborda de forma transversal en todas las áreas de actividad. En definitiva, se refleja la preocupación por las consecuencias que tienen las situaciones de violencia de género en la vida de las mujeres (y, por extensión de sus familias) junto a ser uno de los impedimentos más importantes para la consecución de la igualdad efectiva, así como dificulta el acceso a derechos como la salud integral, la participación social y política, la actividad económica, la disposición del tiempo propio, etcétera.

Este reconocimiento se recogía en **Ley Foral 22/2002, de 2 de julio, para la adopción de medidas integrales contra la violencia sexista (actualmente derogada)**, que manifiesta la intención y compromiso de los poderes públicos con esas políticas, pero sin adoptar garantías e instrumentos para una igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres.

Una década después se aprueba la **Ley Foral 14/2015, de 10 de abril, para actuar contra la violencia hacia las mujeres**, ley pionera en el Estado en el reconocimiento de todos las manifestaciones de violencia contra las mujeres, además de situar la erradicación de la violencia en el marco de los derechos humanos. Esta nueva ley foral, deroga la **Ley Foral anterior 22/2002** buscando generar marcos de trabajo que permitan garantizar la igualdad de género y combatir la violencia.

A su vez, **la Ley Foral 14/2015, de 10 de abril, para actuar contra la violencia hacia las mujeres**, recoge en su exposición de motivos el proceso de concienciación social en torno a la violencia contra las mujeres como violación de los derechos humanos.

Además, esta norma, como se ha señalado anteriormente, define el concepto de violencia contra las mujeres en términos más amplios que lo que se recoge en la **Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género** y junto, a la violencia en la pareja o la ex-pareja, se hace referencia a las diferentes manifestaciones de la violencia sexual, el feminicidio, la trata de mujeres y niñas, la explotación sexual, el matrimonio a edad temprana, concertado o forzado o la mutilación genital femenina. Así como cualquier *otra forma de violencia que lesione o sea susceptible de lesionar la dignidad, la integridad o la libertad de las mujeres que se halle prevista en los tratados internacionales, en el Código Penal español o en la normativa estatal o foral.*

Desde este reconocimiento, se asume una naturaleza multisectorial, unificando acciones en los ámbitos de la investigación, educativo, sanitario, social y laboral en base a la colaboración interinstitucional (administraciones públicas navarras, Administración General del Estado, entidades públicas y privadas, Poder Judicial, Cuerpo de la Policía Foral, Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, etc.).

En su artículo 1 se especifica que en dicho sistema articula *a través de la adopción de medidas integrales para la investigación y recogida de información, la prevención y sensibilización, así como la detección, la atención integral, la protección, el acceso a la justicia y la reparación a las mujeres que la sufren y, en su caso, a sus hijos e hijas.*

Una definición actualizada del concepto “violencia de género” ha de extraerse del artículo 2 donde se reitera que la violencia de género es toda manifestación de violencia ejercida contra las mujeres *por el hecho de serlo o que les afecta de forma desproporcionada como manifestación de la discriminación por motivo de género y que implique o pueda implicar daños o sufrimientos de naturaleza física, psicológica, sexual o económica, incluidas las amenazas, intimidaciones y coacciones o la privación arbitraria de la libertad, en la vida pública o privada.* Además, se entienden comprendidas dentro del concepto de mujeres víctimas de violencia las niñas menores de edad. Además, se describen los actos que pueden ser considerados violencia física, sexual, psicológica o económica y que pueden darse en las distintas manifestaciones de violencia anteriormente citadas.

Por otro lado, en cuanto a la orientación sexual y romántica, la **Ley Foral 8/2017**, de 19 de junio, **para la igualdad social de las personas LGTBI+**, tiene como objetivo, según la exposición de motivos, *desarrollar y garantizar los derechos de las personas lesbianas, gais, bisexuales, transexuales, transgénero e intersexuales (LGTBI+) y evitar a estas personas situaciones de discriminación y violencia.* Es decir, esta ley ampara los derechos de las personas LGBT+ en cuanto a la violencia en sus relaciones sexo-afectivas.

En este sentido, el artículo 5, recoge la siguiente definición de violencia entre parejas del mismo sexo: *se considera como tal a aquella que en sus diferentes formas se produce en el seno de relaciones afectivas y sexuales entre personas del mismo sexo, constituyendo un ejercicio de poder, siendo el objetivo de la persona que abusa, dominar y controlar a su víctima.*

Así mismo, el artículo 25, violencia en el ámbito familiar, establece que se adoptarán las medidas de atención y ayuda *que garanticen la protección de la persona acosada frente a la persona acosadora, facilitando con ello la independencia física y económica de la víctima.*

Por último, esta ley busca garantizar la igualdad de acceso de recursos institucionales para las mujeres víctimas de violencia, independientemente de qué orientación tengan: *Así mismo, toda persona cuya identidad sexual o de género sea mujer y, como tal, sea víctima de la violencia machista tendrá acceso, en condiciones de igualdad, a la protección integral, contemplada en la Ley Foral 14/2015, de 10 de abril, para actuar contra la violencia hacia las mujeres.*

Por otro lado, en cuanto a la legislación en las relaciones no matrimoniales, en Navarra existe una normativa propia que regula las relaciones sexoafectivas fuera del matrimonio. Se trata de la **Ley Foral 6/2000, de 3 de julio, para la igualdad jurídica de las parejas estables**, cuyo objetivo principal es garantizar la igualdad de derechos y la no discriminación entre los distintos modelos de convivencia.

El artículo 1 de esta ley establece de manera clara que, en la interpretación y aplicación del ordenamiento jurídico navarro, nadie puede ser discriminado por razón del grupo familiar al que pertenezca, ya tenga éste su origen en la filiación, en el matrimonio, o en la unión de dos personas que convivan en una relación análoga de afectividad, con independencia de su orientación sexual. Esta disposición representa un avance significativo en el reconocimiento legal de las diversas formas de familia y relación afectiva, situando la igualdad jurídica como principio rector.

Asimismo, el preámbulo de la ley refuerza este compromiso al aludir explícitamente a los principios de no discriminación y de igualdad por razón de sexo, reconociendo la necesidad de adaptar el marco jurídico a una sociedad plural y en transformación.

2.5. Planes y programas en Navarra

Dado el elevado volumen de acciones desarrolladas en este ámbito, se han seleccionado aquellas consideradas más relevantes. Esta selección se ha realizado en función de su impacto en la sociedad civil navarra y su reconocimiento por parte de organismos públicos. El criterio de selección busca destacar las iniciativas con mayor repercusión y visibilidad:

- **Plan de Acción 2016-2021 que desarrolla la Ley Foral 14/2015, de 10 de abril, para actuar contra la violencia hacia las mujeres.** La violencia contra las mujeres constituye una manifestación de la desigualdad y discriminación de género. En este contexto, el INAI/NABI lidera la implementación de este Plan de Acción del Gobierno de Navarra para combatir la violencia de género. Este Plan se estructura en cinco Planes Sectoriales: Igualdad; Educación; Salud; Justicia e Interior; y Empleo, Inclusión Social y Vivienda.
 - En 2024 se ha relanzado el Plan de Acción contra la violencia hacia las mujeres en Navarra tras estar 2 años sin actualizar el programa.
- **Plan de acción 2019-2022 de desarrollo de la Ley Foral 8/2017, de 19 de junio, para la igualdad social de las personas LGTBI+.** La Subdirección de Igualdad LGTBI+ y el Instituto Navarro para la Igualdad han impulsado el Plan de Acción para garantizar la igualdad real de derechos del colectivo LGTBI+ en Navarra. Este plan, elaborado mediante un proceso participativo, integra la perspectiva de diversidad sexo-genérica en las políticas públicas y desarrolla medidas específicas para atender las necesidades del colectivo y superar la discriminación de género.
- **Plan Estratégico para la Igualdad entre Mujeres y Hombres en Navarra 2022-2027.** Este Plan, fundamentado en la Ley Foral 17/2019 de Igualdad, establece objetivos y medidas de carácter transversal orientados a alcanzar la igualdad real entre mujeres y hombres, así

como a combatir la discriminación. Además, se ha diseñado con un enfoque participativo que garantiza espacios de consulta y deliberación a lo largo de su desarrollo.

- **III Acuerdo Interinstitucional para la coordinación ante la violencia contra las mujeres en Navarra.** El INAI/NABI promueve la coordinación interinstitucional en Navarra para optimizar la prevención, detección y atención a mujeres supervivientes de violencia de género y sus hijos e hijas. En noviembre de 2017, se firmó el III Acuerdo Interinstitucional para la Coordinación ante la Violencia contra las Mujeres, con el objetivo de garantizar una atención integral y de calidad en los ámbitos sanitario, educativo, social, policial, jurídico y judicial. El último informe de seguimiento se realizó en 2023.
- **I Congreso de Violencias Sexuales de Navarra, 2024.** El Instituto Navarro para la Igualdad organizó el año pasado un congreso multidisciplinar centrado en la prevención e intervención en casos de violencia sexual. Expertas y profesionales analizaron estrategias, compartieron experiencias y fomentaron el debate para mejorar servicios y recursos especializados.
- **Foro de mujeres políticas de Navarra.** El Instituto Navarro para la Igualdad, en colaboración con la Federación Navarra de Municipios y Concejos, organiza un programa dirigido a las mujeres políticas electas de Navarra. Desde 2019, este foro fomenta la participación, formación y cooperación, proporcionando herramientas para el desarrollo de sus responsabilidades, con especial atención a la diversidad territorial y las particularidades del ámbito rural.
- **Programa de empoderamiento feminista, Nosotras-EmakumeOn (2019-2021).** Programa itinerante y descentralizado en los territorios de la Comunidad Foral, dirigido a asociaciones, movimientos de mujeres y consejos locales de igualdad de Navarra. Su objetivo es fomentar la participación de las mujeres mediante formación y empoderamiento feminista.
- **Programa construyendo masculinidades igualitarias, Nosotros-Noski! (2025).** Un programa dedicado a la reflexión de los hombres sobre los roles de género y proporciona herramientas para promover las relaciones igualitarias.
- **Proyecto IGUALA.** Desarrollado en colaboración con los Ayuntamientos y el Instituto Navarro de Juventud, tiene como objetivo prevenir la violencia contra las mujeres en jóvenes y adolescentes. En 2023, se organizó un encuentro con la juventud de Corella, Tafalla y Caparrosa.

VIOLENCIA INVISIBLE EN PAREJA

3. ESTUDIOS RELEVANTES

PERSPECTIVAS SOBRE LAS RELACIONES DE PAREJA Y LA TERAPIA DE PAREJA



3. ESTUDIOS RELEVANTES

En este apartado se presentan y analizan investigaciones previas que abordan la violencia invisible en las relaciones de pareja, así como estudios que exploran sus manifestaciones, causas y consecuencias desde diversas disciplinas. Este análisis permite contextualizar el fenómeno, identificar patrones comunes en distintos enfoques y detectar vacíos en la literatura que justifiquen la necesidad de seguir profundizando en esta línea de trabajo. Al revisar estas contribuciones, se busca reforzar la base empírica de esta investigación y establecer puntos de conexión con otras experiencias investigativas. A su vez, en los siguientes apartados se abordarán las investigaciones dentro de un marco distinto: la primera tiene un plano general, la otra nacional y la última autonómico.

3.1. Perspectivas Globales sobre las Relaciones de Pareja y la Terapia de Pareja

Si bien es cierto que el nivel de desarrollo de la investigación alcanzado por la terapia de pareja va por detrás del logrado por la terapia individual, también es verdad que décadas de investigación la sitúan como una modalidad altamente útil y prometedora. En efecto, la eficacia de la terapia de pareja ha sido constatada repetidamente en los últimos treinta años. Los resultados metanalíticos han demostrado que mejora la satisfacción relacional después de la intervención obteniendo tamaños del efecto que van de moderados a altos (Shadish y Baldwin 2005).

Las relaciones de pareja han sido objeto de estudio en múltiples contextos culturales, lo que ha permitido identificar patrones universales y particularidades regionales en dinámicas relacionales, conflictos y estrategias de intervención. Desde investigaciones realizadas por organismos internacionales hasta estudios específicos liderados por universidades de renombre, se han generado aportes significativos que enriquecen el entendimiento de este fenómeno complejo.

La violencia en las relaciones de pareja es un problema global que afecta a personas de todas las edades, géneros y contextos socioculturales. Según un informe de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** titulado ***"Global and Regional Estimates of Violence Against Women"*** (2021), aproximadamente una de cada tres mujeres en todo el mundo ha experimentado violencia física o sexual por parte de su pareja íntima (World Health Organization, 2021). Este estudio subraya cómo la violencia psicológica actúa como un precursor de otras formas de abuso, erosionando gradualmente la autoestima y la autonomía de las víctimas. Además, destaca la variabilidad de las tasas de violencia según regiones culturales, lo que sugiere la necesidad de adaptar las intervenciones a contextos específicos. Este enfoque global pone de manifiesto la importancia de políticas públicas que promuevan la educación afectiva y la igualdad de género como estrategias preventivas.

En el ámbito de la investigación sobre relaciones estables, el **Dr. John Gottman, fundador del Gottman Institute en Estados Unidos**, ha desarrollado uno de los marcos teóricos más influyentes para comprender las dinámicas de pareja. A través de décadas de observación

empírica, Gottman identificó patrones comunicativos que predicen con alta precisión la estabilidad o ruptura de una relación. En su obra ***"The Seven Principles for Making Marriage Work"*** (2015), describe cómo comportamientos como el desprecio, la crítica constante y el rechazo emocional, denominados "los cuatro jinetes del apocalipsis", son indicadores clave de conflictos severos o incluso violencia en la pareja (Gottman & Silver, 2015). Este enfoque ha sido adoptado en programas de terapia de pareja en países como Canadá, Australia y varios estados de Europa del Norte, donde se utiliza para capacitar a terapeutas en la detección temprana de dinámicas tóxicas.

Otra contribución destacada en este campo es el **Proyecto PREP (Prevention and Relationship Enhancement Program), desarrollado por Howard Markman y Scott Stanley en la Universidad de Denver**. Este programa combina elementos de la terapia cognitivo-conductual y el enfoque sistémico-relacional para enseñar habilidades de comunicación, manejo del estrés y resolución de conflictos. Un estudio realizado por Rhoades et al. (2021), titulado "Effects of PREP on Relationship Outcomes Across Cultures", demostró que las parejas que participaron en este programa reportaron niveles más bajos de conflicto y mayor satisfacción relacional después de dos años. Este hallazgo fue consistente en diferentes contextos culturales, desde Estados Unidos hasta países como Alemania, Japón y Brasil (Rhoades, Stanley, & Markman, 2021).

La adaptación cultural de las intervenciones terapéuticas es otro aspecto crucial en el estudio de las relaciones de pareja. Un estudio liderado por Claire Hughes y colaboradores (2022) en la **Universidad de Cambridge**, titulado ***"Cultural Sensitivity in Couple Therapy: Challenges and Opportunities"***, analizó casos en Reino Unido, India y Sudáfrica, destacando cómo las normas socioculturales influyen en la percepción y aceptación de la terapia de pareja. Los resultados mostraron que, aunque las técnicas básicas de terapia pueden ser universales, es crucial considerar factores culturales como roles de género, creencias religiosas y estructuras familiares extendidas para garantizar la efectividad de las intervenciones. Por ejemplo, en comunidades donde las familias extensas juegan un papel importante, la inclusión de otros miembros familiares en el proceso terapéutico puede mejorar los resultados (Hughes, Patel, & Singh, 2022).

En el ámbito de la sexualidad, un equipo de investigadores liderado por Sarah Hunter (2023) en la **Universidad de Melbourne** realizó un estudio longitudinal sobre la conexión entre la satisfacción sexual y la estabilidad relacional. Publicado bajo el título ***"Sexual Satisfaction and Relationship Longevity: A Longitudinal Study"***, el estudio concluyó que la intimidad sexual no solo es un predictor de satisfacción relacional, sino también un factor protector frente a conflictos graves. Este trabajo subraya la importancia de abordar la sexualidad como un componente integral de la terapia de pareja, especialmente en casos donde la insatisfacción sexual se convierte en un detonante de tensiones emocionales o incluso violencia psicológica (Hunter & Thompson, 2023).

Finalmente, en contextos donde la violencia de género está profundamente arraigada en normas sociales tradicionales, la terapia de pareja puede jugar un papel transformador. Un estudio innovador realizado por el Dr. Thabo Molefe y su equipo (2023) en la **Universidad de Ciudad del Cabo**, titulado ***"Addressing Gender-Based Violence Through Couple Therapy in Sub-Saharan Africa"***, examinó cómo las intervenciones terapéuticas que incorporan educación sobre igualdad

de género y derechos humanos pueden reducir significativamente los índices de violencia doméstica. Este enfoque ha sido replicado en otros países africanos, como Kenia y Nigeria, con resultados prometedores en términos de cambio de actitudes hacia las relaciones igualitarias (Molefe & Nkosi, 2023).

Las investigaciones internacionales destacadas aquí refuerzan la idea de que las relaciones de pareja deben ser comprendidas dentro de marcos culturales, sociales y emocionales amplios.

Otra de las autoras más relevantes es **Nicolyn Charlot** es una investigadora asociada a la **Western University (Canadá)**, reconocida por su trabajo en el campo de los **marcadores conductuales y predictores de violencia**. Su investigación más destacada, titulada **"Identificación de Factores Predictivos de Comportamiento Violento: Un Enfoque Clínico-Forense"** (2019), explora cómo los factores históricos, clínicos y contextuales pueden utilizarse para predecir comportamientos violentos en poblaciones de alto riesgo. En este estudio, Charlot empleó herramientas validadas como el HCR-20 y el LSI-R, demostrando que una combinación de antecedentes de agresión, impulsividad y falta de apoyo social son indicadores críticos de riesgo. Sus hallazgos han contribuido significativamente al desarrollo de estrategias de intervención temprana en entornos clínicos y correccionales, mejorando la precisión en la evaluación del riesgo de violencia y promoviendo enfoques más personalizados para la rehabilitación. Gracias a su trabajo, se ha avanzado en la integración de herramientas de evaluación estructuradas en políticas públicas y programas de prevención, destacando la importancia de abordar tanto los factores individuales como los sociales en la mitigación de la violencia.

James Gilligan, un destacado psiquiatra y académico estadounidense, ha dedicado su carrera a comprender las causas profundas de la violencia desde una perspectiva emocional, social y cultural. A través de su trabajo en prisiones y hospitales psiquiátricos, Gilligan realizó estudios cualitativos con hombres encarcelados por homicidio o intento de homicidio, descubriendo que muchos de estos actos violentos estaban motivados por sentimientos intensos de humillación, vergüenza o desprecio percibidos como amenazas a su identidad o dignidad personal. En su libro **"Violence: Reflections on a National Epidemic"** (1996), Gilligan argumenta que la violencia no debe ser vista únicamente como un acto físico, sino como un lenguaje emocional a través del cual los individuos expresan dolor emocional extremo. Propone que la violencia es, en muchos casos, una forma de "restauración simbólica" del honor perdido, donde los individuos buscan recuperar su autoestima o castigar a quienes perciben como responsables de su sufrimiento emocional. Además, Gilligan analiza cómo las desigualdades sociales y económicas perpetúan la violencia, destacando que las sociedades con mayores niveles de desigualdad tienden a fomentar una cultura de competencia y dominación, lo que aumenta el riesgo de comportamientos violentos. Basándose en sus hallazgos, aboga por **enfoques terapéuticos y restaurativos para prevenir la violencia**, promoviendo programas que prioricen la empatía, la autocomprensión y la resolución pacífica de conflictos, en lugar de depender exclusivamente de medidas punitivas. También expresa en sus conclusiones la importancia del papel de la vergüenza en la masculinidad: Las normas culturales asociadas con la masculinidad tradicional,

como la necesidad de demostrar fuerza y control, pueden exacerbar la vulnerabilidad emocional de los hombres, llevándolos a recurrir a la violencia como mecanismo de defensa ante la percepción de pérdida de honor o dignidad.

El trabajo de James Gilligan ha transformado la manera en que entendemos la violencia al **conectarla con emociones profundas y contextos sociales**, destacando la necesidad de abordar las causas subyacentes en lugar de enfocarse únicamente en los síntomas. Sus investigaciones han influido significativamente en múltiples disciplinas, incluyendo la psiquiatría, la criminología y la sociología, y siguen siendo una referencia clave para académicos, profesionales y formuladores de políticas públicas interesados en prevenir y mitigar este fenómeno complejo.

En el ámbito académico contemporáneo, diversos investigadores/as han contribuido significativamente al estudio de la predicción y comprensión de la violencia desde enfoques multidisciplinarios. **Adrian Raine** ha explorado las bases neurobiológicas de la conducta violenta, destacando anomalías cerebrales y factores genéticos como predictores clave, mientras que **Paul Ekman** ha centrado su trabajo en el análisis de microexpresiones faciales como indicadores no verbales de intenciones hostiles. Paralelamente, **David Farrington** ha desarrollado estudios longitudinales sobre trayectorias delictivas, identificando factores de riesgo tempranos como el maltrato infantil o la negligencia parental, y **Kevin S. Douglas** ha sido fundamental en la creación de herramientas estructuradas como el HCR-20 para evaluar el riesgo de violencia en contextos clínicos y forenses. Por su parte, **James Gilligan** ha abordado la dimensión psicodinámica de la violencia, argumentando que emociones como la humillación o la vergüenza pueden desencadenar comportamientos destructivos, mientras que **Irwin Luckenbill** ha analizado la escalada situacional de conflictos interpersonales hacia actos violentos. Además, **Rolf Loeber** ha estudiado la progresión de conductas antisociales desde la infancia, subrayando la necesidad de intervenciones tempranas, y **Candice Odgers** ha examinado cómo factores sociales y ambientales, como la pobreza y el estrés crónico, influyen en el desarrollo de comportamientos violentos. Estas contribuciones han enriquecido significativamente el campo, proporcionando marcos teóricos y herramientas prácticas para abordar este fenómeno complejo desde perspectivas integradoras y contextualizadas.

3.2. Investigaciones recientes sobre violencia en pareja y estrategias de intervención en España.

La violencia en las relaciones de pareja constituye un fenómeno multifacético que trasciende barreras etarias, socioculturales y geográficas, afectando a individuos en diversas etapas del ciclo vital. Aunque suele asociarse con la violencia física, en los últimos años ha cobrado especial relevancia el estudio de formas más sutiles, como la violencia psicológica y el control coercitivo. Además, el papel de la terapia de pareja en la detección y el manejo de estas dinámicas conflictivas se ha convertido en un foco de interés para investigadores y profesionales de la salud mental.

Además, la investigación sobre este fenómeno destaca la necesidad de intervenciones terapéuticas eficaces que no solo se centren en la atención a las víctimas, sino también en la

prevención y educación en edades tempranas. Los hallazgos sobre el impacto de la violencia en la salud mental y su posible transmisión generacional refuerzan la urgencia de desarrollar estrategias que rompan estos ciclos y promuevan relaciones más saludables.

La violencia en las relaciones de pareja no puede ser entendida únicamente como un conjunto de actos aislados, sino como un patrón complejo de comportamientos que reflejan desequilibrios de poder y dinámicas de control. Según Hamodi Galán, Soto Sánchez y Fernández-Araque (2021), en su estudio titulado **"Violencia en relaciones de pareja en el ámbito universitario: Una perspectiva de género", realizado en la Universidad de Valladolid**, la violencia psicológica es la forma más prevalente dentro del grupo poblacional universitario. Este tipo de violencia incluye acciones como la humillación, la manipulación emocional, el aislamiento social y la descalificación sistemática, que erosionan gradualmente la autoestima y la autonomía de la víctima.

Un hallazgo significativo de esta investigación es la relación entre las creencias tradicionales sobre el amor romántico y la tolerancia al maltrato. En particular, los modelos idealizados de amor, caracterizados por la idealización del sacrificio, la dependencia emocional y la justificación del sufrimiento en nombre del "amor verdadero", contribuyen a la perpetuación de dinámicas abusivas. Este fenómeno es especialmente relevante en jóvenes, quienes, en su proceso de formación de identidad y construcción de relaciones íntimas, pueden interpretar estos comportamientos como normales o incluso deseables, dificultando la detección temprana de la violencia.

El estudio de Tarriño-Concejero, García-Caro, y Ruiz-Montero (2023), titulado **"Impacto de la violencia en el noviazgo sobre la salud mental de jóvenes universitarios andaluces", realizado en la Universidad de Sevilla**, profundiza en las consecuencias emocionales y psicológicas de la violencia en el noviazgo. Los resultados indican una correlación directa entre la exposición a dinámicas violentas y niveles elevados de ansiedad, depresión y estrés. Estos hallazgos resaltan la necesidad de abordar la violencia en la pareja no solo como un problema relacional, sino también como un factor de riesgo para la salud mental. La ansiedad derivada de la incertidumbre y la anticipación constante de episodios violentos, junto con la depresión asociada a la pérdida de autoestima y el sentimiento de indefensión, configuran un panorama preocupante para el bienestar psicológico de las víctimas.

Además, la violencia en la pareja tiene efectos acumulativos y prolongados. De Píñar Prats (2022), en su investigación titulada **"Consecuencias a largo plazo de la violencia en la pareja y su transmisión intergeneracional"**, desarrollada en la Universidad de Granada, examina las secuelas experimentadas por mujeres que han sido víctimas de violencia en sus relaciones. Entre estas secuelas destacan el trastorno de estrés postraumático, la hipervigilancia emocional y las dificultades para establecer vínculos interpersonales sanos. Estos hallazgos subrayan la importancia de intervenir no solo durante el período de exposición a la violencia, sino también en las etapas posteriores, proporcionando apoyo terapéutico continuado.

Un aspecto crítico que emerge de esta investigación es la transmisión intergeneracional del trauma. Los hijos e hijas de personas que han sufrido violencia en la pareja pueden internalizar

patrones disfuncionales de relación, perpetuando ciclos de abuso en sus propias vidas. Este fenómeno refuerza la necesidad de intervenciones holísticas que consideren tanto a las víctimas directas como a sus familias, promoviendo la ruptura de estos ciclos mediante estrategias educativas y terapéuticas.

La intervención psicológica en casos de violencia en la pareja representa un reto significativo para los profesionales de la salud mental. Según Ospina García, Llantén Pino, Correa Pérez y Rodríguez Bustamante (2022), en su revisión documental titulada **"Estrategias de intervención en violencia de pareja: Una revisión documental"**, publicada por la Universidad Católica Luis Amigó, las estrategias actuales deben evolucionar hacia enfoques sistémicos que consideren la interacción entre factores individuales, relacionales y socioculturales. Este enfoque reconoce que la violencia no ocurre en un vacío, sino que está influenciada por normas sociales, roles de género y estructuras familiares.

Una de las recomendaciones clave de esta revisión documental es la incorporación de herramientas basadas en la inteligencia emocional y la educación afectiva. La inteligencia emocional permite a las personas desarrollar habilidades como la autorregulación, la empatía y la comunicación asertiva, fundamentales para prevenir y gestionar conflictos de manera no violenta. Por otro lado, la educación afectiva fomenta una comprensión crítica de las relaciones íntimas, desafiando estereotipos dañinos y promoviendo modelos de relación basados en el respeto mutuo y la igualdad.

En el contexto de la terapia de pareja, la detección temprana de dinámicas conflictivas es crucial para evitar la escalada de la violencia. Sin embargo, los profesionales deben ejercer precaución al trabajar con parejas en las que existe un desequilibrio de poder significativo. En estos casos, la intervención debe centrarse en garantizar la seguridad de la víctima, proporcionando recursos específicos como líneas de atención telefónica, refugios temporales y programas de empoderamiento. Además, es fundamental sensibilizar a los profesionales sobre los riesgos de revictimización que pueden surgir en contextos terapéuticos mal gestionados.

El **Proyecto E(f)FACTS** (*Emotionally Focused Couple Therapy in Spanish*), desarrollado por investigadores de la **Universidad de Navarra**, representa un avance significativo en el estudio de la eficacia de la terapia de pareja en contextos hispanohablantes. Este proyecto, liderado por el Dr. **Martíño Rodríguez-González**, se centra en la aplicación y evaluación de la **Terapia Focalizada en las Emociones (EFT)**, un enfoque terapéutico que ha demostrado su eficacia en la mejora de las relaciones de pareja.

El **Proyecto E(f)FACTS** es el primer ensayo clínico aleatorizado desarrollado fuera del contexto angloparlante norteamericano, lo que lo convierte en una iniciativa pionera en la validación de la EFT en culturas hispanohablantes. Este estudio busca evaluar la eficacia de la EFT en parejas españolas, analizando cómo este enfoque terapéutico impacta en la dinámica relacional, con especial énfasis en la reducción de conflictos y la mejora de la calidad emocional de las relaciones.

La EFT se basa en la premisa de que las emociones son fundamentales en la organización de la experiencia individual y las interacciones clave en las relaciones íntimas. Este enfoque terapéutico busca identificar y transformar las respuestas emocionales negativas que perpetúan patrones de interacción conflictivos, fomentando una conexión emocional más segura y satisfactoria entre los miembros de la pareja.

Un hallazgo relevante del Proyecto E(f)ECTS es que **la terapia de pareja puede prevenir la escalada de conflictos menores hacia dinámicas más graves**, como la violencia psicológica o física. Esto sugiere que la intervención temprana mediante terapia puede actuar como un factor protector, especialmente en contextos donde existen riesgos latentes de desequilibrio de poder o inestabilidad emocional.

La sexualidad es un componente central en muchas relaciones de pareja y un área de investigación en constante expansión. Recientemente, Pérez-López, Martínez-Ferrer y Fernández-Rodríguez (2022), en su estudio titulado **"Comunicación sexual y satisfacción relacional en parejas heterosexuales y homosexuales"**, realizado en la **Universidad de Barcelona**, examinaron la relación entre la comunicación sexual y la satisfacción relacional. Los resultados indican que una comunicación abierta y sin juicios sobre temas sexuales está fuertemente asociada con niveles más altos de satisfacción tanto en la relación como en la vida personal.

Además, la investigación de Gutiérrez-Maldonado, Ballester-Arnal y Gil-Juliá (2023), titulada **"Educación sexual positiva y prevención de conflictos relacionales"**, desarrollada en la **Universidad Autónoma de Madrid**, aborda el impacto de la educación sexual en la prevención de conflictos relacionales. Este estudio destaca que las parejas que reciben formación en sexualidad positiva y diversidad afectivo-sexual tienden a experimentar menos tensiones derivadas de expectativas irreales o normas socioculturales restrictivas. Esta línea de investigación refuerza la idea de que la sexualidad no debe ser tratada como un tema tabú en las relaciones, sino como un eje fundamental que requiere atención y cuidado mutuo.

Uno de los factores esenciales en la estabilidad de la pareja es la **gestión de los conflictos cotidianos**. La forma en que las parejas enfrentan desacuerdos sobre aspectos como la distribución de tareas domésticas o las decisiones financieras influye significativamente en su bienestar emocional. En este sentido, el estudio de Fernández-Ríos et al. (2023), de la **Universidad Complutense de Madrid**, analiza las estrategias de resolución de conflictos empleadas en la vida diaria. Los resultados indican que aquellas parejas que optan por enfoques colaborativos, en lugar de evitar o confrontar los problemas de manera agresiva, experimentan mayores niveles de satisfacción relacional. Este hallazgo sugiere que la capacidad de negociar y resolver diferencias de manera constructiva es un predictor clave del éxito a largo plazo en la relación.

Otro aspecto determinante es el **impacto del estrés laboral en la relación de pareja**. En un mundo cada vez más exigente, donde las responsabilidades profesionales pueden absorber gran parte del tiempo y la energía de las personas, es fundamental analizar cómo estos factores externos

afectan la vida en pareja. La investigación de **López-Cepero et al. (2022)**, de la **Universidad de Málaga**, profundiza en esta problemática y destaca que el estrés laboral puede deteriorar la calidad de la relación si no se maneja adecuadamente. Sin embargo, el estudio también subraya el papel crucial del **apoyo emocional mutuo** como una estrategia efectiva para mitigar estos efectos negativos. Las parejas que establecen redes de apoyo internas, brindándose comprensión y respaldo en momentos de tensión laboral, logran mantener un vínculo más fuerte y resiliente.

Por otro lado, la llegada de hijos/as representa un desafío significativo en la dinámica de pareja. La **transición a la paternidad** no solo transforma la rutina diaria, sino que también puede generar tensiones derivadas del reajuste de roles y responsabilidades. El estudio de **González-Sancho et al. (2023)**, de la **Universidad de Valencia**, examina cómo esta etapa impacta la relación y encuentra que, si bien la crianza puede ser una fuente de estrés inicial, las parejas que priorizan la comunicación y mantienen espacios de intimidad fortalecen su vínculo a largo plazo. En este sentido, dedicar tiempo a la relación más allá de las responsabilidades parentales se vuelve un elemento clave para preservar la conexión afectiva.

3.3. Violencia de Género en Navarra

El presente estudio incluye un análisis actualizado de las estadísticas relevantes sobre violencia de género y dinámicas relacionales partir de los datos proporcionados por instituciones oficiales, con el propósito de aproximarnos a la realidad de la **violencia** en su manifestación más extrema.

Aunque la violencia invisible se manifiesta de forma sutil y oculta, su comprensión se enriquece al contrastarla con los casos más graves registrados, que representan la expresión máxima de la violencia en las relaciones de pareja y familiares en Navarra.

En este sentido, los datos recogidos en Navarra sobre violencia de género y otros tipos de agresiones dentro del ámbito doméstico no solo evidencian la magnitud del fenómeno en sus formas más visibles, sino que también nos permiten contextualizar cómo estas conductas extremas pueden ser la culminación de dinámicas previas de control, coerción y manipulación emocional que caracterizan la violencia invisible. Al estudiar estos registros oficiales, podemos **dimensionar mejor el continuum de la violencia**, identificando patrones, factores de riesgo y grupos vulnerables que subyacen tanto a las formas explícitas como a las invisibles. Esta aproximación nos ayuda a entender cómo las violencias invisibles, aunque menos perceptibles, están profundamente interrelacionadas con las expresiones más graves del problema, permitiéndonos encuadrarlas dentro de un panorama integral que abarque toda la complejidad del fenómeno en las dinámicas familiares y de pareja.

Las estadísticas que se presentan a continuación han sido recopiladas por el Instituto Navarro para la Igualdad (INAI), un organismo perteneciente al Gobierno de Navarra encargado de coordinar y ejecutar políticas públicas en **materia de igualdad de género**. Su labor abarca áreas fundamentales como la promoción de la igualdad entre hombres y mujeres, la prevención y atención de la violencia contra las mujeres, la defensa de los derechos de las personas LGTBI+, el

fomento de políticas relacionadas con los cuidados, y la gestión de subvenciones destinadas a estos fines. Desde 2018, el Instituto Navarro para la Igualdad elabora anualmente un informe detallado sobre las denuncias policiales por violencia contra las mujeres en Navarra.

Tal como se mencionó en el apartado anterior, aunque en este se presentan estadísticas, es importante destacar que el **89 % de las violencias existentes son de carácter situacional**, según José M. Muñoz y Enrique Echeburúa (2016). Sin embargo, únicamente el **29 % de este tipo de violencias llegan a ser denunciadas**, lo que pone de manifiesto la persistencia de barreras sociales, psicológicas e institucionales que dificultan que las víctimas formalicen sus experiencias en los canales oficiales.

El porcentaje de **maltrato exclusivamente psíquico** presenta fluctuaciones a lo largo de los años, con picos en 2020 (22,16 %) y descensos marcados como en 2023 (14,11 %). Estas variaciones pueden estar relacionadas con cambios en las prácticas de clasificación de los casos o con factores contextuales que dificultan o facilitan la identificación de esta forma de violencia.

Las categorías clasificadas como **"otras"** se encuentran solo reflejadas en todos los informes anuales excepto en 2019 y 2023. En el informe de 2018 se refirieron a esta categoría como amenazas, acoso, etc. Es una de las categorías con menor porcentaje.

La evolución de estas tipologías de maltrato refleja tanto cambios en los patrones de violencia como transformaciones en la percepción social y el tratamiento institucional de estos casos. El aumento en las denuncias de violencia sexual y quebrantamiento puede estar vinculado a campañas de concienciación y a la mejora de los canales de denuncia, que han facilitado a las víctimas visibilizar formas de violencia que anteriormente quedaban silenciadas. La mayor visibilización de la violencia sexual en medios de comunicación, movimientos sociales y programas educativos ha jugado un papel clave en animar a las víctimas a denunciar. Sin embargo, el aumento de denuncias también puede indicar un agravamiento del problema en determinados contextos novedosos, como el entorno digital.

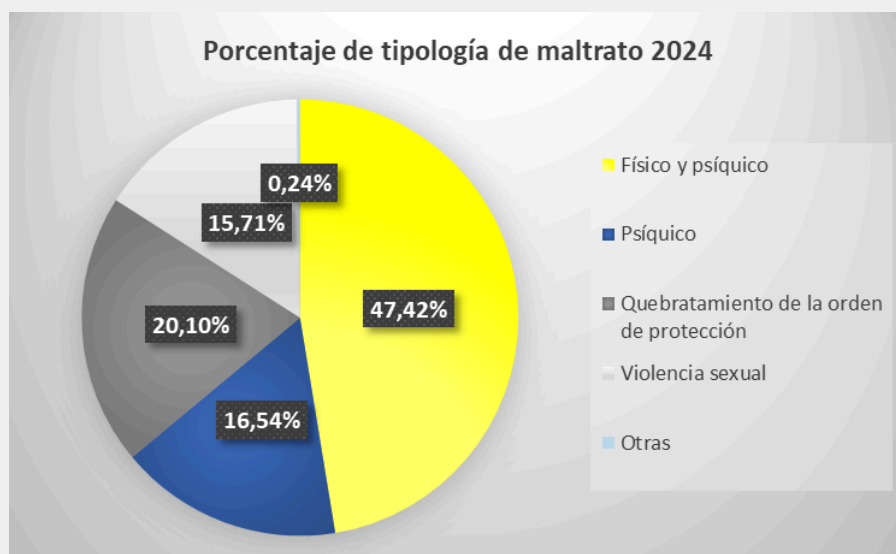
La disminución relativa del maltrato físico y psíquico como porcentaje del total sugiere una mayor diversificación en las formas de violencia reconocidas por las víctimas y las instituciones. Esto puede estar relacionado con una mejor capacitación de los profesionales para identificar diferentes tipos de violencia y con un enfoque más integral en el tratamiento de estos casos. Es importante tener en cuenta que los datos de 2024 presentan una ligera discrepancia en el total (99,183 %), lo que podría deberse a errores en la recopilación o redondeo. Además, es fundamental considerar que los porcentajes no necesariamente reflejan el volumen absoluto de casos, sino la proporción relativa entre las diferentes categorías.

El maltrato psíquico ocupa un 17 %, lo que sugiere una relevancia considerable en el reconocimiento de esta forma de violencia como un problema específico y separado. El quebrantamiento de órdenes de protección se ubica en un 20 %, confirmando una tendencia al alza en la denuncia de este tipo de incidentes, lo que puede estar relacionado con una mayor

vigilancia institucional y la sensibilización sobre la importancia de respetar las medidas judiciales de protección.

La violencia sexual representa un 16 %, consolidándose como una tipología con un peso significativo dentro de los casos reportados. Este aumento puede reflejar un impacto positivo de las campañas de concienciación y las iniciativas para animar a las víctimas a denunciar agresiones sexuales, aunque también puede indicar un aumento real de este tipo de violencia en ciertos contextos.

Gráfico 1. Porcentaje de tipología de maltrato



Fuente: Informes anuales sobre denuncias policiales (2018-2024)

Por otro lado, según **el perfil de edad de la víctima y del agresor**, hay grupos etarios más afectados por la violencia de género, o que más denuncian. De manera destacada, las mujeres entre **30 y 49 años** representan el porcentaje más alto de denuncias, alcanzando un 46,8 %. El siguiente grupo más afectado es el de **18 a 29 años**, con un 23,2 %, lo que pone de manifiesto la importancia de continuar trabajando en campañas educativas y preventivas enfocadas en las relaciones de pareja en edades jóvenes, especialmente dado el impacto que puede tener la violencia temprana en el desarrollo de la vida adulta.

Por su parte, las mujeres **menores de 17 años** registran un 10,64 %, un dato preocupante que señala la necesidad de intervenir con políticas preventivas en contextos educativos y familiares, donde estas situaciones pueden surgir.

En el caso de las mujeres de **50 a 64 años**, el porcentaje desciende al 11,22 %, lo que podría explicarse por factores culturales, como la menor disposición histórica de este grupo etario a denunciar, o por una menor percepción de las situaciones de violencia como denunciabiles. Siguiendo con este argumento, el porcentaje de denuncias en mujeres **mayores de 65 años** es

significativamente bajo, con solo un 2,81 %. Este dato puede reflejar una agudización de los procesos de normalización de la violencia, como el grupo anterior.

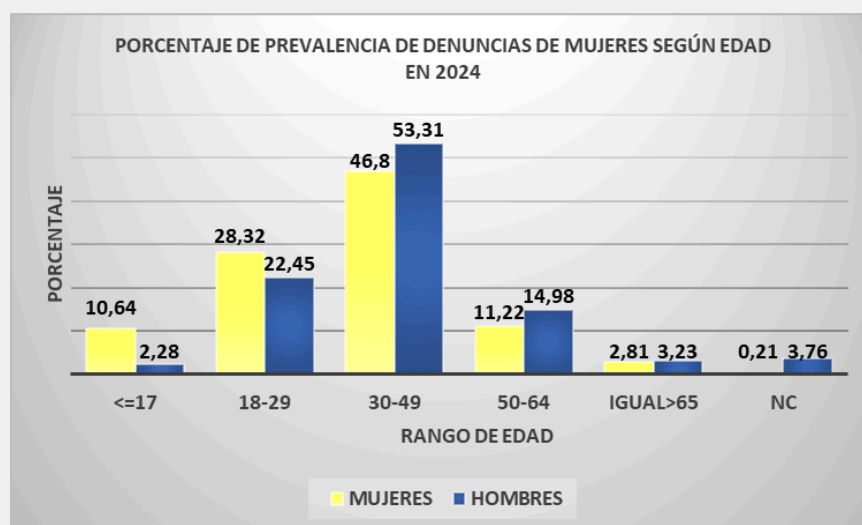
Finalmente, los casos clasificados como "No Consta" (NC) son mínimos, con un 0,21 %, lo que sugiere una buena gestión de los registros de edad en la mayoría de los casos.

Por otro lado, en cuanto a los agresores destaca que el grupo de edad más representado es el de **30 a 49 años**, con un 53,31 % de los casos. El siguiente grupo con mayor representación corresponde a los hombres de **18 a 29 años**, con un 22,45 %. En los hombres más jóvenes, **menores de 17 años**, el porcentaje desciende al 2,28 %.

En los grupos de mayor edad, las denuncias disminuyen considerablemente. Los hombres de **50 a 64 años** representan el 14,98 % de los casos, mientras que los mayores de **65 años** alcanzan el 3,23 %.

Al analizar conjuntamente los datos de mujeres víctimas y hombres agresores, se observa una dinámica interesante: mientras que el porcentaje de hombres agresores mayores de 50 años (14,98 % en el rango de 50 a 64 años y 3,23 % mayores de 65 años) supera al porcentaje de mujeres víctimas en esas mismas franjas etarias (11,22 % y 2,81 %, respectivamente), esto sugiere que, en muchos casos, **las mujeres que denuncian están en relaciones con hombres mayores que ellas**. Esta diferencia apunta a una posible dinámica de poder y control relacionada con la edad, donde las relaciones con un desequilibrio generacional pueden facilitar la perpetuación de comportamientos abusivos.

Gráfico 2. Porcentaje de prevalencia de denuncias según edad de la víctima y la edad del agresor en 2024

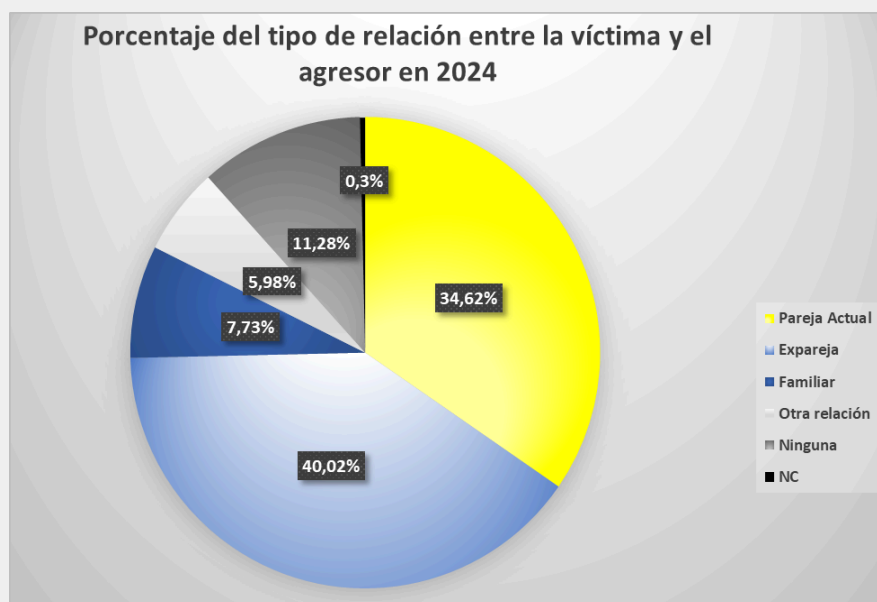


Fuente: Informes anuales sobre denuncias policiales (2018-2024)

En lo relativo a **qué relación tenían el agresor y la víctima**, se puede observar el gráfico 5. Los datos reflejan que el **40 % de las agresiones son cometidas por exparejas**, lo que subraya el riesgo continuo al que se enfrentan las víctimas incluso después de finalizar una relación, cuando las dinámicas de control y violencia pueden persistir o intensificarse. Este dato destaca la importancia de las medidas de protección postruptura, como las órdenes de alejamiento y los recursos de apoyo.

Por su parte, el **35 % de las agresiones provienen de la pareja actual**, lo que evidencia que una parte significativa de la violencia ocurre dentro de relaciones en curso.

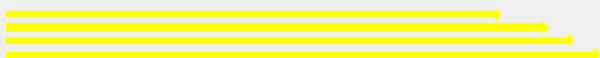
Gráfico 3. Tipo de relación entre la víctima y el agresor



VIOLENCIA INVISIBLE EN LA PAREJA

4. OBJETIVOS DEL ESTUDIO

SE DEFINEN LAS METAS ESPECÍFICAS DEL ESTUDIO, ESTABLECIENDO LAS ÁREAS CLAVE DE INVESTIGACIÓN Y LOS RESULTADOS ESPERADOS PARA COMPRENDER MEJOR LAS VIOLENCIAS INVISIBLES



4. OBJETIVOS DEL ESTUDIO

Este estudio responde a la necesidad de hacer visibles las violencias que operan en las relaciones de pareja, detectarlas y reconocerlas. Sólo así se pueden generar espacios de aprendizaje y comprensión de los efectos que tienen, así como propuestas de reparación y cambio.

A través de este estudio se pretende **una aproximación con perspectiva de género a la experiencia de las personas en sus relaciones de pareja para analizar la articulación de las violencias invisibles con la finalidad de contribuir con propuestas eficaces que impulsen el cambio a relaciones más saludables.**

Este objetivo general se traduce en cuatro **objetivos específicos:**

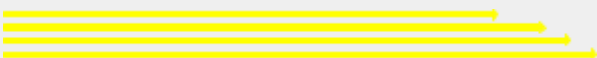
- Detectar los patrones, conductas y dinámicas relacionales de violencia invisible más habituales en la relación de pareja en Navarra.
- Detectar el impacto que tienen los condicionantes de género en el incremento de la vulnerabilidad de la posición de las mujeres.
- Aproximarnos a la experiencia de profesionales que, desde dispositivos institucionales diversos, acompañan e intervienen en estos procesos de terapia de pareja.
- Diseñar modelos de intervención para la detección y abordaje de las violencias invisibles.



VIOLENCIA INVISIBLE EN LA PAREJA

5. METODOLOGÍA

SE DESCRIBE EL DISEÑO DE INVESTIGACIÓN ADOPTADO, INCLUYENDO LOS MÉTODOS, TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS UTILIZADAS PARA RECOLECTAR Y ANALIZAR LOS DATOS



5. METODOLOGÍA EMPLEADA

Para alcanzar los objetivos propuestos y, con el fin de complementar los resultados obtenidos, se ha seguido una metodología triangular en la que se han utilizado las siguientes técnicas de recogidas de datos:

1. **Revisión de fuentes secundarias y análisis documental**
 - Recopilación de información normativa y bibliográfica.
 - Contextualización del estudio en relación con la violencia situacional y el uso de tecnologías.
2. **Entrevistas**
 - Dirigidas a 7 profesionales con experiencia en terapia de pareja.
 - Entrevistas semiestructuradas basadas en 5 ejes temáticos: identificación, intervención, causas, efectividad terapéutica y consecuencias en la salud.
3. **Grupos focales**
 - Participación de 24 personas (12 mujeres y 12 hombres).
 - Exploración de conflictos, violencias, género, consecuencias y propuestas de mejora.
4. **Cuestionario online**
 - Diseño exploratorio sobre el impacto de WhatsApp en las relaciones de pareja.
 - Aplicación anónima para favorecer respuestas sinceras.
5. **Análisis de contenido de conversaciones de pareja en WhatsApp**
 - Evaluación de patrones de comunicación y violencias invisibles.

5.1. Revisión de fuentes secundarias y análisis documental

Como parte del estudio, se recopiló información de diversas fuentes secundarias, estructurándola en un eje principal:

- Contexto normativo a nivel internacional, estatal y autonómico, con su aplicación práctica.

Este análisis inicial permitió contextualizar la investigación y diseñar las técnicas de estudio utilizadas

Una vez recopilada la información se procedió a un primer análisis que permitiría contextualizar el diseño del resto de técnicas de investigación utilizadas. Este primer análisis supuso un primer acercamiento al tratamiento de la violencia situacional en el ámbito de las parejas y su evolución a partir de la extensión del uso de tecnologías como la aplicación de mensajería WhatsApp.

5.2. Entrevistas

Se realizaron entrevistas semiestructuradas a 7 profesionales con más de 15 años de experiencia y un mínimo de 800 casos atendidos en terapia de pareja. Los temas abordados fueron:

- Identificación de violencia situacional en terapia.
- Estrategias de intervención terapéutica.
- Origen y causas de esta violencia.
- Efectividad de la terapia para revertir estos casos.
- Consecuencias en la salud de las personas afectadas.
- Propuestas de acción para prevenir estas violencias.

5.3. Grupos focales

Se organizaron dos grupos focales en septiembre y octubre de 2023 con 24 participantes (12 mujeres y 12 hombres de 30 a 50 años), quienes tenían experiencia, habían tenido, o estaban, en relaciones de pareja.

El objetivo fue generar una conversación fluida sobre:

- Conflictos de pareja y violencias situacionales.
- Identificación de conductas violentas experimentadas o ejercidas.
- Relación entre género y violencia en la pareja.
- Consecuencias en la salud.
- Propuestas de prevención.

La facilitadora garantizó un ambiente seguro y confidencial para fomentar la participación sincera.

En el encuadre de este estudio es importante destacar que **se ha puesto el foco en personas que no se encuentran en situación de exclusión social ni se reconocen como víctimas o agresores de violencia machista** y que, por ello, muchas veces no son motivo de estudio o preocupación, como si estuvieran exentas de conflictos, violencias y discriminaciones de género.

Las preguntas realizadas por la facilitadora en relación con los distintos núcleos temáticos tienen como finalidad completar la información disponible con la exposición que permitan acercarse a realidad de quienes se encuentran en una relación de pareja donde se está produciendo situaciones de violencia situacional.

Una vez realizadas las transcripciones de las grabaciones, se ha procedido a llevar a cabo el análisis crítico del discurso y de esta forma identificar los aspectos más relevantes en cada uno de los bloques planteados en el guión.

5.4. Cuestionario Online

Para complementar las herramientas cualitativas, se diseñó un cuestionario anónimo sobre el uso de WhatsApp en las relaciones de pareja. Se aplicó mediante Google Forms y se difundió por redes sociales y mailing. Su carácter anónimo permitió que las personas compartieran con mayor libertad sus experiencias sobre patrones relacionales en la comunicación digital. Fue contestado por 245 personas.

A continuación se recoge el perfil demográfico de las personas que han cumplimentado la encuesta. (Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos del cuestionario)

Gráfico 6. Personas que han contestado el cuestionario según sexo.
El 70% de las personas que han cumplimentado la encuesta son mujeres.

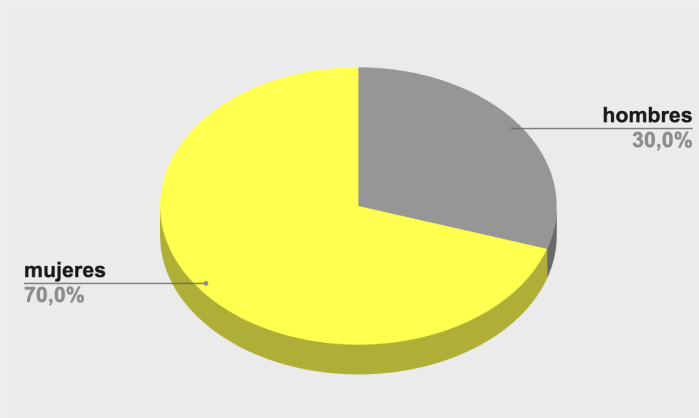


Gráfico 7. Personas que han contestado al cuestionario según grupo de edad. El 30,89% tienen entre 35 y 44 años y el 35,60% entre 45 y 54 años.

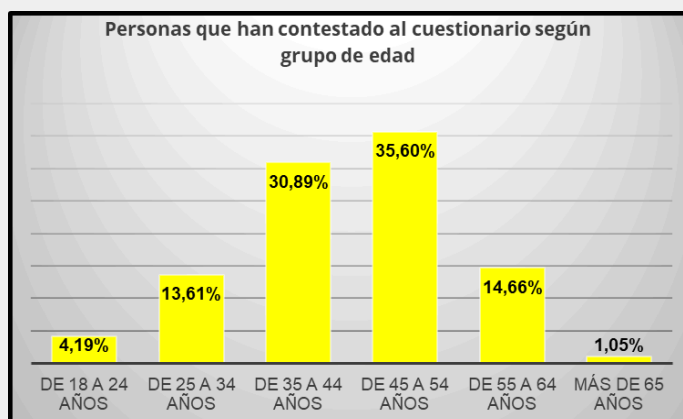


Gráfico 8. Personas que han contestado al cuestionario según estado civil. El 74,34% manifiestan tener una relación de pareja.

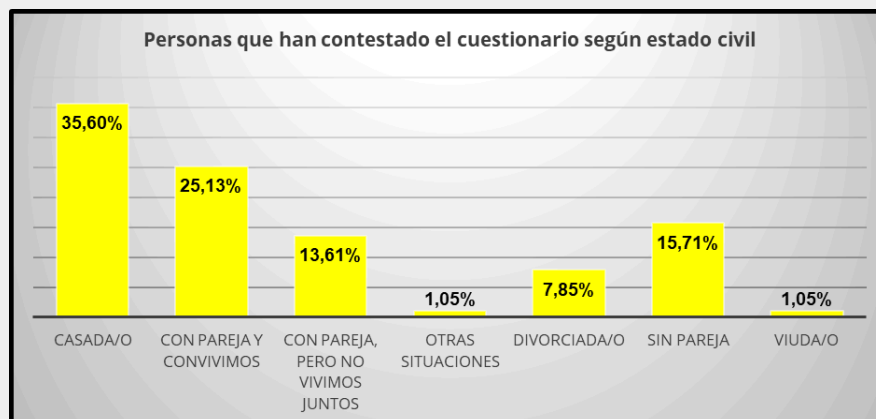


Gráfico 9. Personas que han contestado al cuestionario según nivel de estudios. El 84,82% tienen estudios universitarios.

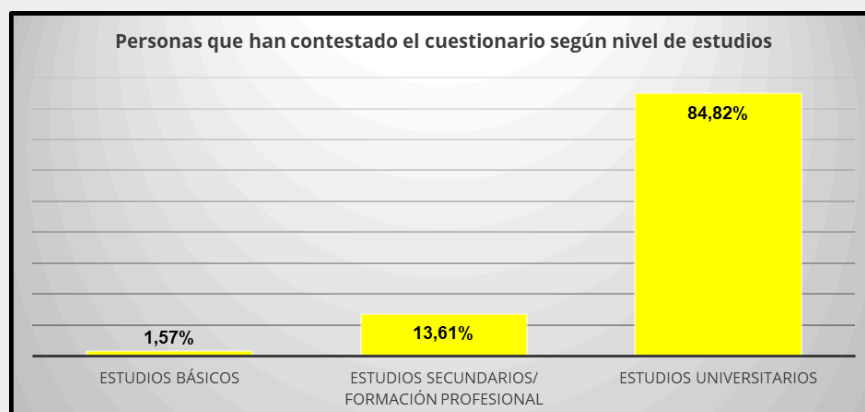


Gráfico 10. Personas que han contestado el cuestionario según hogar.
El 39,27% residen con su pareja y descendencia en el mismo hogar y el 18,85% conviven con sus parejas, pero no tienen descendencia.

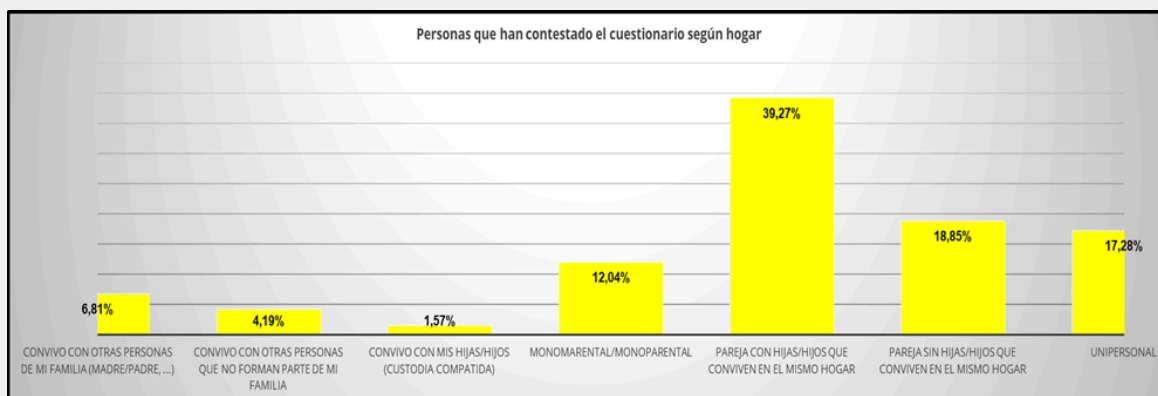


Gráfico 11. Personas que han contestado al cuestionario según situación laboral.
El 57,59% tienen un empleo por cuenta ajena, el 18,85% trabajan por cuenta propia y el 7,85% tienen una empresa.

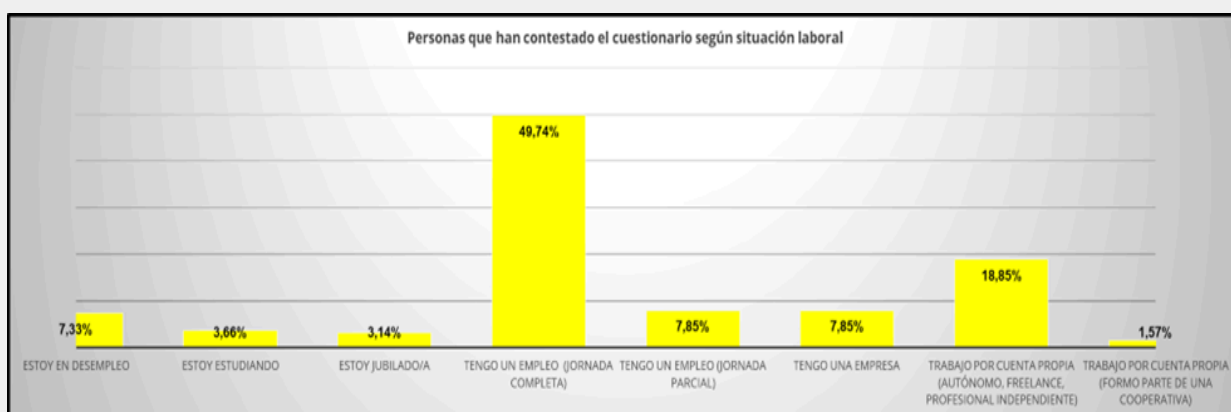
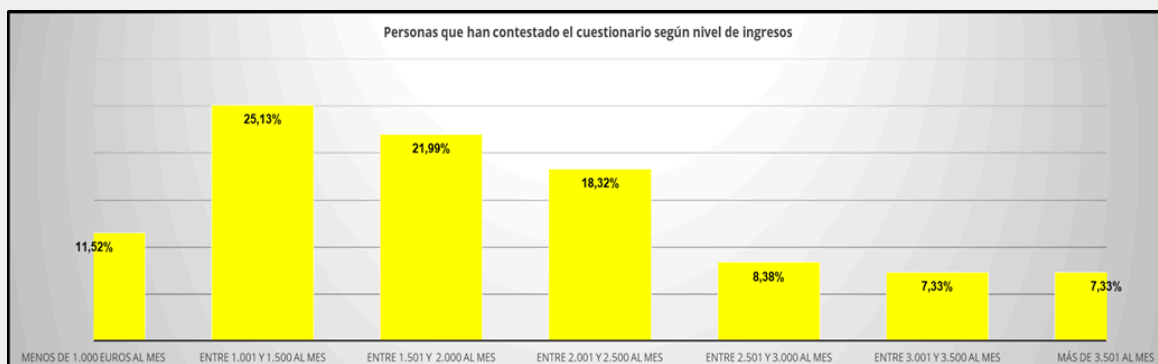


Gráfico 12. Personas que han contestado según su nivel de ingresos.
El 25,13% tienen un salario de entre 1.001 euros y 1.500 euros, el 21,99% entre 1.501 y 2.000 y el 18,32% entre 2.001 y 2.500 euros al mes.



5.5. Análisis del contenido de conversaciones de pareja en Whatsapp.

Se realizó un análisis de mensajes intercambiados en WhatsApp para identificar patrones comunicacionales asociados con la violencia situacional en pareja, explorando cómo el uso de esta aplicación puede reforzar conductas de control, manipulación o coerción emocional.

El presente análisis se ha llevado a cabo mediante una revisión detallada de las conversaciones de WhatsApp de **tres parejas seleccionadas**, con edades comprendidas entre los 30 y los 50 años. La comunicación escrita a través de la aplicación WhatsApp ha sido objeto de diversos estudios previos (como los realizados por la Universidad de Texas y la Universitat Politècnica de València), que han demostrado ser una técnica eficaz para obtener información relevante sobre las dinámicas relacionales.

Las conversaciones completas de las tres parejas seleccionadas fueron volcadas con la colaboración de personas terapeutas de pareja, quienes facilitaron el acceso a este contenido como parte de su cooperación con el estudio. De acuerdo con el marco metodológico establecido, estas parejas fueron elegidas bajo el **criterio de no encontrarse en situación de exclusión social ni identificarse como personas víctimas o agresoras de violencia de género**. Asimismo, las personas participantes fueron informadas de que su identidad estaría protegida en todo momento durante el desarrollo del estudio, y proporcionaron el acceso al contenido de manera directa desde sus dispositivos móviles.

El análisis de estas conversaciones ha permitido identificar tanto aspectos positivos como puntos débiles en la comunicación que tiene lugar a través de esta aplicación, la cual se ha convertido en una herramienta común para el diálogo diario en las relaciones de pareja.

VIOLENCIA INVISIBLE EN LA PAREJA

6. DISCURSOS

SE ANALIZAN LOS DISCURSOS EMERGENTES A PARTIR DE LOS GRUPOS DE DISCUSIÓN Y ENTREVISTAS, IDENTIFICANDO LAS PERCEPCIONES, CREENCIAS Y NARRATIVAS SOBRE LAS VIOLENCIAS INVISIBLES , CON EL FIN DE OFRECER UNA COMPRENSIÓN MÁS PROFUNDA DEL FENÓMENO Y SUS IMPLICACIONES.



6. ANÁLISIS DE LOS DISCURSOS

En este capítulo se presenta el análisis de los discursos obtenidos a partir de tres fuentes de información clave en el estudio de las violencias invisibles en parejas. La combinación de estos enfoques permite una aproximación integral y enriquecedora para comprender las dinámicas de este tipo de violencia, sus manifestaciones y las percepciones de quienes la experimentan o la estudian.

1. La primera fuente de información utilizada ha sido un **cuestionario online** a través de redes sociales. Esta metodología ha permitido acceder a un amplio espectro de participantes, generando un marco cuantitativo y cualitativo sobre la percepción y vivencias de la violencia invisible. A través de las respuestas obtenidas, se han identificado patrones recurrentes en las experiencias de las personas encuestadas, proporcionando un punto de partida fundamental para el análisis de discursos.

2. La segunda fuente de información se basa en el **análisis de conversaciones en WhatsApp** de parejas. Este material ha permitido examinar de manera detallada las interacciones comunicativas en contextos reales, evidenciando la presencia de dinámicas de control, manipulación y coerción que configuran la violencia invisible. El estudio de estos mensajes ha revelado expresiones lingüísticas, estrategias discursivas y patrones de comunicación que perpetúan estas dinámicas sin ser fácilmente reconocidas como violentas por quienes las ejercen o las padecen.

3. La tercera fuente de información proviene de **grupos de discusión y entrevistas con expertos/as** en psicoterapia de parejas. Esta ha sido la fase más relevante y enriquecedora de la investigación, permitiendo no solo consolidar los hallazgos de las dos técnicas anteriores, sino también profundizar en la comprensión del fenómeno desde una perspectiva más estructurada y fundamentada. Gracias a las voces expertas y a la participación de los grupos de discusión, ha sido posible trabajar en la tipología de la violencia invisible, sus causas, mecanismos de identificación y sus consecuencias. Además, al haberse desarrollado cronológicamente después de la encuesta y el análisis de conversaciones, este apartado ha sido alimentado por los hallazgos previos, permitiendo a los investigadores generar conclusiones más sólidas y fundamentadas sobre el fenómeno estudiado.

A partir del cruce de estas tres fuentes, se extraen consecuencias importantes que permiten comprender cómo se manifiesta la violencia invisible en el discurso cotidiano, cómo es percibida por las personas y qué factores contribuyen a su perpetuación. **Este análisis no solo ayuda a visibilizar este fenómeno, sino que también contribuye al desarrollo de estrategias para su identificación y abordaje en el ámbito terapéutico y social.**

6.1. Cuestionario Online

Antes de dar comienzo al análisis de los resultados de las entrevistas y grupos de discusión se van a recoger los resultados del cuestionario on line. Tal y como se ha comentado en el apartado de metodología, este cuestionario tiene carácter exploratorio. Se ha puesto el foco en el análisis y la **forma de comunicación** en pareja, a través del **whatsapp**.

El cuestionario comenzaba preguntando por los principales **valores** que han de existir en una pareja y se señalan como prioritarios: el respeto (el 24,58%), la comunicación (el 15,45%) y la confianza (el 14,12%).

Gráfico 13. Principales valores en pareja

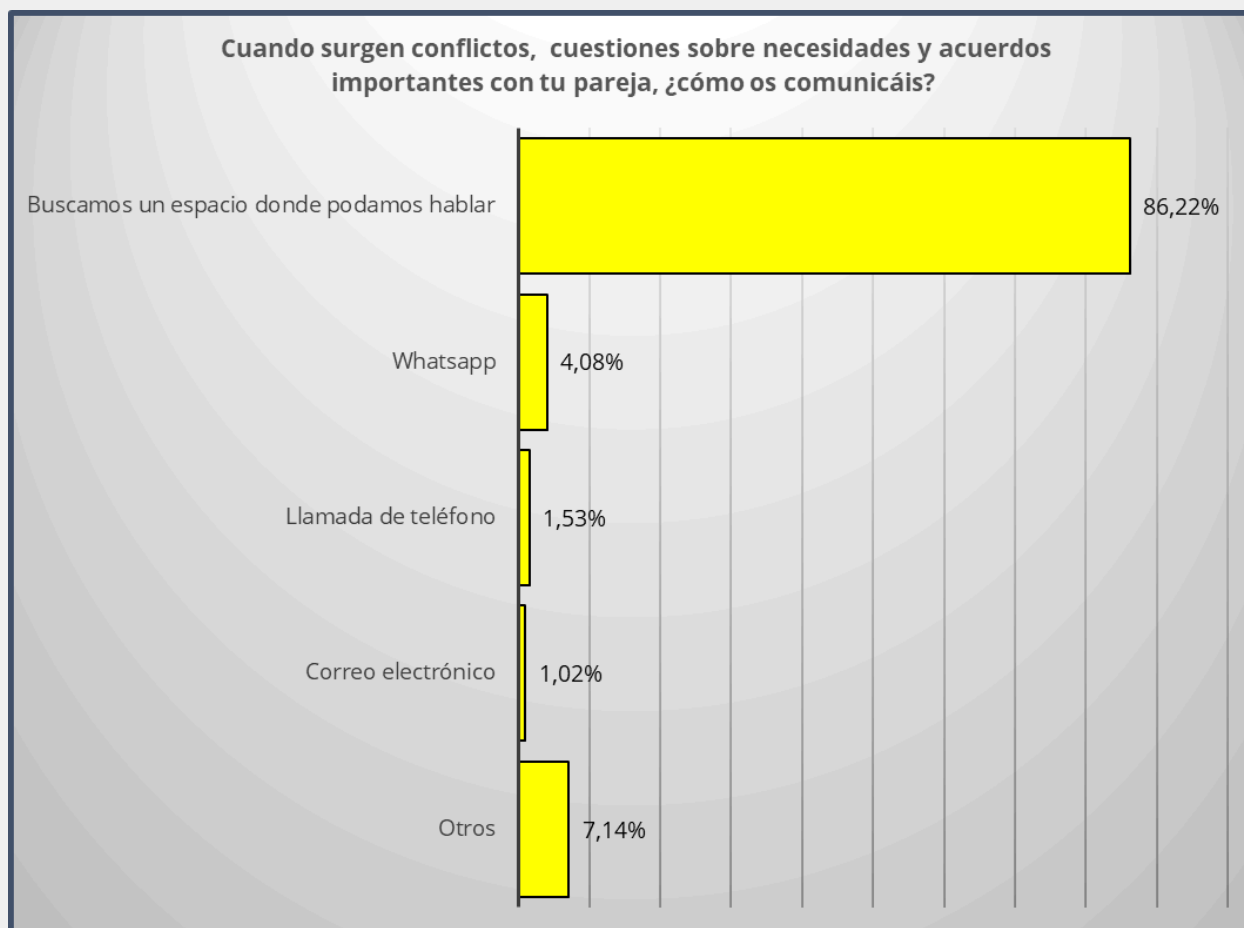


Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos del cuestionario

Respecto a la **forma de comunicación** en pareja, se priorizan espacios donde el contacto físico prima entre quienes forman parte de la pareja. Concretamente el 86,22%. Por tanto existe una

creencia de que cuidar el espacio comunicacional es clave para abordar cuestiones importantes de pareja.

Gráfico 14. Canales principales de resolución de conflictos en pareja

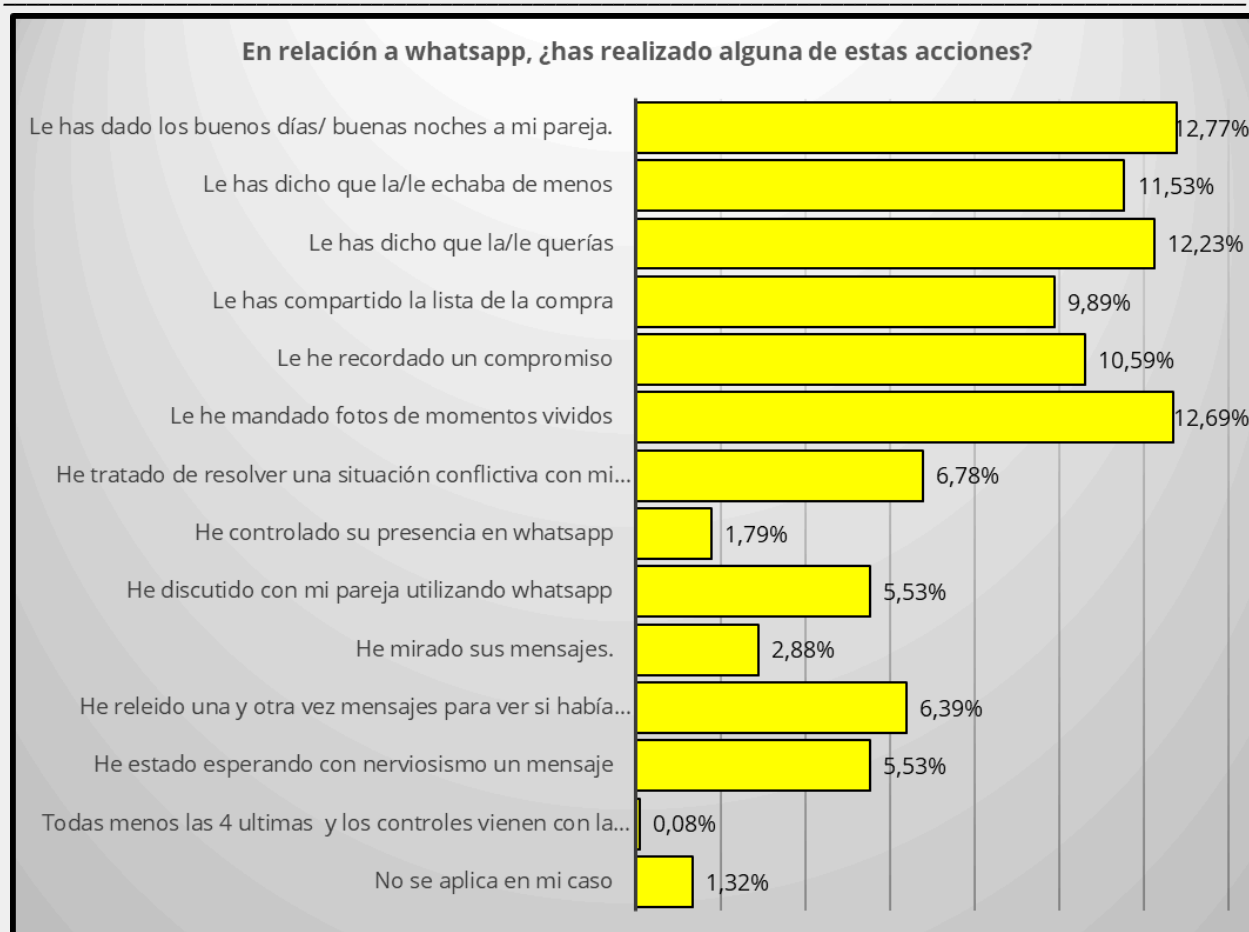


Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos del cuestionario

En relación con la **comunicación a través de WhatsApp**, a pesar de que sólo el 4% declaraba utilizar WhatsApp para cuestiones importantes para la pareja, al preguntar por las **conversaciones** que habitualmente se tienen por este medio, el 12,31% manifiestan que lo han utilizado para discutir o tratar de solucionar un conflicto, el 16,59% para otras cuestiones importantes en la pareja y el 23,76% para realizar muestras afectivas.

De esta información, podemos concluir que existe un desajuste entre la percepción de idoneidad que las personas tienen sobre el uso de WhatsApp y el uso que realmente hacen, detectándose una incongruencia entre el pensamiento y la acción.

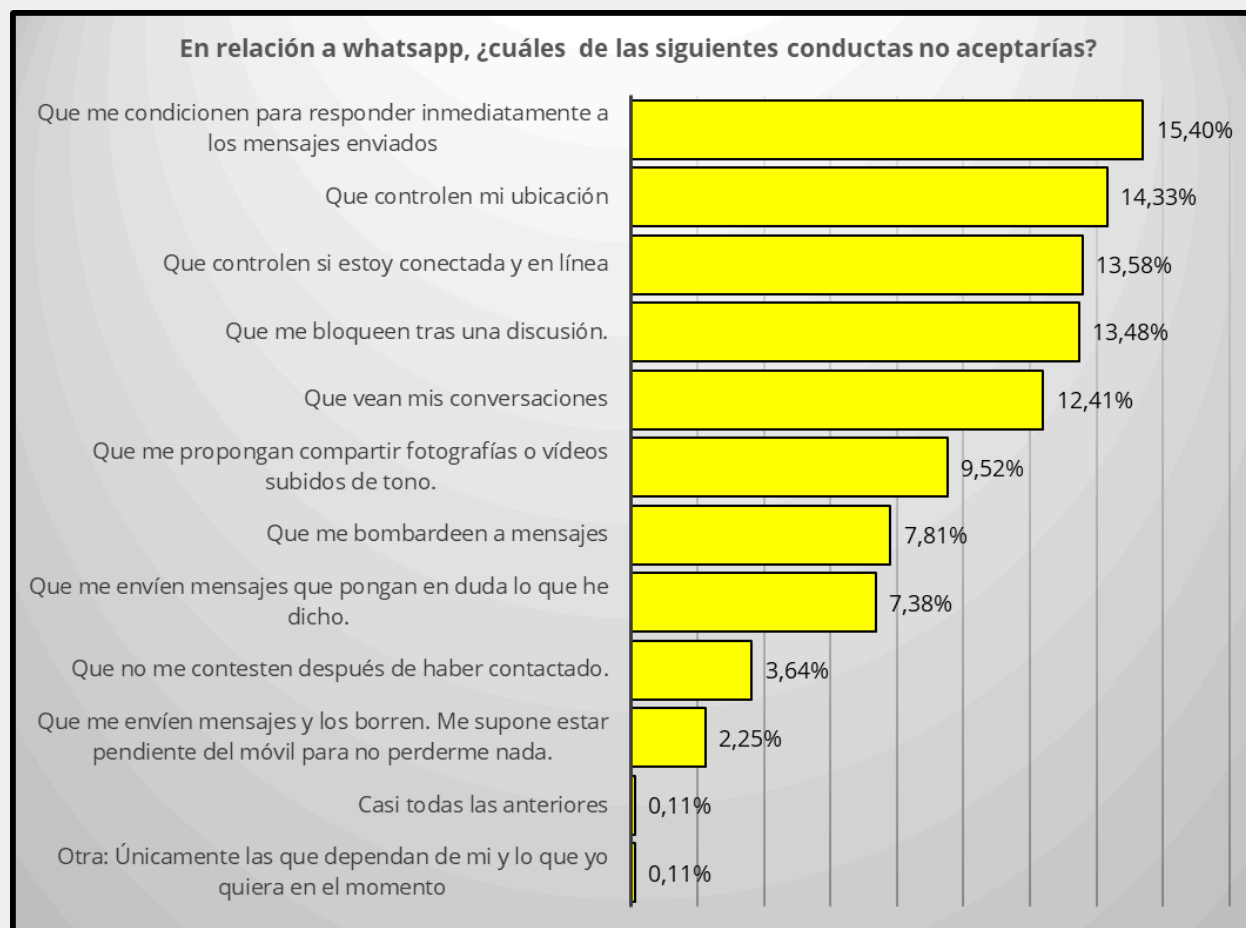
Gráfico 15. Acciones realizadas en pareja



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos del cuestionario

Respecto a las líneas rojas en **cuanto a las conductas que no se aceptarían** en la comunicación a través de WhatsApp, se señalan aquellas relacionadas con el control o el silencio, fundamentalmente.

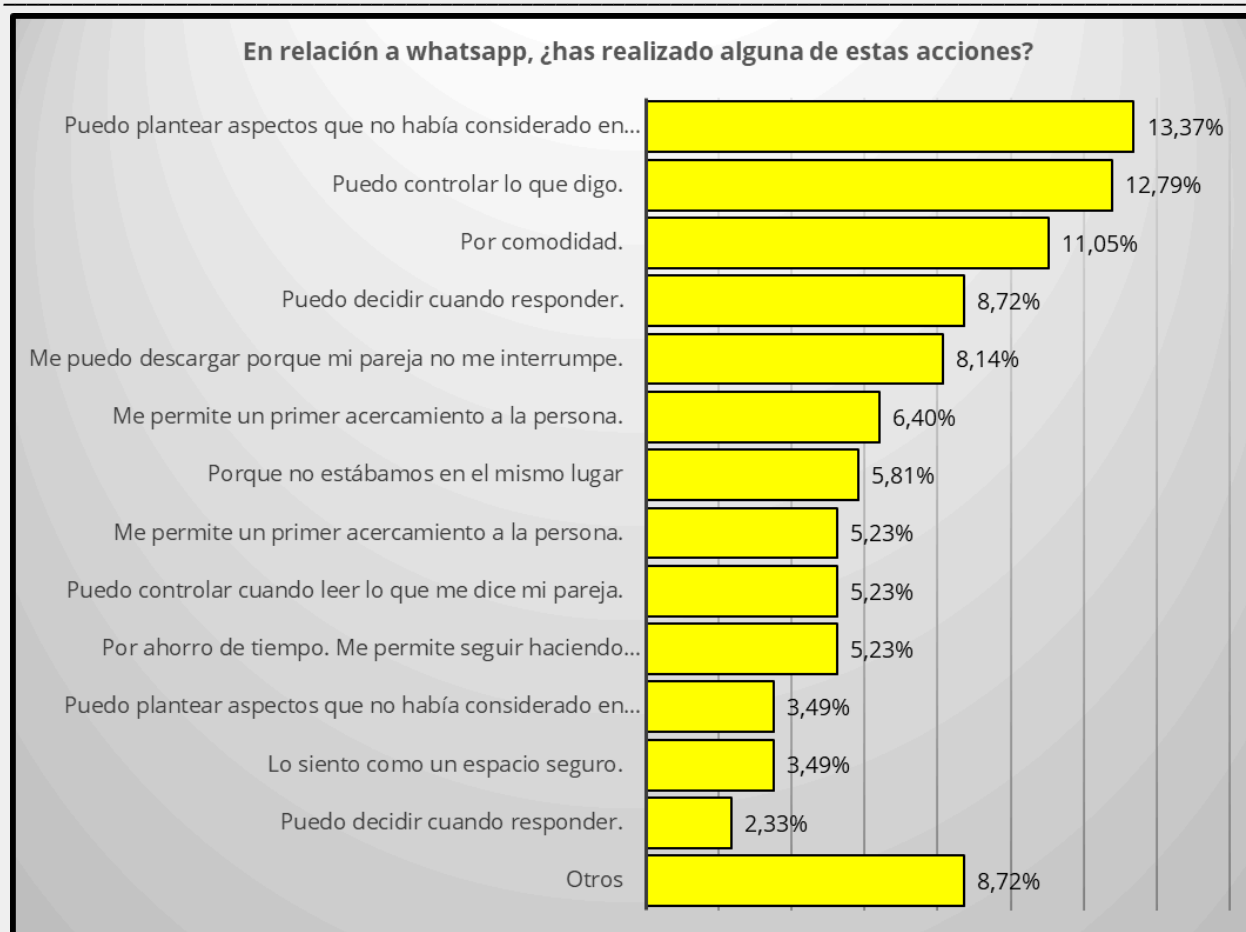
Gráfico 16. Principales conductas no aceptadas en pareja.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos del cuestionario

Por otro lado, cuando se preguntan por aquellas conductas que llevan a cabo a través de este medio, destacan aquellas relacionadas con el control de la situación. En este sentido, WhatsApp llega a convertirse en un medio para controlar el transcurso, el ritmo y el contenido de la conversación. Así, por ejemplo, el 12,79% manifiestan que pueden tener control sobre lo que comunican y el 29,62% pueden controlar el ritmo de la conversación. Control, que a través de otro medio de comunicación, no tendría la capacidad de tener.

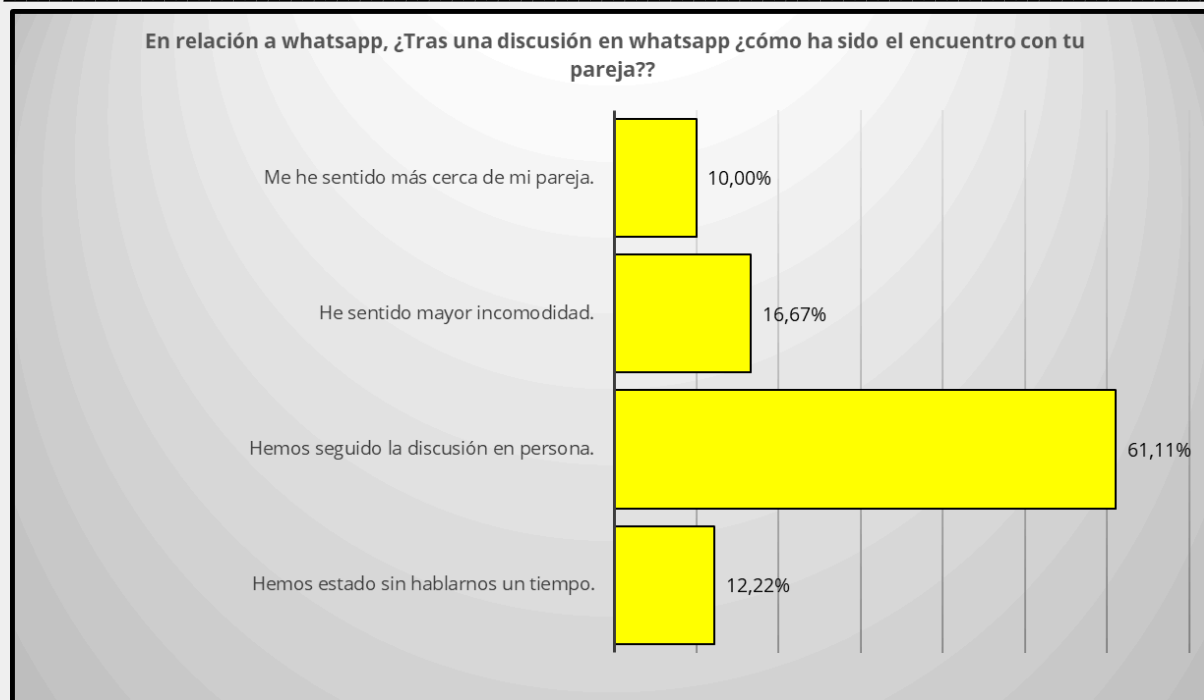
Gráfico 17. Acciones principales realizadas a través de Whatsapp.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos del cuestionario

En cuanto a la situación posterior tras una discusión en WhatsApp, sólo el 10% afirman haberse sentido más proximidad con su pareja, mientras que el 90% no: el 61,11% manifiestan que han continuado la discusión, el 16,67% que han sentido incomodidad y el 12,22% que les ha llevado a evitar la comunicación. Lo cual nos indica que WhatsApp no es un espacio ni seguro ni efectivo.

Gráfico 18. Sensación interna tras una discusión vía WhatsApp.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos del cuestionario

Por otro lado, WhatsApp se convierte en un medio de prueba de lo acontecido en la comunicación entre la pareja y, el 60% de quienes han respondido al cuestionario dicen que han compartido conversaciones de WhatsApp con terceras personas. Y, las opciones mayoritarias han sido las amistades (61,82%) y la familia propia (25,45%).

Gráfico 19. Principales personas con las que se comparte la información



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos del cuestionario

Se ha preguntado sobre el papel de **WhatsApp como generador de conflicto** y, el 60% está de acuerdo con dicha afirmación en tanto en cuanto se puede producir equívocos respecto al contenido de la propia conversación derivados del tono utilizado o de la interpretación, por ejemplo. A continuación, recogemos algunas de las respuestas recogidas:

"Entender negativamente el tono de una frase, aunque inicialmente fuera un tono neutral. Es muy fácil hacer una interpretación diferente a la intención inicial. Eso o ambigüedades, se necesita ser más específico a la hora de explicar vía escrita"

"El tono del mensaje no se percibe. Mi pareja que estaba enfadada lo recibe con ira /sarcasmo y quizás yo lo escribí en tono conciliador...o/y viceversa."

"A veces la manera de interpretar las lecturas son diferentes de lo que el emisor quiere decir y viceversa"

"Entendió que yo no era clara al decirle que me ayudaría que me recogiera de la estación, cuando se lo había dicho de forma clara y luego me culpó a mí."

Por último, se ha preguntado por los riesgos de whatsapp y, entre dichos riesgos se destacan los conflictos:

"Tocar algunos temas por whatsapp pueden generar malos entendidos, conocer a la persona que te diriges y sus reacciones para evitarlos, si se quiere (por supuesto), es fundamental"

"La mensajería instantánea es cómoda y la hemos introducido en nuestro día a día como uno de los canales principales, pero da lugar a conflictos que presencialmente no sucederían, probablemente porque no nos expresamos tan efectivamente en chat como en persona, y la mayoría no somos conscientes de ello."

"Cuando la relación con tu pareja falla porque estáis en una dinámica no sana (falta de respeto y aprecio, desinterés, ...) los mensajes que se reciben por whatsapp (o Telegram) se convierten en un desencadenante de ansiedad porque no sabes si te escribe para recordarte una reunión de la escuela o para decirte lo que has hecho mal o para iniciar un nuevo conflicto. Cada mensaje es una fuente de ansiedad hasta que lo abres."

6.2. Análisis de contenido de comunicación escrita a través de WhatsApp

Hemos decidido utilizar conversaciones privadas de pareja, específicamente aquellas realizadas a través de WhatsApp, para analizar cómo se comunican y detectar las violencias invisibles, dado que estas interacciones ofrecen una ventana única a las dinámicas relacionales cotidianas. La comunicación escrita en plataformas como WhatsApp permite observar patrones de interacción más naturales y espontáneos, sin la influencia de la inmediatez o las emociones que pueden surgir en una conversación cara a cara. Además, en este tipo de conversaciones es frecuente que surjan comportamientos sutiles, malentendidos o manipulaciones, que son características de las violencias invisibles, las cuales no se perciben de manera evidente en la interacción verbal.

A través de este análisis, es posible identificar indicios de distorsiones cognitivas, estrategias de minimización o justificación, y otros mecanismos que refuerzan la desigualdad, todo ello en un formato accesible y comprensible. El análisis se ha llevado a cabo a partir de las conversaciones de WhatsApp de tres parejas informantes seleccionadas, con edades comprendidas entre los 30 y los 50 años. La comunicación escrita a través de la aplicación WhatsApp ha demostrado ser una técnica eficaz para obtener información relevante sobre las dinámicas relacionales, según evidencias de diversos estudios previos.

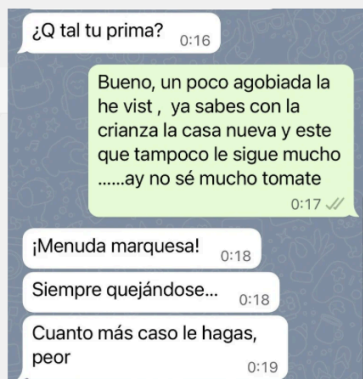
La aplicación transcribió rápidamente las conversaciones en un formato que permitió obtener datos sobre los patrones de interacción, el tiempo de respuesta, el lenguaje utilizado, la expresión afectiva, entre otros aspectos. A través del análisis de este contenido escrito en el ámbito de la intimidad, se obtuvo información valiosa sobre las dinámicas relacionales.

Los mensajes expresan los silencios y los tiempos de manera muy explícita, de tal forma que **facilitan la identificación** en los mecanismos de manipulación de las violencias Invisibles. La característica fundamental además, es que la información puede ser guardada por la persona y recordada, y esto proporciona una información valiosa, que la comunicación verbal no permite:

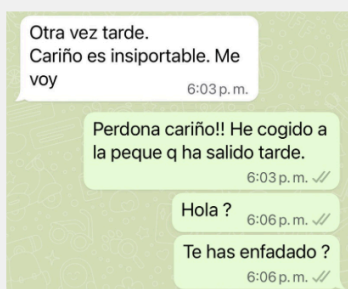
volver sobre la interacción y analizarla con calma. Esta posibilidad es muy interesante en los procesos de identificación de las violencias y permite a la persona volver sobre lo sucedido y recordar cómo le hizo sentir y qué impacto tuvo en ella. A continuación se comparten algunos pantallazos de las conversaciones reales extraídas, que permiten identificar las distintas violencias que operan en las interacciones analizadas.

conversaciones whatsapp

JUICIOS Y CRÍTICAS



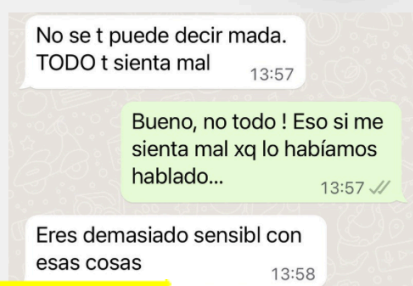
ENFURRUÑAMIENTO LEY DEL HIELO



INTIMIDACIÓN CULPABILIZACIÓN ENFURRUÑAMIENTO



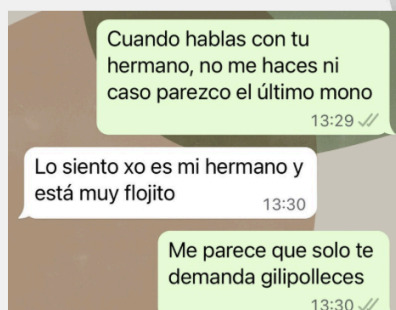
AUTOINDULGENCIA CULPABILIZACIÓN JUICIO



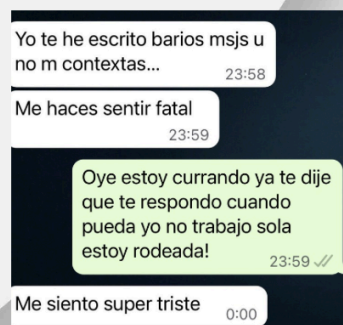
CONTROL



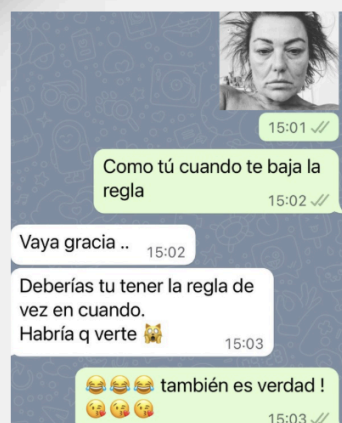
CONTROL JUICIO CRÍTICA



VICTIMIZACIÓN



BROMA HIRIENTE



6.3. Análisis de contenido de grupos de discusión y entrevistas con expertos/as

La importancia de los grupos de discusión y las entrevistas con expertos/as radica en su capacidad para ofrecer una visión profunda y contextualizada del fenómeno de la violencia invisible en parejas. **Mientras que las dos primeras fuentes de información brindaron datos clave sobre experiencias individuales y patrones discursivos en la comunicación cotidiana, esta tercera fuente ha permitido interpretar estos hallazgos dentro de un marco teórico y clínico más amplio.**

Las aportaciones de los/las especialistas y participantes en los grupos han sido fundamentales para establecer categorías analíticas, identificar causas estructurales y comprender las repercusiones de la violencia invisible en la dinámica de las relaciones de pareja. Esta integración de conocimientos ha sido esencial para la formulación de conclusiones más robustas y aplicables en el ámbito terapéutico y profesional.

En este capítulo se presenta el análisis de los discursos obtenidos a partir de tres fuentes de información clave en el estudio de las violencias invisibles en parejas. La combinación de estos enfoques permite una aproximación integral y enriquecedora para comprender las dinámicas de este tipo de violencia, sus manifestaciones y las percepciones de quienes la experimentan o la estudian.

Esquema de análisis que se ha utilizado:

1. **Identificación de la violencia invisible:** Dificultades para su reconocimiento tanto a nivel personal como profesional.
2. **Causas de la violencia invisible:** Factores estructurales y psicológicos que la perpetúan.
3. **Consecuencias de la violencia invisible:** Impacto emocional, social y relacional en las personas y en la dinámica de pareja.
4. **Género y violencia invisible:** Influencia de las construcciones de género en la aparición y perpetuación de estas violencias.
5. **Propuestas de acción:** Estrategias para la prevención, identificación y abordaje de la violencia invisible en distintos ámbitos.

A) Identificación y categorización de la violencia invisible

Normalización y Dificultad en la identificación. Todas las fuentes consultadas en este estudio coinciden en señalar que este tipo de violencias están normalizadas y son habituales en el día a día de las relaciones de pareja en Navarra. Tanto en el espacio del grupo focal como entre las personas informantes clave, se observa con frecuencia la presencia de estos mecanismos de manipulación y de violencias sutiles en las relaciones de pareja. A partir de este estudio exploratorio, podemos afirmar que estas violencias se dan, están normalizadas y forman parte del abanico de respuestas en las interacciones de las relaciones significativas. De hecho, varias personas nos han expresado que el estudio les ha permitido poner un nuevo foco en la identificación de sus propias conductas y en las de sus parejas.

En el ámbito del trabajo terapéutico con parejas, se encuentran dificultades para identificar, señalar y categorizar estas violencias, que se camuflan en la percepción del/la terapeuta a través de la normalización inherente a la violencia. Es decir, resulta complejo identificar aquello que ha sido naturalizado y normalizado por parte de la persona profesional.

La normalización también impacta en la detección en otros ámbitos y con otros profesionales. En el ámbito sanitario, especialmente en los centros de salud y en la atención primaria, las personas profesionales no solo atienden los malestares físicos y somáticos derivados de las consecuencias para la salud de estas interacciones, sino que también deben enfrentar el reto de identificar las dinámicas de violencia invisible presentes en estas relaciones.

Terapeuta 1 (...) "Jamás me he encontrado con una pareja en la que no hubiera algo de esto. Creo que la pregunta sería, ¿cuándo no nos encontramos con eso!".(...)

Terapeuta 3 (...) "los terapeutas somos personas y también tenemos esas conductas super normalizadas, esto es imposible verlo si no hay una formación sobre violencia, igual que nos ponemos las "gafas de apego" y de la misma manera que conocemos el orden familiar y las leyes que operan, hemos de formarnos en esto, yo creo que si no tenemos formación, no vamos a poder detectar muchas cosas que pasan en la acción de la terapia porque es mucha la normalización que hay de todo esto en las relaciones (...)

Terapeuta 5 (...) "En terapia de pareja veo estas dinámicas casi a diario. Estos marcadores conductuales están presentes constantemente. Un aspecto clave del proceso es precisamente lograr que la persona tome conciencia del impacto que sus acciones tienen en la otra persona. La resistencia a verlo es tan fuerte que

aparece en casi todas las parejas. Claro que a terapia suelen venir quienes ya están en crisis y enfrentan mayores dificultades."

Grupo focal 1 (...) "esto está super normalizado, quiero decir, que no nos damos cuenta"(...)

Grupo focal 1 (...) "creo que yo hago todas"(...)

Grupo focal 2 (...) "Uf, me estoy acordando de mi ex."(...)

Grupo focal 2 (...) "Me da rabia porque en esta sesión estoy viendo que hago muchas cosas mal. De verdad intento hacerlo lo mejor posible, pero es que es difícilísimo. En la convivencia, esto está por todas partes... hay días en los que ni una misma se aguanta." (...)

Terapeuta1. (...) Lo que se va normalizando , ya no duele. La tendencia a la homeostasis. Hay una habituación al daño. (...)

Grupo Focal. 1 (...) "A mi me parece que a veces vamos al médico y tenemos síntomas físicos o cosas que nos duelen en el cuerpo que están más relacionadas con lo emocional, pero que se expresan en el cuerpo y que igual lo que necesitas en realidad es más hablar con tu médico de lo que te pasa , pero te da una pomada" (...)

Terapeuta 6 (...) "Absolutamente. La violencia invisible en pareja está profundamente normalizada y es mucho más frecuente de lo que solemos reconocer. Gran parte de estas dinámicas pasan desapercibidas porque las hemos aprendido desde la infancia y están integradas en nuestra forma de relacionarnos. Comentarios descalificadores disfrazados de broma, la indiferencia como castigo, el control encubierto bajo la idea de 'preocupación'... Todo esto ocurre constantemente y rara vez se cuestiona. Además, al no dejar huellas físicas evidentes, estas formas de violencia suelen minimizarse. Muchas personas no se percatan del daño que generan ni del impacto que reciben hasta que los efectos emocionales se hacen insostenibles (...)

Terapeuta 3 (...) "A veces las personas tienen somatizaciones muy fuertes a nivel físico y los médicos lo resuelven dando medicación para el estómago, o para las migrañas... Esto no es culpa de los médicos obviamente, pero a la persona le da un mensaje de normalización también, si un experto con autoridad también lo normaliza.....yo creo que en este tema tenemos mucho por hacer, porque al final son señales igualmente de situaciones de daño emocional(...)



Expresión de la violencia. La violencia adopta diversas formas. Existen múltiples señales que indican la presencia de violencia en las interacciones íntimas de la pareja, y estas no se limitan únicamente a conductas observables.

Algunas señales son más explícitas e identificables en cuanto al tipo de comunicación, tales como los señalamientos, la degradación, las críticas o la desresponsabilización. Sin embargo, también hay otras señales de identificación que emergen durante los procesos de acompañamiento a parejas, como la sintomatología física y psicológica, así como la violencia defensiva, que pueden no ser tan evidentes pero igualmente relevantes para la detección y comprensión de estas dinámicas.

Terapeuta 1. (...) “Quejas, desconexiones o micro rupturas, somatizaciones o malestar corporal que las personas no identifican, eso despierta mi alarma. Malestares físicos, psicológicos, que están normalizados integrados en lo cotidiano. Ellos no relacionan esto con la violencia y a veces no quieren entrar y te dicen: no he venido a hablar de mis dolores de cabeza” (...)

Terapeuta 2. (...) “no siempre podemos detectar la violencia por la conducta en sí, podemos hablar de señales de violencia en la dejación de las obligaciones por ejemplo “viene tu madre y le pongo mala cara”(…)

Terapeuta 2.(...) “hay un factor que nos pone en un lugar difícil a los terapeutas, la propia mentalidad y la sociedad hace que todos sintamos reticencia a etiquetar las conductas agresivas como agresiones, nos cuesta” (...)

Terapeuta 3. (...) “Yo creo que es muy importante poder detectar la violencia defensiva en la interacción y distinguirla, da muchas pistas al terapeuta, a veces la persona no está encontrando otra manera de protegerse”.(…)

Factores de Identificación

VIOLENCIA INVISIBLE



Dificultades de identificación en el ámbito profesional. Es relevante observar cómo una de las mayores dificultades en la identificación de las conductas violentas en las relaciones de pareja, para las personas profesionales encargadas del acompañamiento, radica en la normalización y naturalización de estas dinámicas por parte de las propias personas profesionales.

Esto dificulta la capacidad para identificar y detectar los patrones y las conductas violentas. Las mismas personas profesionales subrayan la importancia de la formación continua en todos los ámbitos profesionales vinculados al cuidado, la protección de las personas y el acompañamiento en procesos donde puedan detectarse estas violencias.

Terapeuta1 . (...) “Mi propia normalización de la violencia, a veces me impide la identificación de la misma”(…)

Terapeuta 2.(…) “puede que lo que yo defina algo como violencia, y que para otro terapeuta, no lo sea”(…)

Terapeuta2. (...) “los terapeutas somos personas. Según como de acostumbrados estamos a detectar y rotular adecuadamente estas conductas como agresiones seremos capaces de detectarlas”(…)

Terapeuta 2. (...) “la mayoría de los terapeutas no tienen una formación específica en violencia. Los terapeutas tendemos a asumir que si no es una conducta que a nosotros nos parece de agresividad, basado en nuestra propia vida, no lo es. ”.(…)

Terapeuta 6 (...) También influye la propia resistencia de las personas a reconocer estas dinámicas. Quienes las ejercen suelen justificarlas, y quienes las sufren pueden minimizar su impacto. Si el o la terapeuta no está sensibilizada en este tema, corre el riesgo de interpretarlo solo como ‘problemas de comunicación’ en lugar de reconocer la violencia subyacente.(…)

Toda violencia es grave. Las personas consultadas, tanto en el grupo de personas profesionales como en el de personas no profesionales, expresan diversas dudas respecto a la categorización por niveles de gravedad de las violencias sutiles que ocurren en las relaciones de pareja. Se observa que esta categorización puede generar la normalización de estas violencias invisibles y favorecer la tolerancia hacia aquellas que, a priori, se consideran menos graves. Para estas personas, todas las formas de violencia son graves, en función de las consecuencias que generan sobre la salud de las personas involucradas.

Terapeuta 1. (...) “¿ porque habría que ordenarlas en función de la gravedad? para mi todas son violencia” . Se da mucho también en familia, que se normalicen estas violencias más leves”(…)

Terapeuta 2.(...) “lo de leve , no es leve, somos muy conservadores... para mi sería moderado, altísimo y terrorismo.....son machismos a secas, no son micro. tenemos una tolerancia muy alta de la violencia hacia las mujeres y los niños” . (…)

Terapeuta 4 (...) “pueden llamarse sutiles, pero las consecuencias a medio y largo plazo no son sutiles, son muy reales, la categorización me parece muy compleja” . (…)

Terapeuta 6 (...) "Comparar niveles de gravedad en la violencia dentro de la pareja puede ser engañoso, porque todas las formas de violencia tienen impacto. La agresión física es más evidente y suele generar una respuesta inmediata, pero la humillación, el desprecio o la indiferencia, pueden ser igual de destructivas a largo plazo. Lo que realmente importa no es solo la intensidad del acto, sino su efecto acumulativo. Una burla constante, una descalificación reiterada o el menosprecio pueden erosionar profundamente la autoestima y la seguridad emocional de una persona. Es un error pensar que ‘como no hay golpes, no hay daño’. La clave es

comprender que todas estas formas de violencia afectan la relación y la salud emocional, y ninguna debería minimizarse."(...)

Grupo focal 1 (...)La violencia no sirve para nada solo nos hace sufrir, a mí eso de la letra con sangre entra me da que no.... (...)

Terapeuta 2 (...) " el respeto es igual de importante que el amor"(...)

B) Causas de la violencia invisible

El origen de estas violencias es multicausal y complejo. La violencia invisible no puede ser explicada de forma aislada; es el resultado de la interacción compleja y dinámica de múltiples factores. La biología, las crianzas, el apego, factores como el género ,la identidad, discapacidad, el contexto sociofamiliar, la etnia, la edad, la orientación sexual y la cultura no solo actúan de forma independiente, sino que se entrelazan y afectan la vulnerabilidad de ciertos grupos. Estas dimensiones se interrelacionan y potencian unas a otras, generando entornos propicios para la violencia y dificultando su prevención. Algunos factores que disminuyen la probabilidad de sufrirla son las relaciones basadas en principios de igualdad y respeto, un apego seguro y autonomía emocional, el desarrollo de habilidades comunicativas y resolución de conflictos, una reflexión crítica sobre creencias románticas, así como cultivar redes de apoyo y autonomía personal.

Terapeuta 1. (...) "Historias de vida con experiencias traumáticas que nadie nos enseñó a manejar de manera funcional y sensible. Y nos relacionamos con otras personas a las que tampoco nadie les enseñó, entendemos que esta es la única manera de funcionar en las desavenencias" . (...)

Terapeuta 2 (...) "Pocas estrategias de regulación emocional, No hay contexto familiar y no hay confianza en las personas de al lado. No hay confianza en que la persona vaya a estar a mi lado. Cuanto más descompensados emocionalmente estamos, más recurrimos a estas respuestas"(...)

Terapeuta 2.(...) "El eje 2 del dsm, nos da un espectro, un encuadre, pero hay que ir persona por personapero depende de cada caso, cuánta conciencia tienen de ello y la capacidad de verse así mismos desde fuera. No podemos decir que esos casos no son permeables a la terapia, pero el pronóstico es peor"(...)

Terapeuta 6 (...) "La violencia invisible en pareja tiene raíces profundas: es un aprendizaje social, resultado de patrones normalizados y experiencias tempranas de apego. Además, responde a dinámicas estructurales que refuerzan desigualdades y formas sutiles de control. Como estas conductas se perciben

como 'normales', muchas veces pasan desapercibidas. Sin educación emocional y relacional, es difícil identificarlas y cambiarlas." (...)

Causas

violencia invisible en pareja



C) Consecuencias para la salud

Las violencias invisibles en la pareja, tienen un impacto profundo en la integridad emocional, psicológica y social de las personas, constituyen un determinante crítico para el deterioro de la salud integral. A nivel somático, se han documentado trastornos digestivos, problemas dermatológicos recurrentes, cefaleas tensionales y alteraciones del sistema inmunológico, producto del estrés crónico al que están expuestas las personas afectadas. En el ámbito psicológico, estas violencias suelen manifestarse en forma de ansiedad generalizada, episodios de depresión, trastornos del sueño (como insomnio o hipersomnia), alteraciones en la autoestima y sentimientos de indefensión aprendida. Además, es frecuente observar un abandono progresivo del autocuidado, lo que refleja una pérdida de la capacidad para priorizar el bienestar personal.

En términos relacionales, las violencias invisibles erosionan los vínculos afectivos y generan un entorno de inseguridad emocional. La percepción de amenaza constante, aunque no sea física, produce un impacto negativo en la confianza mutua y en la

estabilidad de la relación. Las violencias invisibles en la pareja representan un problema complejo con efectos transversales que comprometen la salud física, emocional y relacional de las personas involucradas.

Terapeuta 1 (...) “El autocuidado es de lo más relevante en las parejas, es sorprendente el nivel de abandono que me encuentro. A veces les pregunto ¿que haceis en vuestro día a día para cuidaros ?”(…)

Terapeuta 1 .(...) ” La violencia sutil tiene también un efecto devastador en la salud”.(…)

Terapeuta 4 “El estrés crónico por vivir en una relación donde siempre tienes que estar "midiendo" tus palabras o acciones puede manifestarse en problemas digestivos, dolores de cabeza, insomnio, e incluso alteraciones en el sistema inmunológico. Es como si tu cuerpo te dijera: "Oigan, aquí estamos sufriendo."

Terapeuta 6 “ Esa idea es muy común, pero también muy engañosa. Es como pensar que porque no se vea humo, no hay fuego. Las violencias invisibles—como el control emocional, el menosprecio constante, el aislamiento—dejan marcas profundas. En lugar de sentirte seguro, amado y valorado, empiezas a caminar sobre huevos, temiendo decir o hacer algo que pueda desencadenar una reacción negativa. Cuando alguien vive bajo este tipo de presión emocional, su capacidad para concentrarse, tomar decisiones o simplemente disfrutar de las cosas disminuye drásticamente. Es como si llevaras una mochila llena de piedras todo el tiempo, sin darte cuenta de cuánto peso estás cargando”

Grupo Focal 2(…)“estas actitudes generan maniobras de alejamiento, un deterioro del vínculo y falta de confianza, de falta de sinceridad, soledad, y de evitar tomar decisiones”(…)

D) Género y violencia invisible

Las mujeres tienen más probabilidad de sufrirla. Este estudio exploratorio ha permitido verificar que, efectivamente, las mujeres tienen una mayor probabilidad de sufrir este tipo de violencias. De hecho, en Navarra se están llevando a cabo formaciones dirigidas al ámbito sanitario, con el objetivo de que las personas profesionales de la salud pública puedan detectar, a través de la sintomatología, situaciones de violencia.

Terapeuta 2 (...) “creo que es significativo, se da más en hombres hacia mujeres, el impacto es diferente en unas y otros.”(…)



Terapeuta 1(...) "Absolutamente significativo y se dan mucho más de los hombres a las mujeres en mayor frecuencia y mayor gravedad". (...)

Terapeuta 4 (...) "No he hecho un recuento de los casos, pero estoy convencida de que las mujeres casi siempre son las más vulneradas en este sentido, teniendo en cuenta la socialización en el manejo del enfado que tenemos unos y otras es fácil entender que el manejo de la ira sea un tema importante en el hombre adulto y que repercute directamente en la relación de pareja"

Terapeuta 6 " (...) "Quienes trabajamos con parejas sabemos que, en este momento, muchas mujeres están impulsando cambios en sus relaciones. Observamos con frecuencia que son ellas quienes expresan mayor malestar y buscan transformar estas dinámicas. No es casualidad que recibamos cada vez más casos en esta línea."(...)

6.4. Propuestas de acción

Propuestas en el ámbito profesional y terapéutico. Existen diversas herramientas que ya se están implementando para llevar a cabo un trabajo técnicamente adecuado, como los espacios de supervisión e intervención para personas profesionales. Sin embargo, nos detendremos aquí en las cuestiones que pueden mejorar la calidad de la intervención profesional.

En cuanto a las propuestas de acción, las personas profesionales que acompañan a familias y parejas coinciden en la importancia de generar espacios de encuentro para establecer criterios comunes de identificación y valoración de estas violencias. Es decir, se observa que no existen criterios específicos dentro de los modelos psicoterapéuticos actuales que puedan definir y guiar a las personas profesionales en este ámbito.

La formación en el ámbito de las personas profesionales es fundamental para que incluya una definición clara y tipificada de las tipologías de violencias invisibles, de manera que se pueda realizar una detección eficaz. Esta identificación no debe depender del criterio social prevalente ni de la propia vivencia de la violencia por parte de la persona profesional.

Además, se observa la necesidad de establecer canales de información sobre las normativas, la identificación de las violencias y el riesgo, así como los recursos existentes.

Relevancia del abordaje terapéutico. El ámbito terapéutico ofrece una respuesta en sus diversas modalidades — grupales, familiares, individuales y de pareja — para regular y expresar las necesidades sin recurrir a la violencia. El potencial de la terapia para la responsabilización y el mantenimiento del vínculo es significativo. Los procesos



terapéuticos brindan la posibilidad de reparar las heridas emocionales y proporcionan nuevas herramientas para el manejo emocional, lo cual resulta beneficioso para las parejas.

Terapeuta 1. (...) "Por supuesto es rehabilitadora. Este es el objetivo de la relación terapéutica. El profesional debe ser alguien que no te regaña ni te castiga, sino que te recoge en la idea de hacerlo de otra manera y que no puedes hacerlo tú solo" (...)

Terapeuta 3 (...) "Trabajamos continuamente para que las personas puedan adquirir unas mejores respuestas, más funcionales y alineadas con lo que en realidad necesitan, yo creo que se pueden conseguir muchos cambios"

Terapeuta 6 (...) "La evidencia científica respalda ampliamente la eficacia de la terapia de pareja, aunque es cierto que algunos modelos han sido más estudiados que otros. No es un hallazgo reciente; sabemos desde hace tiempo que la psicoterapia no solo es más efectiva que la medicación en este ámbito, sino también más influyente en la transformación de las dinámicas relacionales." (...)

Propuestas de acción para la población general. Se observa la necesidad de trabajar en la identificación de estas violencias, que en su mayoría son desconocidas y no detectadas ni por las parejas ni por su entorno, así como en la adquisición de herramientas que permitan manejar las situaciones complejas y los conflictos en las relaciones de pareja. Las conductas abusivas en una relación son minimizadas o justificadas bajo el pretexto de que forman parte del "carácter" de una persona o son interpretadas en base al amor romántico. La idea de que "es su carácter" sugiere que estas conductas, como el control, la humillación o la indiferencia, son algo inherente e inmutable en la persona, lo que impide cuestionarlas. Por otro lado, justificar estas actitudes como una forma de amar ("así es el amor") convierte el maltrato emocional en algo romántico o incluso aceptable. Estas conductas no son rasgos de personalidad ni expresiones de afecto genuino, sino patrones dañinos que pueden ser modificados a través del autoconocimiento, la educación y el trabajo terapéutico. Esto abre la puerta a la posibilidad de cambio, tanto individual como relacional.

Aparecen como espacios fundamentales la prevención, la psicoeducación, los espacios terapéuticos, el acompañamiento profesional, la información, el asesoramiento y el conocimiento. Estos elementos son claves para adquirir nuevas herramientas que faciliten el manejo del complejo mundo emocional de los afectos.

Terapeuta 2. (...) "tenemos que tener unos criterios, serios y objetivos, necesitamos definirlos para estas variables, porque no los tenemos. sólo de esta manera no prevalecerá el criterio social prevalente o nuestra propia experiencia de vida".(...)



Terapeuta 2(...) "necesitamos construir y traer lo que tiene que ver con el género en la psicoterapia de pareja y las expectativas diferentes que tenemos cada quien en los niveles de agresividad" (...)

Terapeuta 2. (...) "Difundir los trabajos sobre esta área, introducir esto en las formaciones de terapeutas".(...)

Terapeuta 2 (...) "tiene que haber una visión macro que coincida con la auto responsabilización y la capacidad de tomar responsabilidad y una visión que tenga un montón de micro consideraciones después, caso por caso" (...)

Terapeuta 4 (...) "es un tema que sale mucho en los espacios de supervisión y yo creo que tiene que ver con que directamente a veces tenemos dudas sobre cómo actuar"(...)

Terapeuta 6 (...) "La toma de conciencia sobre la violencia invisible requiere un proceso gradual y estructurado. En primer lugar, es fundamental proporcionar educación y formación específica, porque sin un marco teórico es difícil identificar lo que hemos normalizado. También es clave generar espacios de reflexión, donde las personas puedan analizar sus propias dinámicas sin sentirse atacadas. Otro aspecto esencial es el trabajo terapéutico: cuando logramos que alguien observe el impacto de sus conductas en la otra persona, abrimos la puerta al cambio. Y, por supuesto, el discurso social influye enormemente. Cuanto más hablemos de estas violencias y más herramientas brindemos para reconocerlas, mayor será la posibilidad de transformación."(...)

Terapeuta 5 (...) "es importante que tengamos más criterios de identificación"(...)

Terapeuta 6 (...) "Si queremos reducir la violencia invisible en pareja, necesitamos un enfoque integral que combine educación, sensibilización y herramientas prácticas para el cambio. La terapia de pareja no debe verse sólo como un recurso para crisis graves, sino como una herramienta para fortalecer vínculos y desarrollar habilidades relacionales saludables.(...)

Grupo focal 1 (...) "lo más difícil es darnos cuenta" (...)

Grupo focal 2 (...) "Todas las acciones tienen que ir a la detección porque tenemos muy normalizado todo esto"

Grupo focal 2 (...) "es fundamental la educación, para poder ir tomando conciencia y así conocerse mejor"(...)

Grupo focal 2(...)“ estas violencias se justifican con frases como ‘es su carácter’ o ‘así es el amor’. Necesitamos cambiar la mentalidad, que no son rasgos de personalidad, sino cosas que se hacen y que hacen daño y que se pueden cambiar”

VIOLENCIA INVISIBLE EN LA PAREJA

7. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE ACCIÓN

SE SINTETIZAN LOS HALLAZGOS CLAVE DEL ESTUDIO Y SE PROPONEN ACCIONES CONCRETAS PARA DESACTIVAR LAS VIOLENCIAS INVISIBLES ENFOCADAS EN LA IDENTIFICACIÓN



Conclusiones

Prevalencia de la violencia invisible

La violencia invisible en las relaciones de pareja es un fenómeno frecuente. Las fuentes analizadas en esta investigación confirman su presencia cotidiana en las dinámicas relacionales dentro del contexto de Pareja.

Impacto en la salud

La violencia invisible conlleva efectos adversos significativos en la salud de quienes la experimentan. Se han identificado manifestaciones tanto físicas como psicológicas derivadas de estas dinámicas, lo que evidencia su gravedad y la necesidad de estrategias de intervención adecuadas.

Mayor prevalencia en mujeres

Los hallazgos de este estudio exploratorio indican que, si bien la violencia invisible puede afectar a cualquier persona, las mujeres presentan una mayor probabilidad de experimentar este tipo de dinámicas en la pareja.

Dificultades en la identificación y el rol de la normalización

Una de las principales barreras en la detección de la violencia invisible es su normalización, tanto por parte de quienes la sufren como de los profesionales encargados de su identificación. La interiorización de estas dinámicas como parte habitual de la interacción en pareja dificulta el reconocimiento de patrones violentos y retrasa la intervención.

Multicausalidad y complejidad del fenómeno

La violencia invisible en las relaciones de pareja no puede atribuirse a un único factor, sino que surge de la interacción dinámica y compleja de múltiples variables.

Relevancia del abordaje terapéutico

La intervención terapéutica, tanto en su modalidad individual como en pareja, se presenta como una estrategia eficaz para la prevención y gestión de la violencia invisible. La terapia facilita la identificación de estas dinámicas, promueve el desarrollo de habilidades de regulación emocional y favorece la responsabilización dentro del vínculo, contribuyendo al bienestar relacional.

Propuestas de acción

Las propuestas de acción que se proponen desde este estudio, se han dividido en 2 bloques: un bloque en el ámbito de las personas profesionales y un segundo bloque de propuestas para la población en general: Familias y Parejas.

En este sentido, se propone que el trabajo conjunto de los distintos actores involucrados contribuya a la consolidación de un marco de referencia sólido que favorezca la identificación, comprensión y abordaje de la violencia invisible en las relaciones de pareja. Este esfuerzo requiere una aproximación interdisciplinaria y una disposición a la colaboración entre los ámbitos académico, profesional y social, con el propósito de generar un impacto significativo en la detección y mitigación de este fenómeno, promoviendo así relaciones interpersonales más saludables y equitativas.

Propuestas de acción: profesionales

Las propuestas de acción derivadas de esta investigación requerirán necesariamente la mediación y coordinación de organismos públicos y privados, dado que su implementación involucra a profesionales de diversos ámbitos. En particular, se pone énfasis en la atención primaria y la atención psicoterapéutica a parejas, como espacios clave para la detección temprana y el abordaje especializado de la violencia invisible en las relaciones interpersonales. Asimismo, se reconoce la importancia de la **coordinación y participación de círculos profesionalizados, asociaciones, universidades, colegios profesionales y grupos técnicos especializados que manifiesten interés en esta problemática.**

En el contexto de las conclusiones de este estudio, se destaca que la violencia invisible en las relaciones interpersonales constituye un fenómeno complejo y multifactorial que exige un análisis profundo y un compromiso sostenido del ámbito académico y profesional. Esta investigación sienta las bases para **abrir el debate y fomentar el desarrollo de interrogantes clave** que permitan avanzar en la construcción de conocimiento especializado sobre el tema. Las preguntas que emergen a partir de este estudio son múltiples y abarcan distintos niveles de análisis: desde la conceptualización y delimitación del fenómeno hasta el diseño de estrategias de intervención eficaces y la evaluación de su impacto en la prevención y mitigación de la violencia.

La **capacitación** de los profesionales en el ámbito de la intervención y acompañamiento de familias y parejas es un elemento esencial para garantizar una aproximación técnica, ética y eficaz frente a los fenómenos de la violencia invisible. Esta forma de violencia, que se distingue

por su carácter sutil y a menudo indetectable, exige un enfoque altamente especializado para la detección precoz, la valoración rigurosa de su incidencia y la identificación de posibles contraindicaciones en los procesos terapéuticos. Es crucial que los y las profesionales cuenten con herramientas diagnósticas basadas en enfoques de evaluación estandarizados y que se actualicen conforme a las últimas evidencias científicas, para poder evaluar correctamente los niveles de riesgo y responder de manera adecuada a las necesidades de las personas afectadas.

La necesidad de **diseñar criterios comunes en la valoración y diagnóstico** de la violencia invisible, de los marcadores conductuales y de las tipologías de parejas, resulta indispensable para establecer una praxis profesional homogénea, sin que ello dependa del modelo terapéutico o el ámbito específico de intervención (psicológico, social, educativo, etc.). La estandarización de estas herramientas no solo facilita la colaboración interdisciplinaria entre diversos actores, sino que también favorece la continuidad de la atención, asegurando que el proceso de intervención sea coherente y respaldado por el mismo marco de referencias, independientemente de la especialización del profesional. Se propone la creación de **mesas técnicas interdisciplinares**, en las cuales diversos profesionales de distintas áreas puedan colaborar en la revisión, actualización y expansión de las tipologías existentes. Estas mesas técnicas serían espacios de trabajo colectivo y continuo, cuyo propósito sería permitir la co-creación de nuevas tipologías y profundizar en la comprensión de las diversas formas de violencia invisible que aún no se han identificado de manera sistemática. A través de este proceso, se fomentaría una colaboración interdisciplinaria que contribuiría a la robustez y la aplicabilidad de las tipologías en los contextos clínicos, preventivos y educativos.

La **formación especializada** debe incluir, entre otros aspectos, protocolos específicos, el dominio de los modelos de evaluación de riesgos psicológicos, sociales y físicos asociados a la violencia y a la violencia invisible, aplicando metodologías de screening como el Cuestionario de Detección de Violencia Psicológica (CDVP) o el Instrumento de Valoración de Riesgo de Violencia en la Pareja (IRV-P). De igual modo, la capacitación debe abordar las implicaciones neuropsicológicas y las dinámicas de control emocional que se activan en los contextos de violencia invisible, integrando los últimos avances en estudios sobre trauma complejo y estrés postraumático.

En cuanto a las **contraindicaciones**, se debe priorizar la formación en técnicas de evaluación dinámica de los efectos secundarios de las intervenciones terapéuticas, que podrían inducir un re-traumatización o el empeoramiento de las condiciones de las personas afectadas. Un elemento clave es la necesidad de **incorporar la perspectiva de género en el ámbito psicoterapéutico de pareja**, independientemente del modelo terapéutico que se aplique.

A nivel institucional, resulta esencial que la formación de los profesionales se complemente con un conocimiento exhaustivo y actualizado de los **recursos de apoyo** y redes especializadas en violencia invisible, como servicios de atención psicológica, jurídica y de acompañamiento social. Este conocimiento debe incluir no solo la ubicación y disponibilidad de los recursos, sino también el análisis crítico de su eficacia, accesibilidad y respuesta ante situaciones complejas. De esta manera, los y las profesionales podrán orientar a las familias y parejas hacia los servicios más adecuados para cada situación específica.

Este ámbito engloba a los profesionales del ámbito educativo y sociosanitario, como son los educadores/as, psicoterapeutas, los/las trabajadores/as sociales, médicos/as y personal del ámbito sanitario, sobre todo de atención primaria.

Establecer Criterios Comunes

Coordinar Meses técnicas Interdisciplinarias con el objetivo de establecer criterios comunes de catalogación de tipologías, niveles de riesgo, identificación, valoración e intervención de casos.

Promover formación para la identificación

Introducir formación sobre la detección de los niveles de riesgo y las violencias invisibles en los planes de estudio y formación a profesionales.

Ofrecer formación técnica especializada

Formación específica en análisis e intervención de los casos desde la perspectiva de género y de las violencias invisibles. Ofrecer conocimiento actualizado de los recursos especializados y protocolos de derivación.

Propuestas de acción: Familias y Parejas

La propuesta de intervención dirigida a parejas, familias y a la población en general tiene como objetivo principal la creación de espacios formativos centrados en el fomento de relaciones seguras y saludables, así como en el fortalecimiento de las relaciones de pareja. Esto incluye la implementación de programas psicoeducativos, la promoción de espacios terapéuticos accesibles y la difusión de campañas informativas, cursos y talleres.

Las fuentes de información consultadas en este estudio han revelado la importancia de que **las personas reconozcan la existencia de las violencias invisibles** en las relaciones. Estas violencias se manifiestan a través de patrones y conductas sutiles, pero tienen un impacto significativo en la salud emocional y el bienestar de las personas, generando una base de inseguridad que contribuye a la ruptura de vínculos, la generación de heridas emocionales y la profundización de desavenencias interpersonales.

Resulta esencial proporcionar información sobre estas violencias invisibles en el contexto de las relaciones de pareja, adoptando un enfoque no punitivo, sino como una oportunidad para el aprendizaje y el autoconocimiento. De este modo, se facilita que las personas puedan reflexionar sobre aspectos específicos de sus conductas, muchas veces heredadas o aprendidas, cuestionarlas y adquirir herramientas que les permitan desarrollar respuestas más adaptativas y funcionales.

PREVENCIÓN

PSICOEDUCACIÓN

ESPACIOS TERAPÉUTICOS

ACOMPañAMIENTO

INFORMACIÓN

ASESORAMIENTO

ESPACIOS FORMATIVOS Y DE
ASESORAMIENTO SOBRE RELACIONES
SEGURAS Y RELACIONES DE PAREJA

ESPACIOS PSICOEDUCATIVOS

ESPACIOS TERAPÉUTICOS ACCESIBLES

CAMPAÑAS INFORMATIVAS / SENSIBILIZACIÓN

VIOLENCIA INVISIBLE EN LA INFANCIA

BIBLIOGRAFIA



BIBLIOGRAFÍA

A continuación, se presentan algunos de los libros destacados en los ámbitos mencionados:

- Bancroft, L. (2002). *Why does he do that? Inside the minds of angry and controlling men*. Berkley Books.
- Bowlby, J. (1969). *El apego*. Editorial Paidós.
- Bowlby, J. (1972). *La separación*. Editorial Paidós.
- Bowlby, J. (1980). *La pérdida*. Editorial Paidós.
- Bowlby, J. (1988). *Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Editorial Paidós.
- Dana, D. (2018). *The polyvagal theory in therapy: Engaging the rhythm of regulation*. W.W. Norton & Company.
- Dana, D. (2020). *Polyvagal exercises for safety and connection: 50 client-centered practices*. W.W. Norton & Company.
- Delahooke, M. (2019). *Más allá de la conducta: Cómo usar la neurociencia y la compasión para entender y solucionar las dificultades conductuales de los niños*. Editorial Oberon.
- Dutton, D. G. (1995). *The abusive personality: Violence and control in intimate relationships*. Guilford Press.
- Dutton, D. G., & Strachan, S. H. (2003). *The injustice of domestic violence: Evidence and consequences*. Guilford Press.
- Eve, S. B. (2013). *Violencia doméstica: La intervención del terapeuta*. Editorial X.
- Fineman, M. A. (2008). *The vulnerable subject: Anchoring equality in the human condition*. Princeton University Press.
- Foucault, M. (1975). *Vigilar y castigar*. Siglo XXI Editores.
- Friedman, E. (2007). *A failure of nerve: Leadership in the age of the quick fix*. Seabury Books.
- Gaona, J. M. (2011). *El sexo es vida*. Editorial X.
- González Rey, F. (2006). *La psicología de la comunicación: Saberes y prácticas*. Editorial X.
- Gottman, J. M. (1994). *Why marriages succeed or fail*. Simon & Schuster.
- Gottman, J. M. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Harmony Books.
- Gottman, J. M. (2001). *The relationship cure*. Harmony Books.
- Gottman, J. M. (2012). *What makes love last?*. Simon & Schuster.
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2001). *The relationship cure*. Harmony Books.
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2012). *What makes love last?*. Simon & Schuster.
- Greenberg, L. S. (2010). *Terapia centrada en las emociones*. Ediciones Paidós.
- Greenberg, L. S., & Goldman, R. N. (2008). *Terapia focalizada en las emociones para el trauma*. Guilford Press.
- Han, B. (2014). *La agonía del Eros* (R. Gabás, Trad.). Herder Editorial. (Obra original publicada en 2012).
- Hendrix, H. (1988). *Getting the love you want*. Henry Holt and Company.

-
- Hendrix, H. (2007). *Imago relationship therapy*. Henry Holt and Company.
 - Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—From domestic abuse to political terror*. Basic Books.
 - Hite, S. (1976). *The Hite report: A nationwide study of female sexuality*. Macmillan.
 - Johnson, M. P. (2008). *A typology of domestic violence: Intimate terrorism, violent resistance, and situational couple violence*. Northeastern University Press.
 - Johnson, S. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy*. Brunner-Routledge.
 - Johnson, S. (2008). *La práctica de la terapia de pareja focalizada en las emociones*. Editorial X.
 - Johnson, S. (2013). *Vínculos afectivos en la terapia centrada en la emoción*. Editorial X.
 - Johnson, S. (2019). *Attachment theory in practice*. Guilford Press.
 - Karp, D. B. (2013). *Understanding situational violence*. Palgrave Macmillan.
 - Larrea Velasco, N. (2020). *La transmisión intergeneracional del trauma psicológico*. Universidad de Oviedo.
 - Love, P. (2000). *How to improve your marriage without talking about it* (con S. Stosny). Broadway Books.
 - Love, P. (2001). *The truth about love*. Broadway Books.
 - Maté, G. (2003). *Cuando el cuerpo pide ayuda: La conexión entre el estrés y la enfermedad*. Editorial Kairós.
 - Maté, G. (2010). *In the realm of hungry ghosts: Close encounters with addiction*. North Atlantic Books.
 - Maté, G. (2018). *La mente cautiva: El cerebro, la mente y el cuerpo en la curación del trauma*. Editorial Kairós.
 - Miller, E. (2013). *The invisible war: The untold story of women's sexual assault in the military*. Beacon Press.
 - Nichols, M. P. (2010). *Family therapy: Concepts and methods*. Pearson.
 - Nichols, M. P. (2011). *The essentials of family therapy*. Pearson.
 - Paymar, M. K. (2016). *Violence against women in intimate relationships: The role of gender and power*. Guilford Press.
 - Perel, E. (2006). *Mating in captivity*. Harper.
 - Pilar, P. L. G. (2012). *Violencia de género en las relaciones de pareja*. Editorial X.
 - Porges, S. W. (2017). *Guía de bolsillo de la teoría polivagal*. Editorial Eleftheria.
 - Rivas, A. M. (2010). *Psicología de la violencia*. Editorial X.
 - Rosenberg, M. B. (1999). *Nonviolent communication: A language of life*. PuddleDancer Press.
 - Satir, V. (1964). *Conjoint family therapy*. Science and Behavior Books.
 - Satir, V. (1983). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Science and Behavior Books.
 - Schnarch, D. (1997). *Passionate marriage*. W.W. Norton & Company.
 - Schnarch, D. (2009). *Intimacy and desire*. W.W. Norton & Company.
 - Stacey, R. D. (2003). *Complexity and organizational reality*. Routledge.
 - Tatkin, S. (2012). *Wired for love*. New Harbinger Publications.
 - Tatkin, S. (2015). *The power of partnership*. New Harbinger Publications.
 - van der Kolk, B. (2014). *El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la sanación del*

trauma. Editorial Kairós.

- Walker, L. E. (1984). *The battered woman syndrome*. Springer Publishing.
- Wallin, D. J. (2007). *Apego en psicoterapia*. Ediciones Paidós.
- Alberdi, Inés, Matas, Natalia. (2002). Violencia doméstica. Informe sobre los malos tratos a mujeres en España. Barcelona: Colección Estudios Sociales. nº 10. Fundación la Caixa. https://fundacionlacaixa.org/documents/10280/240906/es10_esp.pdf/48d3dc8c-f44e-45d2-946f-256cec7ee7bc
- Andrés-Pueyo, Antonio, y Echeburúa, Enrique. (2010). Valoración del Riesgo de Violencia: Instrumentos Disponibles e Indicaciones de Aplicación. *Psicothema*, 22(3), 403-409
- Andrés-Pueyo, Antonio., López, Sandra. & Álvarez, Esther. (2008) "Valoración del Riesgo de Violencia contra la Pareja por medio de la SARA" *Papeles del Psicólogo* 29(1) 107-122. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77829112.pdf>
- Asamblea General de Naciones Unidas. Declaración sobre la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer (A/RES/2263/XXII) de 7 de noviembre de 1967. <https://undocs.org/es/A/RES/2263%28XXII%29>
- Asociación Española de Abogados de Familia.IV Informe del Observatorio del Derecho de la Familia .2023. <https://www.aeafa.es/estudios-ampliadas.php?id=2382>
- Barrére, María Ángeles. La interseccionalidad como desafío al mainstreaming de género en las políticas públicas. *Revista Vasca de Administración Pública*; 2010; n. 87-88: pp. 225-252. <https://www.euskadi.net/r61-s20001x/es/t59aWar/t59aMostrarFicheroServlet?t59aIdRevista=2&R01HNoPortal=true&t59aTipoEjemplar=R&t59aSeccion=38&t59aContenido=7&t59aCorrelativo=1&t59aVersion=1&t59aNumEjemplar=87>
- Bustelo, María y Lombardo, Enmanuela. Políticas de Igualdad en España y en Europa; 2007 Madrid: Colección Feminismos de Ediciones Cátedra.
- Butler, R. (1969). *Ageism: Another form of bigotry*. *Journal of the American Geriatrics Society*, 16(4), 85-87.
- Cabrera Espinosa, M., (2010). ACERCÁNDONOS AL HOMBRE QUE EJERCE LA VIOLENCIA DE GÉNERO: CLASIFICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE UN GRUPO DE MALTRATADORES. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 25(1).
- Cabrera Mercado, Rafael y Carazo Liébana, María José (2010) *Análisis de la Legislación Autonómica sobre Violencia de Género*, Ministerio de Igualdad. Subdirección General de Cooperación y Relaciones Institucionales.
- Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea, 7 de junio de 2016; pp. 389-405. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=legissum:l33501>
- Castillo Garayoa, J.A. (2012). Apego y violencia familiar.Temas de psicoanálisis. Número 4. <https://www.temasdepsicoanalisis.org/2012/06/19/apego-y-violencia-familiar/>
- Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). Encuesta sobre relaciones sociales y afectivas postpandemia (III). 2023. <https://www.cis.es/-/nota-informativa-sobre-la-encuesta-sobre-relaciones-sociales-y-afectivas-pospandemia-iii->
- Comisión Europea. (2020). *Estrategia para la Igualdad de Género 2020-2025*. <https://ec.europa.eu>

- Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer (2017) *Recomendación general núm. 35, de sobre la violencia por razón de género contra la mujer*, por la que se actualiza la recomendación general núm. 19.
<https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2017/11405.pdf>
- Comunicación de la Comisión al Parlamento Europeo, al Consejo, al Comité Económico y Social Europeo y al Comité de las Regiones. Una Unión de la igualdad: Estrategia para la Igualdad de Género 2020-2025 COM/2020/152 final.
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0152>
- Conferencia Sectorial de Igualdad. (2022). *Acuerdo relativo al establecimiento de un marco de actuación conjunta en el marco del Pacto de Estado contra la Violencia de Género*.
<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/pactoEstado/home.htm>
- Consejo de Europa. (1950). *Convenio Europeo para la Protección de los Derechos Humanos y de las Libertades Fundamentales*. <https://www.echr.coe.int>
- Consejo de Europa. (1961). *Carta Social Europea*.
<https://www.coe.int/en/web/european-social-charter>
- Consejo de Europa. (2005). *Convenio del Consejo de Europa sobre la lucha contra la trata de seres humanos*. <https://www.coe.int/en/web/anti-human-trafficking>
- Consejo de Europa. (2011). *Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica*.
<https://www.coe.int/en/web/istanbul-convention>
- Consejo de Europa. Estrategia de Igualdad de Género 2018-2023.
<https://rm.coe.int/estrategia-de-igualdad-de-genero-del-coe-es-msg/16808ac960Una>
- Consejo económico y social de España (CES). Mujeres, trabajos y cuidados. Informe 01/2022. Madrid, España. <https://www.ces.es/documents/10180/5282746/Inf0122.pdf>
- Constitución Española de 1978. BOE n 311, de 29 de diciembre de 1978.
<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1978-31229>
- Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer. Resolución 34/180, de 18 de diciembre de 1979. [En línea] URL disponible en: <https://www.ohchr.org/sp/professionalinterest/pages/cedaw.aspx>
- Declaración para la Eliminación de Violencia contra la Mujer: Resolución de la Asamblea General 48/104 del 20 de diciembre de 1993, A/RES/48/104.
- Delegación del Gobierno para la Violencia de Género. Macroencuesta de violencia contra la mujer 2019; 2020.
<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/Macroencuesta2019/home.htm>
- Delegación del Gobierno para la Violencia de Género. Portal estadístico (2022).
<http://estadisticasviolenciagenero.igualdad.mpr.gob.es/>
- Eccles, J. S., & Harold, R. D. (1991). Parent-school involvement during the early adolescent years. *Teachers College Record*, 93(3), 563-581.
- Echeburúa, Enrique., Amor, Pedro Javier., Loinaz, Ismael., y de Corral, Paz. (2010). Escala de Predicción del Riesgo de Violencia Grave contra la Pareja-Revisada-(EPV-R). *Psicothema*, 22(4), 1054-1060.
- FADEMUR. Mujeres víctimas de violencia de género en el medio rural; 2020. Delegación

del Gobierno contra la violencia de género.

https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/investigaciones/2020/pdfs/vg_mundorural.pdf

- Folia Consultores S.L. (2009) *Violencia de género en los pequeños municipios del Estado español*, Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, Ministerio de Igualdad, Federación Española de Municipios y Provincias.
https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/colecciones/pdf/libro_6_VG_municipios.pdf
- Fundación Igual a Igual. Estudio sobre el tiempo que tardan las mujeres víctimas de violencia de género en verbalizar su situación 2019, Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. Ministerio de Igualdad.
https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/investigaciones/2019/pdfs/Estudio_Tiempo_Denuncia4.pdf
- García, A., & Herrero, M. (2007). *La exclusión digital y su impacto en las personas mayores*. Revista Española de Geriátría y Gerontología, 42(2), 7-15.
- Gobierno de España. (2022). *Evaluación del Pacto de Estado contra la Violencia de Género durante el período 2018-2022*.
<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/pactoEstado/home.htm>
- IMSERSO. (2009). *Ageism in America: Informe sobre la discriminación por edad en Estados Unidos*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Asuntos Sociales.
- Instituto Nacional de Estadística. Estadística de Nulidades, Separaciones y Divorcios. Año 2022 (2023). https://www.ine.es/prensa/ensd_2022.pdf
- Instituto Nacional de Estadística. Estadística de violencia doméstica y violencia de género. Año 2022 (2023).
https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176866&menu=ultiDatos&idp=1254735573206
- Ley 4/2023, de 28 de febrero, para la igualdad real y efectiva de las personas trans y para la garantía de los derechos de las personas LGTBI. Legislación consolidada.
<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2023-5366>
- Ley Foral 14/2015, de 10 de abril, para actuar contra la violencia hacia las mujeres.
<https://www.lexnavarra.navarra.es/detalle.asp?r=35670>
- Ley Foral 17/2019, de 4 de abril, de igualdad entre Mujeres y Hombres.
<https://www.lexnavarra.navarra.es/detalle.asp?r=51447>
- Ley Foral 3/2018, de 19 de abril, para la modificación de la Ley Foral 14/2015, de 10 de abril, para actuar contra la violencia hacia las mujeres.
<https://www.lexnavarra.navarra.es/detalle.asp?r=50087>
- Ley Foral 8/2017, de 19 de junio, para la igualdad social de las personas LGTBI+.
<https://www.lexnavarra.navarra.es/detalle.asp?r=38999>
- Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. Legislación consolidada.
<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2004-21760>
- Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual. Legislación consolidada. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-14630>

- Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres. Legislación consolidada. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2007-6115>
- Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2021-9174>
- Lombardo, Enmanuela. El mainstreaming de género en la Unión Europea. Aequalitas. Revista Jurídica de Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres; 2003; n. 10-15: pp. 6-11. https://app.sernam.cl/pmg/archivos_2007/pdf/Art_MainstreamingUE.pdf
- López Ferré, Sandra y Andrés Pueyo, Antonio. (2007). Adaptación de la S.A.R.A.: Evaluación del riesgo de violencia en la pareja. Generalitat de Catalunya, Departament de Justícia: Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada. http://ceife.gencat.cat/web/.content/home/recerca/catalog/crono/2007/prediccionViolenciaMujeres_ES.pdf
- Lorente Acosta, Miguel et al Impacto de la pandemia por COVID-19 en la violencia de género en España, 2021 Universidad de Granada, Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. Ministerio de Igualdad. https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/investigaciones/2022/pdf/Estudio_Impacto_COVID-19.pdf
- Maqueda Abreu, María Luisa. (2006). La Violencia de Género: Entre el Concepto Jurídico y la Realidad Social. Revista Electrónica de Ciencia Penal y Criminología, 8, 1-13.
- Martins, Alejandra. La clave para "una buena vida" según la Universidad de Harvard: qué dice el estudio más largo sobre la felicidad jamás realizado. 23 de febrero de 2023. BBC. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-64571655>
- Ministerio de Justicia. (2025). *Código de Violencia de Género y Doméstica*. <https://www.mjusticia.gob.es/codigo-violencia-genero-domestica>
- Muñoz, José M. y Echeburúa, Enriquez (2015). Diferentes modalidades de violencia en la relación de pareja: implicaciones para la evaluación psicológica forense en el contexto legal español. Anuario de Psicología Jurídica 2016. <https://journals.copmadrid.org/apj/archivos/jr2016v26a2.pdf>
- Naciones Unidas. (1993). *Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer* (Resolución 48/104). Asamblea General de las Naciones Unidas. <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/declaration-elimination-violence-against-women>
- Naciones Unidas. (1995). *Declaración y Plataforma de Acción de Beijing*. IV Conferencia Mundial sobre la Mujer. <https://www.un.org/womenwatch/daw/beijing/platform/>
- Naciones Unidas. (s.f.). *Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer (CSW)*. ONU Mujeres. <https://www.unwomen.org/es/csw>
- ONU Mujeres. (1985). *III Conferencia Mundial sobre la Mujer, celebrada en Nairobi en 1985*. Naciones Unidas. <https://www.unwomen.org/>
- Pacto de Estado contra la Violencia de Género, de diciembre de 2017. Gobierno de España. <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/pactoEstado/home.htm>
- Parlamento Europeo y Consejo de la Unión Europea. (2024). *Directiva (UE) 2024/1385 del Parlamento Europeo y del Consejo sobre normas mínimas para la prevención y lucha contra la violencia de género*. Diario Oficial de la Unión Europea. <https://eur-lex.europa.eu>

-
- Plan de Acción de la Ley Foral 8/2017, de 19 de junio, para la igualdad social de las personas LGTBI+. <https://www.lexnavarra.navarra.es/detalle.asp?r=38169>
 - Restrepo-Pineda, N., López-Lorduy, C., & Arismendy-Mejía, J. (2021). *Vejez, género y diversidad: Un análisis interseccional*. Revista Internacional de Estudios Sociales, 34(1), 45-67.
 - Sancho Cardiel, M. (2020). *El impacto de la homosexualidad en el envejecimiento del hombre gay en Nueva York* (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid.
 - Simonton, D. K. (1999). Talent and its development: An emergenic and epigenetic model. *Psychological Review*, 106(3), 435-457.
 - Unión Europea. (2000). *Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea*. Diario Oficial de la Unión Europea. <https://eur-lex.europa.eu>

INVESTIGACIONES y PUBLICACIONES

- Engaging men in couple therapy. Shepard, D. S., & Harway, M. <https://www.wsj.com/video/engaging-men-in-couples-therapy/EBC9335D-E729-41C2-A3A3-C86D90BB08A2>
- Fernández-Ríos, L., et al. (2023). *Estrategias de gestión de conflictos cotidianos en parejas estables*. Universidad Complutense de Madrid.
- González-Sancho, M., et al. (2023). *Transición a la paternidad y dinámicas de pareja*. Universidad de Valencia.
- Gutiérrez-Maldonado, R., et al. (2023). *Educación sexual positiva y prevención de conflictos relacionales*. Universidad Autónoma de Madrid.
- Hamodi Galán, C., Soto Sánchez, M., & Fernández-Araque, J. (2021). *Violencia en relaciones de pareja en el ámbito universitario: Una perspectiva de género*. Universidad de Valladolid.
- La red invisible. Walters, M., Carter, B., Papp, P., & Silverstein, O. Grupo Planeta.
- López-Cepero, J., et al. (2022). *Impacto del estrés laboral en la calidad de las relaciones de pareja*. Universidad de Málaga.
- Martiño Rodríguez, J. (2023). *Proyecto EFFETS: Evaluación de Factores Facilitadores y Estrategias Terapéuticas en Sistemas Relacionales*. Universidad de Navarra.
- MÉTODO GOTTMAN. (s.f.). Los doctores John y Julie Gottman crearon la teoría de "La casa de la relación sólida". Esta teoría tiene 9 componentes esenciales para construir una relación sana.
- Ospina García, D., Llantén Pino, J., Correa Pérez, M., & Rodríguez Bustamante, K. (2022). *Estrategias de intervención en violencia de pareja: Una revisión documental*. Universidad Católica Luis Amigó.
- Pérez-López, A., et al. (2022). *Comunicación sexual y satisfacción relacional en parejas heterosexuales y homosexuales*. Universidad de Barcelona.

-
- Píñar Prats, L. (2022). *Consecuencias a largo plazo de la violencia en la pareja y su transmisión intergeneracional*. Universidad de Granada.
 - SEXO, AMOR Y VIOLENCIA. Madanés, C. *Paidós Ibérica*.
 - Tarriño-Concejero, A., et al. (2023). *Impacto de la violencia en el noviazgo sobre la salud mental de jóvenes universitarios andaluces*. Universidad de Sevilla.

ANEXO CUESTIONARIO

CUESTIONARIO

Link de acceso al cuestionario: <https://forms.gle/4zOK56OipgGNeDmd9>

VIOLENCIA INVISIBLE EN PAREJA

UN ESTUDIO PARA DETECTAR LA VIOLENCIA INVISIBLE Y DESACTIVARLA



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

ESTUDIO 2025



CHANGE
POINT

